

# Stress in Familien – Wie Familien gut mit belastenden Stresssituationen umgehen können

*Iris Miru*

Der Lebensrhythmus von Familien hat sich durch Corona enorm verändert. Durch die bisherigen Lockdowns und bei steigenden Infektionszahlen gehen Kinder morgens nicht mehr generell und selbstverständlich in Kita und Schule.

Eltern stehen durch diese Veränderungen vor der Herausforderung, Beruf und Kinderbetreuung unter einem Hut zu bringen und sind mit ganz neuen Alltagsproblemen konfrontiert. Homeoffice, Kurzarbeit und finanzielle Existenzängste belasten die Familien zunehmend.

Die Normalität, dass die Sprösslinge am Nachmittag beim Turnen oder beim Spielen mit Gleichaltrigen einen Ausgleich zum Schulalltag finden, ist nicht mehr gegeben.

Und auch die Eltern können nicht ihren gewohnten Freizeitbeschäftigungen nachgehen, das Treffen mit Freunden ist ebenso ausgesetzt, wie der abendliche Sport oder das Vereinsleben.



Durch die Lücke sozialer Kontakte außerhalb der Familie fehlen Ausgleichsmöglichkeiten. Gewohnte Bewältigungsstrategien, wie entlastende Gespräche im Freundeskreis oder in der Peergroup, fallen weg, wie auch die Stressreduzierung durch gemeinsames Spiel und Sport mit Freunden und Freundinnen.

So bedarf es andere Möglichkeiten der Selbstfürsorge zu finden, wie z.B. an die frische Luft gehen, in Bewegung bleiben, mit Freunden telefonieren, es sich mit der Familie gemütlich machen, ein Bad nehmen, neue Hobbies entwickeln.

Im ersten Jahr der Pandemie konnten Kinder, Jugendliche und Eltern häufig noch angesichts nachlassender Geschwindigkeit und weniger Terminstress durchatmen.



Zunehmend ist aber gesamtgesellschaftlich ein Erschöpfungszustand zu bemerken. Die neue Wortschöpfung „mütend“, eine Mischung aus müde und wütend, beschreibt gerade das allgemeine Gefühl. Dieses Gefühl betrifft auch gerade Kinder und Jugendliche.

Soziale Begegnungen, ob in Schule oder Kita, im Büro oder Freizeit, wie auch die Ausübung von Hobbies geben uns Menschen die nötige Kraft und Bestätigung, die wir zur Bewältigung vieler Anforderungen im Leistungsbereich benötigen.

Durch die bestehenden Einschränkungen entstehen Gefühle von Kontrollverlust und Hilflosigkeit. Somit scheint das Gefühl der Selbstwirksamkeit zu schwinden, das gerade auch bei Kindern und Jugendliche besonders gefördert werden sollte, um im Leben Hindernisse überwinden zu können und an die eigenen Kräfte zu glauben. Selbstwirksamkeit entsteht unter anderem mit Vertrauensbildung in sich selbst.

Das Vertrauen der Bezugspersonen und Anforderungen an die Selbstständigkeit ermöglichen Kindern Fähigkeiten zu entwickeln, die ihre Kompetenzen erweitern. Gleichzeitig müssen sich Kinder in der Familie geborgen fühlen.

So sollte gerade momentan das Familienleben gemeinsame positive Herausforderungen bieten, wie zusammen die Natur entdecken, Schatzsuchen im Haus organisieren, neue Rituale entwickeln, um nur einige Beispiele zu nennen.



Außerdem können beispielsweise Großeltern oder Paten über Videochat für die Kleinen das abendliche Vorlesen übernehmen um weiter Ansprechpartner zu sein und den Eltern Entlastung bieten, denn die gesellschaftlichen Einschränkungen führen bei allen zusammenlebenden Familienmitgliedern zu einer vielfältigen Emotionslage.

So können Kinder Gefühle wie beispielsweise Wut, Anspannung und Irritation häufig nicht so angemessen äußern, wie es sich Eltern manchmal wünschen würden. Diese Herausforderungen in Kombination mit elterlichen Belastungen durch die Pandemie bieten ein hohes Stresspotential für Mütter, Väter und Kinder.

