

BeziehungsWeise Paarberatung als Herausforderung oder Art und Weise, (kluge) Beziehungs- Kompetenzen zu vermitteln

Eine Einführung

Rudolf Sanders

Zusammenfassung: Die Bedeutung gelingender Partnerschaften nimmt in allen Umfrageergebnissen einen zentralen Stellenwert ein – stellen doch für die Lebenszufriedenheit Liebe, Partnerschaft und Familie zentrale Faktoren des Wohlbefindens dar und ihr positives Gelingen gilt als die wichtigste Quellen für Lebensfreude sowie für körperliche und seelische Stabilität. Das Ziel des in diesem VPP-Schwerpunkt dokumentierten Symposiums ist es zum einen, mögliche Ursachen für die wachsende Instabilität von nahen Beziehungen aufzuzeigen. Zum anderen werden solche Verfahren vorgestellt, die zu Stabilität von Paarbeziehungen unter den heutigen gesellschaftlichen und kulturellen Bedingungen führen können. Gemeinsam ist allen Beiträgen, dass die jeweilige Vorgehensweise möglichst exakt beschrieben als auch die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit durch prospektive Untersuchungen belegt wird bzw. aktuell entsprechende Untersuchungen dazu durchgeführt werden. Gleichzeitig besteht bei allen Autoren der Wunsch, die Bedeutung von Paarberatung im gesellschaftspolitischen Kontext zu unterstreichen – denn es ist Aufgabe der Gesellschaft, ihren Mitgliedern Wege zu einer befriedigenden, persönlichen und intimen Beziehung aufzuzeigen, gilt sie doch als wichtiger Schutzfaktor bei körperlichen und seelischen Störungen und als eine fundamentale Voraussetzung für die gesunde Entwicklung von Kindern.

Stichwörter: Paarberatung, Paartherapie, Familientherapie, Liebe, Familie, Gesellschaftspolitik

A challenge and a chance for relationship counselling: Focusing on relationships as a means of helping couples to develop effective relationship competencies

Abstract: Questionnaire results show time and again that successful personal relationships are universally held to be of central importance, with love, relationships with a partner and family forming key factors contributing to an individual's wellbeing and life satisfaction and providing the most important sources of vitality and physical and emotional stability. The symposium documented in this focus issue aims, on the one hand, to explore the possible causes for the growing instability in many close relationships, and on the other, to present approaches that can help to establish stable relationships within today's social and cultural context. Each of the contributions outlines its respective approach as precisely as possible, and documents the effectiveness and sustainability of the approach based on indications from prospective or current investigations. Moreover, all the authors wish to emphasise the socio-political significance of relationship therapy – it is, of course, the task of society to guide its members towards finding a satisfying, personal and intimate relationship, which can form a crucial safety net in the context of physical and emotional disorders and constitutes a fundamental requirement for the healthy development of children.

Keywords: relationship counselling, relationship therapy, family therapy, love, family, social politics

1. Die Ausgangslage

Die gefühlte und die empirisch nachgewiesene Bedeutung von gelingenden Paarbeziehungen ist unbestritten. So schreiben etwa Hahlweg und Bodenmann: „Für die Lebenszufriedenheit sind Liebe, Partnerschaft und Familie zentrale Faktoren des Wohlbefindens, ihr positives Gelingen stellt die wichtigsten Quellen für Lebensfreude sowie für körperliche und seelische Stabilität dar“ (Hahlweg & Bodenmann, 2003, S. 195).

Aber warum lassen sich dann so viele Paare scheiden? Warum wagen es immer weniger Menschen, sich verbindlich in einer Ehe festzulegen, eine Familie zu gründen? Zum Scheitern und zu den Voraussetzungen für gelingende Beziehungen gibt es unterschiedliche Antworten und Ideen. Was leider allzu oft nicht realisiert wird, ist die empirische Überprüfung, ob die aus den unterschiedlichen Konzepten abgeleiteten Beratungs- und Therapieansätze tatsächlich wirksam sind, d. h. ob sie eine Paarbeziehung wirklich nachhaltig verbessern, ob Paare danach weniger Konflikte miteinander erleben und ob sie zusammen bleiben oder nicht.

