

## **Masterthesis**

„Angewandte Familienwissenschaften“ (Master of Arts)

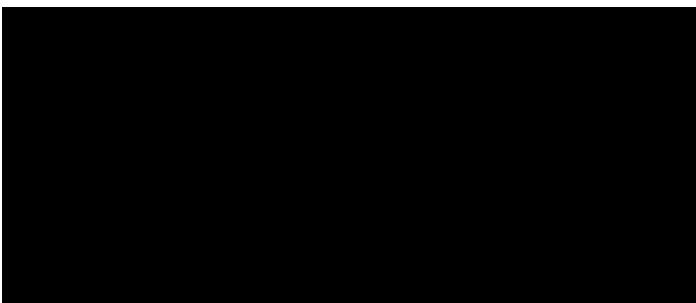
# **Partnerschaftsentwicklung und -prävention**

Grundlagen und Bedarfsanalyse aus Sicht junger Erwachsener

Wintersemester 2020/21

vorgelegt von:

**Maike Lischke**



Betreuende Prüferin: Prof. Dr. Katja Weidtmann

Zweitprüfer: Dr. Astrid Wonneberger

Tag der Abgabe: 21.12.2020

Für unser ungeborenes Kind.

Diese Arbeit in froher und hoffnungsvoller Erwartung schreiben zu können, war für mich ein großes Glück. Denn dieses Baby krönt die wunderbare Beziehung zu meinem Mann Julian, der mich immer wieder ermutigt, herausfordert und mir Halt gibt. Dafür danke ich ihm von Herzen.

Ich bin beschenkt und von einem großen Gott gesegnet, an den ich glaube. Er hat mir nur so viele Herausforderungen zugemutet, wie ich tragen konnte. Dafür bin ich ihm unglaublich dankbar.

# INHALTSVERZEICHNIS

<i>Einleitung</i> .....	1
<b>Erster Teil: Die Paarbeziehung im sozialwissenschaftlichen Diskurs</b> .....	<b>6</b>
<b>1. Partnerschaft im Wandel</b> .....	<b>7</b>
1.1 Veränderungen der Paarbeziehung im geschichtlichen Kontext .....	7
1.2 Paarbeziehungen heute. Verständnis und Formen.....	8
<b>2. Partnerschaft in der Sozialforschung</b> .....	<b>11</b>
2.1 Paarfindung .....	12
2.2 Passung von Paaren .....	14
2.3 Individuelle Einflussfaktoren auf die Paarbeziehung.....	15
2.3.1 Bindung und Bindungstheorie.....	15
2.3.2 Persönlichkeitsmerkmale und Paarbeziehung .....	17
2.3.3 Soziale Fähigkeiten und Kompetenzen .....	18
2.4 Einflussfaktoren auf die partnerschaftlichen Wechselwirkungen .....	18
2.5 Einfluss von Umweltfaktoren auf die Paarbeziehung .....	19
2.6 Beziehungsqualität und -stabilität als Parameter der Paarforschung .....	20
2.7 Gesundheit und Paarbeziehung.....	23
2.8 Folgen und transgenerationale Weitergabe von Trennung und Scheidung.....	23
2.9 Zusammenfassung .....	24
<b>3. Gelingen und Misslingen von Paarbeziehungen</b> .....	<b>26</b>
3.1 Was Paarbeziehungen trennt.....	26
3.2 Was Paarbeziehungen haltbar macht .....	28
3.3 Zusammenfassung .....	30
<b>4. Das Paar in der Entwicklung</b> .....	<b>32</b>
4.1 Normative Entwicklungsphasen der Paarbeziehung.....	32
4.2 Persönliche Entwicklung durch Paarbeziehungen .....	34
4.3 Persönliche Entwicklung durch den Beziehungsprozess.....	35
4.4 Was die persönliche und partnerschaftliche Entwicklung verhindert .....	38
<b>5. Bedeutung der Prävention als Form der partnerschaftlichen Weiterbildung</b> .....	<b>40</b>
5.1 Präventive Notwendigkeit partnerschaftlicher Entwicklungsangebote .....	41
5.2 Präventionsprogramme für die Paarentwicklung.....	43
5.3 Ausblick und Kritik an partnerschaftlichen Präventionsprogrammen .....	44
<b>6. Zusammenfassung der Forschungsrelevanten theoretischen Erkenntnisse</b> .....	<b>47</b>
<b>Zweiter Teil: Empirische Forschung</b> .....	<b>49</b>
<b>7. Empirische Erhebung zur partnerschaftlichen Weiterbildung von jungen Erwachsenen</b> 50	
7.1 Forschungsmethode und Erreichbarkeit der Zielgruppe .....	50

7.2	Forschungsstränge und Unterfragen der Forschung .....	51
7.3	Ablauf der Datenerhebung .....	52
7.4	Datenauswertung .....	53
7.5	Forschungskritik .....	54
7.6	Profil der Forschungsteilnehmenden.....	55
<b>8.</b>	<b><i>Forschungsergebnisse und Interpretation</i></b> .....	<b>58</b>
8.1	Einstellungen zur Paarbeziehung und deren Entwicklung .....	58
8.1.1	Vorstellungen zu Paarbeziehungen.....	58
8.1.2	Uneinigkeiten in Paarbeziehungen .....	59
8.1.3	Nächste Schritte in den Beziehungen der Teilnehmenden .....	62
8.1.4	Motivation für Gruppen-Seminare.....	63
8.2	Bedarfsanalyse .....	64
8.2.1	Bekanntheit von partnerschaftlichen Lernprogrammen oder Angeboten .....	64
8.2.2	Einstellungen zur grundsätzlichen Teilnahme von Paaren an partnerschaftlichen Weiterbildungsangeboten .....	65
8.2.3	Binnendifferenzierung der Antworten nach Religiosität.....	68
8.2.4	Genutzte Formen der partnerschaftlichen Weiterbildung .....	69
8.2.5	Eignung verschiedener Formen für die Paarentwicklung .....	71
8.2.6	Zeitliche, räumliche und finanzielle Rahmenbedingungen .....	72
8.2.7	Themenwünsche.....	74
8.2.8	Erwünschte Effekte von partnerschaftlichen Weiterbildungsangeboten .....	76
8.2.9	Übergang in die Elternschaft .....	78
8.3	Bewusstsein für partnerschaftliche Entwicklung und die zehn Charakteristika gesunder und gestörter Beziehungen .....	79
8.3.1	Hindernisse in der Entwicklung.....	79
8.3.2	Parallelen zu den zehn Charakteristika gesunder und gestörter Beziehungen nach Bodenmann und der Stichprobe .....	80
	<b>Dritter Teil: Schlussfolgerungen für die partnerschaftliche Weiterbildung</b> .....	<b>83</b>
	<b>9. Bedeutung der Ergebnisse für partnerschaftliche Entwicklungs- und Präventionsprogramme</b> .....	<b>84</b>
	<b>10. Fazit und weitere Forschungsfragen</b> .....	<b>86</b>
	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>88</b>
	<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>94</b>
	<b>Tabellenverzeichnis</b> .....	<b>94</b>
	<b>Anhang</b> .....	<b>95</b>

## **EINLEITUNG**

Zwischenmenschliche Beziehungen sind ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Auf unserem Lebensweg begegnen wir vielen Personen, die einen mehr oder weniger großen Einfluss auf unser Leben haben. Einige Beziehungen sind festgelegt, ohne dass wir sie uns aussuchen konnten. Andere Beziehungen können wir bewusst wählen und gestalten. Zu diesen frei wählbaren und bedeutsamen Beziehungen des Lebens gehören Paarbeziehungen. Nahezu 90 Prozent der Menschen in unserer Kultur gehen in ihrem Leben mindestens *eine* solche Paarbeziehung ein (Braukhaus et al. 2000, S. 173 f.). Aus einigen dieser Paarbeziehungen erwachsen Familien, die die Keimzellen nachfolgender Generationen sind. Daher sind auch Paarbeziehungen von großer Bedeutung für die Zukunft.

Doch nicht immer verlaufen Paarbeziehungen, Ehen oder ein gemeinsames Familienleben wie erhofft. Bei der Arbeit in der Erziehungs- und Familienberatung war zu beobachten, dass hinter vielen Beratungsgründen oder scheinbar schwierigen Kindern eigentlich eine elterliche Beziehung stand, die in ihrer Funktionsfähigkeit gestört war. Was ist mit diesen Paarbeziehungen passiert und welche Möglichkeiten gibt es, damit eine solche Beziehung gestärkt werden kann, bevor Kinder in diesem Kontext als Symptomträger auftauchen? Diese Fragen gaben den Anstoß zu dieser vorliegenden Masterthesis.

Bevor in die Auseinandersetzung mit Paarbeziehungen eingestiegen werden kann, muss diskutiert werden, was konkret unter dem Begriff *Paarbeziehung* in dieser Arbeit verstanden wird. Denn einer Paarbeziehung eine feste Definitionsform zu geben, ist kritisch. Ein Blick in die Gesellschaft zeigt, dass es heute neben der Mann-Frau-Beziehung weitere Formen gibt. Gleichgeschlechtliche Beziehungen, unverbindlich gehaltene offene Beziehungen, polyamore Beziehungen (gleichzeitige, feste Beziehungen mit mehreren Partnerinnen und Partnern) oder Freundschaft mit sexueller Bedürfnisbefriedigung (auch Freundschaft Plus genannt) sind nur einige alternative Beziehungskonzepte. Welche dieser Beziehungsformen in dieser Arbeit gemeint sind, kann anhand der für diese Arbeit geltenden Definition geprüft werden.

In der Literatur verzichten viele Autorinnen und Autoren auf eine konkrete Definition von Paarbeziehungen, sondern nutzen vielmehr Beschreibungen. Starke interpersonelle Verbundenheit (Bodenmann 2016, S. 26), Gefühle und Intimität (Hantel-Quitmann 2016, S. 50), Verbindlichkeit und Entscheidung (Willi 2008, S. 17),

soziale Einheit (Burkart 2018, S. 12), Sexualität (Neyer 2013, S. 169), Dauer (Schneewind et al. 2000, S. 98) oder Hingabe (Jellouschek 2015, S. 13) sind einige davon.

Darüber hinaus werden auch die Begrifflichkeiten selbst unterschiedlich gebraucht. So wird von Partnerschaften (Schneewind et al. 2000, S. 99), engen Partnerschaften (Bodenmann 2016, S. 26), Beziehungen (Neyer 2013, S. 166), engen persönlichen Beziehungen (Schneewind et al. 2000, S. 99), Partnerliebe (Jellouschek 2015, S. 13) oder Paarbeziehung (Schneewind et al. 2000, S. 98) geschrieben. In der vorliegenden Arbeit wird hauptsächlich der Begriff der *Paarbeziehung* verwendet und wie folgt definiert:

*Eine Paarbeziehung ist eine enge, persönliche Beziehung zwischen zwei Individuen, die sich als verbindliche, soziale Einheit bezeichnet und darin eine eigene Beziehungsdynamik mit seelischer und körperlicher Intimität (zu denen auch Sexualität gehört) und exklusiven Liebesgefühlen entwickelt. Eine Paarbeziehung braucht die Erwidern beider Partner und ist auf die Zukunft gerichtet bzw. auf Dauer angelegt.*

In eine Paarbeziehung bringen jeder Partner und/oder jede Partnerin eigene Beziehungserfahrungen ein, welche jeweils zu ihrer individuellen Beziehungspersönlichkeit gehören. Beide Beziehungspersönlichkeiten verdichten sich in der Paarbeziehung zu einem gemeinsamen Beziehungssystem, welches im Verlauf zu einer gemeinsamen Beziehungsgeschichte wächst. Die Wechselwirkungen zwischen den Beziehungspersönlichkeiten werden als Beziehungsprozess bezeichnet. (vgl. Schneewind et al. 2000, S. 97 f.)

Der Begriff der Paarbeziehung findet vor anderen Begrifflichkeiten den Vorzug, da er das Paar – im Sinne zweier zusammengehöriger Personen – und die Beziehung – im Sinne eines Aufeinander-bezogen-seins – beinhaltet. Im Gegensatz zur *Partnerschaft* findet die Paarbeziehung außerdem in anderen, zum Beispiel beruflichen Kontexten, keine Anwendung. Zum Zweck der sprachlichen Variation jedoch werden in dieser Arbeit ebenso andere Begriffe bedeutungsgleich verwendet.

Mit dieser Definition der Paarbeziehung sind demnach gleichgeschlechtliche Beziehungen und alle sonstigen Formen gemeint, die mit exklusiven Liebesgefühlen und sexueller Intimität in Verbindung stehen. Um einerseits den Fokus nicht zu sehr auf konkrete Geschlechter zu lenken und andererseits eine gute Lesbarkeit zu ermöglichen, wird der Begriff „Partner“ in dieser Arbeit geschlechtsneutral verstanden

und steht sowohl für männliche als auch weibliche Beziehungspartner. Ist die Verwendung in der Einzahl notwendig, so werden beide Geschlechter aufgeführt. Auf diese Weise können sich auch gleichgeschlechtliche Paare in dieser Arbeit wiederfinden. Polyamore Beziehungen hingegen sind nicht Teil dieser Betrachtung. Obwohl ein gewisses Maß an Exklusivität vorhanden ist, bezieht sich dieses Beziehungsmodell auf mehr als zwei Personen. In dieser Arbeit werden außerdem offene Beziehungen oder Freundschaft Plus nicht betrachtet.

Dass verschiedene Beziehungsformen in einer Gesellschaft akzeptiert werden, ist kein weltweites Phänomen. Vielmehr korrelieren Paarbeziehungen und kulturelle Wertvorstellungen stark miteinander. Eine Paarbeziehung steht nicht für sich allein, sondern ist immer eingebettet in einen kulturellen Kontext. Wie Partnersuche stattfindet, welche Partner besonders attraktiv sind und wann eine Partnerschaft als gelungen bezeichnet werden kann, sind von der Kultur beeinflusste Attribute. Kultur lässt sich jedoch nicht klar mittels Ländergrenzen umreißen, sondern ist eine fließende Größe, die zwar zu fassen versucht wird und sich doch klarer Definitionen wie „die deutsche“ oder „die westliche Kultur“ entzieht. Selbst die Autorinnen und Autoren der in dieser Arbeit verwendeten Literatur umgehen die Eingrenzung eines kulturellen Kontextes, auch wenn ihnen klar ist, dass die Paarforschung sich in jedem Fall auf diesen beziehen muss. Die Arbeiten zur Paarforschung, die in diese Arbeit einbezogen wurden, stammen aus dem deutschen und US-amerikanischen Raum. Um die in diesen Quellen beschriebene Kultur zu benennen, wird die Formulierung *westliche Kultur* genutzt. Innerhalb dieses Rahmens sind kulturelle Ambivalenzen anzuerkennen. Von einer Übertragung auf andere kulturelle Kontexte hinsichtlich der der Paarforschung insgesamt und der Ergebnisse dieser Masterarbeit ist Abstand zu nehmen. Jeder kulturelle Kontext benötigt eine eigene Paarforschung, welche sich mit deren Besonderheiten auseinandersetzt (Wolfram 2016, Einleitung). Ebenso erfordern interkulturelle Paarbeziehungen eine eigene intensive Auseinandersetzung, die nicht im Rahmen dieser Arbeit stattfindet.

Paarbeziehungen sind also eine besondere Form zwischenmenschlicher Beziehungen und sind mit kulturellen Wertvorstellungen verbunden. Dies bedeutet, dass auch das Gelingen und Misslingen einer Paarbeziehung von kulturellen Vorstellungen beeinflusst werden. Ziel des ersten und theoretischen Teils dieser Masterarbeit ist es, die Faktoren für das Gelingen und Misslingen einer Paarbeziehung in der westlichen Kultur herauszuarbeiten und nach Möglichkeiten zu suchen, wie

Paare in ihrer Partnerschaft und ihrer Entwicklung unterstützt werden können. Die Forschungsfrage dieser Arbeit, welche mithilfe der Verknüpfung von theoretischen Aspekten und empirischer Forschung beantwortet wird, ist: Haben junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren ein Interesse an partnerschaftlicher Entwicklung und wie können präventive und unterstützende Angebote bedürfnisorientiert gestaltet werden? Aus den Ergebnissen eines theoretischen und empirischen Teils werden Anregungen für die Überarbeitung oder neue Entwürfe von präventiven, partnerschaftlichen Entwicklungsangeboten erarbeitet.

Es wird dabei davon ausgegangen, dass partnerschaftliche Entwicklung ein Motor für die Paarbeziehung ist, der sie an gegebene Umstände anpassungsfähig macht. Da diese Veränderungen im Laufe der gemeinsamen Beziehungsgeschichte vielseitig sein können und unterschiedliche Entwicklungsverläufe eröffnen, benötigen Paare für eine gelungene Entwicklung mitunter Hilfe von außen. Eine Art der Hilfe ist die *Prävention*. Partnerschaftliche Entwicklung, Weiterbildung und Prävention sind in dieser Arbeit sehr eng miteinander verbunden. Auch wenn die Prävention nur einen Teilbereich der Unterstützungshilfen für die partnerschaftliche Weiterbildung darstellt, werden sie als synonyme Begriffe verstanden.

Prävention ist ein Aufgabenbereich der angewandten Familienwissenschaft, da sie sich mit der Komplexität von Familiensystemen – hier speziell mit Paaren als Subsystem – beschäftigt und bereits vor dem Auftreten bestimmter Störungsbilder unterstützt (Weidtmann 2018, S. 240). Da die Familienwissenschaft als Disziplin in Deutschland noch recht jung ist (Stelzig-Willutzki und Weidtmann 2018, S. 43), wird die Arbeit auf gewonnenen Erkenntnissen anderer Disziplinen aufgebaut, bevor eigene empirische Forschungen erfolgen. Vor allem Soziologie und Psychologie befassten sich bisher mit der Paarforschung, aber auch für andere Disziplinen wie Evolutionsbiologie, Gesundheitswissenschaften und Ethnologie war diese von Interesse. Die Datenlage ist daher vielfältig. In dieser Arbeit wird dennoch hauptsächlich psychologische und soziologische Literatur verwendet, da diese Disziplinen zur Beschreibung von gelingenden und misslingenden Paarbeziehungen beitragen. Querverweise zu anderen Disziplinen finden sich jedoch an passenden Stellen.

Diese Arbeit ist in drei Teile gegliedert: einen theoretischen, einen empirischen und einen verknüpfenden Teil. Beginnend mit dem theoretischen Teil des sozialwissenschaftlichen Diskurses wird die Paarbeziehung aus verschiedenen

Blickwinkeln beleuchtet. Um heutige Konzepte von Paarbeziehungen zu verstehen, wird in Kapitel 1 der Wandel von partnerschaftlichen Leitbildern und Rahmenbedingungen beschrieben. Kapitel 2 betrachtet anschließend die Komplexität von Paarbeziehung hinsichtlich sozialwissenschaftlicher Faktoren, durch welche die Beziehung initiiert, beeinflusst und begleitet werden. Außerdem werden in Kapitel 2 die Parameter für gelingende und misslingende Paarbeziehungen vorgestellt, bevor in Kapitel 3 genauer betrachtet wird, was gelingende und misslingende Paarbeziehungen sind. Ausgehend von der Annahme, dass Paarbeziehungsprozesse auch Entwicklungsprozesse sind, werden diese in Kapitel 4 thematisiert. Bevor in Kapitel 6 alle Ergebnisse des ersten Teils zusammengefasst werden, gibt das Kapitel 5 Einblick in den Stand der Prävention als Form der partnerschaftlichen Weiterbildung.

Der zweite Teil dieser Masterthesis widmet sich der empirischen Forschung mit der Fragestellung, ob sich junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren für partnerschaftliche Entwicklung interessieren und wie die Angebote aus ihrer Sicht gestaltet sein sollten. Die untersuchte Altersspanne ist für die gesamte Arbeit maßgeblich, daher wird die Zielgruppe meist als „junge Menschen“ oder „junge Erwachsene“ beschrieben. Die Vorgehensweise, der Forschungsablauf und die Beschreibung der Datenauswertung werden in Kapitel 7 dargestellt. Die Auswertung der erhobenen Daten mit jeweiliger Interpretation hinsichtlich ihrer Bedeutung für die Entwicklung von partnerschaftlichen Weiterbildungsangeboten befindet sich in Kapitel 8. Die Interpretationen werden in Kapitel 9 noch einmal zusammengefasst und mit den Erkenntnissen aus dem theoretischen Diskurs verknüpft. Kapitel 9 dient somit der Beantwortung der Forschungsfrage. Welche weiteren Schritte für präventive Angebote folgen sollten und welche Fragen für die weitere Forschung interessant sind, bilden gemeinsam mit einem Fazit der Autorin den Abschluss dieser Masterarbeit (Kapitel 10).

**Erster Teil:  
Die Paarbeziehung im  
sozialwissenschaftlichen Diskurs**

**Theoretische Grundlagen der Paarforschung**

## 1. PARTNERSCHAFT IM WANDEL

*Nichts in der Geschichte des Lebens ist beständiger als der Wandel.  
(Charles Darwin)*

Wandel begegnet dem Menschen in nahezu jedem Lebensbereich. Wie auch der menschliche Körper einem Wandel unterliegt, sind auch Beziehungen von Wandel geprägt. Um sich den Veränderungen bis hin zum aktuellen Zustand bewusst zu werden, bedarf es einen Blick in die Vergangenheit, um die Entwicklung nachvollziehen zu können.

Die Paarbeziehung als Form zwischenmenschlicher Interaktion wird bereits in der Evolutionsbiologie als etwas dem Menschen Innewohnendes untersucht (Hasselmo et al. 2015, S. 22). Mit der Veränderung des Menschen und seiner Umwelt, haben sich auch die Formen dieser zwischenmenschlichen Beziehung verändert. Partnerschaftliche Beziehungen gewannen oder verloren an Bedeutung, wurden z. B. in der Ehe institutionalisiert und brachen doch immer wieder aus bekannten Denkmustern aus. Die Formen haben sich ausdifferenziert und bestimmte biografische Lebensereignisse, wie beispielsweise die Ehe, sind nicht mehr die Norm. Historische, politische und soziale Rahmenbedingungen wirken sich auf Paarbeziehungen und Familien aus – ebenso umgekehrt. Die Wechselwirkungen zwischen Familie und deren Umwelt sind vielfältig. In diesem Kapitel werden einige geschichtliche Aspekte zur Paarbeziehung skizziert, um anschließend deren Einfluss auf den heutigen Stand von Paarbeziehungen zu verdeutlichen.

### 1.1 Veränderungen der Paarbeziehung im geschichtlichen Kontext

Bevor Ehe und Familie durch die Industrialisierung (Mitte des 19. Jhd.) und Urbanisierung weitreichende Veränderungen erlebten, war die Paarbeziehung in der westlichen Kultur ausschließlich zwischen Mann und Frau und im Rahmen der Ehe gesellschaftlich akzeptiert. Paarbeziehungen zwischen gleichen Geschlechtern waren zwar vorhanden, wurden jedoch im Mittelalter verfolgt und von in Deutschland agierenden Akteuren des Christentums nicht anerkannt (Burkart 2018, S. 52 f.). Nur die gegengeschlechtliche Ehe legitimierte die Familiengründung und war die „Voraussetzung für die moralische Angemessenheit sexueller Intimität“ (Meers und Schmitt 2000, S. 64). Ehepaare fanden sich nicht nach dem Prinzip der romantischen Liebe, sondern wurden aufgrund ökonomischer Überlegungen von den Familien initiiert und geschlossen (Schneewind 2010, S. 53). Ehe sicherte durch Kinder den

Fortbestand eines Mehrgenerationenhaushaltes. Sie dienten als Arbeitskraft und sorgten später für die Absicherung im Alter (Nave-Herz 2013, S. 19). Liebe und emotionale Zuneigung spielten eine nachgeordnete Rolle. Die Scheidung, als Möglichkeit eine Partnerschaft zu beenden, war gesellschaftlich nicht akzeptiert. Lediglich der Tod des Partners oder der Partnerin ermöglichte eine neue Beziehung. Aufgrund der geringen Lebenserwartung kamen Zweit- oder auch Patchwork-Familien als Familienformen häufig vor (Nave-Herz 2013, S. 21).

Durch die Industrialisierung Anfang des 19. Jahrhunderts begann eine zunehmende Isolation einzelner, meist wohlhabender Ehepaare mit ihren Kindern als sogenannte Kernfamilien. Diese Veränderung hatte zur Folge, dass *Familie* nun vermehrt durch die Verbindung der Mitglieder durch Elternschaft oder Heirat definiert wurde. Sie unterschied sich dadurch von der Vorstellung der Familie als „ganzes Haus“, zu welcher auch Knechte und Mägde zählten. Die *bürgerliche Kernfamilie* wurde zu einem anhaltenden Familienideal (Nave-Herz 2013, S. 23; Koppetsch 2013, S. 360 f.).

Die bürgerliche Kleinfamilie ab circa 1810 ermöglichte eine Emotionalisierung des Ehekonzeptes, in der die Liebe immer mehr als Heiratsgrund anerkannt wurde (Schneewind 2010, S. 53). Vorgesehen war aber weiterhin eine ernsthaft mit Eheabsichten geführte Beziehung (Burkart 2018, S. 29). Ein wesentliches Merkmal des bürgerlichen Familienideals ist eine klare Arbeitsteilung zwischen den Eheleuten. Dem Mann obliegt die Erwerbsarbeit, die Frau übernimmt die Haushaltsführung und Kindererziehung (Schneewind 2010, S. 53).

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass eine Partnerschaft im Sinne des ursprünglichen, bürgerlichen Familienideals mit Ehe gleichzusetzen war. Ausschließlich innerhalb dieses Rahmens waren sexuelle Intimität und Familiengründung legitim. Des Weiteren galt eine feste Arbeitsteilung zwischen Mann und Frau. Die Liebe als Heiratsgrund fand zunehmend Anerkennung, welche weiterhin auf Dauer angelegt war und möglichst nicht vor dem Tod eines der beiden Partner beendet werden sollte.

## **1.2 Partnerschaften heute. Verständnis und Formen**

Fragmente des bürgerlichen Familienideals sind bei vielen Menschen noch immer in der Vorstellung von Partnerschaften präsent. Dennoch ist ein Wandel in diesen theoretischen Vorstellungen und den praktischen Partnerschaften ersichtlich. Intimität, Sexualität und auch Familiengründung werden nun durch *Liebe* und nicht durch die Ehe legitimiert (Meers und Schmitt 2000, S. 64; Schneewind 2010; Peuckert

2012, S. 86). Da die Ehe heute leichter geschieden werden kann, hat sie etwas von ihrer Institutionalisierung und ihrer Endgültigkeit verloren (Burkart 2018, S. 113). Neben der Ehe als Beziehungsform existieren heute weitere Formen des Zusammenlebens, die zu gesellschaftlich akzeptierten Alltagserscheinungen geworden sind (Burkart 2018, S. 124). Das Paar bestimmt nunmehr selbst, ob es sich als solches definieren möchte (Burkart 2018, 30, 113). Aufgrund geringerer Hürden im Beginnen und Beenden einer Partnerschaft, kommt es im biografischen Verlauf vermehrt zur serieller Monogamie, also kürzeren Phasen treuer Beziehungen, welche sich mit Single-Phasen abwechseln (Burkart 2018, S. 102). Das Zusammenleben in nicht-ehelichen Lebensgemeinschaften – vor allem bei unter 25-Jährigen – wird meist als voreheliche Testphase verstanden (Schneewind 2010, S. 58), kann aber auch Ausdruck eines grundsätzlichen Beziehungskonzeptes sein, in dem eine Heirat nicht vorgesehen ist (Burkart 2018, S. 137). Wechselnde Partnerschaften sind demnach häufig zwar nicht Ziel der Partnersuche, aber dennoch die Folge aus verlängerter Lebenserwartung, fehlender Institutionalisierung, beruflicher Flexibilität und erweiterter persönlicher Freiheiten (Lois 2009, S. 20).

Beim Vergleich verschiedener Studien, die sich mit den Orten der Partnerfindung beschäftigen, stellt Burkhard fest, dass sich die meisten Paare noch immer in ihrer näheren Umgebung, beispielsweise im Freundes- oder Bekanntenkreis, in der Nachbarschaft oder auch am Arbeitsplatz begegnen (Burkart 2018, S. 79 f.). Dies sind Orte, an denen die Menschen nicht nur viel Zeit verbringen, sondern an denen sie auch Menschen treffen, mit denen sie bestimmte Vorlieben, Hobbies, Wertvorstellungen oder religiöse Weltanschauungen teilen oder andere Ähnlichkeitsmerkmale aufweisen (mehr dazu in Kapitel 2.1; Burkart 2018, S. 80). Daneben gewinnt das Internet bei der Partnersuche heute an Relevanz. In einer Allensbacher Studie gaben sechs Prozent an, ihren Partner im Internet kennengelernt zu haben (Burkart 2018, S. 80, Allensbacher Studie). Der Erfolg dieser Form der Partnersuche ist folglich relativ gering, selbst wenn ein einfacherer Beziehungsaufbau und stark emotionalisierte Erstkontakte im Internet Gegenteiliges suggerieren (Döring 2013, S. 546). Nicht selten wird das Internet aufgrund dessen auch für Nebenbeziehungen genutzt (Döring 2013, S. 550; Hantel-Quitmann 2016, S. 21, 25). Unabhängig davon, auf welchem Weg Menschen einen Partner oder eine Partnerin suchen, „suchen [sie] meist eine stabile, auf Langfristigkeit angelegte Partnerschaft“ – selbst wenn sie nicht heiraten wollen (Bodenmann 2016, S. 15).

Subjektive Zufriedenheit beider Partner ist die Grundlage von Stabilität und Zusammenhalt in heutigen Paarbeziehungen (Burkart 2018, S. 119). Doch gerade diese Subjektivität und die fehlende Institutionalisierung durch die Ehe führen unter anderem dazu, dass Paarbeziehungen instabiler werden (Faltermaier et al. 2014, S. 115). Liebe und Leidenschaft allein können keine anhaltende Basis für eine stabile Beziehung bilden – doch der Anspruch daran besteht. Der Erwartung an eine permanent hohe Zufriedenheit können Beziehungen oft nicht standhalten und werden getrennt (Burkart 2018, S. 71 f.).

Faltermaier, Mayring, Saup und Strehmel (2014) sehen einen entscheidenden Faktor für die Stabilität einer Beziehung in den grundlegenden Einstellungen, Wünschen und Lebensvorstellungen beider Partner, die unter anderem bei der Rollen- und Arbeitsteilung des Paares sichtbar werden (S. 113). Aufgrund der zunehmenden Egalität in der Partnerschaft sind Rollenmuster nicht mehr automatisch vorgegeben und müssen durch die Partner immer wieder neu ausgehandelt werden (Faltermaier et al. 2014, S. 113). Persönlichkeitsbezogene Gegensätze oder Inkompatibilitäten zwischen den Partnern in eben diesem Bereich sind ein weiterer Grund für die Instabilität von heutigen Paarbeziehungen (Faltermaier et al. 2014, S. 115).

Um dieser Instabilität etwas entgegenzusetzen, befassen sich Paare mit der Frage der Stabilisierung ihrer Beziehung. Neben der Ehe suchen sie nach alternativen Wegen in einer gemeinsamen Wohnung, größeren finanziellen Anschaffungen oder in der gemeinsamen Elternschaft (Burkart 2018, S. 113).

Entscheiden sich Paare zu einer Heirat, so treffen sie diese Entscheidung zunehmend zu einem späteren biografischen Zeitpunkt als noch vor 80 Jahren (Burkart 2018, S. 98 f.). Insgesamt sind die Phasen einer Paarbeziehung heute wesentlich heterogener, langgezogener und alters- bzw. entwicklungsabhängiger. Erste Jugendliebe, sexuelles Ausprobieren, erste „reife“ Liebe, Ehe, Familiengründung und alternative Liebesformen sind Bestandteile heutiger Beziehungsbiografien, so Burkart (2018, S. 30). Auch die Familienerweiterung durch Kinder wird zunehmend in spätere Lebensphasen verschoben oder Paare entscheiden sich bewusst gegen die Familiengründung (Schneewind 2010, S. 58; Burkart 2018, S. 12).

In Kürze zusammengefasst lässt sich sagen, dass Paarbeziehungen heute noch immer auf Dauer angelegt sind und doch durch die subjektive Zufriedenheit der Partner bedingt werden. Die Paarbeziehungsformen sind sehr heterogen, da Paare große individuelle Freiheiten in der Ausgestaltung oder Trennung einer Beziehung haben.

## **2. PARTNERSCHAFT IN DER SOZIALFORSCHUNG**

Beziehungssysteme und -prozesse sind Gegenstand der Sozialforschung, insbesondere der Soziologie und Psychologie. Paarforschung in diesen Disziplinen beschäftigt sich mit Fragen zum Findungs- und Kennenlernprozess, unter welchen Bedingungen Partner zusammenpassen und betrachten Faktoren des Beziehungserhalts und -verlusts (Lösel und Bender 2013, S. 45). Die Antworten der Soziologie und Psychologie auf diese Fragen werden in diesem Kapitel kompakt dargestellt und im Unterkapitel 2.9 noch einmal zusammengefasst.

Die Paarbeziehung kann nicht vom Umfeld losgelöst betrachtet werden, sondern beinhaltet biologische, gesellschaftliche, kognitive und emotionale Komponenten. Werden diese in Beziehung zueinander gesetzt, um damit die Phänomene einer Paarbeziehung zu beschreiben, ist von Theorien die Rede, sofern diese empirisch überprüfbar sind (Schneewind 2010, S. 90). Partnerschaftstheorien sollten nach Karney und Bradbury (1995) sowohl die individuelle Paarebene (Mikroebene) als auch die systemisch-ganzheitliche Ebene (Makroebene) der Paarbeziehung in den Blick nehmen. Weiterhin sollen sie Veränderungen während der Partnerschaft sichtbar und nachvollziehbar machen und außerdem erklären können, wie Variationen zwischen Paaren zustande kommen. Karney und Bradbury kritisieren damit die vorherrschende Vorgehensweise der Paarforschung, sich entweder auf einen individualistischen Ansatz oder auf die Wechselwirkungen zwischen den Partnern zu fokussieren. (1995 in Braukhaus et al. 2000, S. 175)

Braukhaus, Saßmann und Hahlweg (2000) erscheint der verzahnte Ansatz von Karney und Bradbury besonders schlüssig, weil er für den Erfolg (oder Misserfolg) von Paarbeziehungen gleichermaßen individuelle Eigenschaften der Partner wie auch die Wechselwirkungen zwischen ihnen verantwortlich macht (Braukhaus et al. 2000, S. 175). Diese These schließt sich diesem Schluss an, da davon auszugehen ist, dass erst die Verbindung verschiedener Ansätze der Paarforschung einen ganzheitlichen Blick auf Paarbeziehungen ermöglicht.

Bei der Vorstellung von Schwerpunkten der Paarforschung geht es weniger um die konkrete Darstellung einzelner Theorien, sondern um einen Überblick, welcher später sowohl bei der Auswertung der Forschungsergebnisse im zweiten Teil dieser Arbeit als auch bei den Schlussfolgerungen für die Prävention im dritten Teil hilfreich und erforderlich ist.

Obwohl in der Literatur neben den paartheoretischen Ansätzen auch Familientheorien vorkommen, konzentriert sich diese Arbeit allein auf die Paartheorie. Es sei aber darauf verwiesen, dass familientheoretische und Paarforschungsansätze miteinander korrelieren und in einigen Schwerpunkten Ähnlichkeiten aufweisen.

## **2.1 Paarfindung**

Ein psychologischer Ausgangspunkt dafür, dass Menschen sich in Paarbeziehungen zusammenfinden, sind die Bedürfnisse nach Zugehörigkeit und Geborgenheit, wie Maslow sie in seiner Bedürfnistheorie beschreibt (nach Bodenmann 2016, S. 26 f.). Diese Bedürfnisse werden „dabei am besten im Rahmen einer stabilen Partnerschaft befriedigt, da man dort am ehesten mit langfristiger Zuneigung, Verständnis und Unterstützung rechnen darf“ (Bodenmann 2016, S. 27). Selbst für den Großteil der jungen Menschen gehört die Paarbeziehung zur Lebensgestaltung dazu (Schneewind et al. 1998, S. 271). Das bestätigt auch IfD Allensbach in seiner Forschung unter Jugendlichen ab 14 Jahren (Abbildung 1; siehe Anhang).

Folgen Menschen diesem Bedürfnis und suchen nach einer Partnerschaft, so ist ihr Suchen und Finden von verschiedenen Faktoren abhängig. Ein Aspekt ist die Persönlichkeit eines Menschen. Sie prägt die Partnersuche dahingehend, dass bestimmte Eigenschaften oder Charakteristika als attraktiv oder weniger attraktiv empfunden werden. Auch die Interaktionen im Kennlernprozess werden von der Persönlichkeit eines Menschen mitgestaltet (Neyer 2013, S. 169).

Neben sozialen Persönlichkeitsmerkmalen sind Menschen von psychischer und physischer Gesundheit attraktiver, finden schneller einen Partner und leben in langfristigeren Beziehungen (Bodenmann 2016, S. 47). Physisch oder psychisch kranke Menschen heiraten hingegen seltener und werden aufgrund der erhöhten Belastung, die sie in die Beziehung bringen, häufiger geschieden (Selektionshypothese, Bodenmann 2016, S. 47).

Da die Partner einander besonders in der Kennenlernphase prüfen, werden herausstechende individuelle Merkmale insbesondere in dieser Phase bedeutsam (Tramitz 2000, S. 34). An diesen psychologischen Ansatz lässt sich die soziologische Rational-Choice-Theorie anknüpfen. In dieser geht es um die Nutzenmaximierung bzw. Kostenreduzierung durch die Partnerschaft gegenüber dem Alleinleben. Dies kennzeichnet sich in gegenseitigem Geben und Nehmen (Austausch- bzw. Investmenttheorie). Dem Ansatz nach ist auch Zufriedenheit ein Nutzen, der sich aus einer Paarbeziehung ergeben kann (Lösel und Bender 2013, S. 54). Die

Austauschtheorie geht weiterhin davon aus, dass es eine Art freien Heirats- bzw. Partnermarkt gibt, auf welchem Menschen ihre Ressourcen und Qualitäten zum Tausch anbieten (Burkart 2018, S. 81). Positive soziale Persönlichkeitsmerkmale oder Gesundheit sind auf diesem Markt ein sogenanntes erotisches Kapital, welches die Chancen auf einen Partner steigert. Außerdem beinhaltet es Attribute wie Attraktivität, Selbstwert und Bildungsstand (Burkart 2018, S. 107). Auf diesem Heirats- oder Partnermarkt suchen Frauen und Männer jedoch mit unterschiedlichen Präferenzen. In evolutionär-soziologischen Ansätzen versuchen Männer eine möglichst hohe Anzahl an Nachkommen zu zeugen, während Frauen nach denjenigen Männern suchen, mit denen sie sich selbst und ihre Kinder möglichst gut versorgt wissen (Lösel und Bender 2013, S. 48 f.). Zur Rational-Choice-Theorie muss kritisch angemerkt werden, dass sie wenig den individuellen Menschen in den Blick nimmt und die Paarbeziehung auf eine reine Kostenminimierung reduziert. Ebenso kommt diese Theorie an ihre Grenzen bzgl. der Frage, inwieweit von einem freien Heirats- oder Partnermarkt ausgegangen werden kann. Vielmehr ist zu vermuten, dass in einem realen Setting nicht uneingeschränkt alle potenziellen Partner verfügbar sind. Zudem ist die (un-) bewusste Suche nach Gemeinsamkeiten und Ähnlichkeiten (Ähnlichkeits- und Komplementaritätsthese) größer als in dieser Theorie angenommen. Daraus folgt, dass Orte der Begegnung bewusst gewählt oder gemieden werden (Lösel und Bender 2013, S. 55).

Die Kriterien, nach denen Partner gesucht werden, sind demnach kulturell bedingt und kontextabhängig (soziobiologisch-evolutionärer Ansatz, Lösel und Bender 2013, S. 49). Dieser Kontext wird in einem großen Maße bereits vom Elternhaus beeinflusst, da Kinder in ein bestimmtes Milieu, also einen „öko-bio-psycho-sozialen Kontext“, hineingeboren werden (Kaiser 2000b, S. 118). Das Milieu prägt insofern durch das Elternhaus, Bildung und Berufswahl besonders, als dass dadurch ein Kontext abgesteckt wird, in dem potentielle Partner kennengelernt werden können (Kaiser 2000b, S. 117 f.).

Bei der Partnersuche spielen zudem Geschlechterunterschiede eine Rolle, auch wenn sich diese zunehmend angleichen (Lösel und Bender 2013, S. 49). Was Männer und Frauen attraktiv an der jeweils anderen Person finden (Lösel und Bender 2013, S. 48 f.; Tramitz 2000) und welche Art der Signale sie senden (Blickkontakt, Körpersprache, etc.) weist weiterhin geschlechtstypische Tendenzen auf.

## **2.2 Passung von Paaren**

Wenn Paare, wie bereits erwähnt, nach Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten suchen, wie lassen sich dann Sprichwörter wie „Gegensätze ziehen sich an“ erklären? Durch ein „sowohl als auch“, welches die Ähnlichkeit und die Komplementarität beider Partner einbezieht. Während es zu Beginn einer Beziehung eher darum geht, Übereinstimmung in bestimmten Werten, Interessen, Bildungsstand, Lebensstil und weiteren Merkmalen zu finden, werden im Verlaufe der Beziehung jene Merkmale immer wichtiger, die eine gegenseitige Bedürfnisbefriedigung durch Unterschiede ermöglichen (Ähnlichkeits- und Komplementaritätsthese, Lösel und Bender 2013, S. 56). Das Prinzip der Ähnlichkeit und Komplementarität gilt auch für psychische, physische und soziale Aspekte (Lösel und Bender 2013, S. 55). So können Gemeinsamkeiten auch aus inneren Merkmalen bestehen, die nicht von außen zu erkennen sind. Daher finden auch Paare zusammen, die auf den ersten Blick nicht viel gemein zu haben scheinen (Hantel-Quitmann 2016, S. 31). Selbst scheinbar unverständliche Verliebtheitsgefühle für eine Person sind – so Jürg Willi in seinem Buch „Psychologie der Liebe“ (2008) – nicht irrational sondern machen auf anstehende Entwicklungsschritte aufmerksam (2008, S. 146).

Ähnlichkeit kann aber auch durch Projektion hervorgerufen werden, indem das Gesagte des Partners oder der Partnerin so sehr im Spiegel der eigenen Gefühle und Gedanken gesehen wird, dass es den Eindruck vermittelt, der andere würde die Dinge genau so sehen wie man sie selbst sieht. Besonders in der Kennenlernphase steht die Verliebtheit dann unter dem Vorwurf, ein illusorischer und realitätsferner Zustand zu sein (Willi 2008, S. 19). In Paarbeziehungen gehen die Partner oft stärker davon aus, sich ähnlicher zu sein als sie es tatsächlich sind (Felser 2013, S. 357). Empfinden beide Partner in diesem Fall subjektiv auf diese Weise, dann „wird diese Passung stabilisierend auf beide zurückwirken“ (Neyer 2013, S. 170).

