

5 Geheimnisse über das Gelingen von Liebesbeziehungen und Elternschaft

Wie aus Liebespaaren
gute Eltern werden

Übersicht

- Die 5 Geheimnisse über das Gelingen von Liebesbeziehungen und Elternschaft
- Methoden der Eltern- und Paarberatung im Vergleich
- Praxismethoden der Eltern- und Paarberatung
 - Skulpturarbeit
 - Das begehbare Genogramm
 - Lebensflussarbeit
- Ausblick: Quo Vadis Eltern- und Paarberatung?

Einstieg

Warum ist die Beschäftigung mit dem Zusammenspiel von Elternschaft und Liebespaarbeziehung so wichtig?

- Viele Paare scheitern an der Elternschaft.
- Viele Paare (60%) in der Paarberatung haben Erziehungsprobleme
- Paarberatung verbessert nicht signifikant die Erziehungsprobleme
- Parallele Systeme Erziehungsberatung und Paarberatung vernachlässigen den jeweils anderen Teil eher.
- Die Methoden in der Elternpaarberatung und der Paarberatung ähneln sich sehr.

1. Geheimnis: Die Logik der Liebe: $1 + 1 = 3$ – Das gemeinsame Dritte

Verschmelzung - Verliebtsein

- $1 + 1 =$ Eins (-Sein) sich verschmelzen

Unterschiede – Gegenübersein

- $1 + 1 =$ Zwei (-heit) Unterschiede entdecken und als Herausforderung begreifen

Gemeinsame Identität

- $1 + 1 =$ Drei (Das gemeinsame Dritte)
Aus unseren Wurzeln und mit unseren Werten,
wachsen wir über uns hinaus.

2. Geheimnis: Inseln der Liebe im Alltag schaffen

Sind Kinder Beziehungskiller?

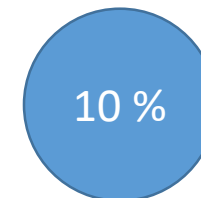
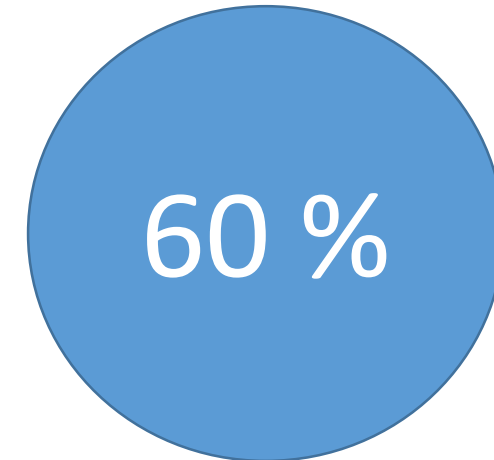
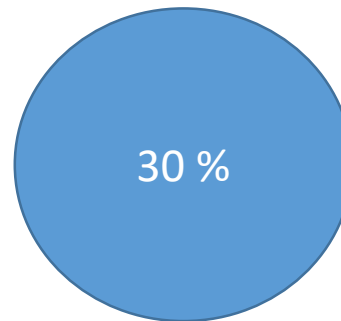
Wann sind Kinder
Beziehungskiller?



