

## Beziehungsverläufe verstehen, Paarbeziehungen stabilisieren

Viele Paare erleben die Geburt ihres ersten Kindes als ein herausragendes, überaus freudiges Ereignis. Gleichwohl rückt ihre Partnerschaft in den ersten Jahren nach der Familiengründung etwas in den Hintergrund und die Qualität der Beziehung leidet. Dies zeigt sich daran, dass die Partner zunehmend weniger miteinander reden, sich z.B. weniger über ihre Alltagserfahrungen austauschen. Die Beeinträchtigung der Partnerschaft äußert sich zudem in einem Rückgang der Zärtlichkeit; die sexuelle Beziehung flacht deutlich ab. Meinungsverschiedenheiten und Partnerschaftsprobleme kulminieren schließlich häufiger in Streitgesprächen, wobei sich bei vielen Paaren destruktive Muster des Streit- und Konfliktverhaltens einschleichen. Diese Verschlechterung der Art und Weise, in der die Partner miteinander umgehen, gefährdet letztlich auch die Wertschätzung für den anderen: Das Bild vom eigenen Partner wird mit der Zeit weniger positiv, die Unzufriedenheit mit dem Partner wächst. Diese komplexen Veränderungsprozesse im Übergang zur Elternschaft lassen sich in einem Modell der Partnerschaftsentwicklung zusammenfassen. Die zentralen Prozesse, die zu einer Beeinträchtigung der Partnerschaft führen, sowie die Bedingungen, die diese Entwicklungen fördern bzw. hemmen, werden ausführlich beschrieben. Zudem wird in diesem Report aufgezeigt, wie dieses Wissen für die Planung praktischer Programme genutzt werden kann, um die Paarbeziehungen zu stärken.

### Editorial

Ziel der LBS-Familien-Studie ist es, die Veränderungen nach der Geburt eines Kindes näher zu erschließen. Hierzu wird die Entwicklung junger Familien, die ein Kind bekommen, von der Schwangerschaft an über drei Jahre hinweg verfolgt. Aufschlüsse darüber, unter welchen Bedingungen sich die beiden Partner gut in die Elternrolle einfinden, wie Beeinträchtigungen der Partnerschaftsbeziehung abgewendet werden können und unter welchen Voraussetzungen die Anpassung an die neue Situation besser gelingt, interessieren den Wissenschaftler, den Praktiker und nicht zuletzt die Betroffenen.

Die Gruppe der Teilnehmer besteht aus 175 Paaren, die zwischen Dezember 1995 und August 1996 ein Kind bekamen. Diese Gesamtgruppe umfasst 90 Paare, die ihr erstes Kind bekamen („Erstelterne“), und 85 Paare, die ihr zweites oder drittes Kind bekamen („Zweitelterne“). Die Frauen waren zu Beginn der Studie zwischen 20 und 39 Jahre alt (Durchschnitt: 29,8 Jahre), ihre Partner waren zwischen 23 und 45 Jahre alt (Durchschnitt: 32,0 Jahre). 92 Prozent aller Paare waren zu Beginn der Studie verheiratet. Gewonnen wurden die Teilnehmer über die Tagespresse, über eine Elternzeitschrift und über die Praxen einiger Frauenärzte. Die meisten Paare leben im Raum München (45%) und in der Umgebung von Paderborn (28%); andere kommen aus dem gesamten Bundesgebiet (27%). Die Angaben wurden mit Fragebögen erfasst.

Die LBS-Familien-Studie „Übergang zur Elternschaft“ wird durchgeführt von Prof. Dr. W. E. Fthenakis (Projektleitung), Dr. Bernhard Kalicki und Dipl.-Psych. Gabriele Peitz. Sie wird finanziert von der LBS-Initiative Junge Familie. Die Reporte der LBS-Familien-Studie schildern Ergebnisse zu ausgewählten Themenbereichen. Weitere Reporte können angefordert werden bei der LBS-Initiative Junge Familie, Himmelreichallee 40, 48130 Münster. Außerdem können sie im Internet abgerufen werden unter <http://www.lbswest.de>.

In den zurückliegenden Jahrzehnten sind Ehen und Partnerschaftsbeziehungen zunehmend instabiler geworden, und dieser Trend zu höheren Scheidungsraten ist weiter ungebrochen. Für Paare mit Kind ist die Auflösung ihrer Beziehung besonders folgenreich, denn die gemeinsame elterliche Verantwortung bindet die Partner weiterhin aneinander. Die hohe Fragilität von Partnerschaftsbeziehungen mag auch mit dafür verantwortlich sein, dass die Geburtenraten in modernen Gesellschaften deutlich gesunken sind und dass auf zahlreiche Länder im 21. Jahrhundert ein ernsthaftes Generativitätsproblem zukommt. Tatsächlich wird die Partnerschaft in den ersten Jahren nach der Familiengründung ganz erheblich beeinträchtigt. Umso dringlicher ist es zu verstehen, wie Partnerschaftsbeziehungen funktionieren und welche Bedingungen für einen erfolgreichen Verlauf der Partnerschaft bzw. für deren Scheitern verantwortlich sind. Erst ein tieferes Verständnis der typischen Veränderungen, die von der Ankunft des ersten Kindes angestoßen werden, sowie der zugrunde liegenden Prozesse, die zu einer Abnahme der Partnerschaftszufriedenheit führen, erlaubt es, geeignete Maßnahmen zur Förderung einer erfolgreichen Familienentwicklung zu ergreifen. In diesem Report stellen wir die zentralen Erkenntnisse zum Gelingen der elterlichen Partnerschaft vor, die wir durch die LBS-Familien-Studie gewonnen haben. Das Veränderungsgeschehen im Übergang zur Elternschaft lässt sich in einem Modell beschreiben und zusammenfassen, das zunächst vorgestellt wird. Anhand ausgewählter Ergebnisse der LBS-Familien-Studie werden die skizzierten Zusammenhänge erläutert und empirisch belegt. Praktische Relevanz gewinnt das präsentierte Modell der Beziehungsentwicklung dadurch, dass die Kenntnis der Bedingungen, die zum Erfolg der Partnerschaft beitragen, für die Planung präventiver und korrektiver Maßnahmen genutzt werden kann. Ansatzpunkte für die Förderung der Partnerschaftsentwicklung werden aufgezeigt und diskutiert.

