



Familie & Erziehung

Beratungszentrum Gifhorn

Oldastr. 32 • 38518 Gifhorn • Tel.: 0 53 71 / 72 47 41
beratungszentrum-gf@awo-bs.de • www.awo-bs.de

Aus der Praxis: Eine Paarberatung

**Carsten Bromann
(veröffentlicht: Jahresbericht 2003)**

1. Anonymisierte Fallskizze einer Eheberatung nach einem Erstgespräch

Die Eheleute K. (sie 36 J. er 42 J.) haben sich wegen anhaltender Streitigkeiten zu einer Beratung angemeldet. Im Erstgespräch wird folgender aktueller Beratungsanlass geschildert: Seit 4 Jahren streiten sich beide zusehends mehr, so dass es mittlerweile wöchentlich zu einem ausgeprägten Streit kommt, wobei er das letzte Mal sogar handgreiflich wurde und sie mehrfach auf den Kopf schlug. Sie erwägt daraufhin ernsthaft eine Trennung. Er will sie nicht verlieren, sieht die Situation aber ebenso wie seine Frau, dass die Fortführung der Ehe nur sinnvoll ist, wenn sich etwas ändert. Beide erwarten jeweils vom Anderen erhebliche Verhaltensveränderungen. Sie fordert von ihm, dass er mehr mit ihr spricht und Probleme diskutiert, dass er sich an Absprachen hält, dass er sich aktiver in das Familienleben einbringt und den Alkoholkonsum erheblich einschränkt. Er erwartet von ihr, dass sie ihre „hysterischen“ Wutanfälle sein lässt, ihm mehr Aufmerksamkeit schenkt, dass sie häufiger sexuellen Kontakt miteinander haben und sie sich mehr von ihrer Mutter distanziert, die immer schlecht über ihn spricht.

Zur Lebens- und Paargeschichte:

Sie ist die Älteste von drei Kindern. Ihre Eltern haben sich wegen dem Alkoholismus des Vaters scheiden lassen als sie 10 Jahre alt war. Von ihrem Vater wurde sie häufiger geschlagen. Nach der Scheidung hat sie den Kontakt zu ihm völlig abgebrochen. Sie lebte dann mit ihren Geschwistern und der Mutter weiterhin in dem Dorf bis sie mit 20 ihren jetzigen Mann kennen lernte und dann schnell mit ihm zusammenzog. Frau K. ist gelernte Steuerfachgehilfin. Nach der Geburt ihres 1. Kindes vor 12 Jahren hat sie vorübergehend ihre Berufstätigkeit aufgegeben, um nachdem das 3. Kind mittlerweile in der Schule ist, seit 1 Jahr wieder halbtags zu arbeiten.

Er stammt aus einer Kleinstadt und ist als Einzelkind aufgewachsen. Nach der Schule absolvierte er eine handwerkliche Ausbildung und zog aus beruflichen Gründen vor 16 Jahren in den Landkreis, wo er dann seine jetzige Frau kennen lernte. In seinem Beruf hat er schnell sehr viel gearbeitet (Überstunden, Wochenendarbeit).

Anfänglich haben sich beide hervorragend verstanden. Für beide war es die 1. große Liebe in ihrem Leben und sie investierten viel Zeit und Energie in die Partnerschaft. Obwohl sie keine gemeinsamen Freizeitinteressen teilten und vom Typ her sehr unterschiedlich sind, verbrachten sie fast ihre ganze Freizeit zusammen als Paar und später als Familie.

Erste Probleme tauchten bei der Hochzeit auf, als ihre Mutter bestimmte Vorstellungen über die Gästeliste äußerte und verärgert darüber, dass bestimmte Verwandte nicht eingeladen wurden der Hochzeit fernblieb. Vermehrte Spannungen zwischen dem Paar entstanden nach der Geburt des 2. Kindes vor 8 Jahren, da er mit dem Bau des Hauses und den beruflichen Anforderungen (12 Stunden Arbeitstag) sehr angespannt war und sie in der anstrengenden Babyphase kaum unterstützte. In dieser Zeit hatte er eine kurze Außenbeziehung, die das Paar in eine erste Krise stürzte. Nach Ende des Hausbaus, bei dem er sehr viel Eigenarbeit verrichtete, ging es besser miteinander, bis sie dann vor 7 Jahren das 3. Kind bekam und er noch mehr arbeiten musste, um das Haus abzubezahlen.

* Die geschilderten Daten sind aus Datenschutzgründen aus mehreren Fallgeschichten zusammengestellt.

Er hatte in seiner Freizeit seitdem eher Bedürfnisse nach Entspannung, während sie sich eine aktive Freizeitgestaltung wünschte. Beide gerieten zusehends schon aus kleinsten Anlässen in Streitigkeiten. Seit 2 Jahren haben sie nicht mehr miteinander geschlafen.

