

Wer eine Familie gründet, merkt schnell, welche befreundete Person im «Team Baby» ist. Pexels/Anna Shvets

# Darum fühlen sich Eltern plötzlich so allein

Ist ein Kind unterwegs, wird man auf vieles vorbereitet. Nur auf die Einsamkeit nicht, die viele empfinden. Eine Expertin klärt auf, was man dagegen tun kann.

Das Erstgeborene katapultiert Erwachsene aus dem gewohnten Leben. Zwischen den Freuden über das erste Lächeln und tränenreichen Nächten können Sekunden liegen. Sich wohlfühlen, fällt einigen leichter als anderen. Gesellschaft dagegen wünschen sich alle. Laut einer Expertin geht es rund 80 Prozent der frischgebackenen Mamas gleich: Sie fühlen sich allein und isoliert von der Aussenwelt. Die Gründe sind vielfältig. «Der Übergang zur Elternschaft stellt ein einschneidendes Lebensereignis dar», sagt die Psychologin Dr. phil. Simona Palm, Psychotherapeutin und Gründerin der

Praxis «Die Psychologinnen» in Zürich.

## Neue Zeiten

Die Schwangerschaft, Geburt und erste Zeit danach seien eine bewegte Zeit, in der man sich auf neue Situationen einlassen müsse. «Der Radius, die Energie und Zeit sind eingeschränkt,

was zur Verringerung von sozialen Kontakten, aber oft auch zu weniger Austausch mit dem Partner oder der Partnerin führt», so Palm weiter.

## Das hilft

Was tun, wenn man sich in einem Strudel aus Isolation und Schlafrou tine befindet? Die Psychologin rät, offen darüber zu sprechen und sich dem Partner oder der Partnerin zu öffnen. «Vielleicht beruht es auf Gegenseitigkeit, wurde bisher nur noch nicht angesprochen.»

Zudem empfiehlt sie, Kontakte wieder aufzunehmen oder aufzubauen. «Es ist hilfreich, den Rollenwechsel zu akzeptieren und sich auf neue Aktivitäten wie Babyschwimmen einzulassen – auch wenn man es sich nicht vorstellen kann, entstehen so gute Kontakte.»

Selbstverständlich muss sich auch die Freundin oder der Freund engagieren. «Jetzt ist es wichtig, zuzuhören, zu fragen, statt zu bewerten, und in Kauf zu nehmen, dass man nur drei Sätze sagen kann, weil das Kind etwas braucht», sagt Palm. Die eigenen Bedürfnisse müssen aber auch geäussert werden: «Zum Beispiel, dass man sich über einen gemeinsamen Abend freuen würde oder dass man einen Rat braucht.»

Und: Auch wenn es oft nicht vorstellbar sei, sei das alles eine Phase. «Mit dem Autonomiegewinn der Kinder gelingt es den meisten, ihre sozialen Beziehungen wieder aufleben zu lassen, oder sie bauen neue Kontakte auf – die Einsamkeitsgefühle nehmen ab.» **LER**



Dr. phil. Simona Palm. [www.diepsychologinnen.ch](http://www.diepsychologinnen.ch)