## 1. Partnerschaftsentwicklung im Übergang zur Elternschaft

Die Geburt des ersten Kindes löst Veränderungen aus, von denen Frauen und Männer in unterschiedlichem Maße betroffen sind. Allgemein lässt sich eine Beeinträchtigung der elterlichen Partnerschaft ausmachen, die jedoch von unterschiedlicher Reichweite sein kann. Die Mechanismen, die die Entstehung und Ausweitung von Partnerschaftsproblemen vermitteln, sind in dem Modell links dargestellt (siehe Abbildung 1 auf der nächsten Seite, bis ). Die Faktoren, die diese Prozesse bedingen (moderieren), sind jeweils rechts eingetragen ( bis ).

### Veränderungen der Lebenssituation

Unmittelbar nach der Ankunft des Kindes ist die Belastung und Beanspruchung der frisch gebackenen Eltern immens. Die Übernahme der Elternrolle bedeutet einen Einschnitt in die gesamte Lebensplanung. Eingespielte Alltagsroutinen sowohl des Einzelnen wie auch des Paares werden gestört. Hinzu kommt der Verlust sozialer Rollen und Handlungsfelder, etwa drastische Einschränkungen von Freizeitaktivitäten und des Kontakts zu Freunden oder der Ausstieg aus dem Beruf. Durch den Verlust der Zweisamkeit, aber auch durch die Einschränkungen der Sexualität in den ersten Wochen und Monaten nach der Entbindung ändert sich auch die Paarbeziehung unmittelbar.

Von vielen dieser Veränderungen sind Frauen und Männer in unterschiedlichem Ausmaß betroffen. Eindrucksvoll zeigt sich dies in den Erwerbsverläufen der Eltern (siehe Abbildung 2): Während bei noch kinderlosen Paaren beide Partner im gleichen Ausmaß erwerbstätig sind – die durchschnittliche Wochenarbeitszeit liegt für unsere Stichprobe bei jeweils etwa 30 Stunden –, sinkt nach der Geburt des Kindes die Erwerbstätigkeit der Mütter drastisch ab. Die Väter steigern hingegen ihre Zeitinvestitionen in den Beruf. Bei Paaren, die ihr zweites Kind bekommen, zeigt sich übrigens kaum mehr Bewegung im Erwerbsverhalten; hier ist die traditionelle

Rollenverteilung bereits fest etabliert. Die Auswirkungen des Verlustes der Berufstätigkeit auf das individuelle Befinden der Frau sind gravierend (vgl. auch Report 1/98 „Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf“). Ein anderer Aspekt, der mit den divergierenden Erwerbsmustern von Müttern und Vätern nach der Familiengründung zusammenhängt, ist die wachsende ökonomische Abhängigkeit der Frau von ihrem Partner.

Die zunehmende „Traditionalisierung“ der Rollenverteilung zwischen Frau und Mann nach der Geburt des ersten Kindes zeigt sich auch bei der Familienarbeit: Im Übergang zur Elternschaft verringern die Männer ihre Beteiligung an der Erledigung der Hausarbeit und überlassen diese allgemein als lästig erlebten Aufgaben verstärkt ihrer Partnerin (siehe Abbildung 3).

Schließlich gerät auch die Sorge um das Kind zu einem Aufgabenbereich, für den in erster Linie die Frau verantwortlich ist (siehe auch Report 2/98 „Die Chancen der Vaterschaft“). An der Betreuung und Versorgung des drei Jahre alten Kindes beteiligt sich der Vater unterstützend, die Hauptlast liegt bei der Mutter.

### Unzufriedenheit mit Aspekten der Lebenssituation

Aufkommende Unzufriedenheit mit der gewandelten Situation kann sich auf die unterschiedlichsten Partnerschafts- und Lebensbereiche beziehen. Bei vielen Müttern, die ihre Berufstätigkeit reduziert oder vollständig aufgegeben haben, stellt sich eine Unzufriedenheit mit der eigenen beruflichen Situation ein. Für die Väter bildet der Beruf hingegen eine Ressource; berufliche Zufriedenheit des Mannes mindert die Belastungen, die sich aus der Elternrolle ergeben.

Die Zunahme der Hausarbeit für die Frau durch den Rückzug des Mannes aus diesem Tätigkeitsfeld führt bei der Frau allgemein zu Unzufriedenheit mit der praktizierten Aufteilung dieser Arbeiten: Je stärker die Belastung der Frau anwächst, desto größer ist der Anstieg der Unzufriedenheit der Frau. Eine Entlastung durch den Partner trägt zur Zufriedenheit der Frau bei.

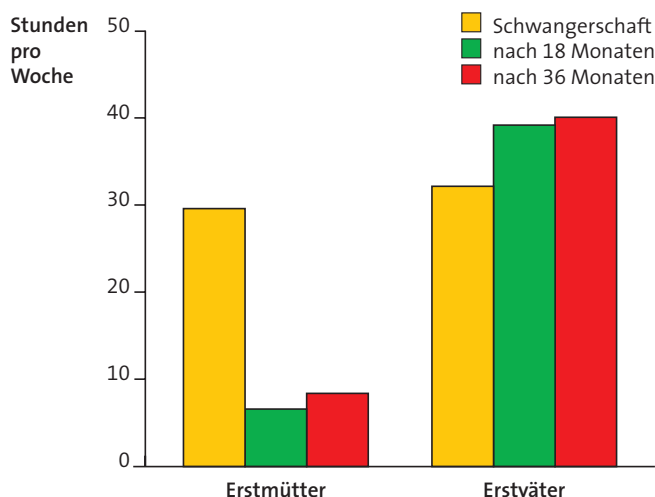


Abb. 2: Veränderung der Wochenarbeitszeit von Frauen und Männern vom Eintritt der Schwangerschaft bis drei Jahre nach der Geburt des ersten Kindes (Ersteltern).