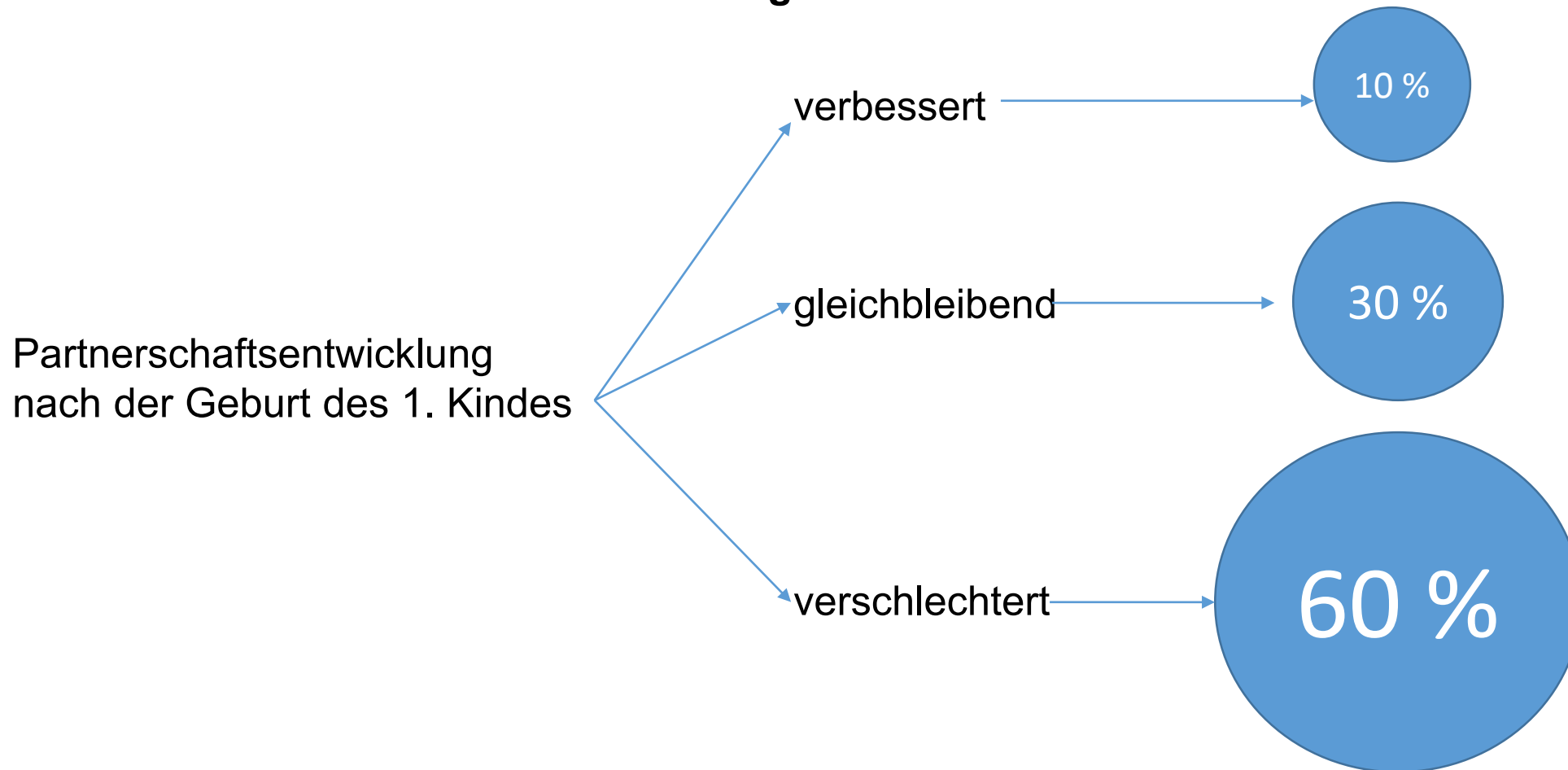
2. Geheimnis: Inseln der Liebe im Alltag schaffen

Was passiert mit Paarbeziehungen, wenn Paare Eltern werden?
(LBS-Studie Fthenakis u.a. 2002)

Partnerschaftsentwicklung
nach der Geburt des 1. Kindes



2. Geheimnis: Inseln der Liebe im Alltag schaffen



2. Geheimnis: Inseln der Liebe im Alltag schaffen

Zusammenhang von Partnerschaft und Elternschaft

- Positiver Spill-Over-Effekt: Partnerschaft und Elternschaft beeinflussen sich gegenseitig positiv.
- „Compartmentalization“: Partnerschaft und Elternschaft beeinflussen sich nicht.
- Negativer Spill-Over-Effekt: Partnerschaft und Elternschaft beeinflussen sich negativ.

2. Geheimnis: Inseln der Liebe im Alltag schaffen

Negative Veränderungen und mögliche zirkuläre Paarkonfliktkreisläufe entstehen

Starker Anstieg von destruktivem Streitverhalten –insbesondere von Männern bewertet = zirkuläre Konfliktspirale

Je mehr die Frauen kritisieren, desto mehr ziehen sich die Männer zurück. Je mehr sich die Männer zurückziehen, umso mehr kritisieren die Frauen.

Nachlassen positiver Wertschätzung (eher Frauen) und Sexualität und Zärtlichkeiten (eher Männer)= zirkuläre Verweigerungsspirale

Je weniger die Männer auf die Bedürfnisse der Frauen nach Aufmerksamkeit und Wertschätzung eingehen, umso weniger gehen die Frauen auf die Bedürfnisse der Männer nach Sexualität und Zärtlichkeit ein.

