

Veränderungen meistern

Wie man auch mit Nachwuchs glücklich verheiratet bleibt



Falsche Erwartungen können zur Ehekrise führen

Quelle: Unsplash / Kelly Sikkema

Viele Paare wünschen sich nichts sehnlicher als ein Kind, um ihr Glück perfekt zu machen. Doch dann stellt der Nachwuchs die bisherige Harmonie ganz schön auf die Probe. Wie man trotzdem glücklich verheiratet bleibt.

Die Erwartungen an ein Leben zu dritt sind gross, die Fakten allerdings nicht sehr romantisch: Laut Psychologen gibt es einen direkten Zusammenhang zwischen der Geburt eines Kindes und der sinkenden Glückskurve in der Partnerschaft. Man nimmt an, dass 70 Prozent der Paare, die eine Trennungsberatung in Anspruch nehmen, wegen eines Babys auseinander gehen. Aber wer bereit ist, sich den Veränderungen zu stellen, wird auch diese Herausforderung gut meistern.

Warum ein Baby alles auf den Kopf stellt

Die Zuwendung, die ein Baby braucht, wird von werdenden Eltern oft unterschätzt. Der bisherige Alltag muss komplett umstrukturiert werden. Es gibt mehr Arbeit und keine freie Verfügung mehr über seine Zeit. Mit durchwachten Nächten und anderen Bedürfnissen zehrt der kleine Schatz zudem ganz schön an den Kräften und Nerven. Zeit zu zweit, Zärtlichkeit oder Sex bleibt auf der Strecke.

Vielen macht auch die neue Rollenverteilung zu schaffen. Die Frau ist mehr als je zuvor für Kind und Haushalt verantwortlich, der Mann muss erst mal alleine dafür sorgen, Geld zu verdienen.

Und auch wenn die hohen Erwartungen auf Realität treffen, kann das ernüchternd sein. Man muss sich eingestehen, dass man nicht reibungslos mit der neuen Situation zurechtkommt, dass man sich überfordert oder vernachlässigt fühlt. Auch mit Kind kann man nicht immer glücklich und begeistert sein.

Sich den Veränderungen stellen

Versucht, euch schon vor der Geburt auf die Veränderungen vorzubereiten. Sprecht über eure Erwartungen und eure Ängste. Stellt euch darauf ein, dass eure Beziehung durch ein Baby auf die Probe gestellt wird. Findet beide ein «Ja» zu dem Kind. Bittet Gott, dass er euch Kraft und Mut gibt, die Herausforderungen zu meistern.

Seid grosszügig mit den Schwächen und Grenzen des Partners. Sprecht liebevoll über eure Bedürfnisse nach Aufmerksamkeit, nach Anerkennung, nach Zärtlichkeit und nach Mithilfe im Alltag. Versucht, einen guten Weg zu finden, euch gegenseitig zu unterstützen und seid euch bewusst, dass ihr in dieser Phase auch mal kürzertreten müsst. Helft einander in eurer Rolle als verantwortliches Elternteil.

Gebt euch gegenseitig auch mal «frei». Es tut gut, wenn jeder abwechselnd mal alleine weggehen, Freundschaften pflegen, bummeln oder Sport treiben kann. Auch Mütter müssen ihre Akkus aufladen!

Die Beziehung nicht aus den Augen lassen

Ein Kind braucht natürlich viel Beachtung, dennoch darf es in der Familie keine alleinige Hauptrolle bekommen. Vergesst nicht, dass ihr nicht nur Eltern, sondern auch noch ein Ehepaar seid und nehmt euch bewusst Zeit füreinander.

Engagiert Grosseltern oder einen Babysitter, um immer wieder auch alleine als Paar zu sein, auszugehen und euch gegenseitig ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken. Sprecht dann mal nicht über das Baby, sondern auch über euch und andere Themen.

Gebt euch Zeit, euch wieder liebevoll und vorsichtig an Zärtlichkeit und Intimität heranzutasten. Haltet euch vor Augen, wie wichtig Nähe für eure Beziehung ist, selbst wenn ihr durch den Alltag erschöpft seid. Habt auch in diesem Bereich Geduld miteinander.

Redet ruhig über eure Konflikte und eure Gefühle und sucht gemeinsam nach Lösungen. Bringt eure Sorgen vor Gott und ladet ihn ein, der Vierte im Bunde zu sein. Wenn ihr merkt, dass ihr trotzdem an eure Grenzen kommt, scheut euch nicht, rechtzeitig Hilfe von aussen zu holen. Investiert in eure Ehe, es wird sich lohnen.

Dieser Artikel erschien im Juli 2020 auf [Jesus.ch](https://jesus.ch).

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Dossier: Familie](#)

[Talk Kuno und Dorine Neumann: Die Familie: das Filetstück der Jüngerschaft](#)

Datum: 10.02.2026

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: [Jesus.ch](https://jesus.ch)

Tags

[Familie](#)

[Beziehungen](#)

[Ratgeber](#)

[Leben als Christ](#)