



Den Himmel auf Erden?

Partnerschaft leben im Alltag

Evangelische Aktionsgemeinschaft
für Familienfragen in Bayern e.V.



Impressum



Herausgeber
Evangelische Aktionsgemeinschaft für
Familienfragen in Bayern e.V. –
eaf bayern



in Kooperation mit dem
Evangelischen Fachverband
für Lebensberatung

Redaktion

Helmut Neuberger, Elisabeth Breer

Gestaltung

V8 Werbeagentur, Nürnberg
www.v8-werbeagentur.de

Fotos

www.photocase.com

Cartoons

Aus: Peter Gayman: Die Paarprobleme

Kinderzeichnungen

Dorothea Floris, Julia Neuberger, Judith Stocker

Bestelladresse

Geschäftsstelle der eaf bayern
im Diakonischen Werk Bayern
90332 Nürnberg
Telefon (0911) 93 54 – 270
Telefax (0911) 93 54 – 299
info@eaf-bayern.de
www.eaf-bayern.de

Nürnberg 2006

4. veränderte Auflage

Diakonie 
Bayern

Die Broschüre wurde gefördert aus Mitteln des Bayerischen
Staatsministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie
und Frauen, der Evangelisch-Lutherischen-Kirche in Bayern
und des Diakonischen Werkes Bayern

Den Himmel auf Erden?

Partnerschaft leben im Alltag



Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort | 5 |
| Wie Partnerschaft gelingt <i>Angelika Wanninger</i> | 6 |
| Liebe und Sexualität <i>Elisabeth Breer</i> | 12 |
| Ehe – Krise – Neubeginn <i>Eva-Maria Zeuner</i> | 14 |
| Miteinander reden – miteinander streiten! <i>Sylvia Betscher-Ott</i> | 18 |
| Partnerschaft und „Geschichte in uns“ <i>Jürgen Müller-Hohagen</i> | 26 |
| 1+1 macht 3 – Fragen rund um das Thema Kinderkriegen <i>Sabine Simon</i> | 28 |
| Abenteuer Partnerschaft <i>Rotraut Oberndorfer</i> | 32 |
| Paare in Zeiten der Globalisierung <i>Johannes Werkshage, Pinar Celik</i> | 40 |
| ...und dann und wann ein Regenbogen <i>Susanne Gröne, Wolfgang Schürger</i> | 46 |
| Da saßen wir vor dem Scherbenhaufen <i>Gerd-Rüdiger May</i> | 50 |
| Wenn Paare sich trennen <i>Rosl Ramming, Claudius Vergho</i> | 54 |
| Schuld – Vergebung – Partnerschaft <i>Klaus Tanner</i> | 60 |

Vorwort

„Den Himmel auf Erden? Partnerschaft leben im Alltag.“ - Der Titel der Broschüre spielt bereits auf ein Spannungsverhältnis an zwischen Wunsch und Wirklichkeit, Vision und Realität, Sehnsucht und Erfüllung.

Die Sehnsucht nach einer gelingenden und ein Leben lang andauernden Partnerschaft ist groß. Eine stabile und beglückende Partnerschaft gilt den meisten jungen Menschen als einer der wichtigsten Werte für das Lebensglück. „Ich liebe Dich, mit Dir möchte ich alt werden“, so gestehen sich Paare gerne ihre Liebe.

Der Zuversicht und Hoffnung steht andererseits eine hohe Scheidungsrate gegenüber. Vielen Paaren gelingt es nicht, ihre Beziehung so zu entwickeln und wachsen zu lassen, dass die jeweiligen individuellen Bedürfnisse darin auch hinreichend Platz finden. Beim Scheitern spielen dann häufig überhöhte Erwartungen eine Rolle. Umso wichtiger ist es, sich kontinuierlich miteinander auszutauschen und das gemeinsame Gespräch und die Begegnung zu suchen und Partnerschaft immer wieder zu gestalten und lebendig zu erhalten.

Aber auch von anderer Seite werden an Paare und Familien Erwartungen herangebracht und Druck ausgeübt. Dies kann zu Überforderungen führen und die Grenze der Belastbarkeit überschreiten. In Zeiten hoher Arbeitslosigkeit werden verstärkt Anforderungen an Mobilität, Flexibilität und zeitlichen Einsatz gestellt. Dieses von der Wirtschaft favorisierte Leitbild entspricht den Bedürfnissen nach Kontinuität, Nähe und Gemeinsamkeit einer Partnerschaft wenig.

