

Interview: Marie-Louise Timcke

Einige nennen es die Mitbewohner-Phase, die Paartherapeutin Charlotte Secco nennt es den Baby-Clash: gemeint ist die Beziehungskrise, die viele Paare nach der Geburt ihres Kindes erleben. Denn ein Baby stellt den Alltag von frisch gebackenen Eltern auf den Kopf, und das entstehende Chaos aus Erwartungen, Gefühlen und Schlafmangel kann auch das glücklichste Paar an den Rand einer Trennung bringen. Warum eine Krise nach der Geburt eines Babys völlig normal ist und weshalb Eltern sich trotz Konflikten möglichst nicht vor dem zweiten Geburtstag ihres Kindes trennen sollten, erzählt die Paartherapeutin im Interview.

**SZ: Ein gemeinsames Kind kann eine kriselnde Beziehung nicht vor dem Scheitern retten. Sie sagen sogar: Selbst eine völlig intakte Partnerschaft kann durch ein Baby zerbrechen. Wie das?**

Charlotte Secco: werdende Eltern bereiten sich intensiv auf die Geburt ihres Babys vor, richten das Kinderzimmer ein und träumen von der perfekten Familie. Doch wie radikal ein Baby das eigene Leben und die Paarbeziehung verändert, darauf ist kaum jemand vorbereitet. Besonders bei Wunschkindern klappt zwischen romantischen Vorstellungen und der harten Realität eine riesige Lücke. Damit klarzukommen, sich im neuen Alltag zurechtzufinden und sich dabei als Paar nicht zu verlieren, ist eine Zerreißprobe für Eltern junger Kinder.

**Wie sieht diese harte Realität aus?**

Da ist zunächst der Schlafmangel, mal abgesehen von der körperlichen Erschöpfung in den Monaten nach einer Geburt. Wir unterschätzen gerne, was Schlafmangel mit uns macht. Wenn wir müde sind, dann können wir schlechter mit Stress umgehen, sind gereizt, werden schneller wütend. Und Eltern junger Kinder sind ständig müde. Man ist dann einfach nicht mehr man selbst. Die Zeit der permanenten Müdigkeit ist die wohl kritischste Phase des Baby-Clashs, denn Schlafmangel ist ein exzellenter Nährboden für Missverständnisse und Groll zwischen den Eltern teilen.

**Raten Sie deshalb Ihren Klienten in dieser Zeit von einer Trennung ab?**

Genau, denn der Schlafmangel lässt aus Kleinigkeiten riesige Probleme werden. Deshalb lautet die goldene Regel: In den ersten zwei Jahren nach der Geburt des Kindes beziehungsweise bis die Nächte wieder ruhig sind, sollte keine vorschnelle Trennungsentscheidung getroffen werden. Natürlich vorausgesetzt, es handelt sich um eine gewaltfreie Beziehung. Erst wenn die Müdigkeit aus der Gleichung verschwindet, wird klar, wie groß die Spannungen wirklich sind.

**Aber selbst ohne Schlafmangel gibt es noch genügend Konfliktpotenzial.**

Ein Baby bedeutet immer erst mal das Ende der Paarbeziehung, wie sie bisher war. Das Paar ist nicht mehr nur Paar, sondern muss sich in seine neuen Rollen als Mama oder Papa einfinden. Das macht jeder in seinem eigenen Tempo. Das kann sich schnell so anfühlen, als sei man nicht mehr auf einer Wellenlänge, wenn der eine schon in der Elternschaft aufblüht, während der andere noch damit kämpft. Und auch die eigenen, unverarbeiteten Erfahrungen aus der Kindheit können unbewusst das Verhalten beeinflussen und dazu führen, dass man anders mit der neuen Situation umgeht als ursprünglich gedacht. Um wieder zum Paar zu werden, muss man sich inmitten dieser großen Veränderungen neu kennenlernen.

