

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Fakultät Soziale Arbeit und Pflege
Studiendepartment Soziale Arbeit

**Betrachtung normativer Krisen
und stabilisierender Faktoren
in Paarbeziehungen**

Darstellung eines präventiven Seminarkonzeptes

Diplomarbeit

vorgelegt von Jens Helge Kallauch

Matrikelnummer 1696057

Ulmenau 11, 22087 Hamburg

Tag der Abgabe: 31.08.2006

Betreuender Prüfer: Prof. Dr. Peter Kastner

Zweiter Prüfer: Prof. Dr. Georg Schürgers

Inhalt

| | | |
|--|---|----|
| 1 | Vorwort | 1 |
| 2 | Einleitung | 3 |
| Teil 1: Betrachtung normativer Krisen und stabilisierender Faktoren in Paarbeziehungen..... | | 5 |
| 3 | Begriffsklärung und Eingrenzung | 5 |
| 3.1 | Zum Begriff der normativen Krisen | 5 |
| 3.2 | Zum Konstruktionsmodell von Paarbeziehungen..... | 6 |
| 4 | Phasenverlauf von Paarbeziehungen | 6 |
| 4.1 | Wahrnehmung der Partner entscheidet über Ansporn oder Krise | 7 |
| 4.2 | Liebesehnsucht | 8 |
| 4.3 | Die Phase des Verliebtseins..... | 9 |
| 4.3.1 | Ist Verliebtsein wichtig für eine später stabile Paarbeziehung? | 9 |
| 4.3.2 | Höhenflüge und Idealisierungen..... | 10 |
| 4.3.3 | Verliebtsein und Sexualität..... | 11 |
| 4.3.4 | Ist Verliebtsein eine Frage physiologischer Chemie? | 12 |
| 4.4 | Die Phase der Enttäuschung | 12 |
| 4.4.1 | Wenn der Zweifel sich meldet..... | 12 |
| 4.4.2 | Entscheidung für die Beziehung..... | 13 |
| 4.5 | Die Phase der Festigung der Partnerschaft durch Schaffen einer gemeinsamen inneren und äußeren Welt..... | 14 |
| 4.5.1 | Ankunft in der Realität | 15 |
| 4.5.2 | Der Faktor Stress | 16 |
| 4.5.3 | Positionierung der Individuen und der Dyade..... | 16 |
| 4.5.4 | Besonderheit: Die Herkunftsfamilien | 17 |
| 4.6 | Kinderwunsch und Elternschaft..... | 18 |
| 4.6.1 | Kinder als Bereicherung des Lebens | 19 |
| 4.6.2 | Rollen(neu)verteilung | 20 |
| 4.6.3 | Aufnahme der Elternrolle in die Paarbeziehung..... | 21 |
| 4.6.4 | Elternschaft und Sexualität..... | 22 |
| 4.6.5 | Differente Erziehungsstile | 23 |
| 4.6.6 | Eltern im öffentlichen Fokus | 23 |
| 4.6.7 | Elterliche Freundschaften | 24 |
| 4.6.8 | Der Mythos des verflixten siebten Jahres..... | 24 |
| 4.7 | Die Langzeitbeziehung | 25 |
| 4.7.1 | Notwendigkeit der Neuorientierung | 25 |
| 4.7.2 | Kommunikation in der Langzeitbeziehung | 26 |
| 4.7.2.1 | Die apokalyptischen Reiter der Kommunikation | 26 |
| 4.7.2.2 | Streit als Beziehungskitt | 29 |
| 4.7.3 | Sexualität in der Langzeitbeziehung..... | 29 |

| | | |
|---|--|----|
| 4.7.4 | Chancen der Langzeitbeziehung..... | 30 |
| 4.8 | Altersbeziehung und Tod..... | 31 |
| 4.8.1 | Ruhestand und verbleibende aktive Zeit..... | 31 |
| 4.8.2 | Auflösung der Partnerschaft durch den Tod..... | 32 |
| 5 | Weitere Einflußfaktoren in Paarbeziehungen | 34 |
| 5.1 | Großer Forschungsbedarf | 34 |
| 5.2 | Der Faktor Zeit | 36 |
| 6 | Resümee des ersten Teils | 36 |
| Teil 2: Darstellung eines präventiven Seminarkonzeptes..... | | 39 |
| 7 | „Zeit zu zweit!“ - Das Paarseminar..... | 39 |
| 7.1 | Die Zielgruppe | 39 |
| 7.2 | Problem der Werbung..... | 40 |
| 7.3 | Ziele des Seminars | 40 |
| 7.4 | Theoretische Grundlage und methodisches Vorgehen | 41 |
| 8 | Die Abende des Seminars „Zeit zu zweit!“..... | 41 |
| 8.1 | Ablauf erster Abend..... | 42 |
| 8.2 | Kommentar zum ersten Abend | 44 |
| 8.2.1 | Zulauf zum Seminar | 44 |
| 8.2.2 | Zusammensetzung der Teilnehmerschaft | 45 |
| 8.2.3 | Der Fragebogen | 45 |
| 8.2.4 | Die erste Paararbeit..... | 45 |
| 8.3 | Ablauf zweiter Abend..... | 46 |
| 8.4 | Kommentar zum zweiten Abend | 48 |
| 8.5 | Ablauf dritter Abend..... | 49 |
| 8.6 | Kommentar zum dritten Abend | 53 |
| 8.6.1 | Kommunikationstheorie kontrovers diskutiert | 53 |
| 8.6.2 | Fehler der Seminarleitung können entlasten..... | 54 |
| 8.6.3 | Ist Kommunikationstraining ineffizient?..... | 54 |
| 8.7 | Geplanter Ablauf vierter Abend | 55 |
| 8.8 | Kommentar zum vierten Abend | 56 |
| 8.9 | Geplanter Ablauf fünfter Abend..... | 57 |
| 8.9.1 | Tatsächlicher Ablauf fünfter Abend | 57 |
| 8.9.2 | Kommentar zum fünften Abend | 62 |
| 8.9.2.1 | Diskussion zum Thema Sexualität und Elternschaft..... | 62 |
| 8.9.2.2 | Meine Erfahrungen als Noch-nicht-Vater | 64 |
| 8.10 | Geplanter Ablauf sechster Abend..... | 64 |
| 8.10.1 | Tatsächlicher Ablauf sechster Abend | 64 |
| 8.10.2 | Kommentar zum sechsten Abend:..... | 67 |
| 9 | Evaluation des Seminars „Zeit zu zweit!“..... | 67 |
| 9.1 | Wesentliche Ergebnisse des ersten Semindurchlaufes | 67 |
| 9.2 | Ergebnisse der Nachbefragung nach einem Jahr..... | 68 |
| 9.3 | Fazit zum Seminar | 71 |
| 10 | Schlußwort | 73 |
| 11 | Versicherung über das selbständige Verfassen dieser Arbeit | 74 |

| | |
|---|----|
| Anhang | 75 |
| 12 Muster des Fragebogens zur aktuellen Partnerschaftszufriedenheit zu Beginn des Seminars..... | 75 |
| 13 Zusammenfassung einiger Punkte des Fragebogens zur aktuellen Partnerschaftszufriedenheit der TeilnehmerInnen zu Beginn und am Ende des Seminars „Zeit zu zweit!“ vom Frühjahr 2005 | 79 |
| Literatur | 87 |

Überall geht ein frühes Ahnen dem späten Wissen voraus.

- Alexander von Humboldt

1 Vorwort

Steigende Scheidungszahlen, Trennungskinder, und sich wandelnde Familienkonstellationen wie Alleinerziehende mit Kindern oder auch Patchworkfamilien durch neue Zusammenschlüsse getrennter Familienteile stellen die Soziale Arbeit immer wieder vor neue Arbeitsgebiete und Aufgaben. In Deutschland werden jährlich 200.000 Ehen geschieden. In Großstädten ist davon jede zweite Ehe betroffen. (s. Lache, 2006: 46)

Während eines studienintegrierten Praktikums in einer Familien- und Erziehungsberatungsstelle lernte ich viele Paare kennen, die die Beratungsstelle erst *nach* ihrer Trennung aufsuchten. Sie kamen mit der Bitte um Unterstützung für den Umgang mit ihren Kindern. Oftmals entwickelten die Kinder Verhaltensweisen, die die Eltern beunruhigten. So kam es beispielsweise zu regressivem Bettnässen, ängstlichem oder oppositionellem Verhalten, traten Schulschwierigkeiten, Gewalt oder Kriminalität auf. Im Rahmen der Beratung entwickelten sich in aller Regel auch Gespräche über die Umstände der elterlichen Trennung und die vorangegangene Paarbeziehung. Allzuoft kamen traurige Vorgeschichten zutage: Klagen wurden laut, es wurde geschimpft und verurteilt als hätten die beiden Partner nie eine positiv empfundene Beziehung zueinander gehabt. Diese Paare waren auch nicht auf die Idee gekommen, wegen ihrer Beziehungsschwierigkeiten eine professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Möglicherweise ist eine Trennung der Paarbeziehung der beste Weg, um wieder einen konstruktiven Weg als Eltern miteinander gehen zu können. Denn Eltern bleiben Eltern ihrer Kinder und sind dadurch in den allermeisten Fällen auch weiterhin verbunden. Vielleicht hätte der „Schaden“ aber auch begrenzt oder sogar vermieden werden können. Ob Trennung für das Paar und die Kinder der bestmögliche Weg ist, ist so individuell verschieden, wie es Familien gibt und soll hier keinesfalls beurteilt werden. Es ist jedoch anzumerken, daß professionelle Begleitung in der Phase der Entscheidung zu

einer Trennung oder nicht auch den jeweiligen Partnern zugute kommen kann. Denn eine Trennung aus ungeklärten individuellen Verletzungen oder emotionalen Mißstimungen heraus findet mit hoher Wahrscheinlichkeit ihre Wiederholung in einer möglichen neuen Beziehung.

Kann diese Entscheidung aber durch professionelle Beratung begleitet werden, so hat deren Qualität und der Lernerfolg für die Individuen mit hoher Wahrscheinlichkeit eine tiefere Dimension erreicht. Die Entscheidung kann überzeugter und reflektierter umgesetzt werden.

Um als *Professioneller in der Sozialen Arbeit* derart schwierigen Situationen einmal vorbeugend entgegenwirken zu können, beschäftige ich mich hier mit der Suche nach präventiven Interventionsmöglichkeiten zur Stärkung von Paarbeziehungen. Damit soll jedoch die chronische Überlastung der Paarbeziehungen als Ort ewig-romantischer Liebe, der Sinnerfüllung des Lebens und stets befriedigender Sexualität nicht weiter vorangetrieben werden. „Wer etwas Absolutes vom anderen erwartet, wird enttäuscht werden.“ (Willi, 2005: 132) Vielmehr geht es um realisierbare Hilfestellungen, Paarbeziehungen auch im Alltag leben zu können und den Beteiligten zu helfen, sich immer wieder den nötigen Stellenwert in ihrem Leben bewußt zu machen und einzuräumen.

Ziel dieser Arbeit ist es, eingangs darzustellen, welchen Verlauf ein Großteil von Paarbeziehungen mit hoher Wahrscheinlichkeit nimmt und welche Schwierigkeiten wohl erwartbar sind. Im Anschluß soll ein Konzept vorgeschlagen werden, wie Paarbeziehungen im Rahmen Sozialer Arbeit präventiv gestärkt werden können. Dahinter steht meine These, daß es nicht ausreicht, sich einmal für eine solche Lebensform zu entscheiden, ohne ihr eine gewisse „Pflege und Wartungsarbeit“ zukommen zu lassen, denn, wie es Gottman sagt: „Freundschaft hält die Flamme der Liebe am Brennen, denn sie ist der beste Schutz vor feindseligen Gefühlen gegenüber dem anderen.“ (Gottman, 2005: 32) Die gegenseitige Achtung, der Respekt und eine tiefe freundschaftliche Verbundenheit zwischen Partnern können im Lebensalltag mit seinen vielfältigen Aufgaben leicht aus dem Blick geraten und die Paarbeziehung zur Selbstverständlichkeit verkommen lassen. Schwierigkeiten treten häufig dann auf, wenn einer der beiden sich nicht mehr mit dem Gewohnheitstrott arrangieren kann und will und sich vom anderen nicht mehr gesehen bzw. wertgeschätzt fühlt.

Ich betrachte es als meine wesentliche berufliche Zielperspektive, Paaren Möglichkeiten zu offerieren, sich selbst sowohl als Individuen als auch als Dyade zu erleben und einander Priorität einzuräumen. Können Paare funktionieren, so können auch Familien funktionieren. Funktionieren Familien, so kann auch Gesellschaft gesunden und wachsen.

Damit schließe ich mich im Glauben, daß realistischen Zielen große Visionen vorangehen, Virginia Satir an, die sagte:

„Wenn wir unsere Kinder in einem friedlichen Kontext erziehen, in dem die Erwachsenen kongruentes Verhalten vorleben, dann werden die Kinder friedfertige Erwachsene werden, die ihrerseits eine friedvolle Welt schaffen werden. Die Herausforderung unserer Zeit besteht vor allem darin, alte Muster zu unterbrechen, die zum Unfrieden zwischen Menschen und Völkern geführt haben. Wir sollten unsere Energien nutzen und neue Muster entwickeln, mit denen wir uns gegenseitig unterstützen können.“ (Satir in: Müller / Moskau, 1998: 7)

2 Einleitung

Im ersten Teil der vorliegenden Arbeit soll anhand eines Phasenmodells dargelegt werden, mit welchen sogenannten normativen Krisen Paare in längerfristigen Beziehungen möglicherweise konfrontiert sein werden. Des weiteren wird ausgeführt, welche Faktoren es gibt, die eine relativ sichere positive Prognose über die Haltbarkeit von Paarbeziehungen ermöglichen. Die Ergebnisse bilden die Grundlage für den praktischen zweiten Teil. Außerdem wird auf das Dilemma der Wissenschaft hingewiesen, Paarbeziehungen bis heute nicht ausreichend erforscht zu haben und folglich noch keine allgemeingültige Theorie anbieten zu können.

Um dennoch ein Beispiel für die konkrete Anwendbarkeit des aktuellen Wissensstandes für die Soziale Arbeit zu geben, findet sich im zweiten Teil die Darstellung des eigens entworfenen Konzeptes „Zeit zu zweit!“, einem präventiven Seminar zur Stärkung von Paarbeziehungen. Es wird ein Ablaufplan der Seminarabende vorgelegt, die praktische Umsetzung wird jeweils kommentiert. Im letzten Abschnitt werden die Ergebnisse der Evaluation reflektiert und Vorschläge zur Fortentwicklung unterbreitet.

Zuletzt sei noch auf die Schreibweise der Geschlechter und des Autors hingewiesen. Da bei heterosexuellen Paaren immer von Partnerinnen und Partnern bzw. Frauen und Männern zu sprechen wäre, habe ich mich zugunsten der besseren Lesbarkeit zu einer vereinfachten Schreibweise entschlossen. Kommt es also zur Nennung *der Partner*, so sind folglich beide Geschlechter gemeint. Ich bitte Leserinnen, mir dies nachzusehen. Ebenso verfare ich mit meiner eigenen Nennung als Autor. Soweit es angebracht ist und der wissenschaftliche Kodex es erfordert, wird der Verfasser sich mit persönlichen Nennungen zurückhalten. Da aber besonders in Teil 2 auch persönliche Erfahrungen des Autors wiedergegeben werden, spreche ich dann auch von mir in der ersten Person Singular.

Teil 1:

Betrachtung normativer Krisen und stabilisierender Faktoren in Paarbeziehungen

3 Begriffsklärung und Eingrenzung

3.1 Zum Begriff der normativen Krisen

Paarbeziehungen mit Normen in Verbindung zu bringen, mag auf den ersten Blick Zweifel erwecken. Daß es in Paarbeziehungen zu Krisen kommen kann, scheint hingegen allgemein vorstellbar.

Im Duden findet sich für den Begriff *normativ* die Erklärung: „als Richtschnur dienend“. (Duden, 2001: 681) Darunter kann also weniger das Absolute als das relativ häufig Vorkommende oder auch Erwartbare verstanden werden.

Krisen sind definiert als Wende- oder Höhepunkte gefährlicher Situationen. (s. ebd., 2001: 553) Sie offerieren den Individuen dabei die Entscheidungsmöglichkeit, nun dies oder jenes zu tun. Übertragen auf Paarbeziehungen sind Krisen also Wendpunkte, in denen einer oder beide Partner über ihre Zukunft und Existenz als Paar und das damit verbundene weitere Vorgehen entscheiden können. Dabei geht es weniger um die Diskussion, welche Schulform für ihre Kinder die geeignetste wäre, wenn dieser Disput nicht gleich die Paarbeziehung an sich in Frage stellt. Sie könnten aber beispielsweise ihre Trennung oder das weitere Zusammenbleiben beschließen. Letzteres hätte weitreichende Konsequenzen, wie auch Gottwald und Kastner feststellen. Sie sehen in Krisen das Entstehen neuer Wirklichkeiten, die nicht nur im Psychischen, sondern sogar auch im Körperlichen ihren Ausdruck finden. (s. Gottwald / Kastner in: Hantel-Quitmann / Kastner, 2004: 252)

Als Grundlage dieser Arbeit definiere ich normative Krisen wie folgt:

Normative Krisen in Paarbeziehungen sind im Verlauf der Beziehung mit relativer Sicherheit vorkommende oder erwartbare Situationen, die von den Partnern elementare oder sogar existenzielle Entscheidungen für ihre Zukunft als Paar abverlangen.

3.2 Zum Konstruktionsmodell von Paarbeziehungen

Wenn in dieser Arbeit normative Krisen dargestellt und erläutert werden, so muß klar sein, auf welches Konstrukt von Paarbeziehungen sie bezogen werden. Es gibt homo- oder heterosexuelle Partnerschaften, primär auf sexuelle Kontakte ausgerichtete Partnerschaften, Lebensgemeinschaften, die aus ökonomischen Gründen zusammengefun- den haben, Ehen, die aus kulturellen oder religiösen Zwängen heraus gebildet wurden, symbiotische Eltern-Kind-Beziehungen bis ins hohe Alter hinein, Pflegegemeinschaften und viele Arten mehr. Paarbeziehungen können sehr vielfältiger Natur sein, es bedarf einer klaren Abgrenzung. Besonders im Hinblick auf das in Teil 2 dargestellte Präventi- onskonzept konzentriere ich mich hier auf

heterosexuelle Paare ohne psychische Erkrankungen, die sich in einer Liebesbe- ziehung „quasi freiwillig“ zu einem langfristigen Zusammenleben in einer gemeinsa- men Behausung und zur Gründung einer eigenen Familie entschlossen haben.

Ich sehe mich außerstande, den Begriff Liebe in einer Definition exakt einzugrenzen. Ich verstehe Liebe in diesem Kontext als tiefe emotionale Zugewandtheit zweier Indivi- duen zueinander. Sie stellt die Basis ihrer dyadischen Existenz dar. Neben der emotio- nalen Nähe stehen allerdings auch der Wille und die Entschlossenheit, die Paarbezie- hung auch bei auftretenden Problemen zu leben und die gemeinsame Entwicklung vo- ranzutreiben.

4 Phasenverlauf von Paarbeziehungen

Im Folgenden werden verschiedene Phasen beschrieben, die die oben definierten Paar- beziehungen in ihrem Leben wahrscheinlich durchlaufen. Besonders Willi hat die vor-

gestellten Phasen einer Paarbeziehung eingehend exemplarisch dargestellt. Ein gehäuf-ter Bezug auf seine Arbeiten ist daher nicht zufällig. Grundsätzlich sind auch andere Verläufe denkbar, sie sollen aber nicht Gegenstand dieser Betrachtung sein.

4.1 Wahrnehmung der Partner entscheidet über Ansporn oder Krise

Alle vorgestellten Phasen bergen das Potential normativer Krisen. Es sei jedoch darauf hingewiesen, daß diese Phasen weder exakt so, noch im vollen Umfang, noch mit allen beschriebenen Themen vorkommen *müssen*. Sie stellen lediglich ein *allgemeines Bild* der Zielgruppe mit erwartbaren Krisen und Entwicklungsherausforderungen dar und können nicht den Anspruch auf Vollständigkeit erfüllen. Dennoch bilden sie eine theo-retische Grundlage zur Erarbeitung des in Teil 2 dargelegten Präventionskonzeptes.

Ebenfalls muß klar sein, daß jedes Paar oder sogar die einzelnen Partner den Ver-lauf dieser Phasen völlig unterschiedlich wahrnehmen können und daher nicht jede auf-kommende oder mögliche normative Krise auch tatsächlich als solche erlebt wird. Han-tel-Quitmann bezeichnet den Übergang von der Partnerschaft zur Elternschaft als die schwierigste Phase von Paarbeziehungen überhaupt. (Hantel-Quitmann in: ebd. / Kastner, 2004: 16) Dies muß jedoch nicht zwingend bedeuten, daß alle Paare so emp-finden. Die Geburt eines Kindes kann für die Paarbeziehung der Eltern ebenso gut eine erhebliche emotionale Vertiefung und Aufwertung ihrer Gemeinschaft bedeuten.

Viele Paarbeziehungen werden in der Hoffnung eingegangen, diese Verbindung möge lebenslang glücklich verlaufen. Auf die chronische Überlastung von Paarbezie-hungen wurde bereits unter Punkt 1 hingewiesen. Dabei wird übersehen, daß sich auch in Paarbeziehungen Entwicklungen vollziehen und Reifungsprozesse ablaufen. Die in-nere Haltung der Partner ist also von entscheidender Bedeutung: „Für die Beziehung zur Ehe wäre es wichtig, sich mit der Tatsache vertraut zu machen, daß jede Entwicklungs-phase typische und absolut normale Krisen für die Ehe mit sich bringt, daß aber gerade-zu das Ringen um eine adäquate Bewältigung dieser phasentypischen Krisen eine Ehe lebendig hält.“ (Willi, 2002: 31)¹

¹ Diesem Zitat sei angemerkt, daß Willi in seiner Sicht von Beziehungen recht konservativ ist. Er geht davon aus, daß sich Individuen nach ihrer Adoleszenzphase zu Paaren zusammenschließen und stellt das Zusammenziehen in einen gemeinsamen Haushalt mit dem Heiraten gleich. Insofern spricht er grundsätz-lich von *der Ehe*. Zumindest in westlichen Gesellschaften ist eine Heirat jedoch keine Bedingung mehr

4.2 *Liebessehnsucht*

Bei der Betrachtung von Paarbeziehungen stellt sich zunächst die Frage, warum sich Individuen überhaupt zu derart engen Partnerschaften verbinden. Zum Erhalt der Rasse Mensch sind lebenslange Bindungen nicht zwingend notwendig. Dennoch scheinen Paarbeziehungen weltweit ein erstrebenswertes Lebenskonzept zu sein. Willi erhebt die Liebesbeziehung sogar zur wichtigsten Beziehungserfahrung im Erwachsenenalter überhaupt. (s. Willi, 2004: 346)

Es gab und gibt im Laufe der Historie immer wieder die unterschiedlichsten Erklärungsversuche. Einige sollen hier exemplarisch erwähnt werden.

In seinem Symposium beschreibt Platon den Mythos der Kugelmenschen. Demzufolge waren die Menschen ursprünglich kugelförmiger Natur mit runden Körpern und jeweils vier Armen und Beinen, auf denen sie sich radschlagend fortbewegten. Die Götter fanden an den Menschen jedoch ihr Mißfallen und schnitten sie in der Mitte durch. Seither sucht ein jeder Mensch seine zweite Hälfte. (Platon in: Schmolders, 2000: 25 f.)

Ein anderes Modell zur Erklärung von Paarbildungen findet sich im christlich-religiösen Kontext. Im Schöpfungsbericht der Bibel heißt es „Und Gott der HERR sprach: **Es ist nicht gut, daß der Mensch allein sei; ich will ihm eine Gehilfin machen, die um ihn sei.**“ (Die Bibel: 1. Mose 2,18) Diese, aus biblischer Sicht, erste Paarbeziehung soll jedoch nicht nur zum Selbstzweck existieren. Vielmehr bekommt sie den göttlichen Auftrag: „Seid fruchtbar und mehret euch und füllet die Erde [...]“ (ebd.: 1. Mose 1, 27) Somit ist klar, daß hier tatsächlich heterosexuelle Zweierbeziehungen und nicht nur allgemeine soziale Verbindungen gemeint sind.

