



Z+ Beziehung mit Kleinkind

So kommen Sie als Paar durch die ersten Lebensjahre des Kindes

Viele Paare geraten mit dem ersten Kind in eine Krise. Was genau macht Lebensjahr eins, zwei und drei so anstrengend? Und wie kann man einer Trennung vorbeugen?

Von Laura Geyer

26. Februar 2025, 5:01 Uhr

Wenn ein Kind kommt, wird aus einem Paar ein Elternteam – das mit jedem Entwicklungsschritt, den das Kind macht, vor neuen Herausforderungen steht. Wir haben mit einer Familienberaterin, einer Entwicklungspsychologin und einer Familienanwältin über die Fallstricke für Paare nach der Geburt eines Kindes gesprochen.

Das erste Jahr: Die Krise als Normalfall

Es gibt wenige Ereignisse, bei denen **Erwartung** und Realität so weit auseinanderklaffen wie die Geburt des ersten Kindes. Werdende Eltern rechnen mit Glück und Erfüllung, und klar, beides tritt in den meisten Fällen auch ein. Doch es folgt die wohl größte Umstellung ihres Lebens, auf sämtlichen Ebenen. "Die Geburt eines Babys ist eine Sollbruchstelle in Paarbeziehungen, weil sich alles verändert", sagt Nina Tackenberg, die eine Familienberatungsstelle leitet, in der viele junge Eltern Rat suchen. "Eine Krise im ersten Jahr ist eigentlich der Normalfall."

Neben den **körperlichen** Anstrengungen für die Frau erleben beide Elternteile einen **Freiheitsverlust**, den Tackenberg als Bruch in der persönlichen Entwicklung beschreibt: Nachdem man sich ein Leben lang in Richtung Selbstständigkeit entwickelt hat, kommt da ein Baby – und mit ihm die totale Fremdbestimmung. Der Verlust wiegt umso schwerer, je später man ein Kind bekommt, denn der Mensch ist ein Gewohnheitstier.

Apropos Gewohnheit: Wenn Erwachsene Eltern werden, ist die eigene **Familiengeschichte** mit einem Mal wieder ganz präsent. Das führt oft zu internen Konflikten, wenn eigene Vorstellungen mit alten Glaubenssätzen kollidieren, wie "Du darfst das Kind nicht verwöhnen" oder "Du darfst nicht für dich selbst sorgen". Dazu muss man sich dann auch noch mit dem Partner auseinandersetzen, der vielleicht ganz andere Glaubenssätze mit sich herumträgt.

Die inneren Widersprüche spiegeln sich auch in der **Rollenverteilung** wider: Viele junge Eltern hinterfragen die klassische Aufteilung von Care- und Erwerbsarbeit [<https://www.zeit.de/arbeit/2024-01/eltern-gleichberechtigung-care-arbeit-tipp-s>] mittlerweile, leben sie aber zumindest am Anfang häufig. Viele Frauen folgen, bewusst oder unbewusst, einem Rollenbild, nach dem die Mutter alle Aufgaben rund ums Kind übernimmt und dem Mann nicht vertraut, diese genauso gut auszuführen wie sie. Junge Männer haben noch nicht viele Vorbilder für eine aktive Vaterrolle und tragen gleichzeitig die klassische Erwartung in sich, finanziell für die Familie zu sorgen.

Die Familienanwältin Franziska Hasselbach hört in ihren Trennungsberatungen häufig von Frauen, dass der Mann nicht genügend arbeite – im Haushalt oder im Beruf. "Dass Männer sich trennen und sagen,

meine Frau tut zu wenig, habe ich noch nicht gehört", sagt Hasselbach. Männer, die sich trennen, würden eher sagen, dass sie vom Familienleben enttäuscht und nicht mehr glücklich seien.