2. Geheimnis: Inseln der Liebe im Alltag schaffen

Wovon hängt ein positiver oder negativer Einfluss des Elternwerdens auf die Partnerschaft ab?
(LBS Studie)

- **Einfluss der Herkunftsfamilie: erlebte Erziehung**
Erfahrungen von mangelnder Wärme und Geborgenheit in der eigenen Kindheit führen insbesondere bei Frauen zu einer deutlichen Verschlechterung der eigenen Partnerschaft nach der Geburt. Eigene Erziehungserfahrungen von Kontrolle, Kritik, Strenge erschweren das Hineinwachsen in die eigene Elternrolle. (Kindheitsfragebogen von Engfer)
- **Einfluss der Herkunftsfamilie: eigene Trennungserfahrungen**
Partner, deren Eltern sich getrennt haben, erleben ein gleiches Ausgangsniveau von Partnerschaftszufriedenheit, aber die Zufriedenheit nimmt deutlich ab. Die Bewältigungsfähigkeiten von kritischen Lebensereignissen ist bei Partnern mit Trennungserfahrungen geringer.
- **Erlebte Unterstützung durch die Großeltern**
keinen Einfluss

2. Geheimnis: Inseln der Liebe im Alltag schaffen

Forschung der Familienpsychologie

Paarstreit + danach Kontakt mit den Kindern

Harmonische Paarsituation + danach Kontakt mit den Kindern

Wie reagieren die Eltern nach der Paarsituation?

Mentalisierungsfähigkeit

Verschiedene Lebensbereiche können gut voneinander abgegrenzt werden



Inseln der Liebe im

Alltag schaffen!

3. Geheimnis: Co-Parenting als Doppelspitze

Wie lösen Paare ihre Konflikte?

- per Aufgabenteilung – einer hat einen Bereich alleine für sich
- per Aufgabenteilung – Absprachen innerhalb eines Bereiches
- gar nicht (Konflikte verdrängen)
- Kooperativ

Konflikthierarchie



3. Geheimnis: Co-Parenting als Doppelspitze

Verhandeln von Bedürfnissen lernen

Entweder-oder-Logik

- Wer ist der Bedürftigere?
- Entweder ich komme zu meinem Recht oder Du?

Macht- und Durchsetzungslogik

- Wer setzt sich mit seinen Interessen eher durch?

versus

Sowohl-als-auch-Logik

- Sowohl ich als auch Du bekommen, was wir brauchen.

Einvernehmliche Lösungslogik

- Wenn nur einer gewinnt, haben beide verloren
- Es kann nur zwei Gewinner geben (Win-Win-Situation)

3. Geheimnis: Co-Parenting als Doppelspitze

Konzept Co-Parenting

„Co-Parenting – im Deutschen zum Teil auch Elternallianz bezeichnet – meint im Wesentlichen, wie Eltern ihr Kind gemeinsam erziehen, ob es ihnen gelingt, sich gegenseitig zu unterstützen und harmonisch zusammenzuwirken oder ob sie das erzieherische Handeln des anderen untergraben, ablehnend betrachten und sozusagen zu Gegenspielern werden.“ Kröger u.a. 2008, S. 8

Aspekte von Elternschaft

Mit EPF (Einschätzung von Partnerschaft und Elternschaft) erhoben

1. Erziehung als Konfliktursache („Viele Streitigkeiten zwischen uns werden durch die Kinder ausgelöst.“)
2. Mangelnde Unterstützung in der Erziehung („Wir entscheiden nicht gemeinsam, welche Regeln für die Kinder gelten sollen.“)
3. Unzufriedenheit mit der Elternrolle („Ich spiele im Leben meiner Kinder keine wichtige Rolle.“)
4. Globale Belastung der Ehe durch die Elternschaft („Unsere Ehe wäre vielleicht ohne Kinder glücklicher.“)

4. Geheimnis: Bindungspartner und Emotionscoach werden

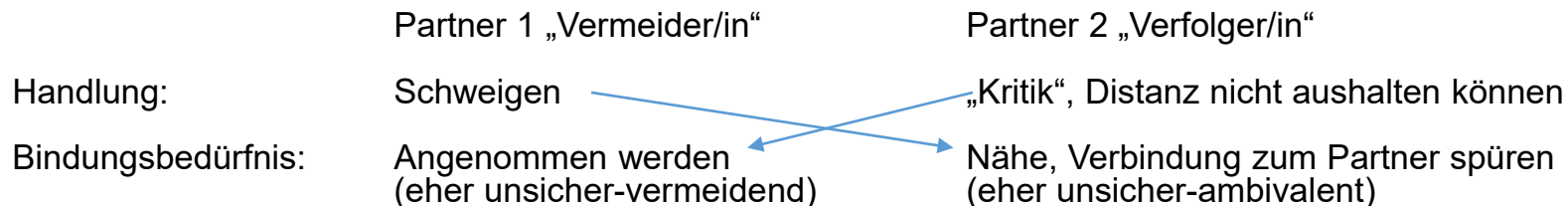
Bindung bei Erziehung und in Partnerschaften