**Das klingt nach viel Arbeit. Wie kann das klappen?**

Allerdings! Man muss sich aktiv die Zeit nehmen, dem Partner zuzuhören, zu versuchen, sich in ihn hineinzuversetzen und seine Sorgen und Gefühle ernst nehmen. Und das ist Arbeit, die noch obendrauf kommt auf all die anderen zahlreichen Aufgaben im Elternalltag.

**Verständlich, dass eine Trennung dann verlockend wirkt ...**

Eine Trennung kann in Momenten der Überforderung wie der einfachste Ausweg wirken. Für einige Eltern ist sie vielleicht auch eine nachhaltige Lösung, aber um

das beurteilen zu können, sollten sie zunächst ruhige Fahrwasser erreichen.

**Und bis dahin: Augen zu und durch?**

Nein, ich rate nur dazu, keine vorschnellen Entscheidungen zu treffen. An der Beziehung muss trotzdem auch in dieser Zeit gearbeitet werden. Denn der Schlafmangel und die Erschöpfung verstärken lediglich negative Gefühle, die ohnehin schon da sind. Beispielsweise, weil man enttäuscht darüber ist, wie das Familienleben abläuft. Viele Paare sprechen zwar vor der Geburt des Kindes über die individuellen Vorstellungen der Elternschaft und wie sie die Rollenverteilung machen wollen. Die Realität sieht dann aber oft anders aus, vieles ist vorher nicht planbar.

**Welche Rolle spielt der Mangel an Intimität?**

Dieser Mangel kann die Paarbeziehung sehr belasten, ist aber typisch für diese Zeit. Schwangerschaft, Geburt und auch die Stillzeit führen zu tiefgreifenden körperlichen und psychischen Veränderungen bei einer Frau. Ich hatte bei mir mal einen Mann sitzen, der sagte, er erkenne seine Frau kaum wieder, sie sei ein ganz anderer Mensch geworden. Da habe ich ihm gesagt: „Ja, das ist sie ja auch!“ Eine Frau muss sich in ihrem eigenen Körper erst wieder zurechtfinden. Das sexuelle Begehren ihres Partners kann sie dabei als unan-

# Der Baby-Clash

Viele Paare rutschen nach der Geburt eines Kindes in eine Beziehungskrise. Die Paartherapeutin Charlotte Secco erklärt, warum sie von einer Trennung in den ersten zwei Jahren abrät.



FOTO: IMAGO/WESTENDAI



Charlotte Secco ist systemische Paartherapeutin mit Praxis in München.

FOTO: GREGOR ADAM MYSZOR

genehm oder als Druck empfinden, während der Partner ihren Rückzug als Abweisung erlebt. All das verstärkt den Baby-Clash.

**Lässt sich der Baby-Clash denn überhaupt vermeiden?**

Es gibt auch Paare, die keinen Clash erleben und die die Veränderungen rund um die Geburt sehr harmonisch meistern. Das ist aber eher die Ausnahme. Diese Zeit der Anpassung an die neue Lebensrealität kann mal mehr und mal weniger intensiv sein. Bei manchen dauert sie zwei Wochen, bei anderen zwei Jahre. Selbst ich, die ich viel mit Paaren arbeite, hatte nach der Geburt meines ersten Kindes einen starken Baby-Clash mit meinem Mann. Das hilft mir aber auch sehr in meinem Beruf, denn ich habe beide Perspektiven auf das Thema: als Therapeutin und als Betroffene.

**Woran erkennt man, dass man im Baby-Clash steckt?**

Als Paartherapeutin erkenne ich ihn am deutlichsten an einem Empathiemangel. Ein Paar im Baby-Clash ist mit den Bedürfnissen des Kindes und dem eigenen Überleben beschäftigt, das kostet sie alle Energie. Für den Partner bleibt dann erst mal keine Kraft übrig.

**Gleichzeitig wünscht man sich, vom Partner unterstützt zu werden.**

Beide Elternteile sind überfordert und fühlen sich vom anderen nicht gesehen, nicht wertgeschätzt. Es kommt zu mehr Missverständnissen, mehr und heftigerem Streit. Doch weil Konflikte in der Partnerschaft in der deutschen Gesellschaft mehr tabuisiert werden, spielt sich das meistens hinter geschlossenen Türen ab.

