

**DIE AUSWIRKUNG VON KINDERN
AUF DIE PAARBEZIEHUNG:**

**EINE INTEGRATIV
GESTALT THERAPEUTISCHE
PERSPEKTIVE**

Master-Thesis zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Science

im Universitätslehrgang Integrative Gestalttherapie – IG 11

eingereicht von

Stephan Lasselsberger

Department für Psychotherapie und
Biopsychosoziale Gesundheit
an der Donau-Universität Krems

Betreuer: Mag. Hermann Paur

Betreuer/in:

Frohnleiten 07.12.2023

EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Ich, Stephan Lasselsberger, erkläre hiermit an Eides statt,

1. dass ich meine Master-Thesis selbständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe,
2. dass ich meine Master-Thesis oder wesentliche Teile daraus bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,
3. dass ich, falls die Master-Thesis mein Unternehmen oder einen externen Kooperationspartner betrifft, meinen Arbeitgeber über Titel, Form und Inhalt der Master-Thesis unterrichtet und sein Einverständnis eingeholt habe.

DANKSAGUNGEN / WIDMUNGEN

Ohne Umschweife möchte ich mich ganz besonders bedanken bei meiner Frau Barbara und meinen Kindern Matilda und Theo. Sie haben mich ausgehalten und unterstützt in diesem unglaublich zähen, fast ewiglichen Prozess. Barbara möchte ich insbesondere Danken für das Tragen der Hauptlast familiärer Tätigkeiten im Praktischen und Mentalen, sowie beim Mittragen meiner Bürde, die diese Arbeit für mich dargestellt hat. Matilda und Theo möchte ich danke sagen für die vielen Stunden die sie sich so rücksichtsvoll verhalten mussten und zu hören bekommen haben, dass ich keine Zeit habe. Natürlich kann diese Arbeit niemals wichtiger sein als ihr beiden und trotzdem musste ich sie euch vorreihen um meines Zieles willens, Psychotherapeut zu werden. Danke für das Aushalten meiner Ungeduld, wenn ich ausgelaugt vom Schreiben nicht die euch gebührende Energie übrig hatte. Danke, dass ihr in dieser überaus herausfordernden Zeit da wart!

Auch Sabine Schnaubelt möchte ich besonders danken die sich durch das kauderwelsch meiner Formulierungen gewühlt hat und der deutschen Rechtschreibung in diesem Text zu ihrer Existenz verholfen hat.

Danke auch Allen die sich die Zeit genommen haben mir so schöne und ausführliche Interviews zu geben und diesen zusätzlichen Termin untergebracht haben.

Vielen Dank an alle, die mir mit Anregung und Feedback zur Seite standen und auch immer wieder ein offenes Ohr für mein Fluchen und Verzagen hatten.

Zum Abschluss möchte ich auch noch die Möglichkeit der Widmung nutzen um diesen Gewaltakt meinem Vater Alois Lasselsberger zu widmen. Würde er noch leben wüsste er am allermeisten, wie zäh dieser Prozess für mich war. Und weil ich die Freude des Abschließens so gerne mit dir geteilt hätte, möchte ich diese Arbeit dir widmen. Vaterschaft ist unglaublich schön und gerne hätte ich erlebt, dass auch mein Abschluss, der gleichzeitig auch etwas in deiner Biographie

bedeutet hätte, in deiner Vaterrolle erlebbar geworden wäre. Ich denke wir verstehen uns ;).

ABSTRACT (DEUTSCH)

In dieser Arbeit, geschrieben von Stephan Lasselsberger, mit dem Titel „Die Auswirkungen von Kindern auf die Paarbeziehung“, wird der Versuch unternommen die Herausforderungen die ein Paar erlebt, wenn es Kinder bekommt, zu beschreiben. Individualität und erfüllendes Paarbeziehungsleben werden fortschreitend bedeutsamer für uns. Das hat Auswirkungen auf die Zufriedenheit und die Ansprüche an die Paarbeziehung. Diese Arbeit beschäftigt sich mit dem Umgang und Erleben der Paare damit. Die Hauptmotivation für dieses Thema ist die Wahrnehmung, dass die Herausforderungen an Familie, Erziehung und vor allem in Verbindung mit Partnerschaft im Wandel sind und psychotherapeutische Begleitung hier hilfreich sein kann. Um sich dem anzunähern wurden 8 qualitative Interviews, mit 4 Paaren die Kinder haben, geführt und ausgewertet. Sichtbar wird in der Arbeit ein deutlicher Druck, der auf der Beziehung lastet und ein Ringen um den Paar-Raum. Außerdem scheint das Rollenerbe als Frau/Mann stark wirksam zu werden, wenn aus dem Paar eine Familie wird. Hier ist vor allem der Mental Load tendenziell ungleich mehr von den Frauen getragen. Es ist sichtbar geworden, wie stark im Familienleben das Geschlechtergerechtigkeitsthema noch wirksam ist. Das ist nichts Neues, jedoch eine Erinnerung, wie wichtig es ist bei diesem Thema auch im Sinne der Klarheit wie wir tun miteinander weiterhin Arbeit zu investieren, wenn das Ziel Ausgewogenheit sein soll.

Stichworte (Autorenschlagwörter):

Paarbeziehung, Familie, Kinder, Geschlechterrollen

ABSTRACT (ENGLISCH)

This work, written by Stephan Lasselsberger, entitled "The Effects of Children on the Couple Relationship", attempts to describe the challenges that a couple experiences when they have children. Individuality and fulfilling couple relationships are becoming progressively more important to us. This has an impact on satisfaction and demands on the couple relationship. This work deals with how couples deal with and experience this. The main motivation for this topic is the perception that the challenges facing family, upbringing and, above all, relationships are changing and that psychotherapeutic support can be helpful here. In order to approach this, 8 qualitative interviews were conducted and evaluated with 4 couples who have children. What becomes visible in the text is a clear pressure on the relationship and a struggle for the couple's space. Furthermore, the role inheritance as a woman/man seems to have a strong impact when the couple becomes a family. Here, the mental load in particular tends to be carried much more by women. It has become clear how strong the issue of gender equality still is in family life. This is nothing new, but it is a reminder of how important it is to continue to put in the work on this topic in the spirit of clarity in how we do things with each other if the goal is to achieve balance.

Keywords:

Couple relationships, family, children, gender roles

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
2	Relevanz und Darstellung des Zuganges zum Thema der Arbeit	6
3	Theoretischer Hintergrund	14
3.1	Paardynamik	14
3.1.1	Der Interaktive Zyklus	17
3.2	Theoretisches zu Familie	21
4	Methodik	24
4.1	Qualitative Einzelfallanalyse	24
4.2	Das Problemzentrierte Interview	26
4.3	Qualitative Inhaltsanalyse	27
4.4	Reflexion zum Forschungsthema	28
4.5	Datenquellen und Zugang zum Forschungsfeld	29
4.6	Erhebungsinstrumente und Erhebungskontexte	29
4.7	Interviewleitfaden, Statistisches und Kodeerklärung	33
4.7.1	Statistisches zur Datenerhebung	33
4.7.2	Kodedarstellung	33
4.8	Forschungsethische Fragen	39
4.9	Forscher:innenreflexivität	40
4.10	Auswertungsmethoden und Auswertungsprozess	41
4.11	Qualitätskontrolle	41
5	Ergebnisse	42
5.1	Veränderungen	42
5.2	Paarbeziehung - das Paar sein/bleiben	45
5.2.1	Erlebte Veränderungen in der Paarbeziehung	45
5.2.2	Selbstfürsorge und Paarbeziehung	47
5.2.3	Beziehungspflege: Energie und Zeit	49
5.2.4	Beziehungsarbeit und Freiräume	50
5.2.5	Bedürfnisse und Kontakt	54
5.2.6	Konflikte	57
5.2.7	Zufriedenheit mit und Wichtigkeit der Paarbeziehung.....	60

5.2.8	Lust auf Partner:innenschaft.....	61
5.2.9	Gegenseitige Unterstützung	62
5.2.10	Sexualität.....	62
5.3	Ansprüche	63
5.3.1	Eigene Ansprüche an Paarbeziehung und Elternschaft.....	63
5.3.2	Erlebte äußere Ansprüche an Partnerschaft/Elternschaft durch Gesellschaft/soziales Umfeld.....	66
5.3.3	Erziehung.....	68
5.4	Kontaktunterbrechungen und Beziehungsspannungen	69
5.5	Gendergerechtigkeit und Rolleninterpretation	70
5.5.1	Rollen und Aufgabenverteilung	71
5.5.2	Mental Load.....	74
5.6	Belastungen und Selbstfürsorge in Familienleben und Partnerschaft	76
5.6.1	Belastungen.....	76
5.6.2	Selbstfürsorge	78
6	Diskussion	79
6.1	Zusammenfassung der Ergebnisse	79
6.2	Ergebnisse und die Theorie	80

1 Einleitung

Von meinem Platz aus, an dem ich schreibe, sehe ich auf den Kindergarten, in dem meine beiden Kinder am Vormittag betreut werden. Ich bin allein zuhause, meine Frau ist in ihrer Arbeit. Meine Beschäftigung mit dem Thema Paarbeziehung und was Kinder daran verändern, wird ständig unterbrochen von abschweifenden Gedanken über meine Kinder, meine Frau, Gespräche mit Freunden, Wünschen und Gedanken über zu Erledigendes und was ich nicht alles mit dieser Zeit und der Ruhe anstellen könnte, anstatt diese Arbeit zu schreiben. Was werde ich kochen? Bald ist es Mittag. Ich hole mich immer wieder zurück, fokussiere mich, ich will diese Arbeit erledigt haben! Und bei alledem denke ich mir: "Na klar, genau das ist die Veränderung!".

Was konnte ich vor den Kindern an Zeit vertrödeln. Wie konnten wir auf unsere Partnerschaft und uns selbst achten, in teilweise umständlichen und den Wert nicht schätzen könnenden Lösungen. Da gab es genug Zeit, Energie, Nischen und die Möglichkeit sich auf etwas zu fokussieren und nicht ständig unerledigte Dinge im Hintergrund von denen ich mich bewusst abgrenzen muss. Genau das ist die Antwort! Meine Antwort. Und sie geht ja noch weiter, denn wir hatten in unserer Partnerschaft nie zuvor so viel Bewusstheit, produktive Auseinandersetzung und auch Nähe die gewachsen ist durch das Familie sein.

Wie beantworten Paare, die Kinder bekamen, diese Frage, das ist es, was diese Arbeit untersuchen will. Wie ist der Blick auf das Leben als Paar mit Kindern und was trägt eine gesellschaftliche Entwicklung, die möglicherweise Selbstverwirklichung als maximales Ausschöpfen des individuellen/egoistischen sieht, dazu bei. Das führt mich zu einer weiteren Annahme, die ich oben noch nicht erwähnte. Könnte es sein, dass ich mich in einer Gesellschaft wiederfinde, die mir vorschlägt, dass ich trotz Kindern, mich voll in den Mittelpunkt meiner Entfaltung stellen soll und nichts an Bedürfnissen einbüßen darf? Könnte das zu einer Suche nach etwas Unmöglichem auch in der Paarbeziehung führen? Wie gehen wir damit um, was sind die Lösungen und mit welchen Ideen kann Psychotherapie im

Allgemeinen und die Integrative Gestalttherapie im Speziellen dazu beitragen, dass hier ein realistisches Bild den Platz einnehmen kann? Dies bringt mich zu der Vermutung, dass hier eine Spannung aufgebaut ist, die nicht haltbar und realistischerweise nicht lösbar ist.

Die Motivation zur Bearbeitung dieser Thematik ist es, herauszufinden, ob sich die von mir erlebten Einflüsse der Elternschaft auf die Paarbeziehung, auch bei anderen Paaren zeigen und wie deren Umgang damit ist. Dabei soll es zu einem Abgleich von persönlichen Erfahrungen durch Interviews mit Paaren, die mit Kindern leben, mit dem theoretischen Diskurs zum Thema Paarbeziehung und Familie sein, kommen.

Diese Arbeit beschäftigt sich dementsprechend mit der Beantwortung der Frage wie Paare mit der Herausforderung umgehen, neben dem Eltern sein auch Paar zu bleiben:

- Wie wichtig ist es für sie Paar zu bleiben? Welche Ansprüche an Paarbeziehung und Elternschaft haben sie bei sich?
- Welche Ansprüche kommen von außen, sprich von Gesellschaft und Sozialem Umfeld, in Form von „so sollte das laufen“?
- Wie sehr widersprechen sich diese Ansprüche (die von außen kommenden mit den eigenen von innen kommenden) oder lassen sie sich in Einklang bringen?
- Treten in dieser herausfordernden Phase Kontaktunterbrechungen auf, die als Beziehungsspannungen erhalten bleiben?
- Wo und wie wird die Gendergerechtigkeit und Rolleninterpretation in der neuen Beziehungssituation erlebt?

Um den Kontakt der Partner:innen zu beschreiben wird der Interaktive Zyklus der Gestaltpsychologie zentraler Teil dieser Arbeit sein.

„Eine umfassende Bewußtheit führt zum klaren Kontakt an der Grenze zwischen dem Selbst und seiner Umgebung. Der interaktive Zyklus der Gestaltpsychologie verlagert den Schwerpunkt dabei jedoch auf die Interaktion zwischen zwei oder mehreren Menschen.“ (Zinker, 1997, S. 87).

Interessant ist hier auch, welche Ressourcen oder Schwierigkeiten sich auf tun, da diese Hinweise auf die Psychotherapeutische Relevanz des Themas geben könnten.

Auch die historische Entwicklung von Liebesbeziehungen findet Beachtung. Nach der Entwicklung hin zur romantischen Liebe geht die Entwicklung hin zur Individualisierung. Was kurz gesagt soviel heißt wie persönliche Entfaltung um jeden Preis, ohne jedoch auf gelingende Paarbeziehung verzichten zu wollen. „Die moderne Vorstellung der Lebensplanung von Individuen legt einen starken Fokus auf die Gestaltung des eigenen Lebensweges und damit der Unabhängigkeit von anderen Personen“ (Schwiter 2011). Zugleich besteht aber auch weiterhin die starke Orientierung an einer Paarbeziehung als „Königsweg zum Glück“. (Burkart, 2018, S. 208). Das scheint an sich schon schwer und zu diesem Streben noch Kinder hinzuzudenken kann diese moderne Vorstellung unmöglich erscheinen lassen, da diese natürlich ganz viel Fokus wollen und brauchen. Auf der Wertebene gibt es auch Veränderungen, „... eine Verschiebung von Pflicht- und Akzeptanzwerten zu Selbstenfaltungswerten ...“ (Nave-Herz, 2019, S.74). Das alles klingt nach einer ziemlichen Herausforderung und einem Spannungsfeld, in dem Psychotherapie bei der Einordnung und Bewältigung wertvoll für gelingendes Leben, im Sinne von Zufriedenheit, unterstützend sein kann.

Es ist also viel Individuelles betroffen aber auch das Paar verändert sich, wenn Kinder hinzukommen. „Sich vom Paar in eine Familie zu verwandeln, bedeutet für Partner auch, dass sie sich neu verorten und neu verbinden müssen.“ (Juul, 2017, S.105). Eine Herausforderung, die für sich allein schon Zeit und Aufmerksamkeit verlangt und möglicherweise nicht einfach aus dem Handgelenk gelingt. Eine gut funktionierende, glücklich liebevolle Beziehung der Eltern wirkt sich auch positiv auf die Kinder aus. „Das Beste, was ihr für eure Kinder tun könnt, ist, euch immer

wieder mal nur auf eure Beziehung, eure Partnerschaft zu konzentrieren.“ (Juul, 2019, S.33 – 34). Die persönliche-, die Paar- und die Kind- Ebene sind eng miteinander verflochten und Tragen zu Wohlbefinden und gesunder Entwicklung bei oder behindern diese. Als Dreh- und Angelpunkt oder anders ausgedrückt als Plattform für Wohlbefinden und gesunde Entwicklung soll hier die Paarbeziehung der Eltern in den Mittelpunkt gerückt werden. Um mehr darüber herauszufinden, werden qualitative Interviews durchgeführt und ausgewertet.

2 Relevanz und Darstellung des Zuganges zum Thema der Arbeit

In dieser Arbeit geht es darum, wie Paare damit umgehen ihr Paar Sein zu bewahren, wenn ein Kind oder mehrere Kinder dazu kommen. In einer Zeit in der die Individualisierung und die persönliche Entfaltung höchstes Gut sind dient die Paarbeziehung als weiterer Raum, der der Ich- Entfaltung und Bestätigung dieser dienen soll. Unter diesen Bedingungen kann ein Kind mehr zum Staudamm in einem Industriegebiet, als zu Stromschnellen eines Gebirgsbaches, der zwischen gemütlich gluckerdnd und tosend, eine intakte Natur durchplätschert, werden. „Gerade in einer individualisierten Welt scheint die Paarbeziehung wichtiger zu werden, weil sie immer mehr zum Hort intensiver emotionaler Bindung im Erwachsenenalter wird.“ (Burkart, 2018, S.267). Die metaphorisch ausgedrückte Hypothese vom Staudamm und dem Bach soll behaupten, dass etwas gehalten, pausiert, werden muss, wenn sich die Bindungsprioritäten der Partner:innen zu Gunsten des Kindes oder der Kinder verschieben. Dann gleicht das Beziehungsleben nicht mehr einem herausfordernden aber schönen vitalen Lebensraum wie dem Gebirgsbach. Dem Zitat Burkarts folgend wird etwas sehr Maßgebliches gestaut, nämlich die intensivste emotionale Bindung im Erwachsenenalter.

Rollenklischees können weh tun. Vor allem bei dem Anspruch einer gerechteren, egalitäreren Lebensweise, die ohne die Notwendigkeit auskommen möchte, Aufgaben oder Verhaltensweisen gendergebunden zu betrachten. Sie werden in dieser Arbeit Teil der Auseinandersetzung sein. Als Mittel zum Zweck für die

Hypothesenbildung und als Eingeständnis an die Lebensrealität am Gebiet der (un)gelebten Gendergerechtigkeit, hier vor allem im familiären Alltag. Es ist zu vermuten, dass Frauen die familiäre Hauptlast tragen. Lässt sich das in den Interviews finden und wenn ja, wie zufrieden sind die beiden damit? Hier gilt es zu überprüfen, inwieweit sich die sehr wichtige Auseinandersetzung mit der Gendergerechtigkeit in heterosexuellen Paarbeziehung im Prozess der Familienwerdung zeigt. Es wird hier als Hypothese davon ausgegangen, dass dieses Thema wirksam ist, unterschwellig, offen frusterzeugend oder als Freude gelingend progressiv zu sein und Ähnlichem. Gerade in der Zeit des Kindergroßziehens steht die Aufgabenteilung sehr am Prüfstand: zwischen modernen beziehungsweise aktuellen Ansprüchen, den individuellen Bedürfnissen und Wünschen und dem was gelebt wird, taucht plötzlich eine Diskrepanz auf, die davor unter Umständen gar nie Thema war. Für die Untersuchung dieses Themenbereiches könnten die Erfahrungen aus homosexuellen Elternpaarbeziehungen wertvoll sein. Sich auf heterosexuelle Paarbeziehungen zu beschränken ist eine schmerzliche Verkürzung die beginnt aus der Zeit zu fallen und einige Einblicke wie Frau/Mann so tut, liegen lässt. Gleichgeschlechtliche Paarbeziehungen mit Kindern könnten in der Abgrenzung zu heterosexuellen Paarbeziehungen sehr interessante Beiträge zur Auseinandersetzung mit dem Rollenerbe liefern. Das wird hier leider nicht behandelt, um den Arbeitsaufwand überschaubar zu halten. Zu dieser Auseinandersetzung kann vermutet werden, dass der erlebte Verzicht bei Mann und Frau in etwas unterschiedlichen Schuhen wandert. „Und die Menschen in einer Familie sind nun mal nicht gleich, sondern haben individuelle Bedürfnisse und Wünsche, nicht nur die Kinder haben andere als die Eltern, sondern auch die Mutter andere als der Vater.“ (Juul, 2020, S.59). Wir sind als Individuen unterschiedlich und doch mögen innerhalb unserer Gendergruppe Verhaltensanhäufungen auftauchen. Deshalb soll hier der Versuch unternommen werden Rollenklischees sinnvoll zu nutzen.

Die Rolle der Frauen in Familien ist die der hart arbeitenden Versorgerin, Organisatorin, 24/7 im Dienst und stets aufmerksam, mit der Einschränkung, dass das nur für die anderen und nicht für sich selbst genutzt wird.

„Besonders schwer fällt das oft Müttern. Frauen waren früher dazu aufgefordert, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zugunsten der Familie zurückzustellen, erst einmal an alle anderen zu denken und dann am Ende ganz vielleicht auch mal an sich. Und noch heute fühlen sich viele Frauen für alles Mögliche in der Familie verantwortlich und dadurch auch überlastet und vergessen oft, an sich selbst zu denken.“ (Juul, 2020, S. 59 - 60).

Von den Männern kommt im Klischee gesprochen der Anspruch weiterhin von der Partnerin umsorgt zu werden, im „Idealfall“ auch ohne selbst etwas in der Familie beizutragen. Als anschauliches Beispiel soll hier ein Zitat dienen, in dem ein Mann über seinen Sohn und seine Frau spricht.

„Ich habe zu ihm ein ziemlich schwieriges Verhältnis. Er ist in erster Linie der Typ, der mir meine Frau ausgespannt hat. Der meine Frau permanent, 24 Stunden am Tag, in Beschlag nimmt, sodass sie dann abends einfach so ausgepowert ist, dass für den lieben Viktor nichts mehr übrig ist. Und das bereits seit fünf Jahren.“ (Juul, 2020, S108).

Die Beziehungszufriedenheit wird stärker von Männern als von Frauen beschrieben, „...“, dass nach der Ankunft des ersten Kindes tendenziell die subjektive Zufriedenheit mit der Ehe abzunehmen scheint, und zwar noch stärker bei den Männern als bei den Frauen...“ (Nave-Herz, 2019, S.71). Dem gegenüber kommt bei den Frauen eine größere Unzufriedenheit bei der Vereinbarkeit von Beruf und Elternschaft auf. „Ein solcher Zusammenhang zwischen der beruflichen Belastung und der Lebenszufriedenheit ist vor allem bei Müttern zu beobachten.“ (Nave-Herz, 2019, S.72). Die Relevanz dieses Themas für die Psychotherapie kann hier deutlich werden. Wie wichtig eine Auseinandersetzung mit der eigenen Bedürfnislage und dem Umgang damit sein kann. Das Sichtbarmachen von eigenen Verhaltensweisen und Sichtweisen kann in der Bewusstheitsphase hinderlich sein und einem guten Kontakt im Weg stehen. Das würde dazu beitragen, dass weiter am Staudamm gebaut wird. Eine höhere Flexibilität und Selbstkompetenz zu entwickeln kann ein Beitrag zur Entlastung und zur gelingenden Gemeinsamkeit sein.

Eine positive Wirkung auf die Kinder, wenn sich die Eltern um ihre Paarbeziehung kümmern, wird von verschiedenen Seiten gesehen. Das ist ein wichtiger Aspekt,

denn nicht nur, dass die Qualität der Paarbeziehung wichtiger denn je erscheint, auch der Perfektionsanspruch an die Förderung der Kinder ist auf einem Hoch. Dadurch könnte es auch leichter zu vertreten sein, wenn das eine oder andere Mal in verträglichem Ausmaß die elterliche Paarbeziehung vorgereicht wird und das verlorene Legoteil doch erst etwas später gesucht wird. „Forschungen haben gezeigt, dass auch <zugestandene Autonomie> für die Kinder von Anfang an unterstützend und hilfreich ist, und zwar sehr wesentlich.“ (Jellouschek & Jellouschek-Otto, 2014, S.64). Dem folgend kann auch sein, dass im „sich um die Paarbeziehung kümmern“ auch Autonomie für die Kinder lebbar wird. Weiter stellen Jellouschek & Jellouschek-Otto fest, dass „Das heißt: Entscheidend für das Wohlergehen der Kinder ist weniger, wie geschickt oder nicht so geschickt die Eltern im direkten Umgang mit diesen sind. Wichtiger ist das <emotionale Klima>, das zuhause insgesamt herrscht.“ (Jellouschek & Jellouschek-Otto, 2014, S.64). Bei dem Thema geht auch die Wahrnehmung der Eltern mit der der Kinder auseinander:

„In einer Umfrage wurden Jugendliche und Eltern gefragt, ob sie der folgenden Aussage zustimmen: >Eltern, die sich gut verstehen sind einer der wichtigsten Faktoren für die Erziehung glücklicher Kinder.< 70 Prozent der Teenager stimmten zu, verglichen mit nur 33 Prozent der Eltern.“ (Perry, 2020, S.45).

Es ist einerseits also ein wichtiges Thema und andererseits kann es auf Seiten der Eltern hier auch um die notwendige Erlaubnis gehen, sich um die Paarbeziehung zu kümmern. Das benötigt natürlich auch Zeit und Aufmerksamkeit, die dann vermeintlich den Kindern fehlt. Auch das kann in der Psychotherapie im Prozess für Menschen wertvoll sein, diese Erlaubnis für sich zu entwickeln. Jesper Juul findet dafür auch klare Worte: „Das Beste, was Mütter und Väter für ihre Kinder tun können, ist, gut auf ihre Beziehung als Paar aufzupassen.“ (Juul, 2020, S.7).

Wie steht es also um die Paarbeziehungen, wenn ein Kind hinzu kommt? Um sich der sicher sehr vielfältigen Beantwortung dieser Frage zu nähern, sollen Qualitative Problemzentrierte Interviews herangezogen werden.

Auch durch die Ansprüche an die persönliche Autonomie und die Individualität kann ein neues Spannungsfeld in der Kindererziehung vermutet werden. Es

braucht eine gehörige Portion Verzicht auf diese Dinge, wenn es darum geht, Kinder zu versorgen. Das ist schon auf der Paarebene feststellbar.

„Allerdings ist das Aufgeben von Individualität und Autonomie heute nur noch bedingt akzeptabel, denn moderne Liebesbeziehungen setzen eine hochentwickelte Individualität und eine differenzierte Subjektivität voraus. Das moderne Paar ist entstanden mit dem historischen Aufstieg des Individualismus, und deshalb kann die Kommunikation in der Paarbeziehung stark personalisiert und psychologisiert werden. Ohne „Individualisierungsschub“ ist die Intensivierung der Liebesvorstellung kaum denkbar. Mit gesteigerter Individualität wächst die Möglichkeit von „Liebe“ – und umgekehrt. Trotz Verschmelzung zum Paar bleibt Individualität erhalten. Das gilt besonders für das spätmoderne Paar.“ (Burkart, 2018, S.31).