Weiterhin betrachten konsumtheoretische Ansätze die Passgenauigkeit eines Paares. Sie beinhalten, dass Menschen dann zusammenpassen, wenn sie über ein ähnlich großes *erotisches Kapital* verfügen. Je realistischer die Einschätzung des eigenen und fremden erotischen Kapitals ist, desto „passgenauer“ kann ein Partner gesucht werden, der dem eigenen Kapital entspricht. (Konsumansatz, Burkart 2018, S. 107)

### **2.3 Individuelle Einflussfaktoren auf die Paarbeziehung**

Schon bevor sich ein Paar findet, machen Menschen Beziehungserfahrungen, wie zum Beispiel in ihrer Herkunftsfamilie. Aus diesen Erfahrungen bilden sich Beziehungsschemata, welche erlebte „Emotionen, Kognitionen, Aktionen und Interaktionen miteinander verbinden“ und die Sichtweise einer Person auf Beziehungen beeinflusst (Schär 2016, S. 41). Diese Beziehungsschemata sind wie eine Brille, durch die Menschen das Verhalten ihres Partners oder ihrer Partnerin interpretieren (Schär 2016, S. 42). Bereits gemachte Erfahrungen prägen somit die Wahrnehmungen des aktuellen Beziehungsgeschehens. So können beispielsweise in der Kindheit erlebte Gewalterfahrungen zwischen den Eltern dazu führen, diese als zur Paarbeziehung zugehörig zu empfinden. „Persönliche und partnerschaftliche Ideale, Selbst- und Fremdbilder“ (Hantel-Quitmann 2016, S. 25) sind ebenfalls Beziehungsschemata, die über die Beziehungsgeschichte eines Menschen und darüber, mit welcher Einstellung diese an eine Beziehung herangehen, Auskunft geben. Wird eine Paarbeziehung z. B. als etwas verstanden, das wachsen muss, sind die Partner in der Lage auf Veränderungen zu reagieren. Ist partnerschaftliche Liebe wiederum mit der Vorstellung des Schicksals verbunden, können Partner unnötig an ungünstigen Beziehungsbedingungen leiden, weil sie es als unveränderbares Schicksal empfinden. Gehen Paare davon aus, dass eine Beziehung entweder passt oder nicht passt, so werden diese Beziehungen leichter an Konflikten scheitern, die die Passung in Frage stellen. (Felser 2013, S. 352 f.; Heinrichs et al. 2008, S. 27)

Beziehungserfahrungen und -schemata lassen sich zur Beziehungsgeschichte zusammenfassen, welche wiederum ein Teilaspekt der individuellen Beziehungspersönlichkeit eines Menschen ist (Schneewind et al. 2000, S. 97). Zusammen mit weiteren Persönlichkeitsmerkmalen und sozialen Kompetenzen sind sie entscheidende Einflussgrößen für das Beziehungsgeschehen, die Beziehungszufriedenheit und -stabilität sowie für die Weiterentwicklung in und durch die Paarbeziehung. Aus diesem Grund werden Bindung, Persönlichkeit und soziale Kompetenzen als individuelle Einflussfaktoren nun genauer in den Blick genommen.

#### *2.3.1 Bindung und Bindungstheorie*

*Bindung* ist in der Psychologie ein großer Forschungsschwerpunkt. Die Bindungstheorie von Bowlby (1969) geht davon aus, dass sich Bindungserfahrungen in einem internalisierten Arbeitsmodell repräsentieren (nach Schneewind 2010, S. 121). Seine ursprünglichen Forschungen beziehen sich auf die Mutter-Kind-Bindung,

aus der zunächst drei Bindungsstile hervorgehen: Zum „sicheren“, „unsicher-vermeidenden“ und „ängstlich-ambivalenten“ Bindungsstil kam 1986 der „desorganisierte“ Bindungsstil nach Main und Solomon hinzu (Schneewind 2010, S. 121). Diese vier Bindungsstile können auf die Paarbeziehung übertragen werden (Lösel und Bender 2013, S. 61; Berkic und Quehenberger 2015, S. 36 f.). „So haben einige Studien auf der Paarebene Zusammenhänge zwischen den Bindungsstilkonstellationen der Partner und deren Kommunikations- und Konfliktverhalten analysiert“ (Schneewind 2010, S. 122 f.; vgl. Studien von: Sydow 2015; Stöcker et al. 2013; Kaiser 2013). Entscheidender Unterschied zwischen der Mutter-Kind-Bindung und der Paarbeziehung ist jedoch, dass letztere von der Reziprozität der Paarbeziehung lebt (Berkic und Quehenberger 2015, S. 37). Beide Partner suchen beim jeweils anderen einerseits Halt und einen *sicheren Hafen* und versuchen andererseits die Anliegen des Partners zu erkennen und zu deuten (Berkic und Quehenberger 2015, S. 47 f.). Dies fällt sicher gebundenen Partnern leichter und hat Auswirkungen auf die konstruktive Beziehungsgestaltung und Lösungsfindung sowie auf eine positive Ausgangshaltung der Beziehung (Schneewind 2010, S. 123; Lösel und Bender 2013, S. 62; Schneewind und Wunderer 2013, S. 229). Dennoch ist ein Mensch mit unsicherem Bindungsstil nicht seinen Beziehungsschemata oder internalen Arbeitsmodellen „ausgeliefert“, sondern kann in der Paarbeziehung positive partnerschaftliche Erfahrungen machen, die das Bindungsverhalten beeinflussen. Gemeinsam mit einem sicher gebundenen Partner können auch unsicher Gebundene in einer stabilen und zufriedenen Partnerschaft leben, so Berkic und Quehenberger („Pufferhypothese“ 2015, S. 52; Schneewind und Wunderer 2013, S. 230).

Aktuelle partnerschaftliche Bindungserfahrungen prägen nicht nur die Partner selbst, sondern auch deren Kinder (Cowan und Cowan 2015, S. 132). Bindungsqualität in den Interaktionen zwischen den Eltern haben Vorbildcharakter für die Repräsentation erster partnerschaftlicher Bindungserfahrungen (Cowan und Cowan 2015, S. 134–136). „Verfügt eine Person über ein sicheres Arbeitsmodell von romantischen Beziehungen, so kann sie belastende Situationen emotional bewerten und ihr Bindungsbedürfnis über den Ausdruck ihrer Gefühle kommunizieren“ (Stöcker et al. 2013, S. 159). Umgekehrt stehen Konflikte, Gewalt, Trennungen und Scheidungen in einem „engen Zusammenhang mit Unsicherheit in der Bindungsrepräsentation“ (Crowel 2015, S. 152; vgl. Stöcker et al. 2013, S. 158). Der

Bindungsstil ist daher ein wichtiger individueller Aspekt, der den Erfolg einer Paarbeziehung mitbestimmt.

### *2.3.2 Persönlichkeitsmerkmale und Paarbeziehung*

In Bezug auf Persönlichkeit und Paarbeziehung stellt sich die Paarforschung vor allem die Frage, welchen Einfluss beide aufeinander haben.

*„Persönlichkeit ist die Gesamtheit aller psychologischen Merkmale, in denen sich Personen einer Population konsistent (d.h. über verschiedene Situationen hinweg) und stabil (d.h. über mittelfristige Zeiträume hinweg) unterscheiden“* (Neyer 2013, S. 168).

Dies schließt Eigenschaften, Verhaltensweisen und Einstellungen ein. Welche konkreten Persönlichkeitsmerkmale bei einer Person stabil oder veränderbar sind, ist individuell. Mit wachsendem Alter nehmen die stabilen Persönlichkeitseigenschaften zu und werden immer weniger durch die Umwelt beeinflussbar (Neyer 2013, S. 169). Die Paarforschung geht davon aus, dass die Persönlichkeit eine Partnerschaft mehr beeinflusst als umgekehrt (Neyer 2013, S. 171). Besonders die konsistenten Persönlichkeitsmerkmale haben „vermutlich eine zeitlich konstante Wirkung auf die Partnerschaft“ (Neyer 2013, S. 181). Neurotizismus, Impulsivität, soziale Unverträglichkeit und mangelnde Gewissenhaftigkeit beispielsweise wurden – vor allem zu Beginn einer Beziehung – negative Effekte auf die Beziehungsqualität und -stabilität nachgewiesen (Neyer 2013, S. 180; Schneewind 2010, S. 155). Studien ergaben, dass die Beziehungsqualität unter antisozialen Störungen, Bindungsstörungen, Persönlichkeitsstörungen mit herabgesetzter Empathiefähigkeit, emotionaler Instabilität oder egoistischen Veranlagungen leidet (Bodenmann 2016, S. 199; vgl. Studien von: Schütz und Wiesner 2000; Neyer 2013).

Die veränderbaren Persönlichkeitsmerkmale lassen jedoch auch eine dyadische Sicht auf die Persönlichkeit zu, in welcher davon auszugehen ist, dass Persönlichkeitsmerkmale sich durch partnerschaftliche Interaktionen entwickeln, aktivieren oder verändern können (Neyer 2013, S. 181). Dies lässt darauf schließen, dass auch die Partnerschaft auf die Persönlichkeit eines Menschen einwirkt. „Der endgültige Nachweis, ob Erfahrungen in der Partnerschaft überhaupt keinen oder vielleicht doch einen gewissen nachhaltigen Einfluss auf langfristige Persönlichkeitsveränderungen haben können, steht [...] noch aus“ (Neyer 2013, S. 183).

### *2.3.3 Soziale Fähigkeiten und Kompetenzen*

Zu den veränderbaren Merkmalen einer Person zählen auch die sozialen Fähigkeiten und Kompetenzen wie Empathie, Selbstwertgefühl und Kommunikation. Sie erweisen sich als besonders gewinnbringend, wenn die Partner ihr Leben, ihre Partnerschaft und Entwicklung aktiv gestalten (Lösel und Bender 2013, S. 65). Die Fähigkeit der Perspektivübernahme, des Verstehens und des Ausdrucks der eigenen Bedürfnisse und Emotionen sind ebenfalls bedeutsam für den Erfolg einer Partnerschaft (Felser 2013, S. 356; Bierhoff 2013, S. 266).

Diese sozialen Fähigkeiten können in die Beziehung eingebracht, dort gelernt oder durch Impulse von außen (weiter-) entwickelt werden. Das stellt eine interessante Möglichkeit für Angebote der Prävention dar, da sich in diesem Bereich am ehesten Erfolge erzielen lassen (Schneewind und Wunderer 2013, S. 233; Heinrichs et al. 2008, S. 34). Diese sozialen Fähigkeiten und Kompetenzen spiegeln sich in den partnerschaftlichen Interaktionen des Paares wider und werden daher im folgenden Abschnitt näher erläutert.

## **2.4 Einflussfaktoren auf die partnerschaftlichen Wechselwirkungen**

Eine der wichtigsten partnerschaftlichen Wechselwirkungen bzw. Interaktionen ist die Kommunikationsfähigkeit. Schneewind geht davon aus, dass 90 Prozent der gescheiterten Ehen auf die vier Kommunikationsfehler nach Gottmann zurückgeführt werden können (Schneewind 2010, S. 160). Zu den sogenannten *vier apokalyptischen Reitern der Kommunikation* zählt Gottmann Kritik, Verachtung, Abwehr und Abblocken (1994 in Schneewind und Wunderer 2013, S. 237). Kommunikationsfehler entstehen am ehesten in Konfliktsituationen, die „eine Lösung erschweren oder gar unmöglich machen und die zugleich massive negative Auswirkungen auf die partnerschaftliche Zufriedenheit und Stabilität haben“ (Hantel-Quitmann 2016, S. 57). Gerade Paare, die die Verantwortung möglichst egalitär untereinander aufteilen wollen, benötigen die Kommunikation für den Aushandlungsprozess. Kommunikation ist das entscheidende Mittel, um sich dem Gegenüber mitzuteilen und zu erklären (Schär 2016, S. 31), was Intimität in Paarbeziehungen erst möglich macht (Buchholz 2000, S. 78; Hantel-Quitmann 2016, S. 64).

Neben der Kommunikation bestimmen auch Konflikt- und Problemlösefähigkeiten die partnerschaftliche Interaktionsqualität maßgeblich mit (Schneewind 2010, S. 152 f.). Die Problemlösekompetenz ist dabei eine erweiterte Form der Kommunikation und zeigt sich darin, ob Probleme und Stresssituationen gemeinsam bewältigt werden

können (Bodenmann 2016, S. 204). Wie wichtig Kommunikation und Problemlösefähigkeit für die Paarbeziehung sind, kann durch den Umfang dieses Abschnittes in keiner Weise dargestellt werden. Beide haben eine hohe Relevanz für die Beziehungsqualität (Faltermaier et al. 2014, S. 113).

## **2.5 Einfluss von Umweltfaktoren auf die Paarbeziehung**

Mit den Umweltfaktoren eines Paares beschäftigt sich die Soziologie in besonderer Weise. Ausgangspunkt ist die Annahme, dass das Paar auf die Umwelt wirkt und umgekehrt. Gestiegene Lebenserwartungen, veränderte Rollen von Mann und Frau, stärkere Berufstätigkeit von Frauen, höhere Mobilitätsanforderungen des Arbeitsmarktes und weitere gesellschaftliche Entwicklungen prägen die Paarbeziehungen (Hahlweg und Bodenmann 2013, S. 196). Hinter diesen genannten Phänomenen stecken weitere, große Forschungsbereiche, die in dieser Arbeit nicht im Detail betrachtet werden. Einige relevante werden jedoch in Kapitel 3.1 erneut aufgegriffen.

Als eine besondere Herausforderung für Paarbeziehungen beschreibt Bodenmann in seinen Publikationen ausführlich die Auswirkungen von *Stress* (2016, 2013, 2000). Stressauslöser können von außen an das Paar herangetragen werden und mittels „spill-over-Effekte“ auf die Beziehung wirken (z. B. beruflicher, paarexterner Stress) oder sich aus verändernden Umständen im Paarumfeld ergeben (z. B. Stress durch Phasenübergänge, Krankheit, Todesfall) (Schneewind 2010, S. 153; Hantel-Quitmann 2016, 54, 56). Schneewind unterscheidet außerdem zwischen den drei Stresstypen Alltagswidrigkeiten, kritische Lebensereignisse und chronische Stressoren (Schneewind 2010, S. 113; Bodenmann 2016, S. 294). Neben der Intensität unterscheiden sich diese Stressoren auch in deren Dauer. Während kurzzeitige Mikrostressoren weit weniger Einfluss auf den Paarprozess nehmen, sind andauernde Belastungen umso nachhaltiger (Faltermaier et al. 2014, S. 114).

Stress betrifft immer beide Partner, so Bodenmann, auch wenn dieser zunächst individuell erscheint (2016, S. 53). Die Antwort des Partners auf den individuellen Stress des anderen wirkt entscheidend auf den Erfolg oder Misserfolg der Stressbewältigung (Bodenmann 2016, S. 54). In seinem systemisch-transaktionalen Stressmodell arbeitet Bodenmann verschiedene Auswirkungen von Stress heraus und beschreibt im *dyadischen Coping* die gelungene Form der partnerschaftlichen Zusammenarbeit, die der Stressbewältigung dient (Bodenmann 2016, 53, 48).

Oft beginnt Stress mit Situationen, in denen ein persönliches oder dyadisches Dilemma empfunden wird, welche je nach Dauer zur weiteren Symptombildung führen können (Willi 2008, S. 291 f.). Reaktionen auf diesen empfundenen Stress sind nach Bodenmann (2016) häufig verringerte gemeinsame Zeit, ein geschwächtes „Wir-Gefühl“ (vor allem bei chronischem Stress), Freilegung problematischer Persönlichkeitszüge wie Intoleranz, Dominanz oder mangelnde Empathie, ein erhöhtes Risiko für psycho-somatische Beschwerden, herabgesetzte Problemlösekompetenzen, verschlechterte dyadische Kommunikation sowie die daraus folgende Abnahme an Intimität und Zufriedenheit mit der Partnerschaft (S. 192 f., 204 f.). Im Vulnerabilität-Stress-Adaptionsmodell von Karney und Bradbury (1995) versuchen diese ebenfalls anhand von Stress und belastenden Ereignissen die Beziehungsqualität und -stabilität vorherzusagen (in Schneewind 2010, S. 152). Karney und Bradbury, Bodenmann und Schneewind messen Stress gleichermaßen einen entscheidenden Ausgangspunkt beim Zerbrechen einer Partnerschaft bei.

Vor allem Alltagsstress in Kindererziehung, häuslicher Arbeitsteilung, Freizeitgestaltung, Umgang mit Finanzen und Fairness in verschiedenen Bereichen der Beziehung zählen laut einer Studie des *pairfam Panels* zu den häufigsten Stressoren in persönlichen Partnerschaften (Hantel-Quitmann 2016, S. 56).

## **2.6 Beziehungsqualität und -stabilität als Parameter der Partnerschaft**

Beziehungsqualität und -stabilität sind die beiden bedeutsamsten Faktoren, mit denen sich die Partnerschaft beschäftigt. Dabei geht es vor allem darum, Stabilität und Qualität vorhersagbar zu machen. Es wird also die Frage gestellt: unter welchen Bedingungen Partnerschaften besonders stabil/instabil oder zufrieden/unzufrieden sind (Schneewind 2010, S. 152).

Stabilität und Qualität korrelieren in Bezug auf Partnerschaften miteinander, gehen jedoch nicht automatisch miteinander einher. Sie sind daher als zwei unterschiedliche Merkmale zu betrachten (Braukhaus et al. 2000, S. 174; Schneewind 2010, S. 152). Anhand dieser Merkmale können Partnerschaften verschiedenen Konstellationen zugeordnet werden: „stabil-zufriedene“, „stabil-unzufriedene“, „instabil-zufriedene“ und „instabil-unzufriedene“ Paare (Schneewind 2010, S. 152). Eine unglückliche aber stabile Beziehung beispielsweise ist jedoch häufiger, als eine glücklich-instabile (Schneewind und Wunderer 2013, S. 244).

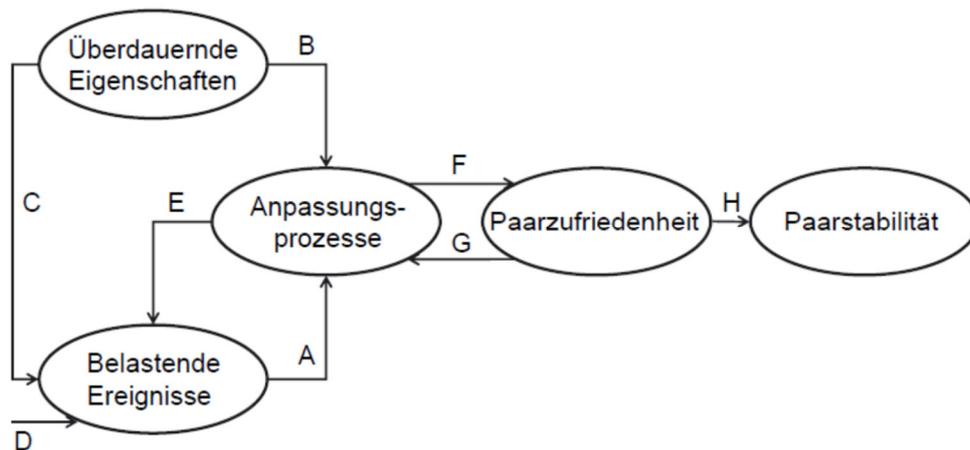
Die Aufrechterhaltung einer Beziehung – im Sinne der Stabilität – ist umso wahrscheinlicher, je zufriedener die Partner mit der Beziehung sind (Kosten-Nutzen-

Bilanz), je geringer die Qualität der Alternativen eingeschätzt wird und je höher die bereits getätigten Beziehungsinvestitionen sind (Austausch-/Investmenttheorie, Schneewind und Wunderer 2013, S. 231; Schneewind 2010, S. 126 f.). Die Soziologie legt hierbei den Fokus stark auf die Stabilität und Dauerhaftigkeit einer Beziehung, da dies eine für messbarere Größe ist als Qualität und subjektive Zufriedenheit.

Die Psychologie beschäftigt sich in diesem Zusammenhang verstärkt damit, was die Qualität in der Partnerschaft beeinflusst. Sie setzt sich aus folgenden Faktoren zusammen: Kommunikation, Zärtlichkeit, Streit (Bierhoff 2013, S. 266), dyadische Anpassung, Liebe, Anziehung, Bindung (Lösel und Bender 2013, S. 45), Zufriedenheit, Bindungsqualität, wechselseitige Unterstützung, Beziehungsdynamik durch Persönlichkeit (Neyer 2013, S. 170), Coping (Bodenmann 2016, S. 206; Hantel-Quitmann 2016, S. 60) sowie Kooperation und Vertrauen (Brandtstädter 2015, S. 230).

*„Als wichtigste Einflussgrößen auf die Qualität der Partnerschaft erweisen sich individuelle und dyadische Kompetenzen, insbesondere die Problemlösefähigkeit beider Partner, ihre Interaktions- und Kommunikationsfertigkeiten und der adäquate Ausdruck von Gefühlen“ (Faltermaier et al. 2014, S. 113, Herv. d. A.).*

Dyadische Kompetenzen sind keine feste Größe und sorgen aufgrund ihres Einflusses auf Zufriedenheit und Qualität auch für Schwankungen in der Beziehungsqualität (Neyer 2013, S. 170). Diese sind zum Teil natürlich. Die Zufriedenheit mit der Partnerschaft nimmt in den ersten Jahren nachweislich ab, Schwankungen können aber auch auf paarindividuellen Ursachen beruhen (Hahlweg und Bodenmann 2013, S. 193; Willi 2008, S. 25). Bei welchen Paaren diese Schwankungen voraussichtlich gravierender sind und welche Paare ein größeres Risiko für eine geringe Beziehungsqualität haben, wird unter anderem im bereits erwähnten Vulnerabilität-Stress-Adaptionsmodell verdeutlicht (Abbildung 2, Heinrichs et al. 2008, S. 34).



**Abbildung 2: Vulnerabilität-Stress-Adaptionsmodell nach Karney und Bradbury (Schneewind 2010, S. 153)**

Die wichtigsten Komponenten sind: „Anpassungsprozesse, belastende Ereignisse und überdauernde Eigenschaften“ (Schneewind 2010, S. 152). „Herausforderungen bewältigen zu können“ bedeutet, sich an neue Umstände so anpassen zu können, dass Zufriedenheit und Stabilität aufrecht erhalten bleiben. Diese adaptiven bzw. anpassenden Prozesse werden sowohl durch (überdauernde) Eigenschaften beider Partner als auch durch Intensität der belastenden Ereignisse bedingt. Paare, die Herausforderungen bewältigen können und sowohl wenigen Belastungen ausgesetzt sind, als auch geringe problematische Persönlichkeitsmerkmale besitzen, haben nach diesem Modell die aussichtsreichsten Chancen auf eine stabile und zufriedenstellende Beziehung (Schneewind und Wunderer 2013, S. 244).

Die Qualität einer Partnerschaft wird zumeist an der subjektiven Zufriedenheit gemessen. Diese Subjektivität stellt in der Forschung eine große Herausforderung dar. Denn die Daten werden entweder aus der subjektiven Sichtweise der Beziehungspersonen gewonnen, die sich Projektionen und Verdrängung negativer Aspekte nicht entziehen können, oder aus einer Fremdwahrnehmung, die ebenfalls einer subjektiven Einschätzung unterliegt und die individuelle Paardynamik nicht hinreichend erfassen kann. Dennoch konnten durch die Forschung einige Erkenntnisse gewonnen werden, die vor allem in der Präventionsarbeit mit Paaren eine Rolle spielen und die Zufriedenheit nachweislich steigern. Sie werden in Kapitel 5 noch einmal bedeutsam.

## **2.7 Gesundheit und Paarbeziehung**

Ein weiterer wichtiger Einflussfaktor auf eine Paarbeziehung ist die Gesundheit der Partner. Verheiratete Menschen sind insgesamt zufriedener mit ihrem Leben, da die partnerschaftliche Unterstützung für eine soziale Integration und eine gesündere Lebensweise sorgen (Peuckert 2012, S. 74). Hinzu konnten eine längere Lebensdauer (durch geringeres Risiko für akute oder chronische Krankheiten), geringere Mortalität, ein gesünderer Lebensstil (z. B. weniger Rauchen) und ein geringeres Risiko zur Entwicklung psychischer Störungen festgestellt werden (Bodenmann 2016, S. 46; Schütz und Wiesner 2000).

Unzufriedenheit in Paarbeziehungen, die trotz dessen aufrechterhalten werden, wirkt wiederum auf die Gesundheit der Partner. Unzufrieden-stabile Paarbeziehungen gehen mit „einer höheren Prävalenzrate für psychische und physische Störungen der betroffenen Partner, einer höheren Störungsanfälligkeit der Kinder, erheblichen Einbußen der beruflichen Leistungsfähigkeit und einer sozialen Vererbung des Risikos gestörter Paarbeziehungen bzw. Scheidungen“ einher (Bodenmann 2000, S. 293). Unter partnerschaftlicher Unzufriedenheit leidet die Lebenszufriedenheit und mit ihr das Selbstwertbewusstsein sowie gesundheitliche Heilungsprozesse (Bodenmann 2016, 49, 51). Mit sinkender Partnerschaftsqualität leiden die Partner und auch das gesamte Paar- und Familiensystem (siehe nachfolgender Abschnitt). Selbst in Bezug auf die Gesellschaft sind Effekte aufgrund von geringer Partnerschaftsqualität oder Trennung und Scheidung erkennbar (siehe Kapitel 5).

## **2.8 Folgen und transgenerationale Weitergabe von Trennung und Scheidung**

Die transgenerativen Folgen von ungünstigen Partnerschaftsverläufen der Eltern sind aus zwei Gründen für diese Arbeit wichtig. Einerseits nehmen die Eltern durch ihr Vorbild in Paarbeziehungsprozessen Einfluss auf erste Erfahrungen ihrer Kinder mit romantischen Beziehungen. Wie bereits in Kapitel 2.2.8 erwähnt, haben die Schemata der elterlichen Beziehung auf das Erleben aktueller romantischer Beziehungen Einfluss. In einer Forschung von Kaiser stellte dieser einen Zusammenhang zwischen einer unzufriedenen Beziehung der Eltern und „belastenden familialen und ehelichen Beziehungen der erwachsenen Kinder, unbefriedigender ehelicher Arbeitsteilung, negativer Eltern-Kind-Beziehung sowie Unzufriedenheit über die Umgangsweise des Partners mit den Kindern“ fest (Kaiser 2000b, S. 137). Die bei den Eltern erlebten negativen Paarprozesse (Kommunikation, Problemlösung, Stressbewältigung etc.)

und die Erfahrung einer beschädigten Paarbindung der Eltern, sind als Vorbilder für die eigene Paarbeziehung eher ungeeignet und führen daher nicht selten zu Störungen in der eigenen Partnerschaft (Schneewind 2010, S. 123 f.; Heinrichs et al. 2008, S. 16).

Neben negativen Paarprozessen bei der Aufrechterhaltung unzufriedener und unglücklicher Beziehungen haben zudem die Trennung und Scheidung transgenerative Folgen für Kinder. Da Trennungen meist schon im Vorfeld von Konflikten begleitet werden, wenig einvernehmlich verlaufen und Entscheidungen auch nach der Trennung selten konfliktfrei getroffen werden können, ist davon auszugehen, dass dies die Kinder negativ in ihrem Konfliktverhalten prägt. Trennung und Scheidung können eine ungünstige Haltung gegenüber der Stabilität von Paarbeziehungen hervorrufen, was schneller zur Trennung eigener Beziehungen führt als bei Kindern zusammenlebender Eltern (Burkart 2018, S. 188). Kinder getrennter Eltern können auf weniger positive partnerschaftliche Vorbilder zurückgreifen (Heinrichs et al. 2008, S. 15), bekommen in Familien oft weniger positive Aufmerksamkeit und ihnen fehlt – je nach Trennungsmodell – häufig das männliche Vorbild (Heinrichs et al. 2008, S. 13), werden schneller sexuell aktiv (Kaiser 2000b, S. 137), heiraten früher und ziehen eher aus (Heinrichs et al. 2008, S. 14). Außerdem haben sie häufiger Probleme mit der Selbstregulation hinsichtlich Aggression, Eifersucht, Untreue und Verletzungen. Die individuelle Kombination dieser Risikofaktoren senken die Chancen, selbst eine zufriedene und stabile Beziehung führen zu können.

## **2.9 Zusammenfassung**

Wie die vielseitig beleuchteten Aspekte zeigen, ist die Paarbeziehung ein hoch komplexes Geschehen. Im Alltag oft auf Begriffe wie Liebe und Gefühl abstrahiert, wirken doch viele, vor allem psychologische, Phänomene signifikant auf diese besondere Beziehungsform ein.

Der Wunsch nach Beziehung, Anerkennung und Gemeinschaft sowie das Gefühl, im Team eher das Leben und die Erziehung von Kindern leisten zu können, sind Gründe dafür, dass Menschen sich in Paarbeziehungen zusammenfinden. Diese Paarbeziehungen sind aufgrund der Unterschiedlichkeit von Menschen und der Konstellation ihrer Beziehungspersönlichkeiten individuell in ihrer Beziehungsqualität und -stabilität.

Faktoren mit positivem Einfluss auf die Qualität und Stabilität sind positive und soziale Persönlichkeitsmerkmale, psychische wie physische Gesundheit, Ähnlichkeiten hinsichtlich Persönlichkeit, Herkunft, Wertesystem, Interessen, Bildungsstand, Lebensstil und in Einstellungen zur Paarbeziehung, eine sichere Bindung und Fähigkeiten in den Bereichen Kommunikation, Konflikt- und Problemlösung. Diese positiven Einflüsse sind keine Garantie für eine zufriedene und stabile Beziehung, wirken aber unterstützend.

Zu den eher risikobehafteten Merkmalen gehören hingegen die Umwandlungen der soeben genannten Eigenschaften ins Negative. Aber auch diese führen nicht automatisch in eine unglückliche und instabile Beziehung. Persönlichkeitsmerkmale können sich bis zu einem gewissen Grad verändern, neben Ähnlichkeiten sind auch Unterschiede innerhalb einer Beziehung bereichernd und selbst unsicher gebundene Menschen können in der Paarbeziehung mit einem sicher gebundenen Partner positive Bindungserfahrungen machen. Daher sollte von einer determinierenden Wirkung bestimmter Faktoren Abstand genommen werden. Zu viele Faktoren, von denen nur einige relevante genannt werden konnten, sind für eine gelungene Partnerschaft entscheidend, die sich im Laufe der Beziehung zudem ändern können. Sie sind dem Menschen oft jedoch nicht bewusst und das erschwert ein richtiges Verständnis und eine angemessene Bewältigung von Veränderungen, Herausforderungen oder Konflikten in Paarbeziehungen. Welche Faktoren weiterhin für das Gelingen oder Misslingen von Paarbeziehungen eine Rolle spielen, wird im Folgenden thematisiert.

### **3. GELINGEN UND MISSLINGEN VON PAARBEZIEHUNGEN**

Was unter gelungener und misslungener Paarbeziehung verstanden wird, ist unter anderem vom kulturellen Hintergrund eines Menschen abhängig. Das romantische Liebesmotiv, welches heute in der westlichen Kultur die Partnersuche bestimmt, spielt in anderen Kulturen, in denen die Partnerwahl beispielsweise durch die Familie erfolgt, eine eher untergeordnete Rolle (Jankowiak und Fischer 1992, S. 149; Lösel und Bender 2013, S. 49). Die Paarforschung im westlichen Kulturkreis rückt die Betrachtung von Zufriedenheit und Stabilität in den Forschungsmittelpunkt. Von einer gelungenen Beziehung wird dann gesprochen, wenn diese auf Dauer aufrechterhalten werden kann. Meist ist die Dauer mit einer subjektiven Zufriedenheit verbunden (Burkart 2018, S. 29). Als Ideal gilt **eine** romantische, leidenschaftliche und lebenslange Beziehung, auch wenn dieses Ideal nicht pauschalisiert werden sollte (Burkart 2018, S. 71, 72; Bierhoff 2000, S. 153). Diese Vorstellungen spiegeln sich in den traditionell-bürgerlichen Liebes- und Paarphasen wider (Schneewind et al. 2000, S. 100). Aufgrund der gestiegenen Lebenserwartung können Paarbeziehungen heute so lang andauern wie nie zuvor (Hahlweg und Bodenmann 2013, S. 194). Die Dauer, oder auch Stabilität, spielt demnach eine entscheidende Rolle bei der Unterscheidung von gelingenden und misslingenden Beziehungen in der Paarforschung. Solange eine Paarbeziehung besteht, wird sie als gelungen eingestuft, sofern dies nicht aufgrund von Unzufriedenheit oder geringer Beziehungsqualität widerlegt wird (z. B. stabil-unzufriedene Beziehungen).

Dass es stabil-unzufriedene Paarbeziehungen gibt, lässt fragen, was Paare schlussendlich dazu veranlasst, eine Beziehung zu trennen oder aufrecht zu erhalten. Welche Schlüsse lassen sich aus den Antworten auf diese Frage für die Arbeit mit Paaren ziehen? Darum geht es in diesem Kapitel.

#### **3.1 Was Paarbeziehungen trennt**

Um der Frage nachzugehen, was Paarbeziehungen trennt, muss zunächst zwischen Trennungsursachen und Trennungsgründen unterschieden werden. Unter *Trennungsursachen* werden jene Faktoren verstanden, welche „kausal zum Zerfall der Partnerschaft führen und häufig schon zu Beginn einer Partnerschaft oder in der Folge einschneidender Einflüsse (z.B. Geburt eines Kindes) aktiviert werden oder aggravieren und zu kausalen Bedingungen werden“ (Bodenmann 2016, S. 200). Was eine Scheidung oder Trennung letztlich jedoch auslöst, sind nicht die Trennungsursachen, sondern die *Trennungsgründe*, zu denen unter anderem

Persönlichkeitsmerkmale oder Kompetenzdefizite in Problemlösung und Kommunikation zählen (Bodenmann 2016, S. 200). Die beiden Letztgenannten zählen zu den größten Risikofaktoren einer Trennung oder Scheidung (Bodenmann 2016, S. 203; Braukhaus et al. 2000, S. 176). Zu den Ursachen und Gründen kommen darüber hinaus trennungserleichternde oder -erschwerende Aspekte hinzu. Diese beeinflussen die individuelle Bewertung der Trennungsgründe und damit auch die Entscheidung zur Trennung. Zu den trennungserleichternden Faktoren zählen das egalitäre Scheidungsrecht, eine stärkere Autonomie und Freiheit der Frau, Alternativen zur Partnerschaft (Schneewind 2010, S. 161), geringere moralische Verurteilung der Trennung durch Familie und Gesellschaft (Heinrichs et al. 2008, S. 19), wachsende ökonomische Unabhängigkeit von Frauen, frühe Heirat oder voreheliche Schwangerschaft (Heinrichs et al. 2008, S. 20), starke Berufstätigkeit der Partner (Hahlweg und Bodenmann 2013, S. 194) und überhöhte Erwartungen an die Beziehung (Hantel-Quitmann 2016, S. 50). Trennungsursachen sind verstärkt soziologisch geprägt (vgl. Kersting und Grau 2013, S. 442 f.), während die Trennungsgründe meist psychologisch sind (Heinrichs et al. 2008, S. 20).

Aus den Trennungsursachen resultieren häufig Stress und Streit, die sich negativ auf die Beziehung zwischen den beiden Partnern auswirken. Nach Bodenmann (2016, S. 38 f.) sind gestörte Partnerschaften geprägt von zehn Charakteristika:

1. Niedrige Bezogenheit aufeinander (**Interpendenz**)
2. Zu geringe oder zu symbiotisch-verstrickte Nähe (**Kohäsion und emotionale Verbundenheit**)<sup>1</sup>
3. Zu niedrige Anpassungsfähigkeit oder chaotische Beziehungsstrukturen (**Adaptabilität**)
4. Diffuse oder rigide **Grenzen** zu anderen Systemen
5. Dominanz eines Partners; Abhängigkeit oder unfaire Verteilung von **Macht**
6. Kommunikationsdefizite (apokalyptische Reiter der **Kommunikation**)
7. Chronische Konflikte oder fehlende **Problemlösung**
8. Fehlendes oder negatives **dyadisches Coping**
9. Innerliche Distanzierung durch Trennungs- oder Scheidungsgedanken (**Commitment**)<sup>2</sup>
10. Unbefriedigende **Sexualität**

---

<sup>1</sup> vgl. auch Schär 2016, S. 28.

<sup>2</sup> vgl. auch Bierhoff 2013, S. 265.

Störungen in der Beziehung in einem oder mehreren Bereichen, haben ein erhöhtes Trennungsrisiko, da Beziehungsqualität und Zufriedenheit dadurch mittelmäßig bis stark beeinträchtigt werden.

### **3.2 Was Paarbeziehungen haltbar macht**

Wie die Qualität und Zufriedenheit durch die Entwicklung einer Beziehung auf Dauer erhalten werden kann, ist eine zentrale Frage dieser Arbeit. Zu betrachten sind Faktoren, die für eine Beziehung sprechen, aber auch jene, die eine Trennung erschweren. Zu diesen trennungserleichternden Faktoren zählen finanzielle Schlechterstellung, Verlust des sozialen Netzwerkes, weiterhin bestehende Verpflichtung gegenüber den Kindern, mangelnde Alternativen, religiöse Vorstellungen (Schneewind 2010, S. 161) oder bereits getätigte Investitionen (Burkart 2018, S. 193). Trennungsbarrieren können zwar zum Zusammenhalt einer Beziehung beitragen, haben jedoch wenig Einfluss auf deren Qualität (Bierhoff 2013, S. 268). Für die Aufrechterhaltung der Beziehungsqualität ist also nicht nur die Abwesenheit trennungserleichternder Faktoren erforderlich, sondern vielmehr die Anwesenheit beziehungserhaltender Faktoren.

Der wohl entscheidende Motor einer Paarbeziehung ist die *Liebe*. Was zunächst möglicherweise etwas zu einfach oder klischeehaft klingt, ist jedoch die wichtigste Voraussetzung für eine Paarbeziehung (Willi 2008, S. 25; Jellouschek 2015, S. 14 f.). Da sowohl die romantische Liebe als auch Glück und Zufriedenheit im Verlaufe der Partnerschaft abnehmen, muss von weiteren beziehungserhaltenden Faktoren ausgegangen werden (Willi 2008, S. 25; Bierhoff 2013, S. 277). Die in Kapitel 3.1 genannten Charakteristika von Bodenmann lassen sich für gesunde Partnerschaften formulieren, sodass sich anhand dessen ebenso gelingende und zufriedene Paarbeziehungen beschreiben lassen (Bodenmann 2016, S. 38 f.):

Gesunde Partnerschaften entwickeln ein „Wir-Gefühl“, welches die Partner zu einer Einheit werden lassen (Interpendenz). Diese Einheit und die Vertiefung der Liebe wird gestärkt durch wechselseitige Investitionen, Engagement, hohe Achtsamkeit und Toleranz (Jellouschek 2015, S. 21). Dies fällt Paaren leichter, wenn die Partner *sicher gebunden* sind und sich trotz Rückschlägen oder negativer Beziehungserfahrungen eine positive Sichtweise auf die Beziehung erhalten (Heinrichs et al. 2008, S. 27). Zudem können hohe, aber realistische Ansprüche beider Partner das „Füreinander“ und damit auch die Qualität einer Beziehung verstärken (Burkart 2018, S. 120).

Der beiderseitige Wunsch nach Langfristigkeit der Beziehung auf kognitiver, emotionaler und sexueller Ebene unterstützt das Paar zusätzlich in seinem „Wir-Gefühl“ (Commitment). Auf paarinterner Ebene gewinnt die Beziehung durch zufriedenstellende Sexualität, emotionale Intimität und Bindung an Sicherheit (Sexualität). Um körperliche und emotionale Intimität langfristig aufrechtzuerhalten, ist Beziehungsarbeit nötig, welche als ein interaktiver Prozess im Sinne von „Selbstöffnung, Verstehen, Wertschätzung und Unterstützung“ verstanden wird (Grau 2013, S. 292-294). Intimität erfordert eine persönliche Kommunikation (verbal und nonverbal), die Mut und Vertrauen (Hantel-Quitmann 2016, S. 55, 65) oder auch manchmal gezielte Planung benötigt, um Zweisamkeit in den Alltag zu integrieren (Jellouschek 2015, S. 19).

Die Integration der Partnerschaft in externe Strukturen ist ein Prozess der paarinternen, dynamischen Partnerschaftsentwicklung (Adaptabilität). Der Prozess beinhaltet den Aufbau partnerschaftsstabilisierender Umstände, wie dem gemeinsamen Bewohnen einer Wohnung, dem Kauf von Wohneigentum oder der Familiengründung (Willi 2008, S. 176–178).

In Zusammenhang mit der empfundenen Einheit des Paares steht auch die Abgrenzung zu anderen Systemen (Kindern, Herkunftsfamilie, Freundes- und Bekanntenkreis). Gesunde Partnerschaften behalten ihre Exklusivität auch bei von außen herangetragenen Interessen bei (Grenzen zu anderen Systemen).

Paare mit gesunder Partnerschaftsentwicklung suchen nach Ausgewogenheit. Dies betrifft unterschiedliche Bedürfnisse beider Partner, z. B. nach Nähe und Distanz (Kohäsion und emotionale Verbundenheit), eine egalitäre und faire Macht- und Aufgabenverteilung (Macht) (vgl. Rohmann 2013, S. 321). Insbesondere für die Zufriedenheit von Frauen ist die gleichberechtigte Aufgabenteilung von Haus- und Erwerbsarbeit entscheidend für die Partnerschaftszufriedenheit (Beham-Rabanser et al. 2019, S. 186, 203). Ein faires Geben und Nehmen bei gegenseitiger Unterstützung (dyadisches Coping) ist ebenfalls ein stabilisierender Faktor.

*„Unter dyadischem Coping wird eine Form der interpersonellen Belastungsbewältigung verstanden, in deren Rahmen (a) Stresssignale des einen Partners und (b) Antwortreaktionen des anderen Partners auf diese Stressäußerungen berücksichtigt werden“ (Heinrichs, Bodenmann et.al. 2008, S. 26).*

Dyadisches Coping erweist sich in Beziehungen besonders dann als sinnvoll, wenn es parallel zu den eigenen Bewältigungsstrategien eingesetzt wird und die Partner über unterschiedliche Coping- bzw. Problembewältigungsstrategien verfügen (Bodenmann 2013, S. 488 f.). Auf diese Weise können sich die Partner im Idealfall helfend ergänzen (Faltermajer et al. 2014, S. 115). Bodenmann unterscheidet zwischen „supportivem dyadischen Coping“ (emotionale Unterstützung des Partners oder der Partnerin), „delegiertem dyadischen Coping“ (Delegation der Aufgaben an den Partner) und dem „gemeinsamen dyadischen Coping“ (gemeinsame Bewältigung von Aufgaben) (Heinrichs et al. 2008, S. 26; Hantel-Quitmann 2016, S. 59).

Damit sowohl Ausgewogenheit als auch eine partnerschaftliche Unterstützung erreicht werden kann, verfügen gesunde Paare über eine von hoher Positivität geprägte Kommunikation sowie über konstruktive Problemlösungskompetenzen und Kompromissbereitschaft. Positive Kommunikation und konstruktive Problemlösungskompetenz werden in Verbindung mit dyadischem Coping von Heinrichs, Bodenmann und Hahlweg als die drei wichtigsten Säulen einer zufriedenen Partnerschaft gesehen (2008, S. 203). Schneewind ergänzt in seinen Ausführungen zu gelungenen Partnerschaften das aktive Zuhören, die Selbstöffnung und den konstruktiven Umgang mit Gefühlen als Teilaspekte der Kommunikationskompetenz sowie die präventive Entwicklung angemessener Beziehungsfertigkeiten (Schneewind 2010, S. 87).