**Sie kommen aus Frankreich. Geht man dort anders mit diesem Thema um?**

In Frankreich kennt man den Begriff Baby-Clash längst, dort wird viel offener über diese Krise gesprochen. Hier nimmt man sich die Zeit, spricht mit Freunden und Arbeitskollegen über die Beziehungsprobleme und erzählt ganz unverblümt: „Das ist grad so anstrengend. Ich kann meinen Mann nicht mehr ausstehen!“ In Deutschland schämen sich die Paare viel mehr für ihre Beziehungsprobleme, geben sich nach außen hin stark und tauschen sich kaum mit anderen Eltern und Freunden dazu aus. Hier machen das alle mit sich selbst aus, oft kommen die Paare erst zwei, drei Jahre nach der Geburt ihres Kindes zu mir. Erst dann erfahren sie, dass ein Baby-Clash kein Scheitern ist, sondern eine normale, herausfordernde Phase, die Paare sogar stärken kann. Nach dieser Zeit sind viele belastende Muster aber schon so eingefahren, dass es viel Arbeit braucht, um alle Verletzungen zu verzeihen.

**Sie sagten, einen Baby-Clash zu haben, ist kein Scheitern. Und eine Trennung?**

Eine Trennung ist natürlich nie die ideale Lösung – es lässt sich aber manchmal nicht vermeiden. Ich finde, die glücklichen Eltern sind die besseren Eltern, ob sie zusammen oder getrennt sind. Gerade von Frauen höre ich auch oft, dass viele Dinge nach der Trennung leichter werden. Die Rollenverteilung ist klarer, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, wird einfacher. Man verliert sich als Paar, aber man kann immer noch ein gutes Team sein. Eine Trennung sollte man aber auch nicht verklären. Für Eltern wie Kinder ist sie meist eine schmerzhaft und herausfordernde Zeit.

**Was können Paare denn tun, um sich aus dem Baby-Clash zu befreien?**

Erst mal ist es wichtig, dass wir überhaupt mal darüber reden. Mit unserem Freundeskreis zum Beispiel. Nur so bekommen Paare auch schon vor der Geburt mit, dass es nicht immer einfach werden wird. Das verhindert den Baby-Clash zwar nicht, und gerade werdende Eltern wollen so was nicht immer hören und sind davon überzeugt, dass sie alles anders machen werden. Das ist auch okay. Aber wenn man frühzeitig Worte für diese Herausforderung und die eigenen Gefühle findet und die Beziehung ebenso pflegt wie das Familienleben, lässt sich diese Übergangszeit deutlich harmonischer gestalten. Zum Beispiel, indem man aktiv Wertschätzung zeigt, sich auch für Alltagsdinge bedankt und offen über Aufgaben spricht, die normalerweise unsichtbar bleiben.

”

Ein Baby bedeutet immer erst mal das Ende der Paarbeziehung, wie sie bisher war.“

**Zum Beispiel?**

Nicht nur für das Windelwechseln und Kochen sollte es Anerkennung geben, auch für das Erinnern an Arzttermine und das Kuratieren der Kinderkleidung in der richtigen Größe. Ein ehrlicher Austausch kann Entlastung schaffen und dabei helfen, sich wertgeschätzt zu fühlen. Wichtig ist, sich dabei Zeit zu nehmen und einander wirklich zuzuhören. Denn im Vorbeigehen zugerufene Kommentare werden schnell als Vorwürfe gehört, was wieder zu Groll führt. Da wird ein „Ich bin so müde“ gerne mal als „Ich muss hier immer alles alleine machen“ verstanden. In der Paartherapie praktizieren wir deshalb aktives Zuhören, um Missverständnisse in der Kommunikation zu vermeiden.