Die Frage ist, ob diese Tendenz beziehungsweise Notwendigkeit, selbst in der Beziehung zu den Kindern, Ausdruck finden möchte. Das lässt ein Spannungsfeld vermuten von den widerstrebenden Ansprüchen der Individualisierung, den eigenen Ansprüchen und dem gesellschaftlichen Perfektionsanspruch ans Elternsein. Ein breites Feld an Einordnungsnotwendigkeit tut sich auf um die eigenen Ansprüche mit dem, was von außen an gesellschaftlichen Strömungen und dadurch auch Ansprüchen daherkommt, zu verstehen und gleichzeitig mit dem Möglichen abzugleichen. Ähnlich wie ein/e Landwirt:in nicht einfach mit seiner/ihrer Familie auf Urlaub fahren kann, muss die Grundvorgabe der Versorgungsnotwendigkeit in der Realisierbarkeit der eigenen Ansprüche stets mitgedacht werden. Der hohe Anspruch an die Paarbeziehung ist eine neue und aktuelle Entwicklung.

„Nie zuvor waren unsere Erwartungen an die Paarbeziehung so hochgesteckt und so sichtbar in den Vordergrund gerückt wie heute. Das ehrgeizige Bestreben, Lebendigkeit und Spannungsreichtum in unseren Liebesbeziehungen zu bewahren, bis Tod oder Scheidung einen Schlussstrich ziehen, ist neu.“ (Juul, 2020, S. 233).

Eine Überlegung, die sich auftut hier, aber nur Erwähnung findet und nicht untersucht wird, ist der Einfluss von sozialen Medien. Gerade wenn es um Lebendigkeit und Spannung geht kann über Fotos und kurze Inszenierungen in sozialen Medien ein Eindruck erweckt werden, der dem Ganzen oft nicht gerecht wird. Auf der Suche nach Einordnung des Eigenen kann hier oft das Gefühle entstehen, selber nicht diese tolle Beziehung zu führen, keine so tolle Familie zu sein. Momentaufnahmen von Teilausschnitten des Lebens in sozialen Medien, denen möglicherweise unterstellt wird, dass das ein Abbild des Ganzen ist, können den Anspruch möglicherweise weiter verstärken. Eine interessante und

möglicherweise auch wichtige Frage, die auch keinen eigenen Eingang in die Arbeit finden wird. Die Untersuchung was alles dazu beiträgt, dass die Ansprüche an die Paarbeziehung steigen und wie realisierbar diese sind wird also nicht näher verfolgt. Näher betrachtet wird jedoch, inwieweit dieser steigende Anspruch möglicherweise auch zu Problemen führt. Kann der erhöhte Anspruch an die Paarbeziehung mit der Zufriedenheit mit Leben und Paarbeziehung in Verbindung gebracht werden? „Selbst im Erwachsenenalter stabilisieren uns verlässliche Personen, sind wir doch „von der Wiege bis zur Bahre“, immer dann am zufriedensten, wenn sich unser Leben in Form längerer und kürzerer Explorationen gestaltet, die von der verlässlichen Basis bedeutsamer Bindungsfiguren aus erfolgen.“ (Bowlby,2021, S.48). Wenn der Anspruch steigt, könnte das auch das Gefühl der sicheren Basis in der Paarbeziehung betreffen und möglicherweise umso mehr in der Zeit, in der eine intensive Kinderbetreuung notwendig ist.

Hier ist die Frage, ob es sein kann, dass Paaren Unterstützung guttut, die ihnen dabei hilft, die veränderte Quantität mit neuer Qualität zu füllen? Hier kommt das Thema des Kontaktes des Paares ins Spiel und der Zusammenhang von Anspruch und Enttäuschung sowie von Stress und Belastung. „Innerhalb der verschiedenen Stressbereiche wiesen vor allem tägliche Widrigkeiten und Freizeitstress negative Zusammenhänge mit der Beziehungszufriedenheit auf.“ (Schaer, 2012, S.28). Vielfache Belastung und Stress, Unzufriedenheit in der Beziehung können den Blick auf das eigentliche Beziehungsgeschehen verstellen. „Paare, die in Psychotherapie kommen, beschäftigen sich in der Regel mit den Inhalten und haben keinen Kontakt zu ihren eigenen Prozessen.“ (Hutterer-Krisch, 2018, S. 140). Einiges steht also dem Kontakt zwischen den Partner:innen im Weg. Auch der Kontakt mit sich selbst wird durch die Aufgaben der Kindererziehung mitunter erschwert.

„Und doch stellt ein Kind eine Belastung für Ihre Beziehung dar – das weiß jeder, der eines hat. Die Spontaneität kann eingeschränkt sein, die Zeit allein mit Ihrem Partner oder anderen Menschen, denen Sie nahestehen; von der Zeit für Sie allein gar nicht zu reden.“ (Perry, 2019, S.48 – 49).

Schon wenn ein Paar nicht spezifisch als Elternpaar betrachtet wird zeigt sich die Schwierigkeit einer Begegnung im Gespräch. „Pro Tag sprechen Paare meist nur zwei bis fünf Minuten über Persönliches, zeigt eine Studie. Die restliche Zeit beschränkt sich auf den Austausch diverser Informationen, auf Organisatorisches, Streit oder Machtkampf.“ (Bösel und Bösel, 2012, S. 14). Wenn es die Zeit erlaubt ein Gespräch zu führen, sich zu begegnen, ist noch nicht klar, ob es auch die Stimmung und die eigenen Beschäftigung mit den vielen Themen des Lebens zulässt, sich einzulassen. „Manchmal hört man genauer zu, manchmal weniger genau, und bestimmt haben Sie sich schon einmal dabei ertappt, dass Sie den anderen reden ließen und dabei an etwas ganz anderes gedacht haben.“ (Bösel & Bösel, 2012, S.19). Kommunikation und das Gegenüber wahrnehmen zu können hat eine zentrale Bedeutung, um Nähe und Verbundenheit zu erhalten und um mit Konflikten umgehen zu können. Das ist wichtig, weil „in Familien gibt es immer viel Stoff für Konflikte.“ (Juul, 2020, S.67). Oft genug ist das Zugrundeliegende von vielem anderen überdeckt. Auch die Kinder können vorgeschoben werden, und alles Bemühen um die Kinder hilft nichts, da es ja eigentlich um die Paarbeziehung geht. Dazu schildert Jesper Juul seine Erfahrung:

„Oft wünschen sich Eltern, die zu einem Coaching kommen, deshalb eine Beratung, weil sie meinen, bei der Erziehung ihrer Kinder liefere etwas nicht rund. Im Gespräch werden dann oft aber noch ganz andere Sorgen geäußert, und manchmal stellt sich heraus, dass sie es sind, die allen anderen Problemen zugrunde liegen: Die Sorgen um die Partnerschaft, weil man eigentlich nur noch als Eltern agiert.“ (Juul, 2020, S.173).

Es besteht wie schon beschrieben bei aller Schwierigkeit der Anspruch neben der Elternschaft die Paarbeziehung lebendig zu halten. Dazu ist es notwendig sich selbst und den/die Partner:in nicht aus den Augen zu verlieren, genauso wie den Kontakt zu den eigenen Ansprüchen an die Paarbeziehung. Was davon hat Platz und was darf einfach eine Zeit lang nicht in Vergessenheit geraten und kann dann im „Untergrund“ ungerichtete Unzufriedenheit erzeugen. Wenn es kein Zusammenfinden mehr gibt, driften Paare auseinander. Am Beispiel Scheidungsrisiko, was ja auch eine Art Trennungsrisiko ist, zeigt sich der Zusammenhang mit dem erhöhten Anspruch: „Überall dort, wo Tendenzen der Säkularisierung, Urbanisierung, Individualisierung, Karriereorientierung beider

Partner, Selbstverwirklichungsideen und so weiter besonders konzentriert sind, also in den großstädtisch-akademischen Milieus, steigt das Scheidungsrisiko geradezu Zwangsläufig.“ (Burkart, 2018, S. 187). Auch der Bereich der partnerschaftlichen Sexualität steht mit einem gesteigerten Anspruch trotz Kinderversorgung an die Lebendigkeit der Sexualität als zusätzliche Herausforderung zur Verfügung. „Sobald Kinder da sind, gibt es immer eine Menge zu tun in der und für die Familie, und abends fällt man todmüde ins Bett ... In früheren Jahrzehnten hätte kaum jemand erwartet, dass ein Elternpaar auch noch ein leidenschaftlich erotisches Liebespaar bleiben würde.“ (Jellouschek & Jellouschek-Otto, 2014, S.110). Und auch das führt zu erhöhter Trennungswahrscheinlichkeit, wenn es nicht gelöst werden kann. Hier zwar ausdrücklich über die Ehe gesprochen, ist auch hier Scheidung im Grunde eine Trennung. „Je mehr die Ehe nur noch auf emotional-sexuelles Verstehen gegründet ist, desto wahrscheinlicher werden Scheidungen.“ (Burkart, 2018, S.190). In der heterosexuellen Orientierung der Zielgruppe in dieser Arbeit kommt zusätzlich noch ein weiterer Konflikt hinzu: Wenn ein Kind kommt, werden oft alle errungenen modernen Rollenaufteilungen im Meer der Tradition aufgelöst. Anzunehmen ist, dass das auch ein Spannungsfeld aufmacht, welches zu einem zusätzlichen Konfliktfeld und Hort der Unzufriedenheit führt. Sozialisation und Konstruktivismus der Geschlechterrollen befindet sich plötzlich im Widerstreit miteinander. Was wiederum Einfluss auf die eigene Geschlechtsidentität hat, denn reelles Rollenleben kann vom Ideellen mehr als akzeptabel abweichen.

„Der *Konstruktivismus* vertritt die Auffassung, Geschlecht sei gewissermaßen bloß eine Frage der Inszenierung, eine Sache der interaktiven Darstellung, der dramatischen Performanz – Sozialisation würde dann keine wesentliche Rolle mehr spielen. Das in der Sozialisation erworbene Geschlecht würde ohne interaktive Bestätigung und Erneuerung sozusagen bald verblassen.“ (Burkart, 2018, S.228).

In der Familienarbeit wird jedoch nur allzu leicht auch ungewünschtes sozialisiertes Verhalten, teilweise aus Notwendigkeit, teilweise reflexhaft ausgeführt und so interaktiv bestätigt.

All diesen Herausforderungen stehen Paare heute gegenüber und es scheint geboten, diese herausfordernden Bereiche auch gut psychotherapeutisch zu

begleiten, um eine selbstbestimmte Integration von Ansprüchen, Herausforderungen und dem Umgang mit gesellschaftlichen Entwicklungen zu ermöglichen. Hierfür möchte ich diese Einleitung mit einem Zitat von Jellouschek & Jellouschek-Otto abrunden, um dann weiter auf paar und familientherapeutische Themen einzugehen. „Zu einer befriedigenden Homöostase gehören also wiederum Flexibilität und Durchlässigkeit der Grenzen, indem beide bereit sind, auf den jeweils anderen neu einzugehen und sich auf die durch das Kind entstandene neue Situation einzulassen und entsprechend neues Verhalten zu entwickeln.“ (Jellouschek & Jellouschek-Otto, 2014, S.100).

3 Theoretischer Hintergrund

3.1 Paardynamik

Im Folgenden werden Zugänge zusammengefasst, die erklären, was Menschen in Paarbeziehungen suchen, wieso sie diese eingehen und auch was Hintergründe für Konflikte sein können. Die Zugänge werden hier recht allgemein gehalten, da der Zugang zum Umgang der jeweiligen Paare mit ihrer neuen Situation auch ein allgemeinerer ist als in dieser Arbeit. Das Spezielle stellt das Hinzukommen eines Kindes dar.

Grundsätzlich gibt es bei einem Paar, wie auch bei einer Familie, die Übereinkunft, eine gewisse Kontinuität zu bewahren, sowie das Gefühl gemeinsamen Aufgaben verpflichtet zu sein. Das kann sich auch über Generationen erstrecken, in dem Fall werden auch Werte und Kultur weitergegeben. Wenn Beziehung ins Spiel kommt, dann kann nicht mehr davon ausgegangen werden, dass eine Person und eine zweite Person nur zwei Personen sind. Es kommt etwas Drittes, die Beziehung, hinzu, wodurch die beiden etwas anderes, oder mehr als nur zwei Personen, werden. Auch ist in diesem Bezug die Grenzziehung etwas Wichtiges. Der Erlebniszyklus hat für Paare und Familien dieselbe Bedeutung wie für Einzelpersonen. Wenn es häufig dazu kommt, dass es nicht möglich ist, entdeckte

Bedürfnisse ohne Unterbrechung oder überhaupt zu befriedigen, geht es den Paaren, wie auch den Familien schlecht (Zinker 1997).

Ein weit verbreiteter Lösungsansatz, wenn es um das Finden von Glück und Zufriedenheit geht, ist für viele Menschen in unserer Gesellschaft die Möglichkeit, eine dauerhafte intime Beziehung eingehen zu können. Das scheint, wenn man die Verbreitung von Kontaktängsten betrachtet, eine nur schwer zu erreichende Lösung zu sein. Es setzt einen hohen Grad an Reife voraus, eine gleichrangige Beziehung einzugehen und zu halten (Melnick & Nevis 2001).

Unklare Grenzen in einer Beziehung im Bezug darauf, wer welchen Gefühlszustand hat, wer was will oder wer jemand ist, führen bei den meisten Paaren zu Unzufriedenheit. Die Energie wird in unklaren Prozessen zurückgehalten, verfälscht oder übertrieben, was zu Verwirrung und Unzufriedenheit führt. Beim Vorhandensein keines eindeutigen abgegrenzten, klaren Gefühls, da dieses nicht entwickelt werden kann, wenn unklar ist wer was fühlt und will, werden die Chancen auf Befriedigung geringer. Die Intimität wiederum baut darauf auf, dass der Hintergrund des Gegenübers bekannt ist. Warum willst du das, auf diese Weise, in diesem Moment? Was ist die Geschichte hinter den Zielen und Bedürfnissen? Je mehr das gegenseitig auf einer synchronen Ebene bekannt ist, desto leichter findet eine intime Begegnung statt und das Paar kommt zu überdauernden gemeinsamen Zielen, in denen eine Befriedigung stattfinden kann (Wheeler, 1999b).

Um langfristige Ziele zu verfolgen und zu benennen, hilft es oft, eine Ideologie im Hintergrund zu haben, die die meisten Paare mitbringen. Das kann sowohl eine verbindende Dimension darstellen aber auch zu etwas Trennendem werden. Da sich Ideologien oft als etwas Übergeordnetes und Starres darstellen, kann dies auch der Wahrnehmung des Eigenen im Wege stehen. Ist keine gemeinsame Weltanschauung oder Geisteshaltung vorhanden oder gegenseitig bekannt und

verhandelbar, beeinflusst das die gemeinsame langfristige Findung und Planung von Zielen (Hemming, 1999).

Wenn das Ziel, das Bedürfnis nach einer stabileren Selbstorganisation ist, scheint die Aussicht auf Erfüllung oftmals im Außen zu liegen. In einer Paarbeziehung richtet sich dieses Bedürfnis oft an den/die Partner:in, was neben der hohen Wahrscheinlichkeit zum Misserfolg auch ein Abhängigkeitsverhältnis bedingt. Ein zunehmendes Gewahrsein von sich selbst und die Fähigkeit Unangenehmes erst einmal auszuhalten, um diese stabilere Selbstorganisation von innen für sich selbst entwickeln zu können, scheint hier der vielversprechendere Weg zu sein (Beaumont, 1999).

Bis ins Erwachsenenalter bleibt es ein wichtiges Bedürfnis, gespiegelt zu werden. Das heißt, es besteht die Sehnsucht nach der Bestätigung, dass da draußen jemand ist, der/die unsere ganz eigene innere Welt erfassen und verstehen kann und das auch noch für uns merkbar ausdrückt. Dadurch fühlen wir uns erkannt und verstanden (Papernow, 1999).

Auch unterliegt in einer kapitalistischen Welt selbst der Bereich der Paarbeziehung und Partnerschaft einer Tendenz zu optimieren und zu maximieren (Warta, 2018).

Die eigene Bewusstheit mit jemand anderem zu teilen, stellt eine gewisse Arbeit dar. Dinge, die einem selbst bewusst sind, eigene Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse, sind einem selbst oft klar, bedürfen aber der Hilfe von Worten, um sie auch anderen zugänglich zu machen. Da wir alle in unserer eigenen Welt leben und eine eigene Wahrnehmung haben ist diese Arbeit notwendig, um uns bewusst begegnen zu können. Dies gilt umgekehrt natürlich auch für das Zuhören und die Aufmerksamkeit für die Bewusstheit und die Wahrnehmung der anderen (Zinker 1997).

„Dieses Wechselspiel von Reden und Zuhören, Sehen und Gesehenwerden, Berühren und Berührtwerden, Erkennen und Erkanntwerden macht uns klar, wo wir uns ähnlich sind und wo wir uns voneinander unterscheiden. Die zunehmende Bewußtheit für die eigene Person

und die des anderen regt den Energiefluß an, mit dessen Hilfe sich unsere Wünsche und Sehnsüchte herauskristallisieren und als Figur vor dem Hintergrund erscheinen können“ (Zinker 1997, S.89).

Auf der Suche nach einem Partner/einer Partnerin scheint es den Menschen darum zu gehen, sich vollständiger zu erleben. Wir suchen nach Dingen, die in unserer Entwicklung offen geblieben sind oder fehlen. Da diese Dinge oft mit Kindheitswunden, die in der eigenen Sozialisation mit den Eltern erworben wurden, zu tun haben, suchen wir oft genau jene Partner:innen aus, die diese Wunden am Besten in der Beziehung abbilden. Es ist eine Suche und eine Wahl, mit dem Ziel, einen Lösungsversuch zu erhalten. Der jedoch leicht in das gleiche Alte erneut hineinführt. Es ist auch eine Suche nach dem Teil, den wir liegen lassen mussten, um den Eltern und der Gesellschaft zu entsprechen. In Beziehung mit einem Menschen mit Fähigkeiten, die wir in uns nicht sehen oder uns wünschen, können wir uns für eine Zeit als Ganzheit erleben (Hendrix 2016).

3.1.1 Der Interaktive Zyklus

Im Folgenden wird der interaktive Zyklus der Gestalttherapie beschrieben. Dieser dient als wichtige Betrachtungsweise in dieser Arbeit.

Die jeweiligen Paarproblematiken entwickeln sich abhängig vom gesellschaftlichen Hintergrund der Partner:innen. Die Tendenz zur Pluralisierung der Lebens-, Beziehungs-, Einstellungsformen benötigt Zeit zur Bewusstwerdung und Ausverhandlung, für das eigene Wohlbefinden aber vor allem auch um als Paar eine gemeinsame Bewusstheit zu erlangen. In einer Zeit die mehr Bedarf an gemeinsamen Austausch nötig macht, geht die Zeit die Paare finden, um miteinander zu sprechen, auf wenige Minuten pro Tag zurück. Das trifft unspezifisch alle Paare, nicht speziell jene mit Kindern. Wenn alles gut läuft, werden die Prozesse gelöst und Zufriedenheit bleibt über. Gelingt das nicht bleibt die Beschäftigung mit den Inhalten übrig und der Kontakt zu den Prozessen geht verloren. Es geht dann darum, dass Paare die gemeinsame Figur wieder

entdecken, die mit ausreichend Energie gefüllt wird, um den Prozess wieder ins Laufen zu bringen. Wichtig dafür ist Zeit, um über Gefühle und Überlegungen zu sprechen. Der Gestaltzyklus auf der persönlichen sowie der Interaktive Zyklus auf der zwischenmenschlichen Ebene sind eine Möglichkeit, um die Prozesse im Hier und Jetzt wieder ins Laufen zu bringen. (Hutterer-Krisch, 2018).

„**Gestaltzyklus:** Wir interessieren uns für etwas, wenden *Energie* auf bzw. setzen eine *Aktion/Handlung*, um uns auf das Ziel zuzubewegen, das wir erreichen wollen. Unser Handeln führt zum *Kontakt* mit der Umwelt, vermittelt uns das angenehme Gefühl, eine Lösung gefunden bzw. etwas abgeschlossen zu haben. Je nach Bedürfnislage tritt eine „Figur“ (das kann ein Bedürfnis, ein Gefühl, eine Wahrnehmung oder eine kognitive Erkenntnis sein) aus dem „Hintergrund“ und drängt nach einer „Schließung“. Wenn eine solche „Kontaktaufnahme“ zur Umwelt gelingt, wird die „Gestalt“ geschlossen und sinkt in den Hintergrund des Erlebens zurück. Dadurch entsteht nach dem „Gestaltzyklus“ eine Art „Pause“ und anschließend wird dadurch einer neuen „Figur“ Platz gemacht. Jeder Kontaktzyklus verläuft dabei in vier Schritten:

1. *Vorkontakt* (Bedürfnis, z.B. Hunger oder das Bedürfnis, verstanden zu werden),
2. *Kontaktnahme* (Möglichkeiten der Befriedigung, z.B. Möglichkeit, zu kochen oder ins Restaurant essen zu gehen oder Bitte um Verständnis zu äußern),
3. *Kontaktvollzug* (Befriedigung des Bedürfnisses, z.B. (...) essen, eine Bitte um Verständnis wird positiv vom Partner beantwortet),
4. *Nachkontakt* (Ausklingen, z.B. Nachgeschmack (...), Freude oder Berührtheit, verstanden worden zu sein).

Die folgende Pause könnte man vielleicht auch als Punkt 5 bezeichnen, um sie zu betonen.“ (Hutterer-Krisch, 2018, S. 141).

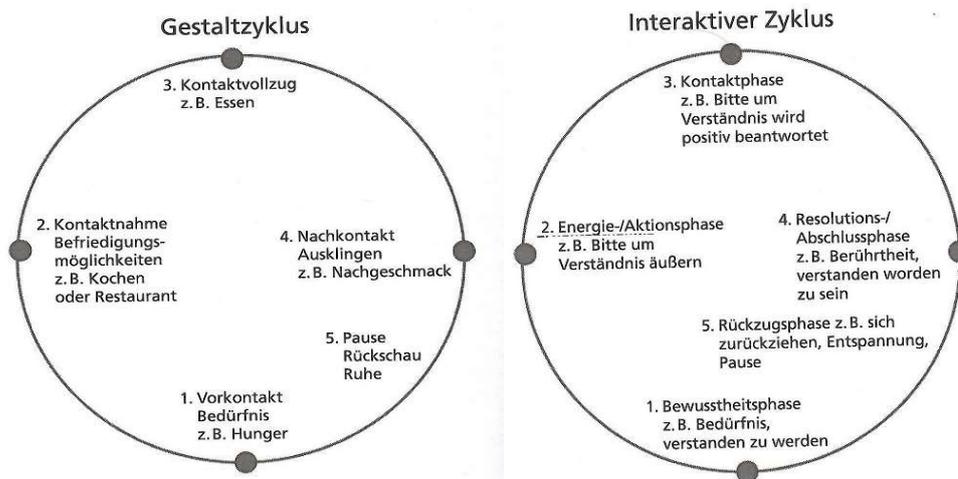


Abbildung 1: Gestaltzyklus, Quelle: Hutterer-Krisch, 2018, S. 142 & **Abbildung 2:** Interaktiver Zyklus, Quelle: Hutterer-Krisch, 2018, S. 144

Im Gegensatz zum Gestaltzyklus ist beim Interaktiven Zyklus ist ein großer Unterschied, dass eine zweite Person teilnimmt und deshalb etwas hinzukommt was nicht alleine entschieden werden kann. Das Bedürfnis von einer anderen Person verstanden zu werden etwa, kann nicht einfach ohne zumindest das Verständnis einer anderen Person, befriedigt werden. Diese wiederum muss vom Bedürfnis erfahren und es im günstigsten Fall beantworten. Das führt zur Notwendigkeit in einer Beziehung zwischen sehen und gesehen werden hin und her zu wechseln und sich Zeit zu nehmen. Vor allem wenn die Situation herausfordernd ist, ist maßgeblich, wie intensiv die Bewusstheitsphase ausfallen kann, um genügend Energie und Flexibilität im Kontakt zu erreichen und um zu einer zufriedenstellenden Lösung für das Paar zu finden. Im Interaktiven Zyklus steht die **Bewusstheitsphase** an der Stelle des Vorkontaktes im Gestaltzyklus. In der Bewusstheitsphase ist es idealerweise möglich, eine möglichst breite Bewusstheit zu entwickeln. Mit welcher dann eine Grundlage für den weiteren Verlauf der Begegnung vorhanden ist. Häufige Hindernisse in der Bewusstseinsphase sind *Projektion und Introjektion*. Bei der *Projektion* werden eigene unliebsame Eigenschaften aufs Gegenüber projiziert und dort wahrgenommen, nicht bei sich selbst. Bei der *Introjektion* kommt es zu unhinterfragten, unüberlegten hinunterschlucken von dem, was vom Gegenüber kommt. In beiden Fällen ist der Weg verstellt, um etwa die eigenen Bedürfnisse wahr zu nehmen. Wenn in der Bewusstheitsphase die Wahrnehmung frei von Störungen und direkt ablaufen konnte, kann es in der **Phase der Energie/Aktion** weitergehen, dies Phase entspricht der Kontaktnahme im Gestaltzyklus. In dieser Phase werden Wünsche deutlich. Im Fall eines Paares ist die Aufgabe das Entwickeln einer gemeinsamen Figur, in die die gemeinsame Energie fließen kann. Nimmt das Interesse am Finden dieser Figur ab oder wird zu wenig Energie bereitgestellt, kommt es in dieser Phase zur Kontaktunterbrechung. Häufig kann hier *Konfluenz und Retroflexion* als Art der Kontaktunterbrechung gefunden werden. Bei der *Konfluenz* zerrinnen die Grenzen ineinander und es kommt nicht mehr zur klaren eigenen Figurbildung. Das Eigene löst sich ein Stück weit im

Gemeinsamen auf. Bei der *Retroflexion* endet die Kommunikation über Wünsche und Bedürfnisse, es kommt zu gegenseitigem „abgeschottet sein“ und nicht kommunizieren. Wenn die Figur klar abgebildet vor dem Hintergrund zur Gestalt geworden ist und genügend Energie vorhanden ist, kann es in die **Phase des Kontaktes** weitergehen. Im Gestaltzyklus entspricht diese Phase dem Kontaktvollzug. Das im Vorfeld herausgearbeitete wird umgesetzt, Wünsche und Bedürfnisse beider Partner:innen haben Platz und das Gemeinsame steht im Vordergrund. Beide haben das Gefühl der Befriedigung ihrer Interessen. Es kommt weniger zu einem Nein, als mehr zum Besprechen und Vorschlagen wie die Bedürfnisse im Rahmen des Gemeinsamen Platz haben. Bei *Konfluenz* im Vorfeld ist der Kontakt halbherzig, es ist schwierig ein gemeinsames Ziel zu verfolgen. Die **Kontaktphase** wurde auf Grund von Konfliktvermeidung zu schnell erreicht. Die Lebendigkeit leidet so und das Verhalten neigt zu Stereotypie. Bei *Retroflexion* kommt es zu einem Überforderungsbedingten zu frühen Rückzug und es entsteht eine Kontaktunterbrechung. Wenn der Kontakt nicht abgeschlossen wird und offenbleibt, bleibt er als Spannung, die sich auch anhäufen kann, bestehen. Auf die Phase des Kontaktes folgt die **Phase der Resolution/Abschluss**, die dem Nachkontakt im Gestaltzyklus entspricht. Hier geht es um die Nachschau des Erlebten. Die Zeit, die es braucht, um wieder zur Ruhe, zum Rückzug zu kommen ist unterschiedlich, je nach dem, wie intensiv die Situation war. Auch für nicht Erreichtes ist Platz, es geht darum, dass sich am Ende des Zykluses das Erlebte abgeschlossen und vollständig anfühlt, um bereit für einen neuen Zyklus zu sein. Wenn das gelingt, kommt die **Phase des Rückzugs**. Ganz am Ende des Zyklus steht das „sich-Zurückziehen“, das „Auseinandergehen-können“ mit einem guten Gefühl, oder das gemeinsame angenehme Stillsein. Wenn das nicht gelingt, kann es sein, dass Klammern das Auseinandergehen unmöglich macht oder es zu einem zu intensiven, zu langen Zurückziehen kommt. (Hutterer-Krisch, 2018)

3.2 Theoretisches zu Familie

Um das komplexe Lebensumfeld, in denen sich Menschen in Familien bewegen darzustellen, soll im Folgenden ein Einblick in dieses herausfordernde, mit Fallen und Potential versehene, Lebenswelt gegeben werden.

