



## Ratgeber Stress

Eine Information für Paare und Eltern

## Inhalt



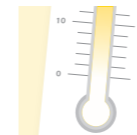
**04** Stress in der Partnerschaft



**06** Beziehungen – Balsam für die Seele?



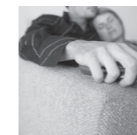
**07** Entspannt Euch mal!



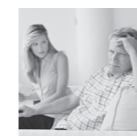
**08** Partner-Stress-Barometer



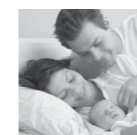
**10** L(i)eben in Balance



**11** Liebestöter Stress



**12** Liebeskummer



**13** Der Nachwuchs ist da



**15** Weitere Informationen

## Stress in der Partnerschaft

Ein Leben zu zweit ist für viele der Garant für Lebenszufriedenheit: „Wir beide gegen den Rest der Welt.“ Doch weit gefehlt. Auch Paare sind vor Stress nicht gefeit. Ist die erste Verliebtheit vorbei, nerven einen die schlechte Laune des Partners am Feierabend, seine unzähligen Überstunden, die dreckigen Socken auf der Couch, der Schuhschrank, der aus allen Nähten platzt, oder seine komische Verwandtschaft. Durch solche und ähnliche Situationen kann Stress in der Beziehung entstehen und rüttelt so an den Grundfesten des Glücks zu zweit.

### Was ist Stress?

Stress ist ein biologischer Mechanismus, eine in unseren Genen seit der Urzeit vorprogrammierte Reaktion des Körpers auf Reize. Wirken Stressreize auf uns ein, dann werden blitzschnell unsere vorhandenen Energiereserven aktiviert und unser Körper so auf die überlebensnotwendige Bewältigung eines Problems vorbereitet. Anschließend verlangt der Körper Ruhe und Entspannung, damit er sich von der Anspannung erholen und neue Kraft tanken kann. Jeder von uns nimmt Belastung auf eine andere Weise wahr. Was einen Mensch an seine Grenzen bringt, ist für den anderen gar kein Problem. Das hängt stark von den eigenen Einstellungen und der Art, mit Problemen umzugehen, ab.

### Alarmbereitschaft im Körper

Wie reagiert unser Körper auf Belastungen? Durch vermehrte Ausschüttung von Hormonen wie Noradrenalin, Adrenalin und Cortisol macht unser Körper mobil und setzt Energie frei: Puls, Atemfrequenz und Blutdruck erhöhen sich, um das Blut in Herz, Gehirn und Muskeln zu pumpen. Nebeneffekt: Unsere Hände und Füße werden kalt, das Gesicht blass.

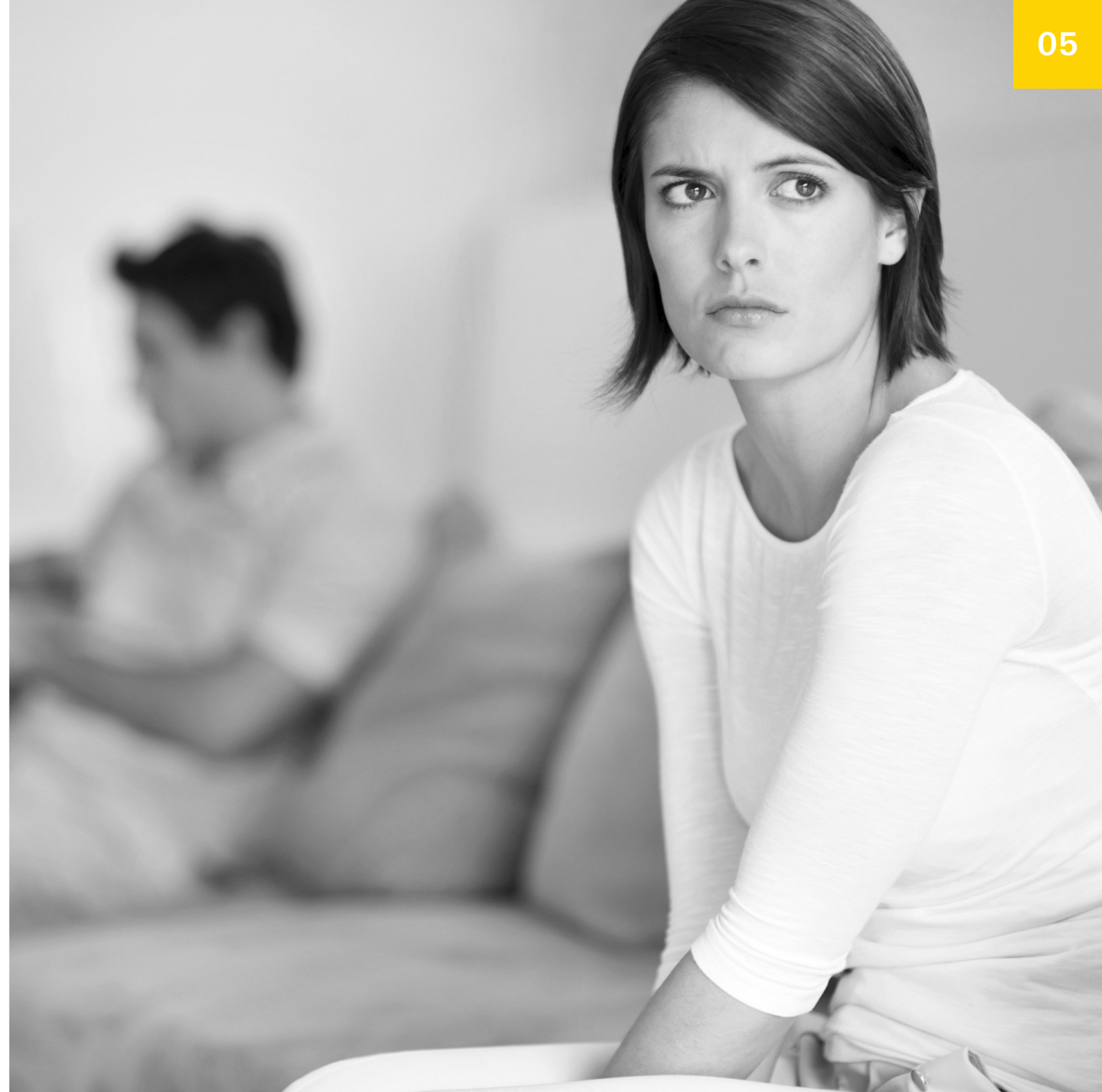
Kurzzeitig steigen Immunabwehr und Schmerztoleranz an. Die regenerativen Körperfunktionen wie Verdauung, Fortpflanzung und Wachstum drosselt unser Körper dagegen erstmal. Insgesamt bereitet die körperliche Stressreaktion uns in kürzester Zeit bestens darauf vor, einer drohenden Gefahr durch Kampf- oder Fluchtreaktion zu begegnen.

