



Leseprobe

Professor Dr. Ludwig Spätling,
Helmut Flecks

Glücklich als Paar, glücklich als Familie

Die Beziehung stärken,
gemeinsame Werte
definieren, Individualität
zulassen - Empfohlen von
der Deutschen
Familienstiftung -

»Viele Menschen sehnen sich nach einer glücklichen Partnerschaft, scheitern aber immer wieder. Die Experten Helmut Flecks und Ludwig Spätling wissen, warum das so ist.« *Stern Online*

Bestellen Sie mit einem Klick für 13,00 €



Seiten: 208

Erscheinungstermin: 18. Januar 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Viele Partnerschaften stehen vor einer harten Belastungsprobe: Mit den wenigsten Herausforderungen haben sie gerechnet, über die meisten haben sie nie gesprochen und kaum ein Paar entwickelt rechtzeitig einen klaren Blick für die Untiefen, die sich nach der ersten Verliebtheitsphase auftun. Die Scheidungsquote spricht Bände. Dazu kommt pandemiebedingt eine neue Normalität des Alltags, die längst überholt geglaubte Rollenmodelle aufleben und unterschwellige Konflikte hervortreten lässt, unter der alle Beteiligten leiden – nicht zuletzt die betroffenen Kinder.

Dieses Buch gibt nötige Hilfestellung auf die Fragen: Wie lassen sich Rollen in der Partnerschaft neu denken? Wie können sich Partner über ihre Bedürfnisse und Wünsche klar werden und austauschen? Wenn Kinder da sind: Wie lässt sich die Partnerschaft über die anstrengende Babyphase, die nicht minder anstrengende Pubertätsphase und dann auch noch über Lockdown- und Homeschool-Zeiten retten?

Prof. Dr. Ludwig Spätling,

Helmut Flecks

**Glücklich als Paar,
glücklich als Familie**



GOLDMANN

Buch

Die erste Verliebtheitsphase – alles scheint perfekt. Doch kaum ein Paar entwickelt rechtzeitig einen klaren Blick für die Untiefen, die sich nach dem ersten Hoch auftun. Ungeahnte Herausforderungen, über die die meisten nie gesprochen haben, stellen Paare vor eine harte Belastungsprobe.

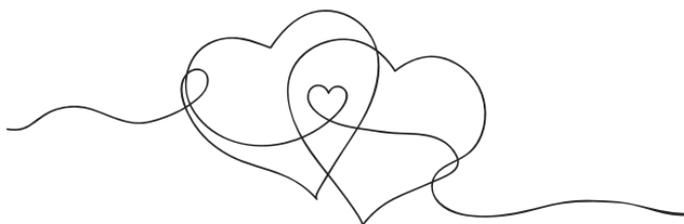
In diesem Buch zeigen Prof. Dr. Ludwig Spätling und Helmut Flecks, wie Familien und Paare ihre Liebe und ihre Verbindungen stärken können, sich Freiheiten lassen und dennoch eine Einheit bilden – mit vielen Übungen, Fallbeispielen und Tipps für den Alltag.

Prof. Dr. Ludwig Spätling, Helmut Flecks
Katja Flecks, Marcus Keller

Glücklich als Paar, glücklich als Familie

Gemeinsame Werte definieren,
Individualität zulassen, Liebe stärken

Mit einem Vorwort von
Prof. Dr. Dr. h.c. Laszlo A. Vaskovics



GOLDMANN

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Januar 2023

Copyright © 2023: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Ghosting und Redaktion: Anne Jacoby

Alle Illustrationen via Adobe Stock: OneLineStock.com: 5, 7, 8, 9, 13, 23, 24, 29, 34,
42, 44, 49, 51, 87, 77, 113, 126, 175, 184. present: 3 und Infokästen. Oleksandr: 83.

Ngupakarti: 67, 100. torik: 130. Simple Line: 109. Valenty: 135, 164.