Am Anfang der Familie steht die Begegnung von Eltern, die ihre verbindenden und differenzierenden Dinge ihres Lebens miteinander wahrnehmen und entdecken. Bei der Ankunft eines Kindes geht es vorwiegend darum, eine Handhabung mit den verschiedenen neuen Anforderungen und Ritualen zu finden. Diese stehen noch einmal auf dem Prüfstand, wenn ein weiteres Kind hinzukommt. Im Laufe der Zeit entstehen so eigene Regeln, Sichtweisen und Umgangsweisen, die stabil und konstant sind. Einige davon sind bekannt und andere wirken, ohne dass sie bewusst wahrgenommen werden. Es gibt wechselnde Insider und Outsider-Rollen, je nachdem, wer gerade enger oder verbundener ist. Diese Rollen können zwischen Kindern und Erwachsenen wechseln, indem sich unterschiedliche Paarungen bilden (Papernow, 1999).

Grundsätzlich sind Familien verbunden durch ihre gemeinsame Vergangenheit, Gegenwart und eine wie auch immer aussehende Zukunft. Dabei verbindet sie eine umgebende Struktur und sie wechseln zwischen Einzelpersonen, Dyaden, Triaden und/oder größeren Gruppen. Es gibt eine gewisse Verortung der Familie und eine gemeinsame Identität, um die herum eine Familie aufgebaut ist. Themen wie etwa Ideologie, Ökonomie, Religion, Hobbies und Interessen spielen dabei eine zentrale Rolle. Das Hauptmerkmal ihrer Bezogenheit ist ein Emotionales (Melnick & Nevis 2001).

Melnick und Nevis unterscheiden die grundsätzlichen Begriffe Fürsorge und Macht innerhalb einer Familie. Fürsorge steht für den Austausch von Emotionalem, Intellektuellem und Physischem. Macht steht für das Ausüben von Einfluss oder die Beeinflussung. Aufgrund des Alters und Entwicklungsvorsprunges der Eltern haben diese in beiden Bereichen mehr Potential, die Art und Weise des Umganges

mit Fürsorge und Macht festzulegen. Dies unterliegt einem möglichen Wandel durch Erwerb und Verlust von Fähigkeiten. Gelingt es den Eltern weder zu viel noch zu wenig Organisation in all diesen Bereichen anzubieten, können die Kinder mit einer entwickelten Fähigkeit zum gemeinsamen Leben in intimen Beziehungen auf ihren eigenen Weg gehen. Erschwert und stark beeinflusst wird diese bereits sehr anspruchsvolle Aufgabe durch unsere eigenen frühen Familienerfahrungen, was oft auch unbewusst stattfindet. Als Paar mit Kindern passiert das bei beiden Elternteilen und es gibt eine gewisse Bezogenheit aufeinander, die auch eine Rolle spielt. Außerdem ist eine Familie durch Wachstum und Veränderung etwas Dynamisches und bedingt dadurch die Notwendigkeit einer stetigen Anpassung und Integration von Neuem (Melnick & Nevis 2001).

Macht besitzt auch eine relationale Komponente, die sich aus den jeweiligen Fähigkeiten, Interessen oder anderen Umständen ergibt. Wer mehr Zeit mit etwas verbringt, wird tendenziell mehr zur Entscheidung in diesem Punkt beitragen. Auch gewohnheitsmäßige Muster innerhalb der Familie tragen dazu bei, festgelegte Machtstrukturen zu entwickeln. Da dies alles in gegenseitiger Beeinflussung innerhalb des Familiensystemes passiert, ist für Melnick & Nevis die Feldtheorie eine wichtige Grundlage für die Betrachtung dieser Vorgänge. Ähnliches gilt genauso für die Fürsorge, also das liebevolle Sprechen, sanfte Berühren, Respekt und Sorgfalt innerhalb der Familie. Sind die Verhaltensweisen der Familie, wenn es um Macht und Fürsorge geht, dynamisch im Fluss oder erstarrt, intellektualisiert oder emotionaler Natur? Wie adäquat sind sie in den jeweiligen Situationen? Wenn die entwickelten Muster in Bezug auf Macht/Einfluss und Fürsorge/Unterstützung nicht flexibel gehalten werden können, kann dies zu Problemen führen, da frühere Lösungswege nicht zur aktuellen Situation passen. Was einmal dazu beigetragen hat, Ordnung ins Chaos zu bringen, würde einer Aktualisierung bedürfen. Es kann sein, dass etwa der Sinn der Muster nicht mehr gegeben ist oder Vereinbarungen, die in der Kennenlernphase des Paares getroffen wurden, nie verändert wurden. Auch Mythen und übernommene und

verinnerlichte Muster aus der eigenen Herkunftsfamilie können zu unstimmgigen Lösungen führen (Melnick & Nevis 2001).

Zur Intimität in Familien meinen Melnick und Nevis:

„Intimität in Familien entwickelt sich auf dem Hintergrund von generationsübergreifenden Erfahrungen im Lebenszyklus einschließlich Geburt und Tod, Krankheit und Gesundheit, Verbundenheit und Abgrenzung. Ein intimes Familiensystem ist in hohem Maß selbstkorrektiv. Seine Mitglieder sind fähig, sich sowohl an neue Erfahrungen anzupassen und diese zu integrieren, als auch auf eine Fülle interner und externer Veränderungen – seien sie entwicklungsmaßiger, emotionaler, physischer oder psychologischer Art – zu reagieren. Individuelle Ressourcen sind in intimen Familien ein Bestandteil des gesamten Systems. Eltern stellen ihre individuellen Ziele zum Wohl der Kinder und der Familie als Ganzes teilweise zurück.“ (Melnick & Nevis 2001, S. 941).

Wir nehmen Ganzheiten wahr und versuchen stets, das ganze Feld zu erfassen. Die einzelnen Wahrnehmungen darin werden aufgrund des Kontextes mit Bedeutung versehen, diese stehen also immer in Bezug auf die wahrgenommene Ganzheit (Wheeler, 1999a).

Außerdem ist die Bedeutung eines Ereignisses nicht das Ereignis selbst, sondern das was wir ihm zuschreiben, sie ist also eine individuell konstruierte. Aufgrund dieses subjektiven und konstruierten Verständnisses entsteht unsere persönliche Reaktion auf etwas. Da Reaktionen unterschiedlich ausfallen können, birgt dies ein Potential für Familien- und Paarkonflikte. Das aktuelle Geschehen wird gleichzeitig mit unseren Überzeugungen und Erwartungen wahrgenommen. Daraus entsteht die jeweilige Erfahrungswirklichkeit (Wheeler, 1999a).

Um die Erfüllung eines Bedürfnisses anzustreben, ist es wichtig wahrzunehmen, was wir wollen und fühlen. Den Zugang dazu zu erhalten, muss neben all den anderen Zielen und Notwendigkeiten des Lebens funktionieren. Diese anderen Dinge machen keine Pause, um uns eines nach dem anderen abarbeiten zu lassen. In dieser Komplexität wollen wir von jemand anderem in unserer Ganzheit und

Vielschichtigkeit wahrgenommen und beantwortet werden. Im Dialog lässt sich dies alles erforschen und stellt einen großen Teil von Intimität dar, der uns Leben und Wachstum ermöglicht. Je klarer die Grenzen innerhalb eines Systems sind, desto flüssiger kann dieser Bereich sich entwickeln oder eben stocken. Beim Fehlen dieser klaren Grenzen kann es zu Desorganisation, Unzufriedenheit und zu einer Verwirrung kommen. Wir fragen uns, was und wo etwas überhaupt schiefgelaufen ist, da es keine Orientierung an der Erfüllung oder Entfernung von den eigenen Zielen geben kann (Wheeler, 1999a).

Grenzen innerhalb eines Familiensystems können einmal durchlässiger und offener, ein anderes mal undurchlässiger und abgeschlossener sein. Es ist oft selbstverständlich innerhalb der Familie, wann das System offener oder geschlossener ist, oder welche Familienmitglieder zu welchem Zeitpunkt miteinander in Kontakt treten. Unterschiedliche Grenzziehungen können auch unterschiedliche Subsysteme entstehen lassen, so tun sich in der Regel die Erwachsenen als Subsystem zusammen, um etwa der organisierte Kopf der Familie zu sein. Kinder finden sich oft in dem Interesse zu spielen, zu wachsen oder zu lernen, in Subsystemen zusammen. Bei einer gut funktionierenden Familie sind die Grenzen zwischen den Subsystemen flexibel. Sie pendeln zwischen Intimität und Autonomie. Bei keiner Familie ist das immer ganz ausgeglichen. Es gibt auch Phasen der Entfremdung oder des aneinander Klammerns. Was für die jeweilige Familie gut funktioniert, ist individuell (Zinker 1997).

4 Methodik

Dieses Kapitel geht auf die Art der wissenschaftlichen Bearbeitung der Grundfragen dieser Arbeit ein. Außerdem enthält es einen Überblick über den Forschungsprozess und den praktischen, ethischen und ideellen Zugang zum Feld.

4.1 Qualitative Einzelfallanalyse

Da es in dieser Arbeit um die Darstellung und Interpretation der Lebenswelt und Beziehungszufriedenheit von Eltern zu ihren Partner:innen geht, stellt die

Qualitative Einzelfallanalyse eine sinnvolle Herangehensweise dar. Dem qualitativen Paradigma folgend ist sie eine gute Möglichkeit in der Untersuchung der Auswirkungen von Kindern auf die Paarbeziehung nahe am Menschen und seiner Individualität und Erfahrungswelt zu bleiben. Gerade für die psychotherapeutische Verwendung sind tiefe persönliche Einblicke und Analysen wertvoll. Die Einzelfallanalyse kann das auch durch die oft geringeren Fallzahlen liefern. Die Möglichkeit, sich eingehender mit dem einzelnen Fall zu beschäftigen, kann komplexere Zusammenhänge für eine kleinere Zielgruppe ermöglichen. Quantitative Methoden können diese Tiefe oft nicht bieten, dafür eine breitere Aussage treffen. In dieser Arbeit ist die engere Gruppe, dafür aber die intensivere Auseinandersetzung, interessant. Die Gesamtheit der Erfahrungen und Lebensumstände der Menschen kann so Platz finden. Für die Betrachtung können hier neben einer Fülle an Material Interviews herangezogen werden. In diesem Fall werden für die Untersuchung problemzentrierte Interviews geführt, wie später noch beschrieben wird. Mayring schlägt auch ein Modell für den Ablauf der Einzelfallanalyse vor, was für die Nachvollziehbarkeit und somit für die Qualitätssicherung des qualitativen Forschungsprozesses sehr wichtig ist. Es werden fünf Stationen beschrieben. Es muss klar sein welche Fragestellung bearbeitet wird und mit welchen Falldefinitionen gearbeitet wird. Es geht also darum, was als Fall gilt und das steht in Verbindung mit der Fragestellung und bedingt sich gegenseitig. In einem dritten Schritt muss die Methode der Inhaltsgenerierung festgelegt werden. In dieser Arbeit wird mit problemzentrierten Interviews gearbeitet. Wichtig ist auch die Aufbereitung des Erhobenen mittels Fixierung, hier Tonaufzeichnung sowie Transkript und die Kommentierung, etwa mittels Gedächtnisprotokoll nach den Interviews. Um das Erhobene einer Interpretation zugänglich zu machen, empfiehlt es sich, Fallzusammenfassungen und Fallstrukturierungen durchzuführen. Dabei werden markante Stellen und Daten sichtbar und durch Zusammenstellen in sinnvolle Gruppen übersichtlich gestaltet. Am Ende ist es wichtig, Querverbindungen und

Vergleiche zwischen den erhobenen Fällen herzustellen, um deren Validität darzustellen. (Mayring, 2023).

4.2 Das Problemzentrierte Interview

Das Problemzentrierte Interview ermöglicht es, narrative und fokussierte Elemente zu kombinieren. Es soll so offen wie möglich geführt und so geleitet wie nötig gestaltet sein, um der eigenen Erzählung des/der Interviewten möglichst viel Raum zu geben. Dabei ist es aber auch wichtig, immer wieder aufs Thema zurückzukommen. Der Leitfaden ist eine Hilfe, um am Problem zu bleiben, aber auch um bei verschiedenen Interviews die gleichen Themencluster beantwortet zu bekommen. Das ganze Interview versucht einem üblichen Gespräch möglichst nahe zu sein. Die Problemzentriertheit entsteht dadurch, dass für eine Gesellschaft relevante Themen erarbeitet werden und diese der Bezugspunkt sind. Das Element der Gegenstandsbezogenheit meint, dass die Forschung angepasst an die tatsächliche vorhandene Situation sein muss. Als weitere wichtige Eigenschaft des Problemzentrierten Interviews und auch qualitativer Forschung an sich ist die Prozesshaftigkeit zu nennen. Das bedeutet, dass ein schrittweises dynamisches Vorgehen zwischen Datensammlung und Datenanalyse angebracht ist. Beide Schritte dürfen sich gegenseitig beeinflussen und abwechseln. Ganz zentral ist die Unvoreingenommenheit des Interviewers/der Interviewerin, um damit auch dem Gegenüber die Möglichkeit zur Offenheit zu geben. Die Orientierung an den qualitativen Denkmustern ermöglicht es, mehr Vertrauen herzustellen und die Forschung auf Augenhöhe durchzuführen. Dadurch kann ein höherer Reflexionsgrad erreicht werden, was wiederum auch für die interviewten Personen einen Gewinn bedeuten kann. Die Problemorientierung und die Beteiligung auf Augenhöhe der Forscher:in ermöglicht es auch, von einem Aushorchen weg zu kommen und das Gefühl von Interesse und Ernstnehmen zu vermitteln. Es ermöglicht den Menschen Raum für das Ausdrücken des eigenen Bedeutungsinhaltes zu gewinnen, auch indem keine vorformulierten Aussagen angehakt werden, sondern in eigenen Worten das eigene Erleben Ausdruck finden

kann. Mit dieser Haltung im Hintergrund wird ein Interviewleitfaden erstellt, bei dem es wichtig ist, dass am Beginn ganz offen in das Thema eingeführt und möglichst freies Erzählen ermöglicht wird. Auch soll durch das offene Vorgehen deutlich werden, ob das Problem für die interviewte Person überhaupt besteht. Ein erstes Interview dient der Schulung der Interviewers / der Interviewerin und Testung des Leitfadens, der gegebenenfalls angepasst wird. Die darauffolgende Phase ist die des hauptsächlichen Interviewens, dabei sind Sondierungsfragen wichtig, die das freie Erzählen am Thema ermöglichen sollen und als Einstieg dienen. Leitfadenfragen sind jene Fragen die, wenn sie nicht angesprochen werden, jedenfalls zu fragen sind, um bei jedem Interview Inhalt darüber zu haben. Ad-hoc-Fragen sind Fragen, die nicht vorbereitet sind, aber dem Gesprächsfluss oder der spontanen Vertiefung dienen. Sinnvoll ist alles mittels Aufnahmegerät festzuhalten, das braucht die Zustimmung der interviewten Person. Zum Einsatz kommt das Problemzentrierte Interview, wenn nicht die ausschließliche freie Erforschung Ziel der Untersuchung ist, sondern, die Erforschung auf ein definiertes Thema abzielt. Der Leitfaden ist eine gute Möglichkeit, die Vergleichbarkeit der Interviews zu gewährleisten und dient als Standard. (Mayring 2023).

4.3 Qualitative Inhaltsanalyse

Die Qualitative Inhaltsanalyse hat den Zweck, ein geordnetes und nachvollziehbares Untersuchen von Texten, zu ermöglichen. Hierfür werden theoriebasiert und am Material entwickelte Kategorien erzeugt. Ein schrittweises Vorgehen ist maßgeblich. Es kommt hier die Strukturierenden Qualitative Inhaltsanalyse zur Anwendung. Diese ermöglicht es, inhaltliche Aspekte aus dem Text heraus zu filtern. Um das zu erreichen, wird ein Kategoriensystem entwickelt, in das eine genaue Zuordnung der Textteile möglich ist. Mayring schlägt ein dreistufiges Vorgehen vor. In einem ersten Schritt werden die Kategorien festgelegt und es muss klar gemacht werden, welche Inhalte in welcher Kategorie zu finden sind. In einem weiteren Schritt werden Ankerbeispiele gefunden und als

Richtschnur für die jeweilige Kategorie angeführt. Im letzten Schritt werden, wo es notwendig ist, um verschiedene Kategorien voneinander klar zu unterscheiden, Kodierregeln erarbeitet und transparent gemacht. Das alles wird in einem Leitfaden zusammengefasst, der auch im Prozess erweitert und verfeinert wird. Dieses Vorgehen ermöglicht es dem qualitativen Zugang genug Raum für Definitionen im Tun zu lassen aber auch klar regelgeleitet vorzugehen. Am Beginn steht bei einem auszugsweisen Materialdurchgang die Erprobung des Kategoriensystems, danach wird im Material alles hervorgehoben, was eine Kategorie berührt. Anschließend kann gesiebt, zusammengezogen und aufbereitet werden. Da diese Methode eine theoriegeleitete Textanalyse ermöglicht wird sie hier angewandt. (Mayring 2023)

4.4 Reflexion zum Forschungsthema

Grundsätzlich entstand diese Arbeit, weil eine Masterthese Teil des Abschlusses meines Studiums an der Donau Universität Krems ist. Im universitären Kontext findet sich also der Grundstein, warum es zu dieser Arbeit kam. Das führte dazu, dass klar war, dass ich eine Arbeit schreiben werde, das Thema jedoch noch offen blieb. Auf der Suche nach einem für mich interessanten Thema half mir meine damalige Lebenssituation. Bei meinen ersten Überlegungen 2016 war meine Tochter etwa ein halbes Jahr alt und ich genoss das Papa-Sein. Gleichzeitig wurde uns als Paar bewusst, dass sich viel verändert. So viel Sinn, Zielgerichtetheit, Liebe und Nähe war da. Gleichzeitig war es auch eine Zeit, in der oft genug im Ruhemodus klar wurde, dass das Shirt mit dem Erbrochenen darauf doch noch nicht umgezogen wurde. Es gab also durchaus ein gewisses Weniger an Zeit nehmen für Eigenes. Oder eben Zeit und Energie für die Partnerschaft aufzuwenden. Auch wenn da wirklich durch das Eltern-Werden viel gewachsen ist, mussten wir trotzdem ein neues Selbstverständnis und auch neue Zufriedenheiten entwickeln. Das ist gleichermaßen mein Entstehungskontext wie meine Verstrickung und ein Pool für Vorannahmen und Erwartungen für diese Arbeit. Die theoretische Beschäftigung mit Literatur zu dem Thema half diese doch starke

Involviertheit in eine wertvollere und notwendige forschersche Distanz zu wandeln. Es bleibt achtsam zu sein und immer wieder das Eigene als Eigenes bewusst zu machen, um sich nicht den Blick zu verstellen.

4.5 Datenquellen und Zugang zum Forschungsfeld

Die Daten in dieser Arbeit stammen von Paaren, die Eltern sind, und die mittels problemzentrierten Interviews befragt wurden. Beim Zugang zum Forschungsfeld bot sich weniger die Herausforderung, Zugang zu Eltern zu finden, sondern bei der zufälligen Auswahl der Menschen eine ausreichende Distanz zum Forscher herzustellen. Dies wurde erreicht indem von den sozialen Netzwerken des Forschers ausgehend über „mehrere Ecken“ Kontakte zu Eltern im städtischen beziehungsweise stadtnahen Raum aufgenommen wurde und deren Interviewbereitschaft abgeklärt wurde. Weiters wurde eingeschränkt, dass die Paare mindestens 1,5 Jahre mit mindestens einem Kind in aufrechter Beziehung gelebt haben mussten. Es wurde bei der Auswahl auch explizit nach Paaren gesucht die in einem akademischen Milieu Leben, um der eigenen Lebenswelt, aus der heraus die Idee für diese Arbeit geboren ist, Genüge zu tun. Bei dieser Vorauswahl ergab sich ein Pool an Bereitschaft, aus diesem wurden zufällig Paare ausgewählt und befragt. Die Kontaktaufnahme fand telefonisch statt und die Interviews wurden persönlich durchgeführt. Die Sample-Auswahl ist so gestaltet, weil diese Arbeit untersuchen soll wie Menschen im städtischen, beziehungsweise stadtnahen, akademischen Milieu mit den Herausforderungen umgehen, die durch das Elternwerden auf das Paar zu kommen. Es kann also auch nur für diese Gruppe eine Aussage getroffen werden. Geführt wurden 8 Interviews, mit 4 heterosexuellen, monogam-orientierten Paaren, also 4 Frauen und 4 Männer, um deskriptiv mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring zu arbeiten.

4.6 Erhebungsinstrumente und Erhebungskontexte

Für jedes Interview wurde der gleiche Interviewleitfaden genutzt, der weiter unten eingesehen werden kann. Nach einer offenen Eingangsfrage (wie die Befragten

ganz allgemein die Veränderungen erleben, welche nach der Geburt des ersten Kindes auftauchen) wurde das Interview in vier Themencluster strukturiert. Im Ersten ging es darum, wie wichtig den Befragten Paarbeziehung ist, hier wurden auch erlebte Zufriedenheit und Stellenwert der Paarbeziehung zum Thema. Der zweite große Strukturierungspunkt bezieht sich auf Ansprüche, die möglicherweise wirksam sind. Das Augenmerk wurde dabei auf innere und von außen kommende Ansprüche an Paarbeziehung und Elternschaft gelegt. Im dritten Cluster wurde das große Thema Kontakt mit den Schwerpunkten auf Wahrnehmung von Bedürfnissen, Kommunikation und diese leben zu können erfragt. Der vierte und letzte Themenblock bezog sich auf die Rollenmuster und Einstellungen zur Genderthematik in Bezug auf Paarbeziehung mit Kindern. Zusätzlich zu diesen Leitfragen-Themen wurde spontan/intuitiv auf die Erzählschwerpunkte der Befragten eingegangen.

Hauptfrage

Paar sein neben/in der Elternschaft

Ich möchte Sie heute zu ihrem ganz persönlichen Erleben befragen, wie Sie Ihr Paar sein erleben, seit Sie Eltern sind. Nehmen Sie sich Zeit über die Veränderungen, Realitäten, Wahrnehmungen und Gefühle zu erzählen. *(Intervieweinstieg, möglichst offen, soll zum freien Erzählen anregen)*

Unterfragen *(nach Möglichkeit nur nachfragen, wenn nicht von selbst angesprochen)*

Wichtigkeit Paar sein

- Zufriedenheiten und Unzufriedenheiten seit Elternschaft
- Stellenwert der Paarbeziehung im Alltag/Leben

Ansprüche

- an Paarbeziehung und Elternschaft
- gesellschaftliche (von außen kommend)
- eigene innere Ansprüche
- Widersprüche der Ansprüche und reelle Lebbarkeit

Kontakt

- Wahrnehmen von Bedürfnissen
- Kommunizieren von Bedürfnissen
- Energieniveau für Bedürfnisse
- Zeit für Integration von Paarkontakt
- Vollzug und Nachgehen von Bedürfnissen

Rollen/Gender

- Anspruch an eigene Rolleninterpretation
- Anspruch an Gendergerechtigkeit
- Realität und Zufriedenheit mit Rollenaufgaben und Zuschreibungen im elterlichen Paar Sein

Kurzfragebogen *(Schluss)*

*Alter Interview Partner:in, Kinder *Geschlecht *Beruf, Ausbildungsstand, Wochenstunden *Beziehungsstatus *Herkunft *Land/Stadt *Beziehungsdauer

Die Interviews dauerten von 50 Minuten bis zu 100 Minuten, je nach individueller Erzählfreude der Befragten. Jede Person gab ein Interview. Die Interviews wurden im Privatbereich der Befragten durchgeführt, etwa in deren Wohnzimmer, Küche, Kinderzimmer oder Garten. Da die Paare einzeln interviewt wurden und es logistisch nicht anders möglich ist, war beim zweiten Interview, dem Interviewer der Inhalt des ersten schon bekannt und der zweiten Person war bewusst, dass der Interviewer schon vom Partner oder der Partnerin Informationen hat. Dieser Umstand wurde teilweise thematisiert und dann besprochen. Es war eine Herausforderung, aber größtenteils möglich, naiv im zweiten Interview zu fragen und auch für die Zweitinterviewten keine merkbar große Irritation. Bei den Interviews die im Garten geführt wurden, kam es zu kleineren Unterbrechungen, wie etwa zu Grüßen oder kurzen Antworten auf Fragen von benachbarten Kindern, die aber den Redefluss und die Thementreue kaum berührten. Eine große Herausforderung bestand darin, zwischen Elternschaft beziehungsweise Kindererziehung und Paarbeziehung hin und her zu wechseln und immer wieder den Fokus auf die Paarbeziehung zu lenken. Gespräche vor den Interviews fanden bis auf Begrüßung und kurze Orientierungsfragen nicht statt. Nach den Interviews kamen Interessensfragen zur Verarbeitung und den Inhalten der Arbeit. Alle Befragten bekamen nach Beendigung der Interviews eine Packung Tee als Dankeschön überreicht.