Gerade für Kinder ist es aktuell verunsichernd, wenn sie auf einmal Dinge nicht mehr dürfen, die vorher ganz alltäglich waren. Da sie ein anderes Zeitgefühl als Erwachsene haben, sie viel mehr im Hier und Jetzt leben, müssen sie jeden Tag aufs Neue verstehen, dass es auch heute wieder nicht in die Kita oder zur Freundin gehen darf.

Auch können gerade die Kleinen Enttäuschung und Wut häufig noch nicht so angemessen äußern, wie es sich Eltern manchmal wünschen.

Diese Herausforderungen in Kombination mit elterlichen Belastungen durch die Pandemie führen oftmals zu enormen Stress im Zusammenleben. Die Kinder werden als anstrengender, fordernder, anhänglicher und weinerlicher erlebt. Einige zeigen durch diese Herausforderungen eine enorme Irritation, wie z.B. Anpassungsschwierigkeiten. Sie schlafen schlechter ein und durch, nassen ein oder zeigen andere kleine Entwicklungsrückschritte.

Im ZEF sind solche Phänomene zu beobachten und Gegenstand der Beratungen.

Den Umgang mit Gefühlen müssen Kinder erst lernen, je jünger sie sind, desto mehr Unterstützung benötigen sie dabei. Dies tun sie mit Hilfe ihrer Bezugspersonen, in dem sie sich an deren Verhalten orientieren. Eltern können ihren Kindern dabei helfen, sich selbst und ihre eigene Gefühlswelt besser kennen zu lernen und sie selbst zu regulieren, indem sie die

Gefühle der Kinder aufmerksam wahrnehmen, sie benennen, aushalten, nicht persönlich nehmen und selbst ruhig bleiben.

Eltern sind für ihre Kinder Vorbilder und ein Verhaltensmodell. Diese Tatsache sollten Bezugspersonen nicht unterschätzen.

Kinder erleben ihre Eltern in verschiedenen Situationen, verfolgen ihr Verhalten und wiederholen es. So lernen sie Strategien und Möglichkeiten, wie einer anspruchsvollen Situation begegnet werden kann.

Als Elternteil ergibt es Sinn, sich zu fragen, wie reagiere ich beispielsweise, wenn ich mich im Homeoffice bei einer Videokonferenz ärgere oder mir beruflich gerade etwas nicht gelingt.

Was möchte ich meinem Kind vorleben, damit es angemessen auf schwierige Situationen reagiert, sowie innere und äußere Konflikte mit der Zeit lösen kann. Dies sollten grundlegende Fragen im Erziehungsprozess sein.

Jugendliche sind im Besonderen von der Pandemie betroffen. Ihre Entwicklungsaufgaben, laut Sozialisationstheorie, beinhalten unter anderem die Schulung ihrer intellektuellen und kognitiven Fertigkeiten durch Bildung und Qualifikation, sowie den Aufbau von Beziehungen zu Gleichaltrigen, der sogenannten Peergroup, verbunden mit der Ablösung von den Eltern.

Diese Aufgaben gilt es in dieser Altersstufe zu erfüllen, jugendliche Menschen werden durch die Einschränkungen somit in ihrer Entwicklung erst einmal ausgebremst.

Die bundesweite Studie „Juco“, mit der Fragestellung: Wie erleben Jugendliche die Corona-Krise? Mit einer Beteiligung von 6000 Jugendlichen ab 15 Jahren besagt:

*„Jugendliche und junge Erwachsene erleben eine paradoxe Situation: Einerseits sind Schulen seit Wochen geschlossen und der vertraute Alltag ist von einem Tag auf den anderen radikal auf den Kopf gestellt, doch andererseits haben Jugendliche den Eindruck, dass sie ausschließlich als Schüler\*innen wahrgenommen werden.*

*Die Bandbreite jugendlicher Lebenswelten, die Vielfalt ihrer Interessen und Bedürfnisse, werden aktuell auf das Homeschooling reduziert. Wie es jungen Menschen mit den wenigen Möglichkeiten der Freizeitgestaltung, der Begegnung mit den Peers, dem oftmals engen Zusammenleben in ihren Familien, aber auch mit der gesellschaftlichen sowie politischen Auseinandersetzung geht, welche Sorgen sie haben und sie sie sich auch in der Bewältigung der Krise einbringen wollen und auch könnten spielt bei politischen und auch organisationalen Entscheidungen, z.B. in den Schulen selbst, eine untergeordnete Rolle.*