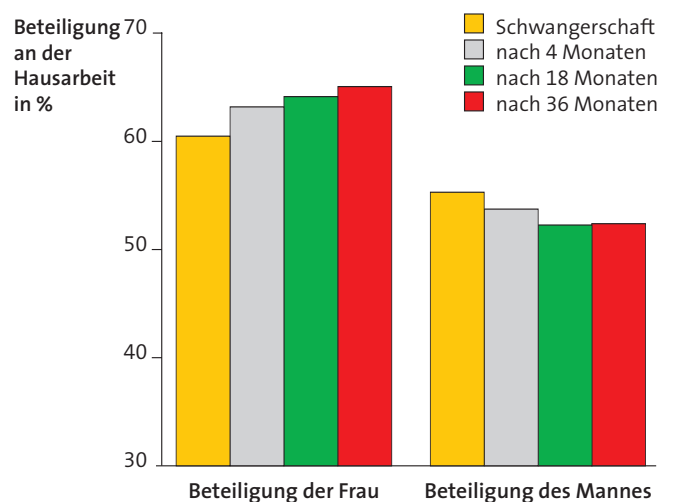
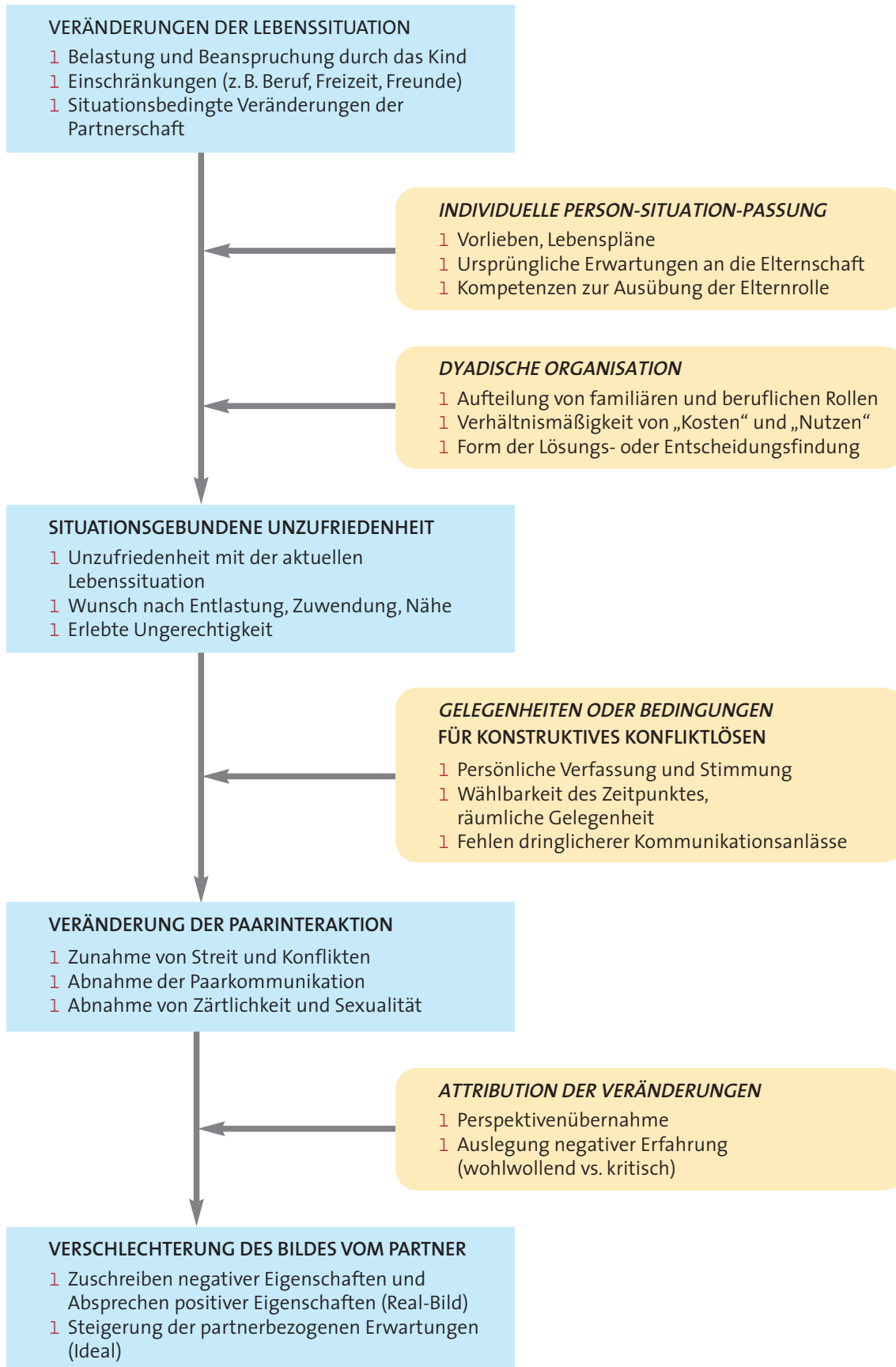


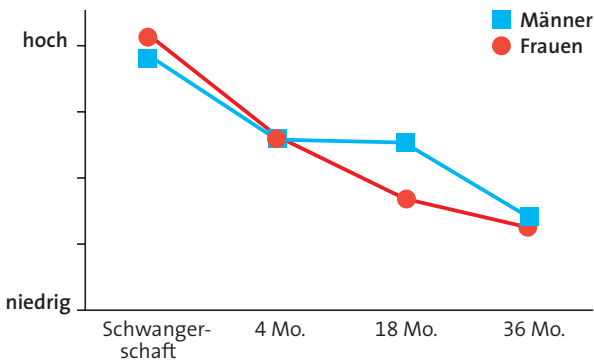
Abb. 3: Beteiligung der Partner an der Erledigung der Hausarbeit von der Schwangerschaft bis drei Jahre nach der Geburt des ersten Kindes (Ersteltern; Angaben in Prozent).