Die in den Interviews gesammelten Daten wurden als Tonaufnahmen gesichert und transkribiert. Anschließend wurden die verschriftlichten Interviews mittels dem qualitativen Analyseprogramm atlas.ti aufbereitet. Kurze Notizen zu Setting und Besonderheiten der Interviews wurden im Nachhinein handschriftlich durchgeführt. Durch den sehr engen zeitlichen Abstand der Interviews zueinander und der guten Handhabbarkeit des Leitfadens wurden zwischen den Interviews keine Veränderungen für notwendig empfunden. Die Datenverarbeitung fand nach der Sicherung statt.

4.7 Interviewleitfaden, Statistisches und Kodeerklärung

Im Folgenden geht es um genauere Darstellung der gefundenen Codes, einigen statistischen Erwähnungen zu den Interviews und dem Auswertungsprozess. Zum Schluss dieses Unterkapitels kann der Interviewleitfaden eingesehen werden.

4.7.1 Statistisches zur Datenerhebung

Um den Umfang einschätzbar zu machen, sollen hier einige Zahlen sichtbar gemacht werden:

- Die 8 Interviews von 4 Paaren (4 Frauen und 4 Männer) ergaben rund 9 Stunden und 45 Minuten Tonaufzeichnung
- Die erstellten Transkripte fanden auf insgesamt 179 Seiten Platz
- Auf erstellte 88 Codes kamen 1974 Zitate
- Der Prozess dieser Arbeit ging über etwa 13 Monate intensiver Beschäftigung, die in den familiären sowie beruflichen Kontext passen musste und die persönlichen Energieressourcen nicht überstrapaziert

4.7.2 Kodedarstellung

Nicht alle der 88 Codes fanden Eingang in die Arbeit, manche bestanden auch nur aus wenigen Zitaten. Hier sollen nur jene Codes, die über 20 Zitate fassen, kurz Erwähnung finden, um den Rahmen nicht zu sprengen. Es folgt eine Auflistung:

„Von mir zu dir, Selbstfürsorge dann Partnerschaft“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst die ausdrücken, dass vielen Interviewten zuerst die Zeit für sich selbst fehlt und dass dies als Grundlage für die Lust auf Parkontakt zuerst erfüllt sein sollte. Der Kode umfasst 20 Zitate und ist in Kapitel 5.2.2 *Selbstfürsorge und Paarbeziehung* eingearbeitet.

„Veränderungen durch Kind: Leben“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, die auf allgemeine, das Leben betreffende, Veränderungen Bezug nehmen. Der Code umfasst 34 Zitate und ist im Kapitel *5.1.1 Lebensveränderungen* eingearbeitet.

„Veränderungen durch Kind: Paarbeziehung“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, die auf erlebte Veränderungen in der Paarbeziehung, nachdem das Paar zu Eltern wurde, Bezug nehmen. Der Code umfasst 69 Zitate und ist im Kapitel *5.2.1 Erlebte Veränderungen* eingearbeitet.

„Traditionelle Rollen“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, die eine Rollenverteilung zum Ausdruck bringen, die im weitesten Sinne dem Bild der Frau als Erzieherin und Hausfrau und dem Mann als Ernährer entsprechen. Der Code umfasst 42 Zitate und ist im Kapitel *5.5.1 Rollen und Aufgabenverteilung* eingearbeitet.

„Kontaktschwierigkeiten“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, die Schilderungen beinhalten bei denen es um Schwierigkeiten im Kontaktzyklus oder dem interaktiven Zyklus geht. Der Code umfasst 22 Zitate und ist im Kapitel *5.4. Kontaktunterbrechungen und Beziehungsspannungen* eingearbeitet.

„Hohe Belastung“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, bei denen hohe Alltagsbelastungen zur Sprache kommen. Der Code umfasst 83 Zitate und ist im Kapitel *5.6.1 Belastungen* eingearbeitet.

„Ansprüche: eigene“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, die die selbst getellten Ansprüche an Erziehung und Partnerschaft ansprechen. Der Kode umfasst 88 Zitate und ist im Kapitel *5.3.1 Eigene Ansprüche an Partnerschaft und Elternschaft* eingearbeitet.

„Zeit für mich“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, die die Möglichkeiten zum Ausdruck bringen, Zeit für Eigenes zu benutzen, ohne auf Anderes Rücksicht nehmen zu müssen oder zu wollen. Der Kode umfasst 56 Zitate und ist in das Kapitel *5.6.2 Selbstfürsorge* eingearbeitet.

„Selbstfürsorge: gestalten“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, bei denen die Interviewten darüber Sprechen, wie sie Selbstfürsorge in ihr Leben integrieren können. Der Kode umfasst 44 Zitate und ist in dem Kapitel *5.6.2 Selbstfürsorge* eingearbeitet.

„Energienmangel“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, bei denen von einem zu wenig an Energie berichtet wird. Der Kode umfasst 26 Zitate und ist im Kapitel *5.6.1 Belastungen* eingearbeitet.

„Partnerschaft: Freiräume nehmen können“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, die sich mit der Möglichkeit der Paare beschäftigt, sich Zeit für sich als Paar zu gestalten. Der Kode umfasst 41 Zitate und ist in das Kapitel *5.2.4 Beziehungsarbeit und Freiräume* eingearbeitet.

„Partnerschaft: Beziehungsarbeit“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, die Ausdrücken, was Paare für ihre Beziehung tun. Der Kode umfasst 61 Zitate und ist in das Kapitel *5.2.4 Beziehungsarbeit und Freiräume* eingearbeitet.

„mental load“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, die sich mit dem Denken an, Planen von und verantwortlich Fühlen für familiäre Organisation befasst. Der Kode umfasst 25 Zitate und ist in das Kapitel *5.5.2 Mental Load* eingearbeitet.

„Rollenbild“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, bei denen es um die Sichtweisen von Rollen und das Rollenverständnis im Allgemeinen geht. Der Kode umfasst 49 Zitate und ist in das Kapitel *5.5.1 Rollen und Aufgabenverteilung* eingearbeitet.

„Paarbeziehung: Bedürfnisse“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, die sich mit den von den Interviewten erwähnten Bedürfnissen in einer Paarbeziehung befassen. Der Kode umfasst 36 Zitate und ist in das Kapitel *5.2.5 Bedürfnisse und Kontakt* eingearbeitet.

„Aufgabenteilung“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, die sich mit der Aufgabenteilung der Partner:innen beschäftigen. Der Kode umfasst 72 Zitate und ist in das Kapitel *5.5.1 Rollen und Aufgabenverteilung* eingearbeitet.

„Unterstützung: Großeltern, Familie, Freunde, Professionelle“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, bei denen es um die Ressourcen im sozialen Umfeld geht, die beratend oder unterstützend zur Verfügung stehen.

Der Kode umfasst 27 Zitate und ist in das Kapitel *5.6.2 Selbstfürsorge* eingearbeitet.

„Gendergerechtigkeit“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, die sich mit den strukturellen oder gelebten Schief lagen zwischen den Geschlechtern befassen. Der Kode umfasst 64 Zitate und ist in das Kapitel *5.5 Gendergerechtigkeit und Rolleninterpretation* eingearbeitet.

„Paarbeziehung: Konflikte“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, die Streitigkeiten und Diskussionspunkte sowie den Umgang damit ansprechen. Der Kode umfasst 65 Zitate und ist in das Kapitel *5.2.6 Konflikte* eingearbeitet.

„Paarbeziehung: gegenseitiges Verständnis, deine Welt meine Welt“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, bei denen das Verständnis für die jeweiligen Bedürfnisse sichtbar wird und die Partner:innen bei sich bleiben. Der Kode umfasst 40 Zitate und ist in das Kapitel *5.2.5 Bedürfnisse und Kontakt* eingearbeitet.

„Paarbeziehung: Kontakt“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, bei denen gelingender Kontakt im Sinne des Kontaktzyklus beziehungsweise des interaktiven Zyklus sichtbar wird und sich im Paarsetting abspielt. Der Kode umfasst 63 Zitate und ist in das Kapitel *5.2.5 Bedürfnisse und Kontakt* eingearbeitet.

„Räume freigeben: Zuständigkeit, Kindbeziehung, Kinderpflege“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, die das Wechselspiel von zuständig fühlen, zuständig sein wollen und die Möglichkeiten des Paares,

Aufgaben in einer wechselnden Zuständigkeit zu leben. Der Kode umfasst 21 Zitate und ist in das Kapitel *5.5.2 Mental Load* eingearbeitet.

„Kindererziehung“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, bei denen die Inhalte vor allem mit Einstellungen und Realitäten der Kindererziehung zu tun hatten. Dieser Kode stellt ein häufiges „Nebenprodukt“ der Antworten auf Fragen nach der Paarbeziehung dar, da Erziehungsthemen nicht aktiv erfragt wurden. Der Kode umfasst 86 Zitate und ist in das Kapitel *5.3.3 Erziehung* eingearbeitet.

„Paarbeziehung: Zufriedenheit +“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, die Zufriedenheit mit der Paarbeziehung ausdrücken. Der Kode umfasst 23 Zitate und ist in das Kapitel *5.2.7 Zufriedenheit und Wichtigkeit* eingearbeitet.

„Paarbeziehung: gegenseitige Unterstützung“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, bei denen die Unterstützung der Partnerin / dem Partner deutlich wurde. Der Kode umfasst 39 Zitate und ist in das Kapitel *5.2.9 Gegenseitige Unterstützung* eingearbeitet.

„Wahrnehmung Partner/Partnerin“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, die Aussagen über den Partner / die Partnerin treffen. Der Kode umfasst 38 Zitate und ist in das Kapitel *5.4 Kontaktunterbrechungen und Beziehungsspannungen* eingearbeitet.

„Einflüsse von außen“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, die sich mit den Bewertungen von und dem Entsprechen der von außerhalb der Familie wahrgenommenen Einflüsse beschäftigt. Der Kode umfasst 38 Zitate und ist in das Kapitel *5.3.2 Erlebte äußere Ansprüche an Partnerschaft/Elternschaft durch Gesellschaft/soziales Umfeld* eingearbeitet.

„Bedürfnisse Wahrnehmen“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, die sich damit beschäftigen, wie es gelingt, eigene Bedürfnisse zu spüren. Der Kode umfasst 29 Zitate und ist in das Kapitel *5.4 Kontaktunterbrechungen und Beziehungsspannungen* eingearbeitet.

„Egalitär ausgewogen“

Unter diesem Titel sind Zitate zusammengefasst, wie gleichwertig und gleichtätig sich die Interviewten in ihren Beziehungen fühlen. Der Kode umfasst 21 Zitate und ist in das Kapitel *5.5.1 Rollen und Aufgabenverteilung* eingearbeitet.

4.8 Forschungsethische Fragen

Ein wichtiger Punkt die Ethik betreffend war es, sensibel mit den Inhalten der erstinterviewten Person, während des Interviews mit der zweiten Person, umzugehen. Hierfür wurde strikt darauf geachtet, beim zweiten Interview nicht gezielt Themen abzufragen, weil diese im ersten Interview angesprochen wurden. Die Entscheidung über Themenoffenheit in der Paarbeziehung sollte komplett bei den Partner:innen bleiben. Außerdem wurde schon beim Interview darauf hingewiesen, möglichst keine Nachnamen zu nennen um so schon von Grund auf eine Zuordnung zu verunmöglichen. In der Arbeit werden die Namen zusätzlich zur Wahrung der Anonymität ausgelassen. Die Daten werden gesperrt aufbewahrt und nach Beurteilung der Arbeit vernichtet. Am Beginn des Interviews wurden die Befragten über Art und Kontext der Arbeit aufgeklärt, sowie die Einwilligung zur Aufnahme erbeten und gegeben. Außerdem wurde über die gesammelten Daten und deren Verarbeitung informiert. Die Befragten bestätigten

die Zustimmung mittels Unterschrift. Die Informationsvermittlung fand mündlich und schriftlich statt.

4.9 Forscher:innenreflexivität

Methodisch habe ich mich stark an Mayring orientiert, den Pfad aber insofern verlassen, als dass die Interviewführung und -auswertung hintereinander passierte und kein sich gegenseitig beeinflussender Prozess war. Das war ganz einfach auch eine pragmatische Entscheidung, um nach der Datensammlung wieder unabhängiger arbeiten zu können. Eltern, die Eltern beforschen, haben wenige Zeitfenster, die sich entspannt überschneiden. Ein geplantes Interview etwa kam nicht zu Stande, da in diesem Fall das dritte Kind genau um den Interviewtermin zur Welt kam. Da ich der Zielgruppe sehr nahe stehe, ja selber Teil der beforschten Gruppe (Eltern in Paarbeziehung) bin, war es nicht zu verhindern, dass ich in den Interviews immer wieder in ein eigenes Vergleichen mit meiner eigenen Elternschaft, Vaterschaft, Partnerschaft kam. Ich empfand das im Interviewprozess als vertrauens- und verständnisfördernd. Die eigenen Vorannahmen zu orchestrieren ist eine das ganze Sein umspannende Herausforderung. Teilweise wurde sicher klar, dass mein Verständnis für die Befragten aus eigenen Erfahrungen gespeist ist. Mein Eindruck ist, dass das eine Auswirkung auf den Forschungsprozess hatte, nämlich ein erweitertes Einlassen der Befragten ermöglichte. In geringem Ausmaß leitend und durch anerkennende Gesten habe ich als Forscher, wenn es passiert ist, vor allem bei den Genderthemen meine Abstinenz verlassen. Das hat aber wie es scheint nicht zu Über- oder Unterbetonung dieses Themas geführt. Um diese mir bewusste Gefahr der Involviertheit zu entschärfen, half die Beschäftigung mit Theorie und Forschungsmethodik im Vorfeld, sowie meine Psychotherapeutische Ausbildung. Das Wesentlichste allerdings war der Interviewleitfaden und die forschersche Distanz und Akzeptanz der Lebenswelt der anderen gegenüber. Ein freies Ermöglichen der Darstellung der eigenen Lebenswelt war als Grundhaltung sehr zuträglich.

Meine eigenen Vorannahmen und Haltungen waren wie ein Kompass, der durch die Auswertung führt. Wichtig war für mich die Haltung der Offenheit und das Überprüfen dessen, ob sich Annahmen wiederfinden oder nicht. Ob diese bestätigt oder widerlegt werden oder ob es eine ganz individuelle Geschichte ist, die mal so und mal so ist, je nach Person, Situation und Phase in der Elternschaft. Es war die Neugier und auch die Spannung überprüfen zu können, ob mein Zugang zum Thema individuell passend ist oder doch eine größere Generalisierung zulässt. Auch gab es natürlich den eigenen persönlichen Profit der gleichzeitig mitlaufenden Selbstreflexion durch das ausführliche Material anderer Beziehungen.

4.10 Auswertungsmethoden und Auswertungsprozess

Bei meiner Vorbereitung zum Thema Auswertung kam ich auf die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring, welche ich schon in einem vorigen Kapitel beschrieben habe. In einem Seminar zu dem Thema wurde das Programm atlas.ti vorgestellt, welches ich dann auch benutze, um die Inhaltsanalyse durchzuführen. Hierfür wurden die passenden Transkriptteile mit Codes versehen und so in interviewübergreifene Gruppen zusammengefasst. Die Kodeerstellung war überwiegend induktiv. Da sich der Interviewleitfaden an den Forschungsfragen orientierte, erschien mir das als ein praktikables Vorgehen. In einem weiteren Schritt wurden die entstandenen Kodegruppen zusammengefasst und im Ergebnisteil dargestellt. Bei der Auswertung gab es so gut wie keine Textpassagen die nicht in die Auswertung kamen. Es fanden auch die vielen Erziehungsthemen hier Aufnahme, da sich herausgestellt hat, wie eng verwoben die Partner:innenrolle und Elternrolle miteinander sind.

4.11 Qualitätskontrolle

Da sich der Prozess der Masterthesenverfassung über einen sehr langen Zeitraum erstreckte, gab es viele Möglichkeiten, die Themen zu reflektieren,

Interviewergebnisse mit anderen zu diskutieren und eigene Annahmen mit den Einschätzungen anderer abzugleichen. Außerdem wurden die gesamten Interviews und Auswertungen in einem Team kommentiert und konsolidiert. Die Menschen, die sich dafür zur Verfügung stellten, kamen aus meinem beruflichen und/oder sozialen Netzwerken.

5 Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Interviews zusammenfassend dargestellt und auch mit direkten Zitaten aus den Interviews verdeutlicht.

5.1 Veränderungen

Hier werden die allgemeinen, auf das Leben der Interviewten bezogenen, Veränderungen thematisiert.

Die Veränderungen durch die Ankunft eines Kindes werden erahnt, es wird sich vorbereitet, aber in der Realität zeigt sich dann Einiges, das nicht vorhergesehen wurde. So gibt es die Erfahrung vom eigenen Geld verdienen und „Macherin“ sein hin zur finanziellen Abhängigkeit und dem Genuss, das eigene Essen einmal warm und in Ruhe essen zu können, ohne zu füttern, zu stillen oder anderen Bedürfnissen des frühen Säuglingsalters zu begegnen. Auch dass der eigene Schlaf- und Erholungsrythmus umgekrempelt wird ist ein häufiges Erleben, sowie der Verlust an Spontaneität und Unabhängigkeit. Dies wird hauptsächlich an der Rücksicht auf die Bedürfnisse des Kindes, aber auch auf die eigene Müdigkeit, zurückgeführt. Hausarbeit wird tendenziell mehr und von mehr Unordnung geplagt, die Zuständigkeit 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche wird bewusst erlebt, sowie die Notwendigkeit des Mitdenkens des Kindes in allen Bereichen des Lebens. Eine Interviewte bringt das so zusammengefasst auf den Punkt: „Hätte nie gedacht, dass, wenn man eigene Kinder kriegt, das ganze Leben komplett auf den Kopf gestellt wird.“ (Zitat 1, IV 1 W, S. 1)

Der neue Lebensmittelpunkt dreht sich um die Kinder und deren Bedürfnisse. Die eigenen Bedürfnisse wandern häufig in die zweite Reihe. Auch das Erleben, dass es als Eltern hilfreich ist eine erhöhte Flexibilität zu haben, wenn es darum geht wie die eigenen Vorstellungen, zum Beispiel von der Tagesplanung, Platz haben und wieviel es nötig ist immer wieder „kinderbedingt“ umzuplanen. So meint etwa ein Interviewter:

„Die Freizeitgestaltung hat sich da schon verändert, weil zuerst war es halt so: Da haben wir es halt so laufen lassen. Wenn du einmal nicht raus gehen wolltest dann bist du halt nicht raus gegangen oder irgendwas nicht machen wolltest, dann hast du es halt nicht getan oder du bist einfach, keine Ahnung auf der Couch gelegen und hast Fernsehen geschaut oder irgend sowas. Und es ist halt jetzt etwas mehr fremdbestimmt...“ (Zitat 2 IV 2 M, S. 2).

Es wird mehr Stress im Alltag erlebt, mehr Organisationsaufwand und weniger ruhige Momente für das Organisieren. Bei aller Vorbereitung auf ein Kind wird neben dem Schönen auch oftmals Überforderung erlebt:

„Wir haben uns echt viel drauf vorbereitet, wir haben viel gelesen und wir wollten es auch wirklich also. Und wir haben echt, glaubt wir werden die verständnisvollsten, lockersten, aufopferungsvollsten, geduldigsten Eltern überhaupt, weil wir sind auf alles vorbereitet. Wir haben alles gelesen, wir haben Kurse gemacht mit der Hebamme und weiß ich nicht was alles und wir haben geglaubt, wir sind top vorbereitet. Und ja, es war dann irgendwie. Ja, halt ganz anders.“ (Zitat 3, IV 5 W, S. 7).

Es werden auch Phasen von „über sich selbst hinauswachsen“ und von „gar nicht mehr können“ erlebt: „... gerade nach der Geburt ist es der [Partnerin] nicht so gut gegangen und da war ich 4 Monate lang ein Roboter, irgendwie eine Maschine.“ (Zitat 106, IV 6 M, S. 2), „voll schön das Gefühl eine Familie zu sein, aber es ist irgendwie so Survival Mode irgendwie so Überlebens Modus.“ (Zitat 105, IV 6 M, S. 2).

Die Wahrnehmung mehr zuhause zu sein, mit Auswirkungen auf den eigenen Radius, beschreibt ein Interviewter so: „...das glaube ich, der Part der arbeitet ist einfach der, der mehr Freiraum hat, weil er einfach andere Sachen sieht, mit anderen Leuten redet. Einfach eine Ablenkung hat und einfach ganz anders

irgendwie im Leben steht, wie der Part, der nur daheim ist.“ (Zitat 4, IV 6 M, S. 3). Dieses reduzieren auf das „daheim“ sein ist mit Genuss und Einbuße gleichermaßen verbunden: „Ich habe das sehr genossen, dass ich viel Daheim bin, und ich habe mir auch die Zeit genommen, aber jetzt merke ich schön langsam einfach, dass es mich ein bisschen nach außen auch zieht“ (Zitat 5, IV 6 M, S. 3).

Weitere Auswirkungen auf die Freizeitgestaltung werden bei der Nutzbarkeit des Abends beschrieben, hier kommt es immer wieder zu dem Erleben, dass untertags Pläne für den Abend, wo die Kinder schlafen, gemacht werden, diese aber dann aus Energiemangel und Müdigkeit nicht umgesetzt werden und stattdessen auf der Couch, vor dem Fernseher, enden. Kinder zu haben führt auch dazu, dass in den Zeiten ohne Kinder bei der Freizeitgestaltung die Kinder mitgedacht werden, Dinge wie etwa am nächsten Tag fit zu sein, gewinnen mehr an Bedeutung und führen zu mehr „in die Zukunft denken“ und zu weniger „sich treiben lassen“.

Die veränderten Lebensbedingungen werden im Vorhinein als wenig greifbar beschrieben, sie sind aber notwendig im Prozess, die individuellen Konstellationen zu berücksichtigen, wie eine Interviewte beschreibt:

„Und alle 3 haben so ihre eigenen Bedürfnisse und dann muss man halt plus 1 irgendwie unter einen Hut bringen und das muss sich einspielen. Generell am Anfang glaube ich, völlige Überforderung und man muss halt einfach damit wachsen und Schritt für Schritt gehen und das ist so, das größte und was mir oder uns auch immer wichtig war, ist, dass man sich halt selbst nicht ganz verliert, also das es trotzdem immer noch eben 3 Personen sind, dann in dem Fall, um die es geht.“ (Zitat 6, IV 8 W, S. 1).

Die relative Unabhängigkeit wird zu einer Bezogenheit die einen Sog, eine Anziehung hat, die das ganze Leben durchzieht.

In vielen Fällen gibt es das Erleben, dass mit dem ersten Kind eine Veränderung ins Leben eingetreten ist, die sich auch nicht mehr umkehren lässt. Hier geht es vor allem darum, rund um die Uhr an erster Stelle die Bedürfnisse des Kindes im Mittelpunkt zu haben. Das führt dazu, dass die eigenen Bedürfnisse anders betrachtet werden müssen als vor der Geburt eines Kindes. Auch die Vorstellungen und Vorbereitungen, die gemacht werden, können die tatsächliche

Realität mit Kind selten im Vorhinein abbilden. Deshalb stellt sich vor allem die Geburt des ersten Kindes als Lebenschnitt dar, danach ist etwas anders und damit braucht es in vielen Fällen in einer der herausforderndsten Zeiten des Lebens einen Umgang: „... weil der Fokus da halt schon sehr stark gegeben ist wie schaffen wir es denn, diese zusätzliche Person überhaupt im Leben zu integrieren? Und das muss einfach auch ankommen mal, das Kind.“ (Zitat 23, IV 8 W, S. 11)

5.2 Paarbeziehung - das Paar sein/bleiben

In diesem Punkt und dessen Unterpunkten werden diverse Themen, welche die Interviewten ansprachen und die Paarbeziehung betreffen, Platz finden.

5.2.1 Erlebte Veränderungen in der Paarbeziehung

Welche deutlichen Veränderungen auf die Paarbeziehung, bezogen auf die Zeit nach der Geburt eines Kindes, konnten wahrgenommen werden? Dieser Frage gehen die folgenden Zeilen nach.

Gerade in der Zeit mit einem jungen Baby beschreibt eine Interviewte, wie sehr die Beziehung von den Notwendigkeiten der Fürsorge für das Kind und der Erwerbsarbeit geprägt war. Der Partner sollte so gut wie möglich fit für die Arbeit gehalten werden, was zu zunehmender Überforderung führte und auch die Beziehungsräume eng machte. So beschreibt die Interviewte: „Und wir haben schon das Wochenende gehabt, aber da war dann halt ganz viel so, wie komm ich zu einer Auszeit, dass ich einmal 2 Stunden schlafen kann am Stück. Ohne irgendwas zu tun.“ (Zitat 7, IV 1 W, S. 5) und weiter: „und gleichzeitig schon den Anspruch zu haben, auch mit seinem Partner Zeit zu verbringen, und das war dann halt oft auf der Couch und halb schlafend, sag ich einmal.“ (Zitat 8, IV 1 W, S. 5).

Im Vergleich zu der Zeit ohne Kinder kommt es zu dem Erleben, dass durch die Notwendigkeit, alles zu Planen um keine Betreuungslücken zu haben, die gemeinsame Zeit einerseits kein Selbstläufer mehr ist, der wie von alleine zu Stande kommt und andererseits Zeit zu zweit etwas anderes ist, als die Familienzeit

und noch hochschwelliger zu organisieren ist. Die Bezogenheit in der Partnerschaft bleibt bestehen, die Erwartungen wandeln sich von etwa liebevollen Gesten hin zu entlastenden Handlungen. Die Aufgaben und das, was vom anderen erwartet werden kann und darf, steht plötzlich neu zur Verhandlung, beziehungsweise kommt teilweise die Frage auf: „Wofür muss ich mich zuständig fühlen?“ und „Wo darf ich überhaupt verhandeln?“ Die Fülle an Aufgaben kann dazu führen, dass das Paar vor allem als Elternpaar organisatorisch funktioniert, wie eine Interviewte beschreibt: „Ja dementsprechend chaotisch und laut ist es. Sodass wir dann also unser Leben dreht sich um die Kinder. Wir haben alles darauf ausgerichtet, wir machen nie was zu zweit,...“ (Zitat 9, IV 3 W, S. 1).