*Die Folgen der Krise und komplexe Konsequenzen, betreffen aber nicht nur die Gegenwart von Jugendlichen und jungen Erwachsenen, sondern auch ihre Zukunft.“ (Andresen et al., 2020, S.4)*



Somit empfinden sich Jugendliche als gesellschaftlich nicht mit eingebunden, was das Selbstwirksamkeitserleben noch mehr reduziert.

Schutzfaktoren für Zuhause können hier Strukturen im Alltag, der Austausch mit Gleichaltrigen übers Handy und gezielte Aktivitäten der Familie sein. Eltern sollten ein besonderes Verständnis für die Nöte ihrer heranwachsenden Kinder haben, ein offenes Ohr bewahren und aufmerksam werden, wenn sich ihr Nachwuchs zunehmend zurückzieht. Auch die Benutzung der digitalen Medien sollte zusammen besprochen werden, bieten diese Medien doch in Lockdown – Zeiten die einzige Möglichkeit sich mit Gleichaltrigen auszutauschen.

Gesamtgesellschaftlich müssen wir uns alle fragen, wie wir junge Menschen mehr in Entscheidungsprozesse mit einbeziehen können.

Auch die Rückkehr in Kita und Schule bedeutet für alle Familienmitglieder eine besondere Herausforderung. Hier gilt es ebenso, die individuellen Unterschiede der Kinder hinsichtlich ihrer aktuellen Erfahrungen und ihrer Bewältigungsstrategien zu berücksichtigen und ihren aktuellen, vielleicht in der Zwischenzeit veränderten Entwicklungsstand im Auge zu haben. Jüngere und sensiblere Kinder tun sich mit der Rückkehr in die Kita und Schule meist schwerer und benötigen eine längere individuelle Eingewöhnung. Jedes Kind ist anders und hat eigene Bedürfnisse, die Aufmerksamkeit, Zeit und Hilfsmittel, z.B. ein Stofftier als Übergangshilfe, bedürfen, die es zum Ankommen in der Kita-Gemeinschaft oder Grundschule und den, evtl. veränderten, Alltag braucht.



Auch der wiederbeginnende Schulbeginn für die älteren Kinder war neben der Freude, seine Freunde wiederzutreffen, mit Ängsten belastet:

Wie komme ich mit den Leistungsanforderungen zurecht? Habe ich viel verpasst, ist das nächste Klassenziel für mich zu erreichen? Kann ich noch andocken an meine Schulkamerad\*innen, sind Fragestellungen von Schüler\*innen, die in den Beratungsstunden mit Schulkindern zum Tragen kommen und auch Zuhause Gehör finden sollten.

Natürlich ist die Partnerschaft all diesen Herausforderungen ausgesetzt und es gilt diese zu bestehen und nachsichtig miteinander zu sein. Manche Paare beschreiben andererseits, dass die vielfältigen Anforderungen sie zusammenschweißen und die Partnerschaft festigen können.

Alleinerziehende fühlen sich von der Krise besonders betroffen.



Wie wichtig eine verlässliche Betreuungsinfrastruktur ist, haben alle Familien zu spüren bekommen, als Kitas und Schulen geschlossen wurden.

Das Problem der Kinderbetreuung wurde und wird ins Private verschoben. Hinzu kommen bei vielen finanzielle Einbußen sowie wenig Entlastungsmöglichkeiten durch die Kontaktbeschränkungen.

Elternpaare können diese Last auf zwei Schultern verteilen. Viele Alleinerziehende dagegen stehen vor der Situation, ohne jegliche Unterstützung Arbeit, Kinderbetreuung und Alltag managen zu müssen.