Die Broschüre greift ein breites Spektrum von Themen auf und spricht dabei unterschiedliche Fragen an, zum Beispiel: Die Frage des Alltags und der Gewöhnung: „Soll das schon alles gewesen sein? Oder: „Erwerbstätigkeit, Hausarbeit – wer macht was?“, „Kinder ja oder nein?“, „Welche Bereicherung, aber auch Kränkungen, kann das Zusammenleben von Paaren aus unterschiedlichen Kulturen mit sich bringen?“ oder „Wie lassen sich Trennung und Scheidung bewältigen?“

Die Broschüre will Paare – mit und ohne Kinder – begleiten. Sie gibt Hinweise und Impulse zum Nachdenken über Partnerschaft und will das gemeinsame Gespräch anregen. Dazu wünschen wir ihr viele Leserinnen und Leser. Ergänzend werden unter dem Titel „Kontakte – Unterstützung – Hilfen“ Angebote von Kirche und Diakonie vorgestellt, die Paare und Familien in unterschiedlichen Lebenssituationen beraten und unterstützen – jeweils versehen mit einer zentralen Kontaktadresse.

Last but not least danken wir allen Autorinnen und Autoren, die mit ihren Erfahrungen und mit ihrer Kompetenz an der nun 4. Auflage der Broschüre mitgewirkt haben ganz herzlich.

Birgit Löwe

Vorsitzende der eaf bayern



Silke Naudiet

Vorsitzende des Evangelischen Fachverbandes für Lebensberatung



Wie Partnerschaft gelingt

Gerade heute, wo viele Partnerschaften zerbrechen und sich die Ehescheidungsrate auf hohem Niveau hält, erklären die meisten jungen Frauen und Männer die Partnerschaft zur höchsten Lebensorientierung.

Im Gegensatz zu früher, als wirtschaftliche Notwendigkeit und festgelegte Rollenaufteilung von Mann und Frau die Stabilität der Ehe garantierten, ist heute die „Kunst als Paar zu leben“ (so der Titel eines lesenswerten Buches von Hans Jellouschek) notwendig. Von dieser Notwendigkeit ist jedoch im Hochgefühl der ersten Verliebtheit, das oft das unmittelbarste Liebeserlebnis bringt und von daher leicht mit Liebe gleichgesetzt wird, noch nicht die Rede. In der Verliebtheit wird uns das Erlebnis der Liebe quasi geschenkt. Allerdings tun wir gut daran, wenn wir diese Liebe eher als Vision, denn als Realitätswurf betrachten.

Und doch ist wichtig, diese Vision im späteren Alltag immer wieder durchschimmern zu lassen. Das Hochgefühl und die Beziehungsideale der Verliebtheit abzuwerten ist genauso unrealistisch wie lebenslänglich am Verliebtheitsideal festzuhalten.

Wachstumsfaktoren der Liebe

Die Zweckorientierung von Partnerschaft und Ehe ist heute in den Hintergrund

geraten und die Bedeutung der liebenden Verbundenheit zwischen den Partnern hat zugenommen. Wenn Partnerschaft gelingen soll, lohnt es sich für die im Folgenden aufgeführten Wachstumsfaktoren der Liebe achtsam zu sein. Dabei handelt es sich nicht um starr festgelegte Prinzipien und Rezepte, sie entziehen sich immer durch ein „Aber“ und durch ein „Und“ einer dogmatischen Fixiertheit. Es kann in einer gelungenen Partnerschaft auch nicht immer darum gehen, eifrig wie eine „Beziehungsameise“ an der Beziehung zu arbeiten, Partnerschaft braucht auch das Geschehenlassen, das Vertrauen, das Fallenlassen. Ebenso wenig dürfen wir unsere Beziehung „verschlampen“. Ein Gleichgewicht zwischen aktivem Bemühen und vertrauensvollem „Sich tragen lassen“ ist wohl die richtige Mischung.

Der erste Wachstumsfaktor ist der aufrichtige **Versuch, den anderen zu verstehen**. Wichtig ist hier das „Versuchen“. Niemand kann den anderen auf Anhieb jederzeit verstehen, aber wir können versuchen, auch für ferne, gar befremdliche Anteile des Partners um Interesse und Anteilnahme

zu ringen. Frauen möchten oft mit ihrem Partner „über alles reden“. Männer dagegen stellen sich unter Verstehen oft eine wortlose, reibungslose Gemeinschaft vor, nach dem Motto „Probleme werden nur herbeigeredet“. Zum Versuch des Verstehens gehört auch, sensibel für die Ausdrucksformen des Partners zu sein. Der oft mehr schweigende Mann ist nicht zwangsläufig ein pathologischer Verdränger, die redebereite Frau nicht zwangsläufig ein „Ratschweib“ oder eine „hysterische Ziege“.