Bei **Erziehungsfragen**, tauchen oft eigene Bindungsstile auf.
Beispiel: Umgang mit Schreien, Stillen, Alleine einschlafen können

Sie will auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen (eher sicherer Bindungstyp)
Er will eher, dass das Kind mit eigenen Bedürfnissen selbstständig umgeht (eher unsicher vermeidender Bindungstyp)

Verständnis von Paarkonflikten: Paare machen mit ihren Konflikten darauf aufmerksam, dass eine Bindungsunterbrechung stattfindet.
Wenn das Eingehen auf die eigenen Bindungsbedürfnisse nicht geschieht, wird der Partner zunächst als Verursacher für Bindungsangst erlebt. Beide Partner versuchen durch die Paarkonflikte dem anderen zu verdeutlichen, welches Verhalten sie vom Anderen benötigen, um sich sicher und geborgen zu fühlen.

Beispiel für einen Bindungsinteraktionszyklus



4. Geheimnis: Bindungspartner und Emotionscoach werden

Ergebnisse der Bindungsstilforschung (Von Sydow 2002)

Generell:

Bei längerfristigen Partnerschaften findet man i.d.R. Partner mit vergleichbarem Ausmaß an Bindungssicherheit (Sicher-Sicher; Unsicher-Unsicher; Desorganisiert-Desorganisiert).

Sicher-Sichere Partnerschaften halten am längsten und sind am glücklichsten.

Längerfristige unsicher-sichere Paarbeziehungen gleichen sich eher in Richtung sicher-sichere Paarbeziehung an.

Bei unsicher-unsicheren Partnerschaften finden oftmals Partner mit unsicher-vermeidenden und unsicher-ambivalenten Bindungsstilen zusammen.

Begründung: „Der vermeidende Partner erfährt durch sein ambivalentes Gegenüber genau das, was er selbst nicht erleben kann: heftige, intensive positive Gefühle. Und der Ambivalente spürt durch seinen vermeidenden Partner das, was ihm selbst nicht gelingt: die Kontrolle und Begrenzung negativer Gefühle.“

Die Bindungsstilkonstellation unsicher-vermeidend und unsicher-ambivalent nutzt bevorzugt Paarberatung.

4. Geheimnis: Bindungspartner und Emotionscoach

**Unterstützung im Umgang mit unseren emotionalen Themen:
Theorie der Emotionsfokussierten Therapie nach Greenberg (Greenberg/ Goldman 2010)**

Emotionale Schemata: Def. „...ist eine interne Organisationsstruktur, die Emotionen mit Kognitionen, Motivation, Aktion und Interaktion verbindet.“ Greenberg 2010, S. 53
Das emotionale Schema entwickelt sich im Laufe der Kindheit und führt zu Interaktionskripten, aus denen sich der Umgang mit wichtigen Themen, wie z.B. Nähe und Distanz ableitet.

Liebe und Macht: Wichtigsten emotionalen Schemata in Paarbeziehungen
Schema Liebe: Bedürfnis nach Nähe und Sicherheit steht im Vordergrund der Beziehung.
Schema Macht: Bedürfnis nach innerem Wachstum, Identitätsbestätigung und Selbstwirksamkeit steht im Vordergrund der Beziehung.

Beispiel einer Paardynamik:

Schema Liebe: er/sie will viel Zeit mit dem Partner verbringen und möchte viel Zuwendung. Er/sie ist sehr eifersüchtig, wenn der andere eigene Wege geht.

Schema Macht: er/sie braucht Vertrauen und Raum für eigene Entwicklungen und Bestätigung seiner Person.

5. Geheimnis: Entwicklungsbegleiter: Unterstützung und Herausforderung

Wachstumspartnerschaften

Wir suchen uns Partnerinnen und Partner,
die uns dabei helfen sollen,
uns zu entwickeln.

Entwicklungspartnerschaften

Wir suchen uns Partnerinnen und Partner,
die uns helfen sollen,
eine biographische Wunde zu überwinden.

Entwicklungsbegleiterinnen und –begleiter

Wir suchen uns Partnerinnen und Partner,
die uns unterstützen und herausfordern.

5. Geheimnis: Entwicklungsbegleiter: Unterstützung und Herausforderung

Forschung zur transgenerationaler Weitergabe von partnerschaftsrelevanten Themen

Forschungsperspektiven bei der transgenerationalen Weitergabe

- Weitergabe von Bindungsstilen von einer auf die andere Generation
- Transmission von traumatischen Erfahrungen, insbesondere Gewalterfahrungen
- Transmission von Scheidungserfahrungen

Forschung zur transgenerationalen Weitergabe von partnerschaftsrelevanten Themen

Peter Kaiser (2000, 2008)

Konzept:

„Familiäre Funktionsfähigkeit entspricht konzeptuell der generellen Kompetenz der Familie in der Gestaltung und Bewältigung ihrer Zuständigkeiten und Aufgaben.“

Forschungsergebnisse:

Kinder, die in Familien aufwachsen, in denen die familiäre Funktionsfähigkeit gewährleistet wird, sind in der Gestaltung ihrer eigenen Partnerschaften und Familien kompetenter als Kinder aus Familien mit eingeschränkter Funktionsfähigkeit der Ursprungsfamilien.

