Wie entwickeln sich Partnerschaften beim Übergang zur Elternschaft?

Zahlreiche Studien belegen eindeutig, dass nach der Geburt des ersten Kindes, dem Beginn der Elternschaft, die Paarbeziehungsqualität deutlich nachlässt (vgl. Schneewind 2010 und Bodenmann 2016). Vor der Geburt von Kindern geben 62 % von Frauen an, zufrieden in ihrer Partnerschaft zu sein, während nach der Geburt des 1. Kindes nur noch 38 % zufrieden sind in ihrer Partnerschaft. Kinder sind das häufigste Streitthema bei Partnerkonflikten. Diese Fakten weisen eindeutig darauf hin, dass die Frage, ob es einem Paar gelingt, ein zufriedenes Elternteam zu werden, eine wichtige Bedeutung für die Zufriedenheit in ihrer Partnerschaft hat.
Die LBS-Familienstudie (Fthenakis u.a. 2002), die den Übergang von Paaren zur Elternschaft untersucht, kommt eindeutig zum Ergebnis, dass sich mit dem Eintritt in die Elternschaft die elterliche Partnerschaft verschlechtert. In der Längsschnittstudie wurden Elternpaare von der Schwangerschaft (letztes Schwangerschaftsdrittel) bis 34 Monate nach der Geburt zu verschiedenen Messzeitpunkten zu ihrer Partnerschaft befragt. Es wurden sowohl Ersteltern als auch Zweiteltern erfasst. Die Partnerschaftszufriedenheit wurde mit dem Partnerschaftsfragebogen (PFB) erhoben. Das Instrument zielt auf das Partnerverhalten und die Paarinteraktion ab und kann in drei Unterskalen ausgewertet werden. Die Skala Streit (PFB-S) erfasst den Umfang des Streitverhaltens der Partner. Körperliche Zärtlichkeiten, das positive Erleben von Sexualität sowie der verbale Ausdruck von Zuneigung und Wertschätzung wird in der Skala Zärtlichkeit/ Sexualität (PFB-Z) zusammengefasst. Die Skala Kommunikation (PFB-K) bildet die verschiedenen Formen der Verbundenheit mit dem Partner ab. Die Ergebnisse der Veränderung der Partnerschaftszufriedenheit sahen folgendermaßen aus (vgl. Fthenakis u.a. 2002, S.84 ff):

1. Veränderungen im Streitverhalten: Die Ersteltern berichteten von einer kontinuierlichen Zunahme der Häufigkeit und Destruktivität von Auseinandersetzungen vom ersten Messzeitpunkt während der Schwangerschaft bis zum 34. Monat des Kindes. Bei Zweiteltern bleibt das Streitniveau hingegen konstant. Bemerkenswert bei diesen Ergebnissen ist weiterhin, dass die Veränderungen bei den Ersteltern von Männern und Frauen in gleichem Maße als zunehmend ansteigend erlebt werden, wohingegen es bei den Zweiteltern deutliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen gibt. Bei den Zweiteltern geben die Männer ein deutlich hohes Streitniveau an, das ebenso hoch ist wie der Abschlusswert der Ersteltern. Die Frauen der Zweitelternstichprobe hingegen geben das Streitniveau deutlich niedriger an. Das Streitniveau wird von ihnen so gering wie bei den Ersteltern während der Schwangerschaft angegeben. Diese Geschlechtsunterschiede deuten auf eine typische Frauen-Männer-Konflikteskalation hin. Die Zweitmütter erleben ihre Partner als weniger streitbar, die Zweitväter schätzen ihre Frauen als sehr fordernd und nörgelnd ein. Dieses beidseitige Verhalten stellt vermutlich den Beginn einer zirkulären Konflikteskalation dar: Je mehr die Frauen kritisieren, desto mehr ziehen sich die Männer zurück. Je mehr sich die Männer zurückziehen und weniger

Kritik äußern, umso mehr nörgeln die Frauen. Diese zirkuläre Konfliktdynamik, die sich bei Zweiteltern bereits manifestiert hat, bildet eine typische Konflikteskalation von Paaren ab, die ihren Ursprung im Übergang zur Elternschaft haben kann.