Der Versuch, alles gleichzeitig zu machen, alten und neuen Idealen gerecht zu werden, führt Männer wie Frauen in die "absolute Erschöpfung", sagt Nina Tackenberg. "Und wenn wir erschöpft und gestresst sind, können wir nicht empathisch sein. Wir sind im **Kampf-oder Fluchtmodus** und nicht in der Lage zu sehen, was gerade beim anderen passiert. Da kann er uns noch so laut seine Bedürfnisse entgegenschreien – die werden bei uns nicht ankommen, sondern nur den Stress erhöhen."

Eltern > [<https://www.zeit.de/thema/eltern>]

Mehr zum Thema

Z+ Elternschaft

Brauchen wir eine Paartherapie, um eine Familie zu bleiben?

[<https://www.zeit.de/familie/2025-04/elternschaft-konflikte-paartherapie-familie-kinder>]

Z+ Freundschaften

Freunde – was für ein Stress!

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/2025/14/freundschaften-social-butterfly-pruefers-toechter>]

Z+ Babyklappe

"Diese Art, ein Kind wegzugeben, ist die letzte Art"

[<https://www.zeit.de/familie/2025-04/babyklappe-kinder-eltern-erwachsen>]

Zugleich fehlt bei den meisten Paaren das verbindende Element der körperlichen Nähe und **Sexualität**. Und ganz schlicht: **Zeit**. Das Neugeborene muss rund um die Uhr versorgt werden. Als erste Herausforderung bezeichnet Entwicklungspsychologin Sabina Pauen die **physiologische Regulierung** des Babys von Ernährung, Verdauung und Schlaf – drei kritische Themen, die direkt miteinander im Zusammenhang stehen: "Wenn das Kind einen stabilen Essensrhythmus hat, wird es auch eher einen stabilen Verdauungsrhythmus haben. Und wenn es zu bestimmten Zeiten verdaut, ist auch vorhersehbar, wann es schlafen wird." Das heißt aber auch: viele mögliche Stellen, an denen es haken kann und die zu einem gestressten Baby und gestressten Eltern führen.

Dein Termin oder mein Termin?

Parallel dazu läuft die **Beziehungsaufnahme** mit dem Kind. Eigentlich etwas ganz Intuitives, sagt Pauen, alle Eltern wüssten irgendwie, wie sie auf Signale des Babys zu reagieren hätten. Nur seien junge Eltern heute verunsichert, weil sie viel lesen und weniger auf ihre Intuition vertrauen. "Das Lesen ist nicht schlecht, aber es führt oft zu der Vorstellung, man müsse optimal funktionieren – und das verursacht viel Druck."

Das hilft:

Tackenberg rät Paaren, schon **vor der Geburt** viel zu **kommunizieren**: über Aufgabenverteilung, Unterstützung und Zeiten, in denen beide Elternteile sich erholen können. Aber auch über Erwartungen an sich selbst und an den Partner oder die Partnerin, über Rollenvorbilder und darüber, wie man als Vater und Mutter sein will.

Wenn das Kind da ist und mit ihm die Krise, heißt die erste Notfallstrategie: **Regeneration** – um überhaupt wieder in der Lage zu sein, sich mit dem Partner und dessen Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Sobald beide Elternteile aus dem Stressmodus raus sind, hilft **Zeit zu zweit**, manchmal auch nur in Form von kleinen Berührungen im Alltag. Hilfreich sei es auch, mit dem Baby möglichst bald einen guten Rhythmus zu finden, sagt Entwicklungspsychologin Sabina Pauen. "Das hilft dem Kind und den Eltern. Rhythmen geben Verlässlichkeit."

Obwohl viele Paare im ersten Lebensjahr des Kindes in die Krise geraten, suchen nur wenige in dieser Zeit Beratung, sagt Tackenberg. Allerdings berichten fast alle, die später kommen, dass die Probleme mit der Geburt begonnen hätten. Tackenberg empfiehlt, bereits früh Hilfe zu suchen. In der Beratung wird zum Beispiel darauf geschaut, was das Paar vor der Geburt verbunden hat und was auch in dieser schwierigen Zeit noch gut läuft.