5. Geheimnis: Entwicklungsbegleiter: Unterstützung und Herausforderung

Unterstützung bei Themen, die aus unseren Familien kommen: Partnerschaftsrelevante Themen, die transgenerational weitergegeben werden

1. Werte – Wie verbinden Sie als Paar die Werte, die aus ihren Ursprungsfamilien kommen?
2. Familienwissen – Welches Wissen über Beziehungen, Sexualität, Umgang mit Gefühlen wurden Ihnen vermittelt?
3. Lebenskonzepte – Welche Vorstellungen gab es in ihren Familien darüber, was notwendig ist, damit Paarbeziehungen gelingen?
4. Kommunikationsstrukturen – Welche Formen beziehungsfördernder Kommunikation haben Sie in Ihren Ursprungsfamilien erlebt?
5. Entscheidungsstrukturen – Welche Strategien haben Ihre Eltern angewendet, um Entscheidungen zu treffen?
6. Rollen-, Ressort-, Aufgabenverteilung – Wie strikt oder flexibel war die Aufteilung Ihrer Eltern?
7. Grenzen – Wie diffus, durchlässig oder rigide waren die Grenzen zwischen Ihren Eltern?
8. Beziehungsqualitäten – Pflegen Ihre Eltern eher eine symmetrische oder komplementäre Beziehung? Wie war das Machtgleichgewicht verteilt?
9. Trennungen – Welche Überzeugungen und Lehren wurden aus Trennungen gezogen?
10. Geschichtliche Ereignisse – Welchen Einfluss hatten geschichtliche Ereignisse in Ihrer Ursprungsfamilie?