Durch die Aufgabenteilung wird auch eine erhöhte Abhängigkeit vom Partner/ der Partnerin erlebt, sei es in der finanziellen Gemeinschaft, aber auch in organisatorischen sowie in der praktischen Alltagsbewältigung. In den Worten einer Interviewten wird auch deutlich, dass sich im Organisieren die Beziehung nicht so erleben lässt: „Es ist halt mehr jetzt so ein Organisieren und Ja, man war halt mehr in Beziehung miteinander irgendwie...“ (Zitat 12, IV 5 W, S. 3).

Eine gemeinsame intensivere Verbindung durch die Kinder mit dem Partner/ der Partnerin wird geschätzt und hat zu einer höheren Verbindlichkeit und zu einem tieferen Kennenlernen geführt. Auch als beziehungserhaltend werden Kinder teilweise beschrieben. Krisen, die ohne Kinder womöglich zu einer Trennung geführt hätten, wurden durchgestanden. Wie schon weiter oben beschrieben, gibt es neben dem organisatorischen Stress auch das Erleben von Beziehungsstress und von erhöhten Konflikthäufigkeiten aufgrund unterschiedlicher Einstellungen, die vorher nicht sichtbar waren. Aber auch aufgrund des hohen „Gefordert-Seins“ des Elternpaares. Ein Interviewter beschreibt das so: „Zumal ich dann oft auch das Gefühl gehabt habe, dass der ganze Frust, den sie mit dem Kind hatte. Wir haben da so viele schlaflose Nächte gehabt, der wird dann halt nicht beim Kind abgelassen, sondern das kriege ich dann mit...“ (Zitat 10, IV 4 M, S. 2).

Eine Interviewte drückt aus, dass es auch ein Mehr an gemeinsamer Zeit geben kann und gleichzeitig die früheren Rollen, die man für einander hatte, in den Hintergrund treten: „Aber ja, es ist halt, ich sag die Qualität anders oder die Rolle anders wir sind halt mehr als Mama und Papa zusammen, aber weniger als das wir jetzt als Paar für uns was machen“ (Zitat 11, IV 5 W, S. 1).

All die Herausforderungen und zum Teil auch Einbußen, die wahrgenommen werden, machen nur einen Teil des Erlebensspektrums der Partner:innen aus: „Auch wenn weniger wie gesagt die Beziehung ist oder das aufeinander einlassen. Aber ich finde, ich bin deswegen nicht unzufriedener, es hat einfach auch so viel Schönes mit sich gebracht jetzt natürlich mit dem Kind und so...“ (Zitat 13, IV 5 W, S. 4). Im Zuge dessen ist auch das nochmal erhöhte Zusammengehörigkeitsgefühl des Paares nach der Geburt eines Kindes zu nennen.

Im Leben als Familie wiederum wird besteht eine erhöhte Möglichkeit im Alltagstrott die Beziehung zu übersehen: „Jetzt war es vielleicht wieder mal 4 Monate so, dass alles einfach gelaufen ist und keiner den Fokus mehr auf die zweier Beziehung gehabt hat und das ist dann halt auch irgendwie auf Dauer nicht förderlich...“ (Zitat 14, IV 8 W, S. 1).

Der Fokus der eigenen Reflexion wird häufig sehr beim Kind seiend erlebt, so werden Fragen nach der Beziehung schnell zu Beschreibungen der Erziehung, das Fokus halten wird als Herausfordernd erlebt.

5.2.2 Selbstfürsorge und Paarbeziehung

Dieser Punkt widmet sich dem Spannungsfeld zwischen dem Erfüllen der eigenen Bedürfnisse und denen der Paarbeziehung.

Die Lust zu haben, die Partnerschaft zu pflegen, hat in vielen Fällen auch mit dem Raum für sich selbst zu tun, der zeitweise eingeschränkt sein kann:

„Auch überhaupt die Lust zu haben, mich mit dem Partner wieder auseinander zu setzen. Also so ist es mir schon, wo die Kinder klein waren, gegangen. Also mich hat das eigentlich

gar nicht interessiert wie es meinem Partner geht. Weil mir ist eh, also ich war zu mit dem wie es meinen Kindern geht, und dann war ich vielleicht noch, dass ich vielleicht einmal 10 Minuten duschen will, ohne dass ein Kind neben mir steht..." (Zitat 15, IV 1 W, S. 16).

Die Nischen, die sich ergeben, in denen keine anderen Aufgaben zu tun sind, oder Ruhe herrscht, werden für die eigene Abschaltzeit gebraucht: „Und am Abend tut halt jeder seines. Jeder sitzt vor seinem Computer dann, aber das ist bewusst, also ich glaube nicht, dass das, also wir schaffen auch nichts anderes mehr.“ (Zitat 16, IV 3 W, S. 2).

Es wird immer wieder beschrieben, dass es, wenn ruhige Zeit ist, es erst einmal wichtig ist mit sich selbst Zeit zu verbringen, bevor die Lust auf Gemeinsames mit dem Partner/der Partnerin aufkommt. So beschreibt ein Interviewter wie es für ihn ist, wenn einmal Zeit ohne Kinder zur Verfügung steht: „Also da bin ich ja dann auch ja mir selbst ein bisschen noch dann näher und brauche mal die Zeit zum eben Akkus aufladen und ein bisschen runterkommen von dem Ganzen Trott..." (Zitat 17, IV 4 M, S. 10).

Auch wenn Zeit für das Paar ohne Elternpflichten zur Verfügung steht, muss die ungestörte Zeit für die Partnerschaft nicht automatisch im Zentrum der Bedürfnisse stehen: „Genau die Ich-Zeit ist tatsächlich noch vorher wichtiger. Weil sie einfach sonst so selten ist.“ (Zitat 18, IV 4 M, S. 10).

Wenn die Räume für sich selbst nutzbar sind, wird auch erlebt, dass die innerfamiliären Beziehungen, inklusive der Paarbeziehung, zufriedenstellender laufen: „Nur, wenn ich selber mit mir im Klaren, also im Einklang bin, dann kann ich was geben.“ (Zitat 19, IV 4 M, S. 10).

Es wird erlebt, dass das Maß, das an Beziehung gegeben werden kann, endlich und leer ist am Ende des Tages, dann ist häufig entweder Zeit für sich alleine, oder umsorgt werden das Bedürfnis. Wie sehr auch das aktive Wahrnehmen des Partners/der Partnerin zur Anstrengung am Abend werden kann, fasst eine Interviewte so zusammen:

„Das ist voll das was fehlt, weil man so viel gibt einfach den ganzen Tag, dass man am Abend nichts mehr zu geben hat, dann möchte man vielleicht höchstens noch was nehmen, aber der andere hat auch nichts mehr und das machts halt dann voll anstrengend.“ (Zitat 20, IV 5 W, S. 14).

In diesem Sinn werden auch Situationen von familiärem Lagerkoller beschrieben, wenn es gefühlt keine eigenen Freiräume gibt. Wenn es gelingt, die eignen Freiräume zu gestalten, wirkt sich das positiv aus und die Lust auf Beziehungen kommt von selbst zurück: „da bin ich dreieinhalb Stunden oder so weg, das ist eh das maximale, dann zieht es mich, dann freu ich mich auch schon wieder richtig auf daheim.“ (Zitat 21, IV 6 M, S. 5). Wie wichtig es ist, nicht auf sich selbst zu vergessen als Grundlage für erfülltes Beziehungsleben, beschreibt eine Interviewte so: „Ich glaube, du musst einfach für dich persönlich ein erfülltes Leben haben, damit du überhaupt beziehungsfähig bist und da ist jetzt egal, welche Beziehung, ob die Kind-Beziehungen oder die partnerschaftliche Beziehung.“ (Zitat 22, IV 8 W, S. 7).

Es wird erlebt, dass die Räume zwar eng sind, dass mit offener Kommunikation über die eigenen Bedürfnisse in vielen Fällen Platz dafür da ist oder geschaffen werden kann und es sich für die Partnerschaft lohnt.

5.2.3 Beziehungspflege: Energie und Zeit

Der Sichtweise folgend, dass Beziehungen Pflege brauchen und Pflege Zeit und Energie in Anspruch nimmt, führt auch zu einer Verknappung der Ressourcen Zeit und Energie. Die folgenden Zeilen beschäftigen sich mit dieser Knappheit.

Für Zeit, die in der Partnerschaft zu zweit verbracht werden kann, ist gerade mit kleinen Kindern die Erfahrung, dass der Abend hierfür eine Möglichkeit ist. Dieser ist aber auch nicht leicht nutzbar, da oft Müdigkeit und Energiemangel im Vordergrund stehen: „Und es ist so eine Energie Geschichte einfach auch, also der Tag dauert 14 Stunden ohne Pause. Und dann denkst du dir machen wir was Leiwandes am Abend, aber wenn dann der Abend da ist, willst du nichts mehr machen...“ (Zitat 25, IV 6 M, S. 4). Die Energie, die in den vielen

Herausforderungen des Lebens in dieser Zeit steckt, ist dann oft für die Partnerschaft nicht mehr vorhanden: „Es ist voll Kraft die in der Beziehung fehlt.“ (Zitat 24, IV 5 W, S.14). Die Energie ist ein häufiger Faktor, der auf die Beziehungsgestaltung einwirkt.

Ein weiterer Faktor ist die Zeit, die zur Verfügung steht, um sich einander zu widmen. Eine Interviewte beschreibt das sehr eindrücklich:

„...und ich würde ihm gern von so vielen Sachen erzählen und so viele Sachen mit ihm Reden und ich finde aber oft die Zeit nicht, dann denk ich mir OK, ich warte jetzt bis wir im Auto sitzen und erzähle ihm dann einmal was und dann redet aber sie wieder von hinten dauernd nach vorne oder irgendwas und oder ich erzähle es ihm, wenn wir dort sind, wenn die Oma einmal mit ihr spielt, ja dann redet aber er gerade mit seinem Bruder, oder weiß nicht was. Dann denke ich mir wieder OK ich erzähle es ihm am Abend...“ (Zitat 26 IV 5 W, S. 2).

Vor allem mit einem kleinen Kind, kann es zu ganz wenig Zeit zu zweit kommen: „Also, das heißt, wir sind eigentlich immer im Dreieck nie zu zweit.“ (Zitat 27, IV 6 M, S. 2)

5.2.4 Beziehungsarbeit und Freiräume

So wie im vorherigen Kapitel die Notwendigkeit von Energie und Zeit angesprochen wurde, geht es hier um das Thema Freiräume und die mögliche Nutzbarkeit dieser für die Beziehung.

Gerade in der ersten Zeit mit einem Kind wird geschildert, dass persönliche Freiräume, aber noch mehr die Freiräume als Paar, sehr gering sind. Es wird nötig zu planen und zu besprechen, was zuvor ein Selbstläufer war: „...man muss dann glaube ich schon auch drauf schauen und da haben wir auch viel geredet drüber und so, dass es einfach wichtig ist, dass wir unsere Momente für uns haben...“ (Zitat 28, IV 7 M, S. 2).

Neben dem Planen und dem notwendigen Raum zu besprechen, wie auch auf die Zweisamkeit geachtet werden kann, sind zusätzliche Ressourcen notwendig. Jemand muss die Betreuung des Kindes übernehmen, wenn es darum geht, sich

mal ganz auf die Zweisamkeit zu reduzieren: „Und wenn wir dann was anderes oder man für was anderes noch Raum schaffen will, dann braucht man jetzt plötzlich Unterstützung.“ (Zitat 29, IV 8 W, S. 12). Hier kommen häufig Großeltern, tendenziell die Großmütter, als große Unterstützung ins Spiel. Sich in der Betreuung der Kinder unterstützen zu lassen, wirft aber auch das Thema des schlechten Gewissens auf: „Und da geht, steht aber jetzt im Vordergrund, dass wir auch wirklich Zeit für uns brauchen. Und kein schlechtes Gewissen haben, wenn die Oma dann einspringt.“ (Zitat 30, IV 8 W, S. 12). Wie wichtig das ist für die ungeteilte Zeit als Paar wird auch durch die Beschreibungen deutlich, dass individuelle Freiräume einer Person leichter für die Familien zu organisieren sind: „also wir sind extrem gut darin, sich die Spielräume für jeden einzelnen herauszuspielen, aber das man dann wieder bewusst sagt so, jetzt machen wir mal zu zweit.“ (Zitat 31, IV 8 W, S. 3).

Wie sehr es auch eine aktive Arbeit ist, an der die Paare dranbleiben müssen, weil es sich sonst so rasch verläuft, beschreibt eine Interviewte so: „... und dann gehen wir halt wieder 3 Monate nicht essen miteinander, obwohl wir gesagt haben, einmal im Monat, ich glaube einmal im Monat ist so wenig. Aber für uns wäre das schon viel eigentlich.“ (Zitat 32, IV 6 M, S. 14).

Ein Interviewter beschreibt, wie wichtig es ist, sich das Paar-Sein ohne Kind auch zu erlauben: „Weil ich glaub so, die ganzen Abläufe und so die sind gut getaktet, das flutscht dahin. Aber ja, wir schaffen es eben nicht, dass wir es uns mehr erlauben.“ (Zitat 33, IV 6 M, S. 13).

Es scheint auch die Arbeit, an der Arbeit, sich um die Beziehung zu kümmern, die als zusätzlicher Stolperstein, noch eine Möglichkeit einzieht, sich mit wichtigen Dingen dann doch nicht auseinander zu setzen: „Für das nehmen wir uns dann einfach auch oft Zeit, wenn wir sagen, ja, man muss sich sogar das ausmachen, wann man miteinander redet.“ (Zitat 34, IV 5 W, S. 16). Es kommt öfter zu Situationen in denen Themen aufkommen, die beide berühren, die aber gehalten

werden müssen, wenn man sich ihnen in relativer Entspannung widmen möchte. Der anfängliche Energieeinsatz in einer Zeit, wo vermeintlich keine Energie mehr vorhanden ist, wie das zum Beispiel bei einem elterlichen Feierabend häufig der Fall ist, kann als lohnend erlebt werden:

„Wenn irgendein Thema ist, dann sagen wir hey heute am Abend machen wir uns Gedanken darüber ja, ja und dann tun wir halt einmal nicht Fernsehen, sondern, dann reden wir und dann merkt man wie gut das tut. Das war jetzt viel Erholsamer sich das von der Seele zu reden, als Fernsehen. Auch wenn wir erledigt sind, aber auch das kann einen irgendwie befreien, das merkt man dann schon oft ja.“ (Zitat 35, IV 5 W, S. 16).

Die Paare erleben das Eingehen aufeinander, das sich-als-Paar-Fühlen, oft unterschiedlich vom sich-als-Eltern-Fühlen. Wieviel Paarkontakt hat im Elternteam Platz? In der teilweise rasanten und fordernden Familienzeit verliert sich das gemeinsame Paarerleben oftmals aus den Augen: „ ...das ist irgendwie so, so ein Großes abwechseln, man ist halt so viel Eltern und am Ende vom Tag fragt man sich dann, wann waren wir eigentlich jetzt ein Paar irgendwie, Oder haben wir eigentlich einmal über irgendwas geredet...“ (Zitat 36, IV 5 W, S. 2). Wie ähnlich das Erleben hier sein kann, drückt ein Zitat zum selben Thema von einem Interviewten aus einer anderen Paarbeziehung aus:

„Ja, für mich ist das dann, dass man sich auch einmal in Ruhe austauscht, dass man wirklich auch zusammensitzt, dann was gemeinsam macht. Dass man ja nicht, nicht einfach nur auf Kinder fixiert ist, also, dass die Kinder einmal wirklich weg sind. Es ist, wir reden ja zwar trotzdem auch über die Kinder, aber es ist einfach eine ganz andere Präsenz dann. Und wir können aufeinander eingehen. Und einmal die Dinge halt loswerden und über die Sachen reden, wo wir sonst keine Zeit haben.“ (Zitat 37, IV 4 M, S. 3).

Neben dem, sich bewusst Gesprächen und Themen widmen zu können, sind Freiräume vom Elternsein für die Paare oftmals auch wichtig, um sich wieder räumlich, körperlich und sexuell näher zu kommen.

Eltern, die die Großeltern nicht in ihrer Nähe oder verfügbar haben, beschreiben größere Einbußen der Beziehungsfreiräume, als Eltern, die die Großeltern der Kinder als Unterstützung aktiv zur Verfügung haben.

Eine Herausforderung für die Paare ist es auch die Veränderungen, nicht nur die der Partnerschaft, sondern auch die eigenen Veränderungen und die des Partners/der Partnerin in das neue Beziehungsgefüge zu integrieren. Etwa gibt es auch das Erleben, dass es nach einer gewissen Zeit des Elternseins wieder darum geht zu lernen, was macht uns denn wie gemeinsam Freude als Paar. Wenn das nicht gelingt, birgt das ein Konflikt- und Entfremdungspotential wie eine Interviewte schildert: „Und wenn man da keinen, also nicht den Weg findet, miteinander ins Gespräch zu kommen, glaube ich, kann's schon ganz schön krachen.“ (Zitat 38, IV 1 W, S. 11). Diesen Herausforderungen nicht zu begegnen kann auch dazu führen, dass die Paarbeziehung mehr in den Hintergrund tritt: „... wenn man nicht redet, dann wird es eben, also dann ist man stumm und lebt nebeneinander her.“ (Zitat 39, IV 1 W, S. 29).

Auf die Beziehung achtzugeben wird auch als Investition in die eigene Zukunft erlebt. Den Menschen behalten zu wollen, mit dem man so viel erlebt hat, in der Zeit der Kindererziehung, auch nachdem die Kinder weitergezogen sind: „Eigentlich denke ich mir, jetzt ist er ja eigentlich der wichtigste Mensch. Weil er wird, bleiben. Die Kinder, werden ausziehen, die werden irgendwann ihre eigene Familie haben.“ (Zitat 40, IV 3 W, S. 24).

Aber auch das Ausbalancieren von Zeit für sich allein und Paar-Zeit ist eine Herausforderung, weil es auch an den Bedürfnissen vorbeigehen kann:

„Na eben, dass man dann halt jetzt sagen, okay wir nutzen jetzt jeden Abend und verbringen dann noch 2 Stunden und tun entweder was Spielen oder tun irgendwas, Film anschauen und es ist dann halt auch, das funktioniert ungefähr eine Woche oder so. Aber eigentlich hat dann eh jeder, ist froh, wenn die Stunde oder so vorbei ist und jeder wieder zu seinem Gehen kann.“ (Zitat 41, IV 4 M, S. 10).

Auch wenn in der Zeit vor allem der frühen Kinderziehung Paarkonflikte vorkamen, die als so heftig erlebt wurden, dass über Trennung nachgedacht oder auch gesprochen wurde, wird in Summe das Kinder-Haben als beziehungserhaltend beschrieben. Konflikte, die ohne Kinder im Hintergrund, nicht überstanden, oder gelöst worden wären, hätten zu der einfachen Lösung geführt, sich zu trennen und

in einer neuen Beziehung neues Glück zu finden. Das gemeinsame Kinder-Haben ermöglichte ein durchhalten und ein tieferes Kennenlernen, das sich nach nachhaltiger positiver Beziehungsentwicklung anfühlt:

„...wenn es halt nichtmehr so passt, dann passt es nichtmehr und dann findet sich eh irgendwie 3 Wochen später was anderes oder wer anderer. Und das ist, habe ich schon gemerkt, das war dann einfach mit Kind, wo ich da anders drüber nachgedacht habe und irgendwie schon noch einmal, noch einmal meine Entscheidung getroffen habe und gesagt habe ich möchte das.“ (Zitat 70, IV 7 M, S. 7).

5.2.5 Bedürfnisse und Kontakt

Wie wahrnehmbar sind die eigenen Bedürfnisse oder die des/der anderen und wie kann mit dein eigenen, gemeinsamen und widerstrebenden Bedürfnissen in Kontakt gegangen werden? Diese Frage steht im Zentrum dieses Punktes.

Bedürfnisse wahrzunehmen im doppelten Sinne, also zu spüren und zu leben, scheint auch nicht einfach. Es ist schwer sie zu erspüren durch Erschöpfung und einer Fülle an Aufgaben, die darüber liegen. Wenn sie deutlich werden, ist die Frage, ob sie Platz haben beziehungsweise haben dürfen. Zu dem Thema Beziehungsbedürfnisse wahrnehmen und ihnen Platz geben können meint ein Interviewter: „Und dass das vielleicht ja, vielleicht wieder wird, wenn die kleine größer wird und wir uns wieder mehr Zeit und so nehmen und dass das wieder zurückkommt, aber jetzt gerade ist es so weit weg.“ (Zitat 42, IV 6 M, S. 25).

Oftmals ist der Wunsch einfach nach Fokussiertheit da, nach gemeinsamer Zeit ohne Unterbrechung, wo sich dann erst zeigen kann, was eigentlich da ist an Bedürfnissen. Eindrücklich beschreibt das eine Interviewte so: „Aber tatsächlich, solange die Kinder wirklich klein waren, du redest und alle 3 Minuten: [Sohn 1] tu das nicht, [Sohn 2] Nein, Pass da auf, nein vielleicht oder ich muss jetzt dorthin, du musst da hin.“ (Zitat 43, IV 1 W, S. 8).

Eine Verbundenheit, Anbindung an den Partner/die Partnerin ging in den Beschreibungen der Paare nicht verloren, wenngleich auch beschrieben wird, dass die Beziehung zeitweise etwa ein Schmelbrand im Hintergrund ist. Die Bindung zur

Partnerschaft beziehungsweise Familie wird, wenn auch die Paarbeziehung als mehr im Hintergrund, mit mehr Sog versehen, erlebt. Die gegenseitige Bezogenheit ist eine wichtige Stütze in fordernden, stressigen Zeiten, in denen nicht viel anderes Platz hat als die Familie am Laufen zu halten: „...man weiß OK wir gehen durch die Dinge gemeinsam...“ (Zitat 44, IV 8 W, S. 13).

Wenn es um Bedürfnisse geht in der Paarbeziehung wird die Wichtigkeit der Kommunikation betont, aber auch des Abstands, beziehungsweise des eigenen Freiraumes und Dinge für sich selbst erkennen zu können. Ganz wichtig bleibt dafür, sich einfach Platz und Zeit zu nehmen und die Aussicht, dass mit dem entdeckten Bedürfnis dann auch innerhalb der eigenen Lebensstruktur etwas gemacht werden kann. Als Umgang mit der Enge für Bedürfnisse kann auch eine gewisse Resignation entstehen: „Das ist schon so wenig möglich, dass zu erfüllen, dass ich es gar nicht weiter, so Bedürfnisse, die meinen Partner betreffen fallen mir fast nicht auf.“ (Zitat 45, IV 5 W, S. 16).

Dieses wenig ungeteilte Zeit miteinander zu haben führt öfter zu dem Erleben, dass etwas wieder neu entwickelt werden muss. Die Paare empfinden es wie wieder zusammenfinden: „Und ja und wenn wir zu zweit sind wissen wir praktisch nicht, was wir so tun sollen. Als Erstes, da brauchen wir ein paar Stunden oder so. Bis wir uns da umgestellt haben.“ (Zitat 46, IV 3 W, S. 1). Dabei kann auch eine Rolle spielen, dass die Welten der Partner:innen sich sehr unterscheiden können, vor allem wenn es klare Aufteilungen zwischen Erwerbs- und Reproduktionsarbeit gibt. „Weil die Welten so unterschiedlich sind und weil der Druck auf beiden lastet, der eine halt daheim und der andere bekommt in der Arbeit ab.“ (Zitat 47, IV 1 W, S. 11).

Wo Bedürfnisse wahrnehmen und besprechen von gegenseitigem Verständnis abhängt, können diese unterschiedlichen Welten eine Rolle spielen. Auch bei abwechselnden Rollenaufgaben kann es durch die wenige Kommunikation dazu kommen, weniger grundsätzliches Verständnis für die/ den andere/n zu haben,

weil einerseits die Belastung hoch sein kann und andererseits gar kein Wissen über die aktuelle Situation des Partners/ der Partnerin vorhanden ist. Der Kontakt kann untergehen zwischen Aufgaben, Müdigkeit, Ablenkungen und Unterbrechungen: „...weil im Alltag ist es oft so, du kommst heim und du fragst wie war dein Tag? Dann sage ich ja hat eh gepasst.“ (Zitat 48, IV 7 M, S. 10). Es scheint hier wirklich noch mehr darum zu gehen, sich einen geplanten Raum zu schaffen, der eben diesen direkten Kontakt, das Verbunden-Sein ohne Unterbrechung, ermöglicht. Spontan wird das von den Paaren in den seltensten Fällen erlebt:

„Aber, wenn es nicht ausgemacht ist, dann rennt es halt irgendwie so dahin und irgendwann lebt man vielleicht zwar noch gemeinsam, aber ja es fehlen dann so die Gemeinsamkeiten oder das, wo man sagt, ja es ist einmal echt schön nur zu zweit einfach mal und wir sitzen vielleicht nur da und müssen gar nicht reden, aber wir... dass gemeinsam Essen, gut, fertig.“ (Zitat 49, IV 7 M, S. 10).

Hier mischen sich die Themen Kontakt, gegenseitiges Verstehen, sich selbst verstehbar machen, gegenseitige Akzeptanz und Paarkonflikte, wenn Zeit, Raum und Energie vorhanden sind, wird das Spiel der familiären Bedürfnisse ausgewogener und konfliktfreier: „...wenn man dies auf einer normalen Ebene jetzt irgendwie sagt dann kann man da schon sich gut irgendwie drüber austauschen.“ (Zitat 50, IV 7 M, S. 4). Die andere, den anderen teilhaben zu lassen am Eigenen ist da eine besondere Herausforderung:

„Es ergeben sich Situationen im Alltag, wo man dann irgendwie eigenartig reagiert und der andere kennt sich nicht aus, weil sich einfach vielleicht schon ein paar Geschichten angestaut haben und dann ist es halt einfach wichtig, dass das auch irgendwie heraus kommt, was aber nicht immer leicht ist, weil da geht es auch einfach um so persönliche, intime Geschichten die einen betreffen wo es halt nicht immer leicht fällt drüber zu reden mit jemand anderen.“ (Zitat 51, IV 7 M, S. 3).