Ziel des in diesem Themenschwerpunkt dokumentierten Symposiums auf dem 26. DGVT-Kongress in Berlin war es einerseits, sich mit den möglichen Gründen auseinanderzusetzen, die zur Instabilität von Paarbeziehungen führen. Zum anderen sollen Wege zu Stabilität und Verbesserung aufgezeigt werden, die ihre Nachhaltigkeit durch prospektive Untersuchungen nachweisen konnten bzw. solche, die sich diesem Evaluationsprozess stellen werden. Dabei handelt es sich einmal um die *Partnerschule* (Sanders, 2006). Da in diesem Ansatz der Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche eine große Bedeutung beigemessen wird, beschreibt Heike Hofmann die konkrete Umsetzung der körperbezogenen Arbeit in ihrem Beitrag *Embodiment – Körpererfahrungen für Entwicklungsprozesse nutzen*. Als weitere paartherapeutische Vorgehensweise stellt Christian Roesler *Die Paarbeziehung als Bindung und Emotionally Focused Couple Therapy (EFT)* vor. Dem Bereich der Sexualität, die im Rahmen von Paarberatung eine zentrale Rolle spielt, widmen sich zwei Ansätze, die zurzeit noch in der Erprobung sind und auf ihre Wirksamkeit überprüft werden. Da ist zum einen der Ansatz *AGSP® – Achtsamkeitsbasierte Gestaltung der Sexualität in Paarbeziehungen* von Winfried Fuchs und zum anderen *Sexualität & Spiritualität – ein Lernprogramm (S&SLP)* von Notker Klann.

Ein besonderes Anliegen des Symposiums war es, möglichst viele Kolleginnen und Kollegen für

eine evidenzbasierte Paarberatung zu gewinnen. Denn so konstatieren Engl et al.:

In den Beratungsstellen der katholischen Ehe-, Familien und Lebensberatung (EFL) werden jährlich über 100.000 Klienten betreut – und dies schon seit mehreren Jahrzehnten in wachsendem Umfang, da die Nachfrage nach gerade diesem Beratungsangebot ständig zunimmt. Dies spricht für die Notwendigkeit und Qualität dieser Dienstleistung, in die die katholische Kirche viel investiert, da sie es als wichtige seelsorgerische Aufgabe ansieht, bei Partnerschaftsproblemen und anderen persönlichen Lebenskrisen als Gesprächspartner zur Verfügung zu stehen. (Ziegler, 2003)

Trotz dieser überaus großen Praxis gibt es nur sehr wenig Empirie. Im Gegensatz zu dem riesigen beraterischen Erfahrungsschatz ist die wissenschaftlich belegte Erkenntnis über die Auswirkungen von Beratung bisher viel zu gering. Es besteht ein gravierendes Missverhältnis von Leistung in der Praxis und Forschung auf diesem Gebiet. (Engl, Keil-Ochsner & Thurmaier, 2004, 200–215)

Wie dies konkret gestaltet werden kann, zeigt abschließend Christine Kröger mit ihrem Beitrag *Praxisbegleitende Forschung in der Institutionellen Paarberatung in Deutschland – von Nutzen und Notwendigkeit einer empirisch-evidenzbasierten Perspektive* auf.

2. Gründe, die zu Instabilität von Paarbeziehungen führen

Ab Mitte der sechziger Jahre des letzten Jahrhunderts lässt sich eine langfristige Tendenz zu Trennung und Scheidung feststellen. So ist die Scheidungsrate heute dreimal so hoch wie 1965. Ferner können wir einen Anstieg der Kinderlosigkeit, eine sinkende Zahl von Eheschließungen und eine Entkopplung von Ehe und Partnerschaft beobachten. Neben unsicheren beruflichen Perspektiven und Korrosionen stabiler sozialer Netze mag ein weiterer Grund dafür in mangelndem Vertrauen liegen, sich aufeinander verlassen zu können, um ein solches „Abenteuer“ wie eine Familiengründung zu wagen. An dieser Stelle tun sich offensichtlich Männer besonders schwer. In einer nicht repräsentativen, gleichwohl aufschlussreichen Umfrage unter Studierenden und wissenschaftlichen Mitarbeitern der Universitäten Gießen und Marburg antworteten die männlichen Befragten, was zum gegenwärtigen Zeitpunkt gegen ein Kind spräche, dass sie dann lebenslange Unterhaltsverpflichtungen akzeptieren müssten. Sie fürchteten die Unruhe, die ein Kind

in ihre wissenschaftliche Arbeit bringen werde; sie hätten Angst, dass sie unliebsame neue Alltagsaufgaben übernehmen müssten. Die Frauen quälte insbesondere die Sorge, nach der Geburt eines Kindes beruflich den Anschluss zu verpassen und vielleicht den falschen Partner zu haben, der, wenn das Kind erst einmal da sei, „sicher nicht“ helfen werde. Ebenso wurde in dieser Studie herausgefunden, dass frisch gebackene Väter im Vergleich zu kinderlosen Männern ganze sechs zusätzliche Minuten am Tag mit Hausarbeit verbringen. 80 % der Haushalts- und Fürsorgearbeit in Familien leisten die Frauen (Gaschke, 2004). Der Soziologe Thomas Klein (LAG – Ehe-, Familien und Lebensberatung NRW, Tagung Münster, 9.4.2008) beschreibt die Ausgangslage folgendermaßen: „Familiengründung setzt eine stabile Partnerschaft voraus! Dies ist heute jedoch immer weniger gegeben.“

Wo nun mögen Gründe für diese Instabilität liegen? Diesbezüglich fehlt es bisher an empirisch abgesicherten Fakten, was eine Instabilität von Partnerschaften zur Folge hat. Die im Folgenden aufgeführten Punkte sind aus dem Erleben des „Feldes“ Eheberatung in den letzten 20 Jahren zusammengetragen.

