

Zwischen Spielplatz und Schulbank - wie können Eltern trotz Alltagstrubel Paar bleiben?

Prof. Dr. Sarah Seidl

Der Beginn.

Der Aufbruch ins Abenteuer.

A black and white photograph of several hands of different sizes cupping a newborn baby's head and shoulders. The hands are arranged in a protective circle, with the largest hands on the outside and the smallest (the baby's) in the center. The background is a soft, out-of-focus light color.

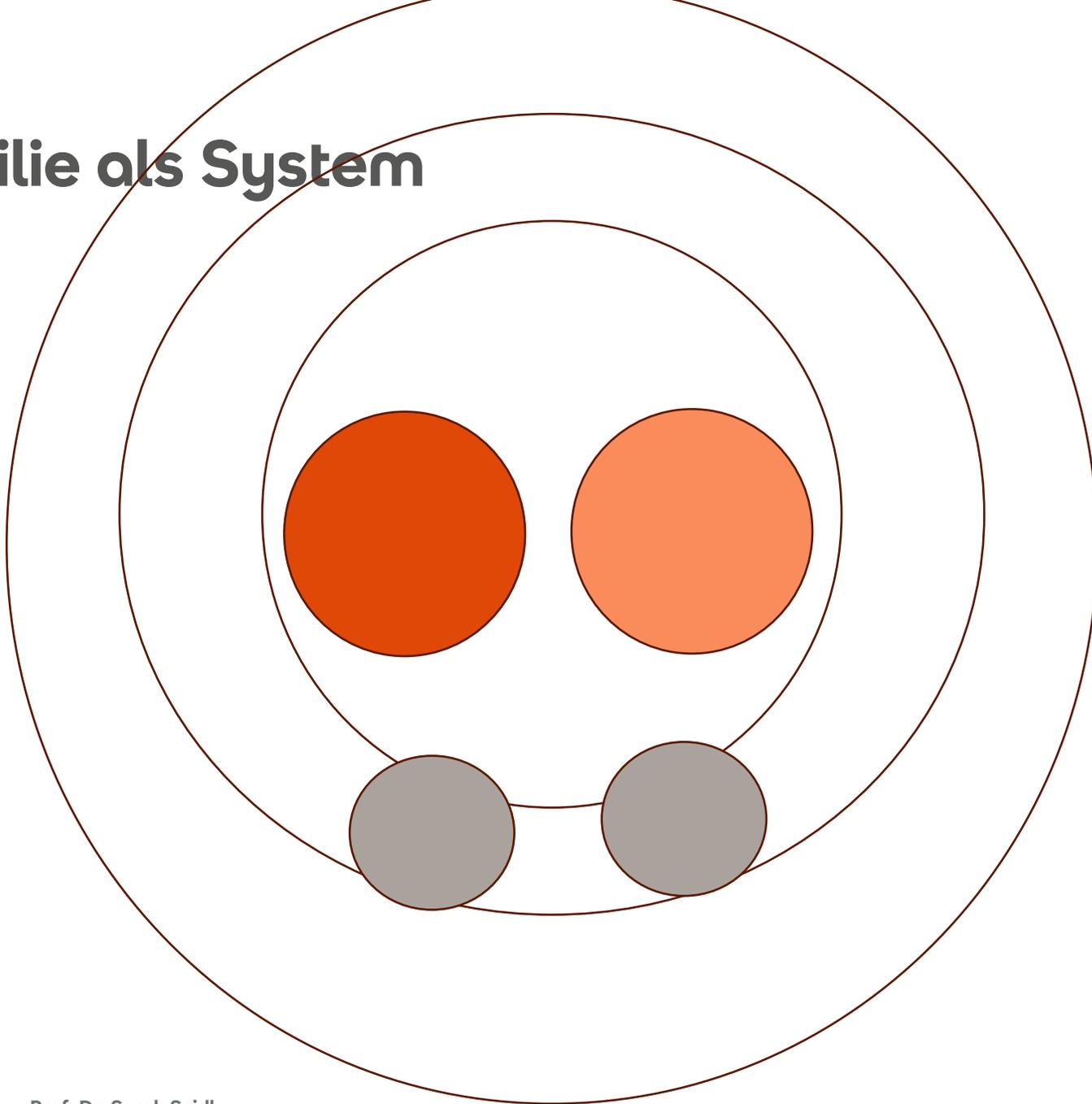
9 Monate später



srh

Die Herausforderung beginnt.

Familie als System



A photograph of a family of four (mother, father, young girl, and young boy) smiling and embracing each other. They are outdoors in a tropical setting with palm trees and a blue sky. The mother is in the center, holding the young girl on her left. The father is on the right, with the young boy on his back.