Als sie vor einem Jahr wieder anfang zu arbeiten, lernte sie dort neue Freundinnen kennen, mit denen sie dann immer mehr Freizeit verbrachte, woraufhin er sich immer mehr weiter zurückzog.

2. Beschreibung des anonymisierten Beratungsprozesses

Bevor einzelne Ziele der Paarberatung beschrieben werden, soll das Typische an diesem Fall benannt werden;

Die meisten Paare, die bei uns eine Beratung suchen, haben eigene Kinder mit denen sie zusammen in einem Haus wohnen (70%).

Die Altersgruppe (Mitte 30 – Mitte 40), in die dieses Paar fällt, bildet die stärkste

Klientengruppe.

Mit einer Ehedauer von 13 Jahren gehört dieses Paar zu der Hochrisikogruppe für Ehescheidungen (höchster Anstieg der Scheidungsrate (+ 88%) von 1990 – 2000 in der Gruppe 8 – 14 Ehejahre).

Aus der Lebensgeschichte werden einige häufige in der Paarberatung vorzufindenden persönlichen und familiären Belastungsfaktoren deutlich: Alkoholismus, Kontaktabbruch zu einem Elternteil, Scheidung.

Das Paar muss sich außerdem mit einigen für diese Familienphase typischen Konflikte auseinandersetzen: Berufliche Überlastung, finanzielle Belastung, beruflicher Wiedereinstieg nach Familienphase.

Nicht ungewöhnlich sind ebenfalls die geschilderten Paarprobleme, die zur Beratung geführt haben: permanentes Streiten mit einmaliger körperlicher Gewalt, Streiteskalationen mit dauernden Vorwürfen und Schuldzuweisungen an den Partner, Außenbeziehung, sexuelle Probleme, fehlende Gemeinsamkeiten.

Ein weiteres typisches Thema dieses Paares, die seit ihrer Jugendzeit zusammen sind, besteht in hohen Ansprüchen an die Partnerschaft („Alles miteinander zu teilen“, „Jede freie Minute miteinander zu verbringen“), dem sie in ihrer Lebensrealität aber nicht entsprechen können.

Nach einer Anamnese der Lebens- und Paargeschichte und einer Problemanalyse werden i. d. R. mit dem Paar Ziele besprochen, die mit der Beratung erreicht werden sollen.

Bei diesem Paar ergaben sich folgende Zielvereinbarungen:

1. Stärkung der Kommunikations- und Konfliktfähigkeit

Mit Hilfe von Kommunikations-Trainingselementen und dem Verstehen des immer wieder stattfindenden Ablaufs der unbefriedigenden Kommunikation sollen neue Konfliktlösestrategien und eine neue Form des Miteinandersprechens entwickelt werden.

Das heißt z.B. konkret:

- Konfliktlösungen ausprobieren statt Konflikte vermeiden
- Positive Bestätigung geben statt Negativspirale der gegenseitigen Kritik
- Über eigene Gefühle sprechen statt permanente Vorwürfe machen

2. Aufbau einer eigenen Paar- und Familienidentität

Bisher war es dem Paar nur unzureichend gelungen, eine sichere Paar- und Familienidentität zu bilden. An Hand folgender Fragen sollte der Identitätsprozess gestärkt werden:

- Welche gemeinsamen Interessen als Paar können sie aufbauen?
- Wie können sie sich Zeiten und Freiräume für sich als Paar schaffen (z.B. 1 Paarabend pro Woche)?
- Welche Vorstellungen haben beide zu Erziehungsfragen und vom Familienleben?
- Welche Qualitäten hat sie und welche er als Erziehender?
- Angenommen er würde sich stärker in die Erziehung einbringen, wie würde sich ihr Familienleben verändern?
- Wie können sie sich gut abgrenzen (eventuell auch von ihrer Mutter), um einen Schutzraum zur Entwicklung eines gemeinsamen Gefühls füreinander zu gewinnen?

3. Differenzierung des inneren Paarbildes

Ein Gespräch über Wünsche und Sehnsüchte an den Partner und die damit verbundenen Wertvorstellungen und inneren „Bilder“ über eine „gute“ Partnerschaft sollen helfen ein gegenseitiges Verständnis zu gewinnen, sich aber eventuell auch von alten Wünschen zu verabschieden.

Das Aushalten von Unterschieden ist ein weiteres Ziel, das damit einhergeht, eine Freude am Anderssein und Spaß bei der Erkundung des Anders sein zu erleben. Neben der Entwicklung einer eigenen Paaridentität ist eine Individualisierung der einzelnen Partner ebenfalls wichtig, auch wenn das manchmal Angst bereite.