2. Zärtlichkeiten/ Sexualität: Der Austausch von körperlichen Zärtlichkeiten und der verbale Ausdruck von Zuneigung und Wertschätzung nehmen nach der Geburt des Kindes stark ab. Diese abnehmende Tendenz ist kein vorübergehendes Phänomen, sondern nimmt weiter zu, je älter die Kinder werden. Während der Schwangerschaft sind die Zärtlichkeitswerte sowohl bei Ersteltern als auch bei Zweiteltern besonders hoch. Insbesondere während der Schwangerschaft bei Ersteltern erleben diese eine große Intimität und eine ausgeprägte Zärtlichkeit miteinander. Frauen und Männer berichten eine ähnliche Abnahme in diesem Bereich, wobei die Männer den Austausch von Zärtlichkeiten und die partnerschaftliche Sexualität durchgängig schlechter bewerten als die Frauen. Diese Ergebnisse deuten auf einen weiteren typischen beginnenden Partnerkonflikt hin, die größer werdenden Unterschiede im Wunsch nach Zärtlichkeit und Sexualität bei Frauen und Männern. In diesem Bereich sieht die zirkuläre Konfliktdynamik oftmals so aus: Je mehr die Männer die Frauen zu mehr Sexualität drängen, desto mehr ziehen sich die Frauen zurück. Je mehr sich die Frauen zurückziehen, desto mehr drängen die Männer. Eine andere Verweigerungsvariante bei Paaren könnte auch so aussehen: Je wenigen die Frauen auf die Wünsche des Mannes nach Zärtlichkeit und Sexualität eingehen, umso weniger gehen die Männer auf die Wünsche von Frauen nach Anerkennung und Wertschätzung ein. Der Beginn dieser starren Konflikt- oder Vermeidungseskalationen kann nach den vorliegenden Daten bei Paaren im Übergang zur Elternschaft liegen.
3. Kommunikation: Insgesamt lässt sich eine deutliche und kontinuierliche Abnahme der partnerschaftlichen Kommunikation sowohl bei Frauen als auch bei Männern, sowohl bei Ersteltern als auch bei Zweiteltern feststellen. Die deutlichste Verschlechterung erleben die Männer direkt nach der Geburt des zweiten Kindes. Der Beginn der drastischen Abnahme der Kommunikation stellt für Paare ein hohes Entwicklungsrisiko ihrer Partnerschaft dar, da die Kommunikation von Paaren eine wesentliche Voraussetzung für die Partnerschaftszufriedenheit und insbesondere für die Konfliktlösefähigkeit von Paaren darstellt. Die geringe Kommunikation zwischen Paaren, die im späteren Verlauf der Partnerschaft zu einer Krise beitragen kann, kann nach den Ergebnissen dieser Studie ebenfalls im Übergang zur Elternschaft entstehen.
4. Partnerschaftszufriedenheit: Die Unzufriedenheit mit dem Partner (erfasst durch die Diskrepanz zwischen Wunsch- und Realbild vom Partner) nimmt also deutlich zu, wobei die Unzufriedenheit bei den Ersteltern deutlich mehr zunimmt als die Unzufriedenheit bei den Zweiteltern. Ein weiteres Ergebnis besteht darin, dass die Unzufriedenheit der Frauen deutlich mehr zunimmt als die der Männer. Auch dieser Befund könnte einen Hinweis darauf geben, dass insbesondere bei Frauen, die im Verlauf der Beziehung eher eine Trennung vollziehen als

ihre Männern (2/3 zu 1/3) die Unzufriedenheit in der Partnerschaft ihren Ursprung im Übergang zur Elternschaft haben kann.

Fthenakis u.a. (2002, S. 90) fasst die Ergebnisse folgendermaßen zusammen: „Die Geburt des ersten Kindes hat vielfältige und weit reichende Auswirkungen auf das Leben der Eltern, und zwar nicht nur auf die äußere Lebenssituation, sondern auch auf die psychische Befindlichkeit und die Partnerschaftsbeziehung. … Das Ausmaß der Veränderung der individuellen Befindlichkeit und der Partnerschaftsqualität stellt einen Indikator dafür dar, wie gut die Eltern die individuelle Anpassung an die neue Situation und die gemeinsame Bewältigung der mit der Elternschaft verbundenen Veränderungen und Herausforderungen gelingt.“