Zufriedenheit und Beziehungsqualität über einen langen Zeitraum aufrechtzuerhalten, ist kein selbstlaufender Prozess. Alle soeben genannten Faktoren unterliegen demnach natürlichen Schwankungen. Störungen in verschiedenen Bereichen der Paarbeziehung gehören zum Beziehungsprozess dazu und sind mit aktiver „Beziehungsarbeit“ verbunden (Burkart 2018, S. 199 f.; Jellouschek 2015, S. 20).

### **3.3 Zusammenfassung**

Wie an der Vielzahl von Bedingungen, Einflussfaktoren und Umständen ersichtlich geworden ist, ist die Paarbeziehung hoch komplex. Dennoch müssen Menschen die Komplexität nicht zwangsläufig begreifen, um in einer stabilen und zufriedenen Beziehung zu leben. Viele Paare sind in der Lage, sich Beziehungsbedingungen zu schaffen, die ein gesundes Beziehungsverhalten ermöglichen und persönliche Entwicklungsräume herausfordern (Willi 2008, S. 308). Doch selbst bei diesen Paaren empfiehlt Schneewind, sich präventiv mit Entwicklungsmöglichkeiten in der Beziehung

auseinanderzusetzen (Schneewind 2010, S. 87). Dies erscheint sinnvoll, da es trotz aller guten Grundvoraussetzungen und installierten Sicherheiten keine endgültige Beziehungssicherheit gibt. Paare nehmen oft jedoch erst dann professionelle Hilfe in Anspruch, wenn Konflikte bereits chronifiziert sind und die Negativität in der Beziehung hoch ist. Dies minimiert die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Hilfe (Bodenmann 2000, S. 294). Schwerpunkte der Arbeit mit Paaren sollten daher sowohl in der Prävention als auch in der Beratung und Behandlung von bereits gestörten Beziehungen liegen.

Dabei ist die Paarbeziehung stets als Entwicklungsprozess anzusehen. Um Beziehungsprozesse besser zu verstehen, wird in Kapitel 4 deren Entwicklung betrachtet.

## **4. DAS PAAR IN DER ENTWICKLUNG**

*„In diesem Buch wird die Liebesbeziehung als wichtigste Herausforderung der persönlichen Entwicklung im Erwachsenenalter gesehen“  
(Willi 2008, S. 346)*

Zur Entwicklung von Paarbeziehungen findet sich in den soziologischen Theorien im Vergleich zur Psychologie recht wenig. Darauf, dass sich Paarbeziehungen an äußere Umstände oder geschichtliche Entwicklungen angepasst haben, wurde bereits Bezug genommen. Auch geht es bei der *Entwicklung* nicht ausschließlich um eine positive oder negative Bewertung von Stabilität und Qualität im Verlaufe einer Beziehung. Vielmehr wird in diesem Kapitel eine dyadische, also gemeinsame, Entwicklung des Paares untersucht. Diese dyadische Entwicklung besteht einerseits aus einer persönlichen Entwicklung, z. B. in Bezug auf Lebensthemen und Sehnsüchte sowie andererseits aus einer äußeren Entwicklung, die sich beispielsweise an der Geburt eines Kindes erkennen lässt. Weiterhin kann die Beziehung selbst auch Motivation und Grund für eine persönliche Veränderung im Leben eines Menschen sein.

Besonders ausführlich beschäftigte sich Jürg Willi (2008) mit der dyadischen Entwicklung in Paarbeziehungen. Das aktuelle Kapitel ist daher maßgeblich von ihm geprägt, wird jedoch durch weitere Autorinnen und Autoren ergänzt und das Thema dadurch in einen größeren Zusammenhang gesetzt.

### **4.1 Normative Entwicklungsphasen der Paarbeziehung**

Durch den Wandel von Paarbeziehungen im geschichtlichen Verlauf wurde die Beziehungslandschaft heterogener. Weitere Formen von Paarbeziehungen fanden Einzug in die gesellschaftliche Akzeptanz. Wechselnde Partnerschaften, neue Liebesformen oder die freie Gestaltung der Reihenfolge von Heirat und Kindern machen es fast unmöglich, Paarbeziehungen in ein normatives Raster zu bringen (Burkart 2018, 30, 98, 112). Dennoch gibt es Modelle, die die normativen Lebens- und Liebesphasen abzubilden versuchen. Drei davon werden in Abbildung 3 beschrieben. Gewählt wurde das Modell von Burkhard, da es sich durch seinen Fokus auf Liebesformen oder Liebessequenzen von anderen unterscheidet. Er ist ebenfalls der einzige, welcher biografische Brüche wie eine Scheidung konkret im Modell einbezieht. Schneewind orientiert sich eher an der kindlichen Entwicklung innerhalb eines Familiensystems während Hantel-Quitman auf die Entwicklung der Partnerschaft eingeht. Schneewind und Hantel-Quitman orientieren sich dennoch beide weitestgehend an normativen Lebensereignissen der traditionell-bürgerlichen Familie,

räumen aber ein, dass nicht-normative Ereignisse (wie Scheidung, Tod, Krankheit, Gründung einer Zweitfamilie) in Zukunft in Modellen mehr Beachtung finden sollten (Schneewind 2010, S. 107; Hantel-Quitmann 2016, S. 228). Die Heterogenität der Paarbeziehungsformen ist jedoch in Form von konkreten Liebes-Phasen kaum darstellbar. Sie bräuchten eine gänzlich neue Beschreibungsform. Daher sind die Modelle, die sich in der Literatur finden lassen, weiterhin am traditionell-bürgerlichen Familienmodell orientiert. Ganz verworfen werden sollte dieses Familienmodell jedoch nicht, da es noch immer der Idealvorstellung vieler Menschen entspricht und sich Paare und Familien zumindest daran zu orientieren versuchen.

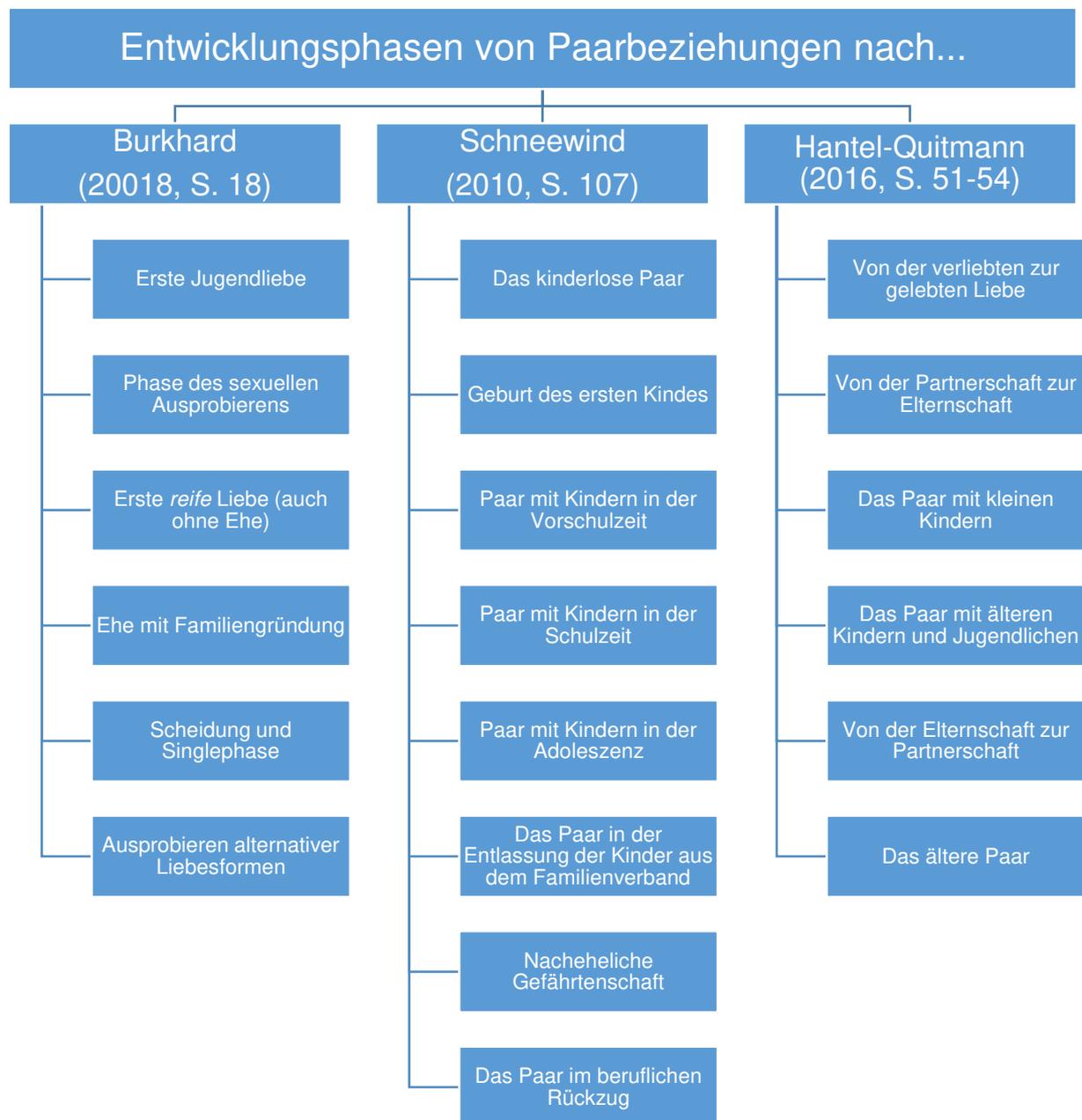


Abbildung 3: Entwicklungsphasen von Paarbeziehungen nach...

Die einzelnen Lebens-, Liebes- und Familienphasen beinhalten Entwicklungsmöglichkeiten mit neuen Zielsetzungen für die Individuen aber auch für das Paar (Schneewind 2010, S. 102). Vor allem an den Phasenübergängen findet Entwicklung statt, die mitunter auch als Krise empfunden werden kann (Schneewind 2010, S. 152; Hantel-Quitmann 2016, S. 54). Auch wenn sich eine Partnerschaft nicht linear an einem der Modelle orientiert, so lassen sich anhand der aktuellen Beziehungsphase konkrete Entwicklungsmöglichkeiten herleiten (Willi 2008, S. 196 f.).

#### **4.2 Persönliche Entwicklung durch Paarbeziehungen**

Die Entwicklung in der Paarbeziehung hängt eng mit der persönlichen Entwicklung und Selbstverwirklichung eines Menschen zusammen. Willi bezeichnet die Paarbeziehung sogar als die wichtigste Herausforderung an die Entwicklung eines Menschen (2008, S. 346). Grund dafür ist, dass Entwicklungsschritte weniger durch innere Einsichten initiiert werden als vielmehr durch äußere Umstände (Willi 2008, S. 289). Damit ist zunächst einmal der Partner als Gegenüber gemeint, welcher trotz empfundener Ähnlichkeiten unterschiedlich bleibt. „Gemäß Buber bildet der Mensch seine Identität in der Begegnung mit anderen und durch andere“ (1923 nach Schär 2016, S. 30). Persönliche Entwicklung findet also gerade durch die intensive Auseinandersetzung mit der Unterschiedlichkeit der Partner statt (Kaiser 2000a, S. 403). Komplementarität der Partner kann in der Entwicklung unterstützend wirken oder aber überfordern (Schär 2016, S. 31; Willi 2008, 339, 346). Darum ist ein sicherer Rahmen für die Weiterentwicklung notwendig, der durch Intimität und Vertrauen geschaffen wird (Willi 2008, S. 36; Brandtstädter 2015, S. 230). Diese Intimität ermöglicht es den Partnern eine Grundlage zur Erfüllung unerfüllter Sehnsüchte sowie der Bearbeitung eigener Lebensthemen und Gefühle in der Paarbeziehung zu schaffen (Schär 2016, S. 31; Hantel-Quitmann 2016, S. 31). Jürg Willi bezeichnet die wechselseitige, gewinnbringende Beeinflussung der Partner hin zur Selbstverwirklichung der Individuen als *Koevolution*.

In der Koevolution geht es darum, ...

*„anzuerkennen, dass man [...] insbesondere einen Liebespartner zur Entfaltung des persönlichen Potentials braucht, dass einem ein Liebespartner neue, bisher nicht gelebte persönliche Entwicklungen ermöglicht, dass man, wenn man sich in den Prozess der Liebesbeziehung einlässt, nicht mehr frei und unabhängig ist, sondern die eigene Entfaltung in koevolutionärer Wechselwirkung zur Entfaltung des Partners stellt, dass man miteinander eine gemeinsame Welt gestaltet, in die*

*man eingebunden ist und aus der man sich nicht ohne Verletzungen und Schmerz herauslösen kann [...]“ (Willi 2008, S. 143).*

Persönliche Entwicklung in der Partnerschaft kann sehr unterschiedliche Formen annehmen: Sie kann eine berufliche Veränderung beinhalten oder die Auseinandersetzung mit der eigenen Kindheit aufgrund der Elternschaft. Sich in der Beziehung zu entwickeln, kann das Zulassen von Nähe bedeuten oder auch das eigene Ordnungs- und Hygieneverständnis zu überdenken.

Entwicklung allgemein, aber auch in der Paarbeziehung, geht oft mit ambivalenten Gefühlen einher (Willi 2008, S. 83; Hantel-Quitmann 2016, S. 186). Nicht immer sind Partner sich über anstehende Entwicklungsschritte einig. Entzieht ein Partner seine Unterstützung bei anstehenden Entwicklungsschritten oder verhindert diese sogar aktiv, kann eine Paarbeziehung die persönliche Entwicklung hemmen. Werden anstehende Entwicklungsschritte aus diesen Gründen verdrängt oder nicht vollzogen, wirken diese in Form von Unzufriedenheit und Unruhe auf die Paarbeziehung zurück (Willi 2008, S. 289). Umgekehrt kann eine frische Liebe Menschen zu einem persönlichen Aufschwung verhelfen und die Möglichkeit bieten, mit weniger Ambivalenzen einen anstehenden Entwicklungsschritt gehen zu können (Hantel-Quitmann 2016, S. 19; Willi 2008, S. 157).

Sind die Partner etwa gleich stark im Beziehungsprozess vertreten, ist der Effekt in der persönlichen Entwicklung für beide Partner besonders hoch. Ob eine Entwicklung letztlich gelingt, hängt zusätzlich davon ab, inwieweit die Partner die Verantwortung für ihre eigenen Entwicklungsschritte übernehmen (Willi 2008, S. 152)<sup>3</sup>.

### **4.3 Persönliche Entwicklung durch den Beziehungsprozess**

Bereits in den normativen Entwicklungsphasen wird deutlich, dass sich eine Paarbeziehung im Zeitverlauf verändert. Auch Willi beschreibt den Prozess einer Liebesbeziehung immer in Verbindung mit den jeweiligen Entwicklungsmöglichkeiten einer Phase. Im Unterschied zu den oben genannten Phasen-Modellen, bezieht Willi Vorstufen der Beziehung und Brüche im Liebesprozess, wie Enttäuschungen und Trennung bzw. Scheidung, als eigene Phasen ein. Tabelle 1 ist in Ausschnitten einer Tabelle in seinem Buch „Psychologie der Liebe“ entnommen (Willi 2008, S. 196 f.).

---

<sup>3</sup> Beispiele für persönliche Entwicklungsschritte im Rahmen einer Beziehung werden in Tabelle 1 auf Seite 36 genannt.

Entwicklungsphasen von Paarbeziehungen nach Jürg Willi (2008)	
Phasen der Liebe	Herausforderung persönlicher Entwicklung
1. <b>Liebesehnsucht</b>	Eigene Liebesbedürftigkeit anerkennen
2. <b>Partnerwahl</b>	Hoffnung auf Korrektur bisheriger Beziehungserfahrungen und persönlicher und familiärer Fehlentwicklungen
3. <b>Sich verlieben</b>	Sich der Verwirklichung neuer Lebensperspektiven öffnen
4. <b>Liebesehttäuschung und Einsamkeit in der Liebe</b>	Begrenzungen der Liebesbeziehung zur Entfaltung von Autonomie akzeptieren
5. <b>Kompensation der Begrenzung der Liebe</b>	Pragmatisches Gestalten kompensatorischer Beziehungen unter Wahrung des Primates der Liebesbeziehung
6. <b>Das Gestalten einer gemeinsamen Welt</b>	Sein Potential verbindlich investieren
7. <b>Familiengründung</b>	Sich brauchen lassen, fruchtbar werden. Verantwortung für andere übernehmen. Flexible Abstimmung der Ansprüche für sich selbst, das Paar und die Kinder
8. <b>Gelockerte Koordination der Lebensläufe in der zweiten Lebenshälfte</b>	Nachholen bisher hintenangestellter Entwicklungen, vermehrte Eigenständigkeit
9. <b>Pensionierung und Großelternschaft</b>	Umstrukturierung zu mehr Zweisamkeit unter Wahrung ausreichender Autonomie; Klugheit im Erfüllen der Großelternrolle
10. <b>Altersehe</b>	Sich versöhnen, füreinander da sein bei gleichzeitiger Bereitschaft, loszulassen und Abschied zu nehmen
11. <b>Witwenschaft</b>	Elemente der gemeinsamen Welt in persönliche Welt integrieren, freigesetzte persönliche Entwicklungsmöglichkeiten wahrnehmen
<b>Trennung und Scheidung</b>	Verarbeitung der Verletzungen; Analyse begangener Fehler; Konsequenzen für neue Partnerschaft

*Tabelle 1: Entwicklungsphasen von Paarbeziehungen nach Jürg Willi (2008)*

Das Modell von Willi geht damit sehr viel detaillierter auf bestimmte Phasen ein und beschreibt in den Phasen 1, 3, 4, 5, 6 und 8 psychologische Entwicklungsvorgänge, die bei den in Abbildung 3 genannten Modellen nicht enthalten sind. Mit den Verläufen der anderen Modelle stimmt er jedoch dahingehend überein, dass Phasenübergängen sowohl ein Potential für Krisen als auch für Entwicklung innewohnt (Schneewind 2010, S. 152; Bodenmann 2016, S. 292; Hantel-Quitmann 2016, S. 54).

Während sich das Paar im Beziehungsprozess befindet, wird es mit verschiedenen Entwicklungsaufgaben konfrontiert, „deren mehr oder weniger gelungene Bewältigung für den Fortbestand des Paarsystems von großer Bedeutung ist“ (Schneewind 2010,

S. 151). Indem beide Partner ihre persönlichen Vorstellungen und Entwicklungswünsche in die Paarbeziehung einbringen, prägen sie deren Prozess und die Zeitpunkte von Phasenübergängen entscheidend.

Auch die Liebe selbst ist nicht statisch, sondern verändert sich durch den Beziehungsprozess (Willi 2008, S. 17). Beziehungsvorstellungen und die hohe (sexuelle) Anziehungskraft der Verliebtheitsphase können nicht dauerhaft aufrecht erhalten werden, worauf eine unausweichliche Enttäuschungsphase folgt (Meers und Schmitt 2000, S. 57; Willi 2008, S. 151). Willi führt dies darauf zurück, dass bei allen Versuchen einander nah zu sein und zu verstehen, das Gegenüber immer ein Stück verbogen, fremd und anders bleibt (2008, S. 107). Die Entwicklung von der Aufbau- zur Bestandsphase (bei Willi: Bewältigung der Enttäuschungsphase) konfrontiert das Paar immer wieder mit zahlreichen Problemen, Herausforderungen und Unstimmigkeiten, deren erfolgreiche Bewältigung entscheidend für den Fortbestand der Beziehung ist (Burkart 2018, S. 113). Heilung dieser Enttäuschung kann nur die gegenseitige Akzeptanz der Andersartigkeit und Begrenztheit bieten, die den anderen nicht verändern will (Willi 2008, S. 164 f.). Zulassen zu können, dass der Partner oder die Partnerin aufgrund eigener Begrenzungen gegebenenfalls kompensatorische Beziehungen<sup>4</sup> knüpft, ohne diese als bedrohlich oder mangelnde Liebe zu empfinden, erfordert reife Liebe und Verantwortungsbewusstsein (Meers und Schmitt 2000, S. 73). Diese Fähigkeiten bringen Partner oft nicht automatisch mit, sondern sie können sich durch Vertrauen und Intimität in der Paarbeziehung entwickeln. Nur autonome Partner können sich aufeinander beziehen, ohne die Entwicklung des anderen als Bedrohung wahrzunehmen (Burkart 2018, S. 44).

Ebenso wie die Enttäuschungsphase ist die Entwicklung zur Elternschaft eine weitere, krisenanfällige Phase, auch wenn die Entscheidung zur Familiengründung meist bewusst getroffen wird (Faltermaier et al. 2014, S. 117). Dies liegt zu einem großen Teil daran, dass die Geburt eines Kindes große Veränderungen – in Bereichen wie Rollenverteilung, gemeinsame Paarzeit, Sexualität und Freizeitverhalten – mit sich bringt und große Anpassungsleistungen erfordert (Faltermaier et al. 2014, S. 122–125). Gerade für junge Eltern oder Eltern in belastenden beruflichen, partnerschaftlichen oder persönlichen Situationen ist die Geburt eines Kindes mit

---

<sup>4</sup> Unter kompensatorischen Beziehungen werden jene Beziehungen verstanden, welche nicht die Exklusivität der Paarbeziehung in Frage stellen. Es sind demnach Freunde gemeint, mit denen man beispielsweise bestimmte Hobbies ausleben kann, die man mit dem Partner nicht ausleben kann. Nicht gemeint sind außerehepartnerschaftliche Beziehungen zur Befriedigung der Sexualität, auch wenn diese häufig als Kompensation empfunden werden.

großer Verunsicherung oder ambivalenten Gefühlen zwischen Liebe und Aggression verbunden (Faltermaier et al. 2014, 119, 122; Garstick 2015, S. 161). In der Begegnung mit dem eigenen Kind stecken jedoch auch vielfältige persönliche Entwicklungsmöglichkeiten in der Verantwortungsübernahme, Bewältigung eigener Kindheitserinnerungen, Ablösung vom Elternhaus und vielem mehr<sup>5</sup>.

Deutlich geworden ist, dass sich die Paarbeziehung, die Liebe zwischen den Partnern und auch die Individuen selbst im Beziehungsprozess verändern. Ob eine gelingende Entwicklung stattfindet, in der beide Partner gleichermaßen die Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung haben und ihre Liebe reifer wird, hängt maßgeblich davon ab, ob beide Partner gleichermaßen die Verantwortung für ihre persönliche Entwicklung, Wünsche und Gefühle übernehmen. Unabhängig von der konkreten Lebens- oder Liebesphase ist die Verantwortungsübernahme für Willi ein unverzichtbarer Faktor, der Entwicklung möglich macht und die Bereitschaft mitbringt, Fehlentwicklungen zu korrigieren.

#### **4.4 Was die persönliche und partnerschaftliche Entwicklung verhindert**

Es ist möglich, dass einer der Partner die anstehende Verantwortungsübernahme (kollusiv) verdrängt (Willi 2008, S. 289). *Kollusion* ist ein unbewusstes Arrangement zwischen den Partnern, bei dem die Verantwortung für die eigene Entwicklung an das Gegenüber übertragen wird und dieses die Verantwortung übernimmt. „Eine Kollusion wird dadurch pathologisch, dass sie zu einer Verpflichtung auf eine Beziehungsform wird, aus der es kein Entrinnen gibt und die keine weiterführende Entwicklung und Veränderung zulässt“. (Willi 2008, S. 210; vgl. auch Schär 2016, S. 32) Zu solchen Kollusionspaaren zählen Paare mit Nähe-Distanz-Konflikten, die Wahl eines zerstörerischen Partners oder eines Partners mit ungelösten Konflikten aus der eigenen familiären Vergangenheit, die nun zu überwinden versucht werden (Hantel-Quitmann 2016, S. 40–44). Das kollusive Zusammenspiel beider Partner verhindert jedoch eine ernsthafte Entwicklung.

Der durch Verdrängung entstandene Druck kann Symptome in anderen Lebensbereichen hervorrufen, die nicht auf den ersten Blick auf die Störung in der Beziehung hinweisen. Meist erkennt es einer der Partner zuerst. Diese Person muss für sich die Entscheidung treffen, ob Entwicklungsschritte notfalls auch ohne den Partner oder die Partnerin vollzogen werden und damit die Beziehung gefährdet wird

---

<sup>5</sup> Da der Fokus dieser Arbeit auf jungen Menschen im Alter von 18 bis 35 Jahren liegt, wird an dieser Stelle nicht auf Entwicklungsphasen im höheren Alter eingegangen.

oder ob auf die Entwicklung verzichtet wird. Willi geht davon aus, dass anstehende Entwicklungsschritte oder unbearbeitete Lebensthemen sich immer wieder bemerkbar machen, auch wenn diese zu vermeiden versucht werden. (Willi 2008, 291 f., 193)

Interessenkonflikte in einer Partnerschaft zählen nicht grundsätzlich zu den entwicklungshemmenden Faktoren, da sie weitestgehend normal sind und durch die Auseinandersetzung ebenso Entwicklung ermöglichen. Neurotische Konflikte hingegen stehen dieser Entwicklung entgegen und lassen sich daran erkennen, dass sie irrational, unverständlich und nicht durch die Beziehung allein erklärt werden können (Willi 2008, S. 204). In neurotischen Konflikten werden persönliche, bisher nicht vollzogene Entwicklungsschritte auf die Partnerschaft übertragen, wodurch der Partner für die Nicht-Entwicklung (mit-) verantwortlich gemacht wird. Hinter dieser Art von Konflikten liegen tiefergehende und persönliche Konflikte, die meist unbewusst wirken und nicht in der Beziehung selbst gelöst werden können (Willi 2008, S. 205 f.). Zu neurotischen Konflikten in der Beziehung können beispielsweise nicht bewältigte Erlebnisse aus der Kindheit führen. Interaktionen im Paarbeziehungsprozess können diese Erlebnisse triggern und Konflikte mit dem Partner oder der Partnerin auslösen, welche an die Stelle der ursprünglichen Konfliktpartei tritt.

Auch nach einer Trennung oder Scheidung sind Entwicklungsschritte für die Beziehungspersönlichkeit relevant. Häufig werden diese jedoch übergangen, da es die Auseinandersetzung mit den durch die Trennung entstandenen Verletzungen erfordern würde. Leichter erscheint es, Ansprüche an neue, nachfolgende Partner zu minimieren, schnell neue Partnerschaften einzugehen oder die Verantwortung der gescheiterten Beziehung auf den Ex-Partner oder die Ex-Partnerin zu verschieben. (Willi 2008, S. 153) Es ist stark davon auszugehen, dass sich die verdrängten Entwicklungsschritte negativ auf die Zufriedenheit und Stabilität der neuen Beziehung auswirken.

## **5. BEDEUTUNG DER PRÄVENTION ALS FORM DER PARTNERSCHAFTLICHEN WEITERBILDUNG**

Der Begriff Prävention wird von dem lateinischen Wort *praevenire* abgeleitet. Er ist eine Zusammensetzung aus der Vorsilbe *prae-*, welche im Deutschen *vor* bedeutet, und dem Verb *venire*, welches mit *kommen* übersetzt wird. Es geht in der Prävention demnach darum, einem Zustand *zuvorzukommen*.

*„Präventive Interventionen zielen darauf ab, das Auftreten neuer Fälle mit voll ausgeprägtem Störungsbild zu verhindern oder zumindest den Auftretenszeitpunkt hinauszuzögern“* (Hahlweg und Bodenmann 2013, S. 199).

Im Folgenden werden verschiedenen Präventionsformen mit je unterschiedlichen Ansätzen vorgestellt, welche sich in ihren Bezeichnungen und ihrer Herangehensweise unterscheiden. Die Taxonomie nach Caplan (1964) beschreibt in der „primären“, „sekundären“ und „tertiären“ Prävention eine zeitliche Komponente (vor, während und nach) in Bezug auf Beziehungsstörungen (nach Heinrichs et al. 2008, S. 10). Mrazek und Haggerty (1994) fokussieren sich auf die Symptombildung und Risikoeinschätzung, aus denen sich unterschiedliche Präventionszielgruppen bilden (nach Heinrichs et al. 2008, S. 12). Diese Risikofaktoren sind sehr individuell. Sie wurden bereits in den vorangegangenen Kapiteln als jene Faktoren beschrieben, die das Risiko haben, Beziehungsstörungen bei Paaren hervorzurufen. Hahlweg und Bodenmann kategorisieren Prävention mithilfe einer Unterscheidung der Intensität von Präventionsangeboten in den vier folgenden Ebenen:

- Ebene 1: Universelle Maßnahmen ohne Kontakt zu Professionellen <sup>6</sup> (Werbekampagne, Printmedien, Internet-Quellen)
- Ebene 2: Maßnahme für Paare bei spezifischen Änderungswünschen oder isoliertem Problembereich ohne Kontakt zu Professionellen (Videos, interaktive Medien)
- Ebene 3: Informationen und aktives Training für Paare in Gruppen mit Kontakt zu Professionellen (Gruppenprogramme, Informationsabend)
- Ebene 4: Informationen und individuelle Betreuung einzelner Paare mit spezifischen Änderungswünschen mit 1 zu 1 Kontakt zwischen Paar und Professionellen (Beratung, Paartherapie) (2013, S. 212 f.)

---

<sup>6</sup> Unter Professionellen sind in dieser Arbeit Menschen gemeint, welche pädagogisch geschult sind, um gezielt mit Paaren zu arbeiten: z. B.: Sozialpädagogen, Familien- und Paarberater, Therapeuten, Psychologen u. a..

Wann welche präventiven Maßnahmen sinnvoll sind, entscheiden Paare selbst. Um einem Paar bei der Wahl der Präventionsform zu helfen, sollten Zeitpunkt des Einsetzens von präventiven Maßnahmen (Spalte 1) und eine Risikoeinschätzung (Zeile) Beachtung finden. Aus der Verbindung von Zeitpunkt und Zielgruppe nach Risikoeinschätzung könnten dann die präventiven Maßnahmen nach Hahlweg und Bodenmann zugeordnet werden (siehe Tabelle 2). Die Einordnung der präventiven Maßnahmen erfolgte durch die Autorin der Masterarbeit und dient als Beispiel:

	Allgemeine Öffentlichkeit, mit und ohne Risikofaktoren, ohne Symptome	Gruppen/Individuen mit größeren Risikofaktoren, ohne Symptome	Gruppen/Individuen mit größeren Risikofaktoren und Symptomen
<b>Vor einer Beziehungsstörung</b> (primäre Prävention)	Ebene <sup>7</sup> 1-3	Ebene 1-3	Ebene 2-3
<b>Während einer Beziehungsstörung</b> (sekundäre Prävention)	/	Ebene 2-3	Ebene 3-4
<b>Nach einer Beziehungsstörung</b> (tertiäre Prävention)	/	Ebene 1-2	Ebene 1-4

*Tabelle 2: Präventionsformen und -zeitpunkte*

Bei dieser Einordnung ist anzumerken, dass es sich bei Ebene 4 nur noch bedingt um eine präventive Maßnahme im eigentlichen Sinne handelt, da in diesem Fall bereits mit stärkeren Symptomen zu rechnen ist. Hier sollte dem Paar möglicherweise eine Therapie oder Beratung empfohlen werden. Da die Übergänge jedoch fließend sind, werden diese Angebote der Vollständigkeit halber aufgeführt.

Zusammenfassend wird in dieser Arbeit unter Prävention die gezielte Unterstützung von Paaren verstanden. Diese hat zum Ziel, die Qualität ihrer Beziehung zu erhalten, zu erhöhen und ggf. wiederherzustellen, um ihr (wieder) Stabilität zu verleihen.

### **5.1 Präventive Notwendigkeit partnerschaftlicher Entwicklungsangebote**

Für die Wichtigkeit von partnerschaftlicher Prävention sprechen vor allem die Folgen von Trennung und Scheidung. Eine Trennung geht auf der Ebene der (Ex-)Partner oft mit seelischen Kränkungen, neuen Lebenssituationen, finanziellen Einbußen und der Verminderung oder des Verlustes des Kontaktes zu den Kindern einher (Faltermaier et al. 2014, S. 116). Diese persönlichen Folgen spiegeln sich häufig im psychischen

<sup>7</sup> Nach Hahlweg und Bodenmann 2013, S. 212 f..

und physischen Gesundheitszustand getrennter oder geschiedener Personen wider, welche im Berufsleben eine geringere Leistungsfähigkeit aufweisen und häufiger krank werden (Hahlweg und Bodenmann 2013, S. 194; Schneewind 2010, S. 159). Diese Folgen können Stress auslösen, welcher auf den Organismus und sein Immunsystem wirkt (Schneewind 2010, S. 159). Daher sind z. B. „geschiedene Personen [...] überproportional in stationären und ambulanten psychiatrischen“ Einrichtungen vertreten und weisen eine höhere Rückfallquote auf (Schneewind 2010, S. 162 f.).

Darüber wirken Trennung und Scheidung ebenso auf Kinder. Da die Konflikte zwischen den Eltern und Ex-Partnern oft auch nach der Trennung weiterhin bestehen, leiden diese Kinder oft unter enormem Stress. Dieser kann sich in Verhaltensstörungen, einer schlechteren physiologischen Gesundheit und schlechteren Schulleistungen äußern (Bodenmann 2013, S. 194 f.). Darüber hinaus weisen sie ein höheres Scheidungsrisiko – aus den bereits in Kapitel 2.8 genannten Gründen – auf, an dem der transgenerationale Effekt von Trennung und Scheidung deutlich wird (Kersting und Grau 2013, S. 441; Heinrichs et al. 2008, S. 15).

Eine dritte, für die Prävention nicht unerhebliche Ebene, sind die gesellschaftlichen Folgen von Trennung und Scheidung.

*Denn sie „bedeuten hohe psychologische, wirtschaftliche, soziale und volkswirtschaftliche Kosten, daher ist eine Stärkung von Paarbeziehung nicht nur sinnvoll, sondern gesamtgesellschaftlich mit hoher Priorität als notwendig zu betrachten“ (Bodenmann 2016, S. 198).*

Aufgrund hoher gesellschaftlicher und persönlicher Kosten von Trennung und Scheidung, wird die partnerschaftliche Prävention zu einer wichtigen Aufgabe aller mit Paaren arbeitender Disziplinen.

*Paarforscher wie Kaiser (2000b) gehen davon aus, dass Alltagsmenschen „nicht optimal vorbereitet [sind], die Komplexität sozialer Situationen, ihres Familiensystems und anderer Systemkontexte genügend zu durchschauen, künftige Entwicklungen unterschiedlicher Ebenen vorwegzunehmen und ihre Lebenspläne entsprechend abzustimmen“ (S. 402).*

Paare benötigen demnach Hilfe von außen, die es ihnen durch das Verstehen ihrer Beziehungsgeschichte und -persönlichkeit ermöglicht, ihre Beziehungszukunft konstruktiv zu gestalten. Zu diesem Zweck wurden bereits verschiedene Formate entwickelt und teilweise evaluiert.

## **5.2 Präventionsprogramme für die Paarentwicklung**

Der Grundstein der professionalisierten Form der Prävention bei Paaren wurde in den USA gelegt und hat seitdem an Bedeutung gewonnen (Heinrichs et al. 2008, 39, 7). Im Fokus erster (auch informeller) Präventionsangebote stand vor allem die dyadische Kommunikation vor und während der Ehe (Bodenmann 2016, S. 279). Sie hat als Teilschwerpunkt in den Programmen bis heute nicht an Bedeutung verloren (Bodenmann 2016, S. 279). Methodisch wird in den Programmen vor allem ein lern- und verhaltenstheoretischer Ansatz verfolgt (Schneewind und Wunderer 2013, S. 233; Bodenmann 2016, S. 282). Durch Wissensvermittlung und Training von Kompetenzen, Motivationsarbeit sowie die Schaffung eines Problembewusstseins sollen Verhaltensmuster durchbrochen und neue Strategien erarbeitet werden, die die Beziehungsqualität und -stabilität erhöhen (Schneewind und Wunderer 2013, S. 233; Bodenmann 2016, S. 280).

1984 brachten Markman, Floyd, Stanley und Jamieson das bis heute bekannte *Prematierial Relationship Enhancement Program* (kurz: PREP) heraus, welche die Grundlage für spätere Programme bildete (Bodenmann 2016, S. 282). Erste deutsche Programme, wie *Ein partnerschaftliches Lernprogramm* (EPL) oder auch *Paarlife* etablierten sich in den 1990er Jahren (Bodenmann 2016, S. 282). Bestandteil dieser Programme sind dyadische Kompetenzen wie Kommunikationstechniken, konstruktive Konfliktaustragung, Erarbeitung beziehungsförderlicher Attributions- und Erwartungsmuster, Förderung der gemeinsamen Stressbewältigung und individueller Kompetenzen sowie die Ermöglichung gemeinsamer, positiver Erlebnisse (Schneewind und Wunderer 2013, S. 250 f.). Mithilfe der Kompetenzerweiterung sollen Risikofaktoren verringert werden (Heinrichs et al. 2008, S. 9). Besonders integrative Prozessmodule sollen zu langanhaltenden Effekten in Qualität und Stabilität der Beziehung beitragen (Schneewind und Wunderer 2013, S. 251).

Diese allgemein gehaltenen Programme werden durch themen- und zielgruppenspezifische Programme ergänzt, wie z. B. für werdende Eltern (*Couple CARE for Parents*) (Bodenmann 2016, S. 284), Paare mit schweren Erkrankungen (Bodenmann 2016, S. 281, 283) oder sexueller Unzufriedenheit (Heinrichs et al. 2008, S. 90 f., 106), Programme für Eltern und Kinder in Trennung und Scheidung und andere mehr (Heinrichs et al. 2008, S. 117 f.). Weiterhin werden Programme mit thematischen Schwerpunkten wie Stress (*Freiburger Stresspräventionsprogramm*, kurz: FSPT, Bodenmann 2000; Schneewind 2010, S. 307) oder auch Kommunikation

(Kommunikationskompetenz, *kurz: KOMKOM*, Schneewind 2010, S. 307) angeboten. In den unterschiedlichen Quellen zur partnerschaftlichen Prävention ist auffällig, dass immer wieder die gleichen Programme genannt werden. Dies könnte dadurch erklärt werden, dass die Herausgeberinnen und Herausgeber den Fokus auf evidenzbasierte Programme oder im Fachgebiet renommierte Autorinnen und Autoren der Präventionsprogramme legen.

Die meisten dieser Angebote sind für Gruppen im Sinne der dritten Ebene von Hahlweg und Bodenmann gedacht (siehe Tabelle 2, S. 41). Universelle Präventionsprogramme, die sich an alle Paare richten, erreichen häufig jedoch erst bei auftretenden Störungen ihre Zielgruppe (Bodenmann 2016, S. 278). Neben den Gruppenseminaren werden heutzutage zusätzlich digitale Angebote in Form von DVDs oder Internetvideos für die Prävention bedeutsam (Bodenmann 2016, S. 287). Vorteile ergeben sich durch die Niederschwelligkeit und die zeitliche Flexibilität. Dagegen erschwert der fehlende Kontakt zu anderen Paaren und zu professioneller Begleitung eine individuelle Themensetzung (Bodenmann 2016, S. 287). Auch Apps werden mehr und mehr interessant, können aber, so Bodenmann, nur als Einstieg in die Thematik dienen (2016, S. 288).

### **5.3 Ausblick und Kritik an partnerschaftlichen Präventionsprogrammen**

Alle Autorinnen und Autoren, die sich mit der Paarforschung beschäftigen und in dieser Arbeit zitiert wurden, sind davon überzeugt, dass präventive Programme die Paarbeziehung nicht nur oberflächlich bereichern, sondern auch in erheblichem Maße zu deren Qualität und Stabilität beitragen können. Wenngleich viele Paare auch ohne präventive Hilfen eine langanhaltende Beziehung führen können, so sind die Einflüsse auf Paarbeziehungen so vielfältig und individuell, dass im Laufe der Paargeschichte dennoch die Nutzung von Hilfsangeboten ratsam wird. Damit Präventionsmaßnahmen sinnvoll greifen können, ist ein möglichst frühzeitiger Beginn nötig (Heinrichs et al. 2008, S. 203). Dyadische Kompetenzen können dann am ehesten genutzt werden, um Herausforderungen *gemeinsam* zu bewältigen (Heinrichs et al. 2008, S. 35).

Die Wirksamkeit von präventiven Programmen ist meist nur begrenzt messbar (Bodenmann 2016, S. 292). Neue Fragen und Widersprüche, die sich bei der Evaluation aufzeigen, können oft nur unzureichend erklärt werden (Heinrichs et al. 2008, S. 126 f.). Denn so wie Persönlichkeit, Bindungsstil, Beziehungsgeschichte und alle weiteren bereits genannten Variablen auf die Paarbeziehung wirken, so nehmen sie auch – im Positiven wie Negativen – Einfluss auf den Präventionsprozess und

dessen Erfolg (Heinrichs et al. 2008, S. 126 f.). Dennoch gibt es positive Effekte, z. B. hinsichtlich der Kommunikationsfähigkeit, die nachgewiesen werden konnten. Sie stärken die These, dass durch die Programme für die meisten Partnerschaften positive Effekte entstanden sind. (Bodenmann 2016, S. 292) Besonders die Prävention bei werdenden Eltern hat sich als förderlich erwiesen, da dieser Übergang als kritisch gilt (Bodenmann 2016, S. 292). Dass nicht bei allen Paaren gleichermaßen dieser Effekt nachgewiesen werden konnte, sollte nicht dazu führen, präventive Konzepte als ineffektiv zu verwerfen. Vielmehr sollte weiter daran geforscht und gearbeitet werden, wie die Prävention durch niederschwellige Angebote mehr Paare – vor allem Risikopaare – erreichen kann und wie Programme gezielt und bedürfnisorientiert ausgestaltet werden können. So müssen beispielsweise Lücken in der Verzahnung von Theorie und Praxis geschlossen werden. Vielen Programmen fehlt ein persönlicher Bezug zur Beziehungsgeschichte des Paares oder ein systemischer Blick für die Stressoren im Alltag. Weiterhin sollten Programme besser auf die Beziehungs- und Lebensphase des Paares achten und flexibler in der Darbietung der theoretischen Inhalte werden (Bodenmann 2016, S. 294; vgl. auch: Schneewind und Wunderer 2013, S. 250 f.). Darüber hinaus kommt der Einbezug religiöser Aspekte in den kompetenzorientierten Programmen selten vor (Bodenmann 2016, S. 298 f.). Religiöse Paare haben jedoch die Möglichkeit informelle und wenig evaluierte Angebote der Kirche wahrzunehmen, die meist der Ehevorbereitung dienen. Auch weniger religiöse Paare in Krisen suchen häufig lieber religiöse Personen oder Geistliche auf, als sich mit speziellen professionellen Angeboten auseinanderzusetzen (Heinrichs et al. 2008, S. 16). Für die Einbettung religiöser Aspekte in die partnerschaftliche Prävention sind jedoch noch Entwicklungsschritte notwendig, die die Erkenntnisse der Paarforschung mit religiösen Inhalten verbinden. Dies betrifft vor allem solche Angebote, die bisher mit einem der beiden Schwerpunkte arbeiteten (also entweder eher religiöse Angebote oder paarpräventive Angebote ausgestalteten) und sich nun im jeweils anderen Schwerpunkt weiterbilden müssen. So könnte Grundlagenwissen zu Partnerschaft und Paarprävention in kirchlichen oder religiösen Ausbildungsstätten vermittelt werden oder aber auch religiöse Aspekte in bereits praktizierte Präventionsprogramme integriert werden. Spezifisch auf religiöse Paare ausgerichtete Angebote arbeiten aber auch zum Teil bereits auf professionellem Niveau (z. B. „Team F“-Seminare).