**Auch die Date-Night ist ein beliebtes Alieilmittel gegen Beziehungsprobleme.**

Ja, regelmäßige eingeplante Paarzeit wie eine wöchentliche Date-Night kann dabei helfen, die Beziehung zu pflegen, wieder mehr Nähe zu schaffen. Dafür braucht es allerdings einen Babysitter, für viele Paare ist das erst in den späteren Lebensmonaten des Kindes möglich. Neben aktiver Paarzeit ist es aber auch ganz wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Nur wer sich gut um sich selbst kümmert, hat auch Energie für andere.

**Das sind viele Dinge, für die man sich Zeit nehmen muss.**

Klar, die Aufgabenliste ist lang, man wird nicht jeden Tag alles schaffen. Aber sich selbst runterzupriorisieren, ist ja auch keine Lösung. Besonders überzeugend wirkt es, wenn Mütter hören: Wollen Sie, dass Ihre Tochter das später auch so macht, dass sie sich so aufopfert oder so wenig Zeit für sich selbst hat? Als Eltern sind wir ja auch Vorbilder, und wenn wir uns komplett aufopfern und uns nicht auch gut um uns selbst kümmern, dann geben wir das auch an unsere Kinder weiter. Das ernst zu nehmen, ist wichtiger als ein aufgeräumtes Wohnzimmer.

Ich bin aus der katholischen Kirche ausgetreten. Ich war nie sehr gläubig, aber auch kein Atheist, den Anstoß haben die Missbrauchsskandale gegeben. Meine Frau geht weiter in den Gottesdienst und hilft bei Kirchenfesten. Oft nimmt sie unsere sechsjährige Tochter mit. Sie geht mit, weil die Mama es möchte, denke ich. Mir ist das nicht recht, ich möchte, dass sie als freier Mensch aufwächst, nicht irgendwen anbetet oder sich Dogmen unterordnet. Meine Frau findet, dass sie das selber herausfinden soll. Kann ein Kind das mit sechs Jahren?

Martin S., Düsseldorf

**Nora Imlau:**

Gegenfrage: Kann ihre Tochter frei herausfinden, ob ihr der christliche Glaube etwas geben könnte, wenn sie nie einen Gottesdienst besucht? Tatsächlich halte ich völlige Neutralität in religiösen Fragen auch für eine Religion: Entweder wir eröffnen einem Kind einen gewissen Zugang zu Glauben und Spiritualität, oder wir tun das nicht. Beides hat Konsequenzen für seine religiöse oder eben nicht religiöse Prägung – was vollkommen in Ordnung ist, aber eben immer Einfluss auf die viel gelobte Wahlfreiheit hat. Ich persönlich finde es deshalb für ihr Kind bereichernd, wenn ihre Tochter durch ihre Mutter eine gewisse authentische religiöse Sozialisation erfährt – und von Ihnen quasi den Beweis, dass man auch ohne Religion gut und sinnerfüllt leben kann. So kann sie ihren eigenen Weg finden, ohne das Gefühl zu haben, dass es nur einen richtigen gäbe. Freier geht es doch kaum, oder?



Ich persönlich finde es deshalb für ihr Kind bereichernd, wenn ihre Tochter durch ihre Mutter eine gewisse authentische religiöse Sozialisation erfährt – und von Ihnen quasi den Beweis, dass man auch ohne Religion gut und sinnerfüllt leben kann. So kann sie ihren eigenen Weg finden, ohne das Gefühl zu haben, dass es nur einen richtigen gäbe. Freier geht es doch kaum, oder?