Einschränkend stellt die LBS-Familienstudie klar, dass die drastische Verschlechterung nicht in allen Beziehungen stattfindet, sondern viele Beziehungen keine Verschlechterung erleben und etliche Paarbeziehungen sich sogar beim Übergang zur Elternschaft verbessern. Das führt natürlich zu der spannenden Frage, wie es einige Eltern schaffen, ihre Partnerschaftszufriedenheit aufrecht zu erhalten oder sogar zu verbessern. Die Studie gibt auf diese Fragestellung einige Hinweise auf mögliche Zusammenhänge. So wird der Einfluss der Herkunftsfamilie auf die Bewältigung der Geburt des ersten Kindes genauer betrachtet (Fthenakis u.a. 2002, S. 227). Mit Hilfe des Kindheitsfragebogens von Engfer wurden die Kindheitserfahrungen der Paare untersucht. Der Kindheitsfragebogen bildet verschiedene Aspekte der früheren und der aktuellen Beziehung zu den eigenen Eltern, wie z. B. Liebe, Punitivität, Kontrolle, Überforderung und Rollenumkehr ab. Dabei hat sich herausgestellt, dass die Erfahrung von mangelnder Wärme und Geborgenheit von Frauen in ihren Ursprungsfamilien korreliert mit einer deutlichen Verschlechterung der Partnerschaftszufriedenheit. Wie lässt sich der spannende Zusammenhang zwischen dem Erleben in der eigenen Kindheit und der Zufriedenheit in der Paarbeziehung erklären? Die Geburt des ersten Kindes löst bei Paaren oftmals eine Auseinandersetzung mit ihrer eigenen Kindheit und ihren Ursprungsfamilien aus. Liebevolle Erfahrungen und Erinnerungen von Zuwendung, Wärme und Aufmerksamkeit helfen möglicherweise insbesondere den jungen Müttern, gut in die eigene Elternrolle zu finden und ebenfalls einen zugewandten Kontakt mit ihrem Neugeborenen einzugehen, so dass die Elternschaft zufriedener erlebt wird und vermutlich das Baby ebenfalls zufriedener ist und den Eltern weniger abverlangt. Eigene Erziehungserfahrungen von Kontrolle, Strenge und Kritik erschweren vermutlich das Hineinwachsen in die Elternschaft. Diese Unzufriedenheit mit der eigenen Elternrolle übertragen eventuell insbesondere Frauen in Form eines zunehmenden kritischen Umgangs mit ihrem Partner. Diese Kritik löst eine negative Abwärtsbewertung der Beziehung insbesondere durch die Männer aus. Untersucht wurde weiterhin, ob die direkte Betreuungsunterstützung durch die Großeltern sich positiv auf der Erleben der Elternschaft und damit der Paarbeziehung auswirken. Bei den Ersteltern konnte kein Zusammenhang zwischen der Unterstützung durch die Großeltern und der Zufriedenheit mit Elternschaft und Partnerschaft festgestellt werden. Das deutet darauf hin, dass bei Ersteltern das Zusammenwachsen und das gemeinsame Hineinwachsen in diese neue Rolle beider Eltern eine besondere Bedeutung zukommt. Bei Zweiteltern haben sich ein positiver statistischer

Zusammenhang zwischen der starken Unterstützung durch die Mutter der Frauen und ein negativer Zusammenhang zwischen der starken Unterstützung durch die Mutter der Männer in Bezug auf die Zufriedenheit mit Elternschaft und Partnerschaft gezeigt.
Weiterhin konnte die LBS-Familienstudie (Fthenakis u.a. 2002, S. 240 ff) nachweisen, dass die Erfahrungen von Trennung und Scheidung der eigenen Eltern bei Frauen und Männern zu einer stärkeren Verschlechterung der Partnerzufriedenheit beiträgt. Frauen und Männer, deren Eltern sich getrennt haben, erleben zwar ein gleiches Ausgangsniveau der Partnerschaftszufriedenheit im Verhältnis zu Frauen und Männern, deren Eltern zusammen geblieben sind, aber die Zufriedenheit verschlechtert sich bis zum 34. Monat des Kindes signifikant mehr. Dieser Befund deutet darauf hin, dass die erlebte Trennung und Scheidung der eigenen Eltern sich nicht generell auf die eigene Partnerschaftszufriedenheit auswirkt, sondern, dass sie die Bewältigung von kritischen Lebenssituationen negativ beeinflusst. Aus diesen Ergebnissen der LBS-Familienstudie lässt sich ablesen, wie wichtig die Auseinandersetzung beider Partner mit ihren Ursprungsfamilien ist, da sie im engen Zusammenhang mit dem Gestalten der aktuellen Partnerschaft stehen.

Aus den Erkenntnissen der Familienpsychologie über die sensible Phase der Paarbeziehung beim Übergang zur Elternschaft lässt sich ableiten, dass Familienberatungsstellen gut beraten sind, wenn sie bereits im Übergang zur Elternschaft für Paare Unterstützung der Paarbeziehung anbieten. Integrierte Familienberatungsstellen mit den Angeboten der Paarberatung, der Schwangerschaftsberatung und Säuglings- und Kleinkindberatung sind besonders gut geeignet, diese Anforderungen zu erfüllen.

Literatur

Bodenmann, G. (2016): Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie. Göttingen: Hogrefe
Fthenakis, Kalicki, B; Peitz, G. (2002): Paare werden Eltern – Die Ergebnisse der LBS-Familien-Studie. Opladen: Leske & Budrich
Schneewind, K. (2010)): Familienpsychologie. Stuttgart: Kohlhammer