

Hans Jellouschek / Bettina Jellouschek-Otto

Familie werden – Paar bleiben

Wie man einen wichtigen
Lebensübergang meistert

Verlag Hans Huber

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1. Kapitel:	
Krisen und Übergänge im Leben des Paares	11
Der Lebenszyklus des Paares	13
Stress, Bewältigungsstrategien und Herausforderung zu Entwicklung	17
2. Kapitel:	
Brief einer jungen Mutter an ihren Mann	19
3. Kapitel:	
Alles ändert sich. Über das Zusammen- spiel des Paares, wenn ein Kind kommt	25
Vor der Geburt	25
Die Entscheidung des Paares für das gemeinsame Kind	26
Die Qualität der Paarbeziehung und die Entscheidung für das Kind	31
Hilfestellungen für die Lösung von Paarproblemen	34
Schwangerschaft. An der Schwelle zum Mutter-/ Vater-Werden	39
Geburt	45
Die Geburt und die Identität der Frau	45
Die Rolle des Mannes bei der Geburt	47

Die erste Zeit nach der Geburt	49
Wochenbett	49
Bin ich als Mutter «gut genug»?	51
Welche Rolle habe ich als Mann und Vater?	52
Krisenzeit für das Paar	54
Worin die Qualität einer Paarbeziehung besteht	56
Zusammenfassende Empfehlungen und Ergänzungen für das Eltern-Paar	67
4. Kapitel:	
Familie: Ein neues «Ganzes» entsteht	71
«Dyade» und «Triade»: Aus zwei werden drei	73
Das «Dritte» als Störung und Chance	73
Das Kind in der Triade:	
Die Chance zu guter Entwicklung	75
Die Mutter in der Triade:	
Sich einlassen und – loslassen!	76
Der Vater in der Triade: Seinen Platz einnehmen – von Anfang an	79
Bündnisse und Ausschluss	84
Der Ausschluss des Mannes aus der Triade	84
Der Ausschluss der Mutter aus der Triade	85
Wenn das Kind ausgeschlossen wird	86
Grenzen in der Familien-Triade	89
Warum eine Familie Grenzen braucht	89
Eltern-Ebene und Paar-Ebene	92
Ein «Kräfte-Gleichgewicht» in der Familie	94
Ein flexibles «Gleichgewicht» herstellen und erhalten	95
Vom «Rabattmarken-Kleben»	96
Immer wieder: Ausbalancierung des Gleichgewichts	98

5. Kapitel:	
Konfliktthema Sex	101
Die Pflege der Intimität als Paar	101
Warum für die Frau Sexualität zum Problem werden kann	102
<i>Körperliche/hormonelle Veränderungen bei der Frau</i>	102
Rollenkonflikt	103
Stress	103
Autonomie-Wahrung	104
Die Frau erlebt den Mann als zweites Kind	104
Verhütung	104
Warum für den Mann Sexualität zum Problem werden kann	105
Eine neue Rolle für den Mann	105
Körperlich-hormonelle Veränderungen	105
Ängste	107
Die körperlichen Veränderungen bei der Frau	107
Wenn beide keine sexuelle Begegnung wollen	108
Das Kind «im Gräbele»	108
Getrenntes Schlafen	109
Frustration und Konflikt als Folge	109
Was ist zu tun?	112
Aufgaben für beide Partner	113
Aufgaben (vor allem) für den Mann	121
Aufgaben (vor allem) für die Frau	123
Noch ein paar konkrete Tipps	126
.	
6. Kapitel:	
Neue und alte Rollen	129
Mutter werden, Vater werden – und der Einfluss der alten Rollenbilder	129
Die heutigen Idealbilder der Vater- und Mutter-Rolle	130

Gesellschaftliche Rollen-Bilder von «Vater» und «Mutter»	133
Der Mann als «Familien-Erhalter» und «Regel-Setzer“ – die Frau als «Familienmutter» und «beschützende Versorgerin»	133
Das deutsche «Übermutter-Ideal»	137
Auswirkungen auf die Paarbeziehung, und was hier zu tun ist	139
Die Rollenmodelle der eigenen Eltern	144
Kein Grund mehr zur Rebellion?	144
Junge Eltern aus traditionell orientiertem Milieu	145
Junge Eltern aus gescheiterten Ehen	146
Auch wenn solche Gegensätze nicht existieren: Unser «Skript»	149
 7. Kapitel:	
Das Kind als Bereicherung der Paarbeziehung ..	161
Leben weitergeben	162
Das Glück des Augenblicks	163
Das Glück der Bindung	164
Unbefangenheit und Ehrlichkeit	165
Das Kind in uns neu entdecken	166
Versöhnung mit den eigenen Eltern und der eigenen Geschichte	168
Erleben der eigenen persönlichen Reifung	170
 Anmerkungen	173
Literatur	177