2.1 Wandel der Erwartungen

Vor mehr als 100 Jahren, am 1.1.1900, trat das bürgerliche Gesetzbuch in Kraft und ersetzte in seinem vierten Buch alle bis dahin geltenden partikularen Ehe- und Familienrechte in Deutschland. In diesem wurde eine überindividuelle, sittliche Ordnung zur herrschenden Leitlinie der Gestaltung einer Ehe postuliert. Diese sollte eine „vom Willen der Gatten unabhängige, sittliche und rechtliche Ordnung“ sein (Mugdan, 1899, S. 301). Doch was bedeutete dies ganz konkret?

Die Binnenstruktur des Miteinanders war streng patriarchalisch geregelt; § 1354 BGB i. d. F. vom 1.1.1900 legte fest: „Dem Mann steht die Entscheidung in allen das gemeinschaftliche eheliche Leben betreffenden Angelegenheiten zu“. So gab es eine eindeutige Funktionsteilung: Die Frau war berechtigt und verpflichtet, das gemeinschaftliche Hauswesen, immer vorbehaltlich der ehemännlichen Entscheidungsgewalt, zu leiten. Der Ehemann konnte sogar mit Ermächtigung des Vormundschaftsgerichtes einen gültigen Arbeitsvertrag seiner Frau kündigen. Der Mann hingegen hatte nach BGB die Verwaltung und Nutznießung am Vermögen der Frau. Diese wurde nicht für fähig angesehen, ihr eigenes Vermögen zu verwalten. Er war der Inhaber der elterlichen Gewalt, der Frau stand nur die tat-

sächliche Personensorge zu. Bei unterschiedlicher Meinung setzte sich die des Mannes durch. Hintergrund dieser Gesetzeslage war die Idee von der natürlichen Verschiedenheit der Geschlechter und der christlichen und deutschen Auffassung, dass der Mann das Haupt der Ehe sei (Coester-Waltjen, 1988, S. 35).

Die Erfahrungen des zweiten Weltkrieges, dass Frauen sehr wohl ihr Leben verantwortlich in die Hand nehmen können, veranlasste wohl die Mütter und Väter des Grundgesetzes der Bundesrepublik Deutschland, die Beziehung zwischen Mann und Frau neu zu regeln. Sie sagten schlicht: „Männer und Frauen sind gleichberechtigt“ (GG Art. 3 Abs. 2). Dem Gesetzgeber gaben sie auf, bis zum 31.3.1953 all die Gesetze zu ändern, die einer Gleichberechtigung im Wege standen. Dieser ließ sich allerdings bis zum Juni 1957 mit der Inkraftsetzung des Gleichberechtigungsgesetzes (BGBI. I 1957, 609) Zeit. Hinsichtlich der Ehe war gleichwohl noch nicht die volle Gleichberechtigung zugelassen. Es blieb das Leitbild der Hausfrauenehe sowie die Reduzierung der Sphäre der Ehefrau auf Kinder und Küche (Barabas & Erler, 2002). Erst 1976, mit dem neu gefassten Scheidungsrecht (§ 1564 BGB), wird die „Hausfrauenehe endlich zugunsten einer vertraglichen Konstruktion verabschiedet. Wie die Eheleute ihr Zusammenleben organisieren, wer arbeitet oder die Kinder erzieht, können sie nunmehr ohne gesetzliche Zielvorstellungen selbst entscheiden“ (Barabas & Erler, 1994, S. 68).

Ein letzter Restbestand männlicher Vorherrschaft wurde 2002 abgeschafft. Bis dahin hatte Straffreiheit für erzwungene Sexualität in der Ehe in Form von Vergewaltigung oder sexueller Nötigung gegolten. Nun war nach der Vorherrschaft des Mannes endlich Partnerschaft möglich. Allerdings bot diese Möglichkeit eine Fülle neuer Unsicherheiten in der Identität als Frau und als Mann. Vorbilder im Elternhaus waren selten. Aufgabenteilung, Berufstätigkeit, Haushalt, Geld, Erziehung der Kinder, Persönlichkeitsentfaltung: alles muss jetzt miteinander verhandelt werden, und wer hat schon von Kindesbeinen an Problemlösestrategien für das Leben in einer nahen Beziehung zwischen Frau und Mann gelernt?

2.2 Das Wohlfühl-Glück und der Alltag

Für nicht wenige ist das Sich-Wohlfühlen in einer Beziehung das größte Gut. Doch was macht eigentlich das Leben als Paar in seiner ganzen Fülle aus? Nicht die großen Absichtserklärungen und Liebeschwüre sind interessant, sondern die vielen kleinen Routinen des Beziehungslebens, die Regelungen

der Alltagsorganisation (Kaufmann, 1994) und das Wissen um die Landkarte des anderen, das sich körperliche Berühren und das dadurch seelisch emotionale Berührt-Sein (Gottman, 1995). Sind diese beiden Dimensionen des Miteinanders nicht im Gleichgewicht, kommt es auf Dauer zu massiven Störungen.

Ganz konkret heißt das: Was geschieht zum Beispiel mit der schmutzigen Wäsche? Wer sammelt sie ein, wer füllt sie in die Waschmaschine, wer hängt sie auf, wer faltet sie weg? Wer tröstet die Kinder, wenn sie nachts weinen? Wer putzt die Toilette, wer räumt den Frühstückstisch ab oder wer ersetzt die kaputte Birne im Flur? Der Alltag, der funktioniert oder nicht funktioniert ist eine entscheidende Basis, das Leben mit all seinen Herausforderungen zu bewältigen.

Die andere Basis, das aufeinander körperlich und seelisch Bezogen-Sein, sich miteinander wohl fühlen, ist in der Regel zu Beginn einer Partnerschaft Motivation, zusammen zu kommen. Wird diese Basis über den Beginn hinaus nicht gepflegt oder hat sie scheinbar für nur einen noch Bedeutung, ist auch hier eine Störung vorprogrammiert.

2.3 Sexualität als Leistungsdruck

Die Gestaltung der Sexualität ist ein höchst sensibler und sehr störanfälliger Bereich partnerschaftlicher Interaktion. Bei der Validierung des Marital Satisfaction Inventory (MSI) von Snyder (1981) stieß die Arbeitsgruppe um Kurt Hahlweg (vgl. Schröder, Hahlweg, Hank & Klann, 1994) in der Subskala „Sexuelle Zufriedenheit“ auf interessante Ergebnisse. Hier gab es zwar auch signifikante Unterschiede zwischen Paaren in Eheberatung und der Kontrollgruppe (Paare, die mit ihrer Beziehung insgesamt zufrieden waren), vor allem aber gab es signifikante Unterschiede zwischen Männern und Frauen, die in anderen MSI-Skalen *nicht* zu beobachten waren. In beiden Gruppen berichteten die Männer, sexuell unzufriedener zu sein als die Frauen. Auffällig waren insbesondere die hohen Unzufriedenheitswerte in der Kontrollgruppe. Fast 30 % der glücklich verheirateten Männer erreichten Summenwerte, die über dem Mittelwert der Männer aus der Therapiegruppe lagen (18 % bei den glücklich verheirateten Frauen). Bei einzelnen Fragen waren fast 50 % der glücklichen Männer unzufrieden mit der partnerschaftlichen Sexualität, insbesondere was Häufigkeit und Abwechslung der sexuellen Kontakte betraf. Trotz dieser Unzufriedenheit dachten zwei Drittel nicht daran, fremdzugehen, auch bei den Paaren, deren Partnerschaft in einer akuten

Krise war. Zusammenfassend kann man sagen, dass in dieser Kategorie der Geschlechtsunterschied am auffälligsten war. Wie lässt sich dieses Phänomen interpretieren?

Das Verhältnis von Frau und Mann im Europa der letzten 1.000 Jahre war gekennzeichnet von der Vorherrschaft des Mannes (Barabas & Erler, 2002). Erst im letzten Drittel des 20. Jahrhunderts entstand durch die Aussagen zur Gleichberechtigung im Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland (1949) und durch das Gesetz zur Reform des Ehe- und Familienrechtes (1976) zumindest juristisch die Möglichkeit, gleichberechtigte Partnerschaft zwischen Mann und Frau zu leben. Als letztes Relikt männlicher Vorherrschaft fiel 2002 wie erwähnt die Straffreiheit für Vergewaltigung in der Ehe. Deshalb könnte man vermuten, dass sich die oben genannten Unterschiede zwischen Männern und Frauen aus solchen geschichtlichen Vorerfahrungen begründen lassen. Wie kann eine Frau ihre eigene Lust leben, wenn das Format Partnerschaft zwischen Mann und Frau noch sehr neu und damit wenig eingeübt ist? Wenn sich die Gleichberechtigung und Gleichwertigkeit von Frau in Beruf, Politik und Gesellschaft noch lange nicht als Selbstverständlichkeit etabliert hat?

Neben diesen Hintergründen könnte noch eine andere Ursache für die oben erwähnten Geschlechtsunterschiede sprechen. Denn nicht nur die Binnenstruktur der Beziehung zwischen Frau und Mann änderte sich von einer patriarchalischen zu einer partnerschaftlichen, sondern auch die Gestaltung der Sexualität unterlag durch die Methoden einer sicheren Kontrazeption einem tief greifenden Wandel. War diese bisher in erster Linie durch Fortpflanzung bestimmt – erst durch die Pille wurde es möglich, eine Schwangerschaft weitgehend auszuschließen, Fortpflanzung spielte sofern implizit immer eine Rolle! –, orientiert sie sich jetzt – und das ist menscheitsgeschichtlich ein Quantensprung – am sozialen und kommunikativen Miteinander. Für diese „soziale Sexualität“ fehlt es vielen Partnern an möglichen Ausdrucks- und Gestaltungsformen.

Ein zweiter Aspekt der Situationsbeschreibung hängt eng mit den beiden zuvor erläuterten grundsätzlichen Erwägungen zusammen. Appetenzstörungen, zumindest bei einem Partner, haben nach übereinstimmender Feststellung zahlreicher Autoren (zusammenfassend bei Buchheim, Cierpka & Seifert, 1997) im Vergleich zu anderen sexuellen Störungen, wie Erektionsstörungen und Orgasmuschwierigkeiten, in den vergangenen Jahrzehnten deutlich zugenommen.

Möglicherweise liegen die Ursachen dafür in den Auswirkungen der bedeutenden Untersuchungen von Masters und Johnson (1973) in den sechziger Jahren zum menschlichen sexuellen Reaktionszyklus. Dabei mussten sich die Versuchspersonen durch ihre Fähigkeit qualifizieren, einen Koitus und Orgasmus unter Laborbedingungen zu produzieren. So entstand eine Idealkurve, die vielleicht für sexuelle Hochleistungssportler repräsentativ ist, aber nicht für die Durchschnittsbevölkerung. Masters und Johnson setzten auf das Vorhandensein eines sexuellen Triebes, der lediglich einer effektiven Stimulation bedarf, um dann einen Orgasmus zu produzieren. An Menschen, die keinen sexuellen Appetit aufwiesen, hatten sie kein Interesse. Sie waren sich sehr wohl dessen bewusst, dass das Niveau des sexuellen Interesses eine wichtige Variable darstellt, aber sie wollten sexuelle Reaktionen bei den Menschen demonstrieren, die ein solches Interesse haben (Kring, 1997). So wurde durch diese Untersuchungen einer Fixierung der Sexualität auf den Orgasmus, also etwas Finale, Vorschub geleistet, während alles Vor- und Nachspiel und selbstvergessenes Spiel überhaupt eher eine Abwertung erfahren haben.

Sexuelle Hochleistungssportler passen natürlich in unsere Leistungsgesellschaft mit den Zielen des Höher, Schneller, Weiter. Wie ist es möglich, mit wenig Einsatz den größten Profit zu erzielen?

So wird Sexualität dann implizit den Zielen unserer marktwirtschaftlich orientierten Gesellschaft unterworfen. Als Folge dieser Fixierungen ist in der Paarberatung oft zu beobachten, dass Ratsuchende ihren narzisstischen Selbstwert vom Gelingen – und das heißt oftmals von der Frequenz – des Koitus abhängig machen. Nicht die Frage nach der sexuellen Erlebnisqualität spielt die zentrale Rolle, sondern die nach dem sexuellen Funktionsablauf. Angesichts dieser Hintergründe lässt sich fragen, ob Unlust nicht als ein ganz gesundes Signal zu werten ist, so als ob der Körper sich gegen einen Leistungsdruck wehren wollte ...

2.4 Kindererziehung als Streitpunkt

Für rund zwei Drittel der Paare, die sich aufgrund von Partnerschaftsproblemen an eine Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle wenden, ist die Kindererziehung anstrengend bzw. „nervenaufreibend“ (Kröger, Hahlweg & Klann, 2004). Familienrichter in Nordrhein-Westfalen weisen in einer Stellungnahme auf die steigende Kinder- und Jugendkriminalität innerhalb der letzten zehn Jahre hin. Neben der Verunsicherung hinsichtlich einer sicheren Bindung durch die Tendenz zu Trennung und Schei-

dung machen sie insbesondere mangelnde Erziehungskompetenz dafür verantwortlich (Richterbund NRW, 2004). Angesichts einer zunehmenden Anzahl von Eltern, die mit ihrer Erziehungsaufgabe überfordert sind, lässt sich vermuten, dass es sich hierbei um einen weiteren sehr belastenden Faktor für eine Paarbeziehung handelt. So entsteht dann leicht ein Teufelskreis aus Erziehungsfehlern und Unzufriedenheit mit der Beziehung.

