

Kirche in WDR 2 | 03.05.2024 05:55 Uhr | Sabine Steinwender

## Elternschaft – wie ihr euch nicht umbringt

Ein eigenes Kind – davon träumen viele Paare. Doch wenn das Kind auf der Welt ist, kommt die Ernüchterung. "Wir sind voll gegen die Wand gescheppert. Streit, Schuldzuweisungen, lodernde Dynamiken", erzählt die Psychologin Nina Grimm.

"Wie ihr euch nicht umbringt, wenn ihr Eltern seid, so lautet der Titel ihres neuen Bestsellers.

10 Fehler, die Eltern-Paare begehen und wie ihr sie vermeiden könnt" (März 2024). Nina Grimm sagt: "Ich wollte meine Geschichte erzählen, weil sie nahbar macht. Vielleicht sagen manche, die das Buch lesen: Die waren ja auch so abgefickt, aber haben es hingekriegt, dann schaffen wir das auch!"

Ihre Geschichte geht so: Nina und Conrad sind ein Traumpaar. Sie kennen sich bereits drei Jahre als Nina schwanger wird. Sie entscheidet sich für ein Elternjahr, will ihr Mutterglück in vollen Zügen genießen. Doch daraus wird nichts. Nur ein Jahr später trennen sich die beiden. Nina verliebt sich neu. Schwebt auf Wolke 7. Doch bald gibt es auch in der neuen Partnerschaft Probleme. Nina erkennt: Das Problem bin auch ich. Heute sagt sie: "Vielleicht war die Trennung in Wahrheit eine Flucht vor mir selbst."

Nina macht Therapie im Rahmen ihrer Ausbildung und erkennt, dass sie in ihrem Muttersein auf alte Schmerzpunkte zurückgeworfen wird. Es geht nicht um einzelne Streitpunkte mit Conrad, sondern um die Frage, was ist das Thema hinter dem Thema.

Eine Strategie ist: Zwischen lösbaren und dynamischen Konflikten zu unterscheiden. Nina Grimm sagt: "Bei dynamischen Konflikten entsteht der Anschein, dass wir uns über Haushalt streiten. Eigentlich geht es aber - eine Ebene tiefer - um ganz andere Themen – wie: Ich fühle mich von Dir nicht gesehen. Und das bekommen wir nicht durch einen Putzplan gelöst. Faktisch sind rund 70 Prozent aller Konflikte dynamische Konflikte."

Doch wenn der Partner um die Gefühle des anderen weiß, die ihn zum Rückzug veranlassen oder zu einer verbalen Attacke, kann er sich darauf einstellen. Die Partnerin in den Arm nehmen und fragen: Du hattest heute einen Scheißtag, oder?

Bei Beziehungskonflikten geht es meist um Wertschätzung. Nina Grimm sagt: "In der Tiefe

ist Wertschätzung eine Sehnsucht, die uns alle verbindet. Wertschätzung wirkt wie eine Wundsalbe. Und heilt immer.“

Übrigens hat auch Ninas Partner Conrad eine Psychotherapie gemacht. Sie haben gelernt, wie sie ihre Konflikte lösen können. Nach einem Jahr Trennung sind sie als Paar wieder zusammengekommen. Heute sind sie glückliche Eltern von zwei Kindern.