### Positiver und negativer Stress

Jeder ist ab und zu mal gestresst. Stress entsteht, wenn wir uns unter Druck gesetzt fühlen, von einer oder sogar mehreren Seiten und wenn wir glauben, damit nicht zurecht zu kommen. Aber andererseits brauchen wir ihn sogar, damit wir funktionstüchtig und fit bleiben. Warum das so ist? Eine gesunde Portion Anspannung steigert unsere Anpassung und spornt uns zu Spitzenleistungen an. Auch erfreuliche Ereignisse wie ein Lottogewinn oder Arbeitserfolg können einen Stresseffekt auf uns haben und körperliche Reaktionen hervorrufen. Dieser angenehme, positive Stress nennt sich Eustress. Schädlich hingegen ist der negative Stress, auch Disstress genannt. Das sind Reize, die wir als unangenehm oder überfordernd wahrnehmen.

### Krankmacher Stress

Bei zu wenig Stress kommen wir nicht in Gang. Zu viel davon schadet uns auf Dauer und macht uns krank. Denn heutzutage können wir in bedrohlichen Situationen nicht wie unsere Vorfahren in der Steinzeit die Flucht ergreifen oder den körperlichen Kampf antreten, sondern wir verharren. Die natürliche Stressreaktion wird also nicht zu Ende geführt: Unser Körper stellt Energie bereit, es erfolgt aber keine Abreaktion, der Körper bleibt im Zustand der permanenten Anspannung und kann sich nicht erholen. Bei einem Übermaß an Stress bricht unser Organismus irgendwann vor Überlastung zusammen und sendet Alarmsignale. Schenken wir den Signalen keine Beachtung und übergehen sie, laufen wir Gefahr, auszulaugen. Wir werden krank, unser Körper und unsere Seele leiden.



## Beziehungen – Balsam für die Seele?

„Die Liebe trägt die Seele,  
wie die Füße den Leib tragen.“

Katharina von Siena

Wenn wir uns ärgern, uns „etwas auf den Magen schlägt“, dann produziert unser Körper mehr Magensäure, Magen- und Darmbeschwerden sind die Folge. Wieder anderen bereitet ein Problem im wahrsten Sinne des Wortes „Kopfzerbrechen“, sie leiden an ständigen Kopfschmerzen. Auch für die Seele kann zu viel Stress gravierende Folgen haben: Schlafprobleme, Niedergeschlagenheit, innere Leere, Ausgebrannt sein bis hin zur Depression. Jeder reagiert individuell auf Belastungen. Neueste Studien haben jedoch ergeben, dass Menschen, die in einer Partnerschaft leben, weniger anfällig für Stress sind als Singles. Woran liegt das?

### Kuscheln gegen Stress

Harmonische Beziehungen tun nicht nur unserer Seele gut, sondern auch unserem Körper. Der soziale Rückhalt, den eine Partnerschaft bietet, die Unterstützung, die man durch den Partner erfährt und vor allem die kleinen Zärtlichkeiten im Alltag sind ein wahres Wundermittel gegen Stress. Grund dafür ist die Ausschüttung von Oxytocin, auch als Bindungs- oder Kuschelhormon bekannt. Es vermindert die Cortisolwerte und wirkt so stressreduzierend.