Eine Studie des IFD Allensbach vom Februar 2021 befasst sich vor allem mit den Belastungen durch die Dauer der Krise und deren unabsehbaren Endes:

*„Deutlich erkennbar ist aber ein Erschöpfungseffekt durch die Dauer der Krise und durch die bisher fehlende Perspektive für ein Ende der zusätzlichen Belastungen. 44 Prozent der Eltern sind frustriert, weil die Pandemie voraussichtlich noch lange dauern wird; Mütter etwas häufiger als Väter (46 gegenüber 41 Prozent). Besonders verbreitet sind solche Gefühle unter jenen, die bei der Krisenbewältigung durchgehend schlechte Erfahrungen gemacht haben (s.o.), die also sowohl mit der Umstellung der Kinderbetreuung wie auch beruflich-finanziell vor allem Probleme erlebten. Von ihnen geben 64 Prozent solche Frustrationen zu Protokoll:*

*„Dementsprechend sind mit der Dauer der Krise die Belastungen für das Familienleben gewachsen. Insbesondere der Stress durch die Notwendigkeit, sich neben dem Beruf und dem Haushalt noch um Kinderbetreuung und Schulunterricht zu kümmern, wird jetzt von fast doppelt so vielen empfunden wie während des ersten Lockdowns (42 gegenüber 23 Prozent). Durch die Betreuungsaufgaben fühlen sich jetzt insgesamt 32 Prozent der Eltern stark belastet (im ersten Lockdown noch 23 Prozent). Zum Teil kommt es dann auch eher zu Streit und Spannungen (28 Prozent). Mütter berichten häufiger über solchen Streit als Väter (31 gegenüber 24 Prozent). Der Kreis derer, die wenigstens eines dieser 3 Probleme anmelden, wuchs von 41 auf 59 Prozent. Dabei betreffen die Umstellungen der Betreuung und die dazu notwendigen Änderungen im Beruf noch immer ähnlich große Gruppen wie in der ersten Welle der Pandemie. Von daher dürfte sich die beobachtete Zunahme der Erschöpfung und Gereiztheit nicht durch eine Zunahme der Probleme, sondern vor allem durch die inzwischen beträchtliche Dauer der Belastungen und die von vielen empfundene Perspektivlosigkeit erklären.“ (Institut für Demoskopie Allensbach, 2021, S.3)*

*(Andresen et al., 2020)*



Das Seesener AWO-Zentrum für Eltern- und Familienberatung (ZEF) bietet zu all diesen Themen ausführliche persönliche oder auch telefonische Beratungen an.

#### *Literaturverzeichnis*

*Andresen, S., Lips, A., Möller, R., Rucksack, T., Schröder, W., Thomas, S. & Wilmes, J. (2020). Erfahrungen und Perspektiven von jungen Menschen während der Corona-Maßnahmen. Erste Ergebnisse der bundesweiten Studie JuCo. Hildesheim: Universitätsverlag Hildesheim. doi: <https://doi.org/10.18442/120>*

*Institut für Demoskopie Allensbach (2021). Ein Jahr Corona-Pandemie Wie geht es Familien in der Krise? Zusammenfassung von Kernergebnissen mit Schaubildern zu einer repräsentativen Elternbefragung im Februar 2021. Verfügbar unter: [https://www.ifd-allensbach.de/fileadmin/IfD/sonstige\\_pdfs/8262\\_Eltern\\_Corona\\_Krise\\_2021\\_fin.pdf](https://www.ifd-allensbach.de/fileadmin/IfD/sonstige_pdfs/8262_Eltern_Corona_Krise_2021_fin.pdf)*



# 5 Geheimnisse über das Gelingen von Liebesbeziehungen und Elternschaft – Wie aus Liebespaaren gute Eltern werden

*Carsten Bromann*

*„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“*

Ein regelmäßiger Verkaufsschlager auf dem Elternratgeberbuchmarkt sind Bücher z.B. mit dem Titel „Kinder als Beziehungskiller – Wie Eltern den Familienalltag harmonisch gestalten“. Stimmt diese These, dass Kinder Beziehungskiller sind oder werden können wirklich? Scheitern viele Paarbeziehungen an der Elternschaft? Diese Frage wird der folgende Artikel auf 5 Ebenen beleuchten.