Das zweite Jahr: Rivalität zwischen den Partnern

Um den ersten Geburtstag des Kindes erwartet viele Familien der nächste große Umbruch: Die bezahlte **Elternzeit endet**. Meist beginnen nun beide Elternteile wieder zu arbeiten, und das Kind besucht eine Kita oder ist bei einer Tagesmutter. Doch in der Elternzeit haben sich **Bindungsmuster** und Strukturen gebildet, die sich durch eine neue Aufgabenverteilung nicht einfach verändern lassen. Der Elternteil, der überwiegend zu Hause war, ist in der Regel enger an das Kind gebunden als der andere. "Wenn wir uns stark gebunden haben, fühlen wir uns stark verantwortlich", sagt Nina Tackenberg. Auch das Kind fordert diesen Elternteil zumindest phasenweise stärker ein, was zu Rivalität zwischen den Partnern führen kann.

Für das Kind, aber auch für die Eltern ist der Eintritt in die **Fremdbetreuung** eine riesige Umstellung. Entwicklungspsychologin Pauen sagt: "Es ist ein Stück Entlastung, und gleichzeitig ist es Stress." Gerade im ersten Jahr werden Kinder oft krank. Auch ist die Betreuungssituation in vielen Kitas so kritisch, dass Betreuungszeiten verkürzt werden oder an einigen Tagen sogar ganz wegfallen. Das bedarf einer großen Flexibilität – und eines ständigen Abwägens, was wichtiger ist: Dein Termin oder mein Termin? Dein Job oder mein Job? Auch hier wird der Partner schnell zum Rivalen.

Mit dem **Kind** kommt es nun ebenfalls häufiger zu **Konflikten**. Es wird mobiler, möchte viel ausprobieren und stößt dabei ständig an Grenzen – eigene oder die der Umgebung. "Das versteht das Kind noch nicht", sagt Sabina Pauen. "Und dadurch entsteht Frust." Die **Region im Frontalhirn**, in der die Fähigkeit gelernt wird, impulsive Reaktionen zu kontrollieren oder zu hemmen, ist noch nicht ausgereift.

Der Wandel von Versorgung zu Erziehung

Das hilft:

Eltern sollten sich auch vor dem Übergang in diese Phase mit den **anstehenden Veränderungen beschäftigen**. Das betrifft nicht nur den Elternteil, der zu Hause war, sondern beide Partner. Wenn man sich die Sorgearbeit teilen möchte, kann man das im ersten Jahr gut vorbereiten, sagt Nina Tackenberg. Sie empfiehlt, die **Elternzeit des Vaters** nicht für eine gemeinsame Reise zu nutzen, sondern für einen Rollentausch. Auch bei der **Verteilung der Erwerbsarbeitszeit** plädiert Tackenberg für eine paritätische Lösung: "Es ist hier nicht sehr üblich, dass beide Partner in Teilzeit arbeiten, doch das kann eine große Entlastung sein, sofern es finanziell möglich ist."

Im zweiten Lebensjahr ist auch die Zeit gekommen, der Beziehung wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Kinder haben in der Regel einen Schlafrhythmus entwickelt, sodass Eltern Paarzeit planen können. Sei es auswärts, während jemand anders das Kind hütet, oder zu Hause. Vielleicht an einem Ort, der nicht direkt an häusliche Pflichten erinnert, zum Beispiel im Sommer der Balkon. Oder das Bett. "Die romantische Vorstellung, dass es uns spontan lustvoll überkommt, ist schön, aber mit kleinen Kindern leider sehr unrealistisch", sagt Tackenberg. Sie plädiert dafür, sich "ganz spießig" regelmäßig zu verabreden, und zwar auch zum Sex.