Auch wenn im Alltag klar ist, dass gewisse Bedürfnisse oder Beziehungsrituale seit Kinder da sind nicht den alten Platz finden können, also aufgeschoben werden müssen, wollen diese doch einen adaptierten Platz finden. Die Herausforderung besteht darin zu erkennen, welche Themen nicht durch den Aufschub in Vergessenheit geraten dürfen, um die eigenen Beziehungszufriedenheit nicht zu verlieren. Wahrgenommen wird, wie wichtig auch hier Kompromisse und ein gemeinsames verständnisvolles Aushandeln sind: „Weil sich jeder gehört fühlt

zumindest ja, du musst dann am Ende trotzdem entscheiden und das muss jeder dann auch in der Lage sein zu sagen, OK, das ist jetzt die gemeinsame Entscheidung.“ (Zitat 52, IV 8 W, S. 11). Was oft im ersten Impuls als anstrengend oder zusätzliche Belastung erlebt wird, stellt sich im Nachhinein doch als entlastend dar: „Diskussionen sind einfach an der Tagesordnung, das sind Energieräuber, sag ich auf der einen Seite und auf der anderen Seite bringen sie in Summe trotzdem was, weil es dann heraustritt.“ (Zitat 53, IV 8 W, S. 10). Eine weitere Wahrnehmung dazu: „Und das hat mich dann enorm unter Druck gesetzt, weil ich mir gedacht habe ich schaffe das jetzt nicht auch noch, ich kann mich jetzt nicht auch noch um die Beziehung kümmern.“ (Zitat 56, IV 3 W, S.11).

Es kommt durch die vielfältigen Rollen auch zu der Herausforderung, etwa nicht nur mit dem Vater, der Mutter in Kontakt zu sein, sondern auch mit der Partnerin, dem Partner: „Ist die Mama, ja voll, Also das ist glaube ich auch so ein Ding, das man ja, eben nicht die 32-jährige Frau vor sich hat, die sie halt ist, sondern sie einfach voll in ihrer Rolle sieht.“ (Zitat 54, IV 6 M, S. 9). Wo liegt der Fokus und wie dynamisch ist dieser? Meist scheint er sich etwa auf die Belange und Rollen der Kindererziehung zu beschränken. Das ist oftmals auch der Bereich, der keine Einschränkung erfahren soll:

„ Man konzentriert sich halt sehr wenig, aufeinander oder auf den Partner... vorher war es halt, zu zweit und man hat sich halt ausgetauscht, man war mehr in Beziehung, irgendwie mehr in Kontakt, man hat den Kontakt nicht irgendwie so suchen müssen, oder planen müssen. Man hat sich halt mehr aufeinander fokussieren können“ (Zitat 55, IV 5 W, S. 3).

Auch wenn es nicht gelingt sich im Alltag aufeinander einzulassen, können die gegenseitigen Grenzen unklar sein und das kann einschränken, weil unklar ist, wo Rücksicht zu nehmen notwendig wird, oder wo sich jemand etwas herausnimmt und damit beim Partner, der Partnerin klar ist, wie das ankommt.

5.2.6 Konflikte

In diesem Kapitel geht es um die Art und den Umgang mit Konflikten und deren Veränderung seit das Paar Eltern wurde.

Ein Konfliktpotential liegt in den Aufgaben, die mit der Kindererziehung für das Paar hinzukommen. Themen wie Aufgabenverteilung, Wertschätzung, mangelnder Einblick in, oder Verantwortlichkeitsübernahme für, die vielen organisatorischen Familiendinge sind tendenzielle Reibungspunkte. Auch hier ist ein wesentlicher Beitrag die fehlende Zeit für Kommunikation und Abstimmung, beziehungsweise die Auseinandersetzung mit dem Thema im Allgemeinen: „Da habe ich schon das Gefühl, dass das sehr Frauen lastig ist und dass die Männer das dann gar nicht so mitbekommen ... da braucht es viele Gespräche und da ist halt oft die Zeit dann nicht und dann staut sich das auf.“ (Zitat 56, IV 1 W, S. 11).

Auch die Abstimmung von Erziehungs-/Familienorganisations-Linien, können beim Paar nicht klar ausgemacht sein und dann Unzufriedenheit hervorrufen. Wer stellt die Regeln auf, wie wird mit Schule umgegangen und Ähnliches. Die Partner:innen und Elternteile haben oft unterschiedliche Herangehensweisen. Dies kann zu einer Situation führen, wo durch diese verschiedene Herangehensweisen oder durch das Gefühl nicht zuständig zu sein, gewisse Dinge immer wieder von der selben Person übernommen werden. Das wird auch als frustrierend innerhalb der Beziehung beschrieben. Wer tut mehr? Läuft alles fair ab? Wie belastet ist jeder/jede? Wie stelle ich mir den Partner/die Partnerin als Mutter oder Vater und Partner/Partnerin vor? Der Umgang mit Fürsorge und Pflege und wer hat mehr recht auf Rückzug und Erholung sind weitere Auseinandersetzungspunkte, die erlebt werden. Es kann auch die grundsätzliche Überlastung von Alltag/Beruf/Familie, sozialem Leben und die Koordination all dessen in der Partnerschaft in Form von Konflikten über andere Themen entladen werden: „Das kommt dann halt immer phasenweise, wenn es wirklich ganz anstrengend ist. Sag, dann kommt das von mir: anders wäre alles besser...“ (Zitat 57, IV 3 W, S. 2). Umgekehrt wird in Zeiten wo etwa Urlaube und Ferien sind erlebt, dass es wesentlich entspannter und harmonischer ist. Die familiäre Überlastung kann immer wieder auch zu Ausbruchs-, also Trennungsfantasien führen, um eine unmittelbare Entlastung zu bekommen. Konflikte werden aber auch als wichtig erlebt, da Kinder auch sehen können, dass es auch wieder gut werden kann, wenn

ein Konflikt gelöst werden konnte. Gleichzeitig liegt darin aber auch Stresspotential durch die Sorge, den Kindern ein unperfektes Beziehungsmuster vorzuleben: „Das geht meistens im Alltag unter und dann war die Frage eben was leben wir unseren Kindern denn für eine Beziehung vor?“ (Zitat 58, IV 3 W, S. 11). Aufgestaut, das nicht den Platz im Alltag gefunden hat, bricht manchmal spontan, ungünstig hervor und ist dann schwerer zu besprechen, als wenn es in einer weniger akuten Phase zum Thema geworden wäre. Generelle Unzufriedenheit oder Belastung kann den Partner/ die Partnerin treffen, auch, wenn es sie oder ihn nicht unmittelbar betrifft: „...also einfach man merkt es schon auch deutlich, wenn die Kinder halt da sind, dann ist einfach die Belastungsgrenze immer, man ist immer an der Belastungsgrenze und dann fangen wir halt auch eher an zum Streiten.“ (Zitat 59, IV 4 M, S. 3).

Ein gegenseitiger Entlastungswunsch und überlastetes genervt-Sein beider kann auch ein Eintrittspunkt sein für Auseinandersetzungen: „Weil ich bin jetzt wegen dem genervt und darum will ich jetzt eigentlich von dir, dass du das jetzt übernimmst und nicht, dass du auch schnaufst.“ (Zitat 60, IV 5 W, S. 8). Auch eine erhöhte Gereiztheit kommt unter Belastung vor: „Das heißt man ist öfters gereizter, man reagiert auf kleine Sachen gereizter.“ (Zitat 61, IV 6 M, S. 1).

Vor allem Paare, die vor dem ersten Kind schon lange zusammen waren, sind damit konfrontiert, dass sie den Partner/ die Partnerin wieder neu kennenlernen müssen und das in einer Zeit, wo oft einfach der Wunsch nach funktionierender Partnerschaft besonders stark ist:

„Es fängt eigentlich bei null an und egal um was für ein Thema es geht man diskutiert es neu aus und dann bin ich oft überrascht, dass man dann doch so unterschiedlich oder das dann, dass man das gar nicht erwartet hat, dass man so weit auseinander ist irgendwie bei gewissen Themen.“ (Zitat 62, IV 6 M, S. 2).

Konflikthafte ernst zu nehmen und dem ausreichend Platz zu geben birgt großes Entlastungspotential: „Genau, es ist so, du investierst irgendwie vorher und bist dir dessen bewusst, dass es dann auch langfristig einfach anders oder qualitativ hochwertiger sein kann.“ (Zitat 63, IV 8 W, S. 10). Hilfreich wird auch erlebt, wenn

die Themen sehr geladen herausbrechen, erstmal Abstand zu gewinnen und den Themen mit etwas Distanz einen Raum zu geben: „Und es ist auch oft leichter, also zumindest in der Situation an sich, dass man das jetzt einfach einmal dann einen cut macht und sagt, egal das wird jetzt so grad nix und wir probieren es, weiß ich nicht, zwei Tage später noch einmal.“ (Zitat 64, IV 7 M, S. 12).

5.2.7 Zufriedenheit mit und Wichtigkeit der Paarbeziehung

Dieser Punkt beschäftigt sich einerseits damit wie zufrieden sich die Interviewten mit ihrer Paarbeziehung fühlen, und andererseits mit der Wichtigkeit und dem Stellenwert der Beziehung in ihrem Leben.

Die bereits beschriebenen Konfliktpotentiale und die teilweise unterschiedlichen Welten der Partner:innen, mit denen ein mangelndes „sich-gesehen-und-wertgeschätzt-Fühlen“ entsteht, kann Anlass dafür sein, sich auch mit der Beziehung an sich unzufrieden zu fühlen. Der immer wieder beschriebene Trott und die erhöhtet Notwendigkeit, Paar-Zeit zu planen führt dazu, dass es immer wieder zu einem Vernachlässigen der Paarbeziehung, jenseits der Elternbeziehung, kommt. Und auch hier kommt das Thema auf, dass es nicht nur die Zeit als Paar, sondern vor allem auch die Zeit für sich selbst braucht, um nicht unzufrieden, eben auch mit der Paarbeziehung, zu sein.

Das Kind als gemeinsames Beziehungsprojekt sorgt auch, durch eine erhöhte Verbundenheit und die Möglichkeit intensive und einzigartige Erfahrungen gemeinsam zu erleben, für das Erleben von Glück und Zufriedenheit als Paar: „Ich find's super schön so das Familienleben und es ist auf jeden Fall eine Bereicherung, das und für mich und für uns.“ (Zitat 65, IV 7 M, S. 17).

Das Erleben, sich auf den anderen/ die andere verlassen zu können und zu wissen, dass da noch jemand ist, wenn es gerade nicht so gut geht, es Unterstützung oder eine Auszeit braucht, tut dem Erleben von Beziehungszufriedenheit gut. Die Wahrnehmung eine Einheit zu sein, am selben Strang zu ziehen und schwierige Situationen meistern zu können, wird als sehr positiv empfunden. Die

Partner:innenschaft bietet auch einen Raum, sich mit einem Gegenüber entwickeln zu können. Wenn das gut läuft, bietet das Leben mit Kind viele Räume, wo das Gelingen kann und als gemeinsame schöne Aufgabe erlebbar ist.

Bezogen auf die Aufgaben mit Kindern und das Erleben von Unzufriedenheit und Zufriedenheit mit der Partnerschaft gibt es immer wieder das Erleben, dass mit steigender Selbstständigkeit der Kinder auch die Zufriedenheit in der Partnerschaft steigt.

Die Partnerschaft wird als sehr wichtig und zentral im Leben beschrieben und gleichzeitig scheint die Arbeit daran das Erste zu sein, das hintangestellt wird um Vieles andere (Kinder, Arbeit, Haushalt, ...) am Laufen zu halten: „Die Partnerschaft ist meistens so, dass was nach hinten geschoben wird.“ (Zitat 66, IV 4 M, S. 9).

Basis, Bezogenheit, sicherer Hafen und Stärkung sind Begriffe die ausdrücken, dass auch in Zeiten, in denen wenig aktive Beziehungsgestaltung Platz hat, die Beziehung zum Partner zur Partnerin doch der wesentliche Hintergrund im Leben ist. „Dass man einfach irgendwie sich gegenseitig stärkt, ja und das ist das Schöne an Partnerschaften generell.“ (Zitat 67, IV 8 W, S. 14).

5.2.8 Lust auf Partner:innenschaft

Wie sieht es eigentlich mit der Lust auf die Partnerschaft aus? Der folgende Punkt fasst Aussagen zu diesem Thema zusammen.

Bei all dem vielen Eingespannt-Sein und der Notwendigkeit, auch einmal die Räume für Paarkontakt in Ruhe zu planen, kann Druck und Stimmung ein Thema werden. Wenn es jetzt sein muss, dass ich mich auf den Partner/ die Partnerin einlassen muss, weil jetzt Zeit ist, muss das noch nicht heißen, dass auch die Stimmung dafür mitspielt, dass Lust auf Gemeinsamkeit vorhanden ist. Das ist eine Situation, die mit Druck aufgeladen werden kann, weil die Bedürfnisse gerade nicht zum Kalender passen. Häufig wird hier erlebt, dass erstmal das Bedürfnis

nach ungestörter Selbstfürsorge im Vordergrund steht. Wenn das gut Platz hat und sein darf, kommt auch das Erleben, dass die Lust auf das Gemeinsame wieder von ganz allein kommt.

5.2.9 Gegenseitige Unterstützung

Inhalt dieses Unterkapitels ist die Wahrnehmung der Interviewten in Bezug auf das da sein füreinander.

In der Zeit mit Kindern wird es besonders bewusst, wie wertvoll es ist, dass auf den anderen, die andere Verlass ist, wenn einem selbst die Kraft ausgeht oder es eine Zeit lang zum Erleben schlechter Stimmung kommt: „Das ist cool und das hat auch was, wenn es einem nicht gut geht, und es ist wer da der einfach bedingungslos, irgendwie da hinter einem steht oder so.“ (Zitat 68, IV 7 M, S. 7). Das ist das Erleben von härteren Zeiten.

Im Alltag wird das Erleben von Teamwork positiv wahrgenommen, also wenn man sich einfach vom Partner/ der Partnerin unterstützt fühlt. Dabei ist auch das Schaffen von gegenseitigen Freiräumen ein ganz wichtiger Punkt. In den Worten eines Interviewten, der es so ausdrückt und erlebt: „... wenn ich gar nicht kann, dann auf einmal kommt, ja, meine Partnerin mit einem frischen Wind daher und regelt die Situation so gut, dass ich mir denke wow, cool und umgekehrt ist es irgendwie genauso...“ (Zitat 69, IV 6 M, S. 2).

5.2.10 Sexualität

Sexualität kam in den Interviews, bloß angedeutet oder als kürzere Erwähnung, zur Sprache. Das Thema wurde nicht explizit erfragt, aber auch bei der Sexualität gibt es Auswirkungen durch das Familie.Werden, die Inhalte mit Sexualitätsbezug werden hier Zusammengefasst.

Auch die Sexualität reiht sich zu den Beziehungsthemen ein, die von Zeit und Energiemangel betroffen sind. Die zusätzliche körperliche Nähe zu den Kindern, die vor allem, wenn auch nicht ausschließlich, von den Müttern beziehungsweise

Partnerinnen beschrieben wurde, spielt eine Rolle bei der Lust auf intensiven körperlichen Kontakt mit dem Partner. Die Sehnsucht nicht nach sexueller Vereinigung, sondern das gegenteilige Bedürfnis, nach physischer und psychischer Distanz beziehungsweise Autonomie und Erholung wurde als im Vordergrund liegend beschrieben. Teilweise wurde auch ein Druck erlebt von Partnerinnen für Sex einen Raum anzubieten, auch wenn klar war, vom Partner kommt dieser Druck nicht. Hier wird auch berichtet, wie gut es tut, einfach offen über die Bedürfnisse zu sprechen.

5.3 Ansprüche

In diesem Punkt geht es um den Anspruch, der in die Beziehung und Elternschaft hineinwirkt. Unterteilt wird in Ansprüche, die an sich selbst gestellt werden und jene, die von außen kommend erlebt werden. Diese inneren und äußeren Ansprüche berühren vor allem die Themen Paarbeziehung, Elternschaft und Erziehung wie im Folgenden zu lesen ist.

5.3.1 Eigene Ansprüche an Paarbeziehung und Elternschaft

Hier wird vor allem das von innen, von sich selbst kommende, Anspruchsgeschehen ins Zentrum gerückt und wie es wirksam wird oder damit umgegangen wird.

Das Eltern Sein wird auch als Fundgrube für neue Ansprüche erlebt, die einen selbst betreffen oder aber auch die Partnerin, den Partner. So gibt es unter anderem etwa das Erleben auf einmal alles alleine schaffen zu wollen oder zu müssen, was Haushalt, Kindererziehung und soziale Beziehungen betrifft. Der Anspruch, eine starke, alles bewältigen könnende Person zu sein, geduldig und immerzu mit entspannter, wohlwollender Klarheit auf das eigene Kind reagieren zu können, wird beschrieben.

Ein Thema ist auch die Enttäuschung, wenn der Partner, die Partnerin nicht so mit der neuen Situation umgeht, wie das der eigenen Vorstellung entspricht. Die

Ansprüche und wie es sich in der Realität darstellt können zusätzlich Stress verursachen. Etwa bedarf es einer zusätzlichen Anstrengung den Kindern die perfekte Beziehung vorzuspielen. Der Wunsch nach Perfektion hat auch wieder viel mit den eigenen Bildern zu tun und wird oft als nicht lebbar empfunden, kann aber deshalb nicht gleich einem lebbareren Anspruch Platz machen: „Genau, weil dann hängt immer die Frage im Kopf, was wir unseren Kindern da vorleben.“ (Zitat 71, IV 3 W, S. 12).

Erleichternd wird hier erlebt, wenn sich die Ansprüche an Leben, Beziehung und Erziehung mit denen des Partners, der Partnerin in weiten Teilen decken, beziehungsweise eine offene, akzeptierende Austauschkultur darüber vorhanden ist. Themen wie Ernährung, Bildung, Umgang mit Unterhaltungselektronik und Medien sowie Erziehungsstile können, mit einem selbst und in der Partnerschaft, zu einem Konfliktthema werden, oder Kraft geben.

Es gibt auch das Erleben, dass man als Eltern mit seinen Ansprüchen wie am Prüfstand steht, am Eigenen sowie auch auf dem der anderen. Es gibt ein sich vergleichen, sich bewusst nicht vergleichen, aber dann doch zu merken ich tu es eigentlich schon. Mütter erleben hier viel mehr Strenge durch sich selbst und die Außenwelt, als sie das bei Vätern erleben, oder diese selbst das beschreiben.

Die eigene Ideologie weiterzugeben wird auch als Anspruch erwähnt.

Der Versuch die Kinder nicht zu viel in externer Betreuung zu haben, wird für Paare zu einer organisatorischen Herausforderung.

Ansprüche können als hoch empfunden werden und sich als zusätzliche Belastung für sich selbst, die Beziehung und das Familienleben herausstellen. Es wird dann als Entlastung für diese Lebensbereiche empfunden, wenn sich die Ansprüche reduzieren oder sie dem Möglichen angepasst werden. Ansprüche können aus dem eigenen Aufwachsen, dem Orientieren am eigenen Umfeld, der Gesellschaft, von Ratgebern und Ausbildung oder ähnlichem kommen. Es wurde das

Bestreben, das selbst Erfahrene zu wiederholen, oder das genaue Gegenteil zu erreichen, berichtet.

Wie grundlegend Ansprüche sind, beschreibt ein Vater so:

„Ja, ich mein die erste Zeit ist eine reine Versorgung Geschichte 100% Aufmerksamkeit, nur und sonst hat Nichts einen Platz. Das vielleicht auch dieser Perfektionsanspruch, den man da irgendwie hat. In dem Ganzen, aber ja das war halt einfach wenig Platz für irgendwas Anderes.“ (Zitat 72, IV 6 M, S. 10).

Und weiter:

„Also die Ansprüche am Anfang sind ja riesengroß. Man glaubt, man sieht ja, wenn man keine Kinder hat, geht man Hand in Hand, irgendwie irgendwo hin und sieht irgendwelche anderen Eltern mit kleinen Kindern und du denkst dir, so werden wir das nie machen, das wird es nie bei uns geben. Wir machen das viel besser, wir machen das locker, wir sind coole Eltern. Dann was weiß ich, was man sich da so denkt, irgendwie. Und dann ist es aber einfach, es ist natürlich haben wir uns darauf vorbereitet und so, aber es kommt ja trotzdem. Man wird ja trotzdem ins kalte Wasser geschmissen. Dann nimmt man sich Sachen vor, und dann kommt man aber drauf, hey das funktioniert irgendwie nicht und dann irgendwie muss man dann einen Weg gehen, der irgendwie funktioniert, so dass alle, das es allen halt noch irgendwie gut geht irgendwie.“ (Zitat 73, IV 6 M, S. 11).

Bilder zu erreichen, oder eben nicht, ist etwas, das auch immer wieder ein Zurechtrücken, eine Reflexion braucht, um nicht nach Unmöglichem zu streben.

Um die Ansprüche leben zu können, ist oftmals auch die Unterstützung aus dem Umfeld wichtig. Wie gut das Puzzlestück Anspruch in das eigene Lebensumfeld passt ist ein wichtiger Punkt:

„Wie gesagt, ich bin jemand, die auch immer gesagt hat, ich brauche auch einfach die Dinge, die für mich wichtig sind. Und Ich wollte auch immer wieder arbeiten und das ist außer Diskussion gestanden. Und dann geht es halt darum, wie wie schafft man das.“ (Zitat 104, IV 8 W, S. 2).

Ebenso ist die Kindererziehung inklusive des Familienalltags sowie die Paarbeziehung an sich ein großes Thema. Es bleibt eine Herausforderung, all diese Themen mit sich selbst, den Kindern und dem Partner/der Partnerin zu reflektieren und sich immer wieder Kompromisse, Mittelwege oder auch ganz neue Wege zu erarbeiten.

5.3.2 Erlebte äußere Ansprüche an Partnerschaft/Elternschaft durch Gesellschaft/soziales Umfeld

Hier wird vor allem das von außen, von der Gesellschaft kommende Anspruchsgeschehen ins Zentrum gerückt und wie es wirksam wird oder damit umgegangen wird.

Die Außenwirkung ist etwas woran sich orientiert wird. Ob nun in der Gegenbewegung, also den Ansprüchen von außen trotzend, in dem unangenehmen Gefühl negativ bewertet zu werden oder in dem Versuch alles zu erfüllen. Dazu meint eine Interviewte:

„... eher so nicht das, was die Gesellschaft erwartet, sondern wir wollen, muss ich fast sagen eher so, prinzipiell das was die Gesellschaft nicht erwartet so irgendwie in die Richtung, ja, es war uns eben jetzt nicht wichtig das Kind muss da brav sein und da darf es nicht laut sein, da darf es nicht weinen und im Supermarkt diese klassischen Szenen wo, wo es halt immer heißt, der hat sein Kind nicht im Griff,...“ (Zitat 76, IV 5 W, S. 12).

Es gibt unter anderem die Wahrnehmung, dass besonders Mütter über die Kinder am Prüfstand der Gesellschaft stehen. So würde beispielsweise selten ein Vater von der Schule kontaktiert, wenn etwas mit dem Kind nicht in Ordnung ist. Auch die Bewertung anderer kommt eher mit einem Wundern über die Mutter als über den Vater, wenn das Kind mit etwas auffällt: „Weil tatsächlich ist es schon so, kommt ein Kind ungewaschen in die Schule, ist die Hausübung nicht gemacht, da fragt keiner was hat der Papa getan?“ (Zitat 75, IV 1 W, S. 25).

Die eigene Entscheidung auch gegen das gefühlte gesellschaftliche „so sollte es sein“ zu treffen und zu leben führt dazu, zusätzliche negative Bewertungen aushalten zu müssen. Dies wiederum bedeutet einen höheren Energieaufwand. Hier wird als hilfreich erlebt, wenn man die Entscheidungen gemeinsam trägt:

„Ich will das so und da gibt es sicher Gegenwind, aber, wenn du dir selber klar bist und eben noch besser gemeinsam dir klar bist oder in der Sache. Dass man da gemeinsam sagt, OK, das ist unser Weg. Den hat man für sich definiert. Und den geht man dann gemeinsam und dann ist das noch einfach als wenn du damit allein dastehst.“ (Zitat 77, IV 8 W, S. 16).

Das, was von außen kommt, wirkt. Wenn es gelingt es zu erwägen und sich abzugrenzen, von dem, was nicht gefällt, aufzunehmen was gefällt, führt es zu wenig Spannung. Im Umkehrschluss wird es aber auch als Belastung erlebt, eben nicht zu entsprechen, nicht entsprechen zu können oder zu wollen.

Wahrgenommen wird das Außen über Vergleiche mit anderen, in direkten Rückmeldungen, in sozialen Medien oder in der eigenen Fantasie. Hierzu gehört auch, die Eigenwahrnehmung über sich selbst und die Familie, den Wünschen und Vorstellungen genauso wie die eigene Bewertung anderer: „Aber es findet viel über Vergleiche statt.“ (Zitat 78, IV 3 W, S. 21). „Aber das ist ja was, das von mir kommt, weil ich mache das ich mache das schon, dass ich mir dann denke: MA, NEIN. Wie tun denn die mit ihrem Kind oder so. Darum denke ich mir, dass die anderen auch so denken würden genau.“ (Zitat 79, IV 3 W, S. 22). Ein Vater, der in der Öffentlichkeit gerade einen neuen Umgang mit dem Zugang zu Süßem für seine Tochter lebt:

„Dann habe ich ihr 3 Eis gebracht und am Nebentisch sind 2 Mütter gesessen mit anderen Kindern und die haben eine Scheiß Zeit gehabt, weil die haben ständig über Schlecker diskutiert und wir sind da gesessen mit dem Eis und das war voll gemütlich und dann merkst du schon wie ich das dritte Eis geholt habe. Ich meine die haben mich angeschaut und ich hab den Blick richtig gespürt, der Blick hat mir gesagt, das ist sicher der Vater der sieht sein Kind nur alle 2 Wochen und dann kriegt sie alles und so...“ (Zitat 80, IV 6 M, S. 15).

Je mehr Rückhalt man sich bei anderen holen kann, die Partnerschaft und Erziehung ähnlich leben, desto leichter wird es auch, einmal aufzufallen. Orientierung bietet etwa der Freundeskreis, Bekanntschaften oder auch Gruppen, etwa in Eltern-Kind-Zentren. Die eigenen Eltern wurden häufiger als Gegenbeispiel, denn als Orientierungspunkt genannt.