## **1. Die Logik der Liebe: 1 + 1 = 3 – Das gemeinsame Dritte schaffen**

Verliebtsein und Verschmelzung

Wenn sich Paare verlieben gilt zunächst  $1 + 1 = 1$ . In der schönen Zeit der Verliebtheitsphase erleben viele ein Eins-sein miteinander. Das Zusammensein kommt vielen Partner\*innen als eine Verschmelzung vor, in der sie sich als eigenständige Person nicht mehr wahrnehmen oder auch nicht wahrnehmen wollen. Paare blicken oft wehmütvoll auf diese besondere Zeit des Kennenlernens zurück und wünschen sich diese zurück.

Unterschiede und Gegenübersein

Nach einer Zeit des Kennenlernens ändert sich oft die Logik der Liebe und es gilt:  $1 + 1 = 2$ . Beide Partner nehmen die eigenen Besonderheiten wieder mehr in den Blick und Unterschiede werden stärker wahrgenommen. Diese Zwei-heit kann zu Auseinandersetzungsprozessen führen, in dem Konflikte auftauchen und geklärt werden müssen. Manche Paare lösen diese ersten Konflikte, die auf Unterschiedlichkeiten beruhen so, dass sie beide Unterschiede nebeneinander bestehen lassen, z.B. indem sie keine gemeinsamen Freundschaften pflegen, sondern getrennte Freundeskreise bestehen bleiben oder, indem sie keine gemeinsamen Hobbys, sondern getrennte Hobbys ausüben. Dieser Umgang mit Unterschieden, in dem man

die Unterschiede neben einander stehen lässt, kann eine gute Konfliktlösestrategie sein, sie führt allerdings nicht zum Entwickeln von einvernehmlichen gemeinsamen Lösungen.

### Gemeinsame Identität

Für die meisten Paare kommt nach dieser Auseinandersetzungsphase eine Phase der Logik, die in folgender Formel abgebildet werden kann:  $1 + 1 = 3$ . Aus den wahrgenommenen Unterschieden entsteht der Wunsch, etwas gemeinsames Drittes zu entwickeln, in dem beide mit ihren Persönlichkeiten und Unterschieden vorkommen sollen. Die Entscheidung für Kinder kann ein solcher Prozess sein, in dem Beide nach einer gemeinsamen Identität suchen, wie sie ihre Kinder erziehen wollen. Das gemeinsame Dritte kann aber natürlich auch in einem gemeinsamen Engagement, einem gemeinsamen beruflichen Projekt oder einem ausgeprägten gemeinsamen Hobby bestehen.

**Das erste Geheimnis über das Gelingen von Liebesbeziehung und Elternschaft könnte man so formulieren:**

**Paare sollten verschiedene Formen des Zusammenseins und der Kommunikation entwickeln und leben, von Erlebnissen des Eins-seins über die Freude an Unterschieden und dem Gegenüber-sein bis hin zur Fähigkeit, sich etwas gemeinsames Drittes zu erarbeiten.**

## 2. Inseln der Liebe im Alltag schaffen

Eine Elternschaft stellt Paare vor die Herausforderung, etwas gemeinsames Drittes zu entwickeln.

Eine Längsschnittstudie von Fthenakis u.a. (2002) ging dieser Frage nach. Paare wurden zunächst vor dem ersten gemeinsamen Kind über ihre Partnerschaft befragt und ein Jahr danach. Das Ergebnis war sehr ernüchternd: 60 % der Paare bewerteten ihre Partnerschaft deutlich verschlechtert. 30 % der Paare gaben an, dass sie die Zufriedenheit in der Partnerschaft nicht verändert hätte und nur 10 % nahmen eine Verbesserung der Partnerschaftszufriedenheit wahr.

Die befragten Paare, bei denen sich die Beziehung verschlechtert hatte, gaben insbesondere eine Zunahme von destruktiven Konflikten an, die zu zirkulären Konfliktspiralen führten, z.B. in der Form: Je mehr die Frauen die Männer bezüglich der Kindererziehung kritisierten, desto mehr zogen diese sich zurück. Je mehr sich die Männer zurückzogen, umso mehr kritisierten die Frauen.

Aus der Sicht der Paartherapie könnte man diese beginnende Konfliktspirale als eine mangelnde Fähigkeit der Entwicklung einer einvernehmlichen Konfliktlösung betrachten, in der beide Parteien ihre Bedürfnisse einbringen können und daraus etwas gemeinsame Drittes entsteht.