Das dritte Jahr: Ein Hamsterrad im Dauerlauf

Was sich schon im zweiten Jahr abzeichnete, wird nun noch deutlicher: Das **Kind** wird immer eigenständiger, fordert Raum und Auseinandersetzung. Die

Aufgabe der Eltern wandelt sich zunehmend von Versorgung zur Erziehung. Und die kann jetzt ganz schön anstrengend werden. "Ein Zweijähriger hat seinen eigenen Kopf, kann aber noch nicht seine Gefühle regulieren oder andere Perspektiven einnehmen", sagt Sabina Pauen. "Das wirkt dann oft so, als wollte das Kind mit dem Kopf durch die Wand." Allerdings sei die Absicht dahinter nie böse oder boykottierend, betont die Psychologin.

Wenn das Kind in den ersten beiden Jahren gut begleitet wurde, hat es das Selbstbewusstsein erworben, sein Interesse durchzusetzen, und erfahren, dass die Eltern trotzdem an seiner Seite bleiben. Aber wenn es zu einem Konflikt kommt und das Kind in eine starke Emotion gerät, kommt es allein nicht wieder raus. Dafür müsste es die Situation neu bewerten, was einen Perspektivwechsel erfordert. Diese Fähigkeit, die sogenannte *Theory of Mind*, entwickelt sich erst im Alter von vier bis fünf Jahren.

Bei einigen Eltern zeigen sich nun **unterschiedliche Erziehungsvorstellungen** – einer der häufigsten Trennungsgründe, die die Familienanwältin Franziska Hasselbach von ihren Klienten hört. "Ein ganz typisches Beispiel: Das Kind ist dauernd am Handy, und ein Elternteil erlaubt das, zur eigenen Entlastung, in großem Umfang, während der andere mit aller Kraft dagegen ankämpft."

Oder ein Elternteil – "in der Regel die Mutter" – fühlt sich mit der Erziehung alleingelassen und sieht in Folge nicht mehr den Wert der Beziehung – "nach dem Motto, wenn sie sowieso schon alles alleine macht, muss sie nicht auch noch die dreckige Wäsche des Mannes waschen", erzählt Hasselbach.

Nina Tackenberg hört in der Beratung häufig, dass sich ein Elternteil intensiv mit Erziehungsfragen, der eigenen Herkunft, Bedürfnissen und Problemen auseinandersetzt, der andere aber nicht. Oder beide Partner **entwickeln** sich, aber in unterschiedliche Richtungen. Beides führt zu Konflikten – vor allem wenn sich ein Partner in die Beziehung des anderen zum Kind einmischt. "Es ist nicht sehr förderlich, wenn der eine besser weiß, wie der andere seine persönliche Beziehung zum Kind gestalten sollte", sagt Tackenberg. "Das muss jeder Elternteil für sich selbst herausfinden und ausprobieren."

Konflikte schon im Frühstadium erkennen

Nachdem viele Paare die Anfangszeit mit Durchhalteparolen überstanden und sich an die Vorstellung geklammert haben, dass sie irgendwann Stabilität erreichen, stellen sie jetzt fest: Das Leben hat sich nachhaltig verändert und wird sich auch immer weiter verändern. "Es ist ein **Hamsterrad im Dauerlauf**", so formuliert es Nina Tackenberg. "Wenn ich das im ersten und zweiten Jahr noch weggeatmet habe, ist spätestens jetzt der Zeitpunkt gekommen zu sagen: Um das auf Dauer zu schaffen, brauchen wir Strategien."

Das hilft:

Im Umgang mit dem Kind rät Sabina Pauen dazu, Konflikte schon im Frühstadium zu erkennen und das Kind abzulenken oder Kompromisse anzubieten, damit die Situation nicht eskaliert. Die Emotionsregulierung können Eltern unterstützen, indem sie mentalistisches Vokabular verwenden, also Worte, die Gefühle und Gedanken beschreiben. Kinder müssen sich erst einmal bewusst werden, in welchem Zustand sie sich befinden. Und dafür brauchen sie Erwachsene, die ihre Zustände benennen. Erst im zweiten Schritt lernen sie dann Strategien, um mit ihren Gefühlen umzugehen.