Nach Freud hingegen kann der Ursprung von Paarbeziehungen im libidinösen Triebleben des Menschen gesehen werden. Dieses Triebleben soll bereits von Geburt an wirken. Zum Modell des psychischen Apparates schreibt er: „Den Kern unseres Wesens [...] bildet also das dunkle *Es*, das nicht direkt mit der Außenwelt verkehrt [...]. In die-

für die Gründung eines gemeinsamen Hausstandes. Das Zusammenleben ohne Trauschein ist mittlerweile gesellschaftlich akzeptiert und problemlos möglich. Auch Willis Bild der Rollenaufteilung in Familien entspricht häufig nicht den aktuellen gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Er arbeitet mit dem Modell des erwerbstätigen Mannes und seiner Ehefrau, die sich um Kinder und Haushalt kümmert. Und wenngleich es in der Literatur klare Aussagen gibt, wonach die Einigung auf dieses klassische Aufgabenverteilungsmodell einer Zufriedenheit in der Partnerschaft zugute kommt (vgl. Hantel-Quitmann, 2006: 101), so gibt es durchaus auch Stimmen, die darauf hinweisen, daß arbeitsmarktliche und sozialpolitische Rahmenbedingungen dieses Modell besonders für die Frauen geradezu verunmöglichen oder zumindest wesentlich erschweren. (vgl. Jurczyk, 2002: 113 / Lange et al, 2005: 117)

sem Es wirken die organischen Triebe, selbst Mischungen von zwei Urkräften (Eros und Destruktion) in wechselnden Ausmaßen zusammengesetzt [...].“ (Freud, 1972: 53) Folglich könnte es auch dem Spiel der Urkräfte zu verdanken sein, daß Menschen sich in ihrem späteren Leben zu Paaren zusammenschließen, um ihr, von Ich und Über-Ich reglementiertes Triebleben miteinander zu teilen.

Eine von vielen evolutionspsychologischen Erklärungen bietet Hejj in seinem Buch „Traumpartner“, worin er nachweist, daß auch heute noch unbewußte Wahrnehmungen wie beispielsweise die Abwägung des *Paarungswertes* oder *geruchliche Botschaften* des Gegenübers im Menschen wirken. (s. Hejj, 1996: 29 ff., 195 ff.)

Als letztes Beispiel der heutigen Zeit sei Willi angeführt, der ein eher mystisch-spirituelles Modell verfolgt. Zu Erklärung von Paarbildungen schreibt er: „Dieses Sehnen nach fraglosem Aufgehobensein hat archetypischen Charakter als *Unio mystica*. Es ist das Sehnen nach einem Urzustand unbehinderten Aufgehens in einem größeren Ganzen, nach einem Partizipieren an etwas, das alles einschließt.“ (Willi, 2004: 35) Gleichzeitig spricht er der Sehnsucht auch einen ganz konkreten Nutzen zu. Seiner Ansicht nach ist Sehnsucht eine persönlichkeitsbildende Kraft, in der Zukunftspläne in einer vorwegnehmenden Phantasie imaginär durchlebt und geplant werden können. Die dabei entstehenden Zielperspektiven können als ein innerer Antriebsmotor auf das Individuum wirken, das diese Pläne zu entsprechender Zeit umzusetzen versuchen kann. (s. ebd., 2004: 32)

Warum der Mensch nun letztlich die Verbindung zum anderen Teil in einer festen Paarbeziehung sucht, ist ein uraltes Geheimnis. Auch die alte Weisheit „Gleich und gleich gesellt sich gern“ noch deren Komplementäraussage „Gegensätze ziehen sich an“ können eindeutig verifiziert oder falsifiziert werden. (vgl. Oerter / Montada, 2002: 398)

Die obigen Beispiele zeigen jedoch, wie kreativ und vielfältig die Menschheit auf der Suche nach einer Antwort für die Liebessehnsucht war und immer noch ist.

4.3 Die Phase des Verliebtseins

4.3.1 Ist Verliebtsein wichtig für eine später stabile Paarbeziehung?

Es scheint keine eindeutige Antwort auf die Frage zu geben, ob die Phase des Verliebtseins für eine stabile und andauernde Paarbeziehung notwendig ist. (vgl. Willi, 2004:

52) Es lassen sich offenbar keine Prognosen ableiten. Bei näherer Betrachtung zeigen sich vielmehr sehr unterschiedlich begonnene Partnerschaften, die dennoch von langer Dauer sein können. Da sind sowohl die „arrangierten Ehen“ als langfristige Beziehungen zu finden, obwohl diese meist ohne eine Verliebtheitsphase begonnen haben. Ebenso gibt es die „auf den ersten Blick“ verliebten Paare mit dem Gefühl, sich schon ewig zu kennen und zusammenzugehören. Beide Anfänge einer Beziehung können zu lang anhaltenden und tragfähigen Partnerschaften führen.

Die in dieser Arbeit gemäß der Definition aus Punkt 3.2 dargestellten Paare werden ihre Beziehung wahrscheinlich mit einem Gefühl des Verliebtseins begonnen haben. Selbstverständlich kann es aber auch zur Gründung von Paarbeziehungen ohne die berühmte rosa Brille kommen. Dies kann beispielsweise dann der Fall sein, wenn die Partner einander vor der Beziehung schon lange bekannt und vertraut waren.

4.3.2 Höhenflüge und Idealisierungen

Verliebtsein hat häufig den Ruf eines regressiven und verklärten Verhaltens, dem in der Liebesforschung relativ wenig Achtung geschenkt wird. Vorhandene, aber in der Regel wenig wertschätzende Theorien zum Verliebtsein müssen zwar nicht falsch sein, dennoch laufen sie Gefahr, diese Phase als „eine sinnlose Verblendung“ darzustellen, wie es Willi kritisiert. (vgl. Willi, 2004: 41)

Besonders das Verliebtsein Jugendlicher wird von Erwachsenen gern als Träumerei verkannt. Dabei erleben die Jugendlichen genau das, was die belächelnden Erwachsenen möglicherweise schon gelernt haben: Paarbeziehung ist nicht nur emotionaler Höhenflug auf Wolke sieben, sondern erfordert auch eine ganze Menge Kompromisse und Zugeständnisse. Hantel-Quitmann konstatiert dazu: „Idealisierungen und Schwärmereien sind normal und notwendig in Zeiten der jugendlichen Reifungskrisen.“ (Hantel-Quitmann, 2006: 99) Jungliches Verliebtsein scheint sich jedoch mehr an den Eigenidealen der Liebenden als am anderen Partner zu orientieren. Der andere wird vielmehr gebraucht, um sich selbst lieben zu können.

Auch Erwachsene wirken im Zustand des Verliebtseins nicht weniger verklärt. Einen gewissen Reifungsvorsprung vorausgesetzt wird sich das Verliebtsein aber *auch auf den Partner* erweitern. Der Geliebte kann dann durch das Verliebtsein des anderen

zum Ideal aufsteigen, zu dem, was „Gott mit einem gemeint haben könnte.“ (Kast, Verena in: Willi, 2004:43)

Das Verliebtsein hat visionäre Kraft. Eigene Ziele werden durch oder mit dem Partner zu verwirklichen gesucht, ebenso wie man im Partner durch die Aufwertung und Idealisierung des In-ihn-Verliebtseins verborgene Ressourcen freizusetzen vermag. Beide Partner erleben sich als *neue Menschen* mit ungeahntem Potential. Durch den Zuspruch des anderen kommen Kräfte und Fähigkeiten zutage, die man ohne dessen Unterstützung nicht hätte aktivieren können. Diese Höhenflüge und Idealisierungen werden besonders stark in der Phase des Verliebtseins erlebt. Die damit verbundenen positiven Emotionen können sich stärkend auf eine andauernde Paarbeziehung auswirken. Vielleicht werden schon erste gemeinsame Zukunftsvisionen gesucht und abgeglichen, eventuell wird eine länger andauernde Paarbeziehung in Betracht gezogen.

Auch *Kollusionen* können beim Verlieben eine wichtige Rolle spielen, wenn sie eine besondere Nähe und Intensivität der sich anbahnenden Beziehung in Aussicht stellen. Kollusionen sind zu verstehen als das Zusammenspiel unbewußter, teils neurotischer Störungen der Partner, die sich durch die Verbindung in einer Partnerschaft hervorragend zu ergänzen versprechen. (s. Willi, 2002: 56) Strahlt der eine Hilflosigkeit und Schutzbedürftigkeit aus, so kann er damit auf einen Rettertypen besonders attraktiv und anziehend wirken.

4.3.3 Verliebtsein und Sexualität

Verliebte wollen einander nah sein und erleben dies oft auch durch das Teilen ihrer Sexualität. Dabei soll nicht verborgen bleiben, daß sich Paare auch aus verschiedenen Gründen wie religiöser Überzeugung oder anderen ethischen Anschauungen der Sexualität vorerst oder auch ganz enthalten. Sexualität kann dennoch als *gelebter* Ausdruck des Verschmelzungswunsches zweier Individuen interpretiert werden: „In der sexuellen Hingabe wird körperlich und seelisch, also ganzheitlich erfahren, wie die engen Grenzen unseres Ichs aufbrechen und die Vereinigung mit dem Du möglich wird.“ (Willi, 2005: 118) Peck stellt Verlieben und Sexualität sogar in unmittelbaren Bezug zueinander. Seiner Ansicht nach verlieben sich Menschen nur in potentielle Sexualpartner. Er argumentiert dahingehend, daß man sich -im Normalfalle- nicht in sein eigenes Kind oder, unter Voraussetzung, man sei nicht homosexuell, seinen besten Freund verliebt.

Eben darin unterscheidet sich seiner Meinung nach auch der Zustand des Verliebens von der Liebe. (s. Peck, 2004: 108) Er bietet allerdings keine Erklärung, wie Paare zu einer längerfristigen Paarbeziehung finden können, die sich trotz Verliebtseins gegen sexuelle Kontakte entscheiden.

4.3.4 Ist Verliebtsein eine Frage physiologischer Chemie?

Forscher der italienischen Universität von Pavia stellen die These auf, daß der euphorische Zustand des Verliebtseins auf den körpereigenen Botenstoff Neurotrophin zurückzuführen ist. In einer Langzeitstudie konnten sie nachweisen, daß die bei Verliebten stark erhöhten Neurotrophinwerte innerhalb eines Jahres auf den Normalwert absanken. „Das bedeutet nicht, dass sich die Menschen nicht mehr liebten, aber es macht deutlich, dass es sich nicht mehr um jenen besonderen Zustand der akuten Liebe handelte“, so wird ein Wissenschaftler in der Online-Ausgabe von Psychologie Heute zitiert. (s.ebd. / vgl. Lache, 2006: 49) Ob damit der Zustand des Verliebtseins an sich ausreichend wissenschaftlich untersucht bzw. erklärt ist, sei dahingestellt. Eine singuläre Kausalität zwischen erhöhten Neurotrophinwerten und dem Verlieben scheint aber doch recht kurz gegriffen zu sein. Oder kann man Menschen durch Injektion dieses Botenstoffes „verliebt machen“?

4.4 Die Phase der Enttäuschung

4.4.1 Wenn der Zweifel sich meldet

Gegen Ende der Phase des Verliebtseins kann es zu Selbstzweifeln darüber kommen, ob man wirklich der so geliebte und gleichzeitig idealisierte Partner ist, den der andere in einem sieht. (Willi, 2004: 58 f.) Die symbiotische Dyade der Verliebten bekommt Risse. Die Wirkung der Kraft, die aus dem uneingeschränkten Zutrauen des Partners geschöpft wurde, läßt allmählich nach. An ihre Stelle tritt die Frage, ob man wirklich derjenige ist, den der andere quasi erschaffen bzw. „erliebt“ hat, oder wer man eigentlich sei. Nicht selten führen diese Fragen zu einem inneren Rückzug, den in der Regel auch der Partner wahrnimmt. Dieser kann die eintretende Lockerung des Gefüges vielleicht begrüßen, wenn er sich gerade mit ähnlichen Fragen beschäftigt oder ihm die Beziehung aus anderen Gründen inzwischen zu eng erscheint. Vielleicht reagiert er aber auch mit

einem intensivierten Suchen und Drängen, vielleicht sogar mit verstärkten Forderungen und Ansprüchen, was wiederum den Rückzug des Partners provozieren kann. „Die oft gehörte Forderung, es gehe in der Phase der Enttäuschung darum, die Projektionen zurückzunehmen und den Partner so zu sehen, wie er ist, und nicht so, wie man ihn sehen möchte, wird dem Drama dieses Ereignisses nicht gerecht. Der Partner wurde nicht notwendigerweise verzerrt gesehen, er war in der Verliebtheit tatsächlich anders als jetzt.“ (ebd., 2004: 59) Es reicht nicht aus, das eigene Bild vom Partner zu entidealisieren und der Realität anzupassen. Hinzu kommt noch das Aufgeben möglicherweise zusammenbrechender Lebensperspektiven, die durch die Idealisierungen und den daraus beflügelten Partner entstanden waren.

Auch der sich zurückziehende Teil steht vor einer zusätzlichen Hürde: Er muß selbst akzeptieren, daß er fortan nicht mehr derjenige ist, den der Partner in der Phase des Verliebtheits so geliebt hat. Dieses Selbstbild aufzugeben und sich und dem anderen die neue Realität zuzumuten, kann eine normative Krise darstellen, die über Enttäuschung und Wut über sich selbst und auf den Partner sogar bis zu Trennung reichen kann. „So wie der Partner zuvor die besten Möglichkeiten aus einem herausgeliebt hat, so können in der Enttäuschung auch die schlechtesten Möglichkeiten provoziert und herausgeholt werden. So wie man während der Idealisierung des Partners über sich hinauswuchs, so regrediert man in der Überforderung trotzig weit unter die eigenen Möglichkeiten.“ (ebd., 2004: 60)

4.4.2 Entscheidung für die Beziehung

Es läßt sich festhalten, daß die Partner sich nun erneut füreinander entscheiden müssen. Dabei muß klar sein, daß die Entscheidung *für diese* dyadische Partnerschaft gleichzeitig die Entscheidung *gegen andere* Paarbeziehungen und damit einhergehende Lebenskonzepte darstellt. Die verliebte Symbiose wandelt sich nun langsam zur gelebten Liebe zweier Individuen. Nuber schreibt dazu:

„Wir haben diese Ideologie, dass Liebende einander ein und alles sein sollen. Dahinter steckt der Wunsch nach Einigkeit, nach einem Zustand, den man nicht mehr kennt, seit man aus dem Mutterleib geschlüpft ist. Zu Beginn einer wirklichen Liebe kommt man dieser Verschmelzung sehr nahe. Und dieses wunderbare Gefühl möchte man natürlich bewahren. Dabei vergisst man, dass der an-

dere nicht der Mutterleib ist, sondern ein anderer Mensch. Dies zu akzeptieren ist enorm wichtig für den weiteren Verlauf der Beziehung.“ (Nuber, 2006: 79)

Die gegenseitige Akzeptanz der beiden Partner in ihrer Individualität und begrenzten Verfügbarkeit ist von großer Bedeutung und kann ebenfalls als normative Krise und Entscheidungsherausforderung erlebt werden. Sie bedeutet in gewisser Hinsicht zwar, unter der vermeintlichen Unfähigkeit des Partners zu leiden. Gleichzeitig erlangt die Entscheidung *für diesen* Partner aber gerade dadurch eine besondere Standhaftigkeit. „Im Leiden kann das Verliebtsein zur Liebe werden“, formuliert Willi es sehr bildhaft. (Willi, 2004: 62) Die Partner sind gefordert, einerseits an ihrer individuellen Autonomie festzuhalten und sich andererseits auch immer wieder auf die Beziehung zum anderen einzulassen. Haben beide Partner die Fähigkeit, ihre Autonomien als positiv zu erleben, kann dies sogar als Entlastung im Miteinander empfunden werden. Der Verantwortungsdruck, für das Glück des Partners zuständig zu sein, wird weitaus geringer erlebt.

Hantel-Quitmann sieht im Wechsel von verliebter zu gelebter Liebe ein Muss: „Diese Metamorphose ist notwendig, auch wenn sich dies für Verliebte sadistisch anhören mag. Wenn die Partner diesen Übergang nicht schaffen und damit nicht wirklich in der Realität ankommen, dann kreisen sie in Zukunft um sich selbst und versuchen stets aufs Neue, den alten Zustand der Verliebtheit wieder herzustellen.“ (Hantel-Quitmann, 2006: 138) Gelingt dem Paar der Schritt vom Verliebtsein zur Liebe, hat es einen weiteren Entwicklungsschritt gemacht. Damit ist jedoch nicht gemeint, daß die Partner nicht auch immer wieder in Zustände ekstatischer Begeisterung füreinander geraten dürften. Als pathologisch wäre dies aber eben erst dann zu bezeichnen, wenn das Paar seine Existenz an diesen Zustand knüpft oder bei erneutem Heraustreten aus der Begeisterung stets wieder in eine tiefe Krisensituation fällt.

4.5 Die Phase der Festigung der Partnerschaft durch Schaffen einer gemeinsamen inneren und äußeren Welt

Auch wenn es die unterschiedlichsten Formen von Paarbeziehungen und Familien gibt und der Übergang von der verliebten zur gelebten Liebe nicht zwangsläufig zum Entschluß führt, zusammenzuziehen oder sogar eine Ehe einzugehen, so strebt doch das Gros der Paare augenfällig ein Leben in einer gemeinsamen Wohnung an. Bezüglich der

Eheschließung gibt Willi zu bedenken, daß religiös empfängliche Menschen durch das kirchliche Trauungsritual zusätzliche spirituelle Begründung für ihre Liebe schöpfen können. (s. Willi, 2005: 135)

Auf andere Ausformungen dyadischer Beziehungen als die des Zusammenlebens und der Familiengründung werde ich mich in dieser Arbeit nicht beziehen. (s. Punkt 3.2)

4.5.1 Ankunft in der Realität

Nach der Phase des Verliebtseins und dem Entschluß, weiterhin zusammenzubleiben, erleben die Träume und gemeinsamen Phantasien der Partner eine Überprüfung an der Realität. Das Paar schafft sich einerseits eine innere Welt, die es nur ganz allein besitzt und die einen erheblichen Wert für die Definition des Paares hat. „Die miteinander konstruierte innere Welt ist der geistige Mikrokosmos, welchen sich Lebenspartner schaffen und den sie miteinander bewohnen, also die Ideen und Themen, mit denen sie sich beschäftigen, ihr gemeinsames Erfahrungsgut, ihre Erinnerungen, dann aber auch die Werte, Normen und Bedeutungen, welche ihrer geistigen Welt Struktur und Zusammenhalt geben.“ (Willi, 2004: 268)

Gleichzeitig muß das Paar den Transfer leisten, seine gemeinsamen Träume mit den Erfordernissen und Möglichkeiten der Realität in Einklang zu bringen. Dies kann schon ganz einfach bei der Suche nach einer gemeinsamen Wohnung beginnen. Finanzielle Ressourcen oder unterschiedlich gelegene Arbeitsorte stellen äußere Rahmenbedingungen dar, die die Partner in ihre Planung einbeziehen und berücksichtigen müssen. Innere Rahmenbedingungen können verschiedene Vorstellungen zu Wohnungseinrichtung und Organisation des künftig gemeinsamen Lebensalltags und Haushalts darstellen. Nicht immer lassen sich für beide befriedigende Lösungen finden und normative Krisen vermeiden. Das Paar kann hinsichtlich Wertvorstellungen, finanzieller Planung oder Kommunikationsproblemen bei der Kompromißfindung hart gefordert werden. Möglicherweise müssen komplette individuelle Lebenskonzepte zur Disposition gestellt werden.

4.5.2 Der Faktor Stress

Zieht ein Paar zusammen, so hat es viele Hürden zu bewältigen. Es lebt nun *Alltag* miteinander, und die kleinen oder großen Macken des anderen treten mehr und mehr zutage. Vieles kann ausgehandelt, anderes muß schlichtweg akzeptiert werden. (s. Punkt 4.5.1 / vgl. Gottman, 2005: 257) Ob dies gelingt, hängt in hohem Maße von der Fähigkeit ab, mit Stress umgehen zu können. Auch die Auseinandersetzung mit dem Partner kann durchaus als Stress wahrgenommen werden. Stress kann sowohl innerhalb des Paares entstehen als auch von außen auf das Paar einwirken. Bodenmann nennt ihn den dyadischen Stress:

„Unter dyadischem Stress versteht [man] Stress bei Personen in einer Partnerschaft als ein direkt oder indirekt beide Partner betreffendes Ereignis, das zu einer Desäquilibrierung des Paares führt, sofern jeder Partner für sich genommen bzw. die Synergien beider Partner und ihre externen individuellen und dyadischen Ressourcen nicht dazu ausreichen, die internen oder externen Anforderungen an jeden einzelnen bzw. das Paar angemessen zu bewältigen. Die Ursache für die Belastung kann innerhalb oder ausserhalb der Dyade (paarinterner versus paarexterner Stress) liegen und beide Partner gleichzeitig, zeitlich versetzt oder sequentiell betreffen.“ (Bodenmann, 2003)

Die subjektive Wahrnehmung von Belastungen spielt beim Thema Stress eine wesentliche Rolle. Nach einer Studie Bodenmanns fühlte sich rund ein Drittel von 350 befragten Paaren *erheblichem* Stress ausgesetzt. (s. Bodenmann, 2001) Dem Ergebnis dieser Erhebung sind zwar keine weiteren Umfeldbeschreibungen wie Wohnqualität, Einkommen, Infrastruktur etc. beigefügt, es ist aber festgehalten, daß alle Paare derselben Gemeinde zuzählig sind. Es ist also anzunehmen, daß die Personen der Testgruppe ähnliche Lebensbedingungen haben, diese aber subjektiv bewerten.

4.5.3 Positionierung der Individuen und der Dyade

Da das Paar mit der Gründung eines gemeinsamen Haushalts einen weiteren Schritt seines Lebens begonnen hat, bedarf es der Abgrenzung sowohl gegenüber seiner Umwelt als auch der Partner untereinander. In der Phase des Verliebtseins war der Bedarf an Abgrenzung untereinander wohl weniger von Bedeutung. Die Partner wollten sich als Einheit erleben und auch nach außen präsentieren. Tritt der Lebensalltag verstärkt in

Erscheinung, so sollte auch individuellen Wünschen und Rückzugsmöglichkeiten Raum gegeben werden. Die Partner sind und bleiben zwei Einzelpersonen mit zum Teil differierten Vorstellungen, Bedürfnissen und Interessen. Diese nur noch innerhalb der Dyade ausleben zu wollen, würde die Beziehung wohl in den meisten Fällen absehbar an ihre Grenzen führen. Dies kann durch Anerkennung der gegenseitigen Individualität vermieden werden. Willi empfiehlt:

„Ich glaube, daß die gesunde Ehe folgende Grenzziehungen beachten muß:

Die Beziehung der Ehepartner zueinander muß klar unterschieden sein von jeder anderen Partnerschaft. Die Dyade muß gegen außen klar abgegrenzt sein, die Partner müssen sich als Paar fühlen, müssen füreinander eigenen Raum und eigene Zeit beanspruchen und ein eheliches Eigenleben haben.

Innerhalb des Paares müssen die Partner aber klar voneinander unterschieden bleiben und klare Grenzen zwischen sich respektieren.

Die intradyadischen und extradyadischen Grenzen müssen für die Partner wie auch für Außenstehende sichtbar, aber trotzdem nicht starr und undurchlässig sein.“ (Willi, 2002: 17)

4.5.4 Besonderheit: Die Herkunftsfamilien

Die Abgrenzung den Herkunftsfamilien scheint ein sehr altes und so heikles Thema zu sein, daß schon zu biblischen Zeiten darüber sinniert wurde. Dort heißt es: „Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seinem Weibe anhängen, und sie werden ein Fleisch.“ (Die Bibel: 1.Mose 1, 24)

Auch heute noch stellt die Loslösung aus der Herkunftsfamilie und besonders von den Eltern einen schwierigen Entwicklungsschritt dar. (s. Oerter / Montada, 2002: 162) Hier ist offenbar erhebliches Krisenpotential verborgen. Vielen Eltern der Herkunftsfamilie scheint es schwerzufallen, ihre Kinder frei- bzw. an jemanden anderen abzugeben. Besonders die sprichwörtlichen Schwiegermütter geraten immer unter Anklage, ihre *Söhne* nicht den Schwiegertöchtern überlassen zu können. Gottman vergleicht die entstehende Konkurrenz mit einem *Wettrennen* der beiden Frauen um den Preis des Mannes oder Sohnes. (s. Gottman, 2005: 226) Zusätzlich zum Prozeß des Loslassens können dabei noch unterschiedliche intergenerative und interfamiliäre Wertvorstellungen aufeinanderprallen: Möglicherweise kochen die Schwiegertöchter nicht aus-

reichend gut oder versorgen den Haushalt nicht den Ansprüchen der Schwiegereltern entsprechend. Umgekehrt scheint es vielen Söhnen schwerzufallen, sich gegen ihre Mütter durchzusetzen.

Für den Fortbestand der neuen Lebensgemeinschaft ist es dennoch wichtig, sich eindeutig als Paar zu positionieren und äußere Einflüsse zu begrenzen. Die Eltern der Herkunftsfamilie „[...]müssen deutlich spüren, daß man im Falle eines Streites eher zum Ehepartner als zu ihnen halten wird. Wird das klar ausgedrückt, so läßt sich die Beziehung zu den Eltern in der Ehe meist harmonischer gestalten als wenn ihnen die Chance gelassen wird, sich mit Druckversuchen und Intrigen in die Ehe einzumischen.“ (Willi, 2002: 19) Dieser Loyalitätsbeweis wird für das Paar nicht ohne Auswirkung sein, vielmehr sind eine Verstärkung des Wir-Gefühls und damit eine Festigung der Partnerschaft zu erwarten.