Wie gelingt es allerdings Paaren, dass diese lebensverändernde Herausforderung der Elternschaft, sich nicht auf die Beziehung auswirkt? Diese Paare, bei denen sich die Partnerschaft nach dem ersten Kind nicht veränderte, konnten innerlich die verschiedenen Lebensbereiche gut voneinander trennen. Sie wiesen eine mentale Unterscheidungsfähigkeit zwischen Partnerschaft und Elternschaft auf und waren dadurch nicht so anfällig, dass ihre Paarbeziehung unter der Elternschaft leidet.

Partnerschaften, die sich sogar verbesserten, zeichneten sich dadurch aus, dass Paare es sehr leicht hatten, eine gemeinsame Aufgabe gut einvernehmlich zu bewältigen.

**Das zweite Geheimnis über das Gelingen von Liebesbeziehung und Elternschaft lautet also:**  
**Junge Eltern sollten sich Inseln der Liebe im Alltag schaffen, damit ihre Liebesbeziehung unabhängig von der Elternschaft bestehen kann.**

### **3. Co-Parenting als Elternschaftsmodell entwickeln**

Paare, die Eltern werden, wollen i.d.R. eine gemeinsame Elternverantwortung praktizieren, bei der beide Eltern gleiche Anteile an der Kinderbetreuung, aber auch in der Kindererziehung wahrnehmen. Co-Parenting oder Elternallianz ist das Ziel, das die Paare anstreben. Es bedeutet, dass sie ihr Kind gemeinsam erziehen, sich über Erziehungsziele und Erziehungsstile gemeinsam abstimmen, sich gegenseitig unterstützen und nicht ihre erzieherischen Handlungen gegenseitig untergraben. Beide Eltern müssen dazu in die Rolle der Mutterschaft oder Vaterschaft gut hineinfinden, Freude und Zufriedenheit im Kontakt mit den Kindern entwickeln und sich eigener Werte und Vorstellungen über den Umgang mit Kindern bewusst werden. Beide Partner sind dann herausgefordert, aus diesen eigenen oftmals biographisch geprägten Überzeugungen und Werten über Erziehungsfragen, gemeinsame Ziele zu entwickeln und einvernehmliche Kompromisse zu finden, wie beide Erziehungshaltungen miteinander verbunden werden können.

Das partnerschaftliche Modell des Co-Parentings müssen sich dabei viele Menschen erst mühsam erarbeiten, da diese gleichwertige Form der gemeinsamen Verantwortung noch nicht

so tief in unserer Kultur verankert ist, sondern oftmals eher hierarchische Strukturen vorherrschen. Das hierarchische Modell folgt eher einer Macht- und Durchsetzungslogik, bei der sich immer nur einer durchsetzen kann und der andere nachgibt. Die einvernehmliche Lösungslogik hingegen, die für ein partnerschaftliches Co-Parenting notwendig ist, geht eher von einer sowohl-als-auch-Logik aus, bei der es Win-Win-Lösungen gibt, bei denen mehrere Bedürfnisse und Vorstellungen vereinbar sind.

**Das dritte Geheimnis lautet:**

**Wenn Elternschaft gelingen soll, müssen Paare eine partnerschaftliche Elternidentität entwickeln, bei denen ihre jeweiligen tief in der eigenen Biographie verwurzelten Werte und Erziehungshaltungen zu einem gemeinsamen Dritten zusammengeführt werden.**

#### **4. Bindungspartnerschaften eingehen**

Aus einem bindungspsychologischen Verständnis von Partnerschaften geht man davon aus, dass jeder Paarkonflikt ein Hinweis auf eine Bindungsunterbrechung darstellt. Wenn man mit diesem Verständnis an Paarkonflikte herangeht, wird man hinter den Paarkonflikten die Bindungsbedürfnisse aufspüren und darüber sprechen, wie die Paare, sich wechselseitig ihre Bindungsbedürfnisse erfüllen können.