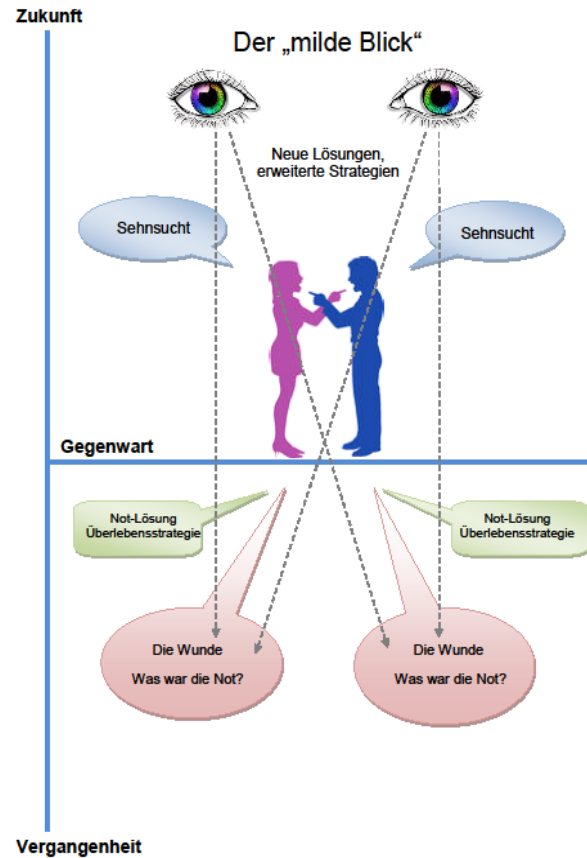


Abb. 1: Der „milde Blick“ nach Fr.v.Tiedemann

Integration von Paar- und Elternberatung

Methoden der Paar- und Elternberatung - Vergleich

	Paarberatung	Elternpaarberatung
Gemeinsamkeiten	<p>Inhalte: Konflikte und Konfliktlösestrategien sind wichtiges Beratungsthema (Paarkonflikte) Einvernehmliche Lösungen finden Umgang mit Unterschieden lernen (Werte) Entwicklung einer gemeinsamen Identität (als Paar)</p> <p>Methoden: Systemischer Blick auf die Paardynamik (Zirkularität) Arbeit an der Herkunftsfamilie (Bilder von Partnerschaft) Biographiearbeit (persönliche Entwicklungsprozesse) Prozessorientiertes Arbeiten (Paarprozess) Erfahrungsorientierte Methoden (Skulpturarbeit, ...)</p> <p>Setting: Einbezug der Ursprungsfamilie (Eltern, Schwiegereltern)</p>	<p>(Erziehungskonflikte)</p> <p>(Erziehungshaltungen) (Elternallianz und Familienidentität)</p> <p>Systemischer Blick auf die Familie (Bilder von Elternschaft) (Pers. Entwicklung der Elternschaft) (Familien- Elternschaftsprozess) (Familienbrett, ...)</p> <p>(Großeltern)</p>
Unterschiede	<p>„Klient“ ist die Paarbeziehung Kein Einbezug von Kindern i.d.R. kein Einbezug von Kooperationspartnern (evt. Psychotherapeuten) Zugang zur Beratung: oft persönliche Empfehlung kostenpflichtig</p>	<p>„Klient“ ist die Familie Einbezug von Kindern Einbezug von Kooperationspartnern (Schule, Kita, Jugendamt) Zugang: oft Überweisungskontext kostenfrei</p>

Integration von Paar- und Elternberatung

Methoden der Paar- und Elternberatung - Praxismethoden

1. Skulpturarbeit Bindungsorientierte Paarskulpturarbeit
 Erziehungshaltungsskulpturarbeit mit Elternpaaren
2. Therapeutische Arbeit an der Herkunftsfamilie
 Das begehbare Genogramm mit Eltern und Paaren
3. Lebensflussarbeit als Diagnostikinstrument (Paar- und Elternseile)
 als Therapieprozess

Bindungsorientierte Paarskulpturarbeit (Carsten Bromann)

Einzelne Schritte in der Skulpturarbeit:

1. Das Paar soll sich in einer Skulptur so zueinander stellen, wie sie sich im Paarkonflikt fühlen.
2. Frage an jeden Partner (immer in der dritten Person ansprechen): Was geht in der Person vor? Welche Gefühle sind da? Was soll mit der Haltung und den Gesten ausgedrückt werden?
3. Wofür tritt diese Person ein? Um was kämpft diese Person?
4. Wenn Sie der Person einen Namen geben würden. Wie lautet ein Name für eine Person, die auf diese Weise da steht? Die Skulptur der Person bekommt einen Namen.
5. Wofür ist es notwendig, darum zu kämpfen? Was würde passieren, wenn die Person nicht mehr kämpfen würde? Was ist so schlimm daran, wenn sie das, wofür sie kämpft nicht bekommt? Welche Angst steckt dahinter?