Daraus folgt als nächster Wachstumsfaktor die **Bereitschaft, den anderen in seiner Eigenart zu achten**. Die Tatsache, dass mein/e Partner/in ganz anders ist, bedeutet nicht immer eine kritisierenswerte Abweichung oder, wie es oft erlebt wird, einen Angriff auf die eigene Persönlichkeit. Auch Paare, die sich oft wie ein Herz und eine Seele fühlen, machen immer wieder die auch schmerzliche Erfahrung, dass sie zwei verschiedene, voneinander getrennte Wesen sind. Für eine günstige, länger dauernde Partnerschaft ist die Achtung des Partners, ebenso wichtig wie die Liebe. Auch wenn man das Ideal hat, jeden anderen Menschen





zu achten, so kann doch eine begründete, auf Erfahrung gestützte Achtung des Partners erst nach längerer Bekanntschaft entstehen. In der Zeit der Verliebtheit scheint dieser Punkt selbstverständlich gegeben, ist aber oft ausgeblendet. Es gibt einige Hinweise, dass längere Bekanntschaft auch im Alltag vor der Eheschließung später eine glücklichere Ehe mit sich bringt.

Eine Partnerschaft gelingt, wenn die grundsätzliche Ebenbürtigkeit in einer Haltung der Fairneß von beiden Partnern respektiert wird. „Einer trage des anderen Last“ – daraus resultiert, dass die Lasten über die Zeit gleichmäßig verteilt sind und Geben und Nehmen bei beiden Partnern im Gleichgewicht stehen. Natürlich geht es nicht darum, dass die Leistungen, die für die Beziehung eingebracht werden, jederzeit akribisch aufgewogen werden. Es kann durchaus einmal Zeiten geben, wo ein Partner mehr für die Beziehung investiert als der andere. Aber über die Zeit sollte die persönliche Bilanz stimmen und ein Ausgleich da sein.

Wichtig ist auch, dass man nicht automatisch in einer Opfer- und Märtyrerrolle die eigenen Beziehungsleistungen immer höher veranschlagt. Wie viel Beziehungsstreitigkeiten haben doch im Kern die Aussage „Du hast es besser“. Da wirft zum Beispiel der Mann der Frau vor, wie schön es ist, zu Hause zu sein und sich nur um Haushalt

und Kinder kümmern zu dürfen, und die Frau dem Mann, wie lässig und abwechslungsreich sein Arbeitsleben ist.

Wir müssen in der Beziehung darauf achten, dass wir geben und nehmen. Viele Frauen rutschen unbesehen in die alleinige Beziehungsverantwortlichkeit hinein, übernehmen die Erwachsenenrolle in der Paarbeziehung und fühlen sich dann als Märtyrerin, entmündigen dabei unbesehen ihren Mann, der sich seinerseits unreif verhält oder protestiert, weil er sich nicht ernst genommen fühlt. In einer funktionierenden Beziehung sind beide Partner meistens erwachsen und manchmal auch Kind.

Selbstredend ist eine gute Partnerschaft auf **Vertrauen** aufgebaut. Wir müssen uns aber davor hüten, Ehrlichkeit als Waffe zu gebrauchen. Manche so genannten ehrlichen Geständnisse haben vor allen Dingen den Zweck, sich selbst zu entlasten und den anderen zu verletzen. Vertrauen baut sich nicht über Geständniszwang auf, sondern zum Beispiel dadurch, dass wichtige Werthaltungen und Grundeinstellungen immer wieder abgestimmt werden. Themen zum Beispiel der Berufstätigkeit, Glaubensfragen, wesentliche Erziehungsthemen, Ausschließlichkeit der Intimbeziehung müssen immer wieder ausgehandelt werden. Untersuchungen belegen, dass eine Ehe umso harmonischer ist, je ähnlicher sich die Ehegatten hinsichtlich Interessen, Charak-

tertyp und Konstitution sind. Natürlich wird kaum jemand eine Partnerschaft beginnen und dabei bewusst rational nach einem ähnlichen Menschen suchen. Im Gegenteil verlieben wir uns oft in einen anderen Menschentyp, in der unbewussten Hoffnung miteinander Ganzheