

LAUSCH Medien informiert:

## **Hamburger Paartherapeutin startet mit erfolgreichem Podcast-Ratgeber ins neue Jahr: über 10.000 Plays**

**Hamburg 10. Januar 2013** – Für alle jungen Eltern, und die die es einmal werden möchten, erscheint seit Oktober 2012 der wöchentliche Ratgeber „Elternliebe“.

Der beliebte Podcast von Dipl.-Psych. Micaela Peter hat die 10.000er Marke geknackt: „Elternliebe“ wurde bereits über 13.000 Mal gehört und begeistert Woche für Woche neue Hörer und Hörerinnen. Zum Jahreswechsel verdoppelte sich der wöchentliche Hörerkreis und mit der neuen Folge wurden innerhalb einer Woche knapp 1.000 Hörer erreicht.

*„Erste Resonanzen zeigen, dass der Ratgeber auf großes Interesse stößt, ich bin überwältigt von der wachsenden Hörerschaft und den positiven Reaktionen“, freut sich Micaela Peter. „Nach nur drei Monaten werden pro Folge bereits bis zu 1.600 Hörer registriert.“*

Im Gespräch mit Günter Merlau widmet sich Micaela Peter den Veränderungsprozessen und Problematiken, mit denen eine Familiengründung trotz günstigster Ausgangsbedingungen, belastet wird. Sie stellt dabei immer die Liebe zwischen den Eltern in den Mittelpunkt ihres Ratgebers. *„Zu viele Beziehungen scheitern an den neuen Herausforderungen, die eine Elternschaft mit sich bringt und leiden unter der Abnahme von Sexualität und der gleichzeitigen Zunahme von Konflikten in der Partnerschaft“*, so die Hamburger Paartherapeutin.

Studien belegen, dass mit der Geburt des ersten Kindes häufig eine Krisenzeit beginnt, die „mit einer kontinuierlichen Abnahme der Partnerschaftsqualität und der Zufriedenheit mit dem Partner“ (Fthenakis, 2002, S.88\*) einhergeht.

In „Elternliebe“ gibt die Hamburger Paartherapeutin Rat und Hilfestellungen anhand konkreter Übungen, um Konflikten vorzubeugen und die Partnerschaft gemeinsam zu stärken.

Die Dipl.-Psych. und Psychologische Psychotherapeutin Micaela Peter ist seit 2000 in Hamburg als Paartherapeutin in eigener Praxis im Falkenried sowie als psychologische Sachverständige für gerichtspychologische Gutachten am Familiengericht tätig. Ihre erste Podcast-Reihe entsteht in Zusammenarbeit mit LAUSCH Medien und kann auf der Webseite [www.paartherapie-falkenried.de](http://www.paartherapie-falkenried.de) oder direkt über itunes, podster.de oder podcast.de kostenlos angehört oder auch abonniert werden, um ihm auf dem eigenen MP3-Player / iPod zu folgen.

Über eine Berichterstattung würden wir uns sehr freuen. Gerne steht Ihnen Micaela Peter für Interviews zur Verfügung. Bildmaterial und Logos erhalten Sie über unser Presseportal [www.paartherapie-falkenried.de/presse/](http://www.paartherapie-falkenried.de/presse/)

**LAUSCH Medien**

Johanna Ayecke - 040 180 317 57  
[presse@paartherapie-falkenried.de](mailto:presse@paartherapie-falkenried.de)

LAUSCH Medien informiert:

## Elternliebe: Der Podcast für werdende und junge Eltern zu Liebe, Sexualität und Partnerschaft.

**Hamburg 10. Oktober 2012** - LAUSCH Medien präsentiert den wöchentlichen Podcast **Elternliebe** mit Dipl. Psychologin Micaela Peter. Am 10.10.2012 erscheint „#01 Plötzlich Eltern!“, die erste von 24 Folgen auf [www.paartherapie-falkenried.de](http://www.paartherapie-falkenried.de).

Im Gespräch mit Günter Merlau widmet sich Micaela Peter der Tatsache, dass, obgleich für die meisten Eltern die Geburt ihres Kindes die Krönung ihrer Liebe bedeutet, mit der Geburt des ersten Kindes eine Krisenzeit beginnt, die laut wissenschaftlicher Forschung „mit einer kontinuierlichen Abnahme der Partnerschaftsqualität und der Zufriedenheit mit dem Partner“ (Fthenakis, 2002, S.88\*) einhergeht.

Diese Problematik wird lediglich in einem geringen Anteil der einschlägigen Literatur gewürdigt. Paartherapeutin Micaela Peter beschreibt und erklärt im Podcast **Elternliebe** die Ursachen und Umstände, unter denen eine Familiengründung trotz günstigster Ausgangsbedingungen belastet und auf die Probe gestellt wird. Dabei gibt sie Hilfestellungen und bietet konkrete Übungen an, um Konflikten vorzubeugen und die Partnerschaft gemeinsam zu stärken.

Die Dipl. Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin Micaela Peter ist seit 2000 in eigener Praxis in Hamburg als Einzel- und Paartherapeutin sowie als psychologische Sachverständige für gerichtspychologische Gutachten am Familiengericht tätig.

LAUSCH Medien wurde im Jahr 2004 von dem Komponisten und Regisseur Günter Merlau als Produktion gegründet und im Jahre 2006 zusammen mit Janet Sunjic zu einem Label und Verlag ausgebaut. Im Jahr 2012/2013 wird das Unternehmensportfolio um die Sparte „Wissen“ erweitert, die mit 12 Titeln aus der anspruchsvollen C.H. Beck Wissen – Reihe startet. LAUSCH ist Medienpartner der Praxis *Paartherapie Falkenried* und produziert den wöchentlich erscheinenden Podcast *Elternliebe* mit Micaela Peter.

Über eine Berichterstattung würden wir uns sehr freuen. Gerne steht Ihnen Micaela Peter für Interviews zur Verfügung.

Bildmaterial und Logos erhalten Sie über unser Presseportal

[www.paartherapie-falkenried.de/presse/](http://www.paartherapie-falkenried.de/presse/)

Mögliche Aktionen besprechen Sie gerne mit uns:

**LAUSCH Medien**

Johanna Ayecke

040 180 317 57

[presse@paartherapie-](mailto:presse@paartherapie-falkenried.de)

[falkenried.de](http://www.paartherapie-falkenried.de)

[www.paartherapie-falkenried.de](http://www.paartherapie-falkenried.de)

\* Fthenakis, W. & Kalicki, B. (2002).

*Paare werden Eltern: die Ergebnisse der LBS-Familien-Studie* (S. 88).

Opladen: Leske + Budrich.

# Micaela Peter und Günter Merlau zum Podcast Elternliebe



*Liebe Hörerin, lieber Hörer,*

*wie wir unser Kind zu einem starken, eigenständigen und glücklichen Menschen erziehen können (oder sollen) findet sich omnipräsent in allen Medien, so auf unzähligen Internetseiten, in Hunderten von Büchern und Ratgebern sowie in diversen Fernsehshows.*

*Wie sich jedoch die Partnerschaft zwischen Mann und Frau durch Schwangerschaft, Geburt und Kinderbetreuung in Richtung einer Elternschaft verändert, darüber werden wir Eltern weder hinreichend informiert noch angemessen vorbereitet.*

*Wäre es nicht erleichternd zu wissen, dass hormonelle, körperliche sowie stressbedingte Veränderungen fast zwangsläufig und vor allem bei allen werdenden Eltern auch zu erheblichen Veränderungen und Belastungen der Partnerschaft führen können? Wäre es nicht entlastend zu erfahren, dass vorübergehende, sexuelle Unlust sowie Scham- und Erschöpfungsgefühle in dieser besonderen Zeit jede Beziehung auf eine harte Probe stellen?*

*Mit diesem Podcast möchten wir Ihnen einen Begleiter mit Praxisbeispielen aus 12 Jahren Erfahrung als Paar- und Familientherapeutin sowie aus der Tätigkeit als psychologische Gutachterin am Familiengericht, vorstellen, der die häufigsten Fallstricke dieser sensiblen und störanfälligen Phase der Familiengründung aufgreift. Mit hilfreichen Informationen sowie praktischen Übungen wird das nötige Handwerkszeug geboten, um Ihre Liebe und Sexualität nicht nur zu schützen sondern zu stärken und zu bereichern.*

*Sie können jederzeit in die wöchentlich fortlaufenden Folgen Ihres „Elternwerdens“ einsteigen und mit Hilfe der Anregungen und Übungen auf [www.paartherapie-falkenried.de](http://www.paartherapie-falkenried.de) die Herausforderungen dieser besonderen Lebensphase leichter bewältigen. Sie haben die Gelegenheit, Ihre Kommunikation weiter zu entwickeln, insgesamt als Paar zu wachsen und somit eine gesunde und solide Grundlage für eine Familiengründung zu schaffen.*

*Lassen Sie sich nicht von der Tatsache verunsichern oder gar beängstigen, dass die häufigsten Trennungen in der Zeit nach der Geburt des ersten Kindes stattfinden. Begreifen Sie sich als Team, das wissend und aufgeklärt die Herausforderungen einer besonderen Zeit und eines besonderen Umstandes meistern wird.*

*Wir wünschen Ihnen beim Hören der Folgen viel Freude, Entlastung und gefühlte Unterstützung sowie beim Umsetzen viel Lebendigkeit und „Vergnügen“.*

Micaela Peter und Günter Merlau

Hamburg, 10.10.2012

# Paartherapie Falkenried

Seit 2000 ist Dipl.-Psych. und Psychologische Psychotherapeutin Micaela Peter als Paartherapeutin in eigener Praxis in Hamburg tätig. Grundlage ihrer Arbeit ist stets die Schaffung einer vertrauensvollen therapeutischen Beziehung, die einen schützenden Raum für Entwicklung, Wachstum und Veränderungen bietet. Durch den steten Ausbau ihrer therapeutischen Expertise im Rahmen verschiedener therapeutischer Aus-, Fort- und Weiterbildungen ist Micaela Peter auf diverse wirkungsvolle Arbeitsmethoden gestoßen. Sie folgt schwerpunktmäßig einem systemischen Ansatz, wobei zusätzlich verhaltenstherapeutische Methoden sowie Entwicklungen aus modernen Therapieformen, wie den lösungs- und ressourcenorientierten Methoden, kombiniert werden und im Sinne eines integrativen Ansatzes in ihre paartherapeutische Arbeit einfließen.

In der Praxis *Paartherapie Falkenried* unterstützt Micaela Peter Paare beim Entwickeln neuer, hilfreicher und förderlicher Sicht- und Verhaltensweisen. Kommunikations- und Interaktionsmuster werden unter die Lupe genommen, bisher ungenutzte und verkannte Potentiale werden aktiviert und nutzbar gemacht. Mit diesen neu gewonnen Perspektiven können alte, ungünstige Wege in einer Beziehung verlassen und neue, förderliche Wege beschritten werden.

## **Systemische Therapie**

Die Systemische Therapie ist eine psychotherapeutische Fachrichtung, bei der die seelischen Konflikte primär im systemischen Zusammenhang mit der interpersonellen Beziehungsgestaltung innerhalb einer Gruppe betrachtet werden. Durch vielfältige Interaktionen ergeben sich Wechselwirkungen, die als konflikthaft oder spannungsreich erlebt werden.

Psychische Auffälligkeiten und Probleme werden dabei nicht als pathologisch, sondern als Reaktionen auf Schwierigkeiten und Anforderungen des dysfunktionalen Beziehungssystems verstanden. Die Systemische Therapie bedient sich wirkungsvoller Methoden, wie zum Beispiel der zirkulären Fragetechnik („Was glauben Sie, denkt ihr Mann, wie ihre Kinder über die Situation denken?“) oder der Darstellung der Beziehungen der Personen im System zueinander durch Standbilder im Raum (Familienskulpturen oder Familienaufstellungen).

## **Verhaltenstherapie**

Die Verhaltenstherapie fördert Fähigkeiten und Fertigkeiten und vermittelt konkrete Handlungsstrategien, um spezifische Probleme künftig selbst besser bewältigen zu können. Die Grundannahme beruht darauf, dass das Fühlen, Denken und Handeln durch Lernerfahrungen im bisherigen Leben gesteuert und geprägt wurde. Im Fokus der Betrachtung liegen das aktuelle Erleben des Betroffenen sowie typische Verhaltensmuster in der Gegenwart. Durch eine eingehende Exploration der Biografie des Betroffenen wird die Entstehungsgeschichte der Problematik gewürdigt.

Eine Verhaltenstherapie befähigt den psychisch oder psychosomatisch erkrankten Menschen somit zu neuen Lernerfahrungen, die alte Überzeugungen, Haltungen und Einstellungen positiv verändern und beeinflussen können.

# „Die Zeit nach der Geburt als Krise“

Die Entwicklung der Partnerschaft nach der Geburt eines Kindes wurde im Rahmen der **LBS-Familien-Studie**(Fthenakis & Kalicki, 2002\*) über einen Zeitraum von acht Jahren genauer beleuchtet. Sechzig Paare wurden von Beginn der Schwangerschaft bis zu 34 Monate nach der Geburt ihres ersten Kindes begleitet und ihre Erfahrungen mit „dem Übergang zur Elternschaft“ wurden dokumentiert und ausgewertet. Folgende Aussagen können basierend auf den Ergebnissen der Studie gemacht werden:

- **Der Übergang zur Elternschaft bringt einen generellen Anstieg an Unzufriedenheit der beiden Partner mit sich.**
- **Bei mehr als der Hälfte der jungen Elternpaare kommt es zu einer Negativentwicklung in den Bereichen: Kommunikation, Zärtlichkeit und Sexualität, Aufmerksamkeit und Zuwendung, Missstimmung, Spannungen und Streit.**
- **Oft entwickelt sich ein negatives Partnerbild aus der Unzufriedenheit mit der Paarinteraktion, der Distanzierung und dem Mangel an Zeit füreinander.**
- **Die grundlegenden Veränderungen erfordern sowohl „individuelle und dyadische Bewältigungs- und Anpassungsleistungen“ (S.474).**
- **Die Veränderungen neutralisieren sich nicht (wie von vielen erwartet) nach einer kurzen ‚Eingewöhnungsphase‘ automatisch wieder, sondern bleiben meist bis zu über zwei Jahre bestehen.**
- **Während die Trennungsrates nach dem ersten Kind noch recht niedrig ist (2,3%), ist die Auflösung einer Partnerschaft nach die Geburt eines zweiten Kindes innerhalb von 3 Jahren wesentlich wahrscheinlicher (10,6% Trennung bzw. 3% Scheidung).**
- **Obwohl die Intimität in Partnerschaften mit der Zeit auch bei kinderlosen Paaren eine gewisse Erosion aufweist, wurde bewiesen, „dass die Verschlechterung der Partnerschaftsqualität durch die Geburt des ersten Kindes deutlich beschleunigt wird“ (S.99).**

## Das Besondere an...

**Die Dipl.-Psych. Micaela Peter** hat sich auf die Liebe zwischen werdenden und jungen Eltern spezialisiert. Sie geht mit Herzblut ihrer therapeutischen Arbeit nach, wenn sie Paare in dieser Krisenzeit unterstützt und berät. Ihrer Ansicht nach wären bei adäquater Aufklärung die häufigen Trennungen nach der Geburt des ersten Kindes vermeidbar. Paare benötigen die Chance, sich angemessen auf die kommende Herausforderung vorzubereiten, indem sie sich als Team in einer besonderen Zeit begreifen, das sich gegenseitig Verständnis, Halt, Geduld und Vertrauen entgegenbringt. Paare bräuchten zudem konkrete Ratschläge, wie sie ihre Liebe auf der Ebene von Mann und Frau schützen können, indem sie ihre Partnerschaft vital, nährend und lebendig gestalten. Werdende Eltern sollten die Bedeutsamkeit erkennen, die eine gesunde, tragende und sexuell aktive Beziehung für ein künftiges Familienleben hat, denn sie ist das Fundament, ohne das ein Familienleben nicht zufriedenstellend oder gar erfüllend erlebbar ist.

Im Podcast **Elternliebe** befasst sich Micaela Peter mit dieser vernachlässigten Thematik, die jedes Elternpaar betrifft, ganz gleich ob das Kind gewünscht ist, die Eltern bereits lange zusammen leben oder die Paarbeziehung stabil ist. Die statistische Trennungshäufigkeit in den ersten Jahren nach der Geburt des ersten Kindes spricht eine eigene Sprache, denn sie schließt auch die ehemals glücklichen und gesunden Partnerschaften ein.

Die Erfahrungen aus mehr als 10 Jahren therapeutischer Arbeit mit Paaren sowie über 100 Gutachten, die Micaela Peter als psychologische Sachverständige für Familiengerichte erstellt hat, bieten die Grundlage ihrer Expertise sowie ihres empfundenen Auftrages nach notwendiger Aufklärung für betroffene Paare.

### **LAUSCH Medien**

LAUSCH wurde im Jahr 2004 von dem Komponisten und Regisseur Günter Merlau als Produktion gegründet und im Jahre 2006 zusammen mit Janet Sunjic zu einem Label und Verlag ausgebaut.

Mit knapp 60 Hörspielproduktionen im eigenen Label, davon 10- und 12teiligen Serien in Eigenentwicklung, über 300 Auftragsproduktionen für Verlage wie EUROPA, Radioropa, der Hörverlag, DAV, Bonedo, Computerspiele-Hersteller, wie 49 Games und viele andere und über 100.000 verkauften CDs gehört LAUSCH seit 2006 zu den bekanntesten und größten Hörspiel- und Hörbuchproduktionsstätten in Deutschland.

Im Jahr 2012 wurde das Unternehmensportfolio um die Sparte „Wissen“ erweitert, die mit 12 Titeln aus der anspruchsvollen C.H. Beck Wissen – Reihe startet. LAUSCH ist Medienpartner der Praxis Paartherapie Falkenried und produziert den Podcast Elternliebe mit Dipl.-Psych. Micaela Peter.



**Medium:** Podcast  
**Titel:** Elternliebe – Der Podcast für werdende und junge Eltern zu Liebe, Sexualität und Partnerschaft.  
**Wer:** Dipl.-Psych. Micaela Peter im Gespräch mit Günter Merlau  
**Erste VÖ:** 10.10.2012  
**Weitere VÖs:** wöchentlich auf [www.paartherapie-falkenried.de](http://www.paartherapie-falkenried.de)  
**Umfang:** insgesamt 24 Folgen  
**Dauer:** jeweils 5-9 Minuten

### Dipl.-Psych. und Psychologische Psychotherapeutin Micaela Peter

- Studium an der Universität Hamburg
- Ausbildung in systemischer Paar- und Familientherapie
- Ausbildung in Verhaltenstherapie
- Approbation als Psychologische Psychotherapeutin
- Ausbildung in Traumatherapie und zum Practitioner in Neurolinguistischem Programmieren (NLP)
- Psychologische Sachverständige für gerichtspychologische Gutachten am Familiengericht
- Trainerin und Coach für Unternehmen in den Bereichen Konflikt- und Stressmanagement, Teamentwicklung und Burnout-Prävention
- Ausgebildet bei Prof. Dr. Martin Kirschenbaum, (Systemisch-Integrative Paar- und Familientherapie), Kalifornien (1928-2012)

### Verleger Günter Merlau

- Studium an der Hochschule für Musik Bremen
- Mehrfach prämiertes Hörspiel- und Hörbuchproduzent
- Inhaber LAUSCH Medien
- Mit-Gründer von VTON – Verhaltenstherapie Online

### Paartherapie Falkenried

Paartherapeutische Praxis  
 Dipl. - Psych. Micaela Peter  
 Psychologische Psychotherapeutin  
 Falkenried 7  
 20251 Hamburg (Eppendorf)

# Dipl.-Psychologin Micaela Peter



**Dipl.-Psych. und Psychologische Psychotherapeutin Micaela Peter**, geboren 1968, studierte an der Universität Hamburg und ist seit 2000 in eigener Praxis als Psychologin tätig. Mit dem Podcast **Elternliebe** geht Micaela Peter ihrer Herzensangelegenheit nach, Paare in Krisenzeiten zu unterstützen: Paare benötigen die Chance, sich angemessen auf die kommende Herausforderung vorzubereiten, indem sie sich als Team in einer besonderen Zeit begreifen, das sich gegenseitig Verständnis, Halt, Geduld und Vertrauen entgegenbringt. Paare brauchen zudem konkrete Ratschläge, wie sie ihre Liebe auf der Ebene von Mann und Frau schützen können, indem sie ihre Partnerschaft vital, nährend und lebendig gestalten. werdende Eltern sollten die

Bedeutsamkeit erkennen, die eine gesunde, tragende und sexuell aktive Beziehung für ein künftiges Familienleben hat, denn sie ist das Fundament, ohne das Familie nicht zufriedenstellend oder gar erfüllend erlebbar ist.

**Ihre Arbeitsschwerpunkte** finden sich in der therapeutischen Arbeit mit Paaren, Familien und Einzelnen bei familiären oder partnerschaftlichen Konflikten, Trennungsbegleitung oder Herkunftsfamilienarbeit.

- Studium an der Universität Hamburg
- Ausbildung in systemischer Paar- und Familientherapie
- Ausbildung in Verhaltenstherapie
- Approbation als Psychologische Psychotherapeutin
- Ausbildung in Traumatherapie und zum Practitioner in Neurolinguistischem Programmieren (NLP)
- Psychologische Sachverständige für gerichtspychologische Gutachten am Familiengericht
- Trainerin und Coach für Unternehmen in den Bereichen Konflikt- und Stressmanagement, Teamentwicklung und Burnout-Prävention
- Ausgebildet bei Prof. Dr. Martin Kirschenbaum, (Systemisch-Integrative Paar- und Familientherapie), Kalifornien (1928-2012)
- **Veröffentlichungen**

Das Buch „Die Burnoutfälle – Lehrerberuf“, erschien Anfang 2013 im Verlag an der Ruhr.

Weitere Informationen auf [www.paartherapie-falkenried.de](http://www.paartherapie-falkenried.de)



*Interview –Auszug*

## **Dipl.-Psychologin Micaela Peter über Elternliebe**

**Günter Merlau:** Statistisch gesehen wird für viele Paar die Familiengründung zum Krisengebiet. Die häufigsten Trennungen finden gerade in den ersten Jahren nach der Geburt des ersten Kindes statt. Wie kann Elternliebe Paaren in dieser Zeit helfen?

**Dipl.-Psych. Micaela Peter:** *Die auffällige Trennungshäufigkeit nach der Geburt des ersten Kindes ist für werdende Eltern natürlich eine sehr bedrohliche und scheinbar paradoxe Information, soll doch durch ein „Kind der Liebe“ der Kerngedanke der Familie erst komplettiert, vollendet, „perfekt“ gemacht werden.*

*Die Unwissenheit darüber, in welcher Weise die ersten 1 ½ Jahre nach der Geburt des Kindes von enormen Herausforderungen und Veränderungen geprägt sind, ist aus fachlicher Sicht dramatisch, diese Naivität stellt vielleicht sogar DEN Risikofaktor für das Scheitern der Beziehung dar.*

**Elternliebe** wird insofern den Veränderungsprozess von Mann und Frau zu Vater und Mutter beleuchten, über Phänomene, Fakten und Risiken dieser besonderen und einmaligen Phase aufklären und konkrete, hilfreiche und praktische Wege aufzeigen, wie Elternpaare dennoch Liebespaare bleiben bzw. wieder zu Liebespaaren werden können.

*Es gilt die Liebe zwischen Mann und Frau als Basis und Fundament des Familienlebens zu fördern, zu schützen und zu erhalten, ihr die Bedeutsamkeit zu verleihen, die sie verdient, damit das Familienleben sich förderlich und gegenseitig nährend entwickeln kann.*

**Günter Merlau:** Wie hilfreich kann aber ein Ratgeber sein, der diese bedeutsamen Themen eher in ihrer Allgemeingültigkeit beleuchten und erläutern kann?

**Dipl.-Psych. Micaela Peter:** *Ich bin überzeugt davon, dass diese Informationen über die grundlegenden Veränderungsprozesse in den ersten Jahren nach der Geburt des Kindes, all die konkreten Auswirkungen auf die Partnerschaft, die Möglichkeiten zur Veränderung sowie die Herausforderungen für Wachstum sehr hilfreich sein werden. Durch gezielte Aufklärung im präventiven Sinne können Enttäuschungen und Verletzungen vermieden werden. Indem Paare über anstehende und insofern „normale“ Veränderungsprozesse informiert werden, können die jeweiligen aktuellen Umstände neu bewertet werden. Fehlinterpretationen und entsprechende negative Konsequenzen können so vermieden werden.*

**Günter Merlau: Was betrifft die meisten Paare? Welche Themen erlebt man in der Praxis immer und immer wieder, unabhängig vom Alter, dem Bildungsstand oder der Gesellschaftsschicht der Paare?**

**Dipl.-Psych. Micaela Peter:** *Erstaunlicherweise sind es tatsächlich immer wieder die gleichen Themen. Insofern kann ein „allgemeiner“ Ratgeber sehr hilfreich sein und einen Großteil der relevanten Schwierigkeiten und Fallstricke, die dem Paar begegnen werden, zur Sprache bringen. Es werden zu den einzelnen Podcast-Folgen zudem Übungen und Anwendungen vorgestellt sowie konkrete Tipps angeboten, um damit typische „Minenfelder“ von vornherein zu verhindern.*

*Ich sehe unseren Audio-Ratgeber ganz klar als Prävention, denn nachweislich ist es so, dass die Bewertung und Interpretation einer Konfliktsituation maßgeblichen Einfluss auf die emotionale Betroffenheit eines Paares hat, und infolge dessen auch auf die Konsequenz, im Sinne einer Verhaltensreaktion. Paare erhalten einen neuen Blickwinkel auf die schwierige Situation, wenn sie bereits im Vorfeld mit der Situation konfrontiert bzw. darüber aufgeklärt worden sind. Für die betroffenen Paare ist es entlastend, wenn sie erfahren, dass das, was sie gerade erleben, alle werdenden Eltern erleben, dass es sich sozusagen um eine naturgemäße Konsequenz davon handelt, dass, bei übermäßiger Konzentration auf das Kind, zeitgleich all die mannigfaltigen Aufgaben und komplexen Veränderungen zu bewältigen sind. Diese Phase kann dann als weniger bedrohlich erlebt und insofern besser gemeistert werden.*

**Günter Merlau: Kann die Arbeit als gerichtropsychologische Gutachterin bei der Bewertung von Paarproblemen helfen?**

**Dipl.-Psych. Micaela Peter:** *In 10 Jahren Tätigkeit als psychologische Sachverständige für gerichtpsychologische Gutachten habe ich inzwischen über hundert Familiengutachten für Familiengerichte erstellt und hierüber einen umfangreichen Einblick in familiäre Strukturen gewinnen können. Das hilft sehr bei der Arbeit mit komplexen Paarstrukturen und -konflikten. Leider entstehen diese Erfahrungen immer erst im Zusammenhang mit Familien, die bereits getrennt sind, sozusagen „Nachtrennungsfamilien“.*

*Das motiviert mich umso mehr, im Sinne der Prävention vorbeugend aktiv zu werden. Ich möchte Öffentlichkeit dafür schaffen, was mit der Liebe eines Paares passieren kann, wenn das Paar in dieser Lebensphase nicht auf sich achtet, die Basis der Familie instabil wird und wie sich dann die Konsequenzen dieser fehlenden **Elternliebe** auswirken kann.*

*Diese fatalen Konsequenzen haben mich dazu bewogen, mich in diesem Kontext besonders zu engagieren. Ich biete jene Informationen, Beratung und methodischen Instrumente an, die sich präventiv positiv auswirken sollen und nicht erst dann zum Einsatz kommen, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist.*

*In die Praxis kommen die meisten Paare leider erst dann, wenn sie sich bereits in einer starken Krise befinden, oftmals bereits Trennungsabsichten verfolgen. Ich möchte dazu beitragen, dass es viel seltener zu Trennungen in dieser Lebensphase kommen muss. Und so hoffe ich tatsächlich mit diesem Podcast für die Hörer ein gewisses Rüstzeug für den Erhalt der **Elternliebe** zur Verfügung stellen zu können.*

## Vorschau E-Book

# Auszug aus # 00 Elternlieb

### *Elternlieb?*

*Heißt es nicht eigentlich kinderlieb? Handelt es sich um einen Schreibfehler? Oder was hat diese etwas irritierende Verdrehung zu bedeuten?*

Kinderlieb zu sein ist eine selbstverständliche Erwartung an junge werdende Eltern, unabhängig davon, ob die Schwangerschaft gewollt und geplant oder eher „zufällig passiert“ ist. Bereits nach den ersten Anzeichen einer Schwangerschaft entsteht eine unausgesprochene Erwartung an werdende Eltern, sich umfangreich und sorgfältig um jegliche Kindeswohlbelange zu kümmern, beste Entwicklungs- und Fördermöglichkeiten zu erkunden, sowie das unendliche Angebot an entsprechender Literatur zu sichten, um bestmöglich vorbereitet zu sein für alle Aspekte der angemessenen Versorgung und pädagogisch wertvollen Betreuung des Schützlings.

*Was um alles in der Welt soll dann dieser Titel Elternliebe? Soll hier etwa die Abkehr von Fürsorge und Liebe gegenüber den Kindern gepredigt werden? Geht es um die Verfolgung und Wahrung egoistischer Ziele der Eltern? Soll es womöglich um verwerfliche Erschleichung von Liebe auf Kosten der Kinder gehen, denen doch die ungeteilte Liebe zusteht?*

Die Frage soll, trotz der offensichtlich rhetorisch-ironischen Ausformung, klar beantwortet werden:

*Nein!*

Die Erkenntnisse sowie Methoden moderner Kindererziehung, der Schutz, die Förderung sowie die Zuwendung, die Kindern heutzutage zu Teil wird, sind bedeutsame Errungenschaften unserer Kultur und stehen hier nicht zur Diskussion oder gar in der Kritik.

Im Fokus steht ein Umstand, den werdende Eltern zumeist nicht wissen und in Anbetracht des bereits vorhandenen oder alsbald erwarteten glücklichen Umstandes auch gar nicht wissen wollen:

**Ogleich für die meisten Eltern die Geburt ihres Kindes die Krönung ihrer Liebe bedeutet, beginnt mit der Geburt des ersten Kindes eine Krisenzeit, die laut wissenschaftlicher Forschung „mit einer kontinuierlichen Abnahme der Partnerschaftsqualität und der Zufriedenheit mit dem Partner“ (Fthenakis, 2002, S.88\*) einhergeht.**

Das E-Book, sowie der **Podcast Elternliebe** beschreiben und erklären die Ursachen und Umstände, unter denen eine Familiengründung trotz günstigster Ausgangsbedingungen belastet und auf die Probe gestellt wird. Das Anliegen ist es, durch realistische Aufklärung den Blick für kommende Herausforderungen angemessen zu schärfen.

**Elternliebe** soll Paare dabei unterstützen, die kommenden Veränderungsprozesse zwar als herausfordernd zu betrachten, gleichwohl jedoch als "normal" und bewältigbar zu erleben.

Der Erhalt der Liebe und die gesunde Beziehungsgestaltung zwischen Mann und Frau steht dabei im Fokus. **Elternliebe** zeigt auf, wie trotz Vater- und Mutterrollen die Paarebene vital gestaltet und vertrauensvoll genossen werden kann, um das Fundament für ein erfüllendes Familienleben bereitzustellen.

Aus der psychologischen Forschung ist bekannt, dass die Art der Bewertung einer Sachlage oder Situation über die Qualität und das Ausmaß der entstehenden Emotionen bestimmt. Micaela Peter möchte dazu beitragen, dass Paare die kommenden Veränderungsprozesse als normale, wenngleich auch fordernde Entwicklungsschritte betrachten, die gemeinsam gegangen und bewältigt werden können, um eine gesunde Basis für eine stabile Partnerschaft zu erarbeiten und um ein zufriedenes bzw. glückliches Familienleben erleben, gestalten und genießen zu können.

Dabei steht die Liebe zwischen Mann und Frau im besonderen Fokus, die **Elternliebe**.

## Vorschau Podcast

# Auszug aus # 01 Plötzlich Eltern!

*Der Beginn einer Schwangerschaft kann auf verschiedene Art und Weise festgestellt werden. Wann aber beginnt für das Paar die eigentliche Schwanger-, beziehungsweise die Elternschaft?*

*Zur Zeit der Zeugung, in dem Moment, indem der Arzt das Resultat bekannt gibt? Ab dem Moment, in dem beide Elternteile sich darauf eingelassen haben? Wie wird das aus psychologischer Sicht betrachtet?*

Im Erleben der Frau beginnt die Elternschaft in der Regel in dem Moment, in dem sie von der Schwangerschaft erfährt. Im Erleben der meisten Frauen ist dies ein ganz entscheidender Moment, da häufig bereits mit der Information über eine Schwangerschaft eine ganze Batterie an sowohl positiven aber auch oftmals besorgten Fantasien losgetreten wird.

Für viele Paare ist es, trotz eines latenten Kinderwunsches, dennoch nie der richtige Zeitpunkt für eine Schwangerschaft. Viele Paare bestätigen diese Erfahrung, trotz aller möglichen Vorbereitungen, doch irgendwie „plötzlich Eltern“ zu werden.

Ein zunehmendes Sicherheitsbedürfnis kristallisiert sich in den aufkommenden Unsicherheiten um die Partnerschaft: „Gibt ein Ehevertrag oder eine Heirat mehr Sicherheit?“. Dies sind ganz typische Gedanken und Fragen, die sich sozusagen aufdrängen, die viele Frauen in diesem Moment auch durchaus emotional geradezu überfluten können. Und all dies müsste sich der Partner idealerweise vorstellen können, es sozusagen antizipieren und dann optimal reagieren. Aber, wer kann das schon, sich derart differenziert und tiefgründig in die Gedanken und Sorgen der Frau einfühlen? Aber eben mit dieser aufgewühlten, womöglich empfindlichen Emotionalität kommt die Frau dann auf den Mann zu und eröffnet: „Schatz, ich bin schwanger.“

*Und beim Mann passiert vermutlich ganz ähnliches? Sofort nehmen Sorgen und Ängste Gestalt an, Fragen nach Beruf und Karriere und natürlich nach der finanziellen Versorgung und Absicherung der Familie stellen sich. Aber vielleicht auch die Sorge um die eigene Unabhängigkeit und Autarkie?*

Das geht sicher vielen Männern so und da kommt man auch schon zur ersten Falle in dieser besonderen Situation, denn die Frau hat ja in der Regel schon Minuten bis Stunden Vorlauf gehabt, sich mit diesem Umstand auseinanderzusetzen. Eine Zeit in der der Mann noch unwissend, unbeschwert und uninformiert war.

Eine Schwangerschaft ist in jedem Fall ein prägendes Lebensereignisse und der Moment der Eröffnung ist ein ganz besonderer Moment, der beiden Elternteilen, jedem auf seine Art, in besonderer Erinnerung bleiben. Da dies so bedeutsame Momente sind, sind insofern auch die Reaktionen des Partners so bedeutsam und prägend.

In der Praxis erlebe ich immer wieder, dass die spontanen Reaktionen auf die Offenbarung der Schwangerschaft in besonderer Weise erinnert und abgespeichert werden. Und je nach Reaktion des Mannes, hat die Frau von Beginn an entweder das Gefühl gehabt, der Mann habe sich riesig gefreut, oder er sei erstarrt oder ambivalent oder gar negativ der Schwangerschaft gegenüber eingestellt gewesen.

*Und wenn das sozusagen noch ungeborene „Kind“ nun schon in den Brunnen gefallen ist, wenn es eine spontan negative oder unsichere Reaktion gab? Wie kann man das vielleicht im Nachhinein korrigieren oder auflösen oder vielleicht verbessern?*

Auch eine ungünstige Reaktion lässt sich im Nachhinein korrigieren. In der Regel stecken Ängste oder Sorgen des Mannes dahinter. Die meisten Männer wünschen sich, für ihre Familie materielle Sicherheit geben zu können. Sie wünschen sich, dass Frau und Kinder gut aufgehoben sind, dass sie es schaffen, ihnen ein guter Vater zu sein und auch materiell die Familie gut abzusichern. Und in der Regel sind negative Reaktionen darauf zurückzuführen, dass diese Sorgen, die ja eigentlich einen positiven Hintergrund haben, im Vordergrund stehen. Die Frau, die aber in der Situation nur das besorgte Gesicht sieht, versteht dies unter Umständen miss und befürchtet, der Mann freue sich nicht über die Schwangerschaft.