3. Veröffentlichungen zu Belastungsfaktoren von Partnerschaften

Zwei Studien aus dem Bereich der Ehe- und Partnerschaftsberatung geben wichtige Hinweise für die Instabilität von Paarbeziehung. Dabei handelt es sich zum einen um eine prospektive Untersuchung von Notker Klann (2002) und zum anderen um die Auswertung einer EMNID-Studie von Heike Saßmann und Notker Klann (2002, 2004). Im Folgenden werden ausgewählte Ergebnisse dieser beiden wichtigen empirischen Erhebungen vorgestellt.

3.1 Zur Problembelastung von ratsuchenden Paaren

Die Problemliste (Hahlweg, 1996) erfasst typische Partnerschaftsprobleme bzw. Problemkonstellationen bei Paaren. Die Ratsuchenden bewerten insgesamt 23 Bereiche des Zusammenlebens danach, ob hier Konflikte vorliegen und wie sie damit umgehen. Hervorzuheben ist, dass über einen Zeitraum von fast 25 Jahren keine Änderungen in der Rangreihe der einzelnen Konfliktbereiche festzustellen ist. So sind die Bereiche Zuwendung des Partners (65%), Sexualität (64%), Kommunikation/gemeinsame Gespräche (59%), Forderungen des Partners (57%), fehlende Akzeptanz/Unterstützung des Partners (54%) nach wie vor die Hauptthemen, die Paare eine Beratung aufsuchen lassen. Der Bereich „außer-eheliche Beziehungen“ wird erst an 19. Stelle genannt (Klann, 2002, S. 98)! Zusammenfassend ist also davon auszugehen, dass das emotionale Binnenklima einer Beziehung zentraler Auslöser für Unzufriedenheit und weitreichendere Störungen in der Beziehung ist.

3.2 Beziehungsklima in der Herkunftsfamilie

Nach dieser Binnensicht gilt zu fragen, wo mögliche Ursachen für die Hypothese, dass das emotionale Binnenklima einer Beziehung zentraler Auslöser für Störungen sei, liegen könnten.

Befragt nach der Atmosphäre in der Herkunftsfamilie berichten etliche Ratsuchende, in vielfältiger

Hinsicht durch den erlebten Erziehungsstil belastet zu sein. 49% bezeichneten die Erziehung durch ihre Eltern als sehr streng (im Vergleich zu 18% in der Normalbevölkerung, NB), 43% wurden von ihren Eltern nur dann geliebt, wenn sie sich so verhielten, wie ihre Eltern es wollten (13% in der NB) und 33% berichteten davon, dass sie machen konnten, was sie wollten, immer war für ihre Eltern irgendetwas falsch (13% in der NB; ebd., S. 98).

Viele Ratsuchende hatten offensichtlich durch frühe Beziehungserfahrungen wenig Gelegenheit, Erfahrungen der Kompetenz hinsichtlich der Umsetzung eigener Bedürfnisse und Wünsche, der Erfahrungen von Selbstwirksamkeit zu machen, stattdessen waren sie damit beschäftigt, Stress und Angst zu bewältigen. Dass solche früheren Lernerfahrungen Auswirkungen auf das konkrete Gestalten von nahen Beziehungen im Heute haben, liegt auf der Hand. Aus neurowissenschaftlicher Sicht ist der Inhalt des psychischen Apparates individuell konstruiertes Wissen. Von entscheidender Bedeutung für diesen Lernprozess sind die frühen Jahre: „Wie alle lernfähigen Gehirne ist auch das menschliche Gehirn am tiefsten und nachhaltigsten während der Phase der Hirnentwicklung programmierbar“ (Hüther, 2001, S. 23).

Ein Kind, das viel Angst und Stress erlebt, speichert von Anfang an die Erfahrungen im Umgang mit diesen Zuständen und nutzt diese Erfahrung bis auf Weiteres, um das Wohlbefinden zu sichern, so gut es geht.

Je früher sich diese prägenden Erfahrungen im Umgang mit der Angst in das Gehirn eingraben können, je verformbarer die Verschaltungen des Gehirns also zu dem Zeitpunkt sind, zu dem diese Erfahrung gemacht werden, desto besser sitzen sie für den Rest des Lebens. Sie sehen dann aus wie angeborene Instinkte, lassen sich auslösen wie angeborene Instinkte, sind aber keine angeborenen Instinkte, sondern in das Gehirn eingegrabene, während der frühen Kindheit gemachte Erfahrungen mit der Bewältigung von Angst und Stress. (Hüther, 2001, S. 51)

3.3 Psychische Befindlichkeit

Es ist nahe liegend, dass diese frühen Erfahrungen auch Auswirkungen auf die aktuelle gefühlsmäßige und körperliche Befindlichkeit haben, da sie sich im nahen Miteinander einer Partnerschaft wieder aktualisieren. So berichteten in der EMNID-Studie 82% der Ratsuchenden davon, in Gefühlsdingen sehr verletztlich zu sein, 78% meinten, sich zu viele Sorgen machen zu müssen, 71% sprachen davon, gespannt oder aufgeregt zu sein, 63% hatten den Ein-

druck, andere nicht zu verstehen und 60% berichteten davon, dass es ihnen schwer fällt, etwas anzufangen; die Unterschiede zu den Normwerten sind hochsignifikant (Saßmann & Klann, 2002, S. 94).

