

# Inhaltsverzeichnis

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

<b>Die erste Zeit nach der Geburt</b> .....	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
<b>Zusammenfassende Empfehlungen und Ergänzungen für das Eltern-Paar</b> .....	67
<b>4. Kapitel:</b>	
<b>Familie: Ein neues «Ganzes» entsteht</b> .....	71
<b>«Dyade» und «Triade»: Aus zwei werden drei</b> .....	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
<b>Bündnisse und Ausschluss</b> .....	84
Der Ausschluss des Mannes aus der Triade .....	84
Der Ausschluss der Mutter aus der Triade .....	85
Wenn das Kind ausgeschlossen wird .....	86
<b>Grenzen in der Familien-Triade</b> .....	89
Warum eine Familie Grenzen braucht .....	89
Eltern-Ebene und Paar-Ebene .....	92
<b>Ein «Kräfte-Gleichgewicht» in der Familie</b> .....	94
Ein flexibles «Gleichgewicht» herstellen und erhalten .....	95
Vom «Rabattmarken-Kleben» .....	96
Immer wieder: Ausbalancierung des Gleichgewichts .....	98

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

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