**Herbert Renz-Polster:**

Kinder machen mit sechs Jahren tatsächlich manches einfach mit – ob aus Erwartung oder weil sie da einfach was erleben. Wird Ihre Tochter wegen der Kirchbesuche nun vom Glauben Ihrer Frau „angesteckt“? Das ist gut möglich, viele unserer elterli-

chen Einstellungen gehen ja auf unsere Kinder über oder färben zumindest auf sie ab. Wenn da kein Stress und Angst im Spiel sind, ist das ein normaler Teil des Miteinanders als Familie. Bleiben die Farben für immer? Nein. Sie selbst sind wahrscheinlich auch in die Kinderkirche gegangen, aber aus der Erwachsenenkirche sind Sie ja doch ausgetreten. Ihre Tochter hat ein Vorbild in ihrer Mutter und auch eins in Ihnen, weitere Vorbilder werden ihr noch begegnen. Daraus wird sie sich ihre Meinung bilden. „Frei“ dazu wird sie nicht dadurch werden, dass Sie bestimmte Überzeugungen von Ihrem Kind fernhalten. Frei zur eigenen Meinung wird sie, indem sie sich als Mensch gut entwickeln kann. Nämlich indem sie keine dauernde Angst haben muss und ein grundlegendes Vertrauen in die Menschen und sich selbst aufbauen kann. Diese Schätze bilden sich in einem wohlwollenden Miteinander, wo immer es passiert. Auch in der Kirche.



Kinder machen mit sechs Jahren tatsächlich manches einfach mit – ob aus Erwartung oder weil sie da einfach was erleben. Wird Ihre Tochter wegen der Kirchbesuche nun vom Glauben Ihrer Frau „angesteckt“? Das ist gut möglich, viele unserer elterli-

**Jacinta Nandi:**

Ich kann Ihre Einstellung zur Kirche verstehen, obwohl ich mehr in Richtung Atheismus tendiere. Die paar Male, die ich in einem Gottesdienst saß, empfand ich die Rituale dort als befremdlich. Ich bin dankbar, dass meine Ex-Partner meine Jungs entweder

nie oder kaum in die Kirche geschleppt haben. Aber: Es gehört zu den elterlichen Pflichten (und Freiheiten), dass sie ihre Kinder religiös erziehen dürfen, wenn sie das wollen. Und Ihre Frau möchte das. Respektieren Sie das. Aber was Sie tun können, um auch Ihrer Überzeugung gerecht zu werden: Sprechen Sie mit Ihrer Tochter über alle Religionen. Gehen Sie mit ihr in eine Moschee, eine Synagoge, einen Tempel oder auch ein Gurdwara, die Gebetsstätte der Sikhs. Es gibt Tage der offenen Tür, man kann sich für Führungen anmelden. Lesen Sie Ihrer Tochter Bücher über Religionen



nicht die Ideen der Religionen schuld an den Vergehen waren, sondern Menschen, die sie in ihrem Namen verbrochen haben. Der Glaube an Gott und auch den Himmel gibt Menschen viel. Auch Atheisten rufen manchmal nach einem Priester, wenn jemand stirbt, wenn sie Trost brauchen. Es ist schwer, selber Religion per se abzulehnen, aber die Wichtigkeit der Religion für andere zu respektieren. Ich bin mir sicher, dass Ihre Familie das gemeinsam schafft.

**Nora Imlau**

ist Journalistin und Autorin zahlreicher Bestseller zu Familienthemen. Zuletzt erschien „Bindung ohne Burnout“. Außerdem schreibt sie Kinderbücher („Ein total genialer Mummeltag“). Mit ihrem Mann und vier Kindern lebt sie in der Nähe von Baden-Baden.

**Herbert Renz-Polster**

ist Kinderarzt, Wissenschaftler und Autor von Erziehungsratgebern und des Blogs „Kinder verstehen“. Gerade ist sein Buch „Demokratie braucht Erziehung“ erschienen. Er hat vier erwachsene Kinder und lebt mit Frau und jüngstem Kind in Ravensburg.

**Jacinta Nandi**

ist britisch-deutsche Autorin und zog mit 20 Jahren von London nach Berlin. Zuletzt erschien von ihr „50 Ways to Leave Your Ehemann“. Darin berichtet sie über die Schwierigkeiten Alleinerziehender in Deutschland. Sie lebt mit ihren zwei Söhnen in Berlin.

**Haben Sie auch eine Frage?**

Schreiben Sie uns: [familientrio@sz.de](mailto:familientrio@sz.de)