Ein weiteres Beispiel von einer Mutter, der der Wiedereinstieg in den Beruf wichtig war und die über die Reaktion in ihrem Umfeld berichtet soll diesen Punkt abschließen:

„Genauso quasi weißt du, was du deinem Kind damit antust? Hast du dir das eh überlegt und das ist halt so dieser Kontrapunkt, weil ich sage, ja, ich habe mir das überlegt ja natürlich.“

und ich habe auch das Gefühl ich bin eine bessere Mutter, wenn ich für mich ausgeglichen bin.“ (Zitat 81, IV 8 W, S. 5).

5.3.3 Erziehung

Weil das Thema Erziehung sehr verzahnt ist mit den eigenen und äußeren Ansprüchen, finden die Aussagen über Erziehung hier Platz.

Es wurde von Erziehungssichtweisen berichtet, bei denen das Ernstnehmen der kindlichen Welt und dessen Bedürfnisse besonders wichtig sind. Außerdem gibt es Orientierung an der eignen Weltinterpretation und den eigenen Ideologien. Klarheit und Grenzen mit verstehbarer Erklärung werden angestrebt. Bindung und Beziehung steht für die Eltern im Mittelpunkt. Abstriche daran werden versucht, erst als Letztes in der Beziehung zum und Erziehung des Kindes zu machen. Vorher wird versucht selbst oder als Elternpaar zurückzustecken. Bei der Erziehungsarbeit wird tendenziell eine partnerschaftliche Aufteilung angestrebt. Kindliche Selbstständigkeit und Autonomie werden gefördert, mit dem Versuch, nicht zu überfordern.

Die Kindererziehung wird als sich immer wieder in den Vordergrund drängend erlebt, etwa in Situation wo der Versuch unternommen wird, sich eine Auszeit zu nehmen. Eigene, wichtige Themen werden versucht möglichst rücksichtsvoll dem Kind gegenüber zu gestalten, etwa das Bedürfnis zu arbeiten oder Paar beziehungsweise Selbstzeit zu haben.

Bei Problemen in der Erziehung, dem Familienleben oder der Beziehung wurde ab dem Zeitpunkt der bewussten Wahrnehmung versucht, diese zu besprechen und eine Lösung zu finden. Dieser hohe Einsatz wird vor allem in der Säuglingszeit und wenn Entwicklungssprünge das vorher funktionierende System wieder ins Wanken bringen, als sehr anstrengend empfunden, da es einen sehr hohen individuellen, als fast pausenlos erlebten Energie- und Bezogenheitsaufwand bedeutet.

Erziehung und Paarbeziehung sind zeitweise schwer zu trennen, weil es sich überlagert:

„Ja, und das sind dann schon so Geschichten, wo wir, das dann auch sicher in die Beziehungen hineinspielt, weil man sagt ja okay ich hab da ganz andere Standpunkte, wie bringe ich die irgendwie zusammen und wie bin ich aber auch nicht grantig aufeinander und vermittele das aber auch dem Kind irgendwie zumindest so gut, dass ich sage ja OK.“ (Zitat 74, IV 7 M, S. 11).

Eine hohe Notwendigkeit, flexibel und tolerant gegenüber Rhythmusveränderungen zu sein, wird erlebt.

5.4 Kontaktunterbrechungen und Beziehungsspannungen

Die besonderen Schwierigkeiten in einem lebendigen Paarkontakt zu bleiben werden in diesem Punkt dargelegt, auch die Beziehungsspannungen, die durch das erschwerte im Kontakt bleiben erlebt werden, finden hier Platz.

Die Herausforderung bezüglich des in-Kontakt-Bleibens sind auf Paar- und Individualebene vielfältig vorhanden. Vor allem beziehen sie sich aber wieder auf die hohe Belastung und das geforderte Sein. Das Gefühl, gar keine Zeit zu haben um die eigenen Bedürfnisse überhaupt wahrzunehmen, tritt auf. Wenn sie wahrgenommen werden, fehlt oftmals die Zeit und Ruhe, sich ihnen zu widmen. Wenn sich den Bedürfnissen gewidmet wird, ist die Nische oft recht eng und es bleibt wenig Zeit fürs Wahrnehmen und Verdauen, eher dem Fast Food gleichend, das im Gehen zwischen zwei Terminen konsumiert wird.

Auf der Paarebene läuft das ähnlich ab, allerdings erschwert dadurch, dass beide eben beschriebene Situation vorfinden, in der sie dann zusätzlich das gemeinsame Spüren und in Begegnung damit gehen sollen. Hier wird viel Planungsnotwendigkeit beschrieben und doch auch die Situation, dass Vieles im Alltag unbehandelt bleibt. Es wird berichtet, dass Unbehandeltes als Spannung übrigbleibt, die bei geringeren oder anderen Themen, wo wenig Platz dafür ist, durchbricht. Nicht immer ist ergründbar was dahinter steht. Wenn es geschafft

wird sich in Ruhe auszutauschen, geschieht dies viel weniger und es wird mehr Beziehungszufriedenheit erlebt.

„Ja, es ist meistens gibt es einen realen Grund dafür, da irgendeine Unzufriedenheit, weil irgendwer irgendwas gesagt hat, oder weil ich schlecht geschlafen habe oder so irgendwas, genau. Aber da nehme ich mir nicht die Zeit, darüber nachzudenken, sondern dann geht es so schnell. Und die Kinder stehen daneben und er weiß jetzt auch nicht. Und dann tut es mir eh leid natürlich, weil es ja nicht notwendig gewesen wäre. Aber es passiert,...“ (Zitat 82, IV 3 W, S. 17).

Um vermeintlich Energie zu sparen, wird Auseinandersetzungen auch ausgewichen und die eigene Sichtweise nicht geteilt. Unter anderem wird dieser Zustand, wenn sich nicht auseinandergesetzt wird, als abgeflacht beschrieben. Abstand ist ein wiederkehrendes Thema, um überhaupt in die Wahrnehmung kommen zu können. Beschrieben wird der teilweise Kampf darum, in ein Gespräch zu kommen, dass von gegenseitiger Wertschätzung und Wahrnehmung getragen wird.

Zuverlässig meldet sich ein generelles Bedürfnis nach einer Pause, oder hohe Müdigkeit. Da lässt sich Entlastung auch meist besprechen und einplanen. Dabei ist das Ruhe geben aber oft trotzdem schwer, weil es wieder Dinge gibt, die dann liegen bleiben und die da gerade Platz hätten. Dabei kommt teilweise doch wieder das eigene sich Spüren und zur Ruhe kommen zu kurz:

„Ja und dann hab ich meine eineinhalb 2 Stunden Ruhezeit gehabt und bin danach genauso erledigt, wie wenn ich es nicht gehabt hätte, weil ich entweder nur in Gedanken war oder halt dazwischen diese Kleinigkeiten einfach einmal erledigt habe.“ (Zitat 83, IV 5 W, S. 15).

5.5 Gendergerechtigkeit und Rolleninterpretation

Das traditionelle Rollenerbe scheint nach wie vor wirksam zu sein und ein Thema, das sich verstärkt zeigt, wenn das Paar zum Elternpaar wird. Auch das sich, bei aller theoretischer und intellektueller Beschäftigung mit den Rollengerechtigkeiten zwischen Mann und Frau, vieles einschleicht, wird deutlich. Wie die Interviewten mit diesem Erbe umgehen, wird im Folgenden dargestellt. Der Punkt ist gegliedert in den Umgang mit der Aufgabenverteilung zum einen, zum anderen widmet sich der Punkt Mental Load dem geistigen Rucksack.

5.5.1 Rollen und Aufgabenverteilung

Hier sind Schilderungen der Interviewten über ihre Sichtweisen zu familiären/partnerschaftlichen Rollen und Aufgabenverteilung und wie sie diese leben zusammengefasst.

Es wird unter anderen das Erleben beschrieben, plötzlich Hausfrau zu sein und den Mann für die Arbeit fit zu halten und sich mit der Fülle an Aufgaben, die plötzlich da sind und aus einem Selbstverständnis heraus übernommen werden, zu überlasten: „So ja, genau jetzt war das dann halt so mein Beruf und er ist ja eh im Job und ich muss schauen, dass er ausgeschlafen ist, weil er muss eh für uns das Geld verdienen.“ (Zitat 84, IV 1 W, S. 2). „Das hat dann auch zu einer Überforderung geführt. Nach einem Jahr ungefähr ist das einfach nicht mehr gegangen, weil mein Akku leer war.“ (Zitat 85, IV 1 W, S. 2).

In einer Familie gab es das Erleben, dass die Bereiche Putzen, Kochen, Organisation und Versorgung bei der Mutter liegen und das Spaß machen und Geld verdienen beim Vater. Die Aufteilung hier wird so beschrieben, dass der Hauptfokus auf Kinder und Haushalt bei der Mutter liegt. Sie ist auch berufstätig, mit einem Ausmaß von 30h/Woche. Der Vater konzentriert sich auf Beruf und kleinere familiäre Hilfstätigkeiten:

„Aber am Wochenende versuche ich genauso mitzuhelfen, also zu sagen ich richte da in der Früh mal das Frühstück und die Jause für die Kinder, am Abend nach dem Essen zusammen Räumen, am Wochenende kochen, weil es, oder allgemein Kochen, wenn es zeitlich passt. Und so auch Putzen oder das wir es ja zusammen ist schwierig. Aber wenn ich Dann einmal allein daheim bin oder so aus irgendeinem Grund. Hm, dann schau ich auch, dass ich Wäsche waschen, Wäsche aufhänge. Also so von diesen Rollen her ist es bei uns denke ich schon sehr ausgeglichen. Und dass jeder alles macht, wenn es irgendwie zu machen ist. Also so eine klassische Männer und Frauenrolle gibt es bei uns eher nicht. Außer jetzt klar irgendwie wie gesagt von den Tätigkeiten das sie einfach mehr putzt daheim, weil halt Ihr zeitlicher Anteil zu Hause einfach höher ist. Aber ich versuche trotzdem, auch das zu unterstützen bei diesen Tätigkeiten.“ (Zitat 89, IV 2 M, S. 18).

Unterstützt wird diese Aufteilung durch einen hohen Einkommensunterschied und der Wahrnehmung, dass von Arbeitgeberseite eine Männerteilzeit abgelehnt wird: „Nicht zuletzt deswegen, weil die Männer einfach mehr verdienen und nicht

Teilzeit gehen können, also sie dürfen es natürlich rechtlich, aber in der Firma tatsächlich, wenn mein Mann sagt er kommt jetzt nur noch 30 Stunden, dann sagt der Chef: Mhm ich glaube eher nicht.“ (Zitat 86, IV 1 W, S. 10). Im Gegenteil dazu ist die Arbeitszeit jenseits der 40h/Woche. Diese Aufteilung findet sich auch im eigenen Umfeld wieder: „... in meinem Bekanntenkreis ist es vorwiegend so gewesen, dass wir Frauen halt daheim waren oder dann halt Teilzeit gearbeitet haben. Und 3 Tage daheim waren und irgendwie das alles am Laufen gehalten haben.“ (Zitat 87, IV 1 W, S. 11). Dabei kommt es auch zu einer als negativ erlebten finanziellen Abhängigkeit. Es wird als so selbstverständlich beschrieben, dass diese Aufteilung so läuft, dass ein Denken an die eigenen Bedürfnisse zu der Wahrnehmung führt, der anderen Welt etwas weg zu nehmen:

„Also gerade nach der Karenz, dieses, wenn ich jetzt arbeiten Anfang, muss er ja quasi von seinem Leben was aufgeben. Und da habe ich schon irgendwie so ja eh, aber ich habe ja auch ganz viel von meinem Leben aufgeben müssen. Aber ich glaub, das ist halt auch geprägt, weil ich meine, wie viele Mütter von uns waren daheim oder Tanten? Also so im. Es war normal, oder? Dass die Frau das halt checkt...“ (Zitat 88, IV 1 W, S. 29).

Von Seiten der Mütter wird auch häufig beschrieben, dass eine negative Bewertung gespürt wird, wenn man anstatt in der Reproduktionsarbeit in der Erwerbsarbeit tätig ist. Einerseits wird das als Bewertung der Anderen wahrgenommen, andererseits wird öfter ein wiederkehrendes Selbsthinterfragen, ob die eigenen Entscheidung in Ordnung ist, oder ob eh nichts verpasst wird, erlebt. Bei Müttern mit einer Betonung der Wichtigkeit einer egalitären Lebensführung wird diesem Empfinden mit ideologischer Energie entgegengewirkt: „...wenn du sagst du arbeitest Vollzeit wirst du ja trotzdem komisch angeschaut.“ (Zitat 90, IV 3 W, S. 4).

„Also wenn es jetzt zum Beispiel egal wäre, finanziell, ob ich arbeite oder nicht oder wie viel oder wieviel Stunden, dann würde ich mir schwerer tun zu sagen: Nein, ich geh trotzdem arbeiten, weil es mir Spaß macht und weil ich es brauche. Also für mich ist es nicht Gesund, nicht zu arbeiten.“ (Zitat 91, IV 3 W, S. 4).

Eine Mutter beschreibt ihr Gefühl bei ihrer gelebten Aufteilung, bei der sie arbeitet und ihr Mann seit 2 Jahren in Karenz ist, gegen einen Widerstand anrennen zu müssen, der nicht „nur“ vom gesellschaftlichen Außen kommt: „Weil wir sind halt

doch in der Gesellschaft aufgewachsen in der wir aufgewachsen sind, auch wenn man sagt man stemmt sich dagegen, aber irgendwo ist es halt doch verankert also manchmal denke ich mir das vielleicht schon ja.“ (Zitat 92, IV 5 W, S. 18). Ein weiteres Erleben dazu: „Ja ja, also das ist hier so generell, als berufstätige Mutter, sage ich jetzt einmal. Ja, das muss eine bewusste Entscheidung sein, weil sonst hältst du es nicht durch. Also, wenn du da selbst eben nicht dahinterstehst, ist es ist echt hart.“ (Zitat 95, IV 8 W, S. 5).

Auch aus des Vaters Sicht gibt es das Erleben beispielsweise in Spielgruppen oder am Spielplatz als Mann besonders aufzufallen beziehungsweise der Einzige zu sein:

„Babyschwimmen immer der einzige Mann, Familien Kochen immer der einzige Mann, dann hörst du so geile Sachen wie, wau du bist in Karenz, das würde mein Mann nie tun und dann die andere: Mein Mann würde niemals kochen, also da waren wir gerade Familien kochen, und ich bin halt dagestanden und ich denke mir, alter ihr lebt in so einer anderen Welt wie ich.“ (Zitat 93, IV 6 M, S. 21).

Ein weiterer Ausdruck dieses merkbar anders zu sein bei einer Aufgabenteilung, die so spürbar viele anders leben:

„Und das ist immer voll spannend, weil am Anfang von der Karenz, viel Spielgruppen gegangen und die Mütter sagen, was du bist ein Jahr in Karenz, ist das gegangen von der Arbeit aus? Und ich denke mir, bei dir ist das Ja auch gegangen? Diese, was bei dir ist das gegangen, nein bei meinem Mann ginge das nicht. Ich meine ich verstehe das schon, wenn der 5 Brutto verdient und sie 1.2 natürlich ist das eine finanzielle Geschichte, natürlich darfst du das nicht ausblenden.“ (Zitat 94, IV 6 M, S. 23).

Die Rollenbilder werden von allen als wirksam beschrieben. Auch jene Paare die sich frei überlegen und entscheiden, wie sie tun wollen, spüren den gesellschaftlichen oder eigenen inneren Druck zu entsprechen, oder eben sich dagegen zu stellen:

„Das kostet Energie, das kostet Nerven aber aber es geht und es geht leichter, wenn man das gemeinsam macht. Und eben, du brauchst auch wen, der diese andere Rolle dann auch annimmt. Es ist sehr schön, wenn man einfach sagt für mich ist es jetzt so, aber es geht halt nur im Wechselspiel. Es müssen ja alle die Rollen dann irgendwie auch annehmen können.“ (Zitat 96, IV 8 W, S. 18).

Der Großteil der interviewten Paare zeigt den Willen und das Bemühen sich die Dinge gleichberechtigt und gleichverantwortlich aufzuteilen, was auch von beiden Partner:innen so beschrieben wird. Dabei wird ein Rückmeldungsgefälle im Außen erlebt, dass das väterliche Zutun für jedwede Kleinigkeit lobt und mütterliche egalitäre Tendenzen abmahnt: „...super Hero Papa, der sich um sein Kind kümmert, total toll. Bis hin zu dem Rabenmutter Stempel...“ (Zitat 97, IV 8 W, S. 19).

Es wird auch von dem Erleben berichtet, dass Auffälligkeiten der Kinder im Außen tendenziell auf die Außenwahrnehmung der Mutter zurückfällt und nicht auf die des Vaters.

Die verinnerlichten, fast reflexhaften, Rollenaufteilungen oder Zuständigkeiten beschreibt ein Interviewter, dem sein Beitrag als Mann und Vater sehr wichtig, ist so:

“Als Mann glaubt man ja immer es ist alles voll ausgeglichen Irgendwie. Bis ich dann einmal ein Paar Gender Kurse gemacht habe und dann die Professorin ein paar Sachen gefragt hat, wie wieviel Klopapier habt ihr im Abstellraum und wieviel Milch habt ihr im Kühlschrank und ich hab keinen Plan gehabt, dann merkt man schon aha, die Organisatorin ist doch ein wenig die [Partnerin] irgendwie.“ (Zitat 98, IV 6 M, S. 22).

Trotz allem gibt es das Erleben, dass mit der klaren Zuständigkeit auch Vieles mehr auffällt, etwa im Haushalt. Als sehr wichtig für die Aufteilungsthematik wird eine länger dauernde Väterkarenz, oder eine gleichverteilte Erwerbsarbeit, erlebt, wo ein ganz anderer Kontakt zu den Kindern passieren kann und viele Aufgaben und Umstände der jeweiligen Situation, sei es beruflich oder in der Kinderversorgung, für beide Seiten sichtbar werden.

5.5.2 Mental Load

Der geistige Rucksack und organisatorische Overhead, der mit sich herumgetragen wird, ist eine maßgebliche Belastungsgröße und steht auch unter Verdacht, etwas ungleich verteilt zu sein. Zusätzlich ist das Tragen des Mental

Load eine schwer sichtbare Sache, wenn sie unausgesprochen ist. Im Folgenden werden die Berichte, die dieses Thema betreffen, zusammengefasst.

Es wird beschrieben, dass bei steigender Alltagsbeteiligung die organisatorischen Punkte auch vermehrt in eine gleiche Aufteilung übergehen. Tendenziell hinkt da aber die väterliche Beteiligung nach, auch teilweise bei sehr ideologisch und praktisch engagierten Vätern. Es wird davon berichtet, dass diese Dinge mit der Karenz wachsen oder mit einem vermehrten Zeit nehmen beziehungsweise der Übernahme familiären Aufgaben. Die Zuständigkeiten verteilen sich auch themenbezogen im Sinne von, beispielsweise: der eine hat die Impfungen am Plan und die andere etwa die Familientermine.

Wenn es auch Beschreibungen von kompletter Zuständigkeit der Mutter für alles, woran gedacht werden muss gibt, gibt es die gegengleiche Beschreibung nicht, dass ein Vater all das erledigt. Bei väterlicher Beteiligung am Mental Load wie auch immer der in der jeweiligen Familie aussieht, gibt es eine Aufteilung in Themenzuständigkeiten. Zu dieser Schwierigkeit, in Kombination mit Wahrnehmung und Sehen der tatsächlichen Zuständigkeiten, meint ein Vater:

„Das hat sich jetzt halt auch Ein bisschen verändert, weil ich halt viel daheim bin aber im Großen und Ganzen ja ist es trotzdem immer noch die Partnerin die da mehr dahinter ist irgendwie für die für die großen Einkäufe für das große ganze Organisatorische in der Familie auch, wenn ich mich echt bemühe und glaube dass ich, dass das echt fifty-fifty ist oder zum Teil ich mehr mache oder so?“ (Zitat 99, IV 6 M, S. 22).

Es wird auch berichtet, dass neben dem aktiv werden eines Parts auch wichtig ist, dass es ein Freimachen der Räume gibt um dem anderen, auch der anderen zu ermöglichen, zu erleichtern, diesen Raum mit der eigenen Aktivität zu füllen:

„Man muss einfach mal weggehen und eine andere Grundlage schaffen und dann eben dann ergeben sich eh andere Räume und dann stellen sich die Kinder auch schnell auf andere Situationen ein. Also ich glaube da hat man als Erwachsener immer ein bisschen mehr Angst, als es dann eigentlich die Kinder haben.“ (Zitat 101, IV 8 W, S. 7).

Die Bewusstwerdung, dass es auch um zumuten oder voreilendes nicht belasten gehen kann, wenn etwas nicht ohne Partner:in organisierbar ist, spielt teilweise eine Rolle:

„Weil er muss dann den Kleinen mit der Ziehharmonika, in die Schule bringen. Wie werde ich denn das sagen? Es war dann eh kein Thema, aber so in meinem Kopf war das so? Jetzt muss ich ihm da, bis mir dann bewusst wurde naja, es ist ja sein Sohn auch. Nicht nur meiner. Das ist ja nicht so, dass er mir einen Gefallen tut, sondern das gehört halt dazu zum Elternteil sein...“ (Zitat 100, IV 1 W, S. 28).

Es werden unterschiedliche Gründe für die Verteilung von am Schirm haben oder organisatorischen Kompetenzen und Zuständigkeiten beschrieben.

5.6 Belastungen und Selbstfürsorge in Familienleben und Partnerschaft

Zum Abschluss dieser Kapitels finden noch die beschriebenen Belastungen, aber auch die gelebte Selbstfürsorge, einen Platz.

5.6.1 Belastungen

Dieser Punkt widmet sich der Zusammenfassung der erlebten Belastung im Beziehungs- und Familienleben. Die Interviews haben sich in eine Richtung entwickelt, in der mehr die Belastungsseite in den Fokus gerückt ist als die Seite des Gewinns und der Freude durch gemeinsame Kinder. Bei allen Belastungen, die zum Teil mit keinem bisher erlebten Belastungsniveau in der Lebenszeit der Eltern und Paare vergleichbar waren, wurde kein Hinterfragen der Elternschaft geäußert. Eine durchwegs positive Grundeinstellung zu Kindern und zur eigenen Elternschaft war deutlich, wenn es auch nicht zu einem Schwelgen in den schönen Dingen kam. Die Interviews wurden genutzt, um die Schwierigkeiten auszusprechen. Im Folgenden werden die erzählten Belastungen dargestellt.

Es wird zum Teil von einem Zustand der Einsamkeit berichtet, viel mit dem Kind allein zu sein, wenig Anregung und Reize von außen zu erhalten. Es wird auch als Zustand von stetiger Fokussiertheit auf das Kind und der andauernden Beschäftigung beschrieben, so dass etwa ein kurzer Einkauf allein als sehr wertvoll beschrieben wird. Auch das Gefühl des Fremdbestimmt-Seins kann als zehrend erlebt werden. Belastend wird wahrgenommen, den eigenen Rhythmus nicht leben zu können und dass es, wenn es geschafft wird sich auf einen Rhythmus einzustellen, zu einem Entwicklungsschritt des Kindes kommt und der Rhythmus

sich wieder verändert. Das Übergehen von eigenen Bedürfnissen bei dem Versuch die des Kindes optimal zu versorgen, ist immer wieder eine zehrende Aufgabe. Dadurch ist Müdigkeit und Erschöpfung über weite Strecken des Elternseins ein großer Belastungsfaktor: „...ich merke schon wir sind jetzt sehr müde, ich meine wir sind auch schon alt, aber wir sind einfach so erschöpft.“ (Zitat101, IV 3 W, S. 7).

Der resultierende Energiemangel wird in vielen Bereichen erlebt und vor allem in Phasen, wo Zeit für Eigenes wäre, kommt dann eher der Couchzusammenbruch, auch wenn anderes besser täte, weil dann das sich aufraffen und motivieren schwerfällt. Das wirkt sich auch häufig auf die Motivation oder die Kraft mit dem Partner, der Partnerin in Kontakt zu treten aus. Es führt auch dazu, dass eher das Genervt sein vom anderen/von der anderen Raum greifen kann. Das Fehlen von Großeltern in der mittelbaren Umgebung wird deutlich als fehlende Entlastung, gegenüber anderen Eltern mit verfügbaren Großeltern in der Umgebung, erlebt. Das alles kann zu einem Empfinden von Zeitmangel, Stress und dem Druck doch allem gerecht zu werden, führen. Auch ein hoher Lärmpegel durch die Lebendigkeit der Kinder kann ein Belastungsfaktor sein.

Erwähnt wird auch das Gefühl, die Zeit mit den Kindern an sich vorbeiziehen zu sehen und nicht aktiv genießen oder alles ausschöpfen zu können, weil einfach die Energie/Motivationslage nicht ausreichend ist.

Auch Paarkonflikte, die als unnötig empfunden werden, weil sie nur Ausdruck der Enge und des Stresses sind, sowie Konflikte rund ums Thema Zuständigkeiten, kommen erschwerend hinzu.

Entlastung bei alledem wird empfunden, wenn Hilfe aus dem sozialen Umfeld zu Individuellen und Paarfreiräumen führt. Das kann helfen, die Überforderungsspitzen die durch den Dauerlauf von Organisation, Arbeit und Kinderfürsorge immer wieder entstehen, abzumildern.

5.6.2 Selbstfürsorge

Wie gehen die Interviewten mit Selbstfürsorge um und wie hat das Thema Platz in der Beziehung? Die Aussagen zu diesem Thema sind hier Zusammengefasst.