### Geteiltes Leid ist halbes Leid

Egal ob Ärger mit dem Chef, Konflikte im Freundeskreis oder ein Terminkalender, der aus allen Nähten platzt. Stress aus anderen Lebensbereichen kann in einer gut funktionierenden Beziehung abgebaut werden. Dem Partner das Herz auszuschenken hilft uns, Sorgen zu vergessen und den Ausgleich zu den Belastungen des Alltags zu finden. Wir empfinden Probleme als weniger dramatisch, wenn wir wissen, dass wir damit nicht alleine sind und Unterstützung haben. Oftmals

ist es auch gerade der Partner, der uns als Vertrauensperson und Korrektiv dient und eine andere Sichtweise auf die Dinge vermittelt. Auf einmal wiegen Probleme doch nicht mehr so schwer wie vorher, weil wir die Situation neu bewertet oder unsere Einstellung dazu geändert haben

### Vorsicht! Ihr Partner ist kein Kummerkasten

Doch die Beziehung sollte nicht als alleiniges Ventil für seelischen Ballast erhalten müssen. Tragen Sie nicht Ihren ganzen Ärger nach Hause und laden Sie ihn bei Ihrem Partner ab. Das kann der Liebe auf Dauer schaden. Deshalb finden Sie in dieser Broschüre einige Anregungen, wie Sie mit Stress umgehen können und was Sie tun können, um gesund zu bleiben.



## Entspannt Euch mal!

Wenn der Alltag uns zu schaffen macht und körperliche Spuren wie Verspannungen, Gereiztheit, Kopf- oder Rückenschmerzen hinterlassen hat, dann ist es allerhöchste Zeit, die angestaute Anspannung abzubauen. Bewegung hilft uns, all die Energie und den Ärger heraus zu lassen, die Stressreaktion zu Ende führen. Das Tolle dabei: Als Belohnung für die sportliche Betätigung setzt unser Körper Glückshormone frei. Welche Aktivität oder Entspannungsmethode am besten beim Abschalten hilft, muss jeder für sich herausfinden.

### Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine konzentrierte Form der Selbstentspannung. Durch gezielte, intensive Konzentration versetzt man sich in einen Zustand der leichten Selbsthypnose. Mit Hilfe von Formeln, die man laut oder innerlich aufsagt, löst man im Körper angenehme Empfindungen aus und versetzt sich in einen Zustand innerer Ausgeglichenheit.

### Yoga

Yoga ist viel mehr als ein Sport. Es ist eine Lebenshaltung, bei der Körper, Geist und Seele als Einheit betrachtet werden, die im harmonischen Einklang sein soll. Yoga kombiniert Körper-, Atem- und Meditationsübungen. Das trägt zum Aufbau der Muskulatur, einer größeren Beweglichkeit und tiefen Entspannung bei. Yoga verbessert dabei auch die Haltung und fördert Gelassenheit sowie innere Ruhe.

### Tai-Chi

Diese fernöstliche Methode besteht aus der Abfolge einzelner harmonisch fließender Bewegungen, die ineinander übergehen und dabei ohne jegliche Kraftanstrengungen auskommen. Das hilft nicht nur Spannungen und Blockaden zu beseitigen, sondern regt auch den Kreislauf an, entspannt die Muskulatur und beruhigt.

### Progressive Muskelrelaxation

Sind wir unruhig und gestresst, verspannen sich auch unsere Muskeln. Umgekehrt zieht die Lockerung der Muskeln auch eine psychische Beruhigung nach sich. Diesen Zusammenhang nutzt die Methode der progressiven Muskelrelaxation



aus. Durch das vorherige gezielte Anspannen einzelner Muskelgruppen, fällt die anschließende Entspannung für Körper und Seele umso intensiver aus.

### Partnersport

Probieren Sie es doch einmal mit einer Sportart, die man zu Zweit betreiben kann. Gerade wenn die Zeit knapp ist, bietet es sich an, gemeinsam mit dem Partner abzuschalten. Dafür bieten sich sportliche Aktivitäten an wie Tennis, Squash, Badminton oder Tanzen. Sie sind beide gerne draußen in der Natur? Dann wären Jogging, Radfahren, Rudern oder Skifahren gute Möglichkeiten mit Ihrem Schatz zu sporteln.

## Partner-Stress-Barometer

Wie gestresst sind Sie?	kaum/gar nicht	manchmal	oft
Im Alltag fühle ich mich überfordert.	0	1	2
Ich habe das Gefühl, die Dinge selbst in die Hand nehmen zu müssen, damit sie gut laufen.	0	1	2
Das Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit ist bei mir unausgewogen.	0	1	2
Ich wünsche mir mehr Unterstützung von meinem Partner.	0	1	2
Ich wünsche mir mehr Unterstützung von meinen Freunden oder Verwandten.	0	1	2
Ich bräuchte mehr Zeit für mich.	0	1	2
Abzuschalten und Dinge zu genießen fällt mir schwer.	0	1	2
Ich wünsche mir mehr Zuwendung/Freiraum in meiner Beziehung.	0	1	2
Ich habe Probleme ein- und durchzuschlafen oder Alpträume.	0	1	2
Sorgen und Ängste machen mir das Leben schwer.	0	1	2
Ich habe Kopfschmerzen.	0	1	2
Ich habe Rückenschmerzen.	0	1	2
Ich leide an Verdauungsstörungen.	0	1	2
Mein Körper ist verspannt.	0	1	2
Innere Unruhe und Nervosität habe ich ...	0	1	2
Ich bin unzufrieden mit mir selbst.	0	1	2
Mir fehlt die Kraft, ich fühle mich ausgebrannt.	0	1	2
Mir fällt es schwer, mich zu konzentrieren.	0	1	2
In letzter Zeit bin ich schnell gereizt.	0	1	2
Ich rauche/esse/trinke mehr Alkohol als sonst.	0	1	2