MuhammadZulfan: 9, 151. nasharaga: 157.

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Layout und Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

GS • IH

ISBN 978-3-442-17965-7

Liebe ist das Einzige,
was wächst,
wenn man es verschwendet.

RICARDA HUCH



Inhalt

Ein Wort zuvor	11
Wie geht glücklich?	13
Sie sehen so unglaublich happy aus	14
So plötzlich?	14
Zurück in die Fifties? Bitte nicht.. ..	19



1_lieben	23
-----------------------	-----------

Die Liebe ist ein kompliziertes Gefühl	24
Verliebt? Wahnsinn.	25
Liebe fühlen	30
Kuscheln, Küssen, Sex haben	54
 GLÜCKSRETTER 	65



2_reden 67

Konflikte gehören dazu. 68

Es sind die kleinen Dinge 68

Autsch, das tat weh! 73

Raus aus der Konflikttrance 89



GLÜCKSRETTER 111



3_arbeiten 113

Was heißt hier gerecht? 114

Die 50:50-Illusion 115

Gerechtigkeit neu denken 126

Geld macht doch glücklich 134

Raus aus der Zwickmühle 146



GLÜCKSRETTER 149





4_erziehen 151

Eltern werden ist nicht schwer 152

Zwischen Glückskind und Glücksknick. 154

Binden und Loslassen. 161

Raus aus der Überforderungsfalle. 168



GLÜCKSRETTER  173



5_gemeinsam glücklich ... 175

Die Liebe stärker machen. 176

Raum und Zeit für Liebe. 179

Ein Wort zum Schluss. 183

Die Autoren 186

Die Co-Autoren. 187

Die Deutsche Familienstiftung 188

Literatur 190

Anmerkungen 201

Register 205

Ein Wort zuvor

Als ich die Einladung für dieses Vorwort erhalten habe, musste ich an eine Episode denken, die sich später als eine Initialzündung für diese Veröffentlichung erwies.

Ich erzählte Prof. Ludwig Spätling bei einem Treffen, dass wir in einer repräsentativen Untersuchung¹ junge Paare zu ihrer Partnerschaft befragt haben – immer im Abstand von zwei Jahren, zehn Jahre lang. Bei bestimmten Themen fragten wir die jungen Frauen und Männer, wie sie die Antworten ihrer Partnerin oder ihres Partners auf die gleichen Fragen einschätzen. Dabei ging es um Themen wie die Zahl der geplanten Kinder, der Berufsverlauf nach Geburt der Kinder, Unterbrechung oder Reduzierung der Berufstätigkeit nach Geburt des Kindes, Haushaltseinkommen, Arbeitsteilung im Haushalt, Zuständigkeit bei der Kindererziehung und so weiter.

Was uns überrascht hat: Die meisten jungen Männer und Frauen sagten uns, dass sie nicht wissen, wie die oder der jeweils andere die gleichen Fragen beantwortet haben könnte. Im Rahmen der nachfolgenden Befragungen stellte sich heraus, dass die meisten Paare über die elementaren Themen Partnerschaft und Elternschaft, über ihre Wünsche und Werte nie gesprochen haben und nicht sprechen.

Diese Beobachtung passte in die Zeit. Sie war für uns beunruhigend, weil andere soziologische Untersuchungen darauf

aufmerksam machen, dass junge Paare heute so viele Wahlmöglichkeiten haben wie nie zuvor in der Geschichte. Das klingt erst einmal gut. Doch »Multioptionengesellschaften« machen nicht nur viele Optionen *möglich*, sondern sie machen es auch *unmöglich, nicht zu wählen*.

Junge Menschen *müssen* also Entscheidungen treffen. Soziologisch gesprochen: Durch den Wegfall von gesellschaftlichen Stabilisierungsfaktoren ergeben sich für die Partner erhöhte Gestaltungsaufgaben in Form von »Beziehungsarbeit«. Konflikte müssen innerfamiliär ausgetragen, gelöst oder geregelt werden.

Daraus ergeben sich im Vergleich zu früher erhebliche Mehranforderungen für alle Familienmitglieder. Und daraus wiederum ergeben sich zweifellos auch mehr Risiken. Es ist heute schwieriger als je zuvor, Partnerschaften zu gestalten und zu *stabilisieren* und Familienleben zu gestalten und langfristig gesund, erfüllend und glücklich zu halten.

Die Bewältigung von Problemen und Konflikten, die sich daraus ergeben, verlangen spezielle Fähigkeiten und Fertigkeiten. Diese zu vermitteln ist eine wichtige Aufgabe der familienbezogenen Bildungsarbeit.

Diese Gedanken haben die Autoren dieses Bandes aufgegriffen und nun ein Buch vorgelegt, das Paaren – jungen, aber auch älteren – bei der Gestaltung ihrer Partnerschaft und Familien wichtige Entscheidungshilfen bieten soll. Und, falls es einmal nicht so gut läuft, einige kleine Reparatursets ...

Prof. Dr. Dr. h.c. Laszlo A. Vaskovics

Wie geht glücklich?



Sie sehen so unglaublich happy aus ...

... die jungen Paare, die jungen Familien, wie sie sich zeigen in ihren Statusbildern auf WhatsApp, auf Instagram, auf Facebook. Sie lachen, strahlen, unternehmen tausend tolle Sachen, sind erfolgreich, gesund, glücklich.

Wirklich?

Als Frauenarzt – gemeint bin ich, Ludwig Spätling –, und als Psychologen – das sind wir, Katja und Helmut Flecks und Marcus Keller – wissen wir, dass diese Bilder von glücklichen Paaren, von glücklichen Familien, jede Menge *nicht* zeigen.

Was ist mit den täglichen Streitereien, was ist mit den heimlichen Geldsorgen, und was ist mit dem permanenten Druck im Job und in der Schule? Das alles wird hinter den Kulissen versteckt. Das wird verschwiegen, ignoriert, bis es irgendwann heißt: Es hat geknallt. Es ging nicht mehr. Wir haben uns getrennt.

So plötzlich?

Ein Knall ist es nicht, eher ein leises Unbehagen. Irgendwann bringt man sich am Morgen den Kaffee nicht mehr ans Bett. Irgendwann schleicht sich diese seltsame Stille an den Abend-

brottisch. Irgendwann findet man neben der Arbeit keine Zeit mehr für gemeinsame Unternehmungen, hat keine Lust mehr auf Sex und fragt sich, ob es jemals eine gemeinsame Idee dazu gegeben hatte, wie man denn nun die Kinder erzieht.

Und irgendwann ist es dann vorbei mit dem gemeinsamen Lebenstraum, der gemeinsamen Liebe, der gemeinsamen Familie. Zurück bleibt ein Trümmerhaufen, ein tiefes Gefühl der Verletzung bei beiden Partnern und in Kinderseelen. Dabei könnte das Leben zu zweit und das Leben mit Kindern so schön sein. Nein: Dabei *ist* es so schön. Wenn man es richtig angeht.

Wir haben lange darüber nachgedacht, ob wir einen »Glücksratgeber« schreiben wollen. Ist es denn überhaupt »machbar«, das Glück? Lässt es sich tatsächlich einfädeln? Und wenn man es eingefädelt hat: Wie hält man das Glück denn fest? Vielleicht sogar für immer?

Darauf gibt es zwei Antworten. Die eine heißt: Ja! Man kann eine Menge tun für das Glück zu zweit, zu dritt, zu viert ... Tolle Ausflüge, super Abenteuer, gemeinsam backen. Gut und schön. Nur gibt es da noch die andere Antwort: Aber. Es gibt da etliche Schwierigkeiten, etliche Herausforderungen und Untiefen, um die gängige Glücksratgeber lieber einen Bogen machen. Weil es schwierige Themen sind: Streit und Kränkung, zu viel (oder zu wenig) Stress im Bett, das Gefühl, mitten in einer Beziehung einsam zu sein und auch: das Thema Gewalt.

Wir haben uns vorgenommen, in diesem Buch nicht nur über die glücklichen Dinge zu schreiben, die sich prima auf Insta posten lassen. Sondern auch über das, worüber niemand gern spricht, unter dem aber doch viele, auch junge

Menschen leiden. Die dunklen Seiten. Gerade dann, wenn Sie sich mit diesen Seiten konfrontiert sehen, möchten wir Ihnen Mut machen. Es gibt sie ja, die Möglichkeiten, eine eingerostete Liebe wieder in Schwung zu bringen. Es gibt Möglichkeiten, rechtzeitig aus der Streitspirale auszusteigen. Es kann gelingen, die ganz heißen Themen anzusprechen. Wenn man weiß, wie.

Wissen, wie. Das hilft.

Schon vor dieser Krisenzeit – vor Corona, vor der Inflation, vor den ganz alten und jetzt wieder aktuellen Fragen nach genügend Trinkwasser im Sommer, nach ausreichend warmen Räumen im Winter, nach funktionierenden Schulen, Bahnstrecken und Krankenhäusern – schon lange vorher war das Leben für viele junge Familien wie ein zermürender Dauerlauf.

Zwei Mal Vollzeitjob, ein Kind im Kindergarten, ein oder zwei weitere in der Schule, die älter werdenden Eltern, der Arzttermin, der Wocheneinkauf, jeden Tag kochen, aber bitte gesund, Wäsche waschen, aufräumen, Elternrundschriften lesen, Vokabeln abfragen, Rasen mähen, Geburtstag nicht vergessen, und dann soll man auch noch Sport treiben, um den Stress abzubauen und entspannt mit den Kindern spielen, damit sie sich gut entwickeln und immer schön *achtsam* leben, damit man selbst nicht ausbrennt. Tja ...

Wie soll das gehen? Geht das überhaupt? Wir meinen: Es geht! Aber es geht nicht so einfach, wie wir uns das wünschen. Denn das perfekte Glück als Paar und als Familie, das gibt es zwar nicht. »Jedes Glück hat einen kleinen Stich«, wusste schon

Kurt Tucholsky. »Wir möchten so viel: Haben. Sein. Und gelten. Daß einer alles hat: das ist selten.« Und doch kann man es versuchen. Noch einmal: Wir können auch anders, wenn wir wissen, wie. Und dieses Wissen ist wichtiger als je zuvor.

Familien unter Druck

Im Druckkessel der Krisenzeit dreht sich das Rad für viele noch einmal schneller: Zu den immer schon überbordenden Aufgaben kommen Isolations- und Quarantänezeiten für Familienmitglieder, die sich das Corona-Virus eingefangen haben – vielleicht schon zum zweiten, dritten oder fünften Mal.

Wenn wir Pech haben, spitzt sich die Lage irgendwann wieder so zu, dass Schulen schließen, dass die Kinder zu Hause vor Laptops und Tablets kleben und sich Eltern unfreiwillig in Hilfslehrer für Mathe, Sachkunde und Französisch verwandeln.

Schon lange sind sie als Haustechnikerinnen für Videokonferenzen und Küchenpsychologen für die vielen Pubertierenden gefragt, die in der immer wieder erzwungenen Einsamkeit immer mehr mit Panikattacken, mit Erschöpfung und Depressionen zu tun haben, mit Essstörungen und Rückenschmerzen. Nicht nur der endlosen Stunden vorm Rechner wegen, sondern weil das ganze Leben so unübersichtlich geworden ist. So unsicher. So beängstigend.

Nicht jede Beziehung ist stark genug, den immer stärkeren Druck auszuhalten. Und selbst in den Familien, die sich für einigermaßen gut aufgestellt hielten, treiben der monatelange Schulstress im Kinderzimmer, die endlosen Zoom-Treffen am

Esstisch und die wachsenden finanziellen Sorgen irgendwann das Stresslevel so hoch, dass es sich in Gewalt entlädt. Nein, nicht nur in »prekären« Lebensverhältnissen. Überall.

Wir sehen aber auch junge Familien, die erstaunlich gelassen durch diese Krise gehen. Wir sehen junge Paare, die in der Krise zusammengewachsen und fest entschlossen sind, alles, was da noch kommen möge, gemeinsam zu schaffen. Wir sehen ein ganz erstaunliches Beziehungsglück bei sehr jungen Paaren – und wir haben uns gefragt: Wie machen die das?

Das haben wir uns angeschaut, und das haben wir abgeglichen mit unseren eigenen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Erfahrungen aus der Praxis. Ich, Ludwig Spätling, habe es mir in meinen Jahren als Direktor der Frauenklinik im Klinikum Fulda zur Herzensangelegenheit gemacht, junge Paare im Rahmen der Geburtsvorbereitung nicht nur auf ihr Baby vorzubereiten, sondern auch auf die Herausforderungen des Familienlebens. Meiner Erfahrung nach ist es wesentlich, dass junge Paare sich fundiertes Beziehungswissen so früh wie möglich, also schon bei Beginn der Planung einer gemeinsamen Zukunft, zu Herzen nehmen. Deshalb habe ich unter dem Dach der von mir gegründeten Deutschen Familienstiftung Seminare zu diesem Thema ins Leben gerufen – und letztendlich auch dieses Buch initiiert. Und wir, Katja und Helmut Flecks und Marcus Keller, kennen die Herausforderungen junger Familien aus meiner auf Paare spezialisierten psychotherapeutischen Praxis und ebenfalls aus der Seminararbeit.

Zurück in die Fifties? Bitte nicht.

Mit unserem gemeinsamen Buch möchten wir jungen und älteren Paaren Mut machen, gerade in schwierigen Zeiten aufeinander zuzugehen, miteinander zu reden, über die Arbeit zu sprechen, in Ruhe miteinander zu essen und die Dauerstress-themen Sex und Erziehung nicht dauernd in die Ecke des Unsagbaren zu drücken, sondern noch einmal neu anzuschauen. Mit mehr gegenseitigem Verständnis, mit einer größeren Entspanntheit und viel mehr Humor.

Es ist uns bewusst, dass das nicht leicht ist. Gerade für die Mütter nicht, die in der Pandemie mehr im Homeschooling unterstützten, die ihre Arbeitszeit reduzieren mussten oder, um sich tagsüber um ihre Kinder zu kümmern, ihre Arbeitszeit in die Nacht verlegt hatten.

Im Thema Gleichberechtigung sind wir nicht nur um einige Jahre zurückgeworfen. Gerade da, wo Mütter sich mit hohem Selbstanspruch um praktisch alle Familienangelegenheiten allein kümmern und zusätzlich versuchen, möglichst viel selbst zu kochen, zu backen und zu bauen, sind wir vielerorts in den 1950er Jahren angekommen. Bei aller Bewunderung für dieses Engagement: Der damit verbundene Mehrfachstress und der Verlust ihrer Autonomie ist für Mütter eine enorme Härte, und nicht nur für sie.

Und was ist mit den Vätern?

Was in den Diskussionen um junge Familien oft vernachlässigt wird, ist die Lage der Väter. Die allermeisten von ihnen wollen das Beste für ihre Kinder und sich einbringen in die Familie, fühlen sich aber in den ersten Monaten nach der Geburt eher wie ein Störfaktor. Vielen gelingt es nur schwer, einen guten Kontakt zu ihrem Neugeborenen aufzubauen, viele geben frustriert auf.