4.6 Kinderwunsch und Elternschaft

Nur etwa acht Prozent der Paare entscheiden sich bewußt *gegen* Kinder. (s. Oerter / Montada, 2002: 411) Die Gründe hierfür können vielfältig sein. Im Umkehrschluß zeigt sich daran eine starke Orientierung am Konstrukt „Leben als Familie mit Kindern“. Manche Paare werden „ungewollt schwanger“ oder bekommen, trotz intensiven Kinderwunsches oder sogar trotz Zuhilfenahme der Reproduktionsmedizin, keinen Nachwuchs. Wieder andere Paare bringen Kinder mit körperlichen oder geistigen Schädigungen zur Welt. Welchen Weg das Thema Kinderwunsch auch nimmt, ob bewußt entschieden oder von der Natur eingeladen, ob die Kinder gesund sind oder nicht, letztlich ist es von der Konstitution der Paare und auch einzelnen Partnern abhängig, ob sie das Erlebte als Beglückung, Herausforderung, neue Aufgabe oder schweren Schicksalsschlag wahrnehmen.

Wie in der Zielgruppendefinition unter Punkt 3.2 festgehalten, geht es im folgenden weiterhin um Paare, die, ihrem Wunsch entsprechend, gesunde Kinder bekommen.

4.6.1 Kinder als Bereicherung des Lebens

In Gesellschaften mit einer hohen Verknüpfung der Identifikation an beruflichen Erfolg und der steuerbaren Empfängnisverhütung scheint die Realisierung des Kinderwunsches, besonders von gebildeten Frauen, gern zeitlich nach hinten verschoben zu werden. Sie möchten sich zuerst einen Platz im Berufsleben sichern, um sich anschließend der Familiengründung zuzuwenden. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes Deutschland wiesen die Mütter erstgeborener Kinder im Jahre 2004 ein Durchschnittsalter von 30,0 Jahren auf. (s. Statistisches Bundesamt Deutschland im Internet) Mit 30 oder mehr Jahren Mutter zu werden ist durch die heutigen medizinischen Rahmenbedingungen relativ unproblematisch.

Gleichzeitig wollen viele Paare trotz Karrierewunsches nicht auf eigene Kinder verzichten. Kindern wird eine sinnstiftende und erweiternde Funktion für die Paarbeziehung zuerkannt: „Anscheinend ist [der] Kinderwunsch eine idealisierte Verlängerung der Liebe, aber zugleich der Versuch, sie über das eigene Leben hinaus zu verlängern, der Zeit quasi ein Schnippchen zu schlagen.“ (Hantel-Quitmann in: ebd. / Kastner, 2004: 16)

In vielen persönlichen Gesprächen mit Eltern berichteten mir diese, daß die eigenen Kinder ihnen einen erweiterten Blick auf das *ganze Leben* erlaubten und dabei feste Wertvorstellungen ins Wanken gebracht hätten. Vieles, was vor der Geburt als absolut notwendig und wichtig erachtet worden war, wie beispielsweise prestigeträchtiger Besitz oder häufige Auslandsurlaube, sei danach zum Teil völlig nebensächlich und sekundär geworden. Statt dessen seien andere Dinge in den Vordergrund gerückt. Diese überwiegend positiv erlebten Blickwandlungen wollten (zumindest die befragten) Eltern nicht mehr missen. Auch habe „das Leben mit Kindern eine viel tiefere Dimension bekommen“. Manche Eltern äußerten weiterhin, daß sie nun auch ihr eigenes Tun als wertvoller erlebten, da sie ihr Wissen und Können, ihre Wertvorstellungen und Überzeugungen an *jemanden weiterzugeben* hätten.

Ob Kinder als derart positive Erweiterungen des eigenen Lebens empfunden werden, hängt natürlich stark von der Perspektive der Eltern ab. Kinder können, im negativen Sinne, durchaus auch als Befreiung aus der Paardyade „benutzt“ werden. Fühlt sich einer der Partner in seiner Paarbeziehung unwohl, so kann er das Kind an die Stelle des Partners erheben und es quasi als Ersatz betrachten und behandeln. Durch diese Tri-

angulation werden allerdings die innerfamiliären Grenzen zwischen Paar-, Eltern- und Kinderebene verwischt, was sowohl für die Partner als auch das Kind negative Auswirkungen haben kann.

„In any event, a predictable move that occurs in this kind of situation is that the more uncomfortable person “resolves“ the relationship dilemma by moving towards relationship fusion with a third person. If successful in fusing with another person, the other member of the original twosome becomes an outsider to this new fusion or togetherness. The outsider can feel either relief or discomfort with his position.“ (Gurman / Kniskern, 1981: 241)²

Im Rahmen dieser Arbeit kann auf die nähere Betrachtung dieser Umstände nicht weiter eingegangen werden.

4.6.2 Rollen(neu)verteilung

Zur vereinfachten Darstellung und wissentlich entgegen der häufigen Realität sei vorausgesetzt, daß die Partner bis hierher einen Weg gefunden haben, trotz aller Anfechtungen ihre Liebe und Verbundenheit zu pflegen und aufrechtzuerhalten. Ist dem nicht so, kommen die folgenden Bewältigungsanforderungen möglicherweise noch erschwerend *hinzu*.

Wenn beide Partner einer beruflichen Beschäftigung nachgehen, so stellt sich im Falle einer Schwangerschaft die Frage, wer zukünftig die Kinderbetreuung und Haushaltsführung übernehmen wird und wer in der Erwerbstätigkeit verbleibt. In der Regel fällt die Entscheidung unter Abwägung der erwartbaren finanziellen Situation, zumeist bleiben die Frauen zuhause. Ob dies die einzig denkbare Möglichkeit ist, welche Lösung eventuell die pädagogisch oder situativ sinnvollste sei oder welche gesellschaftlichen Alternativen es geben könnte, soll hier nicht diskutiert werden. Eine Neuordnung der Funktionsverteilung ist aber mit hoher Wahrscheinlichkeit zu erwarten. Willi merkt an, daß es dabei nicht nur um die Besetzung innerfamiliärer Rollen geht. Auch die Auswirkung auf die zukünftigen Berufschancen des zuhausebleibenden Teiles sind erheblich:

² Übersetzung durch Beate Petersen, Schottland: Wie auch immer, ein vorhersehbarer Schritt in dieser Situation ist, dass die Person, die am meisten unter der Beziehung leidet, das Beziehungsdilemma dadurch löst, dass sie sich mit einer dritten Person zusammenschließt. Wenn der Zusammenschluss erfolgreich ist, wird der ursprüngliche Partner zum Außenseiter. Der Außenseiter empfindet in dieser Position entweder Erleichterung oder Unbehagen.

„Die junge Mutter setzt sich bezüglich beruflicher Karrierechancen dem Mann gegenüber in Nachteil, was im heutigen Wertesystem schwer zu verarbeiten ist.“ (s. Willi, 2002: 37) Umso wichtiger ist die Akzeptanz der jeweiligen Rollenzuteilung sowohl für den einzelnen als auch das Paar.

Die Geburt *weiterer* Kinder würde die Zeit der Nicht-Erwerbstätigkeit und den Abstand zum Arbeitsmarkt für die Mutter aller Voraussicht nach noch verlängern. Auch vergrößert sich der alltagsorganisatorische Aufwand erheblich: Mit einem Kleinkind sind Arzttermine, das Treppenhaus und der öffentliche Nahverkehr vielleicht noch relativ gut zu bewältigen. Mit zwei kleinen Kindern kann daraus schon eine echte Nervenprobe werden. Gegenseitige Hilfe, Wertschätzung, Unterstützung und Anerkennung der Eltern können dazu beitragen, Unzufriedenheiten und möglichen Identitätskrisen vorzubeugen.

4.6.3 Aufnahme der Elternrolle in die Paarbeziehung

Wenn ein Paar den gewünschten Nachwuchs bekommt, wandelt sich seine Lebenssituation auch auf der systemischen Ebene: „Die Dyade der Partnerschaft wird mit dem Kind trianguliert, die neue Dynamik im Beziehungsdreieck ist eine Herausforderung“. (Cierpka et al in: Wirsching / Scheib, 2002: 557) Dabei tritt die Paarbeziehung häufig zugunsten des Kindes in den Hintergrund. Prinzipiell steht einer gleichgewichteten Säuglingsbetreuung durch beide Eltern nichts im Wege. Wenn die Mutter dies zulassen kann, können Ausnahmen stark reduziert werden. Bis auf eventuelles Stillen und die Abwesenheit des erwerbstätigen Elternteils können die Aufgaben gleichwertig geteilt werden. Aus Berichten der Paare, die am beschriebenen Paarseminar teilgenommen hatten, läßt sich jedoch schließen, daß die Frauen durch ihre Rollen als Mütter wesentlich mehr von direkten Veränderungen betroffen sind als die Männer durch ihre Väterrollen. (s. Punkt 10.1) Dabei wäre es interessant zu untersuchen, ob dies mit der Beobachtbarkeit der Veränderungen oder mit der subjektiven Wahrnehmung der jeweils Betroffenen zu tun hat. Möglicherweise sind die Veränderungen für die Männer durch ihre Väterrollen lediglich weniger objektiv beobachtbar als sie von ihnen subjektiv erlebt werden. Sie gehen in aller Regel nach wie vor ihrer Erwerbsarbeit nach und haben nur am Abend in die Väterrollen zu schlüpfen, wohingegen die Frauen in ihren Rollen als Mütter häufig den ganzen Tag neue Funktionen zu erfüllen haben.

Aus ihren weiteren Berichten läßt sich entnehmen, daß die Paarzufriedenheit durch ein Kind zunächst erheblich reduziert werden kann. Es ist erneut davon abhängig, welche innere Einstellung die Partner haben. Ein Kind kann als Bereicherung oder als das *Ende* der Paarbeziehung erlebt werden. Gottman formuliert dies geschlechterdifferenziert und warnt zugleich:

„Ein Kind löst in einer Ehe erdbebenartige Veränderungen aus. Unglücklicherweise tendieren diese Veränderungen meist zum schlechteren. In dem Jahr nach der Ankunft ihres ersten Babys erleben 70 Prozent der Frauen ein steiles Absinken ihrer ehelichen Zufriedenheit. (Für den Ehemann kommt diese Unzufriedenheit meist erst später, als Reaktion auf die unglückliche Haltung seiner Frau.)“ (Gottman, 2005: 250)

4.6.4 Elternschaft und Sexualität

„Wenn Paare Eltern werden verlieren sie oft ihre gegenseitige sexuelle Attraktion, sie sind nur noch Mutter und Vater, nicht mehr Mann und Frau, arbeiten im Alltag als Familie gut zusammen, haben aber kaum noch Sex miteinander.“ (Hantel-Quitmann, 2006: 69) Das Bedürfnis der Frau nach Zärtlichkeit und Sexualität mit ihrem Mann kann durch den intensiven Körperkontakt mit ihrem Kind vermindert sein. Die Frauen des genannten Paarseminars berichteten ähnliches. In der fortlaufenden Konsequenz sei es auch zu verminderten sexuellen Kontakten mit ihren Partnern gekommen. Ihren körperlichen Bedarf beschrieben die Frauen als *gesättigt*. Im Umkehrschluß habe es seitens der Männer zum Teil auch eifersüchtige Reaktionen gegeben. Ferner wurde darauf hingewiesen, daß auch die Eifersucht der Kinder sexuelle Kontakte in der Partnerschaft erschweren kann.

Auch manchen Männern fällt es schwer, nach der Geburt Sexualität mit ihrer Partnerin zu leben. Dies kann unter Umständen in einer Verwirrung um die nun für das Baby „belegten“ Brüste begründet sein. Der Wandel des ehemaligen Sexualobjektes zur Nahrungsquelle des Kindes kann Hemmungen auslösen. Freud beschreibt mögliche sexuelle Blockaden des Mannes sogar mit dem Begriff des Inzesttabus: Die Vorstellung mit (s)einer *Mutter* Sex zu haben, kann die Freude an gelebter Sexualität im Keim ersticken. (s. Freud, 1968: 214 f.)

4.6.5 Differente Erziehungsstile

Wenn Paare Eltern werden, lernen sie einander noch einmal von ganz neuer Seite her kennen. Bisher mußten sie sich nicht mit Fragen der Erziehung eigener Kinder auseinandersetzen. Streben sie aber einen kongruenten Erziehungsstil an, so müssen sie nun in einen mehr oder weniger intensiven Austausch treten. Dies hat viel mit der jeweiligen Herkunftsfamilie und dem eigenen Habitus zu tun:

„Eine Ehe zu schließen bedeutet in gewisser Weise auch immer ein Aufeinandertreffen verschiedener Familienkulturen. Beide Eltern müssen sich darum bemühen, die Werte der jeweiligen Herkunftsfamilien in Einklang zu bringen. Auch daher leiten sich Unterschiede in der Erziehungshaltung gegenüber den Kindern ab, die zu erheblichem Streit zwischen den Eltern führen können, namentlich dann, wenn sich die Entwicklung des Kindes problematisch gestaltet.“ (Hüther / Bonney, 2005: 88 f.)

Dennoch kann es passieren, daß Eltern *im Affekt* in genau jenes Verhalten zurückfallen, das sie als Kinder bei *ihren* Eltern erlebten und bereits damals schon als nicht korrekt erachteten.

4.6.6 Eltern im öffentlichen Fokus

Konnte das Paar bisher seine Zweisamkeit relativ unbeobachtet leben, so wird dies durch die Präsenz von Kindern verändert. Waren die Partner früher, einzeln oder gemeinsam, bei ihren Herkunftsfamilien zu Besuch, so kommen diese nun die junge Familie besuchen und bieten Unterstützung an. Haben sich die Eltern nicht bereits vorher klar als Paar definiert und sich von den jeweiligen Herkunftsfamilien abgegrenzt, so wird dies nun umso dringlicher. Viele Spannungen lassen sich vermeiden, wenn beispielsweise Schwiegereltern den möglicherweise differierenden Erziehungsstil ihrer Kinder und Schwiegerkinder akzeptieren und nicht durch „gutgemeinte Ratschläge“ oder unterschwellige Anspielungen zu korrigieren versuchen. Wie bereits erwähnt, können klare Grenzen eine erhebliche Entlastung darstellen. (s. Punkt 4.5.4)

Kinder lassen Eltern auch gesellschaftlich in den Fokus der Beobachtung treten. Durch medizinische Betreuung, spätestens aber wenn die Kinder in außerfamiliäre Bezugssysteme wie Krabbelgruppen, Kindergärten und Schulen integriert werden, geraten auch die Eltern in den öffentlichen Blick. Ihr Umgang mit den Kindern und miteinander

wird beobachtet, Verhaltensweisen der Kinder lassen Vermutungen auf des elterliche Verhältnis und deren Paarbeziehung zu. Nicht selten setzen sich Eltern dadurch unter den Druck, der geltenden Norm zu entsprechen zu wollen, um nicht negativ aufzufallen.

4.6.7 Elterliche Freundschaften

Wenn Paare Eltern werden, so verändert sich zum großen Teil auch ihr sozialer Kontext. Sie haben nun Elternaufgaben zu bewältigen und werden von anderen auch häufig mehr als Eltern denn als Paar betrachtet. Größere Familienverbände, in denen junge Eltern hilfreiche Unterstützung und Lernmodelle finden, sind in westlichen Gesellschaften relativ selten. Wo können Eltern lernen, wie Elternsein funktioniert? Wie findet der, überwiegend mit der Kinderversorgung betraute Elternteil, Unterstützung und soziale Kontakte? „Die vielen realen Probleme, die sich jungen Eltern stellen, fördern einen intensiven Kontakt mit anderen jungen Eltern. [...] Junge Eltern und kinderlose Erwachsene leben häufig in verschiedenen Welten.“ (Willi, 2004: 89) Letzteres kann nicht selten bedeuten, daß vormals kinderlose und miteinander befreundete Paare den Kontakt zueinander verlieren, wenn eines der Paare eine Familie gründet. Um weiter zu funktionieren, muß die Freundschaft die Kinder integrieren können. Es ist nicht mehr ganz so leicht möglich, spontan ein Konzert zu besuchen oder andere Unternehmungen zu starten. Stattdessen muß vielleicht der Still- und Schlafrythmus des Kindes beachtet und in die Planung einbezogen werden. Auch die Gesprächsthemen neuer Eltern und kinderloser Paare können sich verstärkt voneinander entfernen, wenn einseitig dem Thema Kind eine übergroße Bedeutung zugemessen wird.

4.6.8 Der Mythos des verflixten siebten Jahres

Im Volksmund wird das siebte (Ehe-)Jahr als das „verflixte siebte Jahr“ bezeichnet und gefürchtet. Fisher ging diesem Mythos nach und untersuchte die Scheidungsstatistiken des Zeitraumes 1947-1989 aus 62 Ländern. Sie stellt fest, daß vielmehr das vierte Ehejahr *zeit- und kulturübergreifend* die höchsten Trennungsquoten aufweist. Die Anthropologin hält einen evolutionstheoretischen Hintergrund für möglich. Es sei vorstellbar, daß die Natur die Liebe quasi ins Leben gerufen habe, um zwei Menschen so lange aneinander zu binden, bis der Nachwuchs die kritische erste Lebensphase überstanden

habe. Danach sei die Elternbindung nicht mehr notwendig und es könne zu einer partnerschaftlichen Neuorientierung kommen. (s. Fisher, 1993: 112) Wie die Praxis zeigt, gibt es dennoch viele Paare, die über die ersten Jahre des Kindes hinaus in festen Beziehungen verbleiben. Paarbeziehungen bedeuten eben *mehr* als nur Nachwuchszeugung.

4.7 Die Langzeitbeziehung

4.7.1 Notwendigkeit der Neuorientierung

Die Langzeitbeziehung kann als die Phase zusammengefaßt werden, in der das Paar seine wesentlichen Ziele erreicht hat bzw. diese realistisch abschätzen kann. Möglicherweise beginnen sich die Partner zu fragen, was sie weiterhin zusammenhalten wird. Die gemeinsame Behausung ist fertiggestellt, sei es in Form einer eingerichteten Wohnung oder sogar eines Hausbaus. Die Kinder haben ebenfalls ein Alter erreicht, in dem die ständige elterliche Präsenz nicht mehr zwingend von Nöten ist. Auch die „[...] Gleichwertigkeitsregel ist in dieser Phase extrem gestört. Der Mann steht im Zenit seines Erfolges, während die Frau oft mit leeren Händen dasteht und sich aller Dinge beraubt fühlt, die ihr zuvor Inhalte und Status verliehen haben. Die eheliche Beziehung wird schief und droht zu degenerieren, weil die Frau in der dyadischen Dynamik nicht mehr als ebenbürtiger Partner mitspielen kann.“ (Willi, 2002: 41 f.) Diese Darstellung des beruflich erfolgreichen Mannes und seiner nun sinnentleerten Frau ist zwar äußerst plakativ und es sind natürlich auch andere Szenarien denkbar und real existent, dennoch weist sie auf das Gefahrenpotential dieser Phase hin:

Im Prinzip hat das Paar seine „Aufgaben“ mehr oder weniger erfolgreich vollendet, an ihre Stelle muß wieder eine andere Form der Identifikation treten. Finden die Partner keinen Weg, neu aufeinander zuzukommen, so könnte sich einer der beiden beispielsweise auf eine Affäre einlassen, um sein Ego wieder etwas aufzufrischen und den Alltag zu beleben. Oder vielleicht wird die Frau, wenn sie denn tatsächlich in den letzten Jahren ihre Berufstätigkeit ruhen ließ, sich erneut nach einer Erwerbstätigkeit umsehen. Darin liegt weniger eine „Gefahr“ für die Paarbeziehung als die Notwendigkeit der Umstrukturierung des organisatorischen Tagesablaufes. Es kommt dann auf den Mann an, sich verstärkt an der Kinderbetreuung, der Haushaltsführung und Pflege gemeinsamer sozialer Kontakte zu beteiligen. Gleichzeitig muß die Frau diesen Eingriff in *ihren*

Kompetenzbereich auch zulassen. Es scheint jedoch relativ häufig so zu sein, daß der Frau diese Dinge, zusätzlich zur neu aufgenommenen Berufstätigkeit, weiterhin überlassen bleiben, was für sie eine zusätzliche erhebliche Belastung darstellen kann.

4.7.2 Kommunikation in der Langzeitbeziehung

Arp und Arp untersuchten Ehepaare, die über ihre unbefriedigende Kommunikation klagten: Die teilnehmenden Partner mußten je einen kleinen Rekorder tragen, der ihre gesamten Gespräche miteinander aufzeichnete. Das traurige Ergebnis bringen sie auf den knappen Satz: „Would you believe the average communication time was only seventeen minutes a week!“ (Arp / Arp, 1997: 29)

Je länger die Partner zusammen sind, desto größer ist anscheinend die Gefahr, daß ihr Gesprächsbedarf oder die Anzahl gemeinsamer Themen abnimmt. Auch kennen sie einander inzwischen gut genug, um zu wissen, was der andere wohl gleich sagen wird. Routinen haben sich in ihre Gespräche eingeschlichen und das gegenseitige Interesse ist vielleicht über die Jahre ebenfalls etwas abgeschliffen. Kommunikation bedarf also besonders in der Langzeitbeziehung immer wieder neu entgegengebrachten Interesses und der Einübung.

4.7.2.1 Die apokalyptischen Reiter der Kommunikation

In Gesprächen der Partner kann es zu sich häufig wiederholenden Mißverständnissen oder Fehlern kommen, die so schwer wiegen können, daß sich Paare dadurch bis hin zur Trennung zerstreiten. Gottman nennt sie die *vier apokalyptischen Reiter*.³ (vgl. Gottman, 2005: 42 f.f.) Sie sollen an dieser Stelle erläutert werden.

Der erste Reiter ist die *Kritik*. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, seinem Partner eigene Unzufriedenheiten mitzuteilen. In einer Beschwerde geht man auf eine einzelne Situation ein. Es könnte sich beispielsweise um eine nicht eingehaltene Verab-

³ Das kraftvolle Bild der vier Reiter ist angelehnt an die biblische Darstellung der Ankündigung des Endes der Welt. (s. Die Bibel: Offenbarung 6, 1-18) Der Vergleich ist allerdings nicht ganz zutreffend, da der biblische erste Reiter auf seinem weißen Pferd mit einem Bogen und einem *Siegeskranz* ausgerüstet ist. Schnepel interpretiert diesen Reiter als „[...] die Wahrheit, die das Leben bringt“ (Schnepel, 1957: 91), was allerdings für keinen der Gottmanschen Reiter zutreffend erscheint. Im übertragenen Sinne ist natürlich die Kampfessymbolik der Reiter unübersehbar, worauf auch Lilje hinweist. (s. Lilje, 1958: 126) Dieses Zerstörungspotential wird es wohl auch gewesen sein, das Gottman zur Übernahme der Metapher bewogen hat.

redung zu einem Treffen handeln. Beklagt wird das Nichterscheinen des Partners. Wird hingegen eine Kritik vorgebracht, so kommt, zusätzlich zum Inhalt der Beschwerde, noch eine generelle Bemängelung von Eigenschaften des Partners hinzu, wodurch die gesamte Botschaft eine vielschichtigere Dynamik erhält: Der unzufriedenen Person geht es nun nicht mehr nur um eine nicht zustande gekommene Verabredung. Vielmehr wird der Partner in seiner dauernden Unfähigkeit angegriffen, sich Termine zu merken oder anderweitig unzuverlässig zu sein. Der Kritisierte könnte darauf mit einer Rechtfertigung antworten und eventuell zur Gegenkritik greifen.

Sollte der angeklagte Partner dennoch gelassen bleiben und nach einer Lösung für spätere Verabredungen suchen wollen, so kann der zweite Reiter losgaloppieren: die *Verachtung*. Verachtung ist eine Einstellung, die in Partnerschaften durch schwelende und ungelöste Konflikte entstehen kann. Je länger diese Konflikte andauern, desto verachtender kann der eine für den anderen empfinden. Davon ausgehend, daß die Partner einander liebten, wird ihre allererste Diskussion über die Einhaltung von Verabredungen wohl noch weniger emotional aufgeheizt gewesen sein. Kommt es jedoch dauerhaft zu Uneinigkeit, so kann der Kritiker auf Lösungsvorschläge des Gegenübers verschärft reagieren: „Ach, mit einem gemeinsamen Terminkalender am Küchenschrank glaubst Du, unsere Verabredungen einhalten zu können! Willst Du jetzt immer den ganzen Schrank mit Dir herumschleppen, oder wie stellst Du Dir das vor?“ Verachtung mit ihren Erscheinungsformen Zynismus und Sarkasmus ist ein sicherer Weg, jede, auf eine gemeinsame Lösungsfindung ausgelegte Kommunikation zu zerstören.