Wenn man sich über Erziehungsfragen uneinig ist, sollten Eltern gemeinsam überlegen, was sie für das Kind wollen. Wenn sie sich bei diesen Zielen gar nicht so fern sind, können sie mit unterschiedlichen Wegen vielleicht besser umgehen. Familienberaterin Tackenberg betont: "Zwei Elternteile können und dürfen Dinge anders machen. Das ist bereichernd und gut für ein Kind."

Grundsätzlich helfe es Paaren, sich bewusst zu machen, dass sie sich auf **mehreren Ebenen** begegnen: auf der romantischen Paarebene und auf der Elternebene. Beides wird in der Regel vermischt, und Probleme auf der Elternebene tragen sich in die Liebesbeziehung hinein. "Das lässt sich natürlich nicht ganz auflösen, weil wir ja nur eine Person sind", sagt Tackenberg. Trotzdem habe sie den Eindruck, dass es für viele entlastend sei, die Ebenen zumindest gedanklich zu trennen. Sie empfiehlt auch, den Elternjob wie ein Arbeitsprojekt zu betrachten. Kollegen bringt man in der Regel mehr Toleranz entgegen, wenn sie Dinge anders angehen als man selbst, lässt sich vielleicht sogar davon inspirieren.

Ebenso wichtig sei es, immer wieder gemeinsam **innezuhalten**. Da mit Kindern alles konstant im Wandel ist, gilt es auch immer wieder zu schauen, was gerade gut läuft und was schlecht, was man vielleicht Neues ausprobieren könnte. Tackenberg bezeichnet es als "Segeln auf Sicht". Und sie sagt ganz schonungslos: "Es ist eigentlich ein Wunder, wenn man die ersten Jahre mit Kind gut hinbekommt."

Wann ist es besser, sich zu trennen?

Eine Beziehung ist am Ende, wenn ein Partner oder beide gar nicht mehr wohlwollend auf sie blicken können. "Die ganzen Strategien setzen voraus, dass es etwas grundsätzlich Liebendes gibt", sagt Nina Tackenberg. "Es braucht irgendeinen Kern, den man gießen kann."

Trennungen geschehen meist erst nach den ersten drei Lebensjahren, "wenn das Kind aus dem Gröbsten raus ist", sagt Franziska Hasselbach. Vorher haben Eltern kaum Kapazitäten, um sich mit der Beziehung auseinanderzusetzen.

Auch finanzielle Gründe spielen eine Rolle. In der Elternzeit schrumpft das Familieneinkommen stark zusammen. Danach kehrt der hauptverantwortliche Elternteil – überwiegend immer noch die Mutter – meist zunächst in Teilzeit in den Job zurück. Dass beide Vollzeit arbeiten, ist angesichts von Betreuungsproblemen und häufigem Krankenstand in den ersten Kitajahren auch kaum möglich. Wenn sich die finanzielle Situation, insbesondere bei den Müttern, entspannt, wird eine Trennung eher machbar. Denn, so sagt Hasselbach: "Es sind mehr Frauen, die sich trennen, als Männer."

Manche Eltern beschließen, sich zwar als romantisches Paar zu trennen, aber als Elternteam weiter unter einem Dach zu leben und gemeinsam für das Kind da zu sein. "Es gibt diese Vorstellung, dass es das Beste für Kinder sei, wenn Eltern zusammen sind. Aber Eltern, die sich nicht verstehen, sind sicher nicht das Beste für Kinder", sagt Tackenberg. Spätestens mit neuen Partnern wird es schwierig. Wenn die Beziehung zerbrochen ist, hilft also auch eine räumliche Trennung. Kinder brauchen Liebe – und Sicherheit. Getrennt lebende Eltern können im Zweifel besser für sie da sein als zerstrittene.



**Hat Ihr Partner oder Ihre Partnerin
Sie als Elternteil enttäuscht?**