Die Selbstfürsorge wird oft als Basis dafür wahrgenommen, auf die anderen zugehen zu können und sich dabei gut zu fühlen. Dazu ein Interviewter: „Man muss schauen, auf sich selber auch. Dass das alles irgendwie, das man da eben im Reinen ist mit sich selber und auch energietechnisch, genau. Damit das andere auch gut rennt oder rennen kann...“ (Zitat 102, IV 7 M, S. 5). Dabei ist der Umgang mit den Kindern und dem Partner, der Partnerin im gleichen Maße betroffen. Eine Herausforderung scheint zu sein, die Räume für sich zu schaffen und nicht die Räume für die Paarbeziehungspflege zu übersehen. Ansprechen, ausverhandeln, Kompromisse schließen, zurückstecken und sich einsetzen sind Kompetenzen, mit denen daran gearbeitet wird sich die eigenen Räume in Abstimmung mit denen des Partners, der Partnerin und jenen der Kinder, zu erarbeiten. Mit dem Abstand, der dann oftmals gesucht wird und der dann möglich ist, werden auch neue Sichtweisen entwickelbar und lebbar. Erst das Aussteigen ermöglicht wieder echtes Einsteigen. Dabei wird wahrgenommen, dass es oft gar nicht viel braucht, 10 Minuten können schon einen großen Unterschied machen. In besonders intensiven Zeiten des Familienlebens wird auch das Arbeiten gehen als Zeit für sich selbst erlebt, wo in Ruhe fokussiert einer Tätigkeit nachgegangen werden kann. Erschwerend für das Schaffen von persönlichen Freiräumen kann eine Ambivalenz sein, gleichzeitig auch bei der Familie sein zu wollen oder sich das bei sich sein nicht erlauben zu können. Das partnerschaftliche gegenseitige Freispielen gelingt schneller und leichter als das sich freispielen als Paar. Bei einer freien Zeit als Paar kann auch das Empfinden mit eine Rolle spielen, eigentlich doch gerade ganz für sich sein zu wollen und erst dann in den Kontakt zu gehen: „Ich hab dann, dann habe ich das Gefühl, wir müssen da jetzt etwas machen und und dann, weil es eigentlich eh jetzt keiner wirklich will. Sondern nur damit wir

jetzt auf Gewalt Paarbeziehung führen, dass das funktioniert meistens nicht.“ (Zitat 103, IV 4 M, S. 10).

Hier kommen oftmals auch die Großeltern ins Spiel, die den Spielraum durch ihre Betreuungsleistung erweitern können. Orientierung und Abgleich mit anderen Eltern kann hier auch als Bestärkung dienen, sich um sich selbst zu kümmern. Andere Eltern die als Vorbild dienen oder auch Rückhalt etwa durch Beratungsstellen oder Literatur suchen wird hier hilfreich erlebt. Beim Thema Selbstfürsorge wird mehrmals geäußert, dass es Rückhalt braucht. Dieser kann aus dem sozialen oder professionellen Umfeld kommen. Auch der finanzielle Rückhalt kann von Bedeutung sein, um Spielräume zu ermöglichen oder auf Bedürfnisse die wichtig sind reagieren zu können. Ebenso die zunehmende Autonomie der Kinder wirkt sich spürbar auf die Autonomie der Eltern aus.

6 Diskussion

Im folgenden findet die Zusammenfassende Ergebnisdarstellung in *6.1. Zusammenfassung und Ergebnisse* und in *6.2. Ergebnisse und Theorie* eine Theoretische Einordnung der Inhalte und dieser Arbeit und daraus entstandene Sichtweisen einen Platz.

6.1 Zusammenfassung der Ergebnisse

- Eine sehr zentrale und wiederkehrende Thematik ist das Empfinden, dass es zuerst Zeit für sich selbst braucht. Dann kann die Lust auf Partnerschaft wieder wachsen.
- Im Familienalltag finden sich viele Erklärungen für Kontaktunterbrechungen auf verschiedenen Ebenen.
- Ein großes Thema, das sich auf die Qualität der Paarbeziehung auswirkt, ist die wenig vorhandene Energie und Zeit, sowie die Notwendigkeit Energie aufzuwenden, um Paarkontakte zu planen und zu leben.

- Verbundenheits- und Verbindlichkeitsgefühle des Paares können profitieren. Wenn es gelingt, sich offen gemeinsam auf die neue Situation einzulassen, gibt es ein erweitertes tieferes Kennenlernen.
- Die offene, frei entschiedene Aufgabenteilung zwischen Mann und Frau ist kein Selbstläufer. Gesellschaftliche Bewertungen und ein Auffällig sein, dass etwas anders läuft, ist bei zunehmender Abkehr von den traditionellen Rollen spürbar für die Interviewten.
- Die eigenen, aber auch übernommene Ansprüche, sind stark wirksam im Umgang mit der neuen Familiensituation und der Entwicklung der eigenen Rolle. Diese können hilfreich für ein zufriedenes Meistern der neuen Herausforderungen sein oder auch zusätzliche Schwierigkeiten bringen.

6.2 Ergebnisse und die Theorie

Jesper Juuls Zitat folgend, dass das Beste, was Eltern für ihre Kindern tun können, das ist, dass sie sich immer wieder um die eigene Beziehung kümmern (Juul 2020), kann eine Erweiterung vorgeschlagen werden. Die Ergebnisse legen nahe, dass die Sehnsucht nach dem Eigenen sehr groß ist und im Vordergrund steht. Die intensiven Aufgaben und Beziehungen im familiären Alltag sind möglicherweise eine so große Herausforderung für die Ich Grenzen, dass diese erst einmal wieder nach Regeneration deren Stabilität verlangen. Wenn das gelingt und das Ich-Sein wieder klarere Konturen bekommt, kann ich dich wieder abgrenzen, spüren und genießen. Dem folgend könnte es vielleicht erweitert heißen: „Nehmt euch genügend ernst um euch um euch selbst zu kümmern, dann könnt ihr auch wieder gut auf eure Paarbeziehung schauen und das wiederum tut euch im Familienverbund allen gut.“ Wie weiter oben beschrieben ist die familiäre Atmosphäre so wichtig für die Kinder und diese wird auch sehr viel von der Beziehungsatmosphäre des Elternpaares mitgestaltet. Die Basis dafür könnte aber in der Selbstfürsorge gelegt werden und genau da kann der Mangel bestehen. Es wird immer wieder beschrieben

wie sehr die Kinder allem vorangestellt werden und das ist natürlich auch in vielen Hinsichten wichtig. Die Frage, die sich hier stellt, ist, ob das kompromisslose nach vorne stellen nicht in manchen Fällen gar nicht notwendig ist und es dem Kind trotzdem gut geht. Beziehungsweise könnte das auch, wie oben beschrieben, der kindlichen Autonomie im Wege stehen. Also wo soll der Messgrad liegen, welche Bedürfnisse gerade welche Wichtigkeit haben? Eine herausfordernde Aufgabe, deren Meisterung sicher auch von Psychotherapeutischen Prozessen profitieren kann - tatsächlich also auch ein für die Einzeltherapie relevanter Punkt. Weiters ist zu hinterfragen, ob die Wahrnehmung: „Ich habe mit Meinem keinen Platz“ immer so stimmt oder ob es nicht auch nebeneinander stehen kann: Ich darf mich ernst nehmen und meine Bedürfnisse in einer Gleichzeitigkeit mit denen des Kindes erleben. Als Erwachsener ist es immer noch leichter, dass eine zeitliche Verschiebung der Bedürfnisbefriedigung möglich ist. Wie weit ist der Rückzug von der Selbstwahrnehmung und welche Bilder werden da wirksam? Wie sehr darf sich auch einmal ein Abstand genommen werden? Wenn in diesem Sinne das Eigene mit der Fürsorge für die Paarbeziehung übergangen wird, ist die Frage ob das sehr nachhaltig sein wird, ob ein Paarkontakt dann überhaupt zufriedenstellend möglich ist.

Auch die zunehmende Kultivierung der Individualität und persönlichen Autonomie wird in den Interviews spürbar, dazu ein ausführliches Zitat von Burkart, um das zu unterstreichen:

„Das moderne Liebespaar entstand im Kontext der Bedeutungssteigerung von Individualität und persönlicher Autonomie. „Individualität“ meint hier vor allem die Beachtung der Besonderheit der einzelnen Person, „persönliche Autonomie“ meint eher die Unabhängigkeit des Einzelnen von gesellschaftlichen Vorgaben und Strukturen. Mit der Betonung von Autonomie und Individualität ging aber auch eine Betonung der Dyade, des Paares einher, vor allem durch die Anerkennung der Individualität und Besonderheit des oder der Geliebten. Im Konzept der romantischen Liebe spielt die Einzigartigkeit des geliebten Subjektes eine wichtige Rolle. Es gibt aber auch die Idee der Verschmelzung, des Aufhebens von Individualität in der Bindung zueinander. Die spätmoderne Paarbeziehung steht daher in einem Spannungsverhältnis von Individualität und Gemeinschaft, von Autonomie und Bindung. Dabei betont das Konzept der Partnerschaftlichkeit die Autonomie der Individuen

innerhalb der Paarbeziehung. Die individualisierte Partnerschaft ist der augenfällige Ausdruck dieser Betonung.“ (Burkart, 2018, S.228).

Wie groß das Spannungsfeld ist in dem eine heutige Paarbeziehung, die ein Kind bekommt, lebt, wird hier deutlich spürbar und unterstreicht das Erleben der interviewten Paare. Die Besonderheit des/der Einzelnen und die Unabhängigkeit des/der Einzelnen von gesellschaftlichen Vorgaben sind schöne als auch herausfordernde Vorstellungen. Zumal Freiheit von gesellschaftlichen Vorgaben mehr in der Ideologie zu finden ist, in der Praxis aber sehr deutlich noch als einflussnehmende Kraft spürbar ist. Unabhängig und besonders zu sein darf auch nicht die Zugehörigkeit bedrohen. Soziale Einbettung bei gleichzeitiger Erlaubnis zu sein, wie man ist, eine schöne Vorstellung, die eine ganz schöne gesellschaftliche Herausforderung darstellt. Auch das Thema der Besonderheit scheint aktuell zwar in einer Vielfalt möglich. Durch die leicht verfügbare Darstellbarkeit über soziale Medien und gleichzeitig der Möglichkeit diese Darstellung auch zu schönen, ist viel Druckpotential enthalten, wenn es zu einem Vergleichen kommt. Menschen vergleichen sich, Paare vergleichen sich, Eltern scheinen sich in einer besonders hohen Intensität zu vergleichen. Das nimmt Einfluss auf die Freiheit im „so sein“. Zusätzlich ist auch die Betonung der Dyade etwas Schönes und die Frage ist, ob das nicht, wenn die Dyade zur Triade wird einen Raum aufmacht der sehr zum Verirren einlädt. Auch die Idee der Verschmelzung, die darin steckt, hat herausforderndes Potential. Die Dyade zum Partner, der Partnerin ist von Individualität, Autonomie, Besonderheit und Verschmelzung getragen. Das heißt aber auch, dass das, was verschmilzt auch wieder individuell und autonom werden soll. Das gleiche kann man wohl über die elterliche Beziehung zum Kind sagen. Ein hohes Maß an Selbstkompetenzen scheint hier gefordert zu sein um dieses Pendeln zu schaffen. Dann kommt es in dem ganzen noch zur Triade, von mir zu dir, zu dir, zu mir, zu dir, wir, ob sich da nicht die Schnüre der Pendel ganz schön verwirren können. Eine Lösung kann auf der Individualebene die Sehnsucht nach nur Ich, alleine sein, sein. Das alles gilt es zu reflektieren und zu verstehen, wenn es darum geht, in einen gesunden Kontakt

zu treten. Kontakt ist ein großartiges Stichwort um am nächsten Diskussionspunkt anzuknüpfen.

Der Kontaktzyklus und der interaktive Zyklus bieten ein gutes Modell, um eine Vorstellung zu bekommen, an wie vielen Stellen eine Kontaktunterbrechung in den Interviews deutlich wurde. Der interaktive Zyklus geht darauf ein, dass sich in einer Familie oder bei einem Paar mindestens zwei Kontaktzyklen treffen. (Zinker 1997) Zinkers Ausführungen dazu finden sich weiter oben im Theorieteil der Arbeit. Hier soll Platz sein für die gängigen Schwierigkeiten, die in den Interviews sichtbar wurden. Beim interaktiven Zyklus startet die Phase der Bewusstheit, wenn sich das Selbst zum Anderen wendet. Hier wurden in den Interviews einige Schwierigkeiten beschrieben, vom grundsätzlichen Problem mit der eigenen Bewusstwerdung von Bedürfnissen, bis hin zum Energiemangel, sich überhaupt hinwenden zu wollen oder zu können. So kann es nicht zur gemeinsamen Bewusstheit kommen und der Kontakt zwischen den beiden Partner:innen findet nicht statt. Die Kontaktunterbrechung beginnt also zum Teil schon in der eigenen Bewusstwerdung und stößt, wenn das gelingt, noch auf weitere Hürden. Wenn genügend Energie fließen kann, wird eine klare Figur vor einem deutlich abgegrenzten Hintergrund gebildet. Die Herausforderung, die Wünsche Zweier so aneinander anzugleichen, dass eine gemeinsame Figur entsteht, wird erschwert, wenn das System unter Ungeduld leidet oder ein Energiemangel vorherrscht. Auch das kann als häufige Schwierigkeit der Paare bestätigt werden. Das alles sollte jedoch gelingen, um sich im gemeinsamen Kontakt zu einer neuen Ganzheit zu verbinden, die mehr als die Summe der Teile ist. Dann ist es möglich sich an der Grenze „von mir zu dir“ zu treffen und zu assimilieren, was assimiliert werden will und zurückzuweisen, was zurückzuweisen ist. Dabei entsteht das Gefühl des Gemeinsamen, die entstehende Figur gehört so allen, die sich am gelingenden Kontakt beteiligten. Abmachungen können gehalten werden, Verständigung kann passieren. Dieses intensive Kontakterleben wird von den Paaren nur mit genügend Vorarbeit beschrieben, im Sinne von wir nehmen uns aktiv Zeit für einander und widmen uns einer Sache. Öfter wird das vereinbarte Gespräch am Abend ohne

kindliche Störung und etwa nicht auf der Couch beschrieben, wo dieser Kontakt möglich werden kann. Dorthin zu gelangen stellt aber zumindest eine organisatorische Schwierigkeit voran. Genügend Ruhe für ein ausführliches Nachwirken in der Abschlussphase um Gelungenes und nicht Gelungenes spüren und würdigen zu können ist wichtig, um den Kontakt abzurunden. Wenn sich Paare ritualisiert Zeit genommen haben für sich, kann nur vermutet werden, dass auch das Platz hat, da von Zufriedenheit nach solchen Gesprächen berichtet wird. Ebenso wird von dem Gefühl, viel mehr Energie als vorher zu haben, erzählt. Das Nachwirken und Wiederkäuen des Kontaktes wurde nicht beschrieben, aber dafür das runde Gefühl einer geschlossenen Gestalt. Die Rückzugsphasen nach einem gelungenen Zyklus können, wie oben beschrieben, zur Bewältigung der Herausforderung zu verschmelzen und wieder die Individualität zu betonen, beitragen. Auch der Wunsch nach Zeit für sich selbst erfährt hier Erfüllung, da die Entwicklung der gemeinsamen Figur Verbundenheit beinhaltet und der Kontakt die klare Abgegrenztheit der beiden Partner:innen voraussetzt. Hier kann also auch von der Seite des interaktiven Zykluses eine Sichtweise für Herausforderung Verschmelzung und Betonung der Individualisierung angeboten werden und zwar sowohl auf persönlicher Ebene mit dem Kontaktzyklus als auch auf Paarebene beziehungsweise der Familienebene.

Zur aktuellen und gesellschaftlichen Einordnung des Genderthemas möchte ich hier ganz aktuelle Überlegungen einfließen lassen. In der Zeit, in der diese Arbeit geschrieben wurde, gibt es politische Bestrebungen über erhöhtes Kinderbetreuungsangebot mehr Frauen zu mehr beruflicher Flexibilität beziehungsweise durch Arbeitskräftemangel zu mehr Verfügbarkeit am Arbeitsmarkt, zu verhelfen. Gleichzeitig startet das Familienministerium ein Beratungsangebot, das auch mit dem Eltern Kind Pass gekoppelt werden soll. Bei diesem Angebot zumindest so wie es beworben wird, liegt der Schwerpunkt der Beratung auf finanzieller und struktureller Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Aus Sicht dieser Arbeit steht dabei zu befürchten, dass durch die hinterherhinkende Gendergerechtigkeit im Hinblick auf Reproduktionsarbeit und

Mental Load, ein weiteres Tor für die strukturelle Mehrbelastung von Frauen geöffnet werden könnte. Zwar sind in dieser Arbeit viele Tendenzen der Gleichverteilung und aktives Bestreben von Männern und Frauen zu finden, einen bewussten Weg zu gehen, aber Vieles an ungewollter Ungleichverteilung schleicht sich trotzdem ein. Ebenso gibt es die Wahrnehmung, dass es bei zunehmender Gleichverteilung der Paare nicht in der Breite der Bevölkerung so läuft und man etwa bei Angeboten von Eltern-Kind-Zentren als teilnehmender Mann in Karenz doch, nach wie vor, sehr auffällt. Oder dass man als Frau im Beruf mit einem kleinen Kind immerwieder auf Unverständnis stößt. Aus den expliziten und impliziten Erwähnungen in den Interviews entsteht das Bild, dass zu befürchten ist, dass wenn die Kinderbetreuung ausgebaut wird, es dazu führen kann, dass nicht Männer weniger, sondern Frauen zusätzlich mehr Erwerbsarbeit leisten und sich die Zuständigkeiten dabei aber nicht mitverändern. Ein löbliches Beratungsangebot, das auf die Rollenmuster und Bilder, sowie Fairness, beziehungsweise Belastungssituationen eingehen könnte, betont gleichzeitig aber wieder eher die strukturellen und finanziellen Dinge anstatt der Beziehungsdynamik. Diese sind ohne Zweifel äußerst wichtig für die Ermöglichung von egalitärem Beziehungsleben und egalitärer Reproduktionsarbeit. Nachdem hier die Möglichkeiten den gelebten Realitäten vorauslaufen, ist zu befürchten, dass es zu einer Mehrbelastung einer strukturell bereits mehrbelasteten Gruppe kommen kann. So viel auch zur gesellschaftlichen Relevanz dieses Themas. Es braucht einen offenen Austausch auf der Individual- und Paarebene, um sich hier als Gesellschaft zu entwickeln. Bilder und Rollen, vor allem wenn Kinder hinzukommen, sind wie es scheint sehr resistent, auch wenn sich strukturelle und finanzielle Dinge ändern. Ohne Reflexion der eigenen Rolle als Mann/Vater und Partner, als Frau/Mutter und Partnerin sind hier auch weiterhin viele Altlasten und Stolpersteine im Weg der individuellen und gesellschaftlichen Entwicklung vergraben. Und wer weiß, ob beim Ausgraben nicht auch Schätze zum Vorschein kommen.

Die Grenzen dieser Arbeit sind vor allem dadurch gegeben, dass eine Gruppe von Menschen untersucht wurde, die im städtischen, beziehungsweise stadtnahen Raum lebt. Alle Interviewten haben eine akademische Ausbildung durchlaufen und sind größtenteils im Sozialbereich tätig, also in einem Beruf, der auf Reflexionsnotwendigkeiten beruht und menschliche Beziehung ins Zentrum stellt. Zusätzlich wurde im Laufe der Interviews deutlich, dass die Beziehungen zu einem großen Teil viele Rollenklischees nicht bedienen. Erkennbar war dies bei der beruflichen Gleichverteilung, der feministischen Grundhaltungen bei Männern wie bei Frauen, der Versuch der Gleichverteilung der Beschäftigung mit Erziehung und Haushalt, um einige Beispiele zu nennen. Die Einstellungen diesbezüglich entsprechen nicht den üblichen Stereotypen. Das wurde schon als Besonderheit sichtbar, die es immer häufiger gibt, aber eben doch noch erwähnenswert bleiben. Selbst in diesen Beziehungen fanden sich auch immer wieder Dinge, die einfach reflexhaft, vielleicht sozialisatorisch so laufen wie sie laufen, ohne bewusster Verteilung oder Zustimmung der Individuen. Es ist also keine sehr breite Aussage möglich.

Spannend wäre die Beschäftigung mit dem Thema, ob ein traditionelleres Beziehungsleben andere Belastungen hervorbringt oder nicht. Besonders offen bleibt die Frage, wie selbstgewählt die Aufgaben in Familien tatsächlich sind und wie zufriedenstellend die Aufgabenverteilungen in Beziehungen laufen oder nicht.

Auch kam im Laufe dieser Arbeit auf, aber mehr als Idee und spannendes Forschungsfeld, wie es um die männliche Unabhängigkeit in der emotionalen Selbstversorgung steht. Also die Frage, ob Emanzipation nicht eines zweiten „N`s“ bedürfte. Inwieweit besteht von männlicher Seite eine versorgerische Abhängigkeit, die einen partnerschaftlichen Paarkontakt berührt beziehungsweise erschwert. Ich konnte diese Frage nicht aus den erhobenen Daten begründen, mehr ist sie ein Produkt aus der eigenen Selbsterfahrung und der Beschäftigung mit der Genderthematik und der nun fast ein Jahr dauernden intensiven Auseinandersetzung mit Beziehung, Familie und dem Umgang mit der eigenen

und der Männlichkeit an sich. Diese Frage tauchte also in diesem Arbeitsprozess auf und soll hier der Vollständigkeit wegen erwähnt werden.

Nachdem das hier die letzten Worte dieser Arbeit sind, möchte ich noch erwähnen wie viel Kraft, Zuneigung, Bemühen, Leichtigkeit, Durchhaltefähigkeit, Einsatz und Wärme in den Interviews spürbar wurde. Familiäre Beziehungen sind eine Herausforderung, haben aber auch viel Potenzial für ein eingebettetes und freudvolles Leben. Es ist nicht immer das Kardamint-Soda in einem fancy Kaffeehaus mit Freund:innen im Frühsommer, es hat einfach seinen ganz eigenen Charme zu unterhalten, zu fordern, zu fördern und zu verzaubern.

LITERATURVERZEICHNIS

Beaumont, Hunter. (1999). Selbstorganisation und Dialog. In Gordon Wheeler & Stephanie Backman. (Hrsg.), (1999). *Gestalttherapie mit Paaren*. S. Norderstedt: BoD - Books on Demand

Bowlby, John. (2021). Bindung als sichere Basis. *Grundlagen und Anwendung der Bindungstheorie 5. Auflage*. München: Ernst Reinhardt Verlag

Burkart, Günter. (2018). Soziologie der Paarbeziehung. *Eine Einführung*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Hemming, Judith. (1999). Kontakt und Wahl. Die gestalttherapeutische Arbeit mit Paaren. In Gordon Wheeler & Stephanie Backman. (Hrsg.), (1999). *Gestalttherapie mit Paaren*. S. Norderstedt: BoD - Books on Demand

Hendrix, Harville. (2016). Soviel Liebe wie du brauchst. *Der Wegbegleiter für eine erfüllte Beziehung*. Dörfles: Renate Götz Verlag

Hutterer-Krisch, Renate. (2018). Frustration als Chance – Paardynamische Beiträge der Integrativen Gestalttherapie. In Renate Hutterer-Krisch & Gabrielle Rass-Hubinek (Hrsg.), (2018). *Paardynamik. Methodenspezifische und methodenübergreifende Beiträge zur Psychotherapie im Paar- und Einzelsetting*. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Jellouschek, Hans & Jellouschek-Otto. (2014). Familie werden Paarbleiben. *Wie man einen wichtigen Lebensübergang meistert*. Bern: Verlag Hans Huber

Juul, Jesper. (2020). Liebende bleiben. *Familie braucht Eltern, die mehr an sich denken*. Weinheim Basel: Verlagsgruppe Beltz

Mayring, Philipp. (2023). Einführung in die qualitative Forschung. Weinheim Basel: Beltz Pädagogik

Melnick, Joseph & Nevis, Sonia March (2001). Gestalttherapie. Intimität und Macht in dauerhaften Beziehungen. In Reinhard Fuhr & Milan Sreckovic & Martina Gremmler-Fuhr. (Hrsg.), (2001). *Handbuch der Gestalttherapie*. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe-Verlag

Melnick, Joseph & Nevis, Sonia March (2001). Gestalt-Familientherapie. *Prozeßstrukturen und Bewußtheit in intimen sozialen Systemen*. In Reinhard Fuhr & Milan Sreckovic & Martina Gremmler-Fuhr. (Hrsg.), (2001). *Handbuch der Gestalttherapie*. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe-Verlag

Nave-Herz, Rosemarie. (2019). Familie Heute. *Wandel der Familienstrukturen und die Folgen für die Erziehung*. Darmstadt: wbg (Wissenschaftliche Buchgesellschaft)

Papernow, Patricia. (1999). Therapie mit Wiederverheirateten Paaren. In Gordon Wheeler & Stephanie Backman. (Hrsg.), (1999). *Gestalttherapie mit Paaren*. S. Norderstedt: BoD - Books on Demand

Schaer, Markus. (2012). Das Früher im Heute. *Liebepaare und ihre Herkunftsfamilien*. Kröning: Asanger Verlag GmbH

Warta, Dorit. (2018). Gnade vor Recht? Über das Verzeihen von Untreue. In Renate Hutterer-Krisch & Gabrielle Rass-Hubinek (Hrsg.), (2018). *Paardynamik. Methodenspezifische und methodenübergreifende Beiträge zur Psychotherapie im Paar- und Einzelsetting*. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Wheeler, Gordon. (1999a). Einführung. Warum Gestalt. In Gordon Wheeler & Stephanie Backman. (Hrsg.), (1999). *Gestalttherapie mit Paaren*. S. Norderstedt: BoD - Books on Demand

Wheeler, Gordon. (1999b). Die Aufgaben der Intimität. Reflexion über den gestalttherapeutischen Ansatz in der Arbeit mit Paaren. In Gordon Wheeler & Stephanie Backman. (Hrsg.), (1999). *Gestalttherapie mit Paaren*. S. Norderstedt: BoD - Books on Demand

Zinker, Joseph C. (1997). Auf der Suche nach gelingender Partnerschaft. *Gestalttherapie mit Paaren und Familien*. Paderborn: Junfermann Verlag

INTERVIEWVERZEICHNIS

IV 1 W, 16.03.23 10:14, 01:12:38 h, Esszimmer

IV 2 M, 23.03.23 18:04, 00:57:19 h, Küche

IV 3 W, 07.04.23 14:15, 01:09:57 h, Garten

IV 4 M, 07.04.23 15:17, 00:49:50 h, Garten

IV 5 W, 22.04.23 15:05, 00:58:50 h, Kinderzimmer

IV 6 M, 22.04.23 16:57, 01:39:41 h, Kinderzimmer

IV 7 M, 23.04.23 10:01, 01:05:14 h, Kinderzimmer

IV 8 W, 23.04.23 11:26, 01:13:56 h, Kinderzimmer

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

<i>Nummer</i>	<i>Seite</i>
Abbildung 1: Gestaltzyklus (Hutterer-Krisch, 2018)	18
Abbildung 2: interaktiver Zyklus (Hutterer-Krisch, 2018)	18