Verachtung und Kritik können den Angegriffenen derart einengen, daß er nur noch eine verbale Reaktionsmöglichkeit sieht. Der dritte apokalyptische Reiter, die *Rechtfertigung* zieht ins Feld. Mit ihr versucht der Angegriffene, sein Verhalten zu verteidigen bzw. beim Gegenüber Akzeptanz oder Verständnis zu erwirken. Betrachtet man die Rechtfertigung jedoch etwas genauer, so zeigt sich, daß diese eigentlich eine Gebenbeschwerde oder sogar -kritik beinhaltet. Die wahre Botschaft der Rechtfertigung ist nämlich folgende: „Das Problem liegt nicht bei mir, sondern bei Dir.“ (Gottman, 2005: 47)

Befinden sich Paare schon länger in der abwärtszeigenden Spirale ihrer Kommunikation und haben Kritik, Verachtung und Rechtfertigung feste Plätze eingenommen, so gesellt sich meist auch noch der vierte Reiter zu ihnen: das *Mauern*. Hantel-

Quitmann umschreibt die Auswirkung des Mauerns mit dem Begriff des Ignorierens: „Ignorieren ist weit jenseits der offenen Aggression und geht auch schon weit über das Mitleid hinaus. Wenn man auf diese abblockende Weise den anderen ignoriert, seine Reden gar nicht mehr ernst- und wahrnimmt, nur noch durch ihn hindurch schaut, dann löscht man damit seine Existenz als Gegenüber, zumindest für den Moment.“ (Hantel-Quitmann, 2006: 46) Aus seinen Paarbeobachtungen heraus konstatiert Gottman, daß das Mauern eher ein Männerphänomen ist. Irgendwann wissen sich Männer anscheinend nicht mehr verbal einzubringen; sie verweigern sich dem Konflikt. Gottman weist dabei auf anthropologische Untersuchungen, denen zufolge Männer in Streßsituationen hormonell und kardiologisch viel stärker reagieren als Frauen und diese Streßwerte auch viel länger aufrechterhalten. (s. Gottman, 2005: 53) Eine Verringerung dieser Werte können Männer möglicherweise am besten durch körperliches Ausagieren erreichen, was in einer Diskussion allerdings fehl am Platz ist. Bodenmann sieht aber genau hier einen möglichen Grund für die Gewalttätigkeit von Männern: „Der Mann erlebt eine Art Blackout, wodurch seine ohnehin schon schlechteren Kommunikationskompetenzen noch mehr einbrechen. Er tut dann irgendetwas Sinnloses, betrachtet dann zum Beispiel seine Fingernägel. Physisch ist er zwar noch anwesend, aber psychisch ist er nicht mehr da. In solchen Situationen kann es dazu kommen, dass bestimmte Männer - weil sie sich unterlegen fühlen - zuschlagen.“ (vgl. Bodenmann in: Lache, 2006: 49) Stimmt diese Theorie, so ist das Mauern zwar die weniger schädliche Alternative zum Zuschlagen; eine hilfreiche Intervention zur verbalen Konfliktlösung ist es jedoch sicher nicht.

Auch Paare mit hoher Partnerschaftszufriedenheit streiten sich. Was sie jedoch grundlegend von unglücklichen Paaren unterscheidet bringt Kast auf den Punkt:

„Erfolgreiche Paare streiten sich deshalb anders, weil sie sich das Verhalten ihres Partners anders erklären. Sie *denken* anders.[...] Paare, die dazu tendierten, Probleme der Partnerschaft auf äußere Umstände und nicht auf den Charakter des Lebensgefährten zu schieben, zeigten während des Wortgefechts weitaus weniger negative Verhaltensweisen.“ (Kast, 2006: 146 f.)

4.7.2.2 Streit als Beziehungskitt

Obwohl es für Außenstehende so aussehen mag, daß *Streitpaare* sich doch besser trennen sollten, wenn sie doch nur in ewigem Gezänk miteinander leben, so darf dessen durchaus auch verbindende Kraft nicht unterschätzt werden. Hantel-Quitmann bietet deshalb folgende Erklärung des Phänomens:

„Und obwohl solche Streitpaare häufig von Trennung reden, lassen sie sich meist nicht scheiden. Durch den Streit erleben sie Nähe, die sie sonst nicht oder nur schwerer herstellen könnten. Gleichzeitig ist der Streit eine Abwehr der Angst vor Autonomieverlust. Liebe, Nachgeben, Verständnis bedeutet letztlich Verlust der Autonomie. Jedes Verstehen des anderen wird als Niederlage der eigenen Position verstanden und auch so vom Partner interpretiert.“ (Hantel-Quitmann, 2006: 28)

Seiner Erläuterung nach können diese Paare keine Liebe mehr füreinander empfinden. Sie fürchten den Verlust der Autonomie und scheuen offensichtlich davor zurück, sich dem anderen in einer Liebesbeziehung hinzugeben und Schwächen zu zeigen.

Warum trennen sie sich dann nicht wirklich? Vielleicht ist es die Angst vor drohender Einsamkeit. Möglicherweise werden die Chancen, noch einen neuen Partner zu finden als sehr gering eingeschätzt. Auch befürchtete materielle Konsequenzen, die Verantwortung für die Kinder oder die Wahrung des „äußeren Scheins von der heilen Familie“ können den Gedanken an Trennung verwerfen.

Wenn ein Paar viele Jahre miteinander verbracht hat, sich eine Zukunft aufbaute, Kinder aufzog und gute und schwere Zeiten überstand, dann würde eine Trennung wahrscheinlich auch die Abwertung der gemeinsamen Geschichte bedeuten. Das bisherige Leben müßte als einziger Fehler und große Niederlage verurteilt werden. Welches Gewicht die gemeinsame Geschichte haben kann, ist unter Punkt 4.7.4 erläutert. Anscheinend suchen Streitpaare durch ihre spezielle Form des Umgangs den letzten Halt zueinander und zu ihrer Geschichte.

4.7.3 Sexualität in der Langzeitbeziehung

Sexualität wird ihre anfängliche Spannung und Aufregung erwartbarerweise nicht über viele Jahre hinweg behalten können. Dennoch muß das nicht ihr Ende bedeuten. Mögli-

cherweise erfährt sie einfach einen Positionswechsel im dyadischen Wertesystem. Sie kann sich von der Quelle gegenseitiger Lusterfahrung zur Bestätigung der Intimität und tiefen emotionalen Verbundenheit wandeln. Dadurch braucht sie nicht langweiliger oder unattraktiver zu werden, ihr Stellenwert ist lediglich ein anderer geworden. Es liegt in der Kreativität des Paares, sich seinem Sexualleben gelegentlich wieder etwas mehr Priorität einzuräumen und sich entsprechende Freiräume zu verschaffen.

Sexualität kann zu dieser Phase aber auch als bedrohlicher Faktor erlebt werden, worauf Welter-Enderlin und Jellouschek hinweisen: „[...] anfällig für sexuelle Störungen ist die *Lebensmitte*, wenn z.B. ein Mann Angst bekommt vor dem Älterwerden und dem Verlust seiner Potenz (im engeren und im weiteren Sinn) und ausgerechnet jetzt die Frau ihre Flügel ausspannt und Verpasstes nachholt, oder aber sich durch das abflauende Begehren des Mannes nur noch als fürsorgliche „Mutter“, jedoch nicht als seine Geliebte fühlt.“ (Welter-Enderlin / Jellouschek in: Wirsching / Scheib, 2002: 218)

Letztlich ist es mit der Sexualität wie mit allen Themen des Lebens: Ob sie als positiv oder negativ empfunden wird, hängt ganz von der individuellen Wahrnehmung ab und gelegentlich bedarf es, hier wie dort, der schon fast sprichwörtlich gewordenen Vitaminspritze. Schwierigkeiten treten aber besonders im Bereich der Sexualität augenfällig zum Vorschein, was zeigt, wie sensibel dieser Bereich der Paarbeziehungen ist.

4.7.4 Chancen der Langzeitbeziehung

Je nachdem, wie die vergangenen Jahre der Partnerschaft erlebt wurden, kann die Langzeitbeziehung auch eine innere Befreiung und einen Neuanfang für die Paarbeziehung bedeuten. „Die Krise der mittleren Jahre kann für die Reifung eine ganz entscheidende Phase sein. Das Fassadenhafte des gemeinsamen Lebens wird spürbar [...]. Hat man den Mut, die Kulissen einzureißen, so ist damit nicht etwa alles zerstört, sondern das Echte und Fortdauernde der Beziehung wird erst wirklich sichtbar. Man lernt sich dabei eventuell ganz neu kennen.“ (Willi, 2002: 44 f.) Die gemeinsame Geschichte, auf die unter Punkt 4.7.2 hingewiesen wurde, kann als tragfähiges Fundament der partnerschaftlichen Zukunft dienen. Viele Aufgaben sind nun bewältigt, möglicherweise haben die Kinder das Elternhaus verlassen oder werden diesen Schritt in absehbarer Zeit gehen. Das Paar hat die Chance, sich auf Träume und Pläne zurückzubesinnen, die durch die hohe Einbindung in Beruf und Kindererziehung an den Rand gedrängt worden waren. Willi ord-

net dieser Lebensphase auch die Chance der *Versöhnung* zu. In der Zeit der vielfältigen Verpflichtungen der Aufbauphase können viele Wünsche unerfüllt geblieben und Enttäuschungen oder gar Verletzungen angehäuft worden sein. Die erneute Zuwendung der Partner zueinander gibt ihnen die Gelegenheit, das Geschehene anzuerkennen und als gemeinsame Vergangenheit zu begreifen. „Die reife Nachsicht und Weisheit, die dieser Versöhnungsprozeß mit sich bringt, gibt der vieljährigen gemeinsamen Geschichte ihren Wert zurück. Bei der Frage der Treue geht es letztlich um die Frage, ob man sich selbst und dem gemeinsamen Weg, den man miteinander beschritten hat, treu bleiben will als etwas, das gewachsen ist, das vom Schicksal geprägt ist, das die eigene und einmalige Geschichte ist.“ (Willi, 2002: 45)

Die Partner haben nun Zeit, sich verstärkt aufeinander zu konzentrieren und einander mehr Bedeutung einzuräumen. Damit ist nicht die Rückkehr in eine dyadische Symbiose gemeint. Es können sogar verstärkt gleichgeschlechtliche Aussenfreundschaften intensiviert werden. Der wesentliche Qualitätsunterschied der Paarbeziehung liegt in der tiefen Vertrautheit der Partner. Sie kennen einander, können sich aufeinander verlassen und fühlen sich an der Seite des anderen sicher. Damit ist auch die Basis gelegt für sowohl gemeinsame als auch getrennte Aktivitäten.

4.8 Altersbeziehung und Tod

4.8.1 Ruhestand und verbleibende aktive Zeit

50% der Frauen und 20% der Männer sind bei Eintritt in das Rentenalter bereits verwitwet. (s. ebd., 2002: 45) Das bedeutet, daß sie ihren Partner während der Phase der Langzeitbeziehung oder sogar schon davor verloren haben.

Wenn die Partner jedoch, dem idealtypischen Modell dieser Darstellung weiterhin folgend, gemeinsam das Pensionsalter erreichen, treten sie nun in die letzte Beziehungsphase ein. Ihre Kinder haben endgültig das Elternhaus verlassen, der Tag wird nicht mehr durch berufliche Aktivitäten strukturiert und das Paar nicht mehr entsprechend regelmäßig getrennt. Die Gleichwertigkeitsregel ist aber wiederum gestört, wenn der Mann nun den ganzen Tag zuhause und damit im „Herrschaftskreis“ seiner Frau ist. An den Aufgaben der Frau, sollte sie seit der Geburt der Kinder zuhause geblieben sein, ändert sich durch die Pensionierung ihres Partners eigentlich nichts. Sie wird wahr-

scheinlich weiterhin den Haushalt versorgen. Das Gefühl, nicht „mehr gebraucht zu werden“, kann jedoch für den Ruheständler eine Identitätskrise bedeuten. (s. Keupp, 2002: 111 f.) Sollte der Mann sich nicht umgehend eine anderweitige Beschäftigung suchen oder wenn er sich plötzlich an den Aufgaben seiner Frau beteiligen will, wird ihre Routine durch seine Anwesenheit gestört. Wie dies aussehen kann, hat Lorient in seinem humorigen Film „Papa ante portas“ wunderbar auf die Spitze getrieben. Die Leistung, die das Paar also zu vollbringen hat, ist, sich mit den neuen zeitlichen Gegebenheiten zu arrangieren und eine neue Aufteilung der alltäglichen Aufgaben vorzunehmen.

Damit kann dem Paar eine weitere Reifungskrise bevorstehen: *Sie* muß lernen, von Verantwortlichkeiten, die sie bisher allein innehatte, abzugeben. *Er* muß unter Umständen völlig neue Tätigkeiten erlernen, wie beispielsweise den Umgang mit dem Bügeleisen, wobei wiederum sie akzeptieren sollte, daß er bestimmte Dinge einfach *anders* machen wird als sie es tun würde.

Jedes Paar ist gefordert, eine individuelle Lösung zu entwickeln. Die obige Darstellung ist *ein* möglicher Weg. Denkbar wäre beispielsweise auch, daß der Mann sich ehrenamtlich im zeitlichen Umfang seiner bisherigen Berufstätigkeit engagiert und sich an der Tagesstruktur des Paares vorerst nichts ändert. Möglicherweise übernehmen die beiden auch eine ganz aktive Großelternrolle für ihre Enkel. In Zeiten der steigenden Erwerbstätigkeit beider Geschlechter könnte dies zukünftig ein häufig praktiziertes Modell werden, um junge Familien zu entlasten. Möglicherweise verwirklicht das Paar sich lang aufgehobene Träume, beginnt ein gemeinsames Hobby, pflegt alte und neue Freundschaften, reist oder teilt kulturelle Interessen. Vielleicht setzt er sich aber auch einfach für den Rest seiner Tage vor den Fernseher und sie bleibt in der Küche.

4.8.2 Auflösung der Partnerschaft durch den Tod

Durch verbesserte Lebensbedingungen und modernste medizinische Versorgung können die Menschen ein immer höheres Lebensalter erreichen. Gleichzeitig ist festzustellen, daß Frauen eine durchschnittlich um 5,7 Jahre höhere Lebenserwartung haben als Männer. (s. geroweb im Internet) Daraus können sich zwei Konsequenzen ergeben:

a) Mit allgemein steigendem Lebensalter ist zu erwarten, daß die Zeit körperlicher Gebrechlichkeiten in die Länge gestreckt wird. Können die Partner nicht mehr in

einem eigenen Haushalt leben, so steht schnell die Frage im Raum, wie eine zukünftige Betreuung aussehen könnte. Das Paar sollte rechtzeitig die Gelegenheit wahrnehmen, *selbst* über seine Alterspflege zu entscheiden und dies den Angehörigen frühzeitig mitteilen. Aus Angst vor der eigenen Endlichkeit wird es aber offensichtlich gern hinausgezögert oder gänzlich vermieden. Es gibt zunächst die Option ambulanter Hilfen im eigenen Wohnraum. Diese können von den Kindern oder von professioneller Seite aus sichergestellt werden. Möglicherweise muß aber auch die Umsiedelung zu einem der Kinder oder in ein Alten- und Pflegeheim in Betracht gezogen werden. Alte Menschen bringen im Widerstand gegen die Herausnahme aus ihrem sozialen Umfeld oft ihre letzten Kräfte auf. Ihnen ist bewußt, daß sie nicht mehr in der Lage sein werden, eine neue äußere Welt für sich und ihre Beziehung zu erschaffen. Willi formuliert daher drastisch: „Die Auflösung des Hausstandes bei Übertritt in Alten- und Pflegeheime kann als Begräbnis zu Lebzeiten erlebt werden. [...] Ohne Schlüssel und ohne Geldbeutel fühlt man sich nicht mehr als eine sich selbst organisierende, eigenverantwortliche Person.“ (Willi, 2004: 116 f.)

b) Die unterschiedlich langen Lebenserwartungen der Geschlechter legen nahe, daß ein Partner den anderen überleben wird. Ein zeitgleiches Verscheiden dürfte eher eine Seltenheit sein. Wie bereits beim Renteneintritt unter Punkt 4.8.1 und hier weiter oben aufgeführt, scheint das Schicksal des „Überlebens“ überwiegend den Frauen vorbehalten zu sein. Bei entsprechender Vitalität können sie nun vielleicht noch Dinge tun, die sie aus Rücksicht auf ihren Partner möglicherweise bisher unterließen. Andererseits „[...] löst sich die Zirkularität der gegenseitigen Beeinflussung der Partner auf. Es ist kein Gegenüber mehr da, das einen herausfordert, unterstützt oder begrenzt und damit die Ich-Kräfte strukturiert und die Identität sinnvoll bestätigt. Nicht selten wird der Dialog mit dem Verstorbenen halluzinatorisch oder in der Vorstellung fortgeführt, indem man alles mit ihm bespricht, ihm die Alltagserlebnisse rapportiert und sich seinen «Kommentar anhört» oder ihm Fragen bezüglich wichtiger Entscheidungen stellt.“ (ebd., 2004: 118 f.)

5 Weitere Einflußfaktoren in Paarbeziehungen

Auf den vorangehenden Seiten sind beispielhaft Phasen einer längeren Paarbeziehung mit möglichen Komplikationsfeldern und Chancen dargelegt worden. Natürlich sind damit nicht alle Eventualitäten des Lebens abgedeckt. Diese Arbeit dient schließlich dazu, einen *grundsätzlichen* Überblick über das Thema Paarbeziehungen zu erhalten. Einige weitere Punkte sollen jedoch noch Erwähnung finden, wenngleich auch sie nicht den Anspruch auf Vollständigkeit erfüllen können.

5.1 Großer Forschungsbedarf

Bodenmann trägt Forschungsergebnisse zusammen, die sich mit der Prognostizierbarkeit von Paarbeziehungen beschäftigen. (s. Bodenmann, 2001) Demnach gibt es Hinweise darauf, daß die *Ähnlichkeit der Partner* in direktem Zusammenhang mit der Partnerschaftszufriedenheit steht. Auch Putz kommt zu diesem Ergebnis. (s. Putz, k.A.: 1) Oerter / Montada hingegen können hierfür keinen eindeutigen Beweis finden. (vgl. Oerter / Montada, 2002: 398)

Im weiteren Verlauf seiner Übersicht weist Bodenmann darauf hin, daß zwar auch die *Bindungssicherheit der Partner* auf die Stabilität ihrer Paarbeziehung Einfluß haben kann, dieses Gebiet bislang aber zu wenig erforscht ist, um sichere Aussagen treffen zu können. Bei diesen Paaren liegen zumindest als günstig erkannte Grundeinstellungen wie konstruktive Konfliktlösungen, die Integrationsfähigkeit einer anderen Meinung und ein insgesamt positiver Blick auf die eigene Partnerschaft vor. Ebenfalls bisher zu wenig untersucht ist der *Einfluß der Herkunftsfamilien* auf spätere Partnerschaften.

Als relativ gesicherte Theorie können nach Bodenmann die *Gottmanschen apokalyptischen Reiter* betrachtet werden. Sie sind in dieser Arbeit unter Punkt 4.7.2.1 erläutert. Ihr längerfristiges Auftreten in der intradyadischen Kommunikation läßt offenbar die sichere negative Prognose für die Paarbeziehung zu. Gottman selbst will mit 91%iger Sicherheit über die Zukunft der Paarbeziehung entscheiden können, nachdem er ein Paar lediglich fünf Minuten während eines Streites beobachten konnte. (s. Gottman, 2005: 11) Er achtet dabei auf vier besonders neuralgische Punkte: „Die Merkmale

von Schwierigkeiten sind: (1) wie Paare miteinander reden (der grobe Auftakt des Gesprächs, die vier Reiter, der Widerstand gegen Beeinflussung), (2) das Scheitern von Rettungsversuchen, (3) körperliche Reaktionen (Überflutung), oder (4) übermächtige negative Gedanken über die Ehe. Jedes dieser Zeichen weist auf eine emotionale Trennung hin, und in den meisten Fällen ist die Scheidung dann nur noch eine Frage der Zeit.“ (ebd., 2005: 63)

Gegen Ende seiner Zusammenfassung geht Bodenmann noch auf den Faktor der *partnerschaftlichen Stressbewältigung* ein:

„In mehreren Studien fanden sich signifikante Korrelationen zwischen einer höheren Partnerschaftsqualität und funktionalem individuellem Coping. Als im Sinne der Partnerschaftsqualität funktionale Stressbewältigungsstrategien erwiesen sich positive Selbstgespräche, Umbewertung, Palliation (Gefühlsberuhigung), aktive Einflussnahme, Offenheit, Optimismus und konstruktive Konfliktlösung, während Vermeidung, Passivität, Resignation, Rückzug, Selbstabwertungen, Beschuldigungen, Verleugnung, Rumination (gedankliches Kreisen um die Situation), negative Selbstverbalisation, Alkohol- oder Drogenkonsum und Gewaltanwendung negativ mit der Beziehungsqualität zusammenhängen.“ (s. Bodenmann, 2001)

Die aufgeführten Theorien haben interessanterweise eine überwiegend defizitäre Ausrichtung. Sie suchen mehr nach trennenden als verbindenden Elementen. Erst im Umkehrschluß versuchen die Forscher die Frage zu beantworten, was Paarbeziehungen begünstigen könnte. Diese Vorgehensweise ist insofern verständlich, als es leichter sein dürfte, unglückliche Paare zu Forschungszwecken zu rekrutieren als Paare zur Mitarbeit zu motivieren, die aktuell keinen Hilfebedarf empfinden. Das hat einen einfachen Grund: „Negatives verlangt nach Lösungen, Positives nicht. Negatives bedeutet: Achtung, es gibt ein Problem! Positives heißt: Es ist alles in Ordnung, [...].“ (Kast, 2006: 148)

Im Verlauf des Verfassens dieser Arbeit stelle ich diese Methode zur Entwicklung paarunterstützender Interventionsmodelle mehr und mehr in Frage. Der „Wert“ der Entdeckung trennender Faktoren ist zwar nicht zu unterschätzen, weist er doch auf offenbare Gefahrquellen hin. Auch in dieser Arbeit wird unter anderem auf viele Stolpersteine in Paarbeziehungen hingewiesen. Ist jedoch der *reine Umkehrschluß* zur Ermittlung positiver Faktoren für Paarbeziehungen zulässig? Die Frage kann im Rahmen dieser

Arbeit nicht beantwortet werden. Sie sei jedoch als Denkanstoß für spätere Aufgaben gestellt.

5.2 Der Faktor Zeit

Neben der tiefen emotionalen freundschaftlichen Verbundenheit der Partner gibt es meines Erachtens noch einen wesentlichen Faktor, der Paarbeziehungen die Chance positiver Entwicklung einräumt: Die Zeit.

Paare, die am Anfang ihrer Beziehung stehen, versuchen, möglichst viel gemeinsame Zeit zu verbringen. Sie sind neugierig aufeinander und können sich ein Sein ohne die Nähe und Präsenz des anderen gar nicht mehr vorstellen. Ich glaube, daß in gemeinsam erlebter Zeit eine große Kraft für Partnerschaften liegt, aus der auch in späteren Phasen der Beziehung Kraft geschöpft werden kann. Allerdings ist zu beobachten, daß viele Paare der gemeinsamen Zeit im Verlaufe ihrer Beziehung immer weniger Priorität einräumen, bzw. diese von anderen, vermeintlich wichtigeren, Dingen übertrumpfen lassen. Ich sehe darin die Gefahr, daß die Partner sich, im wahrsten Sinne des Wortes, aus den Augen verlieren können. Wenn sie die Rechtfertigung ihrer Existenz ganz auf äußerliche Aufgaben wie Hausbau, Karriereplanung und Kindererziehung etc. reduzieren, werden sie sich eines Tages fragen, was sie eigentlich noch als Paar verbindet. Sie haben die Gemeinsamkeit, *sich selbst* verloren.

Meine These ist daher, daß Paare auch und vor allem Zeit füreinander brauchen. Nur wenn Partnerschaften auch in trauter Zweisamkeit *gelebt* werden und die Partner sich einander zuwenden, können sie ihre Verbundenheit aufrechterhalten. Ihre tiefe *Freundschaft* miteinander braucht Pflege. Um auf diesen Umstand hinzuweisen, hat das in Teil 2 beschriebene Präventionskonzept den Titel „Zeit zu zweit!“ erhalten.

6 Resümee des ersten Teils

Im vorangegangenen Teil habe ich anhand einer Literaturrecherche dargestellt, worauf sich Individuen in einer Paarbeziehung „einlassen“. Zunächst präsentierte ich Definitionsvorschläge für die Begriffe der normativen Krise und die Konstruktion der Zielgruppe. (s. Punkt 3) Ich wies in diesem Zusammenhang deutlich darauf hin, daß nicht jede

potentielle Krise auch als solche erlebt werden *muß*. Vielmehr betonte ich ihre exemplarische Bedeutung für diese Arbeit. Unter Punkt 4.2 stellte ich kurz einige allgemeinere Theorien zur Liebesehnsucht und Paarbildung zusammen.

Mit dem Modell einer phasenhaften Darstellung ging ich sowohl auf erwartbare Schwierigkeiten als auch Entwicklungschancen beim Verlieben, der Phase der Enttäuschung, der Festigung der inneren und äußeren Welt, des Kinderwunsches und der Integration der Elternschaft in die Paarbeziehung, der Langzeitbeziehung und des Alterns ein. (s. hier Punkte 4 und 5) Besondere Berücksichtigung fanden dabei die Aspekte Idealisierung, Freundschaft, Positionierung der Dyade, interner und externer Streß, Sexualität, Kinder, Kommunikation und gemeinsame Zeit.

Als Keimzelle der Gesellschaft steht die Familie derzeit ganz aktuell im Blickpunkt der Sozialpolitik. Wertediskussionen werden geführt und Überlegungen zu Modellen der Unterstützung für junge Eltern angestellt. Gleichzeitig werden verstärkt Forderungen an die Soziale Arbeit hinsichtlich der Kinderbetreuung und der Familienhilfen laut. Traurige Vorkommnisse wie der unlängst in Hamburg geschehene „Fall Jessica“ weisen auf den großen Bedarf hin. Die familiäre Unterstützung soll hier auch keinesfalls in Abrede gestellt werden.