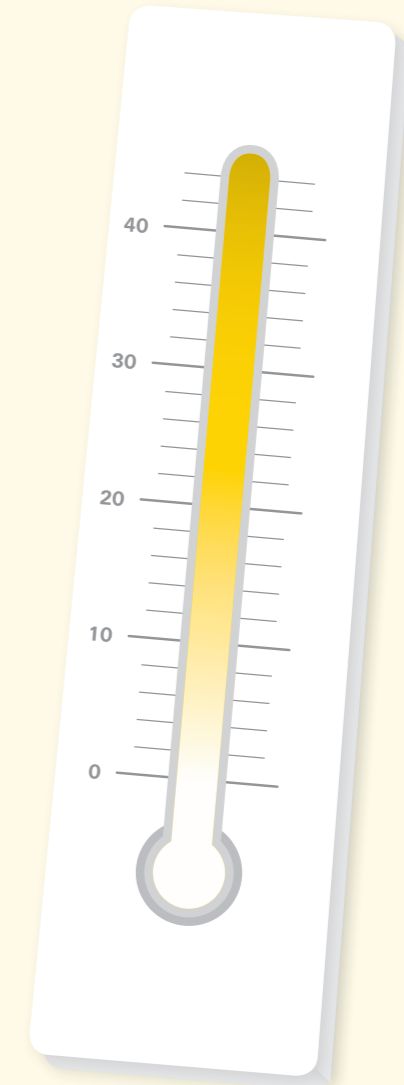
## Auswertung Partner-Stress-Barometer

Zählen Sie Ihre Punkte zusammen, bestimmen Sie Ihren persönlichen Stresswert und zeichnen diesen in das Barometer ein. Ergänzen Sie das Datum, so können Sie den Test in ein paar Wochen wiederholen und überprüfen, ob Sie mithilfe der Entspannungsmethoden Ihr Stresslevel senken konnten.

**Dunkler Bereich:** Auweia – der Stress hat Sie voll im Griff! Ihre Gesundheit leidet bereits ernsthaft. Brechen Sie aus dem Teufelskreis aus. Schalten Sie ab, damit Sie ruhiger, gelassener und leistungsfähiger werden.

**Mittlerer Bereich:** Der Stress hat erste körperliche und seelische Spuren bei Ihnen schon hinterlassen. Beginnen Sie bald mit Ihrem Stressmanagement, z. B. mit Hilfe von Entspannungsübungen wie Yoga oder Autogenem Training.

**Heller Bereich:** Herzlichen Glückwunsch! Sie lassen sich von nichts und niemanden so leicht stressen. Entspannungstraining und Bewegung werden bei Ihnen eine vorbeugende Wirkung haben.



## L(i)eben in Balance

### Gesunde Work-Life-Balance

Gerade, wenn wir beruflich sehr eingespannt sind, brauchen wir einen gesunden Ausgleich. Doch wie gelingt es, eine ausgewogene Balance zwischen Job und Privatleben zu finden? Halten Sie Ihre Überstunden im Rahmen und nutzen Sie Ihre Urlaubstage. Nehmen Sie private Verabredungen genauso ernst wie geschäftliche Termine. Mindestens ein Abend pro Woche sollte außerdem für Sie und Ihren Partner reserviert sein, denn auch die Liebe muss gepflegt werden. Planen Sie mit Ihrem Schatz schöne Erlebnisse und besondere Highlights, auf die Sie sich beide freuen können: den Theaterbesuch, den Wochenendtrip oder das romantische Abendessen.

### Genießen Sie in vollen Zügen

Genießen Sie aktiv. Gönnen Sie sich Genuss und Lebensfreude, denn sie stehen Ihnen zu. Nehmen Sie sich dabei bewusst Zeit zum Genießen, zum Beispiel indem Sie bei schönem Wetter durch die Innenstadt bummeln, Ihre Lieblingsmusik hören oder ein spannendes Buch lesen. Versuchen Sie, sich auf die eine Tätigkeit, die Sie gerade tun, zu besinnen, um sie in vollem Maße auszukosten. Lernen Sie, die kleinen Dinge des Lebens zu schätzen und zu genießen, beispielsweise, dass Ihr Partner am Sonntag frische Brötchen für Sie beim Bäcker holt.