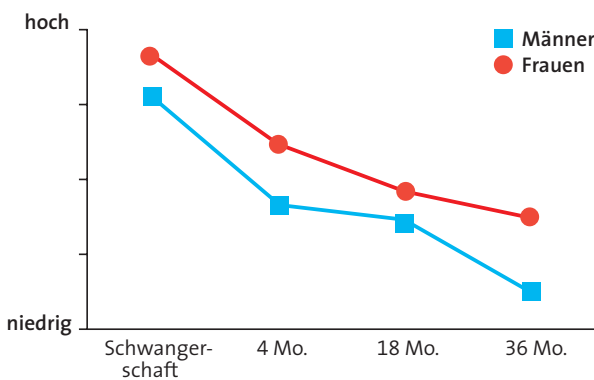
## Veränderung der Paarinteraktion

Deutlich sind die Einbußen der Partnerschaftsqualität auf der Ebene der Paarinteraktion, also der Art und Weise, wie die Partner miteinander umgehen. Betrachtet man das Ausmaß von Kommunikation und Gemeinsamkeiten im Zeitintervall von der Schwangerschaft bis drei Jahre nach der Geburt des ersten Kindes, beobachtet man einen drastischen Abfall (siehe Abbildung 4, obere Grafik). Ähnlich ist die Entwicklung von Zärtlichkeit im beobachteten Zeitraum (mittlere Grafik). Die Abnahme der Partnerschaftsqualität spiegelt sich zudem im Anstieg des erlebten Streit- und Konfliktniveaus (untere Grafik). Diese Veränderungen der Beziehung nach der Geburt des ersten Kindes werden von Frauen und Männern in ähnlicher Weise erlebt.

### Kommunikation



### Zärtlichkeit



### Streit

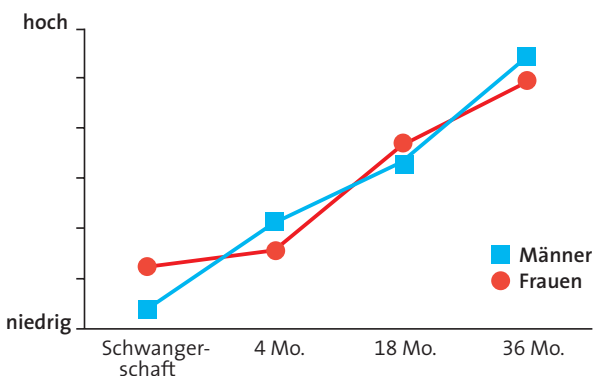


Abb. 4: Veränderung ausgewählter Facetten der Partnerschaftsqualität von der Schwangerschaft über die Zeitpunkte vier bzw. 18 Monate bis drei Jahre nach der Geburt des ersten Kindes.

## Unzufriedenheit

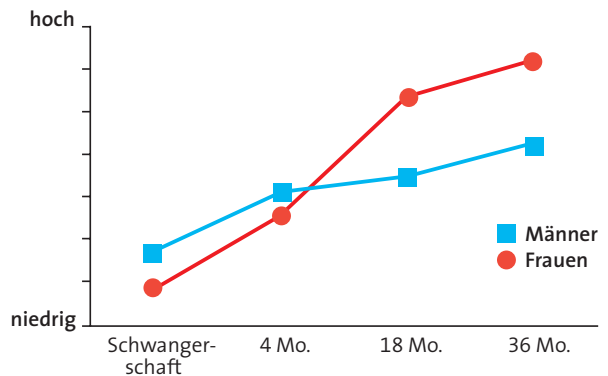


Abb. 5: Anstieg der Unzufriedenheit mit dem Partner von der Schwangerschaft bis drei Jahre nach der Geburt des ersten Kindes.

## Wachsende Unzufriedenheit mit dem Partner

Die Verschlechterung der Paarinteraktion bedeutet, dass die Partner in zunehmendem Maße negative Erfahrungen in der Partnerschaft sammeln, also negative Verhaltensweisen des anderen erleben. Diese negativen Partnerschaftserfahrungen führen zu einer verringerten subjektiven Beziehungszufriedenheit. Anhand des Anstiegs der Unzufriedenheit mit der Person des Partners – erfasst ist hier die Diskrepanz zwischen Wunschbild vom Partner („So hätte ich meinen Partner gerne“) und dem tatsächlichen Partnerbild („So sehe ich meinen Partner“) – lassen sich diese Veränderungen nachweisen (siehe Abbildung 5).

## Individuelle Anpassung

Ob und in welchem Grad die betroffene Person unzufrieden wird in der geänderten Lebenssituation, hängt nun ganz entscheidend davon ab, wie sehr die Anforderungen bzw. Einschränkungen zu den persönlichen Lebenszielen und zu den Fähigkeiten und Kompetenzen passen. Ein schwieriges Kind zu haben, führt beispielsweise dann zu einer erhöhten Depressivität der Mutter, wenn ihre Kompetenzen zur Ausübung der Mutterrolle nicht ausreichen (siehe Abbildung 6).

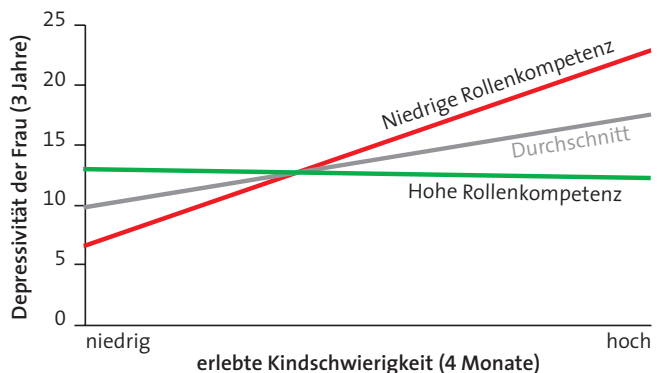


Abb. 6: Die Abhängigkeit der Depressivität von der wahrgenommenen Schwierigkeit des Kindes bei Müttern mit niedriger, durchschnittlicher und hoher Kompetenz in der Elternrolle.