Meiner Meinung nach wäre es aber ebenfalls wichtig, sich intensiv wissenschaftlich mit dem Thema Paarbeziehungen auseinanderzusetzen. Paarbeziehungen bilden schließlich den Grundstein der Familien und bieten sich dadurch der präventiven Arbeit geradezu an. In Deutschland wird meines Erachtens zu wenig auf diesem Gebiet getan. Für umso begrüßenswerter halte ich die seit wenigen Jahren am Fachbereich der Sozialpsychologie der Universität Hamburg betriebene Basisforschung zu Paarbeziehungen. Dort wird versucht, konstante Parameter dieser komplexen Lebensform zu ergründen und eine allgemeingültige Theorie aufzustellen.

Das Feld der Paarbeziehungen ist groß. Zu vielen Fragen gibt es zwar Antworten, *empirisch* gesicherte Daten liegen hingegen noch recht wenig vor. Viele Autoren widmen sich dem Thema und Forschungen werden vorangetrieben. Die Fragen bleibt: Was genau stabilisiert Paare, was wird sie trennen?

Daraus resultierend stellt sich des weiteren die Frage, woran sich die Soziale Arbeit mit ihren Angeboten für Paare und Familien orientieren sollte. Welche theoreti-

schen Konstrukte legt sie zugrunde, wenn es *die* Wahrheit oder *die* Erkenntnis (noch) nicht gibt? Es scheint so viele verschiedene Interventionsmöglichkeiten zu geben, wie die Menschen unterschiedlich sind. Welche aber werden sich als tatsächlich hilfreich erweisen? Dieses Problem stellt sich natürlich auch für das anschließend beschriebene Präventionskonzept für Paarbeziehungen. Unter Punkt 7.1 in Teil 2 gehe ich darauf noch einmal ein.

Teil 2:

Darstellung eines präventiven Seminarkonzeptes

7 „Zeit zu zweit!“ - Das Paarseminar

Im Zeitraum vom März bis Mai 2005 bot ich in einer Hamburger Familien- und Erziehungsberatungsstelle ein Seminar für Elternpaare zur Stärkung ihrer Paarbeziehung an. Der zeitliche Rahmen war mit sechs Abenden à 1 ½ Stunden in wöchentlichem Abstand festgelegt. Während der praktischen Umsetzung der einzelnen Abende stand mir eine Mitarbeiterin der Beratungsstelle als Kollegin zur Seite.

In diesem Teil der Diplomarbeit werde ich mein Konzept vorstellen, über den Ablauf berichten und Stellung zu den Ergebnissen nehmen.

7.1 Die Zielgruppe

Die Adressaten des Seminars entsprechen der unter Punkt 3.2 vorgelegten Definition von Paaren. Demnach gehören Paare mit Beeinträchtigungen durch psychische Erkrankungen oder Paare mit hohem Streit-, Sucht- und Aggressionspotential nicht dazu. Durch eine Teilnahme würde ihnen sehr wahrscheinlich nicht geholfen werden können. Ihre Problematiken können in einem allgemeinpräventiven Seminar nicht entsprechend berücksichtigt werden und bedürfen einer individueller zugeschnittener Unterstützung.

Das Lebensalter, die Dauer der Beziehungen oder die Anzahl und das Alter der Kinder der teilnehmenden Paare sind indes keine Auswahlkriterien. Grundsätzlich sollen die Partner ein Interesse am Erhalt ihrer Paarbeziehung haben. Es ist zu vermuten, daß es nicht zur Teilnahme kommt, wenn sie nicht auch schon entsprechenden Negativeerfahrungen gemacht haben. Diese könnten ihren Ursprung in den in Teil 1 beschriebenen normativen Krisen haben.

Paare ohne Bedarf, werden sich folglich nicht angesprochen fühlen. Eine engere Eingrenzung erscheint mangels theoretischer Basis wenig sinnvoll. (s. Punkt 6) Da zumindest der beschriebene erste Durchlauf des Seminars auch seiner konzeptionellen Überprüfung und der Frage nach seinem Nutzen für die Paare diene, halte ich sie auch nicht für erforderlich.

7.2 Problem der Werbung

Auf Wunsch der Beratungsstelle sollten die teilnehmenden Paare möglichst aus Klientenbestand eingeladen werden. Aus diesem Kreis ergaben sich aber zunächst zu wenig Anmeldungen, um die geplante Mindestgruppengröße von vier Paaren zu erreichen.

Neben persönlichen Einladungen der Klienten wurde die Werbung durch Aushänge in KITAs und Geschäften, Auslage von Flyern im Stadtteil und zwei Zeitungsnotizen intensiviert. Wegen der dennoch geringen Resonanz von dieser Seite sollte der zeitliche Vorlauf bei künftigen Seminarwiederholungen erheblich ausgeweitet werden. Es könnte sinnvoll sein, das Angebot in den Rahmen größerer Foren wie Elternschulen oder auch örtlicher Volkshochschulen zu stellen. Möglicherweise kann die Ansprechbarkeit der Zielgruppe dadurch erhöht werden.

7.3 Ziele des Seminars

Durch die Teilnahme sollten die Paare vor allem in ihrem Blick *füreinander* gestärkt werden und erlernen, wie sie sich auch im Alltag mehr Priorität einräumen können. Der Titel „Zeit zu zweit!“ deutet an, daß es hier weniger um die Stärkung der gemeinsamen Elternschaft als um ihre Paarbeziehung geht. *Wie* diese Fokussierung aufeinander erreicht werden kann, ergibt sich aus der Darstellung und Kommentierung des Seminarablaufes. (s. Punkt 8)

Insgesamt geht es um die Förderung des *Wir-Gefühls*, also um wechselseitige Kenntnisse, gegenseitige Bewunderung für den Partner, die Erhöhung gemeinsamer Aktivitäten, Förderung der Akzeptanz gegenseitiger Beeinflussung, effizientere Problemlösung sowie Förderung von Hoffnungen, Träumen, Phantasien und Ritualen. (vgl. Gottman in: Wirsching / Scheib, 2002: 112 ff.)

7.4 Theoretische Grundlage und methodisches Vorgehen

Die theoretische Grundlage ist in Teil 1 dargestellt worden. Die dort aufgezeigte relative Erwartbarkeit von Partnerschaftsproblemen und die Feststellung, daß viele Paare sich aus diesen quasi vorhersehbaren Gründen wieder trennen, waren für mich Grund genug, mich mit der Frage nach präventiven Möglichkeiten zu beschäftigen. Die Teilnahme an einem ähnlich orientierten Workshop bei Arp / Arp konnte mich zusätzlich für den Entwurf eines *eigenen* Konzeptes begeistern. Zur Würdigung ihrer Arbeit sind adaptierte Elemente entsprechend gekennzeichnet.

Das methodische Vorgehen hatte ein einheitliches Muster. Pro Abend waren zwei Blöcke von je 45 Minuten vorgesehen. Leitender Grundgedanke waren die *Arbeit im Paar* sowie ein positiver Blick auf die Paarbeziehungen. Im Verlauf der einzelnen Abende erhielten die teilnehmenden Paare einen theoretischen Einstieg von meiner Kollegin und mir. In der Regel erhielten die einzelnen Personen anschließend Arbeitsblätter, die sie separat bearbeiteten. Danach hatten sie die Möglichkeit, sich innerhalb des jeweiligen Paares über die Ergebnisse auszutauschen. Zur Wahrung der Intimität standen auch die anderen Räume der Einrichtung zur Verfügung. Ein Austausch in der Gruppe war nicht als festes Element vorgesehen, konnte aber bei Bedarf ermöglicht werden. Der Fokus der Partner sollte auf ihrer eigenen Beziehung liegen. Am Ende jedes Seminarabends erhielten die Teilnehmer eine Rose mit auf den Heimweg. Durch die Blumen sollten sie in der Folgewoche immer wieder aneinander und den letzten Themenabend erinnert werden.

8 Die Abende des Seminars „Zeit zu zweit!“

Die Ablaufpläne der einzelnen Abende werden im Folgenden stichwortartig wiedergegeben. Während der Durchführung hatten sowohl meine Kollegin als auch ich zur Orientierung und Koordinierung unseres Vorgehens ähnliche Pläne vorliegen. Auf ihnen war zusätzlich vermerkt, wer welchen Teil übernahm.

Mit Hilfe der vorliegenden Ablaufpläne und der entsprechenden Kommentare sollte es grundsätzlich auch Dritten möglich sein, dieses Seminar im Rahmen Sozialer Arbeit anbieten zu können. Die unterbreiteten Änderungsvorschläge wären jedoch individuell zu überprüfen. (s. beispielsweise Punkt 8.2.3) Benötigte Materialien sind den

Plänen zu entnehmen. Auf wissenschaftliche Quellenhinweise legen wir während der Durchführung weniger Wert, sie erscheinen daher nur an wesentlichen Stellen. Vor einer Durchführung dieses Seminarkonzeptes kann es aber sinnvoll sein, sich die genannten Theorien noch einmal zu vergegenwärtigen. Die entsprechende Literatur ist aus pragmatischen Gründen auf lediglich zwei Quellen reduziert: Schulz von Thun, 1998: 44 ff. und Wirsching / Scheib, 2002: 109, 111 ff., 240.

8.1 Ablauf erster Abend

Begrüßung & Ausblick auf den Verlauf des Kurses: Was haben wir vor?

- Begrüßung allgemein: 6 wöchentliche Abende, je von 19:30-21:00 mit jeweils einer kleinen Pause. Die Paare arbeiten für sich, kein Zwang zum Austausch in der Gruppe. Regel der Verschwiegenheit jetzt und später: Alles bleibt „im Paar“.
- Vorstellung des Teams und Kurzvorstellung der gastgebenden Einrichtung.
- Einsammeln des Teilnahmebeitrages (24,- € pro Paar für entstandene Material- und Werbungskosten; kein Honorar), Schreibenlassen von Namensschildern.
- Namensrunde der TeilnehmerInnen. Wie alt ist die Beziehung? Wie viele Kinder gibt es und wie alt sind sie?
- Kleine Fragerunde à la „Bitte melden!“: Wer ist zu Fuß hierher gekommen? Wer kommt direkt von der (Erwerbs-)Arbeit? Wer hat mehr als ein/zwei/drei Kinder? Wessen Kinder schlafen jetzt schon / bestimmt noch nicht?
- Frage, welche der PartnerInnen *weniger* Lust hatten, zum Seminar zu kommen. Noch mal besonderes Willkommenheißen!

Ausblick auf das, was uns im Seminar erwartet: (Themen auf Flipchart zeigen)

- Fragebögen zur aktuellen Partnerschaftszufriedenheit zu Evaluationszwecken
- Reise in die Vergangenheit
- Das Kompliment
- Ähnlichkeiten / Unterschiedlichkeiten
- Umgang mit Frust und Wut. Sprachstile und Hörfilter. Die Sprecher-Zuhörer-Technik
- Übung zur Sprecher-Zuhörer-Technik

- Dates & Zeitmanagement
- Zweisamkeit und Elternschaft I
- Zweisamkeit und Elternschaft II
- Überraschung!
- Feedbackrunde. Fragebogen zur Partnerschaftszufriedenheit zu Evaluationszwecken

Erinnerung:

- Die Paare arbeiten für sich, kein Zwang zum Austausch in der Gruppe.
- Regel der Verschwiegenheit jetzt und später: Alles bleibt „im Paar“. Orientierung am Positiven der Paarbeziehung (was nicht oder schlecht läuft, wissen alle selbst am besten).

Ausgabe und Erklärung der Fragebögen zur aktuellen Partnerschaftszufriedenheit:

Sie dienen der Überprüfung unseres Angebotes, werden anonym und vertraulich behandelt, jeder arbeitet bitte für sich und spricht ihn auch nicht mit dem Partner über die Ergebnisse. Jeder merke sich bitte die Farbe „seines“ Fragebogens bis zum Ende der sechs Abende.

Ausfüllenlassen und einsammeln.

Kurze Pause. 5 min.

Reise in die Vergangenheit

Ankündigung der ersten Einzelarbeit, Ausgabe von Mappen und erstem Arbeitsblatt an die Paare. Einzelarbeit (ca. 10 Minuten, leise Hintergrundmusik):

- „Bitte erinnern Sie sich:
- An den Tag, an dem Sie Ihre Partnerin / Ihren Partner zum ersten Mal gesehen haben.
- An Ihr erstes gemeinsames Ausgehen.
- Wie es für Sie war, als Sie überlegten, ob sie die Frau /er der Mann sein könnte, mit dem Sie Ihr Leben verbringen möchten. Was ging Ihnen durch den Kopf?
- Wie Sie zur Entscheidung zum Zusammenleben kamen.

-
- An den Tag Ihres Zusammenziehens.
 - An Ihre erste gemeinsame Wohnung.
 - An ihr lustigstes gemeinsames Erlebnis.
 - Wann waren Sie sich zuletzt so „richtig nah“?„

Nach ca. 10 Minuten Einladung, sich paarweise auf die verschiedenen Räume des Hauses zu verteilen und die Ergebnisse untereinander auszutauschen.

Nach ca. 15 Minuten Paare wieder zusammenholen. Je nach Uhrzeit noch die Frage an die Paare, wie dieses kurze Gespräch und dieser erste Abend insgesamt für sie waren.

Hinweis auf das nächste Treffen: Wir werden versuchen herauszufinden, was Sie als Paare ursprünglich zusammengeführt hat. Im Folgenden werden wir eine Art „Bestandsaufnahme“ machen und zu ergründen versuchen, wo wir unsere Partnerschaft gut leben und was vielleicht „noch besser“ laufen könnte.

Verabschiedung und Verteilen von Rosen an jede/n TeilnehmerIn.

8.2 *Kommentar zum ersten Abend*

8.2.1 *Zulauf zum Seminar*

Die Gruppe setzte sich aus vier Klientenpaaren der Beratungsstelle und einem externen Paar zusammen. Die Werbung in Form von Plakaten und Flyern in KITAs, Kindergärten, Geschäften und durch Pressenotizen hatte quasi keinerlei Erfolge gezeigt. Auf das Problem der Werbung wurde unter Punkt 8.1 bezug genommen. Die Klientenpaare wurden durch telefonische Einladung und postalische Zusendung von Flyern eingeladen. Zum Teil wurden sie noch ein zweites Mal angerufen und zur Anmeldung ermutigt. Nur eine Frau hatte bereits einen Flyer aus einer KITA mitgenommen. Die Frau des externen Paares ist mit meiner Lebensgefährtin bekannt und wurde durch sie zum Seminar eingeladen.

Es zeigte sich, daß die Frauen sich eher von der Einladung angesprochen fühlten als die Männer. In diesem Zuge ist zu anmerken, daß der Werbeflyer und die Plakate bei Wiederholung unbedingt einen Hinweis darauf enthalten sollten, daß die Paare thematisch nur für sich arbeiten und es keinerlei Zwang zum Austausch in der Gruppe gibt. Eine Beraterin der Beratungsstelle hatte dies während telefonischer Einladungen

Eine Beraterin der Beratungsstelle hatte dies während telefonischer Einladungen vor Klientenpaaren besonders betont und die Männer (wahrscheinlich) damit überzeugen können.

8.2.2 Zusammensetzung der Teilnehmerschaft

In der kleinen Kennenlernrunde kam heraus, daß die Partnerschaften im Schnitt seit etwa fünf Jahre andauerten. Die längste Partnerschaft hielt bereits 23 Jahre. Die Lebensaltersspanne der Partner reichte von 28 bis 50 Jahre, die meisten waren Mitte 30. Drei der Paare hatten ein Kind im Alter von etwa ca. 3 Jahren. Das jüngste war 17 Monate, das älteste 10 Jahre alt. Das Paar mit der längsten Partnerschaft hatte zwei Kinder. Eine der Teilnehmerinnen war schwanger und erwartete das zweite Kind. Zwei der Paare waren verheiratet, die anderen lebten ohne Trauschein zusammen.

8.2.3 Der Fragebogen

Die Bearbeitung des eigens entworfenen Fragebogens „zur aktuellen Partnerschaftszufriedenheit“ war offensichtlich schwierig. In der den Abend abschließenden Feedbackrunde wurde geäußert, die Fragen seien teilweise ziemlich schwer und auch nicht immer eindeutig zu beantworten gewesen. Bei einer Seminarwiederholung ist eine Überarbeitung und Kürzung zu empfehlen.

8.2.4 Die erste Paararbeit

Für die austauschenden Gespräche zum ersten Arbeitsblatt hätten die Paare wesentlich mehr Zeit brauchen können. Eine Viertelstunde ist knapp bemessen. Einige Paare waren erst bei Frage zwei angekommen. Insgesamt wirkten aber alle vergnügt und hatten Spaß gehabt. Die Stimmung war wesentlich entspannter. Die anfängliche Befangenheit war gelöst, und die Paare konnten sich ihrer „positiven Wurzeln“ erinnern. Damit war das Ziel der Übung erreicht. Auch in der kommenden Woche war Zeit, sich noch weiter über die Ergebnisse auszutauschen. Die Rosen sollten dazu „als Erinnerung“ dienen.

8.3 Ablauf zweiter Abend

- Begrüßung und kurzer Rückblick auf den vorhergegangenen Abend.
- Erinnerung der „Regeln“: Alles bleibt im Paar, kein Zwang zum Austausch in der Gruppe, Regel der Verschwiegenheit jetzt und später.
- Frage, ob jemand noch Zeit für weiteren Austausch gefunden hatte. Gibt es noch Anmerkungen?

Kurze Namensrunde.

Thema heute: Bestandsaufnahme zu Ähnlichkeiten / Unterschiedlichkeiten

Einzelarbeit mit Arbeitsblatt (ca. 5 Minuten, leise Hintergrundmusik):

- Welche drei Eigenschaften haben Ihnen zu Beginn Ihrer Partnerschaft an Ihrer Partnerin / Ihrem Partner am besten gefallen?
- Was glauben Sie, welche drei Eigenschaften Ihrer Partnerin / Ihrem Partner damals an Ihnen am besten gefallen haben?

Anschließend Austausch im Paar, ca. 10 Minuten

Theoretischer Einstieg:

Hinweis darauf, daß viele Partnerschaften an eben den Gründen scheitern, die den / die PartnerIn ursprünglich so attraktiv erscheinen ließen:

- So war vielleicht ihr quirlig-aktives Sein für ihn anfangs geradezu berauschend. Ständig waren die beiden unterwegs oder waren mit Freunden zusammen. Das Leben war plötzlich so aufregend! Später klagte er, daß sie eigentlich nie Zeit füreinander fanden und es keine Ruhe für sie beide gab. Deshalb habe er sich von ihr getrennt...
- Sie hingegen fühlte sich anfangs von seiner ruhigen Art besonders angezogen. Er wirkte immer so selbstbewußt und hörte ihr stundenlang zu. Sie konnte einfach über alles mit ihm reden. Leider mußte sie sich später von ihm trennen, denn er war der langweiligste Mann in ihrem Leben geworden...
- In die Entscheidung, als Paar miteinander zu leben, ist die Entscheidung zur Akzeptanz der Verschiedenartigkeit der Partner eingeschlossen. Wird sie verleug-

net, kommt es häufig früher oder später zu Spannungen.

Einzelarbeit mit Arbeitsblatt zu Ähnlichkeiten / Unterschiedlichkeiten I:

(ca. 10 Minuten, leise Hintergrundmusik)

- Wo sind wir uns ähnlich?
- Wo sind wir verschieden?
- Wo sehen Sie in Ihrer Partnerin / Ihrem Partner besondere Stärken (keine Schwächen!) für ihre Paarbeziehung?

Anschließend Austausch im Paar, ca. 10 Minuten.

Danach Hinweis, daß nach der Pause auf diese Punkte näher eingegangen werden soll.

Kurze Pause.

Einzelarbeit mit Arbeitsblatt zu Ähnlichkeiten / Unterschiedlichkeiten II:

(ca. 10 Minuten, leise Hintergrundmusik)

Verteilen von Skalen, auf denen die PartnerInnen sich gemeinsam „einzeichnen“ sollen.

(vgl. Arp / Arp, 2004: 72 ff.)

| | |
|---|----------------------------------|
| <u>gefühllosorientiert</u> | <u>tatsachenorientiert</u> |
| <u>spontan</u> | <u>strukturiert</u> |
| <u>aktiv & entscheidungsfreudig</u> | <u>zurückhaltend & ruhig</u> |
| <u>Nachteule</u> | <u>Tagmensch</u> |
| <u>pünktlich</u> | <u>„zeitlos glücklich“</u> |
| <u>ordnungsliebend</u> | <u>„kreativ“</u> |
| <u>freies Feld</u> | <u>freies Feld</u> |

Anschließend Austausch im Paar, ca. 10 Minuten.

Die PartnerInnen sollen miteinander diskutieren, wer für welche Situationen (beispielsweise Haushaltsführung, Finanzen, Kinder, Aussenkontakte, familiäre Atmosphäre, Kinderbetreuung, gegenseitige Entlastung usw.) möglicherweise die größeren Stärken (und *nicht* Schwächen) haben könnte. Gibt es Eigenschaften, die einander ergänzen?

Als Anschauungsbeispiele könnte von uns genannt werden:

Nachteule / Tagmensch tolle Einigungsmöglichkeit zur Kinderbetreuung

ordnungsliebend / kreativ

Rechnungstermine werden beachtet, die Steuererklärung wird gemacht. Aber es werden auch immer wieder bunte Bilder oder Blumen aufgestellt, es gibt Überraschungen im Alltag!

Einer hat unendliche Geduld bei der Hausaufgabenbetreuung. Der andere kann stattdessen mal kurz ausspannen oder den Geburtstagsbrief an die Schwiegereltern schreiben...

Kurze Abschlussrunde im Plenum:

- Möglicherweise sind auch unangenehme Entdeckungen gemacht worden oder es bestehen Uneinigkeiten. Das Seminar bietet den Raum und die Zeit, (auch) solche unliebsamen Themen zur Sprache zu bringen. Es kann aber nicht für alles eine Lösung geben. Manche Unterschiedlichkeit kann man aushandeln, andere müssen zu akzeptieren gelernt werden. Daraus entstehende Konflikte sollten weniger als *paarinternes* Problem gesehen, sondern als *Eindringlinge in die Beziehung* und als *gemeinsamer Gegner* behandelt werden. (vgl. Jacobson in: Wirsching / Scheib, 2002: 111 f.)
- Der heutige Abend ist nicht der letzte. Im „Roten Faden des Seminarplans“ sind wir heute bei der Bestandsaufnahme, nicht bei der Lösung. Die Paare sind eingeladen, auch zwischen den Seminarabenden miteinander ins Gespräch zu kommen. Das ist der wichtigste Punkt!
- Ausblick auf den kommenden Themenabend: Kommunikation. Umgang mit Frust und Wut. Die Sprecher-Zuhörer-Technik

Verabschiedung und Verteilen von Rosen an jede/n TeilnehmerIn.

8.4 Kommentar zum zweiten Abend

Während der Begrüßung und des Rückblickes auf den vorherigen Abend kam die Anmerkung einiger Paare, sie hätten auf dem Heimweg oder auch zuhause noch über die Ergebnisse der „Reise in die Vergangenheit“ gesprochen. Andere hatten dazu keine Zeit finden können.

Die erste kurze Paararbeit zu den jeweiligen Eigenschaften am Anfang der Partnerschaft diente als „Aufwärmer und thematischer Wiedereinstieg“. Interessant zu beo-

bachten war die gegenseitige Neugierde der Partner auf die Antworten des anderen. Dies gilt übrigens grundsätzlich für alle Übungen.

Der zweiten Paararbeit „Ähnlichkeiten / Unterschiede I“ hätte erneut mehr Zeit sowohl für den Einzel- als auch den Paarteil eingeräumt werden können. Die Paare waren in sehr intensiven Gesprächen und ließen sich nur ungern ins Plenum zurückholen. Die Stimmung danach war etwas ruhiger, vielleicht sind kritische Themen zur Sprache gekommen. Da im Plenum kein inhaltlicher Austausch verlangt wurde, kann hierüber nur spekuliert werden.

Im letzten Teil waren die Paare aufgefordert, einander auf Eigenschaftsskalen einzuordnen und sich anschließend darüber auszutauschen. Unterschiedlichkeiten und Gemeinsamkeiten sollten auf ihren „gemeinsamen Nutzen für das Paar“ hin untersucht werden. Gleichzeitig stand auch zur Überlegung, was am anderen vielleicht einfach akzeptiert werden sollte. Arp / Arp berichten in diesem Zusammenhang über einen Stärken-Schwächen-Test, dem sie sich zu Beginn ihrer Ehe unterzogen. Bei der Ergebnisbesprechung bekamen sie vom Testpsychologen folgende Auswertung und Prognose: „You’ve probably noticed, Dave, that your weak areas are Claudia’s strengths, and Claudia, your weak areas are Dave’s strengths. If you will allow each other to operate in your areas of strength and not be threatened by the other, you have the potential for being a terrific team.“ (Arp / Arp, 1996: 56) Genau darum sollte es auch in der Übung im Paarseminar gehen.

Beim Abschluß wurde noch einmal betont, daß es im Seminarteil „Bestandsaufnahme“ noch nicht um Lösungsansätze gehe.