### Beziehung in Balance

In vielen Partnerschaften gibt es unterschiedliche Nähe-Distanz-Bedürfnisse: Der eine wünscht sich mehr Intimität, der andere hingegen mehr Freiraum, was oft zu Auseinandersetzungen führt. Wir fühlen uns enttäuscht, wenn wir gerade kuscheln wollen und unser Partner seine Ruhe haben will. Oder wir fühlen uns bedrängt, wenn unser Partner Zeit für Zweisamkeit eingeplant hat und wir lieber etwas mit unseren Freunden unternehmen wollen. Generell gibt es Unterschiede zwischen Menschen, wie viel körperliche und emotionale Nähe und Distanz sie brauchen, um sich wohl zu fühlen. Bei einer symbiotischen Verschmelzung des Paares geht die Eigenständigkeit des Einzelnen verloren. Doch ein allzu großer Unabhängigkeitsdrang macht es schwer, das „Wir“ aufrecht zu erhalten. Das richtige Verhältnis zwischen Nähe und Distanz zu finden ist ein Balanceakt.

### Zeit für sich

Liebe braucht Luft zum Atmen, deshalb ist es wichtig, dass jeder Partner eine eigenständige Persönlichkeit bleibt. Nehmen Sie sich Zeit für sich, die Sie frei gestalten – ohne den Partner. In dieser Zeit können Sie Geschehenes reflektieren und Ihre Batterien wieder aufladen. Ziehen Sie sich zurück und tun Sie etwas, was Ihnen Freude macht. Gehen Sie Ihren Hobbys nach, entdecken Sie neue Seiten an sich und bewahren Sie sich Ihre Individualität.

### Das soziale Umfeld pflegen

Für ein ausgeglichenes Leben und eine ausgeglichene Partnerschaft sind intakte soziale Beziehungen unerlässlich. Das eigene Netzwerk, bestehend aus Freunden, Familien und Bekannten gibt einem Rückhalt. Doch „Wer seine Netze nicht pflegt, braucht sich über mangelnden Ertrag nicht wundern“ lautet eine alte Fischer-Weisheit. Investieren Sie darum ganz bewusst Zeit in die Pflege Ihres persönlichen Netzwerks. Denn liebevolle Beziehungen und intensive, belastbare Freundschaften gehören zu einem erfüllten Leben. Auch wenn es nicht immer einfach ist: Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Familie und Freunde. Persönliche Bindungen geben uns das Gefühl, gebraucht zu werden, Teil von einer Gemeinschaft und eine eigenständige Persönlichkeit zu sein.

### Begegnen Sie Herausforderungen aktiv

Schwierigen Situationen sind wir nicht hilflos ausgeliefert. Wir können etwas an ihnen ändern. Achten Sie zunächst auf sich selbst. Finden Sie für sich heraus, welche Faktoren Sie unter Druck setzen und wirken Sie diesen entgegen. Können Sie an der Lage nichts verändern, dann überdenken Sie Ihre Haltung, zu den Dingen und welchen Anteil Sie möglicherweise an der Entstehung von Problemen haben. Schon eine kleine Änderung der Einstellung oder Verhaltensweise kann uns Wege aufzeigen, wie man Belastungen abstellt oder diese konstruktiv bewältigt.

## Liebestöter Stress

### Sexualität in der Partnerschaft

Sexualität spielt in jeder Partnerschaft eine Rolle. Sie ist Ausdruck der Lebenslust und der Freude am Kontakt, an Geborgenheit und Vertrautheit miteinander. Außerdem hat Sex eine gesundheitsfördernde Wirkung: Er steigert unsere Laune und macht uns ausgeglichener. Erotik und Zärtlichkeit sind ein wertvolles Gegengewicht zu den alltäglichen Strapazen. Schon beim Berühren werden zahlreiche Hormone wie die Glückshormone Endorphine ausgeschüttet, die Stress abbauen und somit das körperliche und seelische Wohlbefinden steigern. Ein weiterer positiver Nebeneffekt ist entspannter Schlaf.