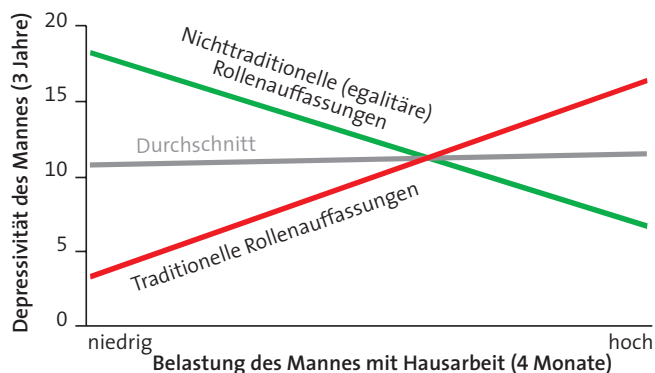


Abb. 7: Abhängigkeit der Depressivität von der Beteiligung an der Hausarbeit bei Männern mit ausgesprochen traditionellen, durchschnittlichen und nichttraditionellen Rollenauffassungen.

Auch bei den Männern entscheidet das Zusammenpassen von Situationsanforderungen und persönlichen Voraussetzungen über die erfolgreiche Bewältigung des Übergangs. Passen die neuen Aufgaben, die der Vater übernehmen muss, zu dessen persönlichen Einstellungen und Lebensplänen, wird er glücklich werden in der veränderten Situation. Entsprechen die geforderten Aufgaben jedoch nicht den Vorlieben und Überzeugungen, führt dies zu einem schlechteren Befinden. So steigt für Männer mit traditionellen Einstellungen zu den Geschlechtersrollen – „der Mann ist der Brotverdiener, die Frau sollte sich um Haushalt und Kinder kümmern“ – die Depressivität in dem Maße an, in dem sie sich an der Hausarbeit beteiligen müssen. Für Männer mit nichttraditionellen (egalitären) Rollenauffassungen sinkt die Depressivität jedoch mit zunehmender Beteiligung an der Hausarbeit (siehe Abbildung 7).

Bedeutsam für die Zufriedenheitsentwicklung sind jedoch nicht allein die Passungskonstellationen zum Zeitpunkt der Geburt des Kindes. Auch Anpassungs- und Bewältigungsprozesse aufseiten der Person, die von dem Ereignis ausgelöst werden und die erst nachfolgend greifen, bestimmen die resultierende Lebenszufriedenheit.

### Dyadische Abstimmung

Die erfolgreiche Bewältigung der Elternschaft ist nicht allein eine Frage der individuellen Anpassung. Die Familiengründung bringt eine Fülle neuer Aufgaben und Herausforderungen mit sich, die gemeinsam zu meistern sind. Tatsächlich stellen die Partner wechselseitig für den anderen die größte und am ehesten verfügbare Quelle für Unterstützung und Entlastung dar. Damit rückt die Frage in den Blick, welche Aufteilung der beruflichen und familiären Aufgaben das Paar wählt, wie die Entscheidung für diese Lösung gefunden wird und wie gut auch kurzfristige Belastungen durch den anderen abgefangen und kompensiert werden.

Ein weiterer Aspekt der Abstimmung und Passung auf der Ebene der Paarbeziehung (Dyade) betrifft den Ausgleich bzw. die Abpufferung negativer Einflüsse durch den anderen Partner. Dies lässt sich an der Zufriedenheit beider Partner in den für sie zentralen Lebensbereichen aufzeigen. So

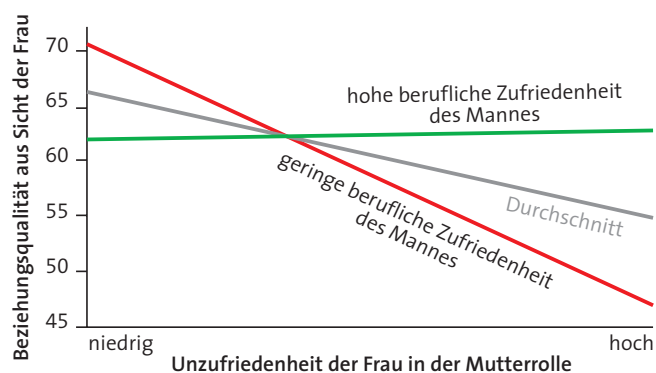


Abb. 8: Die Abhängigkeit der Beziehungsqualität von der Zufriedenheit der Frau in der Mutterrolle bei niedriger, durchschnittlicher und hoher Zufriedenheit des Mannes im Beruf.

sinkt die Beziehungsqualität in dem Maße, in dem die Frau in der Mutterrolle unzufrieden ist. Niedrige Zufriedenheit des Mannes im Beruf verschärft diesen Zusammenhang, hohe berufliche Zufriedenheit des Mannes hebt ihn jedoch vollständig auf (siehe Abbildung 8).

### Konfliktlösen

Die Vorstellung, dass sich Unzufriedenheit der Partner mit einzelnen Aspekten der Situation völlig vermeiden lässt, scheint illusorisch. Zum Partnerschaftsalltag gehören Enttäuschungen und Frustrationen und hieraus resultierende Paarkonflikte wohl unweigerlich dazu. Entscheidend für den langfristigen Erfolg der Beziehung ist daher, wie auftauchende Paarkonflikte angegangen und gelöst werden. Ungelöste Konflikte bergen die Gefahr, immer wieder aufzubrechen und so die Partnerschaft dauerhaft zu belasten. Ein schlechtes, destruktives Konfliktverhalten der Partner richtet jedoch noch mehr Schaden an.