8.5 Ablauf dritter Abend

Kurzer Rückblick auf den vorhergegangenen Abend:

- Kurzarbeit: Drei tolle Dinge aneinander zu Beginn der Beziehung
- Ähnlichkeiten / Unterschiedlichkeiten: Was können wir für uns sinnvoll nutzen? Was müssen wir aneinander akzeptieren?
- Beziehung leben heißt, sich auch immer wieder füreinander zu entscheiden.
- Freiwilliger Austausch über evtl. gemachte Erfahrungen aus der vergangenen Woche.

Kurze Namensrunde.

Thema heute: Kommunikation

Arbeit am Flipchart: Die Anteile stehen auf dem Papier, im Plenum werden die Prozentanteile geschätzt.

Kommunikation besteht aus:

| | |
|--|---------------|
| Worten | 7% |
| + Nonverbaler Kommunikation (Gesichtsausdruck und Körpersprache) | 55% |
| + Tonfall | 38% |
| | <u>= 100%</u> |

(s. Arp / Arp, 1997: 35)

Endergebnis ist dabei: = 100% \Rightarrow „Man kann nicht nicht kommunizieren.“

Erläutern des „Vier-Münder-Vier-Ohren-Modells“ (vgl. Schulz von Thun, 1998: 44 ff.)

- Sprecher und Hörer können auf vier Kanälen senden und empfangen:
- Sachaussage (behandelt nur den „Gegenstand der Worte“ selbst)
- Selbstaussage (informiert über das Befinden des Senders)
- Beziehungsaussage (beinhaltet eine Einschätzung der Beziehung zum Empfänger)
- Apellaussage (meint eine Aufforderung an den Empfänger)

Wie der Sprecher auf allen vier Kanälen senden kann, kann auch der Hörer auf allen vier Kanälen empfangen. Was könnte dies für die Frage „Was ist das Grüne in der Suppe?“ oder die Aussage „Da vorn ist rot!“ beim Empfänger bedeuten? Im Plenum sollten alle Möglichkeiten auf Flipchart zusammen „durchgespielt“ werden.

Hinweis darauf, daß es in einer Partnerschaft durchaus hilfreich sein kann, den anderen bei Mißverständnissen zu fragen, auf welchem „Kanal“ er gerade sende bzw. empfangt.

Ich-Botschaften statt Du-Botschaften können helfen, Mißverständnissen vorzubeugen.

Übung dazu vorlesen:

Nehmen Sie eine entspannte Haltung ein und achten Sie eine Weile darauf, wie Ihr Atem kommt und geht, so wie die Wellen ans Ufer des Meeres... Ich werde Ihnen jetzt

langsam einige Du-Botschaften vorlesen und bitte Sie, aufmerksam zu sein für die Gefühle, die sie in Ihnen auslösen:

- Du bist ja immer noch nicht fertig.
- Das macht man so.
- Kannst Du nicht einmal Deine Sachen wegräumen?
- Du hast schon wieder vergessen, das zu erledigen.
- Du bist einfach total empfindlich.
- Du solltest das Kind nicht so verhätscheln.
- Findest Du das etwa lecker?
- Mit Dir kann man ja nicht reden.
- Gib her, ich mach das schon.
- Das tut man nicht.
- Muß es eigentlich immer nach Deinem Kopf gehen?
- Nie hast Du Zeit für mich.
- Kannst Du nicht mal etwas zärtlicher sein?
- Du gehst mir auf die Nerven.
- Du machst das viel zu umständlich.
- Bist Du ein Quälgeist.

Im Plenum sollten noch einmal einige dieser Du-Botschaften in Ich-Botschaften umformuliert werden.

Nach der Pause wird eine spezielle „Kommunikationstechnik“ vorgestellt. Als Vorbereitung gibt es noch eine Einzelübung mit Arbeitsblatt: (leise Hintergrundmusik):

- Themen über die wir reden können und in denen wir übereinstimmen.
- Themen über die wir reden können, aber nicht einer Meinung sind.
- Themen über die wir nicht reden können.

Anschließend Austausch im Paar.

Kurze Pause

Sprecher-Zuhörer-Technik-Übung (vgl. Bodenmann in: Wirsching / Scheib, 2002: 109)

Es kann sinnvoll sein, drohende Streitsituationen emotional zu entschärfen. Dazu wird

die Verabredung eines Codewortes vorgeschlagen. Fühlt eine/r der beiden PartnerInnen sich angegriffen, so könnte sie / er beispielsweise sagen: „Autsch, ich fühle mich gepiekt!“ Beide erkennen dieses Codewort und treten einen Schritt zurück. Es könnten dann evtl. „der Kanal“ geklärt oder das Thema auf später verschoben werden (bitte innerhalb der nächsten 24 Stunden!).

Erklärung zur Übung:

- Einer der Partner nimmt einen Gegenstand (z.B. Bleistift o.ä.) in die Hand und sagt „Ich habe das Wort.“ Er kann dann seine Gedanken äußern.
- Dabei gilt: Keine Vorwürfe gegen den anderen / Ich-Botschaften verwenden / nur kurze Stellungnahmen abgeben.
- Dem Gesprächspartner wird immer wieder Gelegenheit zu geben, das Gehörte zu wiederholen. Dabei darf er das Gehörte nicht kommentieren oder sich rechtfertigen.

Es geht darum, das wirklich wahrzunehmen, was der „Worthabende“ gerade gesagt hat. Nach einer Weile wird „das Wort“ (Bleistift o.ä.) symbolisch an den anderen Partner übergeben und die Rollen wechseln.

Ziel dieser Gesprächstechnik ist, die unterschwelligten Gefühle *hinter* einem Problem zu erkennen. Die Sprecher-Zuhörer-Technik wird *nicht* zur Lösung von Problemen verwendet und soll nicht zur Alltagskommunikation benutzt werden. Erst einmal geht es um das gegenseitige Äußern und Hören von Gefühlen. Wenn die Partner einander verstanden haben, können sie später an einer Problemlösung zu arbeiten beginnen. Es empfiehlt sich, vor Beginn dieses zweiten Teiles eine Weile Zeit verstreichen und das Gesagte / Gehörte wirken zu lassen.

Vorspielen einer Beispielsituation durch die Seminarleitung:

„Bei der Vorbereitung des heutigen Abends kamen so viele Ideen und Vorschläge von Dir. Ich hatte kaum Gelegenheit, meine eigenen Gedanken zu äußern...“ usw.

Die Paare erhalten anschließend Gelegenheit, mittels dieser Technik eines der vorher gefundenen Themen der Kategorie „Themen über die wir reden können, aber nicht einer Meinung sind“ übungsweise miteinander zu besprechen. Die verschiedenen Räume der Einrichtung stehen den Paaren nach wie vor zur Verfügung. Auch die Seminarleitung kann bei Bedarf hinzugeholt werden.

Anschließend freiwilliger Austausch über Eindrücke und gemachte Erfahrungen im Plenum.

Erneuter Hinweis darauf, daß diese Technik der Gesprächsführung *nur für besondere Zwecke* und nicht zur Alltagskommunikation gedacht ist. Es geht um das (emotionale) Verstehen, nicht um das Problemlösen an sich. Daran erinnern, daß zwischen diesem Gespräch und der Lösungsfindung ruhig etwas Zeit verstreichen sollte.

Verabschiedung, Austeilen der Rosen.

8.6 *Kommentar zum dritten Abend*

8.6.1 Kommunikationstheorie kontrovers diskutiert

Nach der Vorstellung des Vier-Münder-Vier-Ohren-Modells ergab sich eine lebhafte Diskussion darüber, ob man diesem Modell wirklich zustimmen könne: Eine Aussage müsse, zusätzlich zu den Kanälen, auch noch auf ihren Tonfall hin untersucht werden. Dieser könne ebenfalls zu Mißverständnissen führen, weil er den Kanal „verändere“.

Das Vorlesen der Du-Botschaften löste verschiedene Emotionen bei den TeilnehmerInnen aus. Es kamen Rückmeldungen wie „Ich hab genau meine Mutter gehört.“, „Das meiste davon hab ich selbst auch schon gesagt.“, aber auch „Mir fehlte der scharfe Tonfall, um eine emotionale Wirkung zu spüren. Das hätte härter klingen müssen.“ Das Umdeuten der Du-Botschaften in Ich-Botschaften wurde exemplarisch im Plenum probiert. Es zeigte sich, daß dies gar nicht so einfach zu handhaben ist. Zwar könne man mit einer Ich-Botschaft seine eigene Befindlichkeit zu formulieren versuchen. Diese beinhalte aber meist nicht den ursprünglich gemeinten Hinweis bzw. Appell an den Partner. Der müsse zusätzlich in einer zweiten Aussage formuliert werden.

Das Sammeln von Themen, über die die Partner gut, weniger gut oder gar nicht reden können zeigte, daß auch hier keine klaren Grenzen zu ziehen sind. Über manche Themen könne man sprechen, solange beispielsweise der Tonfall stimme. Bei dessen Änderung könne es dann aber auch zu einem Thema werden, über das man in der Folge nicht mehr sprechen könne und auch zu keiner Einigung mehr käme.

8.6.2 Fehler der Seminarleitung können entlasten

Das vorgespielte Gespräch in der Sprecher-Zuhörer-Technik erwies sich als schwierig. Der Verlauf hätte intensiver und länger „geprobt“ werden müssen. Zur Freude der Teilnehmenden unterliefen uns genau *die* Fehler, die es eigentlich zu vermeiden gilt. Diese Punkte konnten aber im Plenum gemeinsam kenntlich gemacht und erneut auf die Regeln der Technik hingewiesen werden. Später äußerte eine Teilnehmerin, unser Mißlingen hätte ihr den Leistungsdruck genommen, es gleich richtig machen zu müssen.

Auch für die Paare war die eigene Übung sehr unterschiedlich. Es gab Rückmeldungen wie „zu kompliziert“, „die eigene Streitkultur wird gehemmt“, „ein bißchen zu sticheln macht eigentlich auch Spaß dabei“, „wir sind gar nicht an das Thema hinter dem Thema gekommen“. Ein Paar berichtete, plötzlich habe jeder von ihnen „das Wort“ in der Hand gehalten. Ein anderer Teilnehmer merkte an, die Redezeiten würden nicht eingehalten, was das Spiegeln sehr erschwere. Er schlug vor, man solle doch eine Schachuhr bereithalten. Ein drittes Paar bedauerte die knappe Zeit für diese Übung (20 Minuten).

Grundsätzlich läßt sich festhalten, daß die Leitung die einzelnen Paare nach einer kurzen Übungszeit aufsuchen sollte, um sich erneut als „Schiedsrichter“ zur Regelüberprüfung anzubieten. Trotz entsprechender Ankündigung hatten die Paare sich nicht selbständig gemeldet.

8.6.3 Ist Kommunikationstraining ineffizient?

Gottman stellt die in Ehetherapien häufig vermittelte Technik des *aktiven Zuhörens* in Frage. Seiner Ansicht nach ist diese Gesprächsform ein therapeutisches Instrument, daß ein Therapeut in einem Zweiersetting nutzt, um seinem Klienten eine vertrauensvolle Beziehung zu bieten, in der der sich öffnen kann und soll. Paare hingegen haben in der Regel keine therapeutische Ausbildung und die hinter Ich-Botschaften versteckten Angriffe auf den Partner werde dieser in jedem Falle wahrnehmen. „Das aktive Zuhören verlangt von den Paaren, Gymnastik auf olympischem Niveau zu betreiben, während ihre Beziehung doch kaum mehr kriechen kann.“ (Gottman, 2005: 21) Zwar könne das aktive Zuhören teilweise sinnvoll sein; eine Ehe retten kann es nicht: „Wenn man Paare dazu brachte, etwas „netter“ unterschiedlicher Meinung zu sein, dann konnte das viel-

leicht den Streß-Level während des Gespräches absenken, aber auf Dauer genügte es nicht, um die Ehe wieder mit Leben zu füllen.“ (ebd., 2005: 29)

Die bei „Zeit zu zweit!“ angewandte Sprecher-Zuhörer-Technik enthält zwar das aktive Zuhören und verweist auf den Gebrauch von Ich-Botschaften. Konzeptionell ist sie jedoch nicht gedacht, um aktuelle Streitigkeiten zu lösen. Dem Bild des überforderten Sportlerpaares schließe ich mich daher an. Gleichzeitig sehe ich die Sprecher-Zuhörer-Technik aber als probates Mittel, um zu versuchen, die Gefühle des Partners zu ergründen, die *hinter* einem stets wiederkehrenden Konfliktthema stecken können. Erst mit diesem gegenseitigen Verständnis können die Partner nach meiner Meinung konstruktiv an einer Lösung arbeiten. Der Streitherd steht dann nicht trennend *zwischen* den Partnern, sie stehen ihm *gemeinsam gegenüber*. Dem kann sich auch Gottman nicht entziehen. (vgl. ebd., 2005: 36)

8.7 Geplanter Ablauf vierter Abend

Rückblick auf vorangegangenen Abend (s. Punkt 9.9.1)

Dates und Zeitmanagement. Der 10-Sekunden-Kuß (s. Punkt 9.9.1)

Kurze Pause.

Zweisamkeit und Elternschaft I (mußte entfallen)

Die Zeitbörse:

Die teilnehmenden Paare sind die eigentlichen Experten, wie es zu gemeinsamen Verabredungen kommen kann - oder eben auch nicht! Ein Faktor sind unter anderem auch die Kinder, oder?

Auf ausgelegten roten Karteikarten sollen sie deshalb aufschreiben, welche Dinge, Geschehnisse, Stimmungen, Alltäglichkeiten mit absoluter Sicherheit eine Verabredung *verhindern* können. (Es geht hier nicht darum, *seinem/r PartnerIn Vorwürfe* zu machen!) Die Fragestellung dazu lautet:

„Was muß geschehen, damit aus unserem verabredeten Date mit ziemlicher Sicherheit nichts wird?“

Auf ausgelegten grünen Karteikarten sollen sie aufschreiben, wie man dafür sorgen kann, daß „Zeit zu zweit!“ stattfinden kann bzw. was man auch selbst zum Gelingen beitragen kann. Die Fragestellung dazu lautet:
„Was muß geschehen, damit aus unserem verabredeten Date mit ziemlicher Sicherheit etwas wird? (Und was kann man selbst dazu tun?)“

Die Karten werden eingesammelt, durchmischt und wieder verteilt. Jede/r liest dann ihre / seine Karten vor und klebt sie auf das Flipchart.

So entsteht eine Zeitbörse mit verschiedensten Anregungen und Ideen.

Hinweis zum nächsten Treffen: Jede/r soll bitte ihren/seinen Lieblingsstift mitbringen. Verabschiedung. „Und denken Sie an den 10-Sekunden-Kuß!“ Austeilen der Rosen.

8.8 Kommentar zum vierten Abend

Dieser Abend konnte wegen vier Absagen teilnehmender Paare nicht stattfinden. Dem fünften Paar sagten wir deshalb unsererseits ab.

Nun galt es zu überlegen, ob und wie die beiden letzten Abende gestaltet werden sollten. Die Themen des vierten Abends sollten nach Möglichkeit nicht ganz ausfallen. Ich entschied mich für folgende Alternative:

Abend 5: Dates & Sexualität (der ursprünglich geplante Teil Zweisamkeit und Elternschaft I: „Zeitbörse“ und das „Klopfspiel“ aus dem Thema Sexualität entfielen als einzige.)

Abend 6: Liebesbrief für spätere Zustellung

Fragebogen zur aktuellen Partnerschaftszufriedenheit, Feedback-Runde

8.9 Geplanter Ablauf fünfter Abend

Kurzer Rückblick auf den vorhergegangenen Abend.

Zweisamkeit und Elternschaft II

Sexualität, Veränderungen durch den Übergang vom Paar zur Familie.

Kurze Pause.

Liebesbrief für spätere Zustellung (s. Punkt 9.10.1)

8.9.1 Tatsächlicher Ablauf fünfter Abend

Kurzer Rückblick auf den dritten Abend (der vierte Abend war ausgefallen):

- %-Anteile von Kommunikation. Man kann nicht nicht kommunizieren.
- Vier Münder-Vier-Ohren-Modell „Was ist das Grüne in der Suppe?“
„Auf welchem Kanal bist Du gerade?“
- Codewort „Autsch, ich fühle mich gezwickt!“
- Du-Botschaften und Ich-Botschaften
- Die Sprecher-Zuhörer-Technik
- Anmerkungen aus der Gruppe?
- Angebot unterbreiten, ein Gespräch zum Übungszweck nach der Sprecher-Zuhörer-Technik im Plenum „auszuprobieren“?
Anschließend gemeinsame Reflektion.
- Gibt es Wunschthemen für die nächsten Abende?

Dates

Es gibt drei Arten von Dates: spontanes Date, verabredetes Date, Arbeitsdates

Spontane Dates: Sie sind das Salz der täglichen Suppe und müssen keine große Sachen sein.

Beispiele:

- „Komm, wir hängen mal eben das Bild zusammen auf.“
- Spielen einer ersten Begegnung im Supermarkt: „Hey, Sie treffe ich ja häufiger hier, wer sind denn Sie? Oh, das in ihrem Einkaufskorb sieht ja lecker aus. Haben Sie heut Abend schon was vor...?“

- Herzerreißende Abschiedsszenen am Flughafen an jedem Gate, wo gerade irgendein Flieger abgeht.
- Beim Spaziergehen ein Kuß unter jeder Brücke.
- „Hey, die Kinder sind grad zum Brötchenholen! Hast Du plötzlich auch so eine Lust wie ich...? Studien sollen ergeben haben, daß man dazu nur etwa 11 Minuten Zeit braucht...“

Schnelle Blitzlichtrunde im Plenum: Welche Ideen für Spontane Dates fallen Ihnen ohne langes Nachdenken ein?

Verabredete Dates oder Rendezvous: (vgl. Arp / Arp, 1997: 3 ff.)

Diese Dates können Zeiten schaffen, in denen das Paar ganz für sich allein ist. (Oder auch bei „Zeit zu zweit!“) Die gemeinsame Verabredung für ganz bestimmte Zeiten erfordert einerseits die Setzung von Prioritäten und bietet gleichzeitig die Chance, sich auf das Treffen vorzubereiten (Babysitter organisieren, Restauranttisch bestellen, sich schön machen, eine rote Rose kaufen usw. Wer macht was?) Es geht um schöne gemeinsame Zeit miteinander.

Konfliktbehaftete Themen sollten vermieden werden. Bitte beachten Sie diese Trennung, denn:

Dafür gibt es die Arbeitsdates:

Sie sind die Zeit der Organisation, der Wochenplanung, finanzieller Besprechungen, Diskussionen über Kindererziehung, Aufgabenteilung usw.

Gibt es Themen mit „emotionaler Eigendynamik“ zu besprechen, so rufen Sie sich vorher noch einmal die Sprecher-Zuhörer-Technik und das Codewort „Autsch, ich fühle mich gezwickt!“ in Erinnerung oder klären Sie „den Kanal“. Wenn Sie wissen, daß es evtl. höher hergehen könnte, können Sie sich damit schon vorher entsprechend vorbereiten und den Einsatz dieser Techniken vereinbaren.

Wenn aus lauter „Zeitmangel“ *gar keine* Dates realisierbar erscheinen, könnte der 10-Sekunden-Kuß ins Spiel kommen. Er wird eingeführt mit der Frage, wer sich aus der Runde *nicht* vorstellen könne, täglich 20 Sekunden Zeit zu haben, die er in seine Partnerschaft zu investieren bereit sei. (Sehr wahrscheinlich werden alle sicher sein, diese

20 Sekunden erübrigen zu können.) Die Paare bekommen dann die Aufgabe, sich ab heute Abend morgens und abends jeweils 10 Sekunden lang zu küssen.

Kurzübung dazu:

Die Seminarleitung zählt langsam von 21 bis 30. Die TeilnehmerInnen müssen gleichzeitig die Luft anhalten, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie *lang* das sein

Achtung: Für eventuelle Folgen dieser Küsse (Zuspätkommen zu Arbeit, die Kinder müssen das Abendbrot mal selbst organisieren oder sogar Familienzuwachs usw.) kann von Seiten der Seminarleitung keine Haftung übernommen werden!

Einzelarbeit mit Arbeitsblatt: (leise Hintergrundmusik)

- Welche drei Sachen wollte ich mit meiner Partnerin / meinem Partner schon immer mal (wieder) machen / unternehmen?
- Auf welche Art „verabredeten Dates“ hätte ich mal so richtig Lust?
- Auf welche Art „verabredeten Dates“ hätte meine Partnerin / mein Partner bestimmt mal so richtig Lust?

Danach Austausch im Paar. (Kommt es vielleicht zu ersten Verabredungen?)

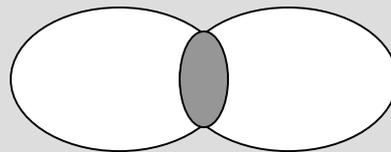
Kurze Pause.

Sexualität

Vorlesen verschiedener (Populär-)wissenschaftlicher Ergebnisse zum Thema Sexualität:

- „Männer und Frauen passen einfach nicht zusammen! Oder doch?
- Frauen schlafen mit Männern, um Zärtlichkeit zu bekommen. Männer sind zärtlich zu Frauen, um mit ihnen schlafen zu können.
- Frauen haben gerne Sex, wenn sie ihre Beziehung als entspannt erleben. Männer hingegen können sich durch Sex in der Beziehung entspannen.
- Die Geburt eines Kindes hat oft eine längere sexuelle Ruhezeit zur Folge.
- Sexuelle Phantasien haben ihre Grenzen: Was ich in meiner Phantasie sexuell erregend finde, muß noch lange nicht das sein, was ich auch gern wirklich ausleben will.

- Wer nicht weiß, was die Partnerin / der Partner mag, kann es ihr / ihm auch nicht bieten!
- Wer über seine sexuellen Wünsche nicht sprechen kann, wird auch kaum erfüllende Sexualität erleben. Oft fehlt das „sexuelle Vokabular“. Sexualpartner sollten deshalb ein gemeinsames „Vokabular“ für ihre Empfindungen, Wünsche und Körperteile entwickeln und es benutzen üben.
- Sexualität findet in der Regel nur innerhalb der Schnittmenge des kleinsten gemeinsamen Nenners beider Partner statt. Diese nennt sich die kommunizierte Sexualität. Der Rest bleibt ungelebt, weil möglicherweise angst- und schambelegt. Dieser Teil nennt sich exkommunizierte Sexualität. Paare ohne Angst und Scham können den Bereich ihrer kommunizierten Sexualität durch Kommunikation erweitern.“



Schnittmenge = gelebte = Kommunizierte Sexualität

Wünsche / Phantasien = Exkommunizierte Sexualität (s. Wirsching / Scheib, 2002: 240)

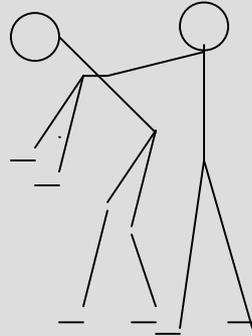
Die TeilnehmerInnen erhalten die Thesen anschließend auf einem Arbeitsblatt, auf dem auch die Zeichnung der Schnittmenge der Sexualität abgebildet ist. Ist dies gewünscht, können sie anschließend ihre Meinungen zu diesen Thesen äußern und im Plenum miteinander diskutieren.

(Die folgende Übung entfiel zugunsten einer Plenumsdiskussion:)

Um zu verdeutlichen, wie wichtig verbale Kommunikation auch in der Sexualität sein kann, wird folgendes „Klopfspiel“ angeboten: (vgl. Schwäbisch / Siems, 1985: 285 f.)

- Den Einzelpersonen der Paare werden die Rollen des „Aktiven“ und des „Passiven“ zugeteilt. Folgende Aufgabe wird gegeben:
- Erster Teil (5 Minuten): Der Passive stellt sich so hin, daß der aktive Partner seinen Rücken „klopfen“ kann. Er krümmt dafür den Rücken so, daß Kopf und

Arme nach vorn unten hängen. Die Knie sind dabei nicht durchgedrückt, sondern der Körper ist folgendermaßen angewinkelt:



- Der Aktive: Dieser Partner hat die Aufgabe, den Rücken des Passiven zu entspannen, indem er ganz leicht mit allen Fingern den Rücken des Partners „betrommelt“. „So, als ob Sie Klavier spielen, lassen Sie die Finger auf dem Rücken tanzen und variieren die Stärke so, wie es Ihrem Partner lieb ist.“
- Bei der Übung soll nicht gesprochen werden, und der passive Partner soll nur durch Laute oder Körperbewegungen mitteilen, wie angenehm oder unangenehm ihm die Massage ist - oder ob er lieber „etwas höher“ betrommelt würde oder ob die Stärke oder die Art des Klopfens verändert werden soll.
- Zweiter Teil (5 Minuten): Die Rollen werden nach Ansage getauscht. Vorher soll das Klopfen weder beendet noch gesprochen werden. Der vorher aktive Partner wird nun massiert. Nach weiteren fünf Minuten wird nach Ansage beendet.
- Anschließend freiwilliger Austausch im Plenum. Welche Eindrücke gab es ? Konnte der passive Partner dem aktiven Partner deutlich machen, was er besonders angenehm empfand oder lieber anders wollte? Waren die Andeutungen des passiven für den aktiven Partner verständlich? Kann man aus dieser Übung ein Fazit für die gemeinsame Sexualität ziehen?