Nicht selten werden diejenigen, die über gemeinsames Toben Verbindung suchen, von ihren Partnerinnen zurückgepfiffen: zu wild, zu gefährlich, bitte nicht. Es ist zwar richtig, behutsam mit Kleinkindern umzugehen. Doch ist es auch wichtig, jedem Elternteil seine Eigenart zuzugestehen. Vielfalt macht Kinder vielfältig! Und es gibt heute viele Väter, die ihre Rolle wunderbar ausfüllen. Wenn sie dann aber genau wie die Mütter unter der Doppelbelastung von Beruf und Familie ächzen, haben sie nicht einmal einen Ort, an dem sie das zum Thema machen könnten.

Immer dann, wenn Leitbild und Lebenswelt nicht zusammenpassen, ergeben sich Konflikte, Probleme, nicht geplante Entwicklungen. Wird der Druck zu groß, zerbrechen Partnerschaften, zerfallen Familien, werden Erziehungs- und Bildungsziele nicht erreicht, driften Kinder und Jugendliche ab. Und schon steht die Schuldfrage im Raum. Und im nächsten Schritt oft die existenzielle Frage nach dem Fortbestand der gemeinsamen Partnerschaft.

Viele junge und auch viele ältere Paare ziehen in einer solchen Situation nicht in Betracht, dass es hier nicht um Schuld

und Scheitern Einzelner geht. Es geht darum, in einer für Familien ausgesprochen widrigen Lage überhaupt zurechtzukommen: die Bildungssituation für die Kinder ist in jeder Hinsicht problematisch, die Anforderungen an die eigene Bildungs- und Berufskarriere sind sehr hoch, die nicht zuletzt medial vermittelten, sehr hohen Erwartungen an den Glücksgehalt der gemeinsamen Partnerschaft verschärfen die ohnehin schon destabilisierenden Rahmenbedingungen noch einmal.

Wenn zwei sich lieben, freuen sich alle

In dieser Situation setzen wir auf Familienwissen. Unserer Überzeugung und auch unserer Erfahrung nach wächst das Beziehungsglück von Paaren mit grundlegendem Wissen. Gemeint ist das Wissen darüber, wie unglaublich unterschiedlich nicht nur Mütter und Väter, sondern im Grunde alle Menschen sind, und wie man mit den Wunderlichkeiten der anderen entspannt und zugewandt leben kann.

Gemeint ist Wissen darüber, was eine Partnerschaft langfristig braucht, damit sie sich zu einer tragfähigen und glücklichen Beziehung entwickelt. Eine Beziehung, in der jeder der sein kann, der er eben ist, und auf deren Basis auch Kinder sich gesund und glücklich entwickeln können – allen äußeren Widrigkeiten zum Trotz.

Wir sind überzeugt: Liebe wächst, wenn man sie verschwendet. Familienwissen macht Eltern und Kinder gelassen, glücklich und gesund. Um dieses Wissen geht es uns in diesem Buch.

Beziehungsglück ist Familienglück.

Wer will das nicht?

1_lieben

Zeige Deine Liebe.

Lebe Deine Liebe.

Jeden Tag.



Die Liebe ist ein kompliziertes Gefühl

Was wäre Instagram, was wäre Hollywood, was wären Oper, Pop und Weltliteratur ohne die Liebe? Es gäbe nichts zu erzählen, nichts mitzufühlen, keine Gänsehaut auf dem Rücken und keinen Stich ins Herz. Die Liebe gehört zum Menschen dazu. Die Liebe macht den Menschen zum Menschen.

Dass der Mensch ohne Liebe nicht leben kann, heißt nicht, dass ihm das Leben mit der Liebe leichtfällt. Das Leben als Paar, als Familie oder in welcher Konstellation auch immer, die von Liebe zusammengehalten wird.

Was macht das ganz einfache Gefühl der Liebe so kompliziert? Und was ist los, wenn Menschen sich verlieben, wenn sie sich lieben und wenn sie versuchen, passende Rollen in ihrem Stück der Liebe zu spielen? Warum geht dabei so viel schief? Und geht es auch einfacher? Besser?