Grundlegend für das Verständnis zwischenmenschlicher (interpersonaler) Konflikte ist die Unterscheidung von konstruktiven und destruktiven Konfliktverläufen. Destruktive Konflikte sind gekennzeichnet durch eine fortschreitende Ausweitung und Eskalation, sowohl hinsichtlich des strittigen Gegenstands bzw. der Konfliktthemen als auch mit Blick auf die Heftigkeit und Schärfe des Verhaltens der Konfliktparteien. Dabei tragen drei unterschiedliche, untereinander verwobene Prozesse zur Konflikteskalation bei. Beim *Wettstreiten um den Sieg* gehen die Partner davon aus, dass einer als Gewinner und einer als Verlierer aus dem Konflikt hervorgeht. Diese Erwartung fördert die Ausweitung des Konflikts, da keine Schranken den Konflikt stoppen. Die Wettbewerbsorientierung führt außerdem dazu, dass die Partner immer weniger miteinander reden, versuchen, den anderen einzuschüchtern und ihm immer weniger vertrauen. Wegen der zunehmend misstrauischen und feindseligen Haltung nehmen die Partner Unterschiede zwischen sich und dem anderen deutlich wahr und übersehen die Gemeinsamkeiten. *Fehlwahrnehmungen und Wahrnehmungsverzerrungen* fördern zusätzlich die Aufrechterhaltung von Konflikten. So erscheinen die eigenen Absichten und Handlungen weniger negativ und stärker



gerechtfertigt als die des anderen. Kompromissmöglichkeiten werden skeptisch beurteilt, wie insgesamt das Misstrauen nur schwer durch positive Erfahrungen abgebaut wird. Zeit- und Entscheidungsdruck engen den Blick weiter ein, sodass der streitenden Person nur wenige Lösungsmöglichkeiten in den Sinn kommen. Schließlich fördert auch die *Versteifung auf eine Strategie* die Eskalation des Konfliktes. Die Partner unterliegen einem Zwang, ihre Äußerungen und ihr Verhalten stimmig und widerspruchsfrei (konsistent) zu halten. Getane Schritte im Konfliktverlauf erfordern dann gleichsam die nächsten Schritte. Indem die Partner ihr eigenes Konfliktverhalten fortsetzen oder gar steigern, rechtfertigen und bestärken sie ihre eigene Position. Hierbei kann das Ziel der Selbstbehauptung schnell die Oberhand gewinnen und zum Festhalten an dem eingeschlagenen Weg führen, selbst wenn die Kosten extrem hoch und die Aussichten auf einen Gewinn minimal sind.

*Konstruktive Konflikte* sehen grundsätzlich anders aus. Hier suchen die Partner gemeinsam nach einer Lösung und haben dabei die Interessen beider Konfliktparteien im Blick. Sie zeigen eine Bereitschaft zur Kooperation, die es ermöglicht, offen und unverstellt zu kommunizieren. Hierdurch können beide Partner ihr Wissen einbringen, was die Chancen für kreative Lösungen erhöht.

In welche Form der Konfliktbearbeitung die Partner verfallen, hängt von mehreren Faktoren ab. Je stärker und glücklicher die Beziehung, desto größer ist die Kooperationsbereitschaft. Verfolgen die Partner gemeinsam übergeordnete Ziele (z. B. die Erziehung der Kinder), ergänzen sich ihre Interessen, teilen sie persönlich wichtige Überzeugungen und Werte, dann sind die Chancen zur Kooperation ebenfalls größer. Das nötige Vertrauen kann auch durch Erfahrungen aus früheren Konflikten getragen werden: Zurückliegende Konflikte kooperativ angegangen zu sein und produktiv gelöst zu haben, ermuntert eher zur erneuten Kooperation als die Erinnerung an Misserfolge und Enttäuschungen. Nicht zuletzt erleichtert das Wissen um die skizzierten Dynamiken interpersonaler Konflikte ein konstruktives Streiten.

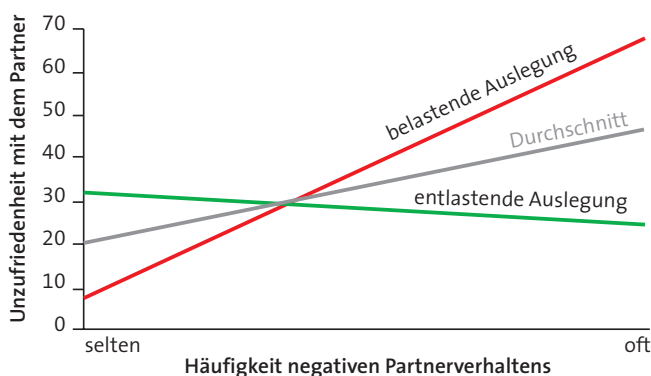


Abb. 9: Der Einfluss negativer Verhaltensweisen des Partners auf die Unzufriedenheit der Frau mit dem Partner bei belastender, durchschnittlicher und entlastender Auslegung.

## Auslegung der erlebten Veränderungen

Selbst wenn sich die Art und Weise, wie die Partner miteinander umgehen, verschlechtert hat, bleibt Spielraum zur Regulation der Zufriedenheit. Denn die Handlungen des Partners sind prinzipiell mehrdeutig und somit offen für unterschiedliche Auslegungen. Zwei typische Interpretationen negativer Erfahrung mit dem Partner lassen sich unterscheiden. Die *kritische, den Partner belastende Auslegung* sieht die Ursache der negativen Erfahrung (z. B. einer Kränkung, Missachtung oder Übervorteilung durch den anderen) bei der Person des Partners und unterstellt, dass diese Ursache zeitlich überdauernd und bei unterschiedlichsten Anlässen wirksam ist. Die drei genannten Einschätzungen – die Verortung der Ursache beim Partner; die Annahme von Stabilität und die Annahme von Globalität der Ursache – betreffen die kausale Erklärung („Kausalattribution“) eines negativen Ereignisses. Drei weitere Einschätzungen betreffen die Zuschreibung von Verantwortlichkeit. Die Zuschreibung personaler Verantwortung für einen Angriff oder eine erlebte Verletzung setzt bei der Unterstellung von Absichtlichkeit an, erkennt hinter dem gezeigten Verhalten egoistische oder feindselige Motive und mündet in einem Schuldvorwurf. Eine *wohlwollende, den Partner entlastende Auslegung* verweist auf Ursachen, die nicht bei der Person des Partners liegen, und erachtet die Ursachenfaktoren als vorübergehend und stark situationsabhängig (sprich: als eine Ausnahme). Die glimpfliche Verantwortungszuschreibung leugnet die Absichtlichkeit des negativen Verhaltens, schließt nicht auf zugrunde liegende eigennützige oder üble Absichten und formuliert auch keinen Schuldvorwurf.