6. Jeder kämpft um etwas Unverzichtbares im Konflikt. Darüber lässt sich nicht streiten. Was ist das genau? Wie heißt das Recht, um das diese Person kämpft?
7. An beide Partner: Verstehen Sie, wofür der andere Partner kämpft?
8. Zeigen Sie eine kleine Geste oder Haltung, an der der Partner erkennen kann, dass Sie ihn verstehen und Sie ihre Liebe und Zuneigung zu ihm ausdrücken?
9. Wie würde man jemanden nennen, der sich so verhält, wie Sie es gerade getan haben? Die Skulpturen der beiden Partner bekommen neue Namen.
10. Was müssten Sie konkret sagen oder tun, damit ihr Partner diese neue Geste oder Haltung in der Realität wahrnehmen kann?
11. Auswertung der Übung

Erziehungshaltungsskulpturarbeit mit Elternpaaren (Carsten Bromann)

Fragestellung an das Elternpaar

1. Bitte wählen Sie eine Puppe für Ihr Kind oder Ihre Kinder aus. Suchen Sie eine Haltung zu dieser Puppe, die ihrem Bild Ihrer Erziehungshaltung Ihrem Kind gegenüber entspricht.
2. Was geht in ihnen vor sich? Welche Gefühle sind da? Was soll mit der Haltung und den Gesten ausgedrückt werden?
3. Wofür treten Sie in dieser Haltung ein? Um was kämpfen Sie? Für welchen Wert treten Sie ein?
4. Wenn Sie sich nun diese gesamte Skulptur anschauen. Welchen Namen würden Sie der gemeinsamen Skulptur geben?
5. Wofür ist es notwendig, sich dafür einzusetzen? Was würde passieren, wenn Sie sich nicht mehr dafür einsetzen würden? Was ist so schlimm daran, wenn Sie das nicht erreichen, wofür Sie sich einsetzen? Welche Gefühle entstehen, wenn Sie sich nicht mehr dafür einsetzen?
6. Jeder tritt für etwas Unverzichtbares in der Erziehungshaltung ein. Was ist das genau? Wie heißt das Recht für die Kinder, für das Sie eintreten?
7. Können Sie nachvollziehen, wofür der Andere eintritt?
8. Wie fühlen Sie sich als Elternpaar in diesen Haltungen miteinander? Fühlen sie sich z.B. verbunden, getrennt, trotz Abstand als Einheit?
9. Haben Sie in ihrer Haltung einen Veränderungsimpuls, so dass sie sich als Elternpaar besser fühlen? Wenn ja, dann probieren Sie die Haltungen aus und spüren, ob es sich für Sie besser anfühlt.
10. Wie fühlt es sich für das Kind an, Sie beide als Eltern in dieser (neuen) Haltung zu erleben? Wie fühlt sich für Ihr Kind die Haltung von Mama, wie fühlt sich die Haltung von Papa an? Wie erlebt Ihr Kind sie beide als Eltern?
11. Vermuten Sie bei Ihrem Kind einen Veränderungsimpuls, wie es sich gerne verändern würde oder wie es Sie als Eltern gerne anders hätte?
12. Welchen Namen würde diese neue Skulptur tragen?
13. Wie sieht diese neue Erziehungshaltung im Erziehungsalltag konkret aus? Wollen Sie den fantasierten Impuls ihres Kindes aufgreifen, dass Sie sich verändern? Wie können Sie ihr Kind darin unterstützen, eine andere eigene Haltung zu finden?