Die Krise.

Quelle: <https://pixabay.com/de/photos/familie-3400033/>

Eigene Lösungsansätze

- Aufrechnen
- Schuldzuweisungen
- Zwangsprozesse, gleiche Streits immer wieder durchspielen
- In die Arbeit stürzen
- Trinken
- Affäre suchen

Was Sie tun müssen, damit Ihre Beziehung in die Brüche geht

Apokalyptischer Reiter	Wie	Wirkung beim anderen	Beispiel
Destruktive Kritik	Kritik verbunden mit Abwertung der Persönlichkeit	Abwertung des anderen	Immer muss man dir alles 5x sagen. Du bist wirklich ein desorganisierter Chaot.
Verteidigung	Abwehrhaltung als Reflex	Der andere fühlt sich übergangen in seiner berechtigten Kritik	Das stimmt nicht. Nie sprichst du im Vorhinein deine Pläne ab. Über mich wird nur bestimmt.
Verachtung	Bewusste Verletzung des anderen	Gefühl der Wertlosigkeit	Du bist so naiv, ich kann gar nicht glauben, wie dumm deine Ideen manchmal sind.
Rückzug	Demonstration der eigenen Gleichgültigkeit	Hilflosigkeit	Nicht mehr antworten, Schulterzucken
Machtdemonstration	Provokation von Ärger, Streit		

Gottman, 2014



Der Wendepunkt.

Quelle: <https://pixabay.com/de/photos/ausgangsschild-unterzeichnen-symbol-1771787/>

Lösungen.

Quelle: <https://pixabay.com/de/photos/jahrgang-karte-kompass-atlas-4896141/>

Partnerschaft als Fundament

„Zweisamkeit ist Elternrecht. Das Beste, was Mütter und Väter für ihre Kinder tun können, ist, gut auf ihre Beziehung als Paar aufzupassen.“ (Jesper Juul, 2017, S. 7)



Quelle: <https://pixabay.com/de/photos/v%C3%B6gel-schwan-familie-liebe-familie-5192377/>

Möglichkeiten, wie es besser geht

- Aufgabenteilung und Unterstützung: darüber reden! → Rollenverteilung
- Selbstfürsorge als Notwendigkeit
- Zweisamkeit will geplant sein
- Täglicher Check-in/Check-out
- Was kann ich für dich tun? Statt: „Was ist das Beste für das Kind?“
- Wie kann ich dich unterstützen? Statt: „Wer hat Recht?“
- Lernen, über Bedürfnisse zu sprechen

Möglichkeiten, wie es besser geht, Fortsetzung

- Realistische Erwartungen setzen
- Konfliktkultur erarbeiten
- Gemeinsame Rituale
- Regelmäßige Reflexion
- Kleine Gesten erhalten die Liebe
- Visualisierung von Erfolgen

Möglichkeiten, wie es besser geht, Fortsetzung

- Selbstfürsorge als Notwendigkeit
- Zweisamkeit will geplant sein
- Realistische Erwartungen setzen
- Täglicher Check-in/Check-out
- Gemeinsame Rituale
- Regelmäßige Reflexion
- Aufgabenteilung und Unterstützung



Was Sie tun können, damit Ihre Beziehung wächst

Gottman bringt sieben konkrete Vorschläge ein, damit Ehen den Zahn der Zeit überdauern:

1. Die Partner-Landkarte auf den neuesten Stand bringen.
2. Zuneigung und Bewunderung füreinander pflegen.
3. Sich zueinander wenden, nicht voneinander ab
4. Beeinflussen lassen
5. Lösbare Probleme löse
6. Überwinden von Pattsituationen
7. Gemeinsamen Sinn schaffen

Unser Weg.

Quelle: <https://pixabay.com/de/photos/familie-familienbilder-fu%C3%9F-kinder-1839662/>

Literatur

Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410-429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>

Gottman, J. M. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Three Rivers Press.

Gottman, John M. (2014). *Die Vermessung der Liebe: Vertrauen und Betrug in Paarbeziehungen*. Klett-Cotta Verlag.

Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J. (2001). The Connubial Crucible: Newlywed Years as Predictors of Marital Delight, Distress, and Divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 237-252. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.2.237>

Juul, J. (2009). *Family Life: The Most Important Values in Raising Children*. A Way Out Press.

Juul, J. (2017). *Liebende bleiben. Familie braucht Eltern, die mehr an sich denken*. Beltz.

Literatur

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. The Guilford Press.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
<https://doi.org/10.1002/jclp.21923>

Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analytic Review. *Journal of Marriage and Family*, 65(3), 574-583.
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00574.x>