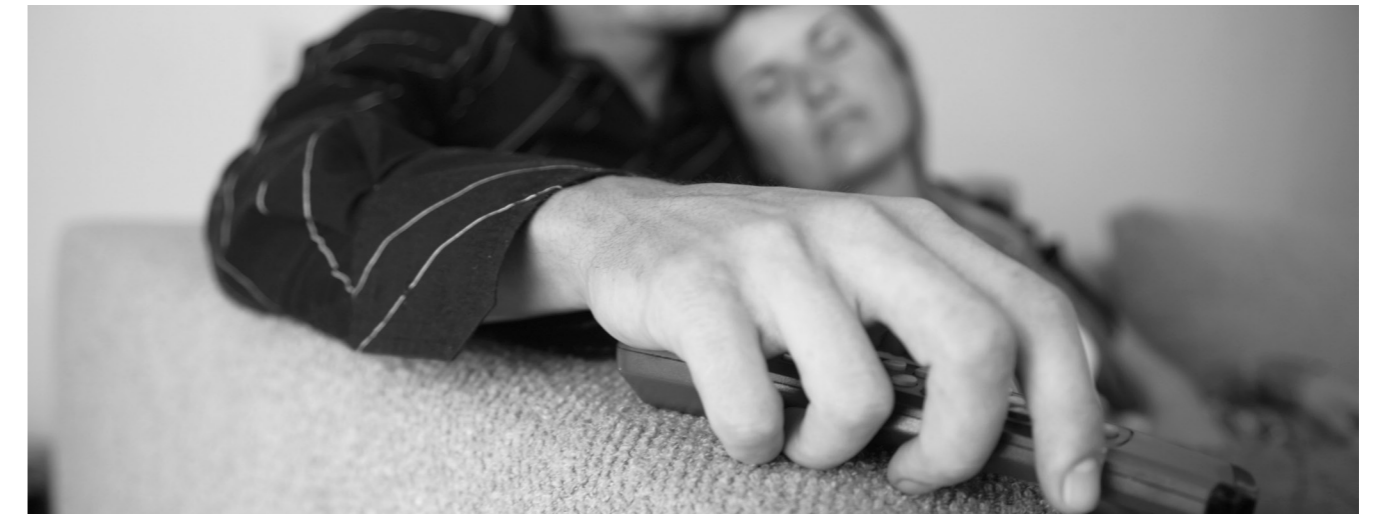
### Von Lust zu Frust

Eine Überbelastung im Alltag oder Job kann viele unerwünschte Folgen für uns haben. Angefangen von Schlaflosigkeit in der Nacht, weil die Sorgen uns um den Schlaf bringen, über Entfremdung vom Partner, weil wir keine Zeit und Kraft mehr haben, uns um die Beziehung zu kümmern, bis hin zur Depression. Auch die Lust kann auf der Strecke bleiben. Chronischer Stress bringt nämlich unseren Hormonhaushalt durcheinander, was negative Auswirkungen auf unsere Sexualität haben kann, zum Beispiel Potenz- oder Zyklusstörungen und Unfruchtbarkeit. Bei Stress schalten Seele und Körper in den

Notstandsmodus und frieren alle sekundären Funktionen, dazu gehört auch die Sexualität, ein. Wenn die Belastung überstanden ist, pendeln sich Körper und Seele wieder normal ein, auch die Lust kehrt zurück. Aber auch Lieblosigkeit in der Beziehung kann zu Frust im Bett führen. Darum pflegen Sie Ihre Partnerschaft, auch in stressigen Zeiten. Leidet die Sexualität langfristig, zum Beispiel wegen Dauerstress, sollten Sie dies als Alarmsignal Ihres Körpers verstehen und reagieren. Verringern Sie die Belastungsfaktoren in Ihrem Umfeld, und verbannen Sie stressverschärfende Gedanken aus ihrem Kopf, Entspannen Sie regelmäßig und ziehen Sie gegebenenfalls einen Arzt zu Rate.

### Verständnis für den Partner

Sie haben Lust, Ihr Partner aber nicht, weil er beruflich gerade unter Strom steht oder ihm andere Sorgen Kopfzerbrechen bereiten? Zeigen Sie Verständnis, sprechen Sie mit Ihrem Partner und hören Sie ihm zu, was ihn belastet. Wenn Sie Ihren Partner unterstützen und ihn nicht unter Druck setzen, schafft das Vertrauen und Intimität in Ihrer Beziehung. Bringen Sie Entspannung in Ihre Beziehung und für Ihren Partner, indem Sie ihm beispielsweise nach einem anstrengenden Arbeitstag ein Bad einlassen oder eine wohltuende Massage anbieten.



## Liebeskummer

Beziehungen, in denen sich die Konflikte häufen, belasten. Wenn die Liebe zum eigentlichen Stressfaktor wird, dann leidet die Seele doppelt. Statt Rückhalt hat man Kummer. Nicht nur das Herz, sondern auch der Rest des Körpers und die Psyche leiden. Wir fühlen uns niedergeschlagen. Manche greifen dann zu Alkohol, Zigaretten oder Frustessen als Seelenröster. Gründe, warum es gerade „nicht so läuft“ gibt es viele: unausgesprochene Konflikte, Erwartungsdruck des Partners, Enttäuschung, wenn der Partner sich nicht so verhält, wie wir es gerne hätten, mangelnde Aufmerksamkeit. Stecken Sie mal wieder in solch einem Tief, dann halten Sie sich vor Augen, dass jede handfeste Krise oder auch belanglose Auseinandersetzung die Chance bietet, die Beziehung zu verbessern.

### Richtig streiten

Damit weder die Fetzen noch die Teller fliegen, sollten Sie beim Streiten einige Grundregeln beachten. Generell ist es weder hilfreich den Partner anzugreifen noch den Konflikt gänzlich zu vermeiden, indem man sich beispielweise weigert darüber zu diskutieren, den Raum verlässt oder aus Harmoniebedürfnis sogar die eigenen Wünsche hinten anstellt und nachgibt. Halten Sie sich bei einem Streit vor Augen, dass er die Beziehung verbessern soll, damit er so in eine konstruktive Richtung gelenkt wird:

- Bleiben Sie sachlich und respektvoll, tolerieren Sie, dass Ihr Partner andere Ansichten hat.
- Erkennen und äußern Sie Ihre Gefühle. Worum geht es mir? Bin ich verletzt, wütend oder enttäuscht?
- Formulieren Sie Ich-Botschaften statt Vorwürfe. Sätze wie „Ich finde es nicht gut, dass ...“ nimmt unser Gegenüber im Vergleich zu „Du hast schon wieder ...“ nicht gleich als Angriff auf.
- Seien Sie lösungsorientiert und gehen Sie Kompromisse ein. Schließlich suchen Sie für beide Seiten möglichst eine Win-Win-Situation.
- Vermeiden Sie verletzende oder beleidigende Äußerungen. Diese bringen Ihre Diskussion schnell weg von einer lösungsorientierten zu einer destruktiven Ebene.
- Fassen Sie sich kurz, bringen Sie Ihre Ansichten auf den Punkt, hören Sie Ihrem Partner zu und fallen Sie ihm nicht ins Wort.