Da die Scheidungszahlen weiterhin anhaltend hoch sind, kommen Präventionsangebote ebenfalls nicht umhin, sich zunehmend bereits getrennten bzw.

geschiedenen Paaren oder Partnern zuzuwenden, welche häufig Zweitfamilien gründen. Diese Zweitfamilien bringen noch einmal eine ganz eigene Dynamik in die Paarbeziehung und das Familienleben und sind oft hoch komplex und risikobehaftet (Willi 2008, S. 193 f.; Hantel-Quitmann 2016, S. 226 f.). Zweitfamilien können eine Paarbeziehung bis über ihre Belastungsgrenzen hinaus herausfordern und zur erneuten Trennung führen.

Präventive Angebote können und sollen vor Beziehungsstörungen eingreifen und müssen daher einem breiteren Publikum zugänglich gemacht werden. Eine Hürde für die Inanspruchnahme von präventiven Angeboten könnte der finanzielle Aufwand sein, den die Paare selbst tragen müssen. Vor allem kinderlose Paare entsprechen nicht den durch das Jugendamt finanzierten Angeboten. Neben dem persönlichen Engagement, sich präventiv mit der Paarbeziehung auseinanderzusetzen, müssen junge Paare also auch die nötigen finanziellen Mittel mitbringen. Gerade junge Menschen in Paarbeziehungen können und/oder wollen diese nicht aufbringen, obwohl sie meist gute Voraussetzungen für Präventionsangebote mitbringen.

Prävention ist ein wichtiger Auftrag der sozialen Disziplinen und ist auch in der Paarforschung ein wichtiges Thema. Da Paare unterschiedliche Bedürfnisse haben und sich in der Symptombildung unterscheiden, sind heterogene Präventionsangebote notwendig, die sich flexibel an die Situation des Paares anpassen lassen. Es gibt bereits einige Programme, welche erfolgreich evaluiert werden konnten, dass die Angebote positive Effekte auf die Partnerschaft haben. Über die in der Literatur genannten Angebote hinaus gibt es jedoch eine Vielzahl weiterer Angebote. Nahezu alle sind im Falle der Kinderlosigkeit des Paares an die private Finanzierung gekoppelt, was die Attraktivität vieler Programme und damit auch deren Anzahl erreichter Paare senkt. Ziele der Paarforschung im Bereich der Prävention sollten sein, die Angebote niederschwelliger zu gestalten, weitere Finanzierungsoptionen zu entwickeln, die Bedeutung der Prävention weiterhin zu postulieren und sich den Bedürfnissen der Paare unter Beachtung ihrer Beziehungsgeschichte anzupassen.

## **6. ZUSAMMENFASSUNG DER FORSCHUNGSRELEVANTEN THEORETISCHEN ERKENNTNISSE**

Um aufzuzeigen, warum Paarbeziehungen misslingen oder gelingen, wurden im ersten Teil der Arbeit eine Vielzahl an Faktoren herausgearbeitet. Einerseits spielen gesellschaftliche Veränderungen und weitere soziologische Faktoren eine Rolle, andererseits aber auch verstärkt psychologische. Persönlichkeitsmerkmale, Bindungserfahrungen, Werte, Vorstellungen und soziale Fähigkeiten verdichten sich in der Beziehungspersönlichkeit eines Menschen, welche entscheidend auf die Gestaltung einer Paarbeziehung wirkt. Die Beziehungspersönlichkeiten der beiden Partner bilden den Hintergrund, auf denen Bodenmann seine zehn Charakteristika gesunder oder gestörter Beziehungsprozesse beschreibt. Aufgrund ihrer Bedeutung für die Beziehungsqualität und -stabilität, werden diese nochmals aufgeführt: Interpendenz (Aufeinander-bezogen-Sein), Kohäsion und emotionale Verbundenheit (Nähe-Distanz), Adaptivität (Anpassungsfähigkeit), Grenzen (zu anderen Subsystemen), Machtverteilung, Kommunikation, Problemlösung, dyadisches Coping (partnerschaftliche Zusammenarbeit), Commitment (Wir-Gefühl) und Sexualität (2016, S. 38 f.).

Nicht zu jedem Zeitpunkt des Beziehungsprozesses sind diese Charakteristika gleich stark ausgeprägt. Die Paarbeziehung verändert sich im Laufe des Beziehungsprozesses ebenso wie die Partner. So durchläuft die Beziehung verschiedene Phasen, die unterschiedliche Herausforderungen und Entwicklungsmöglichkeiten für die Partner persönlich aber auch für deren Beziehungsprozess beinhalten. Nach Jürg Willi (2008) könnte die in dieser Arbeit fokussierte Zielgruppe insbesondere mit Liebessehnsucht, Liebesenttäuschungen, der Gestaltung einer gemeinsamen Lebenswelt oder von kompensatorischen Beziehungen sowie der Verantwortungsübernahme im Rahmen der Familiengründung und einer Trennungsbewältigung konfrontiert sein.

Ebenso wenig, wie sich viele Paare den psychologischen Aspekten in der Paarbeziehung bewusst sind, so sind sie sich auch der Entwicklung in der Beziehung oft nicht bewusst. Dieses Bewusstsein ist zwar nicht zwangsläufig notwendig, um eine gelingende und zufriedene Paarbeziehung zu führen. Wenn Paare jedoch nicht die Ursachen von Unterschiedlichkeit, Konflikten oder Krisen erfassen können, erschwert dies einen konstruktiven Umgang mit Herausforderungen. Von außen an die Beziehung herangetragen Stress, Stress aufgrund von Veränderungen oder

beziehungsinterner Stress kann dann dazu führen, dass erste Störungen im Beziehungsprozess auftreten. Werden Beziehungsprozesse (im Sinne des Vulnerabilitäts-Stress-Adaptions-Modells) nicht angepasst, wird die gemeinsame Entwicklung gehemmt (Schneewind 2010, S. 152). Verdrängung, fehlende Verantwortungsübernahme für die eigene Entwicklung, Verschiebung von persönlicher Verantwortung und neurotische Konflikte unter denen das Commitment leidet, zählen zu Phänomenen, die eine Entwicklung in der Paarbeziehung verhindern.

Qualität und Stabilität einer Beziehung sind demnach keine Automatismen, sondern erfordern permanente Investitionen beider Partner und eine gemeinsame Entwicklung, die sich den Umständen der Beziehung anpasst. Vielen Paaren gelingt es in ihrer Partnerschaft allein aufgrund protektiver Faktoren, eine stabil-zufriedene Beziehung zu führen. Die heutige Scheidungsquote zeigt jedoch auch, dass dies nicht alle Menschen betrifft, wodurch verschiedene Unterstützungsleistungen sinnvoll und notwendig sind, um persönliche, transgenerationale oder gesellschaftliche Folgen so gering wie möglich zu halten. Präventive Angebote als Form der partnerschaftlichen Entwicklungsmöglichkeiten sind Aufgabe der sozialen Disziplinen und somit auch Auftrag der Angewandten Familienwissenschaft. Die Angebotslandschaft professioneller und informeller Angebote ist insgesamt groß, aber auch sehr unterschiedlich hinsichtlich ihrer Konzepte und Effizienz. Ebenso wie die Partnerschaft selbst müssen sich auch Konzepte von partnerschaftlichen Weiterbildungsangeboten immer wieder neu anpassen und weiterentwickeln. Präventive Maßnahmen erreichen weitaus seltener die Zielgruppe als notwendig (Bodenmann 2016, S. 278) und sollten nach neuen Ansatzpunkten mithilfe folgender Fragen suchen: Was wünschen sich junge Menschen im Alter zwischen 18 und 35 Jahren von partnerschaftlichen Weiterbildungsangeboten? Haben sie ein Interesse an diesen Angeboten und was hindert sie womöglich, partnerschaftliche Angebote zu nutzen? Diese Fragen sind der Ausgangspunkt der nun folgenden Forschung im zweiten Teil dieser Thesis.

## **Zweiter Teil: Empirische Forschung**

## **7. EMPIRISCHE ERHEBUNG ZUR PARTNERSCHAFTLICHEN WEITERBILDUNG VON JUNGEN ERWACHSENEN**

Zur Einleitung in die empirische Forschung wird an die Forschungsfragen dieser Arbeit erinnert:

Haben junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren ein Interesse an partnerschaftlicher Entwicklung? Wie sollten Angebote aus ihrer Sicht gestaltet sein, um für diese Zielgruppe attraktiv zu sein?

Beide Fragen beruhen weniger auf der Überprüfung theoretischer Inhalte, sondern sind vielmehr als eine Art Bedarfsanalyse oder Standortbestimmung zu verstehen. Eine Prämisse der Forschung dieser Arbeit stellt die Exklusivität einer Partnerschaft zwischen zwei Menschen dar. Da sich die meisten jungen Menschen im Alter zwischen 18 und 35 Jahren eine Partnerschaft wünschen, wird die Hypothese aufgestellt, dass viele in dieser Altersspanne bereits Erfahrungen in einer oder mehreren Partnerschaften gesammelt haben. Ausgehend von dieser Grundlage konnte eine große Stichprobe befragt werden.

Bevor die Ergebnisse in Kapitel 8 erläutert werden, werden in diesem Kapitel Vorgehensweise und Methodik der Forschung vorgestellt. Die Ergebnisse bilden anschließend eine Diskussionsgrundlage dafür, ob und wie sich Theorie und Praxis von Partnerschaften verbinden lassen und welche Folgen sich daraus für die partnerschaftlichen Entwicklungsangebote ergeben. Die Zusammenführung des ersten, theoretischen und des zweiten, empirischen Teils dieser Arbeit erfolgt in Kapitel 9 mit dem Ziel, partnerschaftliche Weiterbildungsangebote theoretisch fundiert und gleichermaßen für die Zielgruppe bedarfsgerecht zu gestalten.

### **7.1 Forschungsmethode und Erreichbarkeit der Zielgruppe**

Um die Forschungsfragen zu beantworten, wurde als Forschungsmethode die Umfrage mittels eines Online-Fragebogens gewählt. Vorteile dieser Methode liegen darin, dass digitale Programme zur Erstellung des Fragebogens zur Verfügung stehen, diese darüber hinaus die erhobenen Daten tabellarisch darstellen und der Fragebogen mittels eines Schneeballsystems in sozialen Netzwerken, wie Facebook und Instagram, verbreitet werden konnte. Jede Person, die diesen Fragebogen erhielt oder einsehen konnte, hatte die Möglichkeit zum Multiplikator oder zur Multiplikatorin zu werden und den Fragebogen weiterzuleiten. So konnte dieser einer großen Stichprobe der Zielgruppe zugänglich gemacht werden. Zusätzlich zu den Online-Fragebögen

sollten ursprünglich weitere gedruckte Versionen z. B. in Hebammenpraxen oder Sporteinrichtungen verteilt werden. Aufgrund der Corona-Pandemie in Deutschland wurde während des Forschungszeitraumes vom 20.07.2020 bis zum 09.08.2020 jedoch von der persönlichen Verteilung des Fragebogens abgesehen. Dies hatte den Nachteil, dass der Fragebogen nur bedingt in neue soziale Netzwerke gebracht werden konnten. Der Großteil der Stichprobe wurde aus diesem Grund lediglich über die internetbasierten sozialen Netzwerke auf den Fragebogen aufmerksam gemacht. Besonders gut erreicht wurden Studierende, da der Fragebogen über interne E-Mail-Accounts und Verteilerlisten verbreitet werden konnte. Weniger erreicht wurden Auszubildende, da eine Forschung unter Auszubildenden eine Genehmigung der Ministerien für Bildung der jeweiligen Bundesländer erfordert hätte. Es wurde darauf verzichtet, da die Befragung zum Zeitpunkt der Kontaktaufnahme mit Berufsschulen bereits begonnen hatte und eine Genehmigung frühzeitiger hätte beantragt werden müssen.

Parallel zu den Recherchen für diese Masterarbeit wurde eine dreiteilige Studie mit ähnlichem Forschungsschwerpunkt vom katholischen *Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft* durchgeführt (ZFG 2020). Ziel des ersten Fragebogens vom ZFG war die Befragung junger Paare, welche kurz vor der kirchlichen Hochzeit standen und zu einem Pfarrgespräch erschienen. Teile der in dieser Studie gestellten Fragen konnten auch für die Forschung dieser Masterarbeit nutzbar gemacht werden und bilden das Raster für den Entwurf des Fragebogens dieser Forschung. Geeignete Fragen und Antwortmöglichkeiten wurden für diese Forschung in angepasster und veränderter Form in den Fragebogen eingeflochten. Der Fragebogen des ZFGs befindet sich im Anhang (S. XXI-XXX).

## **7.2 Forschungsstränge und Unterfragen der Forschung**

Aufgrund der zweigeteilten Forschungsfrage musste auch die Forschung in zwei Interessenstränge aufgeteilt werden. Der erste Strang fokussiert vor allem die Einstellung zu partnerschaftlichen Weiterbildungsprogrammen und die konkreten Wünsche und Vorstellungen bezüglich präventiver Angebote. In Form einer Bedarfsanalyse wurden Fragen dazu gestellt, welche wünschenswerten Effekte Weiterbildungsangebote erzielen sollten, welche Angebotsformate als geeignet empfunden werden, welche Themen interessant wären sowie welchen zeitlichen, finanziellen und räumlichen Umfang diese nicht überschreiten sollten.

Der zweite Strang beschäftigt sich mit Fragestellungen zu den Erfahrungen mit der Gestaltung von eigenen Paarbeziehungen und dem Interesse an partnerschaftlicher Entwicklung. Die Stichprobe wurde dazu befragt, welche Vorstellungen sie von Paarbeziehungen hat, welche Konfliktpunkte häufig in der Beziehung auftreten, welche Angebote zur partnerschaftlichen Weiterbildung möglicherweise bereits genutzt wurden und ob Angebote zur partnerschaftlichen Weiterbildung von jedem Paar genutzt werden sollten. Antworten auf diese Fragen ermöglichten bei der Auswertung eine bessere Interpretation der abgefragten Bedarfe (erster Strang).

Die Unterfragen beider Stränge wurden nun mit weiteren personenbezogenen Fragen (Alter, Geschlecht, Beziehungsstand, Kinder, Bildung usw.) zu einem Fragebogen mit 33 Fragen zusammengestellt (siehe Anhang, S. V-XX). Sechzehn der Fragen waren als einfache Auswahlmöglichkeiten konzipiert, teilweise mit der Möglichkeit der Angabe sonstiger Antworten, bei zwei Fragen war eine Mehrfachauswahl möglich. Insgesamt sind sechs Skalafragen vertreten. Je eine Zutreffend-, Zustimmung-, Eignungs- und Wichtigkeits-Skala waren entsprechend mit fünf beschrifteten Möglichkeiten inklusive eines neutralen Mittelpunkts versehen (z.B. Frage 13: „stimme nicht zu“, „stimme eher nicht zu“, „teils/teils“, „stimme eher zu“ und „stimme zu“). In Frage 8 sollte die Stichprobe eine Rangordnung von Platz 1 bis Platz 3 erstellen. In der letzten Skalafrage wurde die Stichprobe dazu aufgefordert, sich hinsichtlich zweier Pole einzuordnen: einer geringen und einer hohen Motivation, welche mittels der Vergabe von maximal 5 Sternen erfasst wurde. Bei weiteren sieben Fragen konnte eine freie Textantwort eingegeben werden. Insgesamt ergibt das 15 Text-Fragen.

Aufgrund der Größe der Stichprobe ist der Fragebogen so konzipiert, dass aufgrund bestimmter Antworten andere Fragen übersprungen oder eingeblendet wurden. Dies betraf die Frage zum Beziehungsstatus, auf welche hin Fragen zur Gestaltung der Beziehung sowie nach Kindern im Haushalt ein- oder ausgeblendet wurden. Auf diese Weise mussten nur Fragen beantwortet werden, die auch beantwortet werden konnten.

### **7.3 Ablauf der Datenerhebung**

Für die Erstellung des Fragebogens wurde das Online-Programm soSci-Survey genutzt, da dieses Programm über eine einfache Bedienung, vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten, eine gute Bereitstellung der Daten und die Möglichkeit eines gut ausgearbeiteten Feedback-Systems zum Pretest verfügt.

Der Pretest wurde Studierenden und Lehrenden des Fachbereiches „Angewandte Familienwissenschaften“ sowie Freunden und Bekannten vom 22.06.2020 bis 11.07.2020 zur Verfügung gestellt. Die Anregungen und Hinweise der 23 Pretestpersonen wurden in den Fragebogen eingearbeitet, bevor dieser am 20.07.2020 veröffentlicht wurde. Der Fragebogen wurde insgesamt 1.484 Mal aufgerufen und 981 Mal ausgefüllt. Davon waren 650 Fragebögen vollständig ausgefüllt. An einem der ersten fünf Umfrage-Tage wurde ein Spitzenwert von ca. 350 ausgefüllten Fragebögen an einem Tag verzeichnet (Abbildung 4, siehe Anhang).

Dass die Umfrage so viele Personen der Zielgruppe erreichte, hat unterschiedliche Ursachen: Einerseits ist die Zielgruppe mit einer Altersspanne von siebzehn Jahren ohne zusätzliche Einschränkungen besonders groß. Auf Hürden wie beispielsweise Kinderlosigkeit oder dem Vorhandensein einer Partnerschaft wurde bewusst verzichtet, sodass die Altersspanne das einzige Ausschlusskriterium für die Umfrage war. Weiterhin wird vermutet, dass durch die Corona-Pandemie viele Menschen vermehrt Zeit am Computer und in sozialen Netzwerken verbrachten, da viele Freizeitaktivitäten entfielen oder Lehrveranstaltungen über das Internet stattfanden.

Außerdem wird das Forschungsthema selbst zur Teilnahmemotivation beigetragen haben. Der universelle Charakter der Umfrage, bezogen auf den Wunsch einer Partnerschaft und vermutlich bereits gesammelte Erfahrung, macht das Thema interessant, lebensnah und persönlich für die Zielgruppe.

Mögliche Gründe für das Abbrechen der Befragung können nur vermutet werden. Möglich wäre eine fehlerhafte Darstellung des Fragebogens auf Smartphones, was ein weiteres Ausfüllen nicht möglich machte. Der Fragebogen selbst war mit seinen 33 Fragen und mit bis zu 20 veranschlagten Minuten zeitintensiv. Auch dies kann als Kausalität für einen Abbruch angenommen werden.

Letztlich ist die Anzahl der erhaltenen Fragebögen jedoch adäquat, um ein erstes Stimmungsbild zu erhalten, an welchem sich Tendenzen in der Auswertung ablesen lassen. Die Auswertungsphase begann mit dem Ende der Umfrage am 09.08.2020.

#### **7.4 Datenauswertung**

Die Auswertung der Datensätze erfolgte mit dem Programm Excel. Nach einer ersten Sichtung kristallisierten sich bei fünf Datensätzen Inkonsistenzen heraus. Diese wurden vor der weiteren Auswertung entfernt, sodass die schlussendliche Anzahl der auswertbaren Fragebögen 645 betrug. Die Inkonsistenz war weniger auf eine fehlerhafte Durchführung der betreffenden Teilnehmenden zurückzuführen als

vielmehr auf einen Fehler in der Formulierung einer Fragestellung im Fragebogen. Auf diesen Punkt wird in der kritischen Betrachtung der Forschung im Folgekapitel eingegangen.

Für die inhaltliche Analyse der Daten wurde vor der konkreten Auswertung ein Katalog mit angenommenen interessanten Bezügen anhand von Hypothesen erstellt. Ein besonderer Schwerpunkt bei der Hypothesenbildung lag in der Frage, ob die Befragten es für sinnvoll erachteten, dass jedes Paar partnerschaftliche Weiterbildungs-/Entwicklungsangebote nutzen sollte. Ziel dieser Frage war es, etwas über die Einstellung gegenüber Entwicklungsangeboten der Stichprobe zu erfahren: ob partnerschaftliche Entwicklung als permanente Aufgabe von Paaren gesehen oder ob diese eher mit konkreten Bedarfen verknüpft wird. Es wurde vermutet, dass religiöse Menschen eher einen Bezug zu partnerschaftlichen Weiterbildungsangeboten haben, da es zahlreiche informelle Angebote religiöser Träger zum Thema Partnerschaft gibt. Eine weitere Hypothese war, dass Entwicklungsangebote meist von bildungsnahen Personen und insbesondere von Frauen genutzt werden. Darüber hinaus war eine Hypothese, dass es Unterschiede in den Antworten von kinderlosen und Personen mit Kindern in verschiedenen Bereichen geben würde. Weitere Bezüge und deren Auswertung werden in Kapitel 8 erläutert.

Aufgrund der hohen Anzahl textbasierter Fragen, musste zusätzlich eine Textanalyse der Antworten erfolgen. Mithilfe eines Werkzeugs von soSci-Survey, konnten Textangaben der einzelnen Fragen vorbearbeitet werden, indem gleiche Angaben oder Übereinstimmungen bestimmter Wortgruppen von diesem vorsortiert wurden. Da dieses Werkzeug jedoch nur wortwörtliche und keine inhaltlichen Übereinstimmungen fand, mussten die Textantworten weiter sortiert werden. Aus der Vorsortierung ergaben sich meist erste Kategorien, welche die Formulierung erster Codes erleichterten. Mithilfe des Programms Atlas.ti wurden Schritt für Schritt alle Textantworten durch die Forscherin sortiert und codiert, sodass sich auch die Textantworten in Form von Zahlen operationalisieren ließen.

## **7.5 Forschungskritik**

Die Vorgehensweise für die Erarbeitung des Fragebogens beinhaltete einige Herausforderungen und trotz der Überarbeitung nach dem Pretest konnten nicht alle Fehler ausgeschlossen werden.

Durch das parallele Erarbeiten des Fragebogens zu den Recherchen des Theorie-Teils, konnten nicht alle interessanten Themen in den Fragebogen eingearbeitet

werden. Beziehungsvorstellungen, Leitbilder oder auch der familiäre Hintergrund der Teilnehmenden hätten noch erfragt werden können. Dies hätte jedoch den Fragebogen für die Teilnehmenden noch zeitintensiver gemacht und in der Auswertung den Umfang dieser Thesis überschritten.

Bei der Auswertung der Ergebnisse fiel zudem eine unzureichend formulierte Fragestellung auf, welche dazu führte, dass fünf Fragebögen nicht in den Ergebnissen berücksichtigt werden konnten. In Frage 7 des Fragebogens ging es um Kinder unter 18 Jahren, die mit im Haushalt der Teilnehmenden leben würden. Gemeint war, ob die Teilnehmenden eigene Kinder haben oder mit Stiefkindern zusammenleben. Die Antwort führte an späterer Stelle des Fragebogens zum Erscheinen zweier Fragen zur Elternschaft. Da jedoch auch sehr junge Erwachsene teilnahmen, welche noch im Haushalt der Eltern mit ihren Geschwistern zusammenlebten, kam es zu Unstimmigkeiten bei den Fragen zur Elternschaft. Die betreffenden Datensätze wurden aussortiert.

Dennoch konnte eine große Datenmenge erfasst werden, die über diese Arbeit hinaus weitere Analysen ermöglicht. Die Vielzahl an qualitativen Daten wurden für diese Arbeit codiert, jedoch nur für die konkreten Fragen verwendet. Die Textantworten könnten wiederum numerisch codiert in den Datensatz zurückgeführt werden, was weitere Analysen ermöglichen würde. Aufgrund des begrenzten Rahmens dieser Arbeit wurde darauf jedoch verzichtet. Ebenfalls verzichtet wurde auf die Analyse der 26. Frage. Es ging dabei um die Attraktivität christlicher Angebote. Die Auswertung dieser Frage war von der Hypothese geleitet, dass hauptsächlich christliche Träger Angebote zur partnerschaftlichen Entwicklung gestalten würden. Diese These konnte jedoch durch die Recherche nicht belegt werden und wurde daher aus der Analyse herausgenommen.

## **7.6 Profil der Forschungsteilnehmenden**

Für die Auswertung der Umfrage konnten 645 Fragebögen herangezogen werden. Es nahmen 491 Frauen (78 Prozent) und 149 Männer (23 Prozent) an der Umfrage teil, 5 weitere Personen gaben sonstige Geschlechtsbezeichnungen an (1 Prozent)<sup>8</sup>. Die Teilnehmenden waren im Durchschnitt 25 Jahre alt und 47 Personen (7 Prozent) hatten bereits eines oder mehrere Kinder<sup>9</sup>.

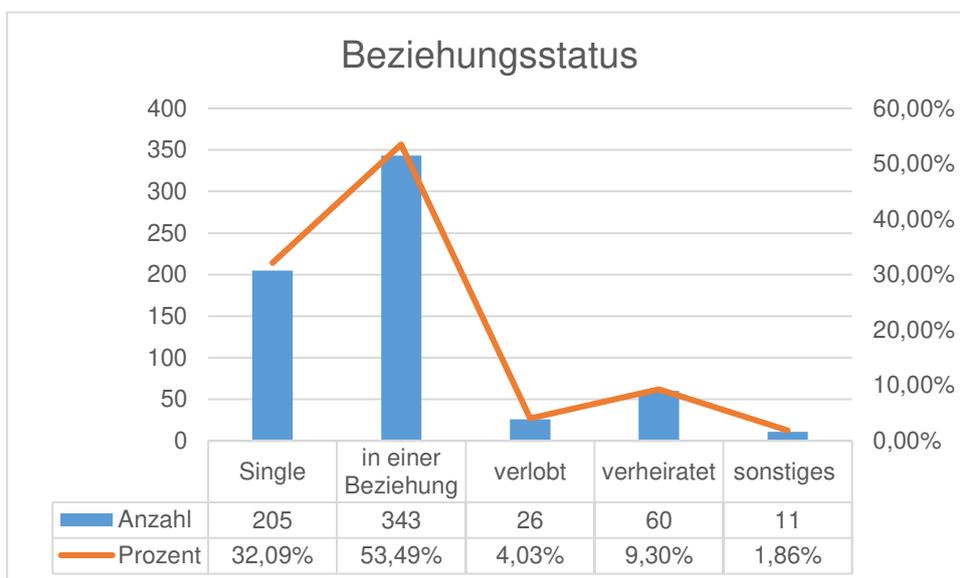
---

<sup>8</sup> Diagramm „Geschlecht“ siehe Anhang, S. XXXI.

<sup>9</sup> Diagramm „Altersverteilung“ und „Kinder“ siehe Anhang, S. XXXI.

Über die Hälfte der Teilnehmenden (434 Personen; 67 Prozent) befanden sich zum Umfragezeitpunkt in einer Ausbildung oder dem Studium<sup>10</sup>. Die Frage nach der Erwerbstätigkeit wurde folgendermaßen beantwortet: 16 Prozent der Teilnehmenden befanden sich in Vollzeit (124 Personen), 18 Prozent in Teilzeit (118 Personen) und 22 Prozent waren auf Minijob-Basis beschäftigt (142 Personen). Wenige gaben an, sich in Elternzeit oder Mutterschutz zu befinden, arbeitslos (Null-Kurzarbeit) oder arbeitssuchend zu sein oder nutzten die Auswahl „sonstiges“. Es waren Mehrfachangaben möglich.

Mit 97 Prozent (625 Personen) waren Abitur und Fachabitur die häufigsten Bildungsabschlüsse<sup>11</sup>. Die mittlere Reife erlangten 2 Prozent der Stichprobe (13 Personen), während jeweils 3 Personen einen Hauptschulabschluss oder einen sonstigen Abschluss haben. Lediglich eine Person absolvierte keinen Abschluss.

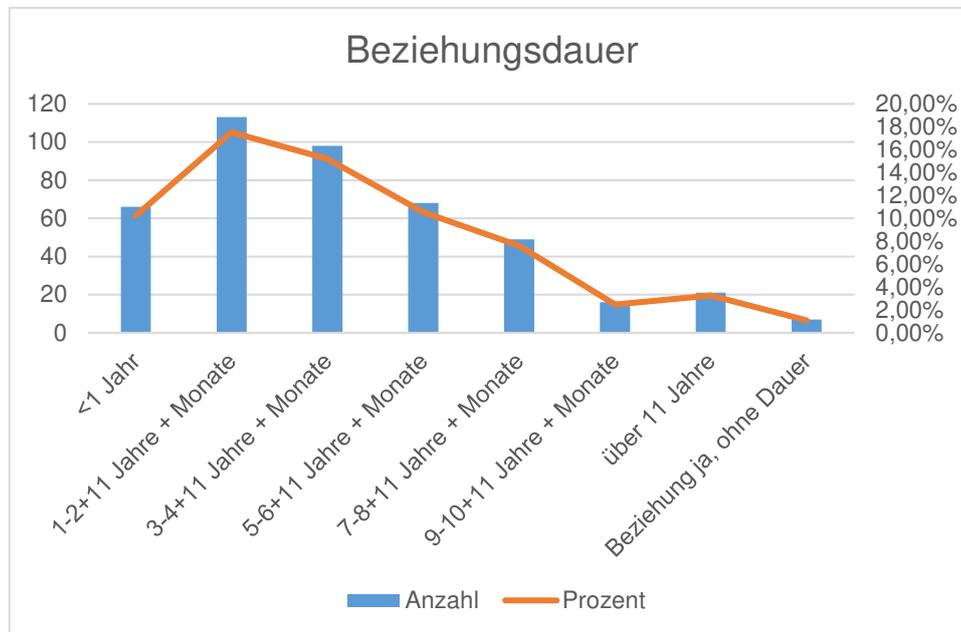


Da es in der Forschung um Paarbeziehungen geht, wurden die Stichprobe nach ihrem derzeitigen Beziehungsstatus gefragt (Diagramm „Beziehungsstatus“). 32 Prozent der Befragten (205 Personen) gaben an *Single* zu sein. Mit 66 Prozent (429 Personen) stellen diejenigen die größte Gruppe dar, welche sich in einer Beziehung befanden (inklusive Verlobte und Verheiratete). Als Möglichkeiten weiterer Beziehungsstati wurden von den 11 betreffenden Probanden offene und polyamore Beziehungsformen, sich in der Trennung befindende Beziehungen, exklusive Beziehungen ohne konkreten Beziehungsstatus oder sogenannte Sugar-Girl-Sugar-Daddy-Beziehungen genannt.

<sup>10</sup> Diagramm „Erwerbstätigkeit“ siehe Anhang, S. XXXII.

<sup>11</sup> Diagramm „Schulabschlüsse“ siehe Anhang, S. XXXIII.

Die Teilnehmenden, die sich in einer Beziehung befanden, waren meist zwischen einem Jahr und zwei Jahren und elf Monaten mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin zusammen. Das Diagramm „Beziehungsdauer“ zeigt die Verteilung in Jahren plus Monaten nach Intervallen. Einige wenige Teilnehmende (21 Personen) waren bereits über elf Jahre mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin zusammen.



Aus der Verteilung lässt sich schließen, dass die Paare sich mit großer Wahrscheinlichkeit in unterschiedlichen Liebes- und Beziehungsphasen befinden. Möglich wäre, dass einige Paare – vor allem diejenigen, bei welchen die Beziehung bisher unter einem Jahr gedauert hat – die Enttäuschungsphase noch nicht erreicht haben (nach Willi Phase 4). Ein Großteil der Paare wird sich jedoch voraussichtlich in der Bestandsphase befinden, in welcher die Beziehung durch gemeinsame Investitionen gestaltet und gefestigt wird (Phase 6) oder in der bereits die Familiengründung thematisiert wird bzw. bevorsteht (Phase 7).

Darüber hinaus machten die Teilnehmenden Angaben über ihre religiösen Weltanschauungen<sup>12</sup>. 420 der Personen (65 Prozent) gaben an, sich keinem Glauben oder keiner Religion zugehörig zu fühlen. Im Gegensatz dazu gaben 225 Personen (35 Prozent) an, religiös zu sein. Die meisten von ihnen (195 Personen; 31 Prozent) ordneten sich dem christlichen Glauben zu, 11 Personen dem muslimischen Glauben, 2 Personen dem jüdischen und 15 Personen wählten die Option „andere“.

<sup>12</sup> Diagramm „religiöse Weltanschauungen“ siehe Anhang, S. XXXIII.

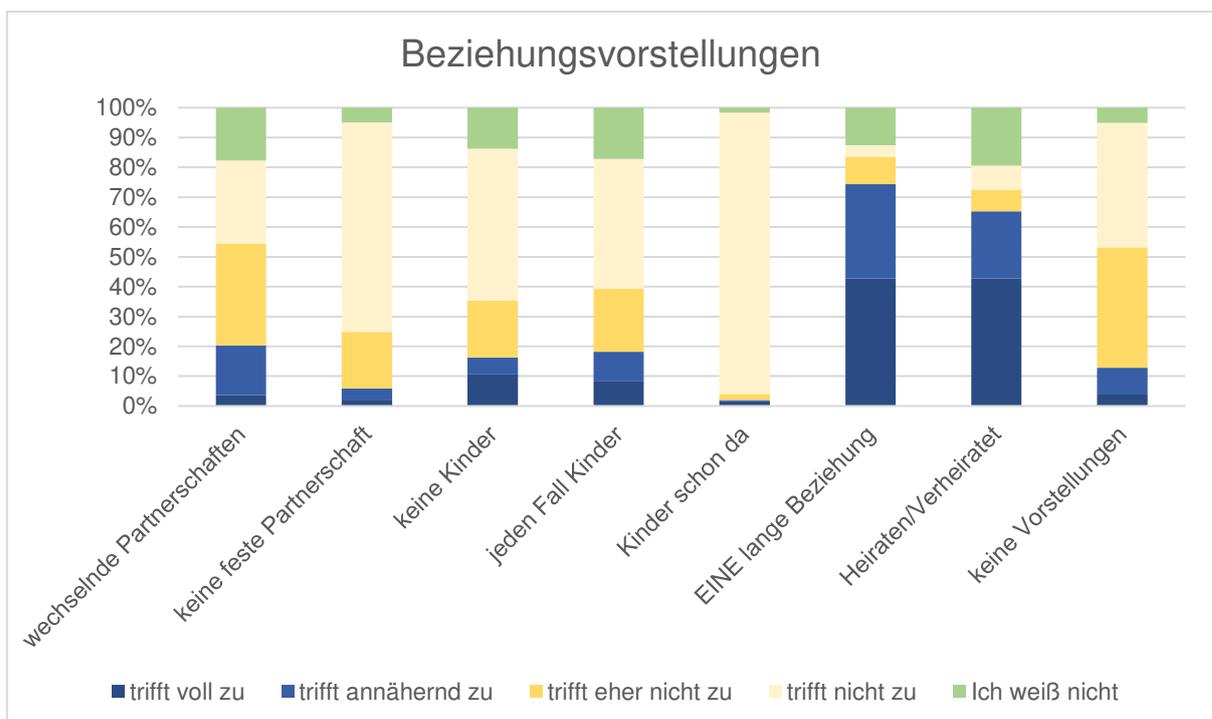
## 8. FORSCHUNGSERGEBNISSE UND INTERPRETATION

Für die Darstellung der Forschungsergebnisse und deren Interpretation wird nochmals auf die beiden inhaltlichen Stränge der Forschung hingewiesen. Begonnen wird mit dem zweiten Strang der Vorstellungen zur Paarbeziehung und deren Entwicklung, bevor anschließend die Ergebnisse aus der Bedarfsanalyse vorgestellt werden.

### 8.1 Einstellungen zur Paarbeziehung und deren Entwicklung

#### 8.1.1 Vorstellungen zu Paarbeziehungen

Da sich die Vorstellungen von Paarbeziehungen und deren Einstellungen zur Gestaltung im Wandel befinden, wurde die Stichprobe nach ihrer Meinung zu acht Statements befragt (siehe Diagramm „Beziehungsvorstellungen“). Wie der Balken ganz rechts „keine Beziehungsvorstellungen“ zeigt, haben die wenigsten Befragten keine Vorstellungen von Beziehungen, die sie anstreben. Zu konkreten Vorstellungen gehören einerseits „EINE möglichst lange Beziehung“ (480 Personen) und andererseits der Wunsch danach zu heiraten (von den 421 Personen, die diese Antwort wählten, sind 60 Personen bereits verheiratet). Dies spiegelt sich im Umkehrschluss in den Angaben zum ersten Statement wider („Wechselnde Partnerschaften für bestimmte Lebensabschnitte erscheinen mir am sinnvollsten“), welches nur bei 20 Prozent der Befragten als zutreffende Vorstellung angegeben wurde.

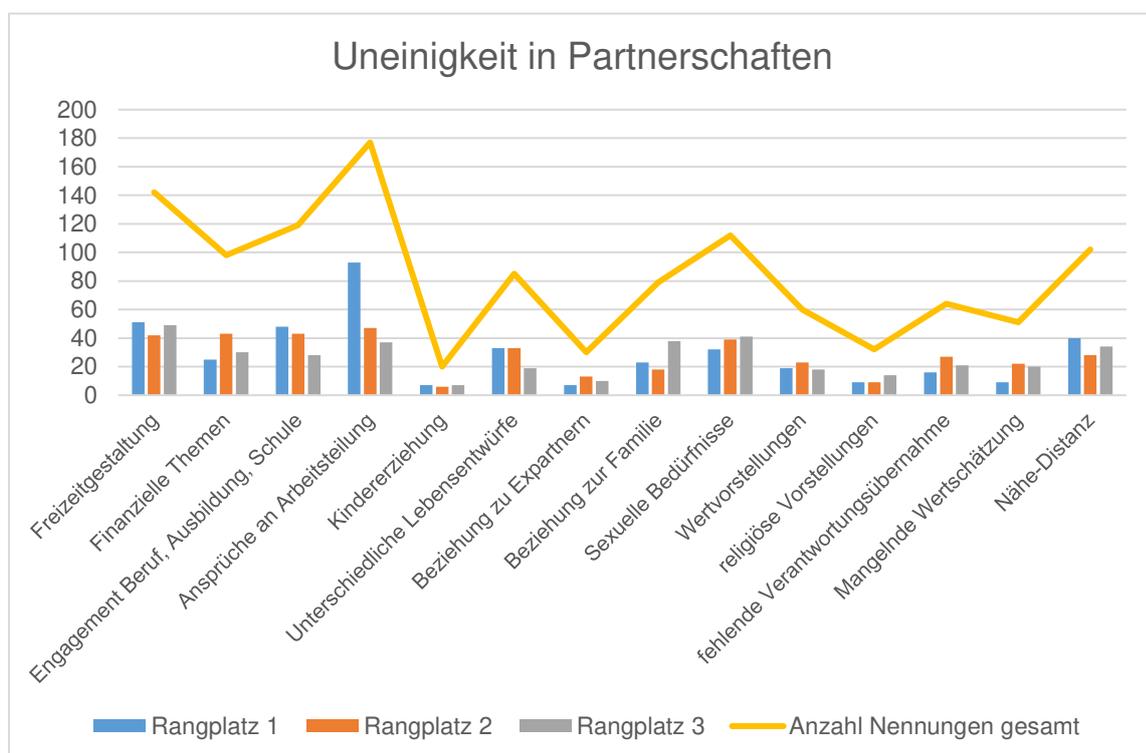


Ein Kinderwunsch vieler Umfrageteilnehmenden ist ebenso ersichtlich (Umkehr von „Ich möchte keine Kinder“), allerdings nicht um jeden Preis, wie die Reaktionen auf das Statement „Ich möchte auf jeden Fall Kinder, auch ohne einen festen Partner/eine feste Partnerin“ zeigen. Dies spiegelt die Tendenz wider, dass junge Menschen sich Kinder wünschen, dieser Wunsch aber mit einer festen Partnerschaft verbunden ist.

Dass junge Menschen sich eine lange Partnerschaft und den Übergang in die Elternschaft wünschen, ist die Grundlage für einen Bedarf an präventiven Angeboten für Paare. Dieser Wunsch ist ebenso eine wichtige Motivationsgrundlage, sich persönlich mit dieser Thematik auseinanderzusetzen und war vermutlich auch ein Grund für viele Personen, sich an dieser Forschung zu beteiligen.

### 8.1.2 Uneinigkeiten in Partnerschaften

Da in Partnerschaften zwei Individuen aufeinandertreffen, muss von Konfliktpotential und unterschiedlichen Ansichten in der Lebensgestaltung ausgegangen werden. Die Befragten wurden daher gebeten, aus vierzehn vorgegebenen Kategorien drei auszuwählen und danach zu bewerten, wie sehr sie sich mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin über dieses Thema uneinig sind.



Die

Ansprüche an die häusliche Arbeitsteilung wurden in dieser Frage nicht nur sowohl am häufigsten an die erste Stelle gesetzt, sondern auch insgesamt am häufigsten genannt.

Unterteilt man die Ergebnisse noch einmal zwischen Antworten von Frauen und Männern, so ergeben sich nur leichte Unterschiede in der Gewichtung verschiedener Kategorien: Bei Männern sind die am häufigsten genannten fünf Themen: Freizeitgestaltung (25 Prozent), Ansprüche an die häusliche Arbeitsteilung (18 Prozent), Engagement in Beruf, Ausbildung, Schule (17 Prozent), Nähe-Distanz-Konflikte (16 Prozent) und sexuelle Bedürfnisse (13 Prozent)<sup>13</sup>. Frauen wählten an erster Stelle die häusliche Arbeitsteilung (30 Prozent), Freizeitgestaltung (21 Prozent), mit jeweils 19 Prozent sowohl Engagement in Beruf, Ausbildung, Schule als auch sexuelle Bedürfnisse und mit 16 Prozent finanzielle Themen<sup>14</sup>. Männer und Frauen scheinen folglich darin übereinzustimmen, in welchen Themen sie sich häufig uneinig sind. Interessant wäre an dieser Stelle noch die Erfragung konkreter Standpunkte oder die konkrete Gegenüberstellung der Antworten nach Geschlecht gewesen, um einen möglichen Geschlechterunterschied weiter herausarbeiten zu können. Von dieser Gegenüberstellung wurde jedoch abgesehen, da es für die Beantwortung der Frage nicht nötig war alle drei Rangplätze zu vergeben. So entsteht ein Ungleichgewicht zwischen den Antworten, welche nur innerhalb der Geschlechter in absoluter Häufigkeit, aber weniger den Vergleich zwischen den Geschlechtern in Prozenten sinnvoll macht.

Die Teilnehmenden hatten außerdem die Möglichkeit, weitere Themen zu nennen, über die sie sich in ihrer Paarbeziehung uneinig sind. Auch hier werden die ersten fünf häufigsten Kategorien genannt: unterschiedliche Bedürfnisse und Emotionen (24 Nennungen), Themen rund um Haus, Wohnung und Einrichtung (18 Nennungen), Freizeitgestaltung (16 Nennungen), Aufgabenverteilung (15 Nennungen) sowie Ernährung und Gesundheit (14 Nennungen)<sup>15</sup>. Dass Themen wiederholt vorkommen, welche bereits vorgegeben waren, kann einerseits damit zusammenhängen, dass viele verschiedene Uneinigkeiten bestehen und diese daher als Ergänzung zu bereits angegebenen Themen zu verstehen sind. Andererseits kann, falls der Fragebogen mittels eines Smartphones ausgefüllt wurde, eine unzureichende Darstellung die Auswahl behindert haben, sodass die offene Texteingabe für die Beantwortung der Frage genutzt wurde.

Vergleicht man die Ergebnisse dieser Befragung mit einer Studie von *pairfam* lassen sich Übereinstimmungen im Bereich der häuslichen Arbeitsteilung und

---

<sup>13</sup> Diagramm „Uneinigkeit Männer“ siehe Anhang, S. XXXIV.

<sup>14</sup> Diagramm „Uneinigkeit Frauen“ siehe Anhang, S. XXXVI.

<sup>15</sup> Diagramm „Sonstige Uneinigkeiten in Beziehungen“ siehe Anhang, S. XXXV.

Freizeitgestaltung feststellen. Da 93 Prozent der Befragten in der Umfrage dieser Masterarbeit keine Kinder haben, ist die Kinderziehung als Konfliktthema unterrepräsentiert im Gegensatz zum parifam-Panel.

<b>Befragung (Lischke)</b>	<b>pairfam Panel (nach Hantel-Quitmann, S. 56)</b>
1. Häusliche Arbeitsteilung	1. Kindererziehung, Umgang mit den Kindern
1. Freizeitgestaltung	2. Häusliche Arbeitsteilung und Kinderbetreuung
2. Engagement in Beruf, Ausbildung und Schule	3. Freizeitgestaltung
3. Sexuelle Bedürfnisse	4. Umgang miteinander im Hinblick auf Fairness, Rücksichtnahme und Eifersucht
4. Nähe-Distanz	5. Finanzielle Themen

*Tabelle 3: Vergleich zu Konfliktthemen in der Beziehung*

Zieht man darüber hinaus die Statista-Umfrage von 2020 zu Konflikt- und Streitthemen in der Paarbeziehung hinzu<sup>16</sup> und betrachtet die Gesamtheit der Antworten, so lassen sich erstaunliche Gemeinsamkeiten feststellen: Auch wenn die persönliche Gewichtung individuell ist, so sind die großen Streitthemen an sich doch universell.

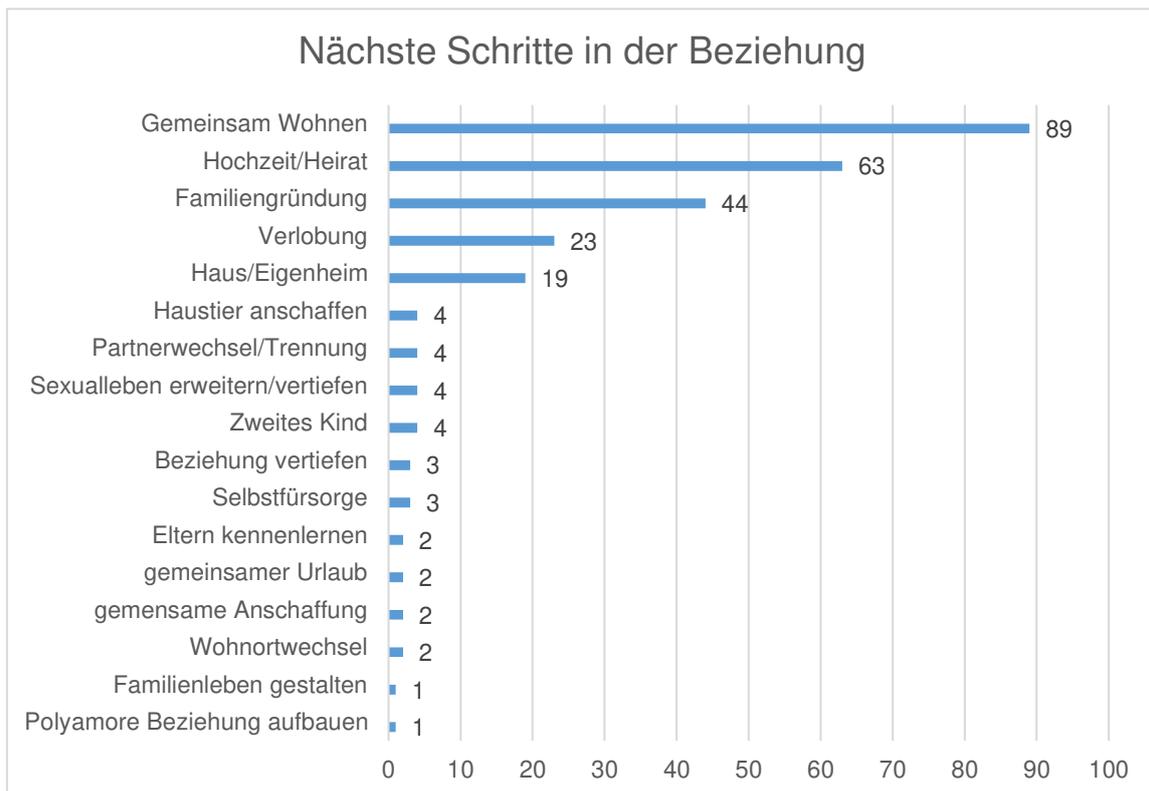
Dies bedeutet für die Entwicklung von partnerschaftlichen Weiterbildungsangeboten, dass bestimmte Themen immer wieder auftreten, auf die das Angebot einerseits inhaltlich vorbereitet sein muss und sich andererseits flexibel an die individuellen Bedürfnisse der Paare anpassen können muss. Dabei sollte jedoch der Fokus nicht nur auf die Konfliktthemen gelegt werden, sondern vielmehr die Art und Weise der Konfliktlösung mit den Paaren bearbeitet werden. Die Effizienz präventiver Angebote muss daran gemessen werden, ob diese auch in späteren Liebes- und Lebensphasen sowie bei neuen Herausforderungen und Konflikten angewendet werden können. Die Verteilung von Macht und Aufgaben, welche von Bodenmann (Bodenmann 2016, S. 38 f.) in seinen Charakteristika für gesunde und gestörte Beziehungen beschrieben wird, findet vor allem im Konfliktthema „häusliche Arbeitsteilung“ einen praktischen Lebensbezug.

---

<sup>16</sup> z. B. statista-Umfrage 2020, Abbildung 5, siehe Anhang, S. IV.

### 8.1.3 Nächste Schritte in den Beziehungen der Teilnehmenden

Von den 440 Personen, welche sich in einer festen Beziehung befanden, dachten 247 (56 Prozent) Personen über nächste Schritte in der Beziehung nach. Die frei formulierten Antworten wurden codiert und zu Kategorien zusammengefasst, welche im Diagramm „Nächste Schritte in der Beziehung“ abgebildet sind. Aufgrund von Mehrfachnennungen ist die Anzahl der genannten nächsten Schritte größer als 247.



Der Umzug in eine gemeinsame Wohnung ist der am häufigsten genannte Entwicklungsschritt, aber auch Hochzeit und Familiengründung werden oft genannt. Aufgefallen ist bei der Textanalyse die Doppelnennung von Hochzeit und Kindern mit dem Verweis auf eine flexible Reihenfolge. Die Ergebnisse spiegeln damit den in Kapitel 1 beschriebenen Wandel von Paarbeziehungen wider, welche heute zunehmend flexibel gestaltet werden und sich weniger an normativen Liebes- und Entwicklungsphasen orientieren.

Insgesamt bestätigen die Ergebnisse der Befragung die theoretische Annahme, Partnerschaft sei auch heute noch eine wichtige Größe im Lebenslauf junger Menschen. Der Wunsch nach einer festen Paarbeziehung, welche den Rahmen für die Familiengründung bildet und zum Teil in die Ehe führt, ist noch immer Teil der Paarvorstellungen vieler junger Erwachsener. Auch die Zahl nicht-ehelicher Lebensgemeinschaften ändert nichts an dem grundsätzlichen Ziel der Dauerhaftigkeit von Beziehungen. Weiterhin lassen sich in den frei formulierten „nächsten Schritte“ die

zu erwartenden Entwicklungsschritte nach Willi (Willi 2008, S. 196 f.) erkennen: sich verlieben, Liebesenttäuschung und Einsamkeit in der Liebe, Kompensation der Begrenzung der Liebe, das Gestalten einer gemeinsamen Welt, Familiengründung. Die Forschungsteilnehmenden befinden sich vor allem bei der Gestaltung einer gemeinsamen Lebenswelt, da sie häufig über eine gemeinsame Wohnung, den Kauf einer Immobilie oder eine Hochzeit nachdenken. Auch die Familiengründung/-erweiterung ist für 46 Befragte ein Entwicklungsthema. Anstehende Trennungen oder Scheidungen werden von 4 Personen genannt.

Für die Konzeption partnerschaftlicher Entwicklungsangebote ist der Wunsch nach Stabilität eine Grundlage. Mithilfe von stabilisierenden Maßnahmen, wie einer gemeinsamen Wohnung oder der Familiengründung, festigen die Paare ihre Beziehung. Dass Paare sich entwickeln wollen, indem sie über nächste Schritte ihrer Beziehung nachdenken, zeigt die Vielfalt der Antworten. Ob den Teilnehmenden diese Schritte auch explizit als *Entwicklungsschritte* bewusst sind, die auch Herausforderungen an ihre persönliche Entwicklung mitbringen, ist offen.

#### *8.1.4 Motivation für Gruppen-Seminare*

Da Entwicklungsangebote für Paare häufig in Form von Gruppen-Seminaren konzipiert sind, wurde die Stichprobe beispielhaft nach ihrer Motivation zur Teilnahme an einem solchen Seminar befragt. Gleichmaßen richtete sich die Frage hypothetisch an Singles: „Wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin ein Gruppenseminar für Paare mit Ihnen besuchen wollen würde, wie motiviert wären Sie dafür?“<sup>17</sup>. Das Diagramm „Motivation zu Gruppenseminar nach Beziehungsstatus“ zeigt die Verteilung der vergebenen Sterne für die Höhe der Motivation (1 Stern wenig Motivation, 5 Sterne höchste Motivation). Im Gesamtdurchschnitt wurden 3,2 von 5 möglichen Sternen vergeben.

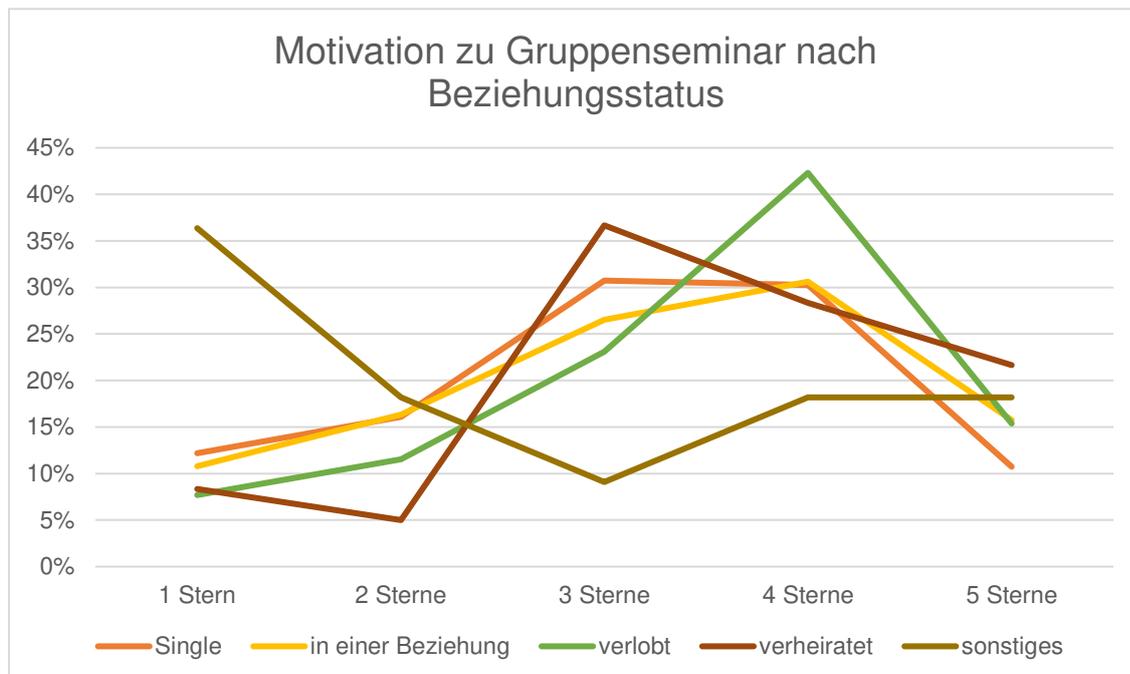
Die Verteilung zeigt, dass verlobte Personen die höchste Motivation für ein Gruppenseminar aufweisen. 58 Prozent der Verlobten (15 Personen) wählten 4 oder 5 Sterne. Auch die Hälfte der Verheirateten (30 Personen) und 46 Prozent der in einer Beziehung Lebenden vergaben die beiden höchsten Motivationssterne. Am wenigsten motiviert waren Singles (41 Prozent; 84 Personen) und solche, die als Beziehungsstatus „sonstiges“ angegeben hatten (36 Prozent; 4 Personen).

Dass das Interesse von Singles oder sonstigen Beziehungsformen geringer ist, lässt Raum für Spekulation. Singles fehlt möglicherweise ein konkreter Bezug zu einer geliebten Person, für die bzw. mit der sie sich vorstellen können, ein solches Seminar

---

<sup>17</sup> Bei der Wiedergabe der Frage wurde ein Ausdrucksfehler für eine bessere Lesbarkeit berichtigt.

zu besuchen. Außerdem könnten Herausforderungen und Konflikte in der Beziehung nicht so sehr präsent sein, sodass die partnerschaftliche Entwicklung weniger notwendig erscheint. Für die sonstigen Beziehungsformen wäre es möglich, dass diese per Definitionem entweder eher „offen“ und darum weniger stabil sind oder sich beispielsweise Personen mit polyamorösem Lebensstil in solchen Angeboten weniger gut begleitet fühlen.



Mit Sicherheit lassen sich noch weitere Gründe erörtern. Für partnerschaftliche Weiterbildungsangebote ist wichtig, dass grundsätzlich eine eher positive Tendenz zu Gruppen-Seminaren bei Menschen in Paarbeziehungen vorhanden ist. Weiterhin lassen die Ergebnisse Fragen zu Defiziten der Integration alternativer Liebesformen offen und wie diese in ihrer Beziehung oder ihren Beziehungen unterstützt werden können.

## 8.2 Bedarfsanalyse

### 8.2.1 Bekanntheit von partnerschaftlichen Lernprogrammen oder Angeboten

Um einen Eindruck vom Vorwissen der Befragungsteilnehmenden über partnerschaftlichen Entwicklungsangeboten zu erhalten, wurden diese gefragt, ob sie schon einmal etwas von Ehevorbereitungskursen, partnerschaftlichen Lernprogrammen oder Gruppenseminaren für Paare gehört hätten. Teilnehmende, die diese Frage mit „ja“ beantworten wollten, hatten die Wahl zwischen den Möglichkeiten „ja, das kommt mir bekannt vor“ und „ja, konkret von folgendem Programm...“ mit offener Texteingabe.

Die Mehrheit von 70 Prozent (451 Personen) gab an, noch nichts von den genannten Angeboten gehört zu haben<sup>18</sup>. Mit 121 Personen hatten bereits 27 Prozent schon mal etwas von solchen Angeboten gehört, doch nur 23 Personen (4 Prozent) konnten konkret eines oder mehrere Angebote nennen. Am häufigsten wurden die Seminare von *Team F* genannt (10 Nennungen). Vier der genannten Angebote waren Seminare zur Sexualität (z. B. Sex-periment, Tantrakurse) und weitere 3 der genannten Angebote ließen sich entweder der Therapie und Beratung zuordnen oder waren Angebote religiöser Gemeinschaften (z. B. Team F). Verschiedene weitere Angebote wie Eltern- oder Geburtsvorbereitungskurse (2 Nennungen), Prepare and enrich (2 Nennungen) sowie gute-beziehungen.de, der PePP-Workshop, expand-Beratung und Sportangebote für Paare (jeweils 1 Nennung) wurden darüber hinaus genannt.

Auffällig ist, dass unter den 28 Beispielen für bekannte Angebote nicht eines derjenigen Angebote enthalten war, welche in der Literatur und in Kapitel 5.2 genannt wurden. Dreizehn der Beispiele, also 46 Prozent, lassen sich einer christlichen Trägerschaft zuordnen. Dies deutet darauf hin, dass die evidenzbasierten und in der Paarforschung renommierten Programme nicht den Wirkungskreis erzielen können, die die ausführlichen Beschreibungen in den Quellen zunächst vermuten lassen. Vielmehr scheinen die Programme wenig unter jungen Erwachsenen bekannt zu sein. Stattdessen wenden sie sich eher an nicht-evidenzbasierte Angebote, die daher auch nicht in der Literatur genannt werden. Interessant ist das Ergebnis, dass vor allem Menschen christlichen Glaubens konkrete Angebote zur Partnerschaftsentwicklung kennen. Daraus ergibt sich die Frage, ob diese eher auf Angebote der Partnerschaftsentwicklung aufmerksam werden oder möglicherweise ein größeres Interesse an Angeboten zur Erhöhung von Partnerschaftsqualität und -stabilität haben. Ob sich diese anhand weiterer Datenauswertungen beantworten lassen, ist zu prüfen.

### *8.2.2 Einstellungen zur grundsätzlichen Teilnahme von Paaren an partnerschaftlichen Weiterbildungsangeboten*

Sollten Paare grundsätzlich an partnerschaftlichen Weiterbildungs- und Entwicklungsangeboten teilnehmen? Dieser Frage wird in diesem Abschnitt nachgegangen und soll aufzeigen, wie die Forschungsteilnehmenden darüber denken.

Formunabhängige Angebote zur partnerschaftlichen Weiterbildung für jedes Paar als sinnvoll zu erachten bedeutet, in diesen einen Mehrwert für die Beziehung zu

---

<sup>18</sup> Diagramm „Sind partnerschaftliche Lernprogramme bekannt“, siehe Anhang, S. XXXVI.

sehen, Beziehungen als fortwährenden Entwicklungsprozess zu verstehen, sich der Komplexität von Paarbeziehungen bewusst zu sein und das Angebotsspektrum als reichhaltig zu empfinden, sodass jedes Paar ein passendes Angebot finden kann. Es ist davon auszugehen, dass bei einer Bejahung der Frage eine sehr positive Einstellung zur partnerschaftlichen Weiterbildung zugrunde liegt und somit die Wahrscheinlichkeit hoch ist, dass Angebote genutzt werden oder sich mit partnerschaftlicher Entwicklung allgemein auseinandergesetzt wird.

Für die Weiterentwicklung von Angeboten zur Paarentwicklung ist es jedoch von Interesse, warum die Mehrheit der Befragten (66 Prozent; 428 Personen) nicht dieser Ansicht ist. Diese wurden daher gebeten, ihre Antwort zu begründen. Die Antworten geben Aufschluss darüber, warum Menschen noch nicht erreicht werden konnten, wie sie zu den Angeboten stehen und was Hinderungsgründe zur Nutzung sein könnten.

Das Diagramm „Weiterbildungsangebote sind nicht für alle Paare sinnvoll...“ zeigt die Verteilung der codierten Antworten in absoluten Zahlen.



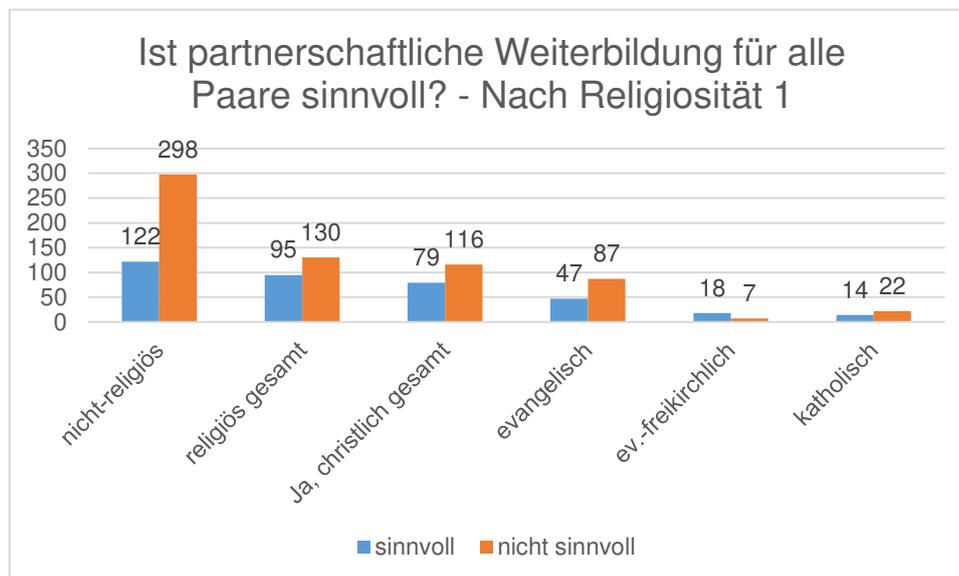
Am häufigsten wurde genannt, dass Paarbeziehungen ebenso gut ohne solche Angebote funktionieren (93 Nennungen) oder aber eine Entwicklung eigenständig stattfinden sollte (64 Nennungen). Sinnvoll erschien 42 Personen auch, dass zunächst ein konkreter Bedarf vorliegen müsste, wie beispielsweise das Sinken der Zufriedenheit (29 Nennungen). Anstelle von Programmen wurde eine gute Kommunikation der Paare als Basis gesehen, welche die Nutzung von Angeboten unnötig mache (42 Nennungen). Weiterhin wurde die Individualität der Paare hervorgehoben, welche in Programmen nicht ausreichend zum Tragen käme (80 Nennungen) und Paare zudem selbst über die Teilnahme entscheiden sollten (14 Nennungen). Auch grundsätzliche Bedenken, wie Zweifel an der Sinnhaftigkeit und Notwendigkeit solcher Angebote insgesamt (28 Nennungen) oder dass die Teilnahme an Angeboten bereits auf eine Störung in der Beziehung hinweise (21 Nennungen), wurde genannt. Auch den finanziellen Aufwand kritisierten 2 Personen.

Die Begründungen der Stichprobe zeigen, dass die Teilnahme an partnerschaftlichen Entwicklungsangeboten stark an das Vorhandensein von Bedarfen gebunden ist. Die Stichprobe sieht keine grundsätzliche Notwendigkeit für alle Paare, da viele über eine gute Kommunikation verfügen. Inwiefern dahinter die Vorstellungen bestehen, dass partnerschaftliche Entwicklung ein Selbstläufer sei, darüber lassen sich leider keine konkreten Aussagen treffen. Solange die Angebote in ihrem präventiven Aspekt jedoch unterschätzt werden und an konkrete Bedarfe geknüpft ist, werden sie weiterhin nur unzureichend die Stichprobe *vor* dem Auftreten von Konflikten oder Störungen erreichen. Denn vor allem für die Prävention ist, wie bereits erwähnt, der Zeitpunkt entscheidend.

Auch den Zweifeln an angeleiteten Angeboten und dem Einbezug der Individualität des Paares sowie der Kritik an einem unzureichenden Einbezug weiterer Liebesformen, müssen in neuen oder überarbeiteten Programmen Rechnung getragen werden.

### 8.2.3 Binnendifferenzierung der Antworten nach Religiosität

Werden die Einstellungen der Teilnehmenden hinsichtlich ihrer Religiosität untersucht, entsteht folgende Verteilung<sup>19</sup>:



Auch bei religiösen Menschen überwiegt die Ansicht, dass Angebote zur partnerschaftlichen Weiterentwicklung nicht für jedes Paar sinnvoll sind. Allerdings ist die Differenz zwischen den Möglichkeiten *sinnvoll* und *nicht sinnvoll* deutlich geringer als dies bei nicht-religiösen Teilnehmenden der Fall ist. Unter den freikirchlich Angehörigen überwiegt sogar die Ansicht, dass die Angebote grundsätzlich sinnvoll sind. Ob ein möglicher Zusammenhang zwischen Religiosität und der Motivation zum Besuch von Gruppenseminaren besteht, darüber kann anhand der Daten keine Aussage getroffen werden. Dies müsste separat untersucht werden. Es zeichnete sich dort jedoch kein signifikanter Unterschied ab, sondern nur die *Tendenz* zu einer höheren Motivation religiöser Menschen<sup>20</sup>.

Die Bedeutung der Religiosität für die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit partnerschaftlicher Entwicklung mit Hilfe von Angeboten ist aber nicht von der Hand zu weisen. Dies bestätigt die in Kapitel 5.3 beschriebene Notwendigkeit, religiöse Aspekte mehr in Angebotskonzepte einfließen zu lassen. Gleichzeitig fordert es aber auch religiöse Ausbildungseinrichtungen dazu auf, die Begleitung von Paaren nicht nur in den Blick zu nehmen, sondern auch flexibler und individueller auf Bedürfnisse und Lebenslagen einzugehen.

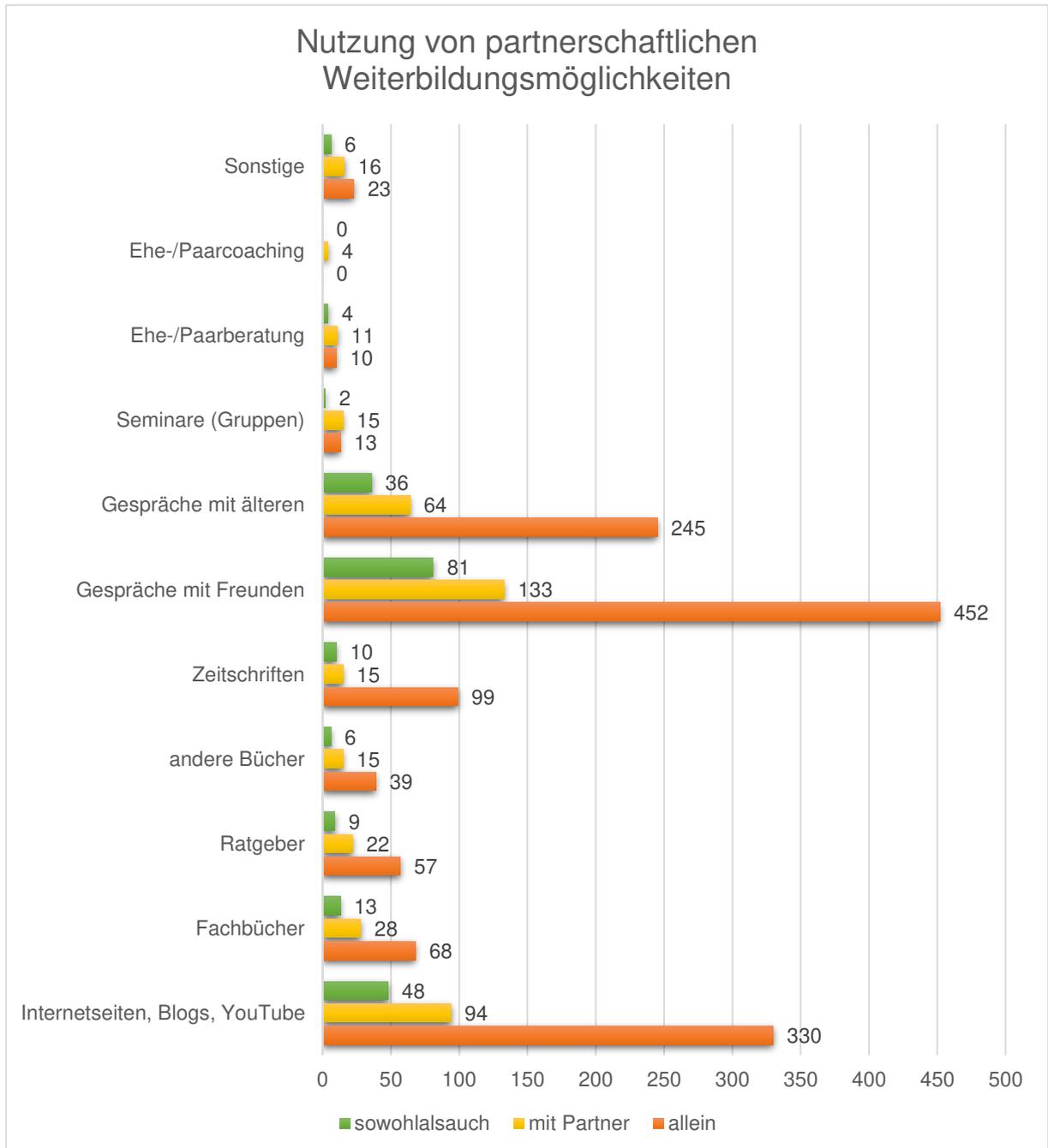
<sup>19</sup> Diagramm mit allen erfragten Religionen siehe Anhang unter Diagramm „Sinnhaftigkeit für alle Paare – nach Religiosität 2“, S. XXXVII.

<sup>20</sup> Diagramm „Motivation zur Teilnahme an einem Seminar – nach Religiosität“, siehe Anhang, S. XXXVII.

Welche konkreten Bedürfnisse, Wünsche und Formen für die Stichprobe entscheidend sind, ist Gegenstand der folgenden Kapitel.

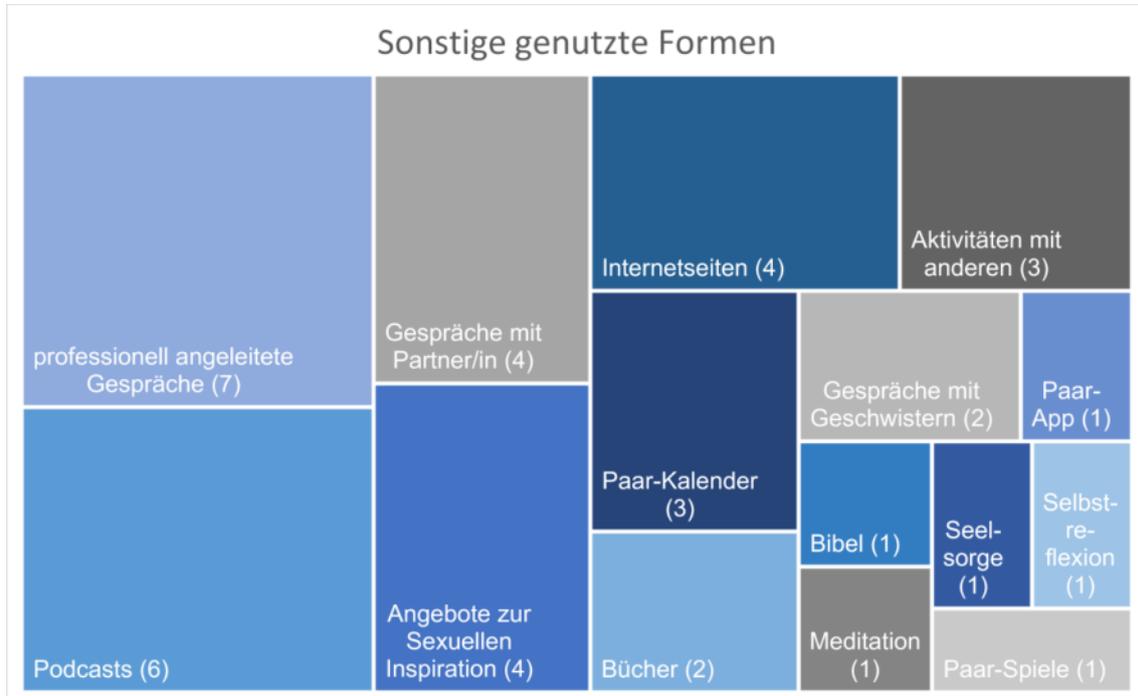
#### 8.2.4 Genutzte Formen der partnerschaftlichen Weiterbildung

Bevor konkrete Wünsche von den Umfrageteilnehmenden erfragt wurden, waren Beispiele für Formen gegeben, welche möglicherweise bereits genutzt wurden. Gefragt wurde nach verschiedener Literatur, Internetseiten, professionell angeleiteten Gesprächen oder informellen Gesprächen.



Mit 70 Prozent waren „Gespräche mit Freunden“ die weitaus am häufigsten genutzte Möglichkeit, sich – mit oder ohne Partner – mit der Beziehung und deren Entwicklung auseinanderzusetzen. Auch „Gespräche mit Älteren“ oder den eigenen Eltern wurden häufig genannt (38 Prozent). Internetseiten, Blogs oder Youtube werden ebenfalls sehr häufig von Teilnehmenden genutzt (51 Prozent).

Von Printmedien wurde von den Teilnehmenden eher weniger Gebrauch gemacht, jedoch deutlich mehr als von professionell angeleiteten Angeboten mit dem Fokus auf Partnerschaft. Dies könnte die Annahme Heinrichs, Bodenmanns und Hahlwegs bestätigen, dass Paare auch bei auftretenden Konflikten eher nicht-professionelle Angebote nutzen (Heinrichs et al. 2008, S. 16). Dennoch werden unter der Angabe „sonstiges“ 7 Mal Gespräche mit Professionellen wie Therapeuten oder Psychologen genannt (siehe: „sonstige genutzte Formen“). In diesem Fall ist jedoch der Zweck der Kontaktaufnahme zu unterscheiden. So fließt die Thematik der Paarbeziehung beispielsweise in ein Therapiegespräch mit ein, ist aber oft nicht die Ursache für die Aufnahme der Therapie. Heinrich, Bodemann und Hahlweg beziehen sich jedoch darauf, dass die Konfliktsituation in der Partnerschaft noch immer selten dazu führt, dass gemeinsam professionelle Hilfe aufgesucht wird.



Dass manche Paare sexuelle Inspirationen (in dieser Studie: gemeinsamer Besuch eines Swingerclubs, Kamasutra, Pornos und Webseiten zur sexuellen Selbsterfahrung) für die Erhaltung der Leidenschaft in der Beziehung suchen, hält Jürg Willi (2008) für nicht zielführend, da diese häufig keine Lösungen für die eigentliche

Problematik anbieten (S. 105). Formen, die jedoch die Kommunikation zwischen den Partnern anregen, wie gemeinsam genutzte Apps, Spiele oder (Advents-)Kalender, können eher geeignet für neue Beziehungs-Impulse sein. Fachlich und inhaltlich gut ausgearbeitete Konzepte für solche *Neuen Medien* könnten aufgrund der Niederschwelligkeit das Potential haben, ein breiteres Publikum präventiv zu erreichen.

#### *8.2.5 Eignung verschiedener Formen für die Paarentwicklung*

Um herauszufinden, welche weiteren Formen junge Erwachsene als geeignet für die Paarentwicklung empfinden, wurden den Teilnehmenden verschiedene Formen zur Eignungsbewertung vorgegeben. Die bereits im vorherigen Kapitel abgefragten Formen wurden durch folgende Formen ergänzt: zeitlich verbindliche und unverbindliche Web-Seminare, Spiele, Partnerschaftsprogramme auf DVD und Apps.

Auch in diesen Ergebnissen wird mit großer Mehrheit die Bedeutung von informellen Gesprächen mit Freunden (80 Prozent; 517 Nennungen) oder älteren Personen (59 Prozent; 378 Nennungen) deutlich. Ebenso werden Formen der Ehe- oder Paarberatung (54 Prozent) oder des Paar-Coachings (53 Prozent) von über der Hälfte der Teilnehmenden als geeignet angesehen<sup>21</sup>. Als eher ungeeignet werden Apps, Programme für den Heimgebrauch auf DVD, zeitlich verbindliche Web-Seminare und Zeitschriften bewertet.

Um neue und bestehende Angebotsformen für die Paarprävention (weiter-) zu entwickeln, wurden die Teilnehmenden gebeten, weitere Formen zu nennen, die ihnen als geeignet für die partnerschaftliche Weiterbildung erscheinen: Insgesamt wurden 25 Mal Angebote genannt, die mit Kommunikation zusammenhängen. Am häufigsten (11 Nennungen) wurden Gespräche mit Fachleuten (z. B. Therapeuten) im Rahmen einer Paartherapie genannt, welche nur mit dem Paar stattfinden. Auch wenn diese Form von den Teilnehmenden selten genutzt wird, so wird sie dennoch als geeignete Form empfunden. Aber auch Gespräche allein mit dem Partner, indem beispielsweise gezielt die Zweisamkeit gesucht wird, finden acht Mal Erwähnung. Darüber hinaus werden auch partnerschaftliche Aktivitäten als Weiterbildungsformen gesehen, welche entweder mit inhaltlichen Impulsen zur Partnerschaft versehen sind (6 Nennungen) oder ohne (5 Nennungen). Ebenso wurden auch sechs Mal zeitunabhängige Medien,

---

<sup>21</sup> Diagramm „Geeignete Formen für die partnerschaftliche Weiterentwicklung“, siehe Anhang, S. XXXVIII.

wie Podcasts und drei interaktive Medien genannt (Apps, Spiele und Kalender), auch wenn diese in Frage 17 als weniger geeignet eingestuft werden.

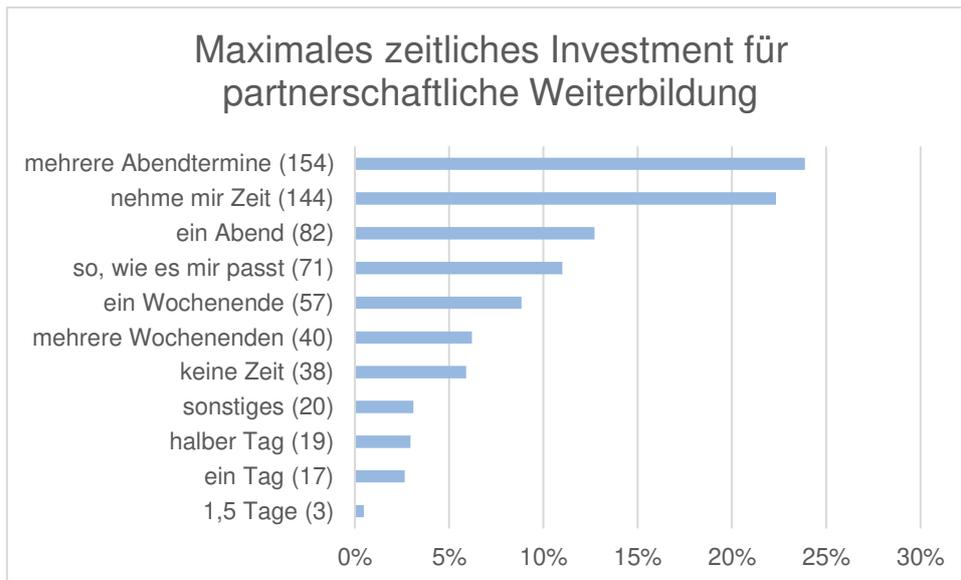
Die Ergebnisse liefern ein breit gefächertes Angebotsspektrum von partnerschaftlichen Weiterbildungsangeboten, die mit Sicherheit noch nicht umfassend ausgearbeitet sind. Die Bandbreite der Antworten macht deutlich, dass es unterschiedliche Präferenzgruppen hinsichtlich der Angebotsformen gibt. Es gibt Paare, die die Kommunikation mit anderen als wichtig erachten und sich bewusst Impulse oder Hilfe von außen (sei es professionelle oder nicht-professionelle Hilfe) holen. Andere Paare wünschen diesen persönlichen Kontakt gerade nicht, sondern nutzen stattdessen anonymere Angebote wie Podcasts, Apps oder weitere Medien, welche über das Internet verfügbar sind.

Auch wenn Bodenmann, Heinrichs und Hahlweg bemängeln, dass viele Paare erst zu spät professionelle Hilfsangebote nutzen (Bodenmann 2016, S. 280; Heinrichs et al. 2008, S. 16), so genießen diese Angebote in den Ergebnissen der Befragung ein hohes Ansehen hinsichtlich ihrer Eignung für die partnerschaftliche Entwicklung. Dennoch zeichnet sich im Vergleich mit tatsächlich genutzten Formen ab, dass diese professionell angeleitete Angebote erst dann aufgesucht werden, wenn Gespräche mit Freunden, Älteren oder Verwandten nicht ausreichen, um Herausforderungen angemessen zu begegnen. Die Diskrepanz zwischen der Eignung und der tatsächlichen Nutzung professioneller Angebote lässt vermuten, dass die Zugangshürden zu diesen Angeboten hoch sind.

#### *8.2.6 Zeitliche, räumliche und finanzielle Rahmenbedingungen*

Um partnerschaftliche Weiterbildungsangebote nutzen zu können, müssen Paare die Bereitschaft von Investitionen mitbringen. Dabei spielen Zeit, Finanzen und zumeist auch Mobilität eine Rolle. Die Stichprobe wurde im Fragebogen jeweils nach den maximalen Investitionen hinsichtlich ihrer zeitlichen, räumlichen und finanziellen Rahmenbedingungen gefragt.

Die Abfrage des zeitlichen Investments ergab, dass viele Teilnehmenden sich grundsätzlich Zeit nehmen würden (144 Nennungen) oder Angebote am liebsten flexibel in ihren Alltag integrieren würden (71 Nennungen). Am ehesten umsetzbar erscheinen den Teilnehmenden mehrere Abendtermine (154 Nennungen) oder auch ein Abendtermin (82 Nennungen).



Ein oder mehrere Wochenenden würden 97 Teilnehmende maximal für die partnerschaftliche Weiterentwicklung investieren. Aus dieser Auswertung zeichnen sich zwei Personengruppen ab, die sich entweder jeweils sehr viel Zeit nehmen würden oder den zeitlichen Aufwand möglichst geringhalten oder flexibel gestalten möchten.

Hinsichtlich des maximalen Fahrtweges erstreckt sich die Bandbreite der Vorstellungen zwischen 0 und 40.000 Kilometern. Im Durchschnitt würden die Umfrageteilnehmenden 123,18 Kilometer Fahrtweg auf sich nehmen, um ein partnerschaftliches Angebot wahrnehmen zu können. Durch den großen Abstand zwischen Minimal- und Maximalwert kommt es zu einer großen Standardabweichung von 1619,39 km<sup>22</sup>. Die meisten Teilnehmenden würden demnach zwischen 0 und 1.742 km fahren. Inwieweit es sich bei der Angabe von 40.000 Kilometern um eine ernst zu nehmende Angabe handelt oder ob möglicherweise ein Fehler vorliegt, kann weder validiert noch falsifiziert werden.

Nicht so groß ist der Abstand zwischen den angegebenen Werten zur maximalen finanziellen Investition: Hier wurden Werte zwischen 10 € und 3.000 € von den Teilnehmenden angegeben. Im Durchschnitt würden die Befragten maximal 127,53 € für eine partnerschaftliche Weiterbildung ausgeben, die Standardabweichung beträgt hier 190 €. Der Großteil der befragten Personen würde bis zu 317 € pro Person für ein angeleitetes Partnerschaftsseminar ausgeben.