Besonders Frauen und Männer, die schon viele Jahre zusammen sind, greifen bei der Auslegung negativer Beziehungserfahrung schnell auf eingefahrene Erklärungs- und Deutungsmuster zurück. Daher spielt der schematische Auslegungsstil, der zur Erklärung negativer Erfahrung mit dem Partner aktiviert wird, eine zentrale Rolle für die Entwicklung der subjektiven Partnerschaftszufriedenheit. Dies belegen die Daten der LBS-Familien-Studie. So steigt mit

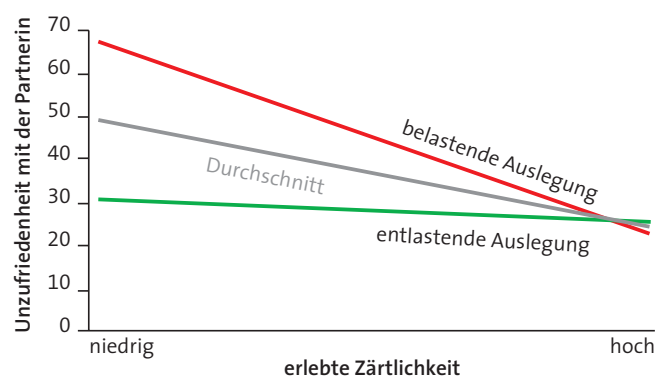


Abb. 10: Der Einfluss der erlebten Zärtlichkeit auf die Unzufriedenheit des Mannes mit der Partnerin bei belastender, durchschnittlicher und entlastender Auslegung.

zunehmender Häufigkeit negativer Verhaltensweisen des Mannes die Unzufriedenheit der Frau mit ihrem Partner. Dieser Zusammenhang wird durch einen kritischen, den Partner belastenden Erklärungsstil verschärft. Bei wohlwollender, den Partner entlastender Auslegung negativer Partnerschaftserfahrung durch die Frau ist der Zusammenhang gänzlich aufgehoben. Die Zufriedenheit der Frau wird in diesem Fall durch das negative Verhalten des Mannes nicht beeinträchtigt (siehe Abbildung 9). Bei den Männern funktioniert die Zufriedenheitsregulation gleichermaßen. Mit sinkender Zärtlichkeit in der Beziehung steigt die Unzufriedenheit des Mannes mit seiner Partnerin an, insbesondere bei kritischer Auslegung erlebter Kränkungen oder Verletzungen. Ein generell wohlwollender Blick auf das Verhalten der Partnerin mindert diesen für die Beziehung schädlichen Einfluss drastisch (siehe Abbildung 10).

## 2. Ableitbare Interventionsziele und nutzbare Interventionsprogramme

Dieses Modell beschreibt die typische Ausweitung von Partnerschaftsproblemen nach der Geburt des ersten Kindes und identifiziert darüber hinaus die Bedingungen, die über einen erfolgreichen bzw. destruktiven Beziehungsverlauf entscheiden. Das dargestellte Modell der Partnerschaftsentwicklung im Übergang zur Elternschaft integriert eine ganze Reihe entwicklungs- und sozialpsychologischer Annahmen und wird von den Ergebnissen der LBS-Familien-Studie gestützt.

Die Kenntnis der Bedingungen, die eine erfolgreiche Entwicklung der elterlichen Partner begünstigen, kann nun für die Planung präventiver und korrekativer Interventionsmaßnahmen genutzt werden. Die Grundidee lautet, die Herstellung der förderlichen Bedingungen zum Ziel solcher praktischen Programme zu machen. Daran anschließend stellt sich die Frage, mit welchen Interventionsmethoden diese Ziele erreicht werden können.

### Förderung der individuellen Anpassung

Die Anpassung der Eltern an die Herausforderungen der Elternschaft wird entscheidend erleichtert, wenn dieser neuen Elternrolle im gesamten Gefüge der Lebensziele und Wertorientierungen der Person eine hohe Bedeutung zugemessen wird. Dies frühzeitig abzuklären, stellt ein erstes wichtiges Präventionsziel dar.

Unrealistische, vielfach allzu harmonische und romantische Vorstellungen von der Elternschaft und entsprechend unrealistische Erwartungen an das eigene Leistungsvermögen und an die spätere Zusammenarbeit mit dem Partner bergen die Gefahr, nach Ankunft des Kindes schnell und drastisch enttäuscht zu werden. Daher halten wir den Aufbau realistischer Erwartungen für notwendig und hilfreich, um Frustrationen zu vermeiden oder einzugrenzen. Hierzu zählt auch die Kenntnis der zu erwartenden Veränderungen der Paarbeziehung.

Die Bewältigung der Elternrolle hängt nicht zuletzt von den rollenspezifischen Kompetenzen der Betroffenen ab. Überforderung und erlebte Hilflosigkeit können als Hinweise auf fehlendes Wissen und mangelnde Kompetenzen und

Fertigkeiten gelesen werden. Ziel praktischer Programme, die eine Förderung der individuellen Anpassung anstreben, sollte daher der Erwerb rollenspezifischer Kompetenzen sein.

### Verbesserung der dyadischen Abstimmung

Die empirische Familienforschung tut gut daran, sich mit Empfehlungen bestimmter Modelle der dyadischen Organisation zurückzuhalten: Wie Frau und Mann die beruflichen und familiären Aufgaben aufteilen, muss Sache des jeweiligen Paares bleiben. Die Entscheidungsfreiheit und Entscheidungslast wird der Familie niemand abnehmen dürfen. Daher beziehen sich die hier formulierten Interventionsziele zur Verbesserung der dyadischen Organisation nur auf Verfahrensfragen der Entscheidungsfindung.

Allgemein gilt das Aushandeln als ein faires Verfahren, das beiden Partnern die Möglichkeit gibt, auf die letztlich praktizierte Lösung Einfluss zu nehmen. Dies schließt die Einigung auf Regeln und Entscheidungsverfahren ein. Was auf den ersten Blick als trivial erscheinen mag, gewinnt auf den zweiten Blick schnell an Bedeutung: Spätestens bei der Mediation und Streitschlichtung müssen sich viele Paare diesen Fragen stellen, sofern sie zu einer einvernehmlichen, selbst verantworteten Lösung kommen wollen. Werden diese Verfahrensfragen frühzeitig geklärt, lassen sich Verteilungskonflikte fair lösen.