Menschen können auf sehr unterschiedliche Weise Zuwendung und Sicherheit in Beziehungen gebrauchen, um sich wohl zu fühlen. Meistens wählen Menschen sich Partner aus, die ihnen auf eine bestimmte Weise, Sicherheit und Geborgenheit geben. So wählt sich vielleicht eine Frau einen Partner, der eher zurückhaltend und zuverlässig ist, da sie besonders Beständigkeit und Dauerhaftigkeit in einer Beziehung braucht, um sich sicher und geborgen zu fühlen. Ein Mann wählt vielleicht eine temperamentvolle Partnerin, die ihm offen und emotional direkt ihre Zuwendung zeigt, da er die emotionale Zuwendung besonders braucht, um sich sicher und geborgen zu fühlen. Wenn beide Partner\*innen diese jeweiligen Bindungsbedürfnisse kennen und darauf eingehen, entsteht eine bindungssichere Beziehung. Partner\*innen wissen allerdings manchmal nicht voneinander, auf welche Weise sie die Bindungssicherheit brauchen, dann können Paarkonflikte daraus entstehen.

In der Erziehung von Kindern haben sich inzwischen Bindungskonzepte auch weitestgehend durchgesetzt. Die jeweiligen Erziehungsstile von Eltern lassen sich auf Grund des jeweils zu Grunde liegenden Bindungsstils gut verstehen. Wenn zwei Eltern eine gemeinsame Elternschaft entwickeln wollen, ist es sehr hilfreich, wenn sie von sich und von ihren Partner\*innen wissen, wie sie Bindungen herstellen. Erziehungskonflikte zwischen

Elternpaaren lassen sich oftmals zurückführen auf die unterschiedlichen Bindungskonzepte, die jedes Elternteil aus der eigenen Biografie heraus entwickelt hat.

Wenn ein Vater beispielsweise die Meinung vertritt, dass ein Kind mit 1 Jahr in jedem Fall alleine einschlafen können muss, dann folgt diese Idee möglicherweise einem Bindungskonzept, bei dem man selbst für seine Bedürfnisse eintritt und für die Erfüllung seiner Bedürfnisse selbst zuständig ist und niemand anderen dafür braucht. Diese Idee entspricht einem unsicher-vermeidenden Bindungsstil. Wenn eine Mutter beispielsweise die Meinung vertritt, dass es für ein Kind sehr gut ist, wenn es immer seine Gefühle ausleben kann und z.B. bei Wutanfällen wenig Grenzen für wichtig erachtet, dann kann dahinter ein unsicher-ambivalenter Bindungsstil verborgen sein, bei dem man durch Gefühlsausbrüche versucht, eine Verbindung zum anderen herzustellen. Die beiden Beispiele können verdeutlichen, dass es für Eltern-Paare gut ist, wenn sie vertieft über Erziehungsvorstellungen und die dahinterliegenden Bindungskonzepte sprechen, damit sie sich wechselseitig verstehen und einen gemeinsamen Weg finden können.

**Das vierte Geheimnis lautet:**

**Partner gehen Bindungspartnerschaften ein, in denen es u.a. darum geht, dass sie sich wechselseitig ihre Bindungsbedürfnisse erfüllen und sich Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Die jeweiligen Bindungsstile der Eltern sind für das Verstehen von Erziehungskonflikten und das Entwickeln einer gemeinsamen Elternschaft zwischen dem Elternpaar sehr wichtig.**

## **5. Entwicklungsbegleiter – Herausforderung und Unterstützung füreinander sein**

Die meisten Paarberater\*innen sind sich einig, dass die Partner\*innenwahl nach einem bestimmten verborgenen Motiv vollzogen wird, dass so lautet: Wir suchen uns Partner\*innen aus, die uns helfen sollen, uns weiterzuentwickeln und eine biografische Wunde zu überwinden.

Um diese These zu erklären, kann das folgende kurze Fallbeispiel dienen:

Ein Mann, der als Einzelkind aufgewachsen ist und wenig soziale Kontakte in seiner Kindheit pflegte, sucht sich eine Frau, die sehr aufgeschlossen und kontaktfreudig ist. Sie organisiert für die Partnerschaft und Familie viele Sozialkontakte, so dass er seine eigene Unsicherheit in Beziehungen nicht weiterentwickeln muss, sondern seine Frau ihm dies abnimmt. Diese Frau kommt aus einer Familie, in der es nie um sie ging. Ihre Eltern waren mit der Arbeit so beschäftigt, dass sie nie im Mittelpunkt stehen konnte und sich danach sehnt, dass endlich einmal jemand nur für sie da ist. Ihr Mann, den sie sich für die Erfüllung dieses Bedürfnisses

ausgesucht hat, erfüllt diesen Wunsch, da er wenig Bedürfnisse außerhalb der Paarbeziehung äußert. Beide ergänzen sich scheinbar. Aus der Paarberatung ist allerdings bekannt, dass ein solch wechselseitiges Ausgleichen von biografischen Wunden nicht dauerhaft funktioniert. Das beschriebene Paar kam in die Paarberatung, da er sich von ihr total dominiert fühlt und sie sich über seine Anhänglichkeit und fehlende Initiative beklagt. In der Beratung konnte verdeutlicht werden, wie eine entwicklungsorientierte Partnerschaft aussehen könnte, in der eine die Schwächen und Wunden des anderen nicht einfach ausgleicht, sondern ihn darin unterstützt, dass sich jeder Partner bei seinem Thema weiterentwickelt.

Die entwicklungsorientierte Frage an den Mann lautete: Was braucht er von seiner Frau, damit er seine Unsicherheit in Beziehungen überwinden kann? Darauf antwortete er, dass sie ihm mehr Raum bei gemeinsamen Gesprächen lassen sollte und ihn ermutigen könnte, sich eigenständige Freunde zu suchen.

Die Entwicklungsfrage an die Frau lautete: Was brauchen Sie von Ihrem Mann, damit Ihre Sehnsucht nach Geliebt- und Umsorgtwerden nicht nur in der Form gestillt wird, in dem er immer mit seiner ganzen Aufmerksamkeit für Sie da ist? Die Frau sagte, dass sie über einen regelmäßigen Körperkontakt eine Sicherheit entwickeln könnte, dass sie geliebt wird und dadurch nicht immer im Mittelpunkt stehen müsste. Beide verabredeten, dass sie sich täglich einmal umarmen und sich so lange umarmen, bis beide im gleichen Atemzug atmen.

Friedericke von Tiedemann, eine bekannte deutsche Paartherapeutin hat diesen Zusammenhang einmal so ausgedrückt: Wir wünschen uns in Partnerschaften einen milden Blick unseres Gegenübers auf die eigenen Wunden.

Auch dieser Aspekt der Entwicklungsbegleitung betrifft die Paarebene und zugleich die Elternebene. In dem Fallbeispiel ist die Paarebene deutlich geworden. Aber auch bei Erziehungsfragen kommen die Eltern jeweils in Kontakt mit ihren eigenen biografischen Wunden. Der Mann in dem obigen Beispiel hatte auch mit seinen Kindern einen Konflikt mit ihnen, in einen echten und direkten Kontakt zu kommen, der sich aus der Unsicherheit, die aus seiner eigenen Kindheit herrührte, begründete. Die Frau in dem Beispiel hingegen hatte mit ihren Kindern ähnliche Themen wie mit ihrem Ehemann, dass sie zu sehr präsent im Leben ihrer Kinder sein wollte und die Kinder in der Entwicklung ihrer Selbstsicherheit und Selbstständigkeit einschränkte.

**Das fünfte Geheimnis lautet:**

**Partner\*innen sind wechselseitige Entwicklungspartner\*innen füreinander, die mit einem milden Blick auf die gegenseitigen biografischen Wunden schauen und sich herausfordern und unterstützen, ihre eigene Wunde zu überwinden.**

Dieser Text sollte verdeutlichen, dass sowohl in der Paarberatung wie auch in der Elternberatung ähnliche Themen anklingen, die Paare für eine gelingende Liebesbeziehung und Eltern für eine gelingende gemeinsame Elternschaft auflösen sollten, so dass eine Integration von Paar- und Elternberatung an vielen Stellen sinnvoll ist.

**Literatur:**

*Bromann, C. (2020): Eltern-Paare gut beraten. Weinheim. Beltz*

*Fromm, E. (1980): Die Kunst des Liebens. Frankfurt. Ullstein*

*Fthenakis, W.E. u.a. (2002): Paare werden Eltern – Die Ergebnisse der LBS-Familien-Studie. Opladen. Leske & Budrich*