*In einem nachträglichen Gespräch kann es nun z.B. darum gehen diese Befürchtungen und Ängste aufzuklären. Die Partner offenbaren Ihre damaligen Sorgen und Befürchtungen und zeigen damit auch ihre vorrauschauende und verantwortungsvolle Haltung.*

Häufig ist es so, dass diese Enttäuschung der Frau über die erste Reaktion des Mannes in der Therapie erstmals angesprochen wird. Das sind ja oftmals recht unsichere oder subtile Wahrnehmungen, ein Gesichtsausdruck, ein bestimmter, verunsichernder Ausdruck in den Augen, der sich unter Umständen festgesetzt hat. Eindrücke haben sich nun verfestigt, der Partner sei von Beginn an skeptisch gewesen und es habe Tage gedauert, bis er sich habe freuen können.

Im Gespräch können die Gedanken und Sorgen erörtert werden. Sodann kann verdeutlicht werden, dass es sehr sinnvolle Sorgen sind und auch Ausdruck dafür, dass der Mann Verantwortung für die kommende Situation übernehmen und gut vorbereitet sein möchte. Diese Erkenntnisse helfen in der Regel, das scheinbar ungünstige Verhalten des Mannes unter einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Diese Technik nennt sich **Reframing**. Es wird ein neuer Rahmen gesetzt, der eine Umdeutung und Neuinterpretation des bisher Wahrgenommenen erlaubt.

Natürlich kann man eine Schwangerschaft ausschließlich als Krönung der Liebe ansehen, das ist auch schön und sehr romantisch. Das Elternsein hat jedoch auch sehr unromantische Aspekte, und ein Mann oder werdender Vater, der zunächst sorgenvoll zeigt, dass er Verantwortung übernimmt, dass er die Dinge richtig machen will, dass er bedacht an die Sache herangeht, kann auch auf diese Weise Ernsthaftigkeit vermitteln und somit auch Vertrauen schaffen.



Der Podcast # 01 Plötzlich Eltern! von Dipl.-Psych. Micaela Peter  
erschien am 10.10.2012 auf  
[www.paartherapie-falkenried.de](http://www.paartherapie-falkenried.de)

# Tipps und Tricks # 01 Plötzlich Eltern!

*Begleitend zum Podcast **Elternliebe** werden praktische Ratschläge und konkrete Übungen angeboten sowie förderliche partnerschaftliche Verhaltensweisen empfohlen, um potentiellen „Minenfeldern“ präventiv zu begegnen.*

## **Beispiele**

### **Reframing**

Die aus der Systemischen Familientherapie stammende Technik bezeichnet eine „Neurahmung“, ein Umdeuten, wodurch der Situation ein neuer Blickwinkel verliehen wird. Dies erlaubt eine neue Interpretation und Bewertung der Situation.

Durch diese neue Sichtweise betrachten wir denselben Kontext durch einen neuen Rahmen, wir verlassen unsere geistige Festlegung und können neue Vorstellungen und Deutungsmöglichkeiten entwickeln.

Ein Beispiel für ein „Reframing“ ist z.B. ein Umdeuten eines bisher als negativ bewerteten Umstandes, wie etwa das Sprichwort: „Scherben bringen Glück“.

**Elefantengedächtnis:** Der Moment der Eröffnung darüber, dass ihr Partner Vater wird, wird sich für immer in seinem Gedächtnis abspeichern, es landet sozusagen direkt in seinem Langzeitgedächtnis-Speicher. Rückblickend wird sich ihr Partner diesen Moment in allen Einzelheiten abrufen und bildlich vorstellen können. Er wird mit großer Wahrscheinlichkeit viele Einzelheiten der Situation konkret erinnern, etwa wo sie sich zu diesem Zeitpunkt befunden haben, woher er gerade kam und was er eigentlich gerade zu tun gedacht hatte. Er wird die Tageszeit und das Wetter ebenso erinnern, wie den Geruch in der Luft, bei der Übermittlung der frohen Botschaft.

Und wissen Sie, woran er sich auch erinnern wird? Er wird sich daran erinnern, wie sie ausgesehen haben, den Ausdruck ihrer Augen, er wird erinnern, wie sie gerochen und was sie getragen haben. Sie werden sich als Foto auf seiner Gedächtnisfestplatte verewigen!

**Daher mein Tipp:** Bereiten Sie sich für diese Verewigung vor. Machen Sie sich so richtig hübsch. Legen Sie einen betörenden Duft auf, verlängern Sie ihre Wimpern und Beine, holen Sie ein Schmuckstück aus dem Schrank und bringen Sie ihre Haare in Wallung, bis Sie selber von sich begeistert sind. Und mit dieser Ausstrahlung verzaubern Sie ihren Mann in dem Moment aller Momente. Er wird dahinschmelzen. Oder auch nicht. Auf jeden Fall wird ihm dieser Moment in sehr besonderer Erinnerung bleiben.

### **Bilder von Dir...**

Und wenn sie darüber hinaus ganz sicher gehen wollen, dass dieser Tag ganz sicher im Gedächtnis bleibt, dann machen Sie ein Foto zur Erinnerung.

## **Kontakt:**

[Presse@paartherapie-falkenried.de](mailto:Presse@paartherapie-falkenried.de)