Erziehungshaltungsskulpturarbeit

Problemskulptur



Titel ?

Lösungsskulptur



Titel ?

Erziehungshaltungsskulpturarbeit

Problemskulptur



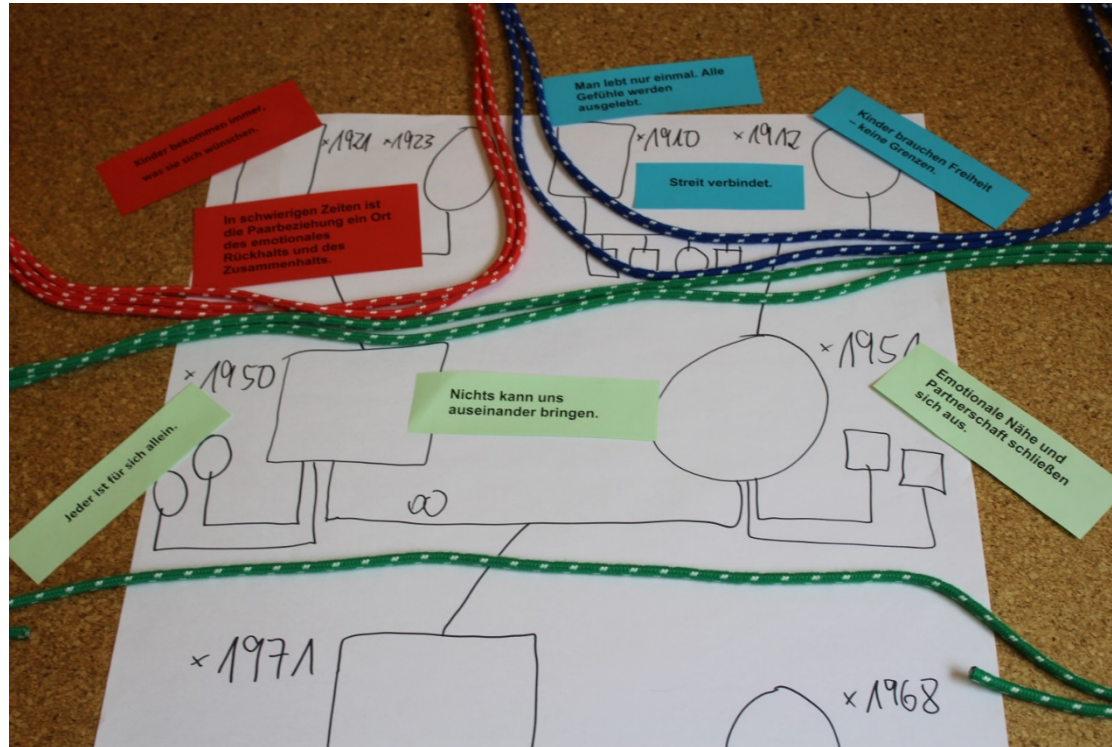
**„Tauziehen – Gehten
und gezogen“**

Lösungsskulptur



**„Gemeinsam ins Leben
gehen“**

Das begehbare Genogramm mit Eltern und Paaren



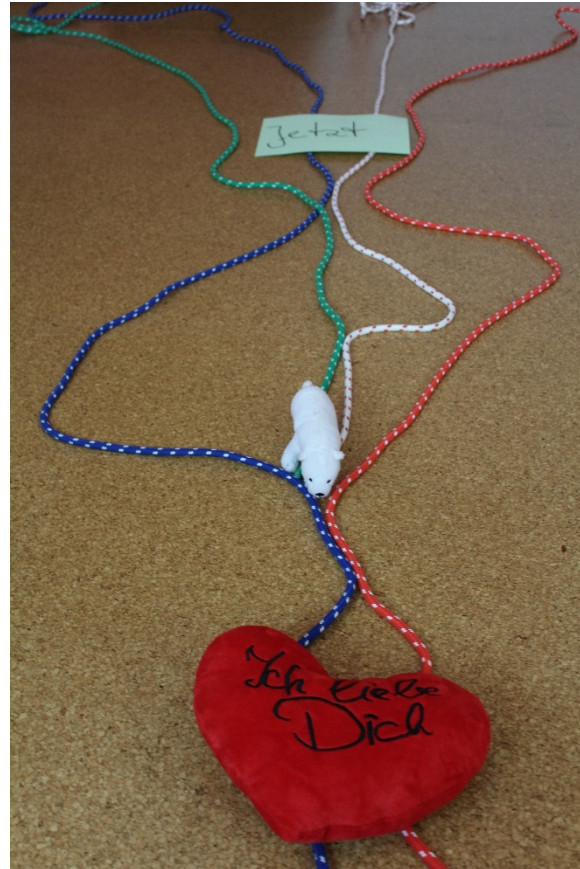
Botschaften aus der Lebensgeschichte bezogen auf Partnerschaft und Elternschaft

Genogrammbotschaften der Paar- und Elternebene

Personen aus der Ursprungsfamilie der Frau	Erfahrungen von emotionaler Nähe und Distanz in Paarbeziehungen der Ursprungsfamilie	Erfahrungen von Verwöhnen/Zuwendung und Fordern/Grenzen setzen
Großeltern väterlicherseits	Über hitzige Streitigkeiten kann eine große Nähe entstehen.	Strenge Erziehung hat noch keinem Kind geschadet. Kinder werden stark, wenn man ihnen klare Grenzen setzt.
Großeltern mütterlicherseits	Mit Vernunft alleine kann keine Ehe zusammengehalten werden.	Wenn ich schnell selbstständig werde, mache ich mich unabhängig vom Bedürfnis nach Zuwendung.
Ehe: Großmutter mütterlicherseits und Stiefgroßvater	Für die Liebe meines Lebens nehme ich alles (viele Konflikte und eine Trennung) in Kauf. Gefühle sind die Grundlage einer Liebe.	Kinder werden von alleine groß.
Eltern	Mit Vernunft und klarem Kopf kommt man am besten durchs Leben. Zu starke Emotionen machen mich handlungsunfähig.	Kinder brauchen klare Grenzen.

Personen aus der Ursprungsfamilie des Mannes	Erfahrungen von emotionaler Nähe und Distanz in Paarbeziehungen der Ursprungsfamilie	Erfahrungen von Verwöhnen/Zuwendung und Fordern/Grenzen setzen
Großeltern väterlicherseits	In schwierigen Zeiten ist die Paarbeziehung ein Ort des emotionalen Rückhalts und des Zusammenhalts.	Kinder bekommen immer, was sie sich wünschen.
Großeltern mütterlicherseits	Man lebt nur einmal. Alle Gefühle werden ausgelebt. Streit verbindet.	Kinder brauchen Freiheit, keine Grenzen.
Eltern	Emotionale Nähe und Partnerschaft schließen sich aus. Nichts kann uns auseinander bringen.	Jeder ist für sich allein.

Lebensflussarbeit – Eltern-Paar-Lebenslinien



Ausblick: Quo Vadis Eltern- und Paarberatung ?

- 1. Entwicklung von Theorien und Modellen zum Wechselspiel von Elternschaft und Paarbeziehung**
- 2. Verstärkung der Familienpsychologieforschung**
- 3. Integrierte Evaluationsforschung zu Eltern- und Paarberatungen**
- 4. Priorisierung von Integrierten Familienberatungsstellen gegenüber spezialisierten Beratungsstellen**
- 5. Ergänzung der Fortbildungsangebote der Fachverbände bke und DAJEB zum jeweils vernachlässigten Aspekt**
- 6. Rechtsanspruch auf Paarberatung**

„ Infantile Liebe folgt dem Prinzip: Ich liebe, weil ich geliebt werde.

Reife Liebe folgt dem Prinzip: Ich werde geliebt, weil ich liebe.

Unreife Liebe sagt: Ich liebe dich, weil ich dich brauche.

Reife Liebe sagt: Ich brauche dich, weil ich dich liebe.“

Erich Fromm (Die Kunst des Liebens, S. 52)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!