Die Kosten für professionell begleitete Seminare sind abhängig von der Anzahl der Übernachtungen, den Preisen der Unterkunft und den individuellen von Anbietern oder

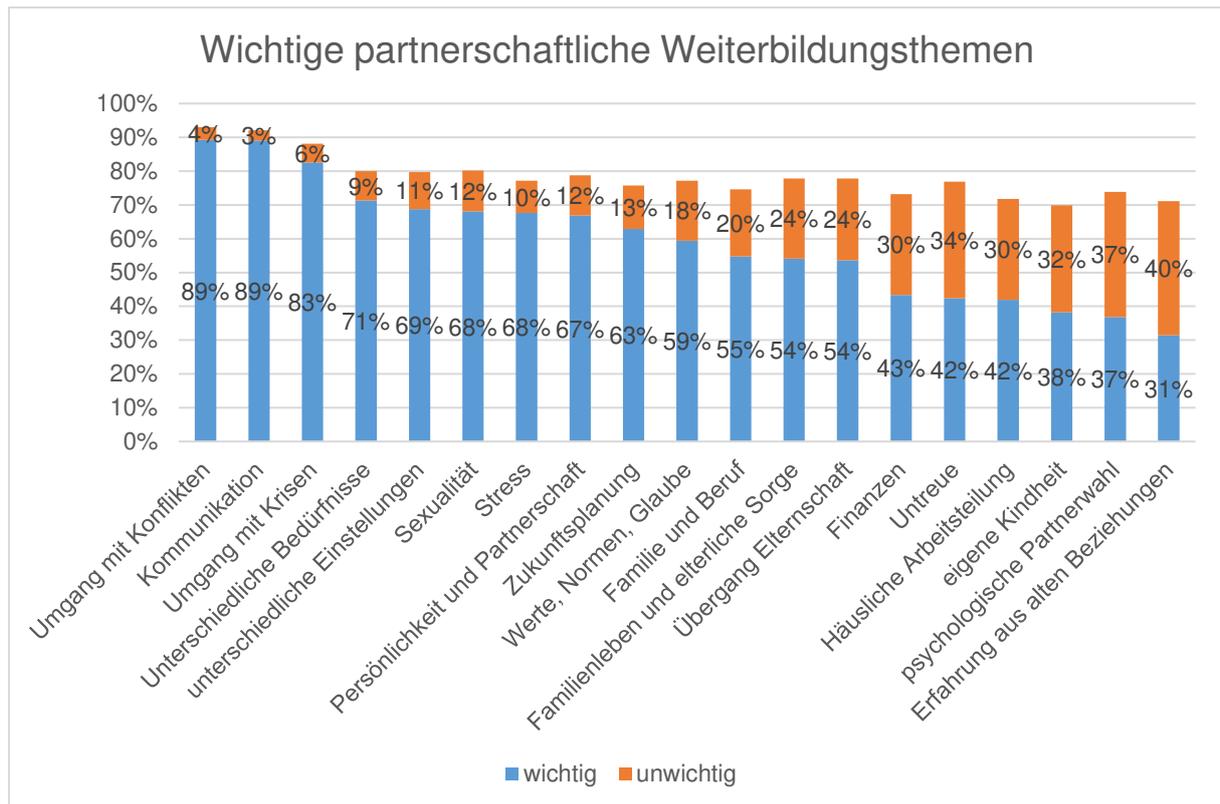
<sup>22</sup> Varianz: 2622409,71 km<sup>2</sup>.

Expertinnen und Experten festgelegten Honoraren. Die Kosten werden nicht von den Krankenkassen übernommen, so der Verband Pro Psychotherapie e.V. (Pro Psychotherapie e. V.). Möchte ein Paar statt eines Seminars mehrere professionell-angeleitete Einzel-Gespräche in Anspruch nehmen oder ein Wochenendseminar inklusive gemeinsamer Aktivitäten besuchen, müsste vermutlich je nach Anbieter mehr investiert werden als der Durchschnitt von 127,53 € pro Person.

Die befragte Stichprobe ist aber grundsätzlich bereit, Zeit, Geld und Fahrtweg zu investieren, um partnerschaftliche Weiterbildungsangebote nutzen zu können. Dennoch ist erkennbar, dass diese Investitionen bei den meisten Befragten schnell an die Grenze des maximal Vorstellbaren gelangen. Die im theoretischen Teil vorgestellten Präventionsprogramme werden vermutlich nah an diesen finanziellen, räumlichen und zeitlichen Grenzen liegen. In der Literatur werden die Angebote jedoch lediglich ihrer inhaltlichen Ausrichtung, nicht aber hinsichtlich ihrer Kosten und genauen Zeiträume vorgestellt. Möglicherweise nehmen aus diesem Grund selten Paare teil oder suchen gezielt nach solchen umfangreicheren Angeboten. Eine Mischung aus flexiblen Angeboten, welche in den Alltag integriert werden können bzw. weniger Zeit benötigen und zeitintensiveren Angeboten werden voraussichtlich eher genutzt als (Halb-) Tagesangebote.

#### *8.2.7 Themenwünsche*

Das Diagramm „Wichtige partnerschaftliche Weiterbildungsthemen“ zeigt die Bewertungen der vorgeschlagenen Themen in den zusammengefassten Kategorien „wichtig“/„eher wichtig“ und „unwichtig“/„eher unwichtig“. Zu den fünf wichtigsten Themen zählen laut Umfrage der Umgang mit Konflikten (383 Nennungen), Kommunikation (382 Nennungen), Umgang mit Krisen (354 Nennungen), Umgang mit unterschiedlichen Bedürfnissen (306 Nennungen) und der Umgang mit weiteren unterschiedlichen Einstellungen (295 Nennungen).



Interessant ist an dieser Stelle der Vergleich mit den häufigsten Konfliktthemen bzw. Uneinigkeiten in der Partnerschaft: Die häusliche Arbeitsteilung als häufigster Konfliktpunkt spiegelt sich bei den Themenwünschen kaum wider. Der hier häufig genannte Umgang mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Einstellungen kann, wenn er in Weiterbildungsangeboten Beachtung findet, wiederum einen Effekt für die Bewältigung der zuvor genannten Konfliktthemen aus Kapitel 8.1.2 haben. Sexuelle Bedürfnisse stehen bei den Konfliktthemen an vierter Stelle und bei den Themenwünschen an sechster Stelle. Hier ist ein Zusammenhang zwischen erlebten Konflikten und speziellem Themenwunsch am ehesten erkennbar. Insgesamt wünschen sich die Teilnehmenden am meisten die Weiterentwicklung im Umgang mit Konflikten allgemein. Eine Entwicklung in diesem Bereich schlägt sich somit voraussichtlich positiv auf weitere (Konflikt-)Themen nieder.

Weiterhin wünschen sich 13 Personen Impulse zur Bewahrung der eigenen Individualität innerhalb der Paarbeziehung<sup>23</sup>. Neun Personen sprachen über verschiedene Werte wie Treue, Vertrauen und weitere Vorstellungen zu Beziehungen, die sie gerne besprechen würden. Auch die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Beziehungsformen wurde von 8 Befragten gewünscht. Als mögliche Themen werden ebenso die Beziehungen zu den Elternhäusern beider Partner und der Umgang mit

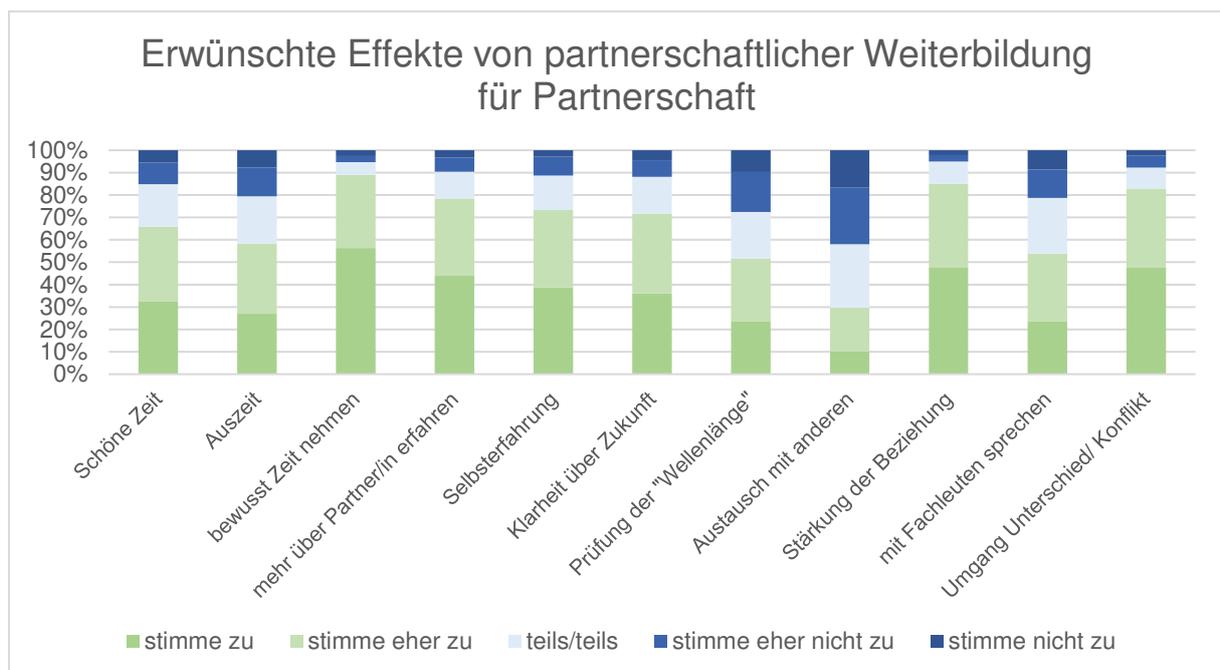
<sup>23</sup> Diagramm „Weitere Themenwünsche“, siehe Anhang, S. XXXIX.

verschiedenen familiären Bindungen (Mehrgenerationenperspektive, 7 Nennungen) gesehen. Auch der Wunsch nach einem gelungenen Umgang mit Partnerschaft und Krankheit ist ein spezieller Themenbereich, den sich 5 Personen wünschen.

Insgesamt ist ein breites Spektrum an vorgeschlagenen Themen in Bezug auf Partnerschaften vorhanden. Die Balance zwischen universellen Themen und den individuellen Themen der Paare zu finden, ist eine Herausforderung für die Konzeptionierung von Angeboten. Letztlich entscheidend für die Nutzung eines Angebotes scheint zu sein, wie gut die Angebote hinsichtlich ihrer Themen auf die Paare zugeschnitten sind und wie eigene Beispiele der Teilnehmenden integriert werden sowie ob die Angebote für möglichst viele Paare zugänglich sind.

### 8.2.8 Erwünschte Effekte von partnerschaftlichen Weiterbildungsangeboten

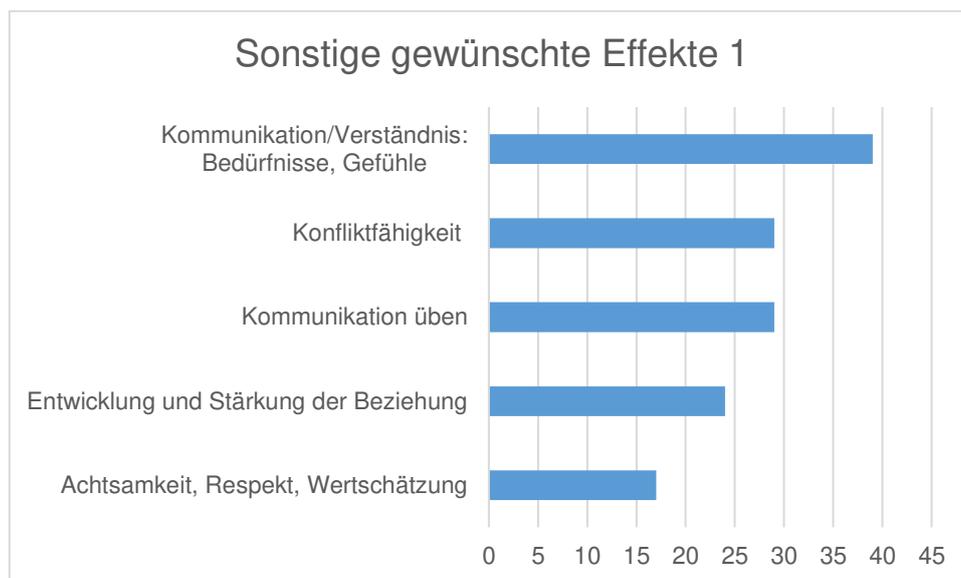
Welche weiteren Effekte wünschen sich Paare über die Bearbeitung konkreter Themen hinaus von einem partnerschaftlichen Weiterbildungsangebot?



Für die Beantwortung dieser Frage wurden die Teilnehmenden zur Skalierung verschiedener möglicher Effekte in „stimme zu“, „stimme nicht zu“, „teils-teils“, „stimme eher nicht zu“ und „stimme nicht zu“ aufgefordert. Neben der Bearbeitung konkreter Herausforderungen (534 Nennungen) weisen das bewusste Zeitnehmen für die Partnerschaft (574 Nennungen) und die Stärkung der Beziehung (548 Nennungen) höchste Zustimmungswerte („stimme zu“/„stimme eher zu“) auf. Auch die Selbsterfahrung (473 Nennungen) und die Wahrnehmung des Partners oder der Partnerin (506 Nennungen) sind wichtige Effekte, die sich junge Menschen von

präventiven Angeboten erhoffen. Der Austausch mit anderen Paaren ist für die Stichprobe im Vergleich dazu nicht so entscheidend (191 Nennungen).

In Bezug auf die Effekte von partnerschaftlichen Programmen wurden die Umfrageteilnehmenden nach sonstigen erwünschten Auswirkungen gefragt. Die am häufigsten genannten fünf Effekte werden im Diagramm „Sonstige gewünschte Effekte 1“ dargestellt<sup>24</sup>. Auffällig ist, dass auch bei den gewünschten Effekten die Kommunikation und Konfliktfähigkeit deutlich herausstechen. Themenwünsche (Kapitel 8.2.6) und gewünschte Effekte korrelieren sichtbar miteinander.



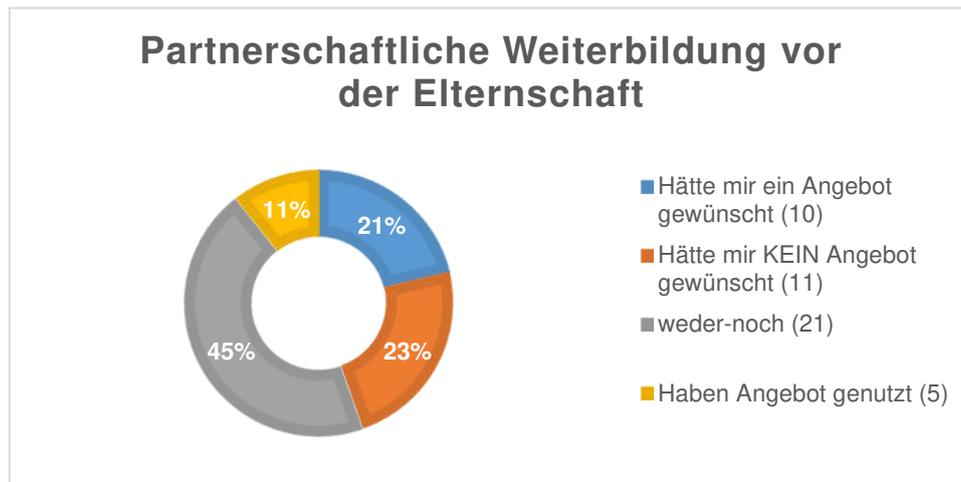
Damit werden Kommunikation und Konfliktfähigkeit nicht nur in der Theorie zu entscheidenden Bausteinen in partnerschaftlichen Entwicklungskonzepten, sondern sind auch explizit von der Stichprobe gewünscht. Das gegenseitige Verstehen und sich-erklären-Können sind die Voraussetzungen für Intimität und partnerschaftliche Gemeinschaft (Schär 2016, S. 31; Willi 2008, S. 245) und müssen daher ausreichend Raum in partnerschaftlichen Entwicklungsangeboten bekommen. Kommunikation als Scherpunktthema muss jedoch an den Herausforderungen von Paaren praktisch werden. Dass außer in einem Bereich die Zustimmungswerte bei allen gewünschten Effekten über 50 Prozent liegen, zeigt eine große Erwartungshaltung an diese Angebote. Doch nicht immer können alle Wünsche mithilfe eines Angebotes erfüllt werden. Dies transparent zu kommunizieren und dennoch viele positive Beziehungseffekte zu ermöglichen, ist eine Kommunikationsaufgabe der Angebotsentwickler und der Durchführenden.

---

<sup>24</sup> Alle weiteren Nennungen sind dem Diagramm „Sonstige gewünschte Effekte 2“ zu entnehmen, siehe Anhang, S. XL.

### 8.2.9 Übergang in die Elternschaft

Der Übergang in die Elternschaft wurde im ersten Teil der Thesis bereits als ein Phasenübergang beschrieben, welcher für eine Paarbeziehung zur besonderen Herausforderung werden kann. Um diesen Übergang noch etwas näher zu beleuchten, wurden alle teilnehmenden Eltern gefragt, ob sie es sich wünschen würden vor ihrer Elternschaft ein partnerschaftliches Weiterbildungsangebot genutzt zu haben. Anschließend wurden sie gebeten, ihre Antwort zu begründen.



Von 47 Personen, welche zu Beginn angaben, bereits ein Kind oder mehrere Kinder zu haben, nutzten fünf Personen partnerschaftliche Weiterbildungsangebote vor ihrer Elternschaft. Bei den elf Personen, welche sich kein Angebot gewünscht hätten, wird in der Textanalyse deutlich, dass mit partnerschaftlichen Angeboten häufig ein Bedarfsdenken verbunden ist. Die Aussage „weil wir keine Probleme in unserer Ehe hatten“ (29 Jahre, weiblich, 8 Jahre verheiratet) steht stellvertretend für diese Haltung. Ein Elternteil weist jedoch darauf hin, dass möglicherweise in der Elternschaft Angebote zur Paarentwicklung sinnvoll wären, da die Zeit für die Beziehungspflege im Alltag oft fehle (31 Jahre, weiblich, 9 Jahre verheiratet). Diejenigen, die sich für die Antwort „weder-noch“ entschieden, unterscheiden sich in ihren Begründungen: Kein Bedarf, Unbekanntheit der Angebote, fehlende Unterstützung seitens des Partners oder der Partnerin waren unter anderem Gründe für die Antwortwahl, aber auch die Ansicht, dass ein Angebot sicherlich nützlich hätte sein können. Eine Person findet gezielte Angebote für den Phasenübergang in die Elternschaft (speziell einen „Elternführerschein“, 27 Jahre, weiblich, 5 Jahre verheiratet) sinnvoll. Zehn Personen hätten sich die Nutzung eines partnerschaftlichen Entwicklungsangebotes vor der Elternschaft gewünscht. Sie hätten sich dadurch mehr Verantwortung, Wertschätzung

und Vertrauen, realistischere Vorstellung im Hinblick auf Veränderungen durch die Elternschaft oder die Lösung einiger bereits vorher existierender Probleme erhofft.

Auch bei den Antworten der Eltern werden die grundlegenden Hürden zur Teilnahme an präventiven Angeboten deutlich. Wie Paaren der Übergang in die Elternschaft gelingt, hängt maßgeblich daran, wie sich die Qualität der Beziehung bereits vor der Elternschaft gestaltet. Eltern, die über eine gute Kommunikation und Konfliktlösekompetenz verfügen sowie ihr Beziehungsleben aktiv gestalten, fällt der Übergang leichter. Aufgrund der besonderen Situation und Veränderung durch die Elternschaft sind werdende Eltern zu Recht bereits in gezielten Programmen für Eltern angesprochen (z. B. *Couple CARE for Parents*).

### **8.3 Bewusstsein für partnerschaftliche Entwicklung und die zehn Charakteristika gesunder und gestörter Beziehungen**

Über die Ergebnisse einzelner Fragen hinaus, konnten aus den freien Textantworten weitere Erkenntnisse gewonnen werden. Nach diesen wurde zwar nicht explizit im Fragebogen gefragt, dennoch gab es erhebliche Mehrfachnennungen, sodass diese im Folgenden aufgegriffen werden.

#### *8.3.1 Hindernisse in der Entwicklung*

Bei der Analyse der Antworttexte war auffällig, dass einige Personen Schwierigkeiten damit hatten, über Konfliktthemen oder Themen zu sprechen, die in der Partnerschaft als Herausforderung empfunden werden. Besonders häufig kam dies bei der Frage nach Uneinigkeiten vor. Hier wurde entweder „keine“ angegeben oder ähnliche Antworten wie: „*Hm eigentlich [sic!] gerade nichts. Wir sind super glücklich und streiten faktisch nie...*“ (22 Jahre, weiblich, in einer Beziehung seit 2 Jahren). Auch auf Frage 16 bezüglich der Veränderung durch die Elternschaft antwortete eine 29-Jährige (seit 8 Jahren verheiratet): „*Weil wir keine Probleme in unsere Ehe hatten*“.

Die Sichtweise, dass es in diesen Beziehungen keine Probleme geben würde, klingt einerseits positiv, muss jedoch auch hinterfragt werden. Übermäßig positives Beschreiben der Beziehung und die Negierung von Herausforderungen und Konflikten können – müssen aber nicht – zu späteren Enttäuschungen führen. Dass die anhaltende Positivität nicht auf Dauer aufrechterhalten werden kann, wird ausgeblendet und eine bewusste Entwicklung der Paarbeziehung wird vernachlässigt. (Hahlweg und Bodenmann 2013, S. 193) Es ist davon auszugehen, dass auch unter den 645 Befragten Personen sind, die in ihrer (partnerschaftlichen) Entwicklung durch die von Willi (2008) beschriebenen Prozesse (Verdrängung, Kollusion, neurotische

Konflikte und fehlende Verantwortungsübernahme für persönliche Entwicklung) gehindert werden.

Einige andere Antworten deuten an, dass auch die fehlende Bereitschaft des Partners oder der Partnerin, sich mit der Beziehung auseinanderzusetzen dazu führt, dass die gemeinsame Nutzung von Angeboten nicht möglich ist. Eine 35-Jährige schreibt dazu: „*Mein Mann ist ein Narzist [sic!], er kann sich nach außen hin sehr gut verstellen, sodass er sich bei einem Weiterbildungsangebot anderst [sic!] darstellen würde, als er wirklich ist*“. Außerdem konnte die Auswertung in Kapitel 8.2.2 bereits zeigen, dass 23 Personen die Bereitschaft beider Partner für notwendig halten. Die fehlende Bereitschaft eines Partners oder einer Partnerin, sich mit der Beziehung auseinanderzusetzen, ist eine besondere Herausforderung für den Partner oder die Partnerin, der oder die sich entwickeln möchte. Menschen können sich – bewusst oder unbewusst – ihrer persönlichen und partnerschaftlichen Entwicklung entziehen. Es kann daher in präventiven Angeboten nie die gesamte Zielgruppe erreicht werden.

### *8.3.2 Parallelen zwischen Bodenmann und Stichprobe zu den zehn*

#### *Charakteristika gesunder und gestörter Beziehungen*

Aus den der Befragung entnommenen Antworten lassen sich Verbindungen zu den zehn Charakteristika gesunder und gestörter Beziehungen nach Bodenmann ziehen (siehe Kapitel 3.1, S. 27). Der meist defizitäre Blick der zitierten Antworten ist damit zu erklären, dass es sich um Antworten auf Fragen bezüglich Uneinigkeiten, Wünschen oder Effekten handelt. Die ausgewählte Stichprobe zählt daher Bereiche oder Themen auf, die in ihren Paarbeziehungen bisher nicht ihren Vorstellungen entsprachen.

Hinsichtlich der *Interpendenz* in Beziehungen wünschten sich viele Teilnehmende mehr Wertschätzung von ihrem Partner oder ihrer Partnerin. Laut einer 29-Jährigen war unter anderem daran eine Beziehung zerbrochen: „*Mit meinem Expatnern [sic!], waren es sehr unterschiedliche [sic!] Themen, wie auch Freiheiten lassen oder auch Freunde die sich in die Beziehung [sic!] einmischten. Auch war ein Thema die schwindende Wertschätzung*“. Offensichtlich hatte sie in ihrer vergangenen Beziehung ebenso Schwierigkeiten mit *Kohäsion und emotionaler Nähe* sowie der Absteckung von *Grenzen* zu Subsystemen außerhalb der Beziehung (hier der Freundeskreis). Zum Charakteristikum *Kohäsion und emotionalen Nähe* wurde neben dem allgemeinen Verhältnis von Nähe und Distanz immer wieder der Wunsch nach persönlicher Freiheit und Individualität genannt. Hohe Zahlen bei Uneinigkeiten bezüglich der Freizeitgestaltung und auch freie Textnennungen wie: „*Wie gestaltet man Zeit ohne*

*Partner, ohne ihn zu verletzen oder vor den Kopf zu stoßen“? (23 Jahre, weiblich, seit 4,5 Jahren in einer Beziehung).*

Das persönliche Leben außerhalb der Beziehung scheint für die Stichprobe ein wichtiges Thema zu sein und spiegelt sich in den sozio-kulturellen Tendenzen wider, dass die subjektive Zufriedenheit und Freiheit einen hohen Stellenwert haben. Einige der Teilnehmenden denken über das Lösen einer Beziehung nach und würden ein partnerschaftliches Angebot für die Prüfung ihrer grundsätzlichen Passung und Zukunftscompatibilität nutzen (*Commitment*). Hierzu das Beispiel einer 22-Jährigen derzeit ohne feste Beziehung: *„Klarheit über den jetzigen Status der Beziehung [sic!]. Hat sie noch Zukunft oder lieber vorher [sic!] abbrechen, als ein schlimmes Ende“?*

Die Paare, die ein hohes Commitment aufweisen und Vorstellungen für eine gemeinsame Zukunft entwickeln, schaffen sich paarstabilisierende Umstände, wie gemeinsames Wohnen oder die Verantwortungsübernahme für ein Tier oder gemeinsame Kinder (*Adaptivität*). Dem inneren Zusammenhalt der Beziehung wird somit Ausdruck verliehen, wie bereits in Kapitel 8.1.3 „nächste Schritte“ beschrieben.

Diese Veränderungen und paarstabilisierenden Maßnahmen werden jedoch nicht immer vom unmittelbaren Umfeld wohlwollend betrachtet. So kann es zu Abgrenzungsproblemen durch sich einmischende Freunde oder auch Konflikte mit (Schwieger-)Eltern kommen. Auch diese werden an einigen Stellen genannt. Ein 27-Jähriger z. B. spricht in diesem Zusammenhang sogar von „*Generationsflüchen*“.

Neben Stressbewältigung sind dann auch *Kommunikations- und Problemlösefähigkeiten* gefragt. *„Die Kompetenz faire Streitgespräche führen zu können“* wünscht sich beispielsweise eine 23-Jährige (seit 2 Jahren in einer Beziehung“). *Kommunikations- und Problemlösefähigkeiten* zählen sowohl in der Theorie als auch in den Ergebnissen dieser Forschung zu den wichtigsten Aspekten einer gelingenden Paarbeziehung.

Auch das Thema *Sexualität* immer wieder genannt. Weniger ist hierbei die Unkenntnis über die körperliche Intimität zu vermuten als vielmehr die Schwierigkeit, mit unterschiedlichen Bedürfnissen umzugehen. Dies betrifft auch den Umgang mit weiteren Liebes- und Beziehungsformen, welche für einige wenige Teilnehmende ein Thema sind.

Die Charakteristika *Macht* und *dyadisches Coping* werden meist in der Verbindung mit Alltagsbewältigung genannt zu denen eine faire Aufgabenverteilung oder die Verantwortungsübernahme beider Partner für das Zusammenleben gehören. Ein 27-

Jähriger schreibt zu den gewünschten Effekten von partnerschaftlichen Weiterbildungsangeboten: „*erlernen das [sic!] Beziehung ein wir bestreben ist und nicht ein ICH. Das [sic!] es ausgewogen ist. Das [sic!] es in der Partnerschaft fair umsicht [sic!] geht. Nicht in diese Schema Mann und Frau. Und Mann darf alles und Frau muss sich danach richten*“. Dass viele Paare sich um partnerschaftliche Fairness bemühen, liegt vermutlich daran, dass alte Rollenmuster des bürgerlichen Modells in vielen Teilen der Gesellschaft noch sehr präsent und verankert sind. Auch für diesen Aushandlungsprozess werden wiederum gute *Kommunikations-* und *Konfliktlösungskompetenzen* benötigt.

Auch hier zeigt sich, dass partnerschaftliche Weiterbildungskonzepte mit dem Fokus auf Kommunikationsfähigkeiten an der richtigen Stelle der Partnerschaften ansetzen. Dennoch sollten diese immer ihren Bezug zum Konfliktthema behalten, sodass die Kompetenzen an praktischen und für das Paar relevanten Themen erlernt werden können. Werden erste gemeinsame Erfolge erzielt, wirkt dies stabilisierend auf die Paarbeziehung und es werden (wieder) positive Partnerschaftserlebnisse möglich, die auch die Interpendenz, die Kohäsion und emotionale Nähe sowie das Commitment steigern.

**Dritter Teil:  
Schlussfolgerungen für die  
partnerschaftliche Weiterbildung**

## **9. BEDEUTUNG DER ERGEBNISSE FÜR PARTNERSCHAFTLICHE ENTWICKLUNGS- UND PRÄVENTIONSPROGRAMME**

Aus der Analyse der Daten lassen sich verschiedene Ansatzpunkte für die weiterführende Auseinandersetzung mit partnerschaftlichen Weiterbildungsangeboten entnehmen, die nun zusammenfassend dargestellt werden.

Das Interesse an langen Paarbeziehungen und der Entwicklung hin zur Partnerschaft und Elternschaft ist hoch. Junge Menschen wollen in ihre Beziehung investieren, aber nicht um jeden Preis. Partnerschaftliche Entwicklung kann als eine Art Nebenprodukt der persönlichen Entwicklung und dem gemeinsamen Gestalten eines Alltags verstanden werden. Zwar ist sich die Mehrheit der Stichprobe darüber im Klaren, dass Kommunikation ein wesentlicher Schlüssel zu dieser Entwicklung ist, doch die partnerschaftliche Entwicklung selbst wird von den wenigsten bewusst und aktiv gefördert. Das Interesse an partnerschaftlicher Entwicklung innerhalb einer Beziehung ist demnach in der Stichprobe unterschiedlich in seiner Ausprägung.

Paaren, die eine Unterstützung bei der Entwicklung ihrer Partnerschaft wünschen, sollten ausreichend Angebote zur Verfügung stehen. Zu beobachten ist, dass sich – trotz Individualität von Paaren und Beziehungspersönlichkeiten – viele (Konflikt-) Themen ähneln. Dabei sticht der Bedarf an Kommunikations- und Konfliktlösekompetenzen hervor. Unabhängig von der individuellen Problemlage von Paaren oder der speziellen Zielgruppe eines Angebotes sollten diese beiden Themen Grundlage und Schwerpunkte jedes Angebotes sein. Angebote sollten trotz der Universalität verschiedener Konfliktthemen die individuellen Beispiele des Paares aufgreifen und in die praktische Anwendung führen. Programme und Angebote interaktiv und partizipativ zu gestalten ist demzufolge eine Notwendigkeit für deren Effizienz und Langfristigkeit. Bei Angeboten mit persönlicher Begleitung ist dies leichter umsetzbar als bei zeitlich flexiblen oder anonym zu nutzenden Angeboten. Dennoch sollte dem Anspruch der Flexibilität nachgegangen werden. Gerade anonymere Angebote können den Einstieg in die partnerschaftliche Entwicklung erleichtern.

Gruppenangebote oder -seminare werden zwar in ihrer Effektivität nicht grundsätzlich negiert, doch die Tendenz zeigt deutlich, dass Paare zunächst im näheren, informellen oder medialen Umfeld nach Impulsen für ihre Beziehung suchen. Dies schließt nicht aus, dass Paare sich häufig professionelle Hilfe für konkrete

Herausforderungen suchen. Personen, die mit Paaren arbeiten, müssen sensibel auf den Kontext und die Beziehungsgeschichte des Paares eingehen, um die Beweggründe eines Paares besser verstehen und das Paar dahingehend begleiten zu können. Auch in präventiven Gruppenangeboten im eigentlichen Sinne werden demnach Paare mit ersten Beziehungsherausforderungen dabei sein, welche bedürfnisorientiert begleitet werden sollten.

Die Erreichbarkeit der Zielgruppe und vor allem auch solcher Paare, die ein höheres Risiko für Verluste in der Beziehungsqualität- und -stabilität aufweisen, erweist sich noch immer als große Herausforderung für partnerschaftliche Weiterbildungsangebote. Es sind noch immer große Hürden und Hemmschwellen zu überwinden. Diese sind meist mit unrealistischen Vorstellungen hinsichtlich der eigenen Beziehung verbunden, der Vorstellung, dass konkrete Bedarfe vorhanden sein müssten oder auch dass die Nutzung solcher Angebote gleichbedeutend mit dem Scheitern der Beziehung wäre. Offen bleibt, ob und wie diese Haltungen verändert werden können. Ebenso ist die Bereitschaft jedes Menschen zur Entwicklung nicht beeinflussbar. Die Ausführungen Willis (2008) haben unter anderem gezeigt, dass partnerschaftliche Entwicklung nicht immer erwünscht ist, teilweise sogar bewusst verdrängt wird. Diese Personen lassen sich gar nicht oder nur begrenzt erreichen.

Klare Defizite weisen bisherige Angebote in deren Ausrichtung auf bestimmte Liebesformen auf. Konzepte für die Arbeit mit polyamorösen oder offenen Beziehungen wurden in der Literatur nicht gefunden. Die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Liebesformen sowie die Einbindung religiöser und kultureller Vielfalt in Beziehungen sind Aspekte, die weiterer Forschung bedürfen, um angepasste und bedarfsorientierte Konzepte zu entwickeln.

Auch hinsichtlich der finanziellen Unterstützung von Programmen für Paare (vor allem ohne Kinder) sollten Anbieter weitere Förderungsmöglichkeiten prüfen. Weiterhin müssen die Anliegen der Paare und die Notwendigkeit ihrer Entwicklungsförderung in die politischen und sozialen Debatten zur Verteilung von Geldern eingebracht werden. Partnerschaftliche Entwicklung ist aktuell eine Frage der individuellen finanziellen Möglichkeiten.

## 10. FAZIT UND WEITERE FORSCHUNGSFRAGEN

Eine Paarbeziehung ist nach der ausführlichen Auseinandersetzung in Theorie und Empirie hochkomplex und hat auf dem Weg der Erstellung dieser Masterarbeit nichts von seiner Faszination verloren. Angesichts der Tatsache, dass die Einflussfaktoren auf Paarbeziehungen so heterogen sind, ist es verwunderlich, dass Paare es dennoch schaffen, über einen (lebens-)langen Zeitraum als Paar zusammenzubleiben. Was würden solche Paare antworten, wenn man sie fragen würde, wie sie das geschafft haben? Ein Rezept für gelingende Partnerschaften würde aus einer solchen Befragung sicherlich nicht hervorgehen. Dennoch würden Personen mit langen Paarbeziehungen mit großer Wahrscheinlichkeit einige der zehn Charakteristika gesunder Beziehungen nennen<sup>25</sup>. Möglicherweise wäre zusätzlich ein elftes Charakteristikum dabei: *Beziehungsarbeit*.

Denn eine Paarbeziehung ist kein Automatismus, sondern ein lebendiger, von Veränderung geprägter Beziehungsprozess. Indem beide Partner miteinander interagieren und eine gemeinsame Beziehungsgeschichte schreiben, gehen sie auch gemeinsame Entwicklungsschritte miteinander. Manche Partnerinnen und Partner bringen gute Voraussetzungen für eine gesunde Partnerschaft mit, andere nicht. Benötigen deshalb alle Paare Angebote für die partnerschaftliche Weiterentwicklung?

Einen konkreten Bedarf haben nicht grundsätzlich alle Paare. Wäre die Nutzung von partnerschaftlichen Entwicklungsangeboten aber trotzdem für alle sinnvoll? – Die Antwort der Autorin lautet: Ja, für jedes Paar wäre ein solches Angebot sinnvoll. Dabei geht es nicht um die Optimierung im Sinne von „höher, schneller, weiter“. Vielmehr können Angebote ein tieferes Eintauchen in die Beziehung sowie gegenseitiges Verständnis ermöglichen, das weniger von Projektionen der eigenen Ansichten auf den Partner oder die Partnerin geprägt ist. Gespräche über die Herkunftsfamilien und andere Beziehungserfahrungen können darüber hinaus helfen, einander in herausfordernden Situationen besser zu verstehen. Kommunikation ist dazu ein wichtiger Schlüssel, doch sie allein ist nicht die Antwort auf Veränderungen im Leben oder einer Beziehungskrise. Sich gemeinsam als Paar bewusst zu machen, dass eine Beziehung *Wachstum* bedeutet, kann auch alternative oder kleine Alltags-Entwicklungsangebote zur großen Bereicherung werden lassen.

Die These, dass partnerschaftliche Weiterbildungsangebote für jedes Paar sinnvoll seien, bleibt dennoch diskussionswürdig. Denn in welchem Umfang solche Angebote

---

<sup>25</sup> Siehe Bodenmann 2016, S. 38 f..

sich als wirklich sinnvoll erweisen, hängt von verschiedenen Faktoren ab: Allen voran ist die Bereitschaft beider Partner notwendig, sich mit einem Angebot und der Beziehung auseinanderzusetzen. Mit einer allgemeinen Entwicklungsbereitschaft beider Partner steht und fällt auch die natürliche Entwicklung im Alltag und manchmal sogar die persönliche Entwicklung eines Partners oder einer Partnerin. Inwiefern sich nicht gemachte Entwicklungsschritte auf die Beziehung auswirken, ist ein theoretischer Aspekt, dem in weiteren Forschungen nachgegangen werden müsste.

Eine Voraussetzung für die Sinnhaftigkeit von partnerschaftlichen Angeboten für jedes Paar ist eine Angebotsvielfalt. Sie sollte es Paaren ermöglichen, passgenaue Angebote zu suchen und zu finden. Passgenauigkeit meint die Möglichkeiten der individuellen Zusammenstellung von Formen, inhaltlichen Schwerpunkten und Rahmenbedingungen. Paarforscherinnen und Paarforscher und die mit Paaren arbeitenden Disziplinen sind hier aufgefordert, ihr Angebotsspektrum zu erweitern und Netzwerke zu schaffen, die einen leichteren Zugang zu vorhandenen Angeboten – unabhängig ihrer Evidenzbasierung – ermöglichen.

Die Paarforschung bleibt ein vielseitiges Forschungsgebiet, da allein der kulturelle Kontext eine Heterogenität der spezifischen Forschungen benötigt. Paarbeziehungen sind in einen kulturellen Kontext eingebunden und die Übertragung von Angeboten zur Unterstützung einer Paarbeziehung von einem Kulturkreis auf einen anderen sind aus diesem Grund nicht sinnvoll. Um Angebote auch für andere Kulturen – auch andere Kulturen innerhalb Deutschlands – und deren Beziehungsvorstellungen fruchtbar zu machen, muss zunächst eine umfassende Paarforschung in anderen kulturellen Kontexten etabliert werden. Dies ist bisher nur wenig erfolgt und ist ein Anknüpfungspunkt für weitere Forschungen.

Wandel und Entwicklung sind zwei eng miteinander verbundene Begriffe. Wenn, wie Darwin sagt, nichts in der Geschichte des Lebens beständiger sei als der Wandel, dann gilt dies auch für Paarbeziehungen und Angebote der partnerschaftlichen Weiterentwicklung. In dieser Masterarbeit wurden einige Vorschläge für diese Entwicklung erarbeitet. Diese gilt es nun in Praxis, Gesellschaft und Politik einzubringen.

## LITERATURVERZEICHNIS

- Bacher, Johann; Grausgruber, Alfred; Haller, Max; Höllinger, Franz; Prandner, Dimitri; Verwiebe, Roland** (Hg.) (2019): Sozialstruktur und Wertewandel in Österreich. Trends 1986-2016. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Beham-Rabanser, Martina; Berghammer, Caroline; Zartler, Ulrike** (2019): Partnerbeziehungen zwischen Flexibilität und Stabilität. In: Johann Bacher, Alfred Grausgruber, Max Haller, Franz Höllinger, Dimitri Prandner und Roland Verwiebe (Hg.): Sozialstruktur und Wertewandel in Österreich. Trends 1986-2016. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, S. 179–209.
- Berkic, Julia; Quehenberger, Julia** (2015): Bindungsspezifische Mechanismen der Emotionsregulation bei Langzeit-Ehepaaren. In: Karl H. Brisch (Hg.): Bindungen. Paare, Sexualität und Kinder. 1. Aufl. s.l.: Klett-Cotta, S. 36–60.
- Bierhoff, Hans-Werner** (2000): Partnerschaft im Kontext von Familienkonstellation und Wohnsituation. In: Peter Kaiser (Hg.): Partnerschaft und Paartherapie. Göttingen: Hogrefe Verl. für Psychologie, S. 147–156.
- Bierhoff, Hans-Werner** (2013): Dimensionen enger Beziehungen. In: Ina Grau und Hans-Werner Bierhoff (Hg.): Sozialpsychologie der Partnerschaft. Berlin: Springer Berlin, S. 257–284.
- Bodenmann, Guy** (2000): Das Freiburger Streßpräventionstraining für Paare. In: Peter Kaiser (Hg.): Partnerschaft und Paartherapie. Göttingen: Hogrefe Verl. für Psychologie, S. 293–322.
- Bodenmann, Guy** (2013): Die Bedeutung von Stress für die Partnerschaft. In: Ina Grau und Hans-Werner Bierhoff (Hg.): Sozialpsychologie der Partnerschaft. Berlin: Springer Berlin, S. 481–504.
- Bodenmann, Guy** (2016): Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie. 2., überarbeitete Auflage. Bern: Hogrefe Verlag Bern. Online verfügbar unter <https://elibrary.hogrefe.com/book/99.110005/9783456956206>.
- Brandtstädter, Jochen** (2015): Positive Entwicklung. Zur Psychologie gelingender Lebensführung. 2. Aufl. Berlin: Springer Spektrum. Online verfügbar unter <http://gbv.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=2094790>.

- Braukhaus, Christoph; Saßmann, Heike; Hahlweg, Kurt** (2000): Erfolgsbedingungen von Partnerschaften. In: Peter Kaiser (Hg.): Partnerschaft und Paartherapie. Göttingen: Hogrefe Verl. für Psychologie, S. 173–189.
- Brisch, Karl H.** (Hg.) (2015): Bindungen. Paare, Sexualität und Kinder. 1. Aufl. s.l.: Klett-Cotta.
- Buchholz, Michael B.** (2000): Intimität und Paare. Eine metaphernanalytisch-konstruktivistische Sicht. In: Peter Kaiser (Hg.): Partnerschaft und Paartherapie. Göttingen: Hogrefe Verl. für Psychologie, S. 75–95.
- Burkart, Günter** (2018): Soziologie der Paarbeziehung. Eine Einführung. Wiesbaden: Springer VS (Studientexte zur Soziologie). Online verfügbar unter <http://www.springer.com/>.
- Cowan, Philip A.; Cowan, Carolyn Pape** (2015): Erwachsenenbindung, Paarbindung und Kindesentwicklung: Ein familiensystemisches Modell und seine Bedeutung für beziehungs- und bindungsorientierte Interventionen. In: Karl H. Brisch (Hg.): Bindungen. Paare, Sexualität und Kinder. 1. Aufl. s.l.: Klett-Cotta, S. 123–146.
- Crowel, Judith A.** (2015): Frühe Schädigung, Bindungsrepräsentationen und Partnerschaft. In: Karl H. Brisch (Hg.): Bindungen. Paare, Sexualität und Kinder. 1. Aufl. s.l.: Klett-Cotta, S. 147–157.
- Döring, Nicola** (2013): Neuere Entwicklungen in der Partnerschaftsforschung: Wechselwirkungen zwischen Telekommunikation und Paarbeziehung. In: Ina Grau und Hans-Werner Bierhoff (Hg.): Sozialpsychologie der Partnerschaft. Berlin: Springer Berlin, S. 533–565.
- Faltermaier, Toni; Mayring, Philipp; Saup, Winfried; Strehmel, Petra** (2014): Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters. 3., vollst. überarb. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer (Urban-Taschenbücher, 563).
- Felser, Georg** (2013): Wahrnehmung und Kognitionen in Partnerschaften. In: Ina Grau und Hans-Werner Bierhoff (Hg.): Sozialpsychologie der Partnerschaft. Berlin: Springer Berlin, S. 343–376.
- Garstick, Egon** (2015): Vom Elternwerden zur Elternschaft: Über Identitätskrisen bei Eltern. In: Karl H. Brisch (Hg.): Bindungen. Paare, Sexualität und Kinder. 1. Aufl. s.l.: Klett-Cotta, S. 158–176.