### Wege zu einer harmonischen Beziehung

Kommunikation ist das A und O einer funktionierenden Beziehung. Deshalb reden Sie miteinander. Sprechen Sie mit Ihrem Partner über Ihre Gefühle, Wünsche und über Verhaltensweisen, die Sie an ihm als störend empfinden – am besten in einer freundlichen und humorvollen Art und Weise, ohne vorwurfsvoll zu werden oder den anderen vor den Kopf zu stoßen. Bleiben Sie dabei jedoch realistisch. Sie werden Ihren Partner nicht um 180 Grad verändern können. Seien Sie bereit, Kompromisse zu schließen. Bestimmt ist in der Zeit, in der Sie zusammen sind, schon das ein oder andere böse Wort gefallen? Oder ein Partner hat den anderen verletzt oder ihm Hilfe verweigert, wenn dieser seine Unterstützung benötigt hätte. Bitten Sie den anderen um Verzeihung und vergeben Sie einander. Ein schlechtes Gewissen oder stumme Vorwürfe, die man längere Zeit mit sich herumträgt, sind schweres Gepäck für eine Partnerschaft. Befreien Sie sich davon. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu suchen, wenn Sie nicht mehr miteinander weiterkommen. Oft hilft schon ein vertrauensvolles Gespräch mit Dritten, zum Beispiel guten Freunden, um eine neutrale Meinung einzuholen.



## Der Nachwuchs ist da



Das Baby ist da, die Welt steht Kopf und die frisch gebackenen Eltern können ihr Glück kaum in Worte fassen. Doch Familienzuwachs bedeutet auch Stress, vor allem für die Eltern. Der komplette Lebensrhythmus ändert sich, das Kind und seine Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt. Insbesondere an geregelten Schlaf ist nicht mehr zu denken, wenn der Nachwuchs alle zwei bis drei Stunden nach Nahrung oder einer frischen Windel verlangt. Diese körperliche Belastung geht an die Substanz. Um fit zu bleiben und wieder Kraft für den nächsten Tag zu sammeln, ist ein erholsamer Schlaf für Mama und Papa genau so wichtig wie für das Kleine. Muss der Vater morgens früh zur Arbeit, wird es in der Regel die Mutter sein, die nachts aufsteht um den Nachwuchs zu versorgen. In der Nacht auf Samstag oder Sonntag kann der Vater die „Nachtschicht“ übernehmen, damit die Mutter durchschlafen und so Kraft sammeln kann.

### Auszeit zu zweit

Von einem Tag auf den anderen ist man nun zu dritt. Standen vorher der Partner und die Zweisamkeit im Vordergrund, spielt jetzt das Baby die Hauptrolle. Oft fühlen sich die frisch gebackenen Väter außen vor und vernachlässigt, wenn der größte Teil der Aufmerksamkeit nun mehr dem Kleinen gilt. Doch Mama und Papa sind immer noch ein Paar, und Zärtlichkeit, Nähe und Vertrauen sind für die Zweierbeziehung nach wie vor wichtig. Schaffen Sie sich Freiräume für sich selbst und Ihre Beziehung, damit Sie als Paar nicht auf der Strecke bleiben. Bitten Sie Verwandte oder Freunde als Babysitter auf Ihren Nachwuchs aufzupassen. Und machen Sie sich einen schönen Abend zu zweit. Gönnen Sie sich eine Auszeit, gehen Sie essen oder ins Kino. Wenn Sie diese Momente ganz bewusst genießen, ziehen Sie daraus viel Kraft für den Alltag. Vereinbaren Sie zehn Minuten am Tag, in denen Sie sich über

die Erlebnisse des Tages austauschen und dem anderen Ihre Bedürfnisse, Ängste und Gefühle mitteilen. Auch wenn es schwer fällt, versuchen Sie, sich täglich daran zu halten und sich dabei über andere Themen als Ihr Baby zu unterhalten.

### Teamwork

In der Regel kümmert sich die Frau in den ersten Lebensmonaten vorrangig um das Kind und meistens organisiert sie nebenbei auch den Haushalt, gerade wenn der Mann das Geld verdient. Doch es gibt viele kleine Dinge, wie der eine Partner den anderen etwas entlasten kann. Vereinbaren Sie feste Aufgaben, die dem anderen zufallen. Das kann der Wocheneinkauf sein oder das Leeren des Windeleimers. Eine feste Aufgabenteilung erleichtert die Abstimmung, reduziert den organisatorischen Stress und vermeidet Konflikte.