Hinweis für den kommenden Abend:

Jede/r soll ihr/sein Lieblingsschreibgerät mitbringen.

Verabschiedung. „Und denken Sie an den 10-Sekunden-Kuß!“ Austeilen der Rosen.

8.9.2 Kommentar zum fünften Abend

Wie beschlossen, sollte der ausgefallene vierte Abend thematisch nachgeholt und das aktuelle „Kapitel“ dennoch angeboten werden. Meine Kollegin brachte die Anregung des „Klopfspieles“ ein, das spontan in den Abend integriert wurde.

Während des Einstieges berichtete ein Paar, in der vergangenen Zeit nochmals zuhause die Sprecher-Zuhörer-Technik ausprobiert zu haben. Meistens käme es jedoch zum „immer gleichen Filmablauf“ eines Streites. Es sei schon sehr schwierig, aus solchen Situationen auszusteigen. Gleichwohl sei die Technik geeignet, „den Wind aus der Sache“ zu nehmen.

Die Präsentation des 10-Sekunden-Kusses sorgte für humorvolle Stimmung. Ich hatte die Methode während des unter Punkt 8.4 erwähnten Workshops bei Arp / Arp kennengelernt. Die Paarübung zu den Dates wurde anschließend dahingehend von der Gruppe kommentiert, daß es wirklich schwierig sei, im Alltag überhaupt Zeit als Paar zu finden. Es ergab sich ein reger Austausch.

8.9.2.1 Diskussion zum Thema Sexualität und Elternschaft

Der Abschnitt zum Thema „Sexualität“ verlief anders als geplant. Nach Vorlesen der Thesen des Arbeitsblattes „Männer und Frauen passen einfach nicht zusammen! Oder doch?“ sollte nur eine kurze Zeit zum Austausch zur Verfügung stehen, um dann mittels der „Klopfübung“ zu verdeutlichen, wie wichtig Kommunikation auch für den Bereich gelebter Sexualität sein kann. Dazu kam es jedoch nicht.

Aus der Gruppe wurde kritisiert, daß die Thesen des Arbeitsblattes zu wenig auf die Situation eingingen, in der *ein Paar mit Kindern* lebe. Diese Problematik sei viel zu wenig berücksichtigt worden. Es begann sogleich ein ebenfalls reger und recht intimer Austausch unter den Paaren. Im Verlauf des Gespräches kristallisierten sich folgende wesentlichen Punkte heraus, die an dieser Stelle wiedergegeben sein sollen:

- Sexualität könne nur entstehen, wenn das Paar überhaupt und in ausreichender Menge Zeit „nur für sich“ finden könne.
- Wenn es einem Paar gelinge, sich trotz Kindern Zeit für sich „freizuschaukeln“, sei jedoch der Faktor Müdigkeit nicht zu unterschätzen.

- Wenn es einem Paar gelinge, sich trotz Kindern Zeit für sich „freizuschaukeln“, stehe immer noch die Frage offen, ob dann auch beide Partner gleichzeitig Lust zu Zärtlichkeit / Sex haben.
- Geplante Zeiten für Zärtlichkeit / Sex freizuhalten, hielten die TeilnehmerInnen für kaum realisierbar, denn sexuelle Lust sei weder plan- noch kalkulierbar. Allerdings wurde dies über die eigenen Eltern berichtet.
- Eine Teilnehmerin wies darauf hin, daß sie Sexualität nach der Geburt ihres Kindes körperlich anders erlebt habe und weniger Lust zum Sex gehabt habe.
- Teilweise sei es schwieriger, mit dem eigenen Partner über die gemeinsame Sexualität zu sprechen als mit der besten Freundin. Die Männer schwiegen zum diesem Punkt.
- Eine Teilnehmerin wies darauf hin, daß es gut sein könne, daß eine Mutter nach einem langen Tag mit ihrem Kind so viel Zärtlichkeit und Körperkontakt (z.B. durch Stillen) gehabt habe, daß sie zu körperlicher Nähe mit ihrem Partner gar nicht mehr bereit sei. Ihr Bedarf sei dann schon mehr als gesättigt.
- Eine Teilnehmerin berichtete, daß sich ihr Leben durch das Kind „um 360°“ gedreht habe. Sie habe es sich so vorher gar nicht vorstellen können. Oftmals fühle sie sich auch durch die Erziehung sehr gefordert / überfordert.
- Tenor im Plenum insgesamt war, daß Kindererziehung allein bzw. nur zu zweit eigentlich kaum bewältigbar sei und die Zweisamkeit als Paar meist fast zwangsläufig auf der Strecke bliebe.

Diese Gesprächseinheit dauerte über den offiziellen Zeitrahmen des Abends hinaus, die Paare waren sehr engagiert.

Auf spontane Nachfrage äußerten alle Paare, sich bisher noch nie über einen vergleichbar langen Zeitraum wie für dieses Seminar terminlich gebunden zu haben. Wir konnten sie dafür nur umso mehr loben und darin bestärken, auch in Zukunft „Dantes zu zweit“ einzuplanen. Denn, daß sie es könnten, hätten sie mit der Teilnahme an diesem Seminar bereits bewiesen.

8.9.2.2 Meine Erfahrungen als Noch-nicht-Vater

Ich bin der Gruppe sehr dankbar für ihre Offenheit und den erweiterten Einblick in den „Alltag von Eltern-Paaren“. Am fünften Abend hatte weniger ich Gedanken angeregt oder Dinge gelehrt denn selber viel gelernt. Ohne die Erfahrung eigener Kinder ist es sinnvoll und notwendig, sich mit den genannten Punkten besonders intensiv auseinanderzusetzen, um Paare bei diesen Themen wirklich verstehen zu können. Anders wird unterstützende Hilfe nicht erfolgreich sein.

8.10 Geplanter Ablauf sechster Abend

Kurzer Rückblick auf den vorhergegangenen Abend.

N.N.: Diese ca. 45-minütige Einheit ist konzeptionell freigehalten und dient als Zeitpuffer zur Beendigung oder Vertiefung vorangegangener Seminarteile. Hier wäre auch Raum für Wunschthemen der teilnehmenden Paare.

Kurze Pause.

Kurzrückblick über das gesamte Seminar und Feedbackrunde.

Bearbeitung des zweiten Fragebogens zur aktuellen Partnerschaftszufriedenheit zu Evaluationszwecken.

8.10.1 Tatsächlicher Ablauf sechster Abend

Kurzer Rückblick auf den vorhergegangenen Abend:

- Spontane Dates, verabredete Dates und Arbeits-Dates
- Spontane Dates sind Einstellungssache: So manches „Kind braucht einen Namen“, schon kann es ein Date bzw. etwas Besonderes für das Paar sein.
- Nachfrage zu Erfahrungen mit dem 10-Sekunden-Kuß
- Paarübung zum Thema „verabredetes Date“ ⇒ Sind welche zustande gekommen?
- Thesen über Sexualität und längeres Gruppengespräch bis über den üblichen

Zeitraumen hinaus

- Wichtiger Faktor für Zweisamkeit scheint die Befreiheit von Kindern, dann aber auch noch die Kraft füreinander zu sein. Erziehung zehrt Kräfte.

Liebesbrief für spätere Zustellung

Einzelarbeit mit Arbeitsblatt: (ca. 10 Minuten, leise Hintergrundmusik)

- Überlegen Sie sich bitte für jeden Buchstaben des Vornamens ihrer Partnerin / ihres Partners eine Eigenschaft (oder Eigenheit?), die Ihnen an ihr / ihm besonders gefällt.
- Wann oder in welchen Situationen erleben Sie diese Eigenschaften in Ihrer Partnerschaft positiv / als bereichernd? Worüber müssen Sie eigentlich immer wieder schmunzeln?
- Welches Kompliment haben Sie Ihrem Partner wahrscheinlich noch nie gemacht?
- Welche Idee haben Sie vielleicht schon jetzt, was Sie beide bei Empfang Ihrer Briefe miteinander tun / unternehmen könnten, um den möglicherweise wieder eingetretenen „Alltag“ wieder ein bißchen zu verscheuchen?

Danach ausnahmsweise mal kein Austausch im Paar. Heute einzige Trennung der Paare und gemischte Aufteilung in den verschiedenen Räumen. Ausgabe von Briefpapier und Umschlägen. Das eben Erarbeitete sollen die Einzelnen in einem Brief an ihre/n PartnerIn schreiben. Wir sammeln die Briefe ein und geben Sie in ein paar Monaten in die Post. So bringen wir dieses Seminar und die Gedanken dazu noch einmal in Erinnerung, wenn sich der Alltag wieder einzuschleichen droht.

Kurze Pause.

Fragebogen zur aktuellen Partnerschaftszufriedenheit

Verteilen und Einsammeln der Fragebögen zur aktuellen Partnerschaftszufriedenheit (leise Hintergrundmusik)

Kurzrückblick über das gesamte Seminar.

Langsames Vorlesen aller Themen, die wir im Verlauf der vergangenen Abende ange-

sprochen haben. Die TeilnehmerInnen sollen sich zurücklehnen, die Augen schließen und sich zu erinnern versuchen:

- Reise in die Vergangenheit
- Eigenschaften, die Ihnen aneinander zu Beginn Ihrer Beziehung besonders gefallen haben
- Ähnlichkeiten / Unterschiedlichkeiten heute
Welche gibt es? Welche können wir nutzen? Welche müssen wir aneinander wohl akzeptieren lernen?
- Kommunikation:
%-Anteile einer Botschaft
Vier-Münder-Vier-Ohren-Modell / Der „Kanal“
Du-Botschaften vs. Ich-Botschaften
Codewörter
“unsere“ Kommunikationsthemen
Die Sprecher-Zuhörer-Technik
- Dates & Zeitmanagement
spontane Dates
verabredete Date oder Rendezvous
Arbeitsdates (mit den Theorien und Techniken zur Kommunikation im Hinterkopf)
der 10-Sekunden-Kuß
- Sexualität und die lange Diskussion im Plenum am vergangenen Abend
- Liebesbrief für die spätere Zustellung

Feedbackrunde.

Unsererseits erneut Lob dafür austeilen, daß die Paare die Fähigkeit bewiesen haben, sich Zeit zu zweit einzuräumen: „Wenn Sie das für unseren Kurs geschafft haben, schaffen Sie es auch für *noch schönere* Dinge!!“

Verabschiedung, Austeilen der Rosen.

8.10.2 Kommentar zum sechsten Abend:

Es gab nur wenige Anmerkungen zum vorhergegangenen Abend. Der 10-Sekunden-Kuß wurde zum Teil mit Humor probiert. Ein Paar berichtete, ihn allerdings „modifiziert“ zu haben: Sie küßten sich nur zwei Sekunden lang, dafür aber viel häufiger und über den ganzen Tag verteilt.

Die Liebesbriefaufgabe wurde in 25 Minuten abgearbeitet und ebenfalls mit Humor genommen: Wir als Seminarleitung wurden verdächtigt, die Umschläge doch bestimmt heimlich öffnen zu wollen. Ein Teilnehmer fragte an, ob man die Zustellung des Briefes bei Bedarf zu einem späteren Zeitpunkt stornieren könne usw.

Bei der Bitte um wiederholtes Ausfüllen des Fragebogens zur aktuellen Partnerschaftszufriedenheit war doch einige Unlust / Erschöpfung spürbar.

In der anschließenden Feedbackrunde wurden folgende Punkte genannt:

- mehr Austausch im Plenum (es wurde auf den fünften Abend angespielt)
- weniger „Papierarbeit“
- sechs Termine wurden als guter Umfang für ein solches Seminar bezeichnet
- es wäre schön, wenn man anschließend noch einzelne Themenabende „nachbuchen“ könnte
- zum besseren Üben der Sprecher-Zuhörer-Technik wurde Einzelbegleitung für jedes Paar vorgeschlagen

9 Evaluation des Seminars „Zeit zu zweit!“

9.1 Wesentliche Ergebnisse des ersten Seminardurchlaufes

Eltern-Paare sind durch die Bewältigung ihrer Alltagsaufgaben in Erwerbs-, Haus- und Erziehungsarbeit oft bis an den Rand ihrer Belastbarkeit gefordert. Wenn sie trotz ihrer Pflichten „freie“ Zeit finden, dann wirkt das einfache Bedürfnis nach Schlaf und Erholung der Gestaltung aktiver *gemeinsamer* Zeit entgegen. Meist steht die Paarbeziehung an letzter Stelle ihrer Prioritätenliste. Gleichzeitig wird die Beziehung als tragendes Fundament zu schnell für selbstverständlich gehalten.

Kommunikation, Zeitmanagement und Sexualität erwiesen sich als die größten Themenkomplexe mit hoher Störanfälligkeit. Durch die thematische Auseinanderset-

zung mit diesen Themen konnte der Grad der Sensibilität innerhalb der Paare erhöht werden. Dies geht aus den Angaben der Teilnehmenden im zweiten Fragebogen zur aktuellen Partnerschaftszufriedenheit hervor. (s. Anhang Punkt 13)

Mit gleichem Fragebogen und zeitlich gleichem Abstand wie bei den Seminarpaaren wurde auch eine *Kontrollgruppe* von sechs Paaren befragt. Bei ihnen ergab sich *keine* Veränderung ihrer Partnerschaft.

Als Seminarleiter ohne eigene Kinder konnte ich von den Paaren einiges über *ihre Realität* dazulernen. Wie wichtig dies für meine professionelle Arbeit ist, habe ich unter Punkt 8.9.2.2 bereits betont.

Durch den Austausch im Plenum wurde auch noch einmal bestätigt, daß Frauen durch ihre Rolle als Mütter wesentlich mehr direkten Veränderungen ausgesetzt sind als Männer durch ihre Rolle als Väter.

9.2 Ergebnisse der Nachbefragung nach einem Jahr

Gut ein Jahr nach Abschluß des Seminars „Zeit zu zweit!“ wurden die Paare wegen einer Nachbefragung angeschrieben. Ein Paar hatte seine Teilnahme aus gesundheitlichen Gründen seines Kindes vorzeitig abgebrochen und wurde deshalb nicht angeschrieben. Ein weiteres Paar hatte auch auf die zweite schriftliche Anfrage nicht reagiert; die Gründe hierfür müssen offen bleiben. Drei der Paare erklärten sich jedoch zu einem Interview bereit, das jeweils bei ihnen zuhause durchgeführt wurde.

Den Interviews lagen sechs Fragen zugrunde, die Rückschluß auf die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Seminarconzeptes geben sollten. Entgegen der Planung dauerten die Interviews mit eineinhalb bis drei Stunden wesentlich länger als die ursprünglich kalkulierte eine Stunde. Es ergaben sich vielmehr intensive Gespräche als standardisierte Frage-Antwort-Interviews.

Im Folgenden werden die Fragen und wesentliche Antworten wiedergegeben.

An was aus dem Seminar erinnern Sie sich noch?

Alle Paare nannten die Themenschwerpunkte Kommunikation („Inhalte einer Botschaft“, das „Vier-Münder-vier-Ohren-Modell“ und die „Sprecher-Zuhörer-Technik“) und den in einen Gruppenaustausch übergegangenen Abend zum Thema Sexualität.

Dieser offene Austausch wurde offenbar als besondere Bereicherung empfunden. Weitere deckungsgleiche Nennungen kamen zur „Reise in die Vergangenheit“, den „Dates“ und dem „Liebesbrief“. Eine Frau äußerte ihre besondere Freude darüber, ihren Mann zur Teilnahme am Seminar bewegt zu haben. Insgesamt waren die Paare stolz darauf, es geschafft zu haben, sich sechs feste Termine füreinander freigehalten und miteinander gearbeitet zu haben. Letztlich wurden *alle* Themen des Seminars erinnert.

Was davon ist Ihnen in negativer, was in positiver Erinnerung geblieben?

Negative Erinnerungen: Von wenigen Einzelnennungen abgesehen wurde dem Faktor Kind bzw. Elternschaft im Seminar offenbar zu wenig Rechnung getragen. Die Paare erkannten zwar den Fokus des Seminars auf ihrer Paarbeziehung, hätten sich diesbezüglich aber mehr Tipps und Gruppenaustausch zum Umgang mit Kindern gewünscht. Es wurden sowohl Schwierigkeiten genannt, sich als Paar überhaupt Zeit zu zweit zu verschaffen, als auch das Thema unterschiedlicher Erziehungsstile angesprochen. Das könne Paarbeziehungen zusätzlich belasten. (Die geplante „Zeitbörse“ am Abend zum Thema Sexualität war wegen des spontan entstandenen Gruppengesprächs nicht zur Anwendung gekommen. Möglicherweise wäre diese Antwort dann anders ausgefallen.) Insgesamt hätten sich alle Paare mehr Gruppengespräche und Austausch im Plenum gewünscht. Dieser Punkt wurde überraschenderweise von beiden Geschlechtern genannt. Gleichzeitig hätten sich aber besonders die Männer von einer entsprechenden Ankündigung im Seminarflyer abgehalten gefühlt.

Positive Erinnerungen: Ein Paar bezeichnete alle genannten Punkte der Frage a) als positiv und fügte ergänzend an, daß die Seminarleitung mit einer Frau und einem Mann sehr gut besetzt gewesen sei. Zum einen seien die Charaktere und Erzählstile sehr unterschiedlich gewesen und jede/r habe die Möglichkeit gehabt, sich passende Anteile herauszusuchen. Zum anderen sei die fehlgelaufene Demonstration der Sprecher-Zuhörer-Technik förmlich „eine Erlaubnis“ gewesen, es nicht gleich alles perfekt und richtig machen zu müssen. Weitere Nennungen waren die sechs Termine als überschaubare Größe und „keine Gruppentherapie“. Ein Paar wies auf den Spaß hin, den der „10-Sekunden-Kuß“ in der Folgezeit gemacht habe. Mit einem Augenzwinkern berichteten die beiden, daß sich relativ kurz nach dem Seminar ihr zweites Kind angemeldet habe.

Welchen Seminarinhalt hätten Sie sich noch etwas vertiefter gewünscht?

Alle Paare hätten sich, wie bereits erwähnt, einen intensiveren Austausch innerhalb der gesamten Gruppe gewünscht. Die Seminarleitung hätte „hier etwas mutiger dazu einladen“ sollen. Auch der Schwerpunkt Elternschaft wurde erneut genannt. Das Thema Sexualität hätte ebenfalls noch intensiver beleuchtet werden dürfen.

Die Kommunikation hätte zusätzlich unter dem Aspekt der unterschiedlichen Geschlechter näher betrachtet werden können. Für das Üben der „Sprecher-Zuhörer-Technik“ hätten sich zwei Paare die Möglichkeit eines Coachings gewünscht. Diese Option sei zwar während des entsprechenden Abends angeboten worden, die Seminarleitung hätte aber die Paare während der Übung noch einmal in den verschiedenen Räumen aufsuchen und sich „direkt anbieten“ sollen.

Welches Thema hat eigentlich noch gefehlt?

Einmalig wurde die Frage „Wie lehre ich Kinder zu streiten?“ gestellt. Zusätzliche Themen wurden nicht genannt.

Gibt es Dinge, die Sie aus dem Seminarprogramm in Ihren Alltag integriert haben?

Wenn ja, welche?

Offenbar wird auch gut ein Jahr nach Abschluß des Kurses bei Bedarf die Sprecher-Zuhörer-Technik angewandt, wird die Frage nach dem aktuellen Kanal des Vier-Münder-vier-Ohren-Modells gestellt und versuchen die Paare, Zeit für Dates einzuplanen. Wichtig sei ihnen auch, „richtig zuzuhören“ und die Botschaften des Gegenübers in dessen Sinne zu verstehen. Eine Teilnehmerin berichtete, daß sie sich gelegentlich an die Reise in die Vergangenheit erinnere, um sich erneut der Qualitäten ihres Partners bewußt zu werden. Auch hierin fände sie immer wieder Kraft zur Entscheidung *für* ihre Paarbeziehung.

Hat sich Ihre Paarbeziehung durch die Teilnahme am Seminar verändert? Wenn ja, in welcher Weise?

Da die Paare zum überwiegenden Teil schon vor dem Seminar das Angebot der gastgebenden Familien- und Erziehungsberatungsstelle und zum Teil auch Einzeltherapien in

Anspruch genommen hatten, kann diese Frage nicht in klarer Trennung zu diesen Maßnahmen betrachtet werden.

Insgesamt läßt sich aber festhalten, daß die Paare eine positive Bilanz aus ihrer Teilnahme zogen. Sie nannten dabei Faktoren wie die intensive und andauernde Auseinandersetzung mit dem Gegenüber, eine häufigere und klarere Kommunikation, ein erneut gestärktes Interesse aneinander, die Entstehung von mehr Gelassenheit, die gemeinsame Suche nach Zeit zu zweit und die fast schon erstaunte Feststellung eines Teilnehmers „Auch ich kann noch was ändern!“. Ein Paar bezeichnete sich nicht ohne Stolz als „Beziehungsmethusalem“ und spielte damit auf seine langjährige Beziehungsdauer gegenüber den andern Paaren an. Und würde es ein Folgeseminar geben, so wären sie „glatt wieder dabei“.

9.3 Fazit zum Seminar

Im Falle einer Seminarwiederholung, muß die Werbung effizienter gestaltet werden. Eine Verlängerung dieser Phase könnte hilfreich sein. Denkbar wären auch eine intensivere Pressearbeit und persönlichere Einladungen, beispielsweise im Rahmen von Elternabenden in KITAs und Schulen. Wie bereits unter Punkt 7.2 angesprochen, könnte es zusätzlich sinnvoll sein, die Arbeit in den Rahmen größerer Foren wie Elternschulen oder auch örtlicher Volkshochschulen zu stellen.

Thematisch und konzeptionell würde ich derzeit noch keine Änderungen vornehmen. Es gibt zwar Änderungsvorschläge der Teilnehmenden, diese sind aber recht subjektiv: Der eine wünschte sich weniger Arbeitsblätter, die andere hielt sie für äußerst hilfreich. Die Frauen hätten gern mehr Austausch im Plenum gehabt, was den Männern weniger behagt hätte. Ich bin von der aktuellen Form des Seminars überzeugt. Veränderungen kämen für mich erst dann infrage, wenn sich Anregungen von Teilnehmenden vermehrt wiederholen würden. Dabei könnte sich das Thema Elternschaft als intensivierungsbedürftig abzuzeichnen. Zuvor müßte es nach meiner Meinung aber mehr Durchläufe des jetzigen Konzeptes geben. Es ist ferner zu berücksichtigen, daß die thematische Kapazität eines Seminars mit nur sechs Abenden à 1 ½ Stunden sehr begrenzt ist. Nach Angaben der Paare hätten sie sich zu einem Seminar mit mehr Terminen nicht angemeldet.

Festzuhalten bleibt in jedem Falle, daß die Fragebögen zur aktuellen Partnerschaftszufriedenheit zu Beginn und Ende des Seminars stark vereinfacht und verkürzt werden sollten. Ihre Bearbeitung nahm a) viel Zeit in Anspruch und sie waren b) in einigen Formulierungen offenbar nicht ausreichend eindeutig. Eine Adaption bereits bewährter Fragebögen mit standardisierter Auswertungsmöglichkeit ist zu empfehlen. Die im Seminar verwendeten Fragebögen waren lediglich ein „recht unbedarfter Versuch“, ohne sich vorher mit Methoden empirischer Sozialforschung auseinandergesetzt zu haben. (s. Anhang Punkt 12)

Das Seminar „Zeit zu zweit!“ ist als präventives Angebot zur Stärkung von Paarbeziehungen geplant und angeboten worden. Interessanterweise zeigen die Ergebnisse der Befragung direkt am Ende des Seminars eine eher verhaltene positive Einschätzung der Wirksamkeit durch die Teilnehmenden. Diese könnte aus der gesteigerten Sensibilität der Partner für ihre Paarbeziehung und ihre jeweiligen wunden Punkte resultieren. Dennoch kann über die Nachinterviews festgestellt werden, daß der präventive Charakter, zumindest für die Dauer eines Jahre, Wirkung zeigt. Dabei muß klar sein, daß es in diesen Paarbeziehungen weiterhin Tiefs und anstrengende Zeiten gibt. Dies wurde auch von den Paaren bestätigt. Gleichzeitig stellten sie aber fest, daß sie einen *veränderten Umgang* mit sich und diesen Situationen hätten. Offenbar entfaltet „Zeit zu zweit!“ erst über einen gewissen Zeitraum hinweg seine längerfristige Wirkung.

Auch nach Gottman kann für die Teilnehmenden eine günstige Prognose abgegeben werden: „Wenn es darum geht, die Wirkung einer Ehetherapie zu beurteilen, scheinen neun Monate die magische Zeit zu sein. Zu diesem Zeitpunkt haben die meisten Paare, die nach der Therapie einen Rückfall erleiden werden, diesen bereits durchlebt. Diejenigen, die die Wirkung der Therapie über die ersten neun Monate hinweg erhalten konnten, neigen dazu, auch auf lange Sicht eine stabile Partnerschaft zu haben.“ (Gottman, 2005: 31) Mit der Zeitspanne von gut zwölf Monaten bis zur letzten Nachbefragung ist die Schallmauer ehetherapeutischer Wirksamkeit mehr als überschritten und liefert dennoch positive Ergebnisse. Und wengleich „Zeit zu zweit!“ weder eine Ehetherapie im engeren Sinne darstellt noch erst recht keine empirische Aussagekraft für sich beanspruchen kann, so scheint doch die präventive Wirksamkeit, zumindest für die an den Nachinterviews beteiligten Paare, bestätigt worden zu sein.