- Grau, Ina** (2013): Emotionale Nähe. In: Ina Grau und Hans-Werner Bierhoff (Hg.): Sozialpsychologie der Partnerschaft. Berlin: Springer Berlin, S. 285–314.
- Grau, Ina; Bierhoff, Hans-Werner** (Hg.) (2013): Sozialpsychologie der Partnerschaft. Berlin: Springer Berlin.
- Hahlweg, Kurt; Bodenmann, Guy** (2013): Universelle und indizierte Prävention von Beziehungsstörungen. In: Ina Grau und Hans-Werner Bierhoff (Hg.): Sozialpsychologie der Partnerschaft. Berlin: Springer Berlin, S. 192–217.
- Hantel-Quitmann, Wolfgang** (2016): Basiswissen Familienpsychologie. Familien verstehen und helfen. Zweite Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta (Fachbuch Klett-Cotta).
- Hasselmo, Karen; Coan, James A.; Beckes, Lane** (2015): Die "Social Baseline"-Theorie und die soziale Regulation von Emotionen. In: Karl H. Brisch (Hg.): Bindungen. Paare, Sexualität und Kinder. 1. Aufl. s.l.: Klett-Cotta, S. 22–35.
- Heinrichs, Nina; Bodenmann, Guy; Hahlweg, Kurt** (2008): Prävention bei Paaren und Familien. Göttingen: Hogrefe. Online verfügbar unter <http://www.socialnet.de/rezensionen/isbn.php?isbn=978-3-8017-2106-0>.
- Jankowiak, William R.; Fischer, Edward F.** (1992): A Cross-Cultural Perspective on Romantic Love. In: *Ethnology* 31 (2), S. 149. DOI: 10.2307/3773618.
- Jellouschek, Hans** (2015): Die Bedeutung der Partner-Liebe für das Eltern-Sein. In: Karl H. Brisch (Hg.): Bindungen. Paare, Sexualität und Kinder. 1. Aufl. s.l.: Klett-Cotta, S. 13–21.
- Kaiser, Peter** (2000a): Klärung von Ressourcen und Anfälligkeiten zur Verbesserung der Lebensqualität von Paaren. In: Peter Kaiser (Hg.): Partnerschaft und Paartherapie. Göttingen: Hogrefe Verl. für Psychologie, S. 383–403.
- Kaiser, Peter** (2000b): Partnerschaft und Herkunftsfamilie. In: Peter Kaiser (Hg.): Partnerschaft und Paartherapie. Göttingen: Hogrefe Verl. für Psychologie, S. 113–146.
- Kaiser, Peter** (Hg.) (2000): Partnerschaft und Paartherapie. Göttingen: Hogrefe Verl. für Psychologie.
- Kaiser, Peter** (2013): Transgenerationale Interaktionen und Partnerschaft. In: Ina Grau und Hans-Werner Bierhoff (Hg.): Sozialpsychologie der Partnerschaft. Berlin: Springer Berlin, S. 111–136.

- Kersting, Jens; Grau, Ina** (2013): Paarkonflikt und Trennung. In: Ina Grau und Hans-Werner Bierhoff (Hg.): Sozialpsychologie der Partnerschaft. Berlin: Springer Berlin, S. 429–456.
- Koppetsch, Cornelia** (2013): Wiederkehr des bürgerlichen Familienmodells? Die Zukunft der Geschlechter in der Klassengesellschaft von morgen. In: Dorothea Christa Krüger, Holger Herma und Anja Schierbaum (Hg.): Familie(n) heute. Entwicklungen, Kontroversen, Prognosen. Weinheim, Basel: Beltz Juventa, S. 360–377.
- Krüger, Dorothea Christa; Herma, Holger; Schierbaum, Anja** (Hg.) (2013): Familie(n) heute. Entwicklungen, Kontroversen, Prognosen. Weinheim, Basel: Beltz Juventa. Online verfügbar unter [http://www.content-select.com/index.php?id=bib\\_view&ean=9783779940975](http://www.content-select.com/index.php?id=bib_view&ean=9783779940975).
- Lois, Daniel** (2009): Lebensstile und Entwicklungspfade nichtehelicher Lebensgemeinschaften. Eine empirische Analyse mit dem Sozioökonomischen Panel. Zugl.: Chemnitz, Techn. Univ., Diss., 2008. 1. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / GWV Fachverlage GmbH Wiesbaden.
- Lösel, Friedrich; Bender, Doris** (2013): Theorien und Modelle der Paarbeziehung. In: Ina Grau und Hans-Werner Bierhoff (Hg.): Sozialpsychologie der Partnerschaft. Berlin: Springer Berlin, S. 43–75.
- Meers, Ulrich; Schmitt, Annette** (2000): Liebe, Sexualität und Eifersucht. In: Peter Kaiser (Hg.): Partnerschaft und Paartherapie. Göttingen: Hogrefe Verl. für Psychologie, S. 53–74.
- Nave-Herz, Rosemarie** (2013): Eine sozialhistorische Betrachtung der Entstehung und Verbreitung des Bürgerlichen Familienideals in Deutschland. In: Dorothea Christa Krüger, Holger Herma und Anja Schierbaum (Hg.): Familie(n) heute. Entwicklungen, Kontroversen, Prognosen. Weinheim, Basel: Beltz Juventa, S. 18–35.
- Neyer, Franz J.** (2013): Persönlichkeit und Partnerschaft. In: Ina Grau und Hans-Werner Bierhoff (Hg.): Sozialpsychologie der Partnerschaft. Berlin: Springer Berlin, S. 165–189.
- Peuckert, Rüdiger** (2012): Familienformen im sozialen Wandel. 8. Auflage. Wiesbaden, Germany: Springer VS.

Pro Psychotherapie e. V.: Paartherapie und Familientherapie. Hilfe bei Konflikten und Problemen in Partnerschaft oder Familie. Online verfügbar unter <https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/wichtigste-fragen/paartherapie-familientherapie/>, zuletzt geprüft am 26.10.2020.

**Rohmann, Elke** (2013): Fairness in Beziehungen. In: Ina Grau und Hans-Werner Bierhoff (Hg.): Sozialpsychologie der Partnerschaft. Berlin: Springer Berlin, S. 315–342.

**Schär, Marcel** (2016): Paarberatung und Paartherapie. Partnerschaft zwischen Problemen und Ressourcen. Berlin, Heidelberg: Springer (Psychotherapie). Online verfügbar unter <http://gbv.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=4514254>.

**Schneewind, Klaus A.** (2010): Familienpsychologie. 3., überarb. und erw. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer (Sozial-, Persönlichkeits-, Arbeits- und Organisationspsychologie).

**Schneewind, Klaus A.; Graf, Johanna; Gerhard, Anna-Katharina** (2000): Entwicklung von Paarbeziehungen. In: Peter Kaiser (Hg.): Partnerschaft und Paartherapie. Göttingen: Hogrefe Verl. für Psychologie, S. 97–111.

**Schneewind, Klaus A.; Vaskovics, Laszlo A.; Hofmann, Barbara; Rost, Harald** (Hg.) (1998): Optionen der Lebensgestaltung junger Ehen und Kinderwunsch. Verbundstudie-Endbericht. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. 2. Aufl. Stuttgart, Berlin, Köln: W. Kohlhammer (Schriftenreihe des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 128.1).

**Schneewind, Klaus A.; Wunderer, Eva** (2013): Prozessmodelle der Partnerschaftsentwicklung. In: Ina Grau und Hans-Werner Bierhoff (Hg.): Sozialpsychologie der Partnerschaft. Berlin: Springer Berlin, S. 221–255.

**Schütz, Astrid; Wiesner, Christof** (2000): Partnerschaft und Gesundheitszustand. In: Peter Kaiser (Hg.): Partnerschaft und Paartherapie. Göttingen: Hogrefe Verl. für Psychologie, S. 193–218.

**Stöcker, Kerstin; Strasser, Karin; Winter, Monika** (2013): Bindung und Partnerschaftsrepräsentation. In: Ina Grau und Hans-Werner Bierhoff (Hg.): Sozialpsychologie der Partnerschaft. Berlin: Springer Berlin, S. 137–163.

- Sydow, Kirsten** von (2015): Bindungen und Partnerschaft: Forschungsergebnisse und Implikationen für die Paar- und Einzeltherapie. In: Karl H. Brisch (Hg.): Bindungen. Paare, Sexualität und Kinder. 1. Aufl. s.l.: Klett-Cotta, S. 61–79.
- Tramitz, Christiane** (2000): Die Annäherung - der Erstkontakt zwischen Mann und Frau. In: Peter Kaiser (Hg.): Partnerschaft und Paartherapie. Göttingen: Hogrefe Verl. für Psychologie, S. 33–52.
- Weidtmann, Katja** (2018): Die Familie in der Psychologie. In: Astrid Wonneberger, Katja Weidtmann und Sabina Stelzig-Willutzki (Hg.): Familienwissenschaft. Grundlagen und Überblick. Wiesbaden: SpringerVS (Familienforschung), S. 209–248.
- Willi, Jürg** (2008): Psychologie der Liebe. Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen. 6. Aufl. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verl.
- Wolfram, Sung-Sin** (2016): Paarbeziehungen im Kulturvergleich. Zufriedenheitskonzept in der Paarbeziehung in individualistischer und kollektivistischer Gesellschaft. Hamburg.
- Wonneberger, Astrid; Weidtmann, Katja; Stelzig-Willutzki, Sabina** (Hg.) (2018): Familienwissenschaft. Grundlagen und Überblick. Wiesbaden: SpringerVS (Familienforschung).
- ZFG** (2020): Zur Ehe berufen. 1. Messzeitpunkt (Fragebogen). Unter Mitarbeit von Anna Peitz und Jasmin Gotschke; Kooperationsprojekt zwischen dem Lehrstuhl für Moraltheologie der Universität Regensburg und dem Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG) der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt unter Beteiligung der Bistümer Regensburg, Passau und Eichstätt.

## **ABBILDUNGSVERZEICHNIS**

Abbildung 1	Studie des IfD-Allensbach	Seite II (Anhang)
Abbildung 2	Vulnerabilität-Stress-Adaptionsmodell	Seite 22
Abbildung 3	Entwicklungsphasen von Paarbeziehungen	Seite 33
Abbildung 4	Rücklaufstatistik des Fragebogens vom 20.07.- 09.08.2020	Seite III (Anhang)
Abbildung 5	Statista-Umfrage	Seite IV (Anhang)

## **TABELLENVERZEICHNIS**

Tabelle 1	Entwicklungsphasen von Paarbeziehungen nach Jürg Willi (2008)	Seite 36
Tabelle 2	Präventionsformen und -zeitpunkte	Seite 41
Tabelle 3	Vergleich zu Konfliktthemen in der Beziehung	Seite 61

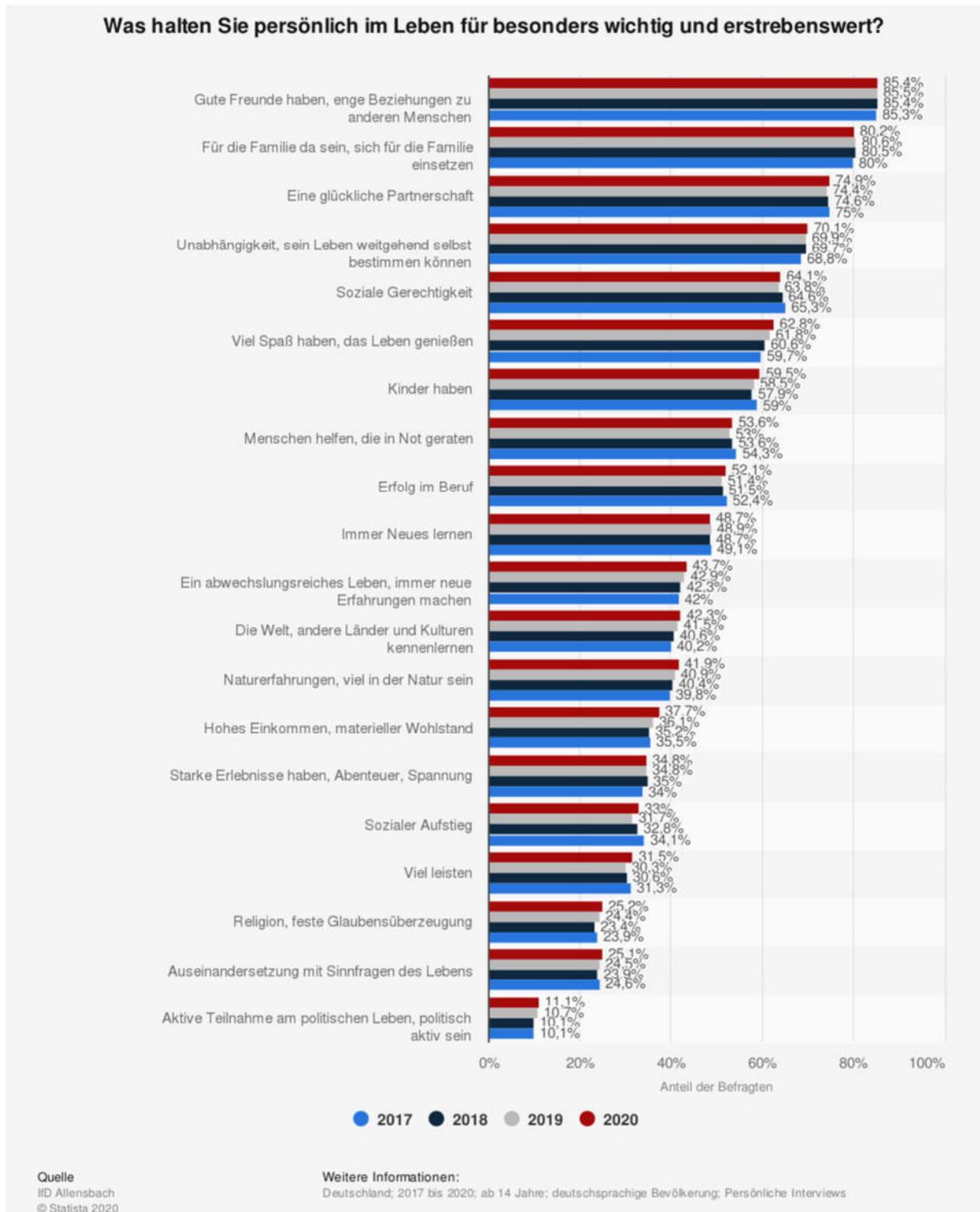
# Anhang

## **INHALTSVERZEICHNIS – ANHANG**

<b>1. Abbildungen .....</b>	<b>II</b>
<b>2. Fragebogen zu Partnerschaftlichen Weiterbildungsprogrammen.....</b>	<b>V</b>
<b>3. Fragebogen des ZFG .....</b>	<b>XXI</b>
<b>4. Diagramme und Tabellen zur Forschung .....</b>	<b>XXXI</b>

# 1. ABBILDUNGEN

Abbildung 1: Studie des IfD-Allensbach

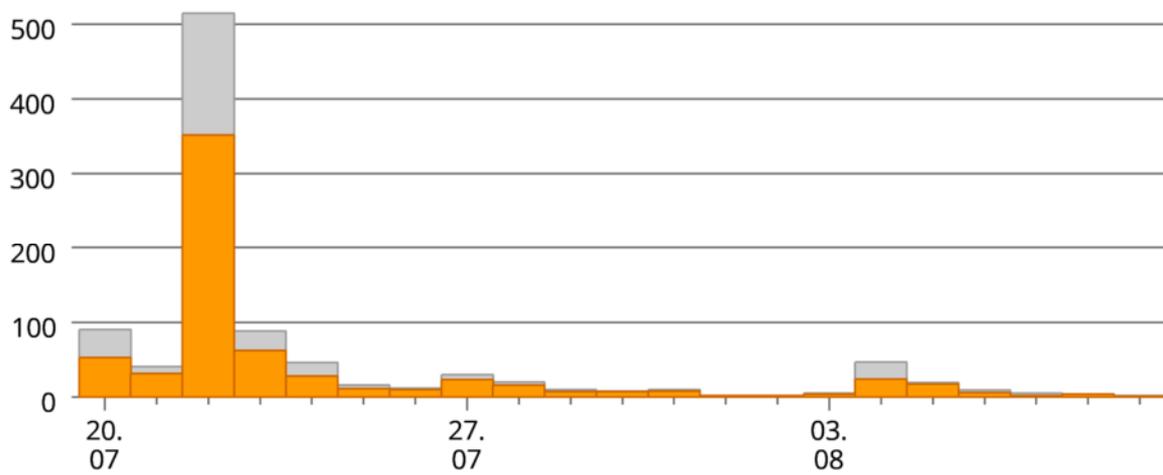


Quelle: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/170820/umfrage/als-besonders-wichtig-erachtete-aspekte-im-leben/>

Veröffentlicht im Juli 2020

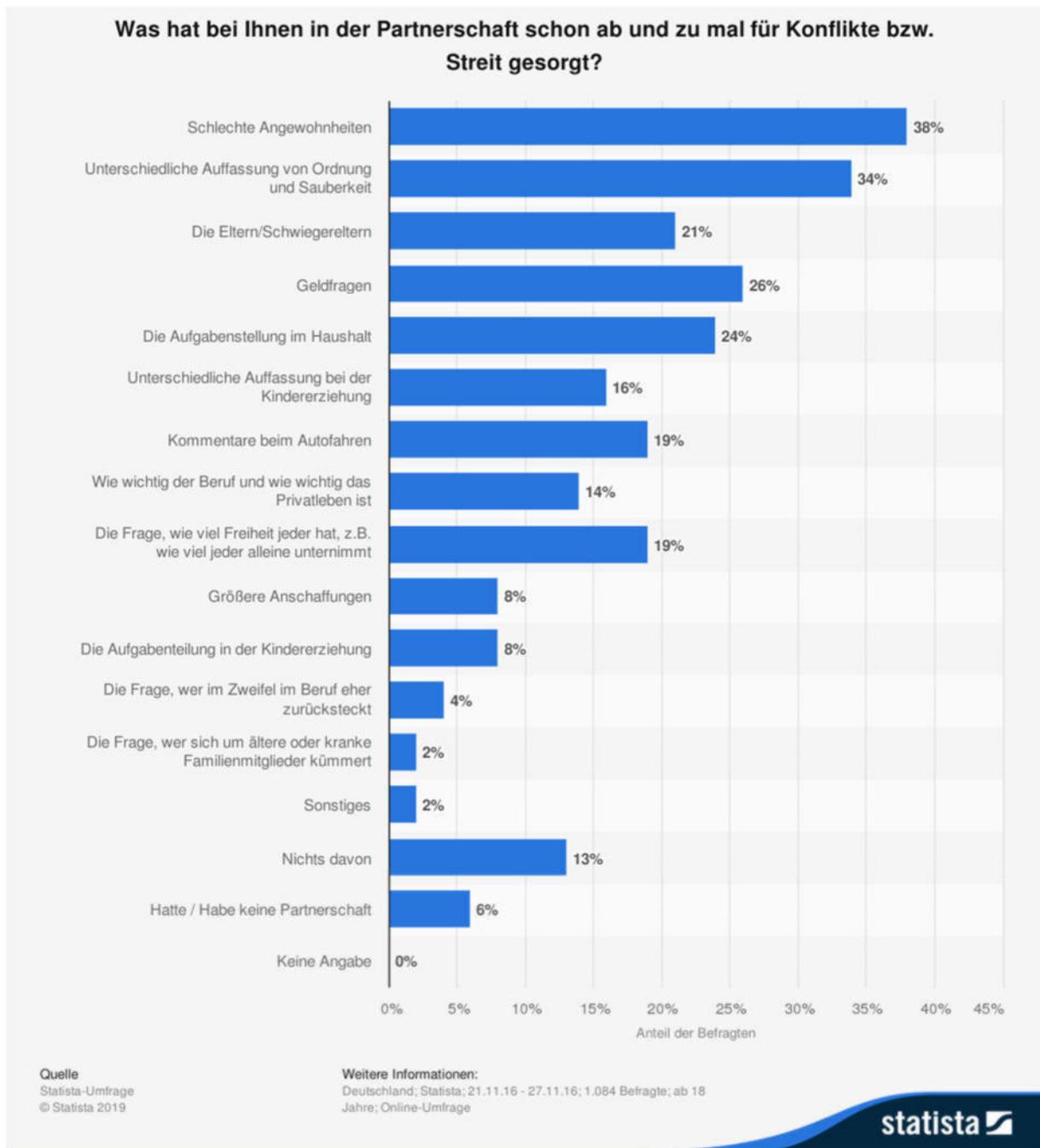
Letzter Abruf: 22.10.2020

**Abbildung 4: Rücklaufstatistik des Fragebogens vom 20.07.-09.08.2020**



Hinweis: Die orange markierten Teile des Diagramms sind vollständig ausgefüllte Fragebögen.

**Abbildung 5: Statista-Umfrage**



Quelle: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/315316/umfrage/umfrage-in-deutschland-zu-streit-bzw-konfliktpunkten-in-der-partnerschaft/>

Veröffentlicht im November 2016

Letzter Abruf: 22.10.2020

## Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Im Rahmen meines Masterstudiums im Fach Angewandte Familienwissenschaften an der HAW-Hamburg führe ich eine Umfrage zum Thema Paar-Beziehungen und partnerschaftlichen Weiterbildungsmöglichkeiten durch. Unter diesen partnerschaftlichen Weiterbildungsmöglichkeiten verstehe ich jegliche Formen und Möglichkeiten, wie sich Personen - allein oder miteinander - in ihrer Partnerschaft weiterentwickeln und in ihrer Beziehungsfähigkeit wachsen können.

Besonders in dieser Umfrage angesprochen sind junge Erwachsene zwischen 18 und 35 Jahren.

Der Fragebogen benötigt ca. 10-20 Minuten. Er kann leider **nicht** am Smart-Phone ausgefüllt werden (ist nicht vollständig darstellbar). Bitte füllen Sie den Fragebogen persönlich und nur als Einzelperson aus und beantworten Sie die Fragen möglichst spontan und wahrheitsgemäß! Wählen Sie im Zweifelsfall die Antwortmöglichkeit, die auf Sie am ehesten zutrifft.

Alle Daten werden anonym erhoben und streng vertraulich behandelt, sie können Ihrer Person nicht zugeordnet werden.

Wenn Sie mit der Beantwortung der jeweiligen Frage(n) fertig sind, klicken Sie bitte auf "weiter".

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen, an dieser Befragung teilzunehmen!

### **1. Datenschutz:**

**Mit dem Ausfüllen dieses Fragebogens erklären Sie sich damit einverstanden, dass die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten anonymisiert und elektronisch gespeichert werden. Sie sind nicht auf Sie zurückfolgbar und können ausschließlich durch die Masterstudentin eingesehen werden. Weiterhin erklären Sie sich bereit, dass die Daten zum Zweck dieser Masterarbeit verarbeitet oder ggf. für weitere wissenschaftliche Publikationen in anonymisierter Form verwendet werden dürfen.**

Ich bin damit einverstanden und möchte an der Umfrage teilnehmen.

Ich bin nicht damit einverstanden.

**2. Welcher Form der partnerschaftlichen Beziehung ordnen Sie sich zu?**

Bitte wählen Sie eine Antwort.

Ich bin derzeit in keiner festen Beziehung.

Ich bin in einer Beziehung.

Ich bin verlobt.

Ich bin verheiratet.

sonstiges

**3. Wie lange sind Sie mit Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin zusammen?**

Dauer in Jahren:

Dauer in Monaten

keine Angabe

**4. Haben Sie schon einmal etwas von Ehevorbereitungskursen, partnerschaftlichen Lernprogrammen oder Gruppenangeboten für Paare gehört?**

(In dieser Frage sind ausschließlich Gruppenangebote und Seminare gemeint)

nein

ja, das kommt mir bekannt vor

ja, konkret von folgendem Programm...

**5. Überprüfen Sie die folgenden Aussagen und entscheiden Sie, was auf Sie zutrifft und was nicht.**

	Trifft eher nicht zu	Ich weiß nicht	Trifft annähernd zu	Trifft voll zu
--	----------------------------	-------------------	---------------------------	-------------------

Wechselnde Partnerschaften für bestimmte Lebensabschnitte erscheinen mir am sinnvollsten.

Ich kann mir keine feste Partnerschaft für mein Leben vorstellen.

Ich möchte keine Kinder.

Ich möchte auf jeden Fall Kinder, auch ohne einen festen Partner/eine feste Partnerin.

Ich habe bereits Kinder und möchte keine weiteren.

Ich möchte möglichst EINE lange Beziehung.

Ich möchte heiraten/Ich bin verheiratet.

Ich habe noch keine konkreten Beziehungsvorstellungen.

**6. Was wäre Ihrer Meinung nach der „nächste Schritt“ in Ihrer Beziehung?**

Der nächste Schritt wäre für mich...

Ich bin mir nicht sicher.

Ich möchte mit meinem/r jetzigen Partner/Partnerin nicht den nächsten Schritt machen.

Ich bin mit der Beziehung – so wie sie jetzt ist – zufrieden .

**7. Leben Kinder unter 18 Jahren in Ihrem Haushalt?**

Nein

Ja. Wie viele?

**8. Über welche Themen sind Sie sich mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin am häufigsten uneinig?**

Wählen Sie maximal 3 Themen aus und bewerten Sie diese von der größten Uneinigkeit (Platz 1) zur weniger großen (Platz 3). Ziehen Sie dazu das jeweilige Thema mit der Maus an die richtige Stelle.

Freizeitgestaltung	Finanzielle Themen	1
Engagement in Beruf, Ausbildung und Schule	Ansprüche an die häusliche Arbeitsteilung	2
Kindererziehung	Unterschiedliche Lebensentwürfe	3
Beziehung zu Expartnern	Beziehung zur Familie	
Sexuelle Bedürfnisse	Wertvorstellungen	
Religiöse Vorstellungen	Fehlende Verantwortungsübernahme	
Mangelnde Wertschätzung	Nähe – Distanz (der eine braucht dies, der andere das)	

**9. Über welche weiteren Themen sind Sie sich mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin uneinig?**


**10. Welche Formen oder Medien nutzen Sie oder haben Sie schon einmal genutzt, um sich in Ihrer Beziehung weiterzuentwickeln oder um neue Impulse für Ihre Partnerschaft zu erhalten?**

HINWEIS: Manche Formen können auch genutzt werden, ohne in einer festen Beziehung (gewesen) zu sein. Markieren Sie auch Antworten, die Sie für sich allein schon einmal genutzt haben.

Für ELTERN: Bitte markieren Sie nur Items, die Sie VOR Ihrer Elternschaft genutzt haben.

**Mehrfachnennungen sind möglich.**

**Internetseiten, Blogs, YouTube**

**Fachbücher**

**Ratgeber**

**andere Bücher**

**Zeitschriften (oder deren online-Formate)**

**Gespräche mit Freunden/Freundinnen**

**Gespräche mit älteren Personen, z.B. wie Eltern**

**Seminare (Partnerschaftsseminare, Persönlichkeitsseminare, Ehe-Vorbereitungskurse, Gruppenangebote...)**

**Ehe- oder Paarberatung/Therapie in einer Beratungsstelle (kein Gruppenangebot)**

**Ehe- oder Paarcoaching (kein Gruppenangebot)**

**Sonstige**

**Ich interessiere mich für keine der Möglichkeiten.**

**11. Wenn Sie oben „sonstige“ angegeben haben: Welche weiteren Formen oder Medien sind das?**

Bitte schreiben Sie dahinter, ob Sie diese allein oder als Paar gemeinsam nutzen/genutzt haben.


**12. Glauben Sie, jedes Paar sollte ein partnerschaftliches Weiterbildungs-/ Entwicklungsangebot (unabhängig dessen konkreter Form) nutzen?**

Ja, ich denke jedes Paar sollte ein solches Angebot nutzen.

Ich denke nicht, dass jedes Paar ein Entwicklungsangebot braucht, weil

**13. Was würden Sie sich von einem partnerschaftlichen Weiterbildungsangebot (formunabhängig) für Ihre Partnerschaft erhoffen?**

Bitte auch hypothetisch beantworten.

		stimme		
stimme	eher		stimme	stimme
nicht zu	nicht zu	teils/teils	eher zu	zu

---

Als Paar eine schöne Zeit verbringen

---

Auszeit vom Alltag nehmen

---

Sich als Paar bewusst Zeit nehmen

---

Mehr über meinen Partner/meine Partnerin erfahren

---

Mehr über mich selbst erfahren

---

Mehr Klarheit über die gemeinsame Zukunft bekommen

---

Prüfen, ob wir als Paar auf derselben Wellenlänge sind

---

Austausch mit anderen Paaren

---

Stärkung der Beziehung

---

Mit Fachleuten sprechen können

---

Mit Konflikten/Meinungsverschiedenheiten besser umgehen lernen.

---

**14. Was würden Sie sich weiterhin für Effekte in Bezug auf Ihre Partnerschaft wünschen, wenn Sie ein partnerschaftliches Weiterbildungsangebot nutzen (würden)?**


**15. Wünschen Sie sich rückblickend, vor Ihrer Elternschaft partnerschaftliche Weiterbildungsangebote genutzt zu haben?**

Ja, hätte ich mir gewünscht.

Nein, hätte ich mir nicht gewünscht.

weder-noch

Ich/Wir haben partnerschaftliche Weiterbildungsmöglichkeiten genutzt.

**16. Bitte beschreiben Sie, warum Sie sich dies (nicht) wünschen.**

--

**17. Wie geeignet sind/wären die unten genannten Formen für Sie persönlich in Bezug auf Ihre partnerschaftliche Weiterbildung?**

(Gemeint sind hier Formen, die Sie nutzen würden, wenn es Ihnen in Ihrer Beziehung gut geht.)

Eher  
Ungeeignet   ungeeignet   OK   Geeignet   Sehr gut  
geeignet

Internetseiten, Blogs, YouTube.

Web-Seminar zum bestimmten Zeitpunkt und verbindlich

Web-Seminar unverbindlich zum Anschauen, wenn man Zeit hat

Fachbücher

Ratgeber

andere Bücher

Zeitschriften (oder deren online-Formate)

Gespräche mit Freunden

Gespräche mit älteren Personen, z.B. wie Eltern

Seminare (Partnerschaftsseminare, Persönlichkeitsseminare, Ehe-Vorbereitungskurse ...) als Gruppenangebot

Ehe- oder Paarberatung/Therapie in einer Beratungsstelle (kein Gruppenangebot)

Ehe- oder Paarchoaching (kein Gruppenangebot)

Spiele für Paare

Partnerschaftsprogramm für die selbstständige Umsetzung Zuhause (DVD)

Handy-App

**18. Welche weiteren Formate würden Sie als geeignet für Ihre persönliche partnerschaftliche Weiterbildung empfinden?**


**19. Welche Themen würden Sie persönlich für Ihre partnerschaftliche Weiterbildung interessieren?**

Falls Sie derzeit in keiner Beziehung sind, können Sie die Themen dennoch Ihrem Interesse nach einstufen.

Unwichtig    Eher unwichtig    OK.    Wichtig    Sehr wichtig

---

Kommunikation

---

Umgang mit Konflikten

---

Häusliche Arbeitsteilung

---

Sexualität

---

Finanzen und Umgang mit Geld

---

Übergang in die Elternschaft

---

Unterschiedliche Bedürfnisse

---

Eigene Kindheit

---

Stress

---

Zukunftsplanung

---

Partnerwahl aus psychologischer Sicht

---

Erfahrungen aus vorangegangenen Beziehungen

---

Persönlichkeitsmerkmale und ihr Einfluss auf Partnerschaft

---

Persönliche Werte, Normen und Glaube

---

Vereinbarkeit von Familie und Beruf

---

Umgang mit Krisen

---

Umgang mit Untreue

---

Umgang mit unterschiedlichen Einstellungen

---

Vorstellungen zum Familienleben und zur Aufteilung der elterlichen Sorge

---

**20. Welche weiteren Themen wären für Sie von Relevanz?**


**21. Welche Abende in der Woche stehen Ihnen noch zur freien Verfügung?**

Mehrfachnennungen sind möglich.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Ich habe keinen Abend mehr frei.

Ich habe noch mind. einen Abend in der Woche nichts vor und halte mir diesen auch bewusst frei.

Für Dinge, die mir wichtig sind, nehme ich mir frei.

Ich habe keine geregelten freien Tage (z.B. weil ich in Schichten arbeite)

sonstiges...

**22. Welcher zeitliche Umfang für einen partnerschaftlichen Weiterbildungskurs (online-Kurs oder Face-to-Face-Treffen) wäre für Sie MAXIMAL vorstellbar?**

ein Abend

halber Tag

ein Tag

1,5 Tage

ein Wochenende

mehrere Wochenenden

mehrere Abendtermine

so wie es bei mir passt

Ich habe keine Zeit dafür und/oder möchte sie mir nicht nehmen.

Für Dinge, die mir WICHTIG sind, nehme ich mir Zeit.

sonstiges...

**23. Wie weit würden Sie MAXIMAL für ein angeleitetes bzw. professionell begleitetes Partnerschaftsangebot fahren?**

Wenn Sie nicht bereit sind zu fahren, geben Sie bitte „0“ im entsprechenden Feld an.

Ich wäre bereit  km zu fahren.

**24. Was wären Sie bereit pro Person für ein angeleitetes Partnerschaftsseminar (Ehevorbereitungskurs oder Gruppenangebot Face-to-Face) zu investieren?**

Ich wäre bereit folgenden Betrag in € zu investieren:

Ich bin nicht bereit, Geld für ein solches Angebot zu investieren.

---

Seite 09

**25. Wenn Ihr Partner oder eine Partnerin ein Gruppenseminar für Paare mit Ihnen besuchen wollen würde, wie motiviert wären Sie dafür?**

Je höher Ihre Motivation ist, desto mehr Sterne vergeben Sie.

---

Meine Motivation

---

**26. Viele der angebotenen Partnerschaftsseminare (Gruppenseminare) sind in christlicher Trägerschaft. Wie stehen Sie dazu?**

Zutreffendes bitte anklicken.

Ich würde ein solches Seminar mit meinem/r Partner/Partnerin machen, bevorzuge aber eine nicht-religiöse Trägerschaft.

Mir ist die Trägerschaft egal, Hauptsache die Themen stimmen.

Ich würde trotz Angeboten konfessionsloser Trägerschaften immer noch die christlichen wählen.

Ich möchte kein solches Seminar machen, egal von welcher Trägerschaft.

sonstiges...

## Sie haben es fast geschafft!

Bitte beantworten Sie noch die folgenden Fragen zu Ihrer Person.

### 27. Wie alt sind Sie?

Bitte wählen Sie eine Antwort in Jahren.

[Bitte auswählen]

### 28. Bitte geben Sie Ihr Geschlecht an.

männlich

weiblich

anderes, und zwar...

### 29. In welchem Bundesland wohnen Sie?

[Bitte auswählen]

### 30. Fühlen Sie sich einem Glauben oder einer Religion zugehörig?

Ja

Nein

**31. Was ist Ihr höchster schulischer Abschluss?**

Bitte wählen Sie eine Antwort.

Hauptschulabschluss

Mittlere Reife/Realschulabschluss

Fachhochschulreife/Fachabitur

Hochschulreife/Abitur

sonstiger Abschluss

Schule ohne einen oben genannten Abschluss beendet

**32. Welchen höchsten Ausbildungsabschluss haben Sie?**

Bitte wählen Sie eine Antwort aus.

abgeschlossene Lehre/Berufsausbildung

Fachschulabschluss (einschl. Meister- und Techniker Ausbildung, Schule für Gesundheits- und Sozialberufe)

Bachelor

Master

Diplom

Promotion

sonstiges

keinen beruflichen Abschluss

### 33. Welcher Form der Erwerbstätigkeit gehen Sie nach?

Mehrfachnennungen sind möglich.

Ich arbeite in Vollzeit oder nahezu Vollzeit (ab 30h pro Woche).

Ich arbeite in Teilzeit (15-30h pro Woche).

Ich habe einen Minijob oder arbeite auf 450€ Basis.

Ich bin in Elternzeit/Mutterschutz oder sonstiger Beurlaubung.

Ich bin in Ausbildung, absolviere ein Studium, mache eine Umschulung oder ähnliches.

Ich bin ausschließlich Hausmann/Hausfrau.

Ich bin zur Zeit nicht erwerbstätig (arbeitslos, in Null-Kurzarbeit).

Ich bin arbeitssuchend.

sonstiges

---

Letzte Seite

**Vielen Dank für Ihre Teilnahme!**

Ich möchte mich ganz herzlich für Ihre Mithilfe bedanken.

Ihre Antworten wurden gespeichert, Sie können das Browser-Fenster nun schließen.

---

angeh. M.A. in Angewandte Familienwissenschaften Maike Lischke,  
Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg – 2020

## Angaben zum Ehevorbereitungskurs

In den deutschen Bistümern wird Ehevorbereitung auf unterschiedliche Weise umgesetzt.

### 1. Warum nehmen Sie an einem Ehevorbereitungskurs teil?

- aus eigener Motivation
- aufgrund von Empfehlung
- auf dringendes Anraten (z. B. durch Pfarrer) → Bitte weiter bei Frage 2
- aufgrund von Verpflichtung
- Ich nehme nicht teil → Bitte weiter bei Frage 1.a

### 1.a Wenn Sie nicht an einem Ehevorbereitungskurs teilnehmen, was sind Ihre Gründe?

Bitte wählen Sie ALLE zutreffenden Antworten aus:

- zu wenig Zeit
- keinen passenden Termin gefunden
- keine Betreuungsmöglichkeiten für Kind(er) während der Veranstaltung
- zu teuer
- Angebote räumlich zu weit entfernt
- habe Negatives von anderen Personen über Ehevorbereitungskurse gehört
- die Kursinhalte sind nicht interessant für mich
- Informationen bekomme ich auch anders
- ich sehe keinen Nutzen darin
- Sonstiges, und zwar:

---

---

---

---

---

Die folgenden Fragen gelten für ALLE Personen (unabhängig davon, ob Sie an einem Ehevorbereitungskurs teilnehmen oder nicht).

Hier würden wir gerne von Ihnen erfahren, wie ein Kurs bzgl. Rahmenbedingungen, Inhalten etc. gestaltet sein sollte, damit Sie motiviert wären, daran teilzunehmen.