### Konstruktives Konfliktlösen

Das Gelingen von Konfliktgesprächen hängt neben anderem von äußeren Bedingungen der Gesprächssituation ab. Eine für das Paargespräch günstige Situation zu schaffen, ist daher ein wichtiges Ziel der Intervention. Diese Situation ist gekennzeichnet durch das Fehlen von Zeit- und Entscheidungsdruck. Auch sind Störungen der Kommunikation durch Ablenkungen, Unterbrechungen, räumliche Enge oder Lärm im Idealfall ausgeschaltet.

Der Wechsel von der konstruktiven Konfliktlösung hin zu destruktiven Streitmustern wird in aller Regel durch negative Verhaltensweisen, insbesondere durch verbale Übergriffe und Entgleisungen, eingeleitet. Hier trägt ein Grundprinzip der menschlichen Kommunikation, die Reziprozitätsnorm, entscheidend bei. Im Fall der erlebten Verletzung oder Schädigung taucht impulsiv der Wunsch nach Vergeltung auf, was dann leicht im Muster von Angriff und Gegenangriff endet („negative Reziprozität“). Als Interventionsziel ist daher die Vermeidung negativer Verhaltensweisen in der Konfliktsituation festzuhalten.

Der bloße Verzicht auf negatives, destruktives Verhalten reicht jedoch nicht aus, um reale Paarkonflikte konstruktiv zu lösen. Hierzu sind vielmehr Techniken der konstruktiven Gesprächsführung erforderlich, die aufzubauen ein weiteres Ziel ist. Hierzu zählen die Selbstöffnung, die Konkretisierung der Äußerungen im Gespräch sowie Techniken des „aktiven Zuhörens“. Bei der Vermittlung dieser Gesprächstechniken wird es zudem sinnvoll sein, ein gewisses Grundwissen über die Prinzipien der gelingenden und misslingenden Kommunikation mitzugeben.

## Entlastende Auslegung negativer Erfahrung

Die letzte Bedingungskomponente des Modells umfasst die subjektive Deutung von Partnerschaftserfahrung, also die Auslegung negativer Verhaltensweisen des Partners und auch die Interpretation und Bewertung der Einbußen in der Partnerschaftsqualität. Da Wahrnehmungs- und Urteilsprozesse nur bedingt willentlich steuerbar sind, macht es wenig Sinn, von den Partnern schlicht ein „positives Denken“ zu fordern. Der Aufbau wohlwollender Erklärungsschemata, die den Partner angesichts erlebter Kränkungen entlasten, kann dennoch zum Ziel praktischer Interventionen gemacht werden; die Umsetzung dieses Ziels muss jedoch etwas intelligenter geplant sein. So ist etwa die Verfügbarkeit entlastender Deutungsalternativen manipulierbar. Soziale Vergleiche mit anderen Paaren, die eine ähnliche Lebenssituation mit vergleichbaren Paarproblemen durchlaufen, werden z.B. erleichtert, wenn entsprechende Informationen angeboten werden (z.B. wenn Paare aufeinandertreffen). Auch die Nutzung von Kontextinformation, die eine wohlwollende Verarbeitung von Frustrationserfahrungen bahnen, kann angeregt werden (z.B. durch Hervorhebung oder gezielte Nachfragen). Tatsächlich steht eine ganze Reihe ausgearbeiteter Interventionsmaßnahmen für Elternpaare im Übergang zur Elternschaft bereit, die einzelne der abgeleiteten Interventionsziele angehen wollen. Spezielle *Bildungsprogramme für Elternpaare* setzen sowohl auf die Wissensvermittlung

als auch auf die Reflexion eigener Erfahrungen in einer Elterngruppe. Unterschiedliche Curricula mit entsprechenden methodischen Materialien zur Gestaltung solcher Elterngruppen sind inzwischen publiziert.

*Elterntrainings* vermitteln spezifische Rollenkompetenzen für bestimmte Entwicklungs- und Erziehungsprobleme, greifen also weniger die Paarbeziehung als Thema auf. Im Mittelpunkt steht hier die Veränderung von Einstellungseinstellungen und Erziehungspraktiken.

*Kommunikationstrainings* setzen an der Paarkommunikation an und fördern somit das konstruktive Konfliktlösen. Im Unterschied zu Paarberatung und Paartherapie sind diese Programme präventiv ausgelegt. Neben der Wissensvermittlung bekommt das praktische Einüben und Erlernen einfacher Gesprächsregeln ein großes Gewicht in diesen Veranstaltungen.

Schließlich lassen sich auch *Beratungskonzepte* nutzen, die die Vorbereitung und begleitende Bewältigung kritischer Rollen- und Entwicklungsübergänge unterstützen können. Oberziel dieser Ansätze ist es, die Personen in ihrer aktiven Lebensplanung und -gestaltung zu unterstützen.

Die Ergebnisse der LBS-Familien-Studie konnten in diesem Report nur auszugsweise und stark vereinfacht vorgestellt werden. Umfassende Informationen zur LBS-Familien-Studie und zum praktischen Wert der gewonnenen Erkenntnisse liefert das Buch zur Studie, das im Juni 2002 erschienen und über den Buchhandel erhältlich ist.



Wassilios E. Fthenakis/Bernhard Kalicki

Gabriele Peitz

**Paare werden Eltern**

Die Ergebnisse der LBS-Familien-Studie

Opladen 2002: Leske + Budrich

559 Seiten. Gebunden. ISBN 3-8100-3025-2

Dieses Buch stellt die Ergebnisse der LBS-Familien-Studie, einer mehrjährigen und umfassenden psychologischen Längsschnittstudie zum Übergang in die Elternschaft, vor. Anhand der Ergebnisse wird aufgezeigt, welche Bedingungen die Anpassung an die Elternrolle erleichtern und mit welchen Strategien es gelingt, auch als Elternpaar eine glückliche Partnerschaft zu leben. Die Autoren vereinen wissenschaftliche Erkenntnisse, praktische Ratschläge sowie Anregungen für eine bessere Familienpolitik in einer verständlichen Darstellung.

**„Dies ist ein fettes Bündel bitterer Wahrheiten“**

Susanne Mayer in der ZEIT