10 Schlußwort

Eine reale Liebesbeziehung ist, entgegen jeder romantischen Verklärung, eine Lebensaufgabe, für die sich immer wieder neu entschieden und die bewußt gelebt werden muß, soll sie nicht zur Gewohnheit verkümmern. Wie dargestellt, liegen offenbar viele Stolpersteine wie auch Chancen auf dem Weg durch ein gemeinsames Leben bereit. Paarbeziehungen sind keine einfache Sache, sie fordern vielmehr zu gemeinsamer Entwicklungsbereitschaft und Arbeit heraus.

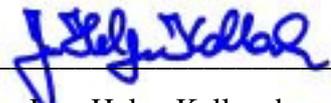
Ziel meiner Diplomarbeit war es daher, auf eben diese Punkte einzugehen und die Komplexität des weiten Feldes der Paarbeziehungen für mich zu reduzieren. Um einen konkreten Praxisbezug herzustellen, offerierte ich ferner einen Konzeptvorschlag für die präventive Arbeit mit Paaren. Diesen eingeschlagenen beruflichen Weg werde ich weiter verfolgen. Das Thema Paarbeziehungen ist ungeheuer reizvoll und es gibt noch viel zu entdecken und zu lernen.

Ich hoffe, einmal rückblickend feststellen zu dürfen, *gute Arbeit* im Sinne der Unterstützung und Hilfestellung für Paarbeziehungen geleistet zu haben.

11 Versicherung über das selbständige Verfassen dieser Arbeit

Hiermit versichere ich, daß ich diese Diplomarbeit gem. §24 Abs. 5 PO ohne fremde Hilfe selbständig verfaßt und nur die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

Hamburg, den 31.08.2006



Jens Helge Kallauch

Anhang

Zur bedarfsweisen Veranschauung sind hier das Muster des „Fragebogens zur aktuellen Partnerschaftszufriedenheit zu Beginn des Seminars“ sowie die „Zusammenfassung einiger Punkte des Fragebogens zur aktuellen Partnerschaftszufriedenheit der TeilnehmerInnen zu Beginn und am Ende des Seminars „Zeit zu zweit!“ vom Frühjahr 2005“ enthalten. Im obigen Teil 2 wurde auf ihre Relevanz für die Evaluation hingewiesen. (s. Punkte 10.1, 10.3)

12 Muster des Fragebogens zur aktuellen Partnerschaftszufriedenheit zu Beginn des Seminars

Bitte füllen Sie *jeder für sich* einen Bogen aus und sprechen Sie nicht mit Ihrem/r PartnerIn über die Ergebnisse. Bitte kreuzen Sie an oder geben Sie eine „Schulnote“ von 1=sehr zufrieden bis 6=völlig unzufrieden. Vielen Dank!

Diese Angaben werden streng vertraulich behandelt und dienen ausschließlich der Auswertung des Seminarangebotes „Zeit zu zweit!“.

Geschlecht weiblich / männlich

Aufgabenverteilung

Meine Zufriedenheit mit unserer Aufgabenverteilung bezüglich der...

| | sehr zufrieden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | völlig unzufrieden |
|-------------------------------|----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| Kinderbetreuung | | | | | | | | |
| Haushaltsführung | | | | | | | | |
| Erwerbstätigkeit | | | | | | | | |
| Pflege sozialer Kontakte..... | | | | | | | | |
| Finanzverwaltung | | | | | | | | |

Insgesamt würde ich meine Zufriedenheit mit unserer Aufgabenverteilung mit der Schulnote (1-6) ____ bewerten.

Kommunikation

Trifft einer der Punkte bei Ihnen oder Ihrem/r PartnerIn nicht zu, so tragen Sie bitte, statt eines Kreuzchens, einfach eine 0 ein.

| <u>Meine Zufriedenheit bezüglich...</u> | <u>bei mir</u> | | | | | | <u>bei meiner/m PartnerIn</u> | | | | | |
|--|----------------|---|---|---|---|---|-------------------------------|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Eindeutigkeit der Aussagen..... | | | | | | | | | | | | |
| Unklarheit der Aussagen..... | | | | | | | | | | | | |
| positiver Grundhaltung..... | | | | | | | | | | | | |
| skeptischer Grundhaltung..... | | | | | | | | | | | | |
| Neigung zu Vorwürfen..... | | | | | | | | | | | | |
| sich schnell angegriffen fühlen..... | | | | | | | | | | | | |
| Suche nach konstruktiven Lösungen..... | | | | | | | | | | | | |
| Gefühlsbetontheit..... | | | | | | | | | | | | |
| Fähigkeit, über Gefühle zu sprechen..... | | | | | | | | | | | | |
| Sachlichkeit..... | | | | | | | | | | | | |
| Redegewandtheit..... | | | | | | | | | | | | |
| Redefreudigkeit..... | | | | | | | | | | | | |
| Zurückgezogenheit..... | | | | | | | | | | | | |
| Entscheidungen fällen..... | | | | | | | | | | | | |
| Humor..... | | | | | | | | | | | | |

Insgesamt würde ich meine Zufriedenheit mit unserer Kommunikation mit der Schulnote (1-6) ____ bewerten.

Gemeinsame Interessen

Mein(e) PartnerIn fragt mich, wie es mir geht.

gelegentlich O / wöchentlich O / fast täglich O

Ich frage meine(n) PartnerIn, wie es ihr/ihm geht.

gelegentlich O / wöchentlich O / fast täglich O

Mein(e) PartnerIn ist an Themen, die mich beschäftigen, interessiert:

Beruflich

eigentlich nicht O / nicht übermäßig, hört mir aber zu O / interessiert O

Privat

eigentlich nicht O / nicht übermäßig, hört mir aber zu O / interessiert O

Ich bin an ihren/seinen Themen interessiert:

Beruflich

eigentlich nicht O / nicht übermäßig, ich höre aber zu O / interessiert O

Privat

eigentlich nicht O / nicht übermäßig, ich höre aber zu O / interessiert O

Wir versuchen, immer wieder Zeit für uns als Paar zu finden:

ja O / wir haben einfach keine Zeit O / nein O

Wir haben ein gemeinsames Hobby.

ja O und zwar _____ / nein O

Mit unserer Zärtlichkeit und Sexualität fühle ich mich wohl.

ja O / meistens O / nein O

Wir unternehmen gern gemeinsam etwas mit dem/n Kind(ern).

ja O und zwar _____ / nein O

Mein(e) PartnerIn ist gern allein mit dem/n Kind(ern) zusammen.

ja O nein O

Ich bin gern allein mit dem/n Kind(ern) zusammen.

ja O nein O

Kulturelle Veranstaltungen sind uns wichtig.

ja O und zwar _____ / nein O

Uns verbindet eine Religion.

ja O nein O

Insgesamt würde ich meine Zufriedenheit bezüglich unserer gemeinsamen Interessen mit der Schulnote (1-6) ____ bewerten.

Hätte ich drei Wünsche bei meinem/r PartnerIn frei, so würde ich mir für unsere Partnerschaft wünschen:

- a)
- b)
- c)

Meine drei Wünsche an das Paarseminar sind:

- a)
- b)
- c)

Welcher Faktor ist, Ihrer Meinung nach, für die Partnerschaftszufriedenheit am *wichtigsten*?

Sie haben es geschafft!

Vielen Dank für Ihre Mühe!

13 Zusammenfassung einiger Punkte des Fragebogens zur aktuellen Partnerschaftszufriedenheit der TeilnehmerInnen zu Beginn und am Ende des Seminars „Zeit zu zweit!“ vom Frühjahr 2005

(Die „farbigen Paarnamen“ ergaben sich aus den farblich markierten Fragebögen.)

Schulnote Zufriedenheit bezüglich der Aufgabenverteilung insgesamt:

| | | vorher | nachher |
|------------------|---------------------|-----------|-------------|
| Paar gelb | weiblich / männlich | 1 / 3+ | 1 / 3 |
| Paar lila | weiblich / männlich | 3 / 2 | 3- / 2 |
| Paar grün | weiblich / männlich | 2-3 / 2-3 | 2-3 / 3 |
| Paar blau | weiblich / männlich | 2 / 3 | 2 / 2 |
| Paar rot | weiblich / männlich | 3 / 3 | abgebrochen |

Schulnote Zufriedenheit mit der Kommunikation insgesamt:

| | | vorher | nachher |
|------------------|---------------------|------------|-------------|
| Paar gelb | weiblich / männlich | 3 / 3- | 3 / 3-4 |
| Paar lila | weiblich / männlich | k.A. / 2-3 | k.A. / 2-3 |
| Paar grün | weiblich / männlich | 3 / 2-3 | 3- / 3+ |
| Paar blau | weiblich / männlich | 3-4 / 3 | 2 / 3 |
| Paar rot | weiblich / männlich | 4-5 / 5 | abgebrochen |

Schulnote Zufriedenheit bezüglich gemeinsamer Interessen insgesamt:

| | | vorher | nachher |
|------------------|---------------------|-----------|-------------|
| Paar gelb | weiblich / männlich | 2 / 3-4 | 2- / 4 |
| Paar lila | weiblich / männlich | 3 / 3 | 2 / 2-3 |
| Paar grün | weiblich / männlich | 3-4 / 2-3 | 4-5 / 3 |
| Paar blau | weiblich / männlich | 2 / 3 | 2 / 3 |
| Paar rot | weiblich / männlich | 2 / 5 | abgebrochen |

Drei Wünsche an die / den PartnerIn für die Partnerschaft:

Paar gelb

vorher

weiblich: besser zuhören / weniger aufbrausen / k.A.

männlich: gleichberechtigtere Sexualität / mehr Herzlichkeit / anregendere Gespräche

nachher

weiblich: friedfertiger Kommunikation / nicht zum Sex gedrängt zu werden / k.A.

männlich: nicht so schnell angegriffen fühlen / homogenere Sexualität / mich richtig wiedergeben

Paar lila

vorher

weiblich: (Gesprächskultur) mehr Austausch u. Reflexion, wie`s jedem von uns geht / Tanzkurs / mehr Zärtlichkeit

männlich: mehr Geduld / weniger allwissend / k.A.

nachher

weiblich: mehr geteilte Verantwortung im Haushalt / Tanzkurs / mehr Gesprächs- und Absprachebereitschaft

männlich: wieder mehr Zeit für uns / wieder mehr Lachen und Tanzen / Konflikte besser bewältigen

Paar grün

vorher

weiblich: gemeinsam alt werden / mehr Zeit zu zweit / wenig Probleme mit den Kindern

männlich: Ausgeglichenheit / kein Putzfimmel / intellektuelles Interesse

nachher

weiblich: gem. alt werden / Ehrlichkeit / ewige Liebe

männlich: mehr Zeit / gemeinsame Interessen / k.A.

Paar blau

vorher

weiblich: mehr Kommunikation / Ausgewogenheit beim Fragen und Zuhören / mehr Lebensfreude und Zeit füreinander

männlich: weniger beleidigt sein / noch ein Kind / leichter Dinge aussprechen zu dürfen

nachher

weiblich: mehr Zeit zusammen / Dates jenseits des Alltags / viel, viel Humor

männlich: Ein weiteres Kind / Ein gemeinsames Projekt / Manchmal mehr Toleranz

Paar rot

vorher

weiblich: Achtung / Gelassenheit / Akzeptanz

männlich: mehr Gelassenheit / bisschen weniger „Kind“ im Mittelpunkt / mehr Zeit und Lust für Sex

nachher

Paar rot hat abgebrochen

Wichtigster Faktor für die Partnerschaftszufriedenheit:

Paar gelb

vorher

weiblich: Geborgenheit / Wohlfühlen

männlich: das gegenseitige Eingehen auf die Bedürfnisse des anderen, Verständnis füreinander

nachher

weiblich: Zufriedenstellende Aufgabenverteilung, Gefühl von Angenommensein

männlich: Toleranz, Geduld und der Wille, zusammenbleiben zu wollen

Paar lila

vorher

weiblich: der Austausch miteinander ⇒ das Interesse aneinander (des Gefühls, Bedürfnissen...)

männlich: an einem Strang ziehen, gemeinsame Unternehmungen

nachher

weiblich: k.A.

männlich: daß man zueinander steht, sich respektiert und gegenseitig hilft (?); das Gemeinsame nicht aus den Augen verliert

Paar grün

vorher

weiblich: den anderen so nehmen, wie er ist!

männlich: Liebe

nachher

weiblich: Liebe, uns so zu nehmen wie wir sind!

männlich: Respekt

Paar blau

vorher

weiblich: gleichberechtigter und ausgewogener Austausch psychisch, seelisch, körperlich

männlich: Wahrhaftigkeit

nachher

weiblich: nach wie vor Austausch im Gespräch

männlich: Gemeinsames erleben, d.h. mehr Zeit bewußt (<- unterstrichen) miteinander.
Sexualität

Paar rot

vorher

weiblich: Achtung

männlich: Akzeptanz und Achtung

nachher

Paar rot hat abgebrochen

Frage vorher: Drei Wünsche an das Paarseminar

Frage nachher: Hat sich die Teilnahme an diesem Seminar verändernd auf ihre Partnerschaft ausgewirkt?

Paar gelb

vorher

weiblich: Verbesserung der Kommunikation, vielleicht auch meiner Selbstorganisation im Hinblick auf Zeit zu zweit / k.A / k.A

männlich: besser Zuhören lernen / lernen, meine Bedürfnisse klar zu äußern / meinen Ärger nicht mehr runterzuschlucken

nachher

weiblich: ja und zwar bewußterer Umgang mit manchen Themen

männlich: k.A.

Paar lila

vorher

weiblich: mit meinem Partner über unsere unterschiedlichen Bedürfnisse ins Gespräch kommen / Idee gemeinsam zu entwickeln, welche der 1. Schritt zu mehr Zufriedenheit sein kann / mögl. eine Verabredung für den 1. Schritt treffen

männlich: neue Anregungen / Gelassenheit wieder erlernen / Lachen

nachher

weiblich: ja und zwar sind uns unsere Gemeinsamkeiten bewußter, mir aber auch unsere großen Unterschiede beim Thema Haushalt / Verantwortung

männlich: ja und zwar konstruktivere Gespräche, aktives Zuhören

Paar grün

vorher

weiblich: Anregungen / besseres Verständnis / „Schmetterling im Bauch“

männlich: k.A

nachher

weiblich: kann ich noch nicht sagen

männlich: ja und zwar haben wir gemerkt, wie wenig wir gemeinsam haben, klappt zwar gut, ist aber eine Herausforderung

Paar blau

vorher

weiblich: Trainingshilfe für Kommunikation (mehr Wünsche gibt es nicht, es ist der wichtigste!)

männlich: daß unser Sexualleben wieder besser wird / wir uns nicht mehr so anöden / gemeinsames Tun, bzw. Hobby zu entdecken

nachher

weiblich: ja und zwar beiderseitiges Bemühen, mehr zu kommunizieren

männlich: ja und zwar ging es mehr in die Tiefe, obwohl viele Formen uns beiden schon wohlbekannt waren

Paar rot

vorher

weiblich: Zeit für uns / Entspannung / daß es uns mit unseren Problemen weiterbringt

männlich: Akzeptanz lernen / Gelassenheit entwickeln / positiver in der Beziehung

nachher

Paar rot hat abgebrochen

Frage nachher: Am Seminar hat mir *gut* gefallen / mich angesprochen / mich interessiert:

Paar gelb

weiblich: Der Austausch untereinander im Gespräch zum Thema Sexualität

männlich: daß neue Wege gezeigt wurden, die alte Beziehung zu beleben

Paar lila

weiblich: insgesamt war es schon sehr spannend an die Gemeinsamkeiten erinnert zu werden und erneut vor Augen geführt zu bekommen, daß ich gelernte Methoden auch mal mit nach Hause nehmen sollte.

männlich: neue Denkanstöße, Bsp. 4 Mündler-Modell, Kommunikationsebenen

Paar grün

weiblich: Es hat mir gefallen, dass mein Partner mitgemacht hat (mehr o. weniger)

männlich: Sich über gewisse Dinge Gedanken machen zu müssen

Paar blau

weiblich: die gute Vorbereitung, der Sinn für Humor, die „Kommunikations-Werkzeuge“

männlich: Grundsätzliche die prof. Form, Konfliktprävention. Ob ich in mir noch was entdecke.

Paar rot hat abgebrochen

Frage nachher: Am Seminar hat mir *nicht* gefallen / mich angesprochen / mich interessiert:

Paar gelb

weiblich: Der Liebesbrief

männlich: bißchen zuviel Papierarbeit. Der Abend mit Thema Sexualität gefiel mir am besten, wenngleich ich fast nichts gesagt habe

Paar lila

weiblich: mir waren es zu viele Zettel zum Ausfüllen, der Austausch wäre mir wichtiger gewesen

männlich: k.A.

Paar grün

weiblich: k.A.

männlich: wenig praktische Tips für den Alltag

Paar blau

weiblich: gelegentlich war zu wenig Zeit für die Aufgabenbearbeitung

männlich: Daß die Rosen meistens ganz schnell die Köpfe hängen ließen

Paar rot hat abgebrochen

Frage nachher: Ich habe folgende Verbesserungswünsche / -vorschläge zu machen, bzw. noch anzumerken:

Paar gelb

weiblich: k.A.

männlich: k.A.

Paar lila

weiblich: ich hätte mir mehr Austausch untereinander gewünscht, vielleicht sogar ein Ausprobieren neuer Möglichkeiten des Umgangs miteinander

männlich: k.A.

Paar grün

weiblich: möchte mit Vornamen angesprochen werden

männlich: konkrete Lösungsansätze für zu Hause

Paar blau

weiblich: ab und zu mehr Austausch in der Gruppe fördern; mehr Zeit geben, besonders für wichtige Themen

männlich: Wenn es aufzufangen geht „Die Sprecher-Zuhörer-Technik“ reihum öffentlich

Paar rot hat abgebrochen

Literatur

Bücher

Arp, Claudia / Arp, David 1996: Where the Wild Strawberries Grow. Nurturing Your Marriage in the Briar Patches of Life. Colorado Springs: Cook Communications

Arp, Claudia / Arp, David 1997: 10 Great Dates to Revitalize Your Marriage. Grand Rapids, Michigan 49530: Zondervan Publishing House

Arp, Claudia / Arp, David 2004: Liebe ist kein Zufall. Was glückliche Paare richtig machen. Gießen, Basel: Brunnen Verlag

Deutsche Bibelgesellschaft (Hrsg.) 1985: Lutherbibel Standardausgabe mit Apokryphen. Stuttgart: Deutsche Bibelgesellschaft

Duden 5. Das Fremdwörterbuch 2001. Mannheim: Brockhaus-Verlag

Fisher, Helen 1993: Anatomie der Liebe. Warum sich Paare finden, sich binden und auseinander gehen. München: Knaur Verlag

Freud, Sigmund 1968: Gesammelte Werke. Band XI. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag

Freud, Sigmund 1972: Abriß der Psychoanalyse. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag

Gottman, John M. 2005: Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe. Berlin: Ullstein Buchverlage GmbH

Gurman, Alan S. / Kniskern, David P. 1981: Handbook of family therapy. New York: Brunner / Mazel Inc.

Hantel-Quitmann, Wolfgang / Kastner, Peter (Hrsg.) 2004: Der globalisierte Mensch. Wie die Globalisierung das Denken verändert. Gießen: Psychosozial-Verlag

Hantel-Quitmann, Wolfgang 2006: Die Liebe, der Alltag und ich. Partnerschaft zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag

Hejj, Andreas 1996: Traumpartner. Evolutionspsychologische Aspekte der Partnerwahl. Berlin: Springer Verlag

Hüther, Gerald / Bonney, Helmut 2005: Neues vom Zappelphilipp. ADS: verstehen, vorbeugen und behandeln. Düsseldorf und Zürich: Patmos Verlag

Jurczyk, Karin 2002: Entgrenzung von Zeit und Gender – Neue Anforderungen an die Funktionslogik von Lebensführung? In: Wehrich, Margit / Voß, G. Günter

-
- (Hrsg.): Tag für Tag. Alltag als Problem – Lebensführung als Lösung?. München und Mering: Rainer Hampp Verlag
- Kast, Bast** 2006: Die Liebe und wie sich Leidenschaft erklärt. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag
- Keupp, Heiner** (Hrsg.) 2002: Identitätskonstruktionen. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag
- Lange, Andreas / Szymenderski, Peggy / Klinkhammer Nicole** 2005: Forcierte Ambivalenzen?. Herausforderungen an erwerbstätige Frauen in Zeiten der Entgrenzung und Subjektivierung. In: Lohr, Karin / Nickel, Hildegard Maria (Hrsg.): Subjektivierung von Arbeit – Riskante Chancen. Münster: Westfälisches Dampfboot
- Lilje, Hanns** 1958: Das letzte Buch der Bibel. Eine Einführung in die Offenbarung Johannes. Stuttgart: Evangelische Buchgemeinde
- Oerter, Rolf / Montada, Leo** (Hrsg.) 2002: Entwicklungspsychologie. Weinheim, Basel, Berlin: Beltz Verlag
- Peck, Scott M.** 2004: Der wunderbare Weg. Eine neue spirituelle Psychologie. München: Goldmann Verlag
- Schmölders, Claudia** 2000: Erfindungen der Liebe. Berühmte Zeugnisse aus drei Jahrtausenden. Frankfurt am Main: Insel Verlag
- Schnepel, Erich** 1957: Die Offenbarung des Johannes. Die Pläne Gottes mit der Welt und seiner Gemeinde. Stuttgart: Verlag „Junge Gemeinde“
- Schulz von Thun, Friedemann** 1998: Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag
- Schwäbisch, Lutz / Siems, Martin** 1985: Anleitung zum Sozialen Lernen für Paare, Gruppen und Erzieher. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag
- Willi, Jürg** 2002: Die Zweierbeziehung. Spannungsursachen, Störungsmuster, Klärungsprozesse, Lösungsmodelle. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag
- Willi, Jürg** 2004: Was hält Paare zusammen? Der Prozeß des Zusammenlebens in psycho-ökologischer Sicht. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag
- Willi, Jürg** 2005: Psychologie der Liebe. Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag

Wirsching, Michael / Scheib, Peter 2002: Paar- und Familientherapie. Berlin: Springer Verlag

Zeitschriften

Lache, Anette 2006: Gehen oder bleiben?. In: STERN-Magazin Nr.17 vom 20.04.2006.
Hamburg: Gruner + Jahr Verlag, Seiten 42-56

Nuber, Ursula 2006: Gemeinsam – aber einsam?. In: WOMAN-Magazin 04/2006.
Hamburg: G+J Woman Verlag GmbH, Seite 79

Internetquellen

Bodenmann, Guy 2001: Risikofaktoren für Scheidung: Ein Überblick
www.unifr.ch/iff/0_eingang/1_deutsch/15_literatur/152_artikel.htm
Download vom 19.06.2006

Bodenmann, Guy 2001: Prävention von Partnerschaftsproblemen: Die Rolle von Stress und seiner Bewältigung. In: Walper, S. / Pekrun, R. (Hrsg.): Familie und Entwicklung. Aktuelle Perspektiven der Familienpsychologie (S. 385-404). Göttingen: Hogrefe-Verlag
www.unifr.ch/iff/0_eingang/1_deutsch/15_literatur/152_artikel.htm
Download vom 19.06.2006

Bodenmann, Guy 2003: Die Bedeutung von Stress für die Partnerschaft. In: Bierhoff, H.W. / Grau, I. (Hrsg.) : Sozialpsychologie der Partnerschaft (Seiten 481-504). Berlin: Springer Verlag
www.unifr.ch/iff/0_eingang/1_deutsch/15_literatur/152_artikel.htm
Download vom 19.06.2006

Müller, Gerd F. / Moskau, Gaby (Hrsg.) 1998: Peoplemaking Virginia Satir – weltweit. Sonderausgabe der MFK-Info zum 10-jährigen Todestag von Virginia Satir. Pfaffenhofen / Glonn: Münchner Familienkolleg
www.muenchner-familien-kolleg.de/pdf/satir.pdf.
Download vom September 2004

Psychologie Heute Magazin 12/2005: Verliebtheit währt nur ein Jahr. Weinheim: Verlagsgruppe Beltz

www.psychologie-heute.de/news/dietexte/partner/051205s1.php

Download vom 07.07.2006

Putz, Claudia, (k.A.): Gleich und Gleich gesellt sich gern... Oder: Sind die Ähnlichkeiten zwischen Partnern beim Verlieben gültige Vorhersagekriterien für die Dauer von Beziehungen?

www.paarforschung-hamburg.de/ergebnisse.htm

Download vom 16.07.2006

Senioren-Pflege-Informationsportal 2006: Die Lebenserwartung in Deutschland steigt weiter an

www.geroweb.de/lebenserwartung_demografie/lebenserwartung.html

Download vom 13.07.2006

Statistisches Bundesamt Deutschland 2005: Durchschnittliches Alter der Mütter bei der Geburt ihrer lebendgeborenen Kinder

www.destatis.de/daten1/stba/html/basis/d/bevoe/bevoetab2.php

Download vom 08.05.2006