**2. Stimmen Sie zu, dass Ehevorbereitungskurse für jedes Paar verpflichtend sein sollten, das in der römisch-katholischen Kirche heiraten möchte?**

- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| stimme nicht zu          | stimme eher nicht zu     | teils/teils              | stimme eher zu           | stimme zu                |
| <input type="checkbox"/> |

**3. Wie motiviert sind Sie, an einem Ehevorbereitungskurs teilzunehmen?**

- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| gar nicht                | wenig                    | mittelmäßig              | ziemlich                 | sehr                     |
| <input type="checkbox"/> |

**4. Wie weit würden Sie MAXIMAL fahren, um einen Ehevorbereitungskurs zu besuchen?**

Bitte wählen Sie nur EINE der folgenden Antworten aus:

- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> bis zu 10 km | <input type="checkbox"/> bis zu 40 km |
| <input type="checkbox"/> bis zu 20 km | <input type="checkbox"/> über 40 km   |
| <input type="checkbox"/> bis zu 30 km | <input type="checkbox"/> gar nicht    |

**5. Wären Sie bereit, für einen Ehevorbereitungskurs zu bezahlen?**

- Ja
- Nein

**5.a Wenn „Ja“, wieviel würden Sie MAXIMAL pro Paar für einen Ehevorbereitungskurs (Dauer: 1 Tag) zahlen? Wenn Sie es nicht genau wissen, schätzen Sie bitte.**

\_\_\_\_\_ Euro

**6. Welcher zeitliche Umfang eines Ehevorbereitungskurses wäre für Sie ideal?**

Bitte wählen Sie ALLE zutreffenden Antworten aus:

- halber Tag
- ein Tag
- 1,5 Tage
- ein Wochenende
- mehrere Wochenenden, und zwar \_\_\_\_\_ (Anzahl der Wochenenden)
- mehrere Abendtermine, und zwar \_\_\_\_\_ (Anzahl der Abendtermine)
- Sonstiges, und zwar: \_\_\_\_\_
- gar kein Interesse

## 7. Welche Formate und Kursangebote im Rahmen der Ehevorbereitung sind für Sie besonders interessant?

Bitte wählen Sie ALLE zutreffenden Antworten aus:

- Kurs in Form von Referentenvorträgen
- Kurs im Kletterpark
- Kurs mit Kanutour
- Ehevorbereitung mit kreativen Elementen (z. B. Kochen, Malen, Handwerken)
- Mehrere Abendtermine mit gemeinsamen Abendessen
- Ehevorbereitung mit Wanderung
- Ehevorbereitung mit Musik und Tanz
- Online-Kurs mit gemeinsamen Start- und Abschluss-Abend
- Reiner Online-Kurs
- Unterlagen mit Aufgaben zum eigenen Bearbeiten zwischen Auftakt- und Abschluss-Abend
- Konfessionsübergreifende Ehevorbereitung (z. B. bei katholisch-evangelischen Beziehungen)
- Sonstiges, und zwar:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Das ist mir egal

## 8. Welche Referenten/Referentinnen würden Sie sich wünschen?

Bitte wählen Sie ALLE zutreffenden Antworten aus:

- Pfarrer
- Ständiger Diakon
- Pastorale Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen
- (Sozial-)Pädagogen/(Sozial-)Pädagoginnen
- Psychologen/Psychologinnen
- Paartherapeuten/Parartherapeutinnen
- Mediziner/Medizinerinnen
- Erlebnispädagogen/Erlebnispädagoginnen
- Ehepaare
- Sonstige, und zwar: \_\_\_\_\_
- Das ist mir egal

<b>9. Wie wichtig ist es Ihnen, dass die folgenden Themen Inhalte eines Ehevorbereitungskurses sind?</b>					
	nicht wichtig	weniger wichtig	teils/teils	ziemlich wichtig	sehr wichtig
<b>Tipps zur Stärkung der Beziehungsqualität in der Ehe</b>	<input type="checkbox"/>				
Kommunikation in der Ehe	<input type="checkbox"/>				
<b>Umgang mit unterschiedlichen Einstellungen</b>	<input type="checkbox"/>				
Sexualität in der Ehe	<input type="checkbox"/>				
<b>Natürliche Familienplanung und fruchtbare Tage</b>	<input type="checkbox"/>				
Veränderungen durch Elternschaft	<input type="checkbox"/>				
<b>Vereinbarkeit von Familie und Beruf</b>	<input type="checkbox"/>				
Rechtliche Fragen zu Trauung und Ehe	<input type="checkbox"/>				
<b>Umgang mit Geld</b>	<input type="checkbox"/>				
Ehe als Sakrament	<input type="checkbox"/>				
<b>Bedeutung des Eheversprechens</b>	<input type="checkbox"/>				
Christlicher Glaube als Kraftquelle	<input type="checkbox"/>				
<b>Ideen und Hilfen für die Gestaltung des Hochzeitsfestes</b>	<input type="checkbox"/>				
Ideen und Hilfen für die Gestaltung des Traugottesdienstes	<input type="checkbox"/>				
<b>Umgang mit Krisen in der Ehe</b>	<input type="checkbox"/>				
Umgang mit Streit in der Ehe	<input type="checkbox"/>				
<b>Umgang mit Untreue</b>	<input type="checkbox"/>				
Sonstiges, und zwar:					
<hr/>					

<b>10. Wie wichtig sind Ihnen die folgenden „äußeren Rahmenbedingungen“ bezüglich eines Ehevorbereitungskurses?</b>					
	nicht wichtig	weniger wichtig	teils/teils	ziemlich wichtig	sehr wichtig
Günstige Parkplatzsituation	<input type="checkbox"/>				
Kinderbetreuungsangebot	<input type="checkbox"/>				
Nähe zum Wohnort	<input type="checkbox"/>				
Kostenfreiheit des Angebotes	<input type="checkbox"/>				
Ansprechende Räumlichkeiten	<input type="checkbox"/>				
Moderne Medien und Arbeitsmaterialien (z. B. Power Point)	<input type="checkbox"/>				

<b>11. Welche Wünsche haben Sie bezüglich eines Ehevorbereitungskurses?</b>					
	stimme nicht zu	stimme eher nicht zu	teils/teils	stimme eher zu	stimme zu
Als Paar einen schönen Tag verbringen	<input type="checkbox"/>				
Auszeit vom Alltag nehmen	<input type="checkbox"/>				
Als Paar Zeit füreinander haben	<input type="checkbox"/>				
Mehr über meine/n Partner/in erfahren	<input type="checkbox"/>				
Mehr über mich selbst erfahren	<input type="checkbox"/>				
Mehr Klarheit bezüglich der gemeinsamen Zukunft bekommen	<input type="checkbox"/>				
Uns bewusst machen, was wir uns bei der Trauung versprechen	<input type="checkbox"/>				
Austausch mit anderen Paaren	<input type="checkbox"/>				
Nette Leute und „Gleichgesinnte“ kennenlernen	<input type="checkbox"/>				
Stärkung der Beziehung	<input type="checkbox"/>				
Impulse für Glauben und Spiritualität bekommen	<input type="checkbox"/>				
Mit Seelsorgern/-innen sprechen können	<input type="checkbox"/>				
Sonstiges, und zwar:	<hr/> <hr/>				



## Angaben zur Person

### 13. Erster Buchstabe des Vornamens

...der Mutter der Braut: \_\_\_\_\_

...des Vaters der Braut: \_\_\_\_\_

...der Mutter des Bräutigams: \_\_\_\_\_

...des Vaters des Bräutigams: \_\_\_\_\_

### 14. Bitte geben Sie Ihr Geschlecht und Ihr Alter an!

**Geschlecht:**

männlich

weiblich

**Alter:**

\_\_\_\_\_ Jahre

### 15. Leben Kinder in Ihrem Haushalt?

Ja

Nein

#### 15.a Wenn ja, wie viele Kinder leben in Ihrem Haushalt?

1 Kind

2 Kinder

3 Kinder

Mehr als 3 Kinder

#### 15.b Wenn ja, wie viele gemeinsame leibliche Kinder leben in Ihrem Haushalt?

1 Kind

2 Kinder

3 Kinder

Mehr als 3 Kinder

#### 15.c Wenn ja, bitte geben Sie das Alter aller im Haushalt lebenden Kinder an!

1. Kind

\_\_\_\_\_

2. Kind

\_\_\_\_\_

3. Kind

\_\_\_\_\_

4. Kind

\_\_\_\_\_

### 16. Welchen höchsten Schulabschluss haben Sie?

Volks-/Hauptschulabschluss bzw. vergleichbare Abschlüsse

Mittlere Reife, Realschulabschluss bzw. vergleichbare Abschlüsse

Fachhochschulreife, Abschluss Fachoberschule

Allgemeine oder fachgebundene Hochschulreife/Abitur

Sonstiger Abschluss, und zwar: \_\_\_\_\_

Schule ohne Abschluss beendet

**17. Welchen höchsten Ausbildungsabschluss haben Sie?**

- Abgeschlossene Lehre
- Berufsfachschulabschluss
- Meister-, Techniker- oder gleichwertiger Fachschulabschluss
- Hochschulabschluss (z. B. Bachelor, Master, Diplom, Staatsexamen, Magister)
- Promotion
- Sonstiger beruflicher Abschluss, und zwar: \_\_\_\_\_
- Keinen beruflichen Abschluss

**18. Welche Form der Erwerbstätigkeit üben Sie derzeit aus?**

- in Vollzeit
- in Teilzeit
- Minijob/450€ Basis
- in Elternzeit oder Mutterschutz
- in einer Ausbildung/im Studium
- Hausfrau/Hausmann (ausschließlich)
- in Rente (auch Frührente)
- arbeitssuchend
- sonstiges, und zwar: \_\_\_\_\_

**19. Wie viele Einwohner leben in Ihrem Wohnort?**

- Bis 5.000 Einwohner
- 5.001 bis 20.000 Einwohner
- 20.001 bis 100.000 Einwohner
- Über 100.000 Einwohner

**20. Welcher Konfession/Glaubensgemeinschaft gehören Sie an?**

- römisch-katholisch
- evangelisch
- andere Konfession/Glaubensgemeinschaft, und zwar: \_\_\_\_\_
- konfessionslos/religionslos

**21. Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen!**

	nie	selten	gelegentlich	oft	sehr oft
Wie oft denken Sie über religiöse Themen nach?	<input type="checkbox"/>				
Wie oft nehmen Sie an Gottesdiensten teil?	<input type="checkbox"/>				
Wie oft beten Sie?	<input type="checkbox"/>				
Wie oft meditieren Sie?	<input type="checkbox"/>				
Wie oft erleben Sie Situationen, in denen Sie das Gefühl haben, dass „Gott“ oder etwas „Göttliches“ in Ihr Leben eingreift?	<input type="checkbox"/>				
Wie oft erleben Sie Situationen, in denen Sie das Gefühl haben, mit Allem Eins zu sein?	<input type="checkbox"/>				
	gar nicht	wenig	mittelmäßig	ziemlich	sehr
Wie stark glauben Sie daran, dass es „Gott“ oder etwas „Göttliches“ gibt?	<input type="checkbox"/>				

**22. Seit wie vielen Jahren leben Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin in einer festen Beziehung?**

\_\_\_\_\_ Jahr(e)

**23. Leben Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin in einem gemeinsamen Haushalt?**

- Ja  
 Nein

**23.a** Wenn „Ja“, seit wie vielen Jahren? \_\_\_\_\_ Jahre

**24. Die Verlobung als eigener Schritt vor der Hochzeit ist ein traditioneller Brauch, mit dem sich manche Paare versprechen, die Ehe einzugehen. Wie ist es bei Ihnen? Sind Sie bzw. waren Sie vor Ihrer standesamtlichen Trauung verlobt?**

- Ja  
 Nein

**24.a** Wenn „Ja“, seit wie vielen Monaten? \_\_\_\_\_ Monat(e)

**24.b** Wenn „Ja“, in welcher Form fand die Verlobung statt?

- als privates Versprechen zwischen den Partnern  
 durch Austausch von Verlobungsringen  
 im Rahmen einer Verlobungsfeier/-party mit Verwandten oder Freunden  
 Sonstiges, und zwar \_\_\_\_\_

**25. Sind Sie bereits standesamtlich verheiratet?**

- Ja
- Nein

**25.a** Wenn „Ja“, seit wie vielen Monaten? \_\_\_\_\_ Monat(e)

**26. Wieviel zeitlicher Abstand besteht zwischen dem Ehevorbereitungskurs und Ihrer kirchlichen Trauung?**

- weniger als 1 Monat
- 1 bis 4 Monate
- 5 bis 8 Monate
- 9 bis 12 Monate
- über 12 Monate
- Termin unseres Ehevorbereitungskurses ist noch nicht bekannt
- Ich nehme nicht an einem Ehevorbereitungskurs teil

**27. Wie haben Sie von den Ehevorbereitungskursen erfahren?**

Bitte wählen Sie ALLE zutreffenden Antworten aus:

- durch den Pfarrer
- durch den ständigen Diakon
- durch pastorale Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen, Seelsorger/Seelsorgerinnen
- durch die Pfarrei/das Pfarrbüro
- durch die Bistumsverwaltung
- durch Freunde/Bekannte/Familie
- durch gedruckte Werbung (z. B. Flyer, Plakate)
- durch das Internet
- Sonstiges, und zwar \_\_\_\_\_

**28. Zu welchem Bistum gehören Sie?**

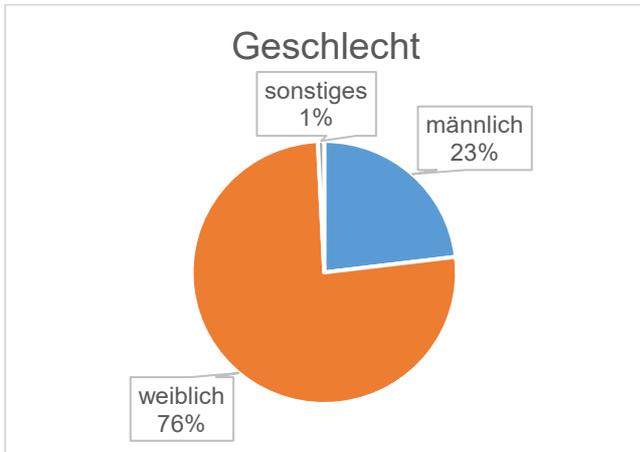
- Regensburg
- Passau
- Eichstätt

**Bitte verwenden Sie den mitgelieferten Briefumschlag für die Rücksendung Ihres Bogens und den Bogen Ihrer Partnerin/Ihres Partners. Das Porto übernehmen wir für Sie!**

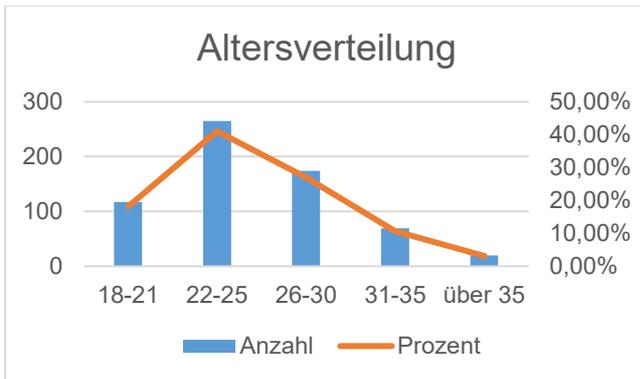
**Vielen Dank für Ihre Mithilfe!**

## 4. DIAGRAMME UND TABELLEN ZUR FORSCHUNG

**Diagramm „Geschlecht“**



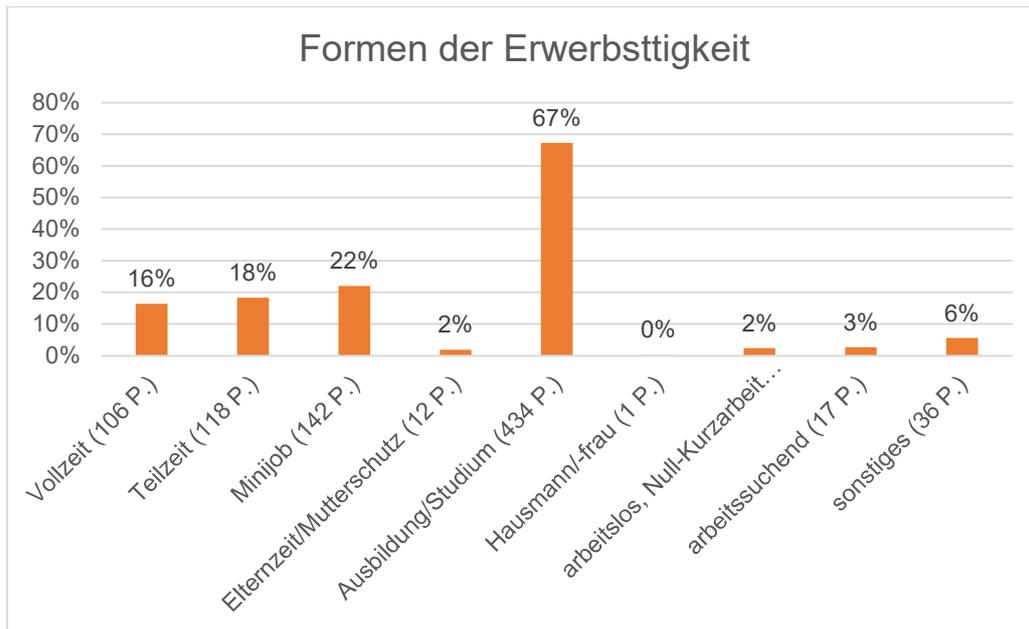
**Diagramm „Altersverteilung“**



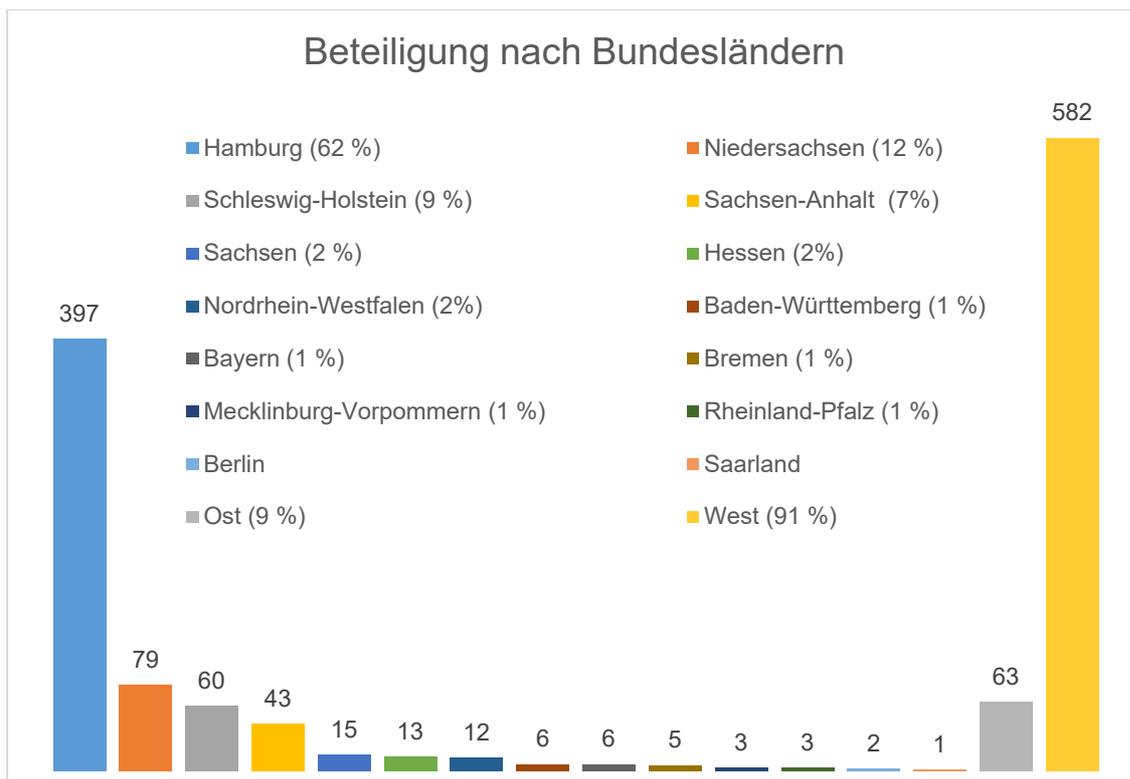
**Diagramm „Kinder“**



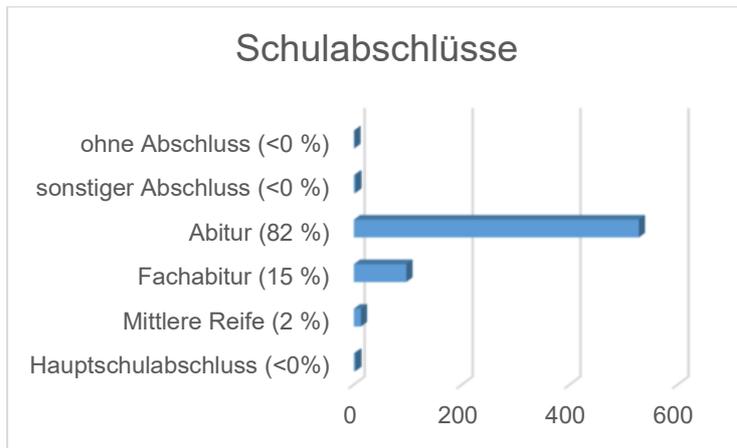
**Diagramm „Erwerbstätigkeit“**



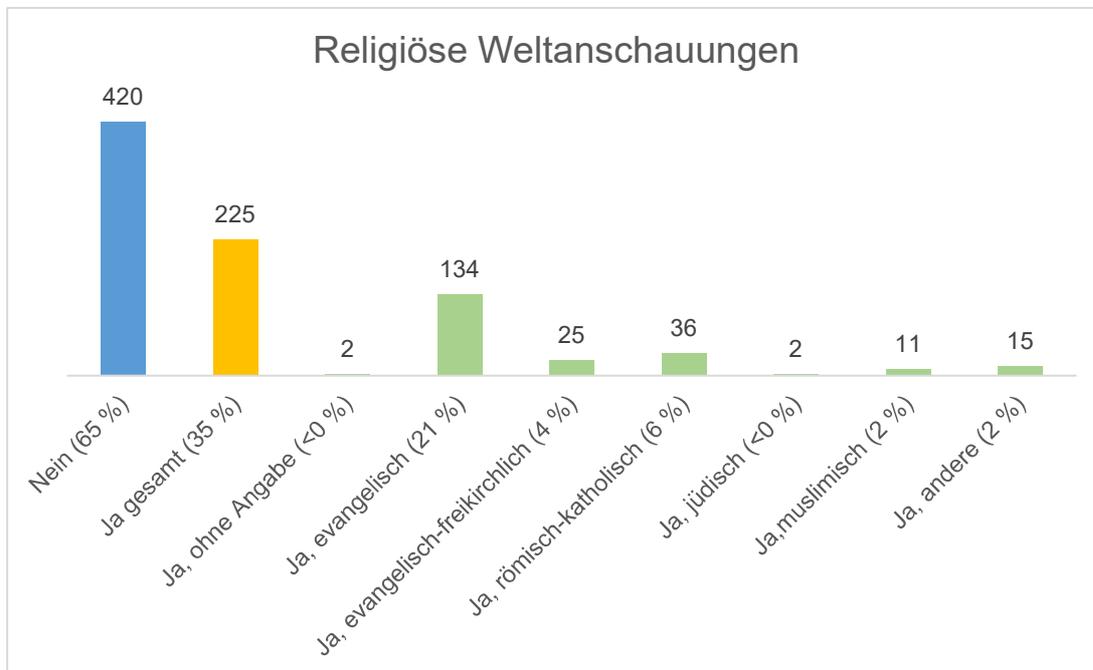
**Diagramm „Beteiligung nach Bundesländern“**



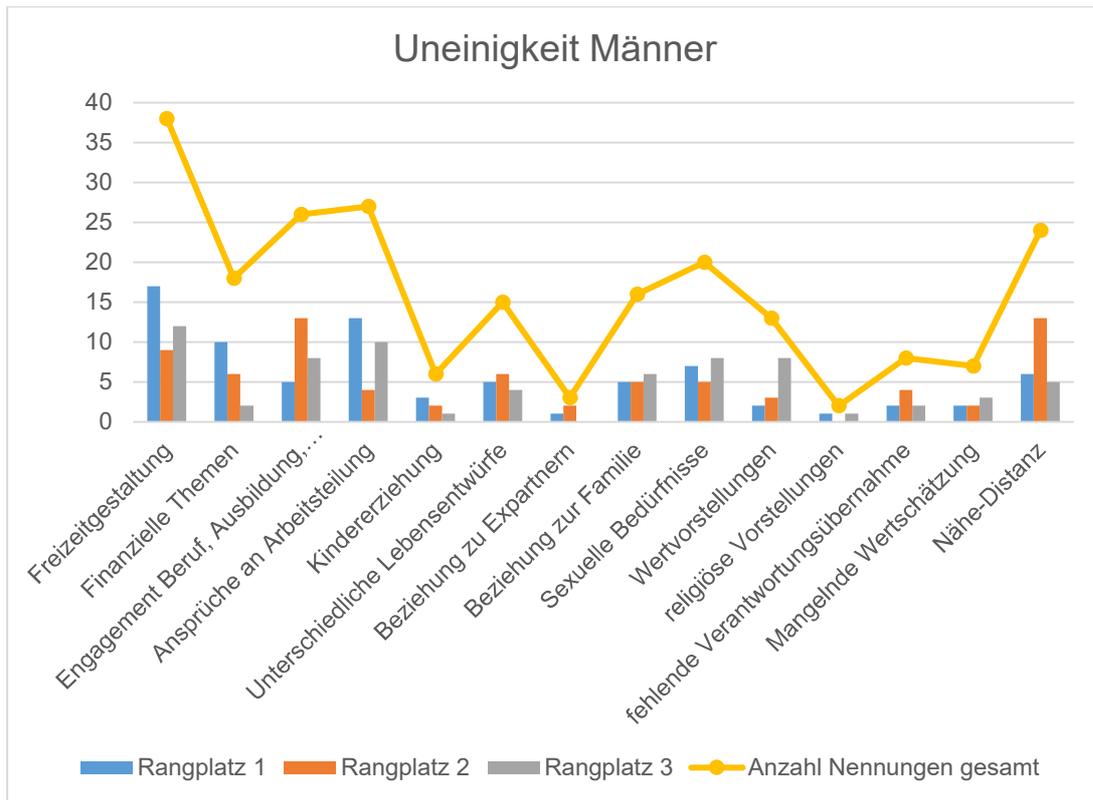
### Diagramm „Schulabschlüsse“



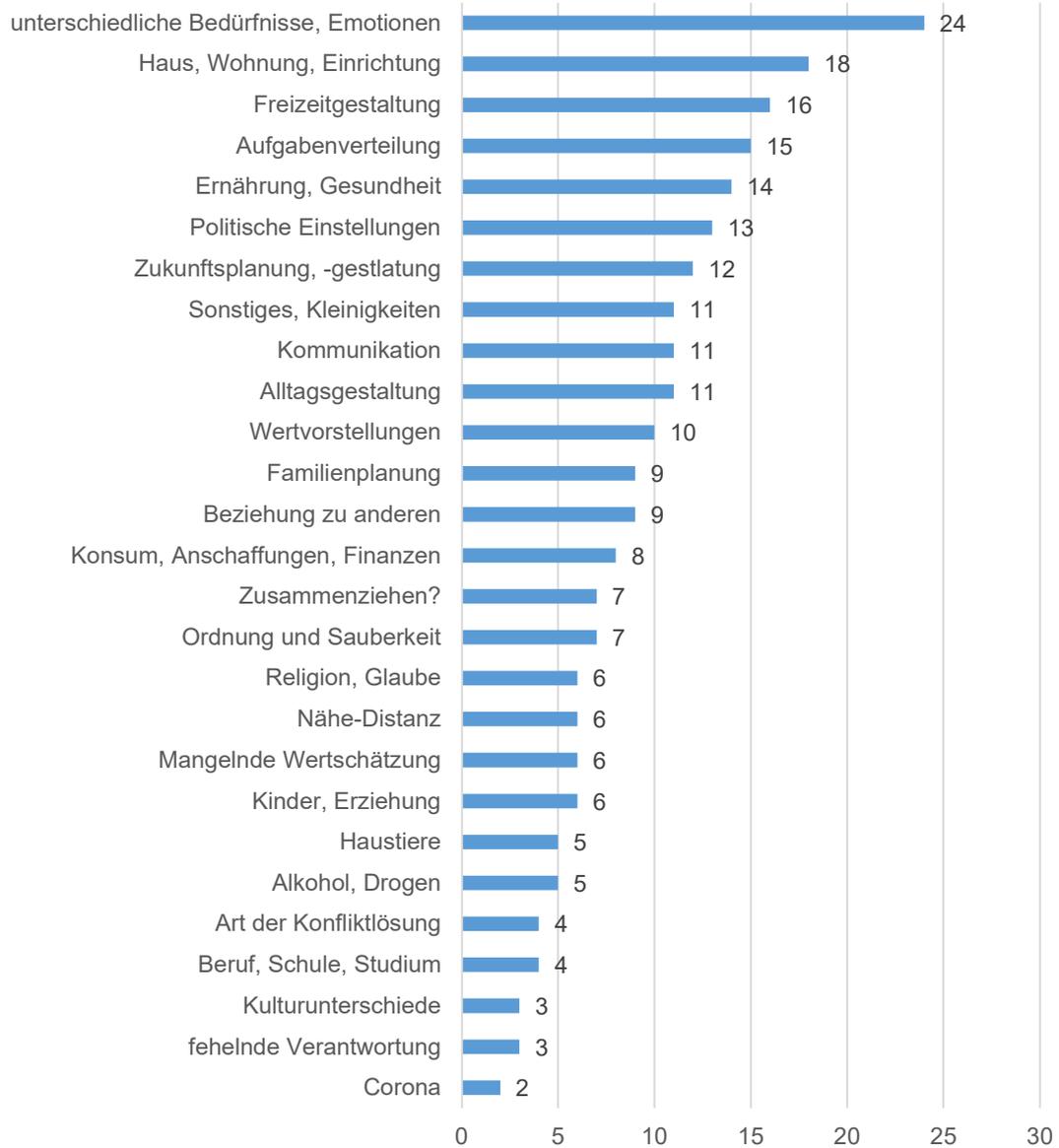
### Diagramm „Religiöse Weltanschauungen“

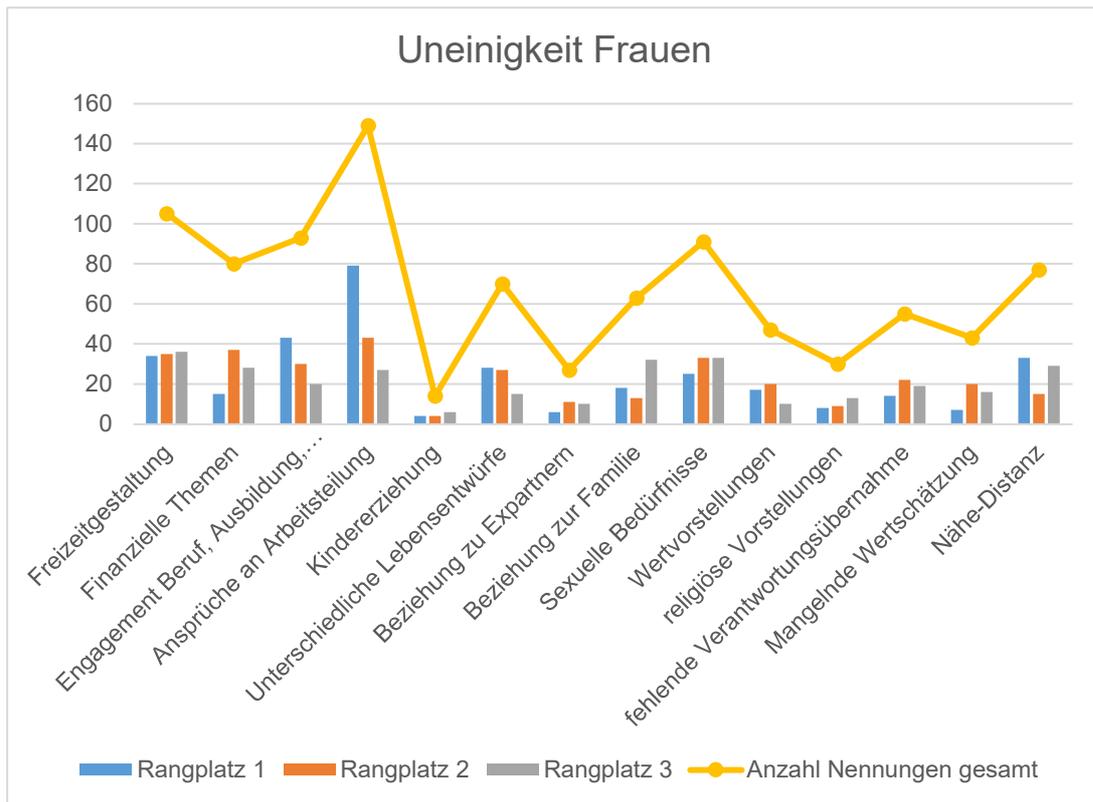


## Diagramme zur Uneinigkeit von Männern und Frauen

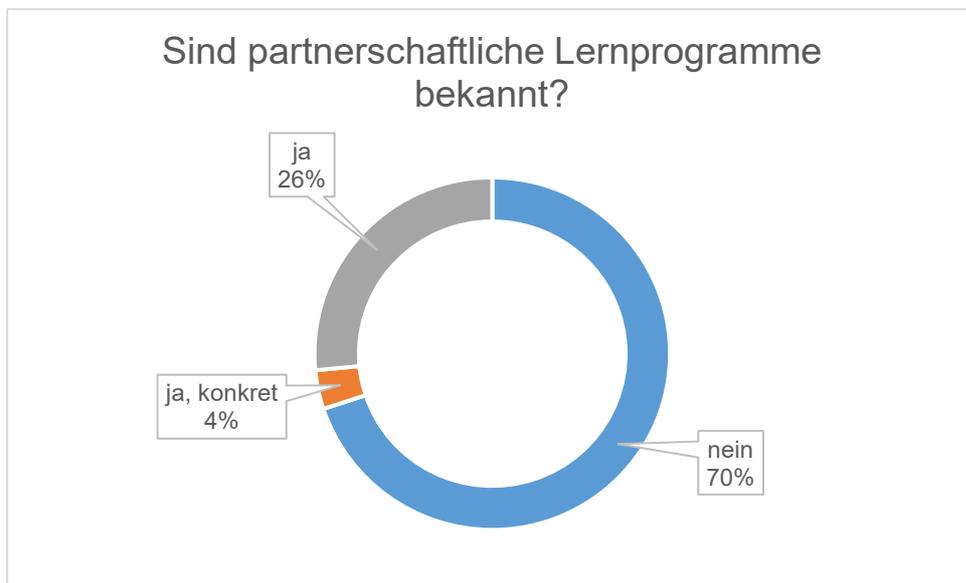


## Sonstige Uneinigkeiten in Beziehungen

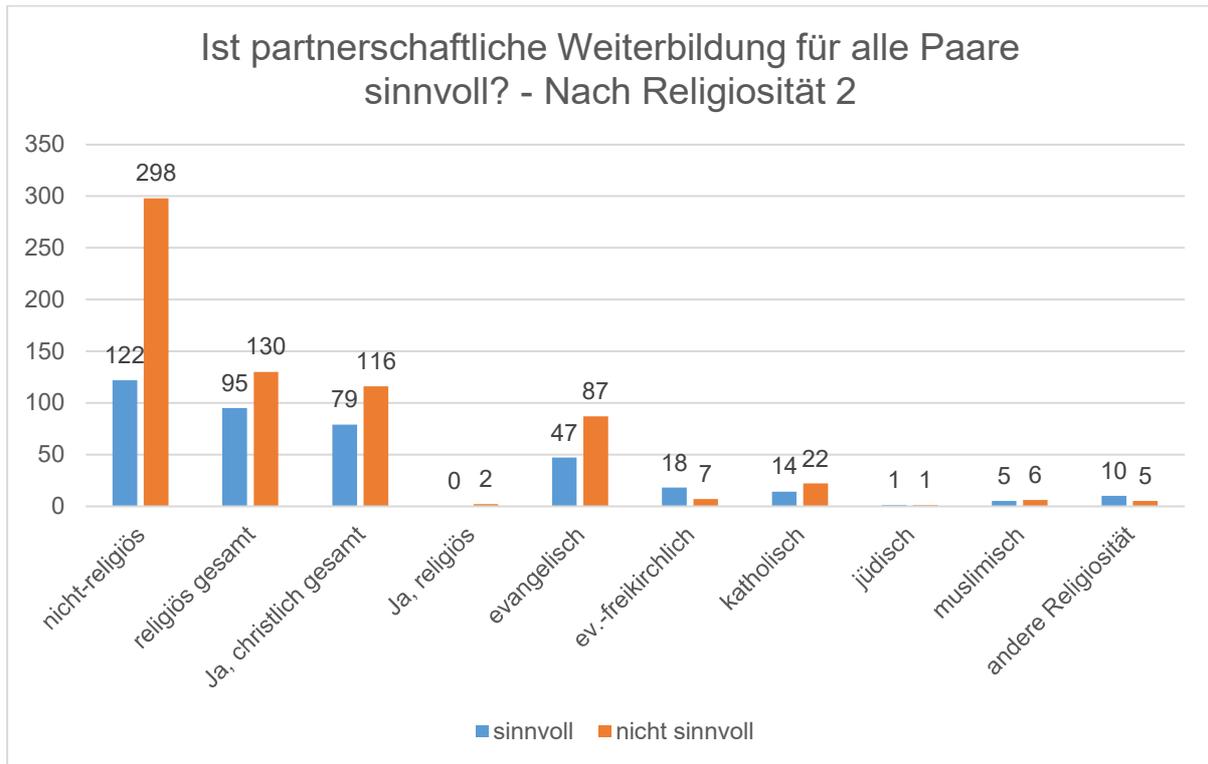




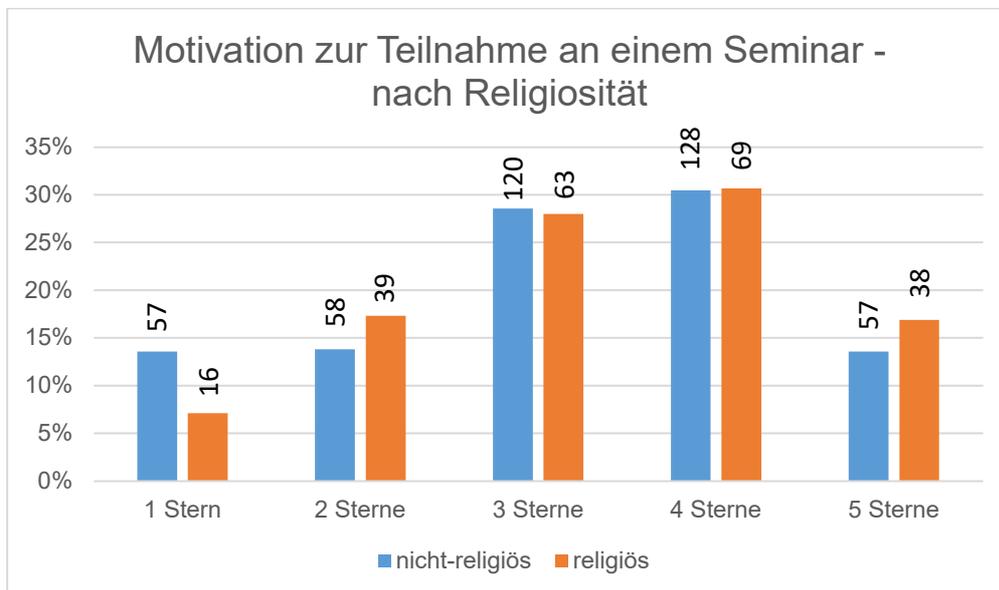
**Diagramm zur Bekanntheit von partnerschaftlichen Lernprogrammen**



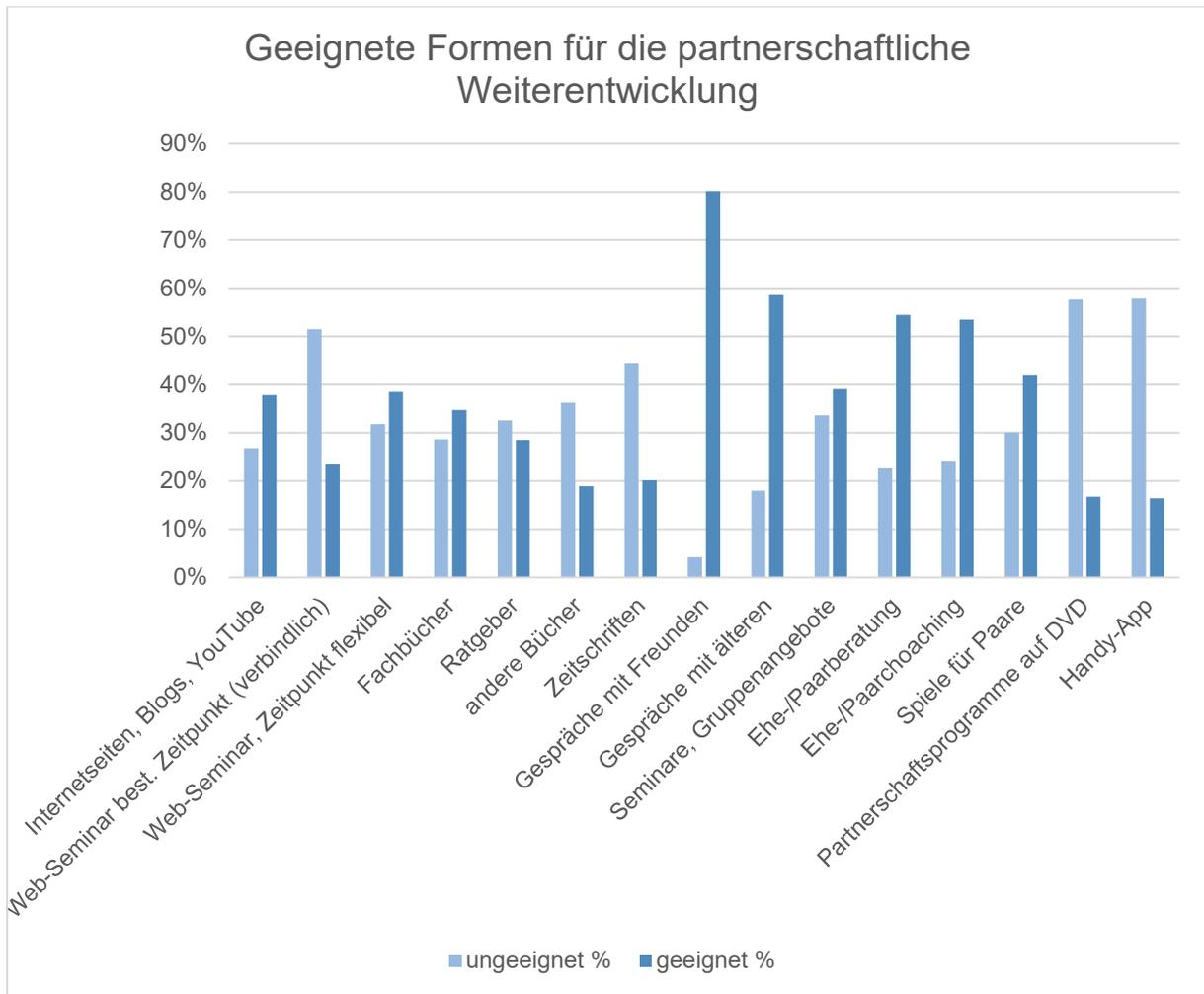
**Diagramm zur Sinnhaftigkeit partnerschaftlicher Weiterbildungsangebote für alle Paare - nach Religiosität**



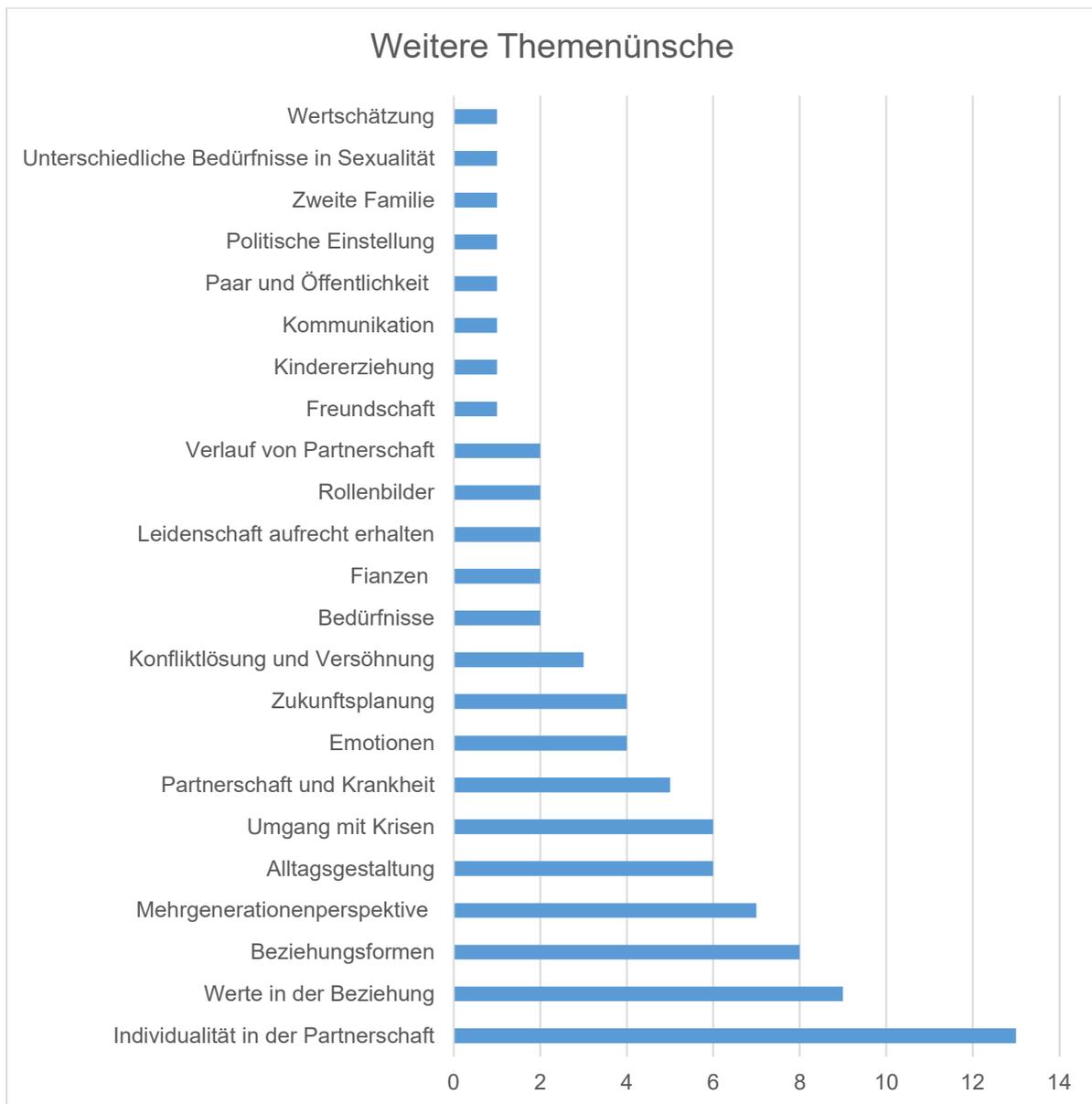
**Diagramm „Motivation zur Teilnahme an einem Seminar - nach Religiosität“**



**Diagramm „Geeignete Formen für die partnerschaftliche Weiterentwicklung“**



**Diagramm „Weitere Themenwünsche“**



**Diagramm „Sonstige gewünschte Effekte 2“**



## **Eidesstattliche Erklärung**

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe selbstständig verfasst und nur die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe. Wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommene Stellen sind in allen Fällen unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht.

---

Ort, Datum, Unterschrift