4. Was sich Ratsuchende von einer Partnerschaftsberatung wünschen

In der EMNID-Studie wurden Ratsuchende auch gefragt, was sie sich von ihren Beraterinnen und Beratern wünschen. Betrachtet man Ratsuchende einmal unter dem Aspekt ihrer „Seismografenfunktion“ für die Gesellschaft, so können sie durch ihre Feinfühligkeit, ihren Mut, Hilfe zu suchen, auf mögliche gesellschaftliche Fehlentwicklungen hinweisen. Konkret bestehen bei ihnen Wünsche nach der Vermittlung sozialer Werte, dem Erlernen von Kommunikationsfertigkeiten, einer Anleitung zu selbständigem und eigenverantwortlichem Handeln und Unterstützung in Fragen der Erziehung.

Mit einem Ergebnis dieser Studie hatte so niemand gerechnet: Ratsuchende erwarten mehr Hilfestellung und solidarische Unterstützung im nahen sozialen Umfeld! Von den befragten Klienten von Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen wünschten sich z. B. 89% mehr Kontakt zu Freunden und 59% äußerten, mehr Kontakt zu Nachbarn haben zu wollen. Obwohl also Ziele und Kontaktwünsche existieren, lassen sie sich scheinbar nicht realisieren. 61% (!) gaben an, bereit zu sein, sich in Selbsthilfegruppen zu engagieren. Das Ausmaß an erwünschter Unterstützung lag in allen Bereichen weit über der Einschätzung (15%), die die ebenfalls befragten Stellenleiter von Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen bezüglich des Unterstützungsbedarfs abgegeben hatten (Saßmann & Klann, 2002, S. 103).

5. Die gesellschaftliche Bedeutung einer evidenzbasierten Paarberatung

Ehe- und Paarberatung auf ihre Wirksamkeit zu überprüfen gehört in den wenigsten Fällen zur Selbstverständlichkeit in Beratungsstellen oder psychotherapeutischen Praxen (Engl et al., 2004). Das ist eigentlich, angesichts der zentralen Bedeutung einer gelingenden Partnerschaft für Lebensfreude sowie für körperliche und seelische Stabilität, ethisch nicht vertretbar.

Ein wichtiges Ziel des hier dokumentierten Symposiums war es daher, zum einen evidenzbasierte Vorgehensweisen vorzustellen, zum anderen Kolleginnen und Kollegen Mut zu machen und sie aufzu-

fordern, ihre Vorgehensweisen zu beschreiben und auf ihre Wirksamkeit und Nachhaltigkeit zu überprüfen. Damit würde Paarberatung einen wichtigen Beitrag für unsere Gesellschaft leisten. Denn es ist eine gesellschaftliche Aufgabe, ihren Mitgliedern Wege zu einer befriedigenden, persönlichen und intimen Beziehung aufzuzeigen, gilt sie doch als wichtiger Schutzfaktor bei körperlichen und seelischen Störungen und als eine fundamentale Voraussetzung für die gesunde Entwicklung von Kindern.