### Doppelbelastung Berufstätigkeit & Familie

Sind beide Partner wieder zurück im Job, gilt es Kind(er) und Karriere unter einen Hut zu bringen. Gar nicht so einfach! Zwischen Kindererziehung und -betreuung, Überstunden und Deadlines im Job, Organisation des gemeinsamen Familienlebens und Hausarbeit mit Einkaufen, Putzen und Essenzubereitung bleibt kaum mehr Zeit für Entspannung. Der Stresslevel steigt. Auch wenn die klassische Rollenverteilung nicht mehr in Stein gemeißelt ist, sind es in Doppelverdiener-Haushalten trotzdem meistens die Frauen, die sich im Wesentlichen um die Familienarbeit kümmern. Mehrfachbelastungen und Rollenkonflikte sind für berufstätige Eltern, vor allem für die „Haupterzieher“ vorprogrammiert. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für sich, um auszuspannen, damit Sie nicht ausbrennen bzw. entlasten Sie Ihren Partner, damit dieser sich erholen kann. Eine eindeutige und gerechte Arbeitsteilung vermeidet Konflikte.

### Versagensängste

Das Baby ist auf der Welt und die Eltern möchten, dass es ihm gut geht. Der Wunsch, alles richtig zu machen kann insbesondere junge Mütter an ihre Grenzen bringen, vor allem wenn sie tagsüber auf sich allein gestellt sind. Sie fühlen sich unter Druck gesetzt – von den eigenen Ansprüchen und den

vielen gut gemeinten Ratschläge von Verwandten und Freunden. Gleichzeitig wird erwartet, dass die jungen Eltern über beide Ohren strahlen und ihr Glück nach außen demonstrieren. Auf einmal stellen sich Versagensängste ein. Mache ich alles richtig? Warum fühlt sich das alles für mich so anstrengend an? Werde ich eine gute Mutter, ein guter Vater? Es ist vollkommen normal, in der ersten Zeit nach der Geburt auch mal nicht weiter zu wissen und sich überfordert und hilflos zu fühlen. Behalten Sie Ihre Gefühle und Ängste nicht für sich, sondern teilen Sie sie mit Ihrem Partner oder einer anderen Vertrauensperson.

### Holen Sie sich Hilfe

Ist aus dem Paar eine Familie geworden, müssen sich die Eltern erstmal an die neue Situation gewöhnen. Die Partnerschaft ändert sich, auch das Sexualleben rückt erstmal in den Hintergrund. Der eine wünscht sich vielleicht mehr Aufmerksamkeit vom Partner, der andere mehr Unterstützung oder Freiraum für sich. Hinzu kommen die Versagensängste. Kein Grund zur Panik, all diese Faktoren sind normal. Fast alle Mütter und Väter erleben in der ersten Zeit nach der Geburt die gleichen Ängste und Konflikte. Bleiben Sie mit Ihrem Partner im Gespräch und fragen Sie gute Freunde, wie sie die erste Zeit gemeistert haben.

Was tun, wenn einem die Belastung über den Kopf wächst? Sollten Ängste, Stimmungsschwankungen oder das Gefühl überfordert und ausgebrannt zu sein über einen längeren Zeitraum anhalten, kann dahinter auch eine ernsthafte psychische Erkrankung wie Burn-out oder eine Depression stecken. Deshalb holen Sie sich unbedingt Rat. Eine erste Anlaufstelle sind der Hausarzt, die Gynäkologin oder der Kinderarzt.

Hilfreiche Informationen, wie Sie als Paar erholsamen Schlaf finden, gibt es in der BKK-Broschüre „Gesunder Schlaf – Eine Information für Paare“.

## Weitere Informationen

- [www.bkk.de](http://www.bkk.de)  
Bundesverband der Betriebskrankenkassen
- [www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- [www.portal-gesundheitonline.de](http://www.portal-gesundheitonline.de)  
Portal BKK Lebenshilfe

### Literatur:

- BKK Bundesverband (Hrsg.): Gesunder Schlaf – Eine Information für Paare
- BKK Bundesverband/Lexis Nexis Deutschland GmbH (Hrsg.): Entspannung contra Stress
- Kaluza, Prof. Dr. Gert: Stressbewältigung, 2. Aufl., Heidelberg 2011
- Bundesministeriums für Gesundheit (Hrsg.): Leben in Balance. Seelische Gesundheit von Frauen Berlin 2010

### FamilyCare

Der FamilyCare-Newsletter Ihrer Betriebskrankenkasse begleitet junge Familien von der Schwangerschaft bis zum 10. Lebensjahr des Nachwuchses und versorgt sie mit wichtigen und nützlichen Informationen rund um den Nachwuchs. Den kostenlosen Newsletter können Sie auf der Homepage Ihrer Betriebskrankenkasse bestellen.





Psychisches Wohlbefinden ist genauso wichtig für die Gesundheit wie ein fitter Körper. Der richtige Umgang mit Stress sorgt für seelisches Gleichgewicht und Lebenszufriedenheit.

Bleiben Sie entspannt und ausgeglichen!