Literatur

- Barabas, F.K. (2003). *Beratungsrecht – Ein Leitfadens für Beratung, Therapie und Krisenintervention*. Frankfurt a. M.: Fachhochschulverlag.
- Barabas, F.K. & Erler, M. (2002). *Die Familie – Einführung in Soziologie und Recht*. Weinheim/München: Juventa.
- Buchheim, P., Cierpka, M. & Seifert, T. (1997). *Lindauer Texte, Teil 1: Sexualität – zwischen Phantasie und Realität*. Berlin: Springer. Verfügbar unter: www.lptw.de/archiv/lintext/LindText1997.pdf.
- Coester-Waltjen, D. (1988). Die Lebensgemeinschaft – Strapazierung des Parteiwillens oder staatliche Bevormundung? *Neue Juristische Wochenzeitschrift*, 2085–2090.
- Gaschke, S. (2004). Das kinderlose Land. *Die Zeit*, 4/2004.
- Gottman, J. (1995). *Glücklich verheiratet?* München: Heyne.
- Hahlweg, K. (1996). *Fragebögen zur Partnerschaftsdiagnostik (FPD)*. Göttingen: Hogrefe.
- Hahlweg, K. & Bodenmann, G. (2003). Universelle und indizierte Prävention von Beziehungsstörungen. In I. Grau & H.-W. Bierhoff (Hrsg.), *Sozialpsychologie der Partnerschaft* (S. 191–217). Berlin: Springer.
- Hüther, G. (1997). *Biologie der Angst – Wie aus Stress Gefühle werden*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hüther, G. (2001). *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Engl, J., Keil-Ochsner, A. & Thurmaier, F. (2004). Ehe-, Familien- und Lebensberatung und empirische Erfolgskontrolle – ein ausbaubares Verhältnis. *Beratung Aktuell*, 6 (4), 200–215.
- Kaufmann, J.-C. (1994). *Schmutzige Wäsche – Zur ehelichen Konstruktion von Alltag*. Konstanz: Universitätsverlag.
- Klann, N. (2002). *Institutionelle Beratung, ein erfolgreiches Angebot: Von den Beratungs- und Therapieschulen zur klientenorientierten Intervention – Feldstudie zur Ergebnisqualität in der Partnerschafts- und Eheberatung*. Freiburg: Lambertus.
- Kring, B. (1997). Sexuelle Appetenzstörungen – diagnostische Abklärung und Behandlung. In P. Buchheim, M. Cierpka & T. Seifert (Hrsg.), *Lindauer Texte – Texte zur psychotherapeutischen Fort- und Weiterbildung*. Berlin: Springer. Verfügbar unter: www.lptw.de/archiv/lintext/LindText1997.pdf.
- Kröger, C., Hahlweg, K. & Klann, N. (2004). Eltern in der Eheberatung – Zu den Auswirkungen von Ehe- und Paarberatung auf die Zufriedenheit mit der Kindererziehung. *Verhaltenstherapie & psychosoziale Praxis*, 36, 821–834.
- Masters, W.H. & Johnson, V.E. (1973). *Impotenz und Anorgasmie – Zur Therapie funktioneller Sexualstörungen*. Frankfurt a. M.: Goverts Krüger Stahlberg.
- Mugdan, B. (Hrsg.). (1899). *Die gesamten Materialien zum Bürgerlichen Gesetzbuch für das Deutsche Reich, Bd. 4*. Berlin: Keip.
- Richterbund NRW (2004). *Kinder- und Jugendkriminalität – Schicksal einer modernen, offenen Gesellschaft? Strategien des DRB NRW zur Bekämpfung der Kinder- und Jugendkriminalität*. Verfügbar unter: www.drbr-nrw.de/aktuelles/presse/TPJukri.htm.
- Sanders, R. (2006). *Beziehungsprobleme verstehen, Partnerschaft lernen – Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe und Familienberatung*. Paderborn: Junfermann.
- Saßmann, H. & Klann, N. (2002). *Es ist besser das Schwimmen zu lehren als Rettungsringe zu verteilen – Rettungsstellen als Seismografen für Veränderungen in der Gesellschaft*. Freiburg i. B.: Lambertus.
- Saßmann, H. & Klann, N. (2004). Wünsche der Ratsuchenden und Erfahrungen von BeraterInnen als Orientierung für eine bedarfsgerechte Planung. *Beratung Aktuell*, 6 (2), 151–164.
- Schröder, B., Hahlweg, K., Hank, G. & Klann, N. (1994). Sexuelle Unzufriedenheit und Qualität der Partnerschaft (befriedigende Sexualität gleich gute Partnerschaft?). *Zeitschrift für Klinische Psychologie*, 23 (3), 178–187.
- Snyder, D.K. (1981). *Marital Satisfaction Inventory (MSI) (Manual)*. Los Angeles, CA: Western Psychological Service.
- Ziegler, T. (2003). Berater verteilen keine Patentrezepte. *Psychologie Heute*, 12/2003, 26–29.

Zum Autor

Rudolf Sanders, Dr. phil., Diplom-Pädagoge, Leiter der Katholischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien und Lebensfragen Hagen und Iserlohn, Begründer der Partnerschule (www.partnerschule.de). Herausgeber der Fachzeitschrift *Beratung Aktuell* (www.beratung-aktuell.de).

Korrespondenzadresse

Dr. Rudolf Sanders
Beratungsstelle für Ehe-, Familien und Lebensfragen

Hohle Str. 19a
58091 Hagen
E-Mail: Dr.Sanders@partnerschule.de



Deutsche Gesellschaft für
Verhaltenstherapie e. V.

18. Workshoptagung

der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie e. V.

31. März - 02. April 2011 in Tübingen

“Zwischen Krise und Trauma”

Psychotherapie und Verarbeitung belastender Lebensereignisse

Vorträge, Workshops, Fallseminare,
Fachpolitik und Informationen

Referat für Aus- und Weiterbildung

Postfach 13 43, 72003 Tübingen

☎ 07071 9434-34 📠 07071 9434-35

E-Mail: awk@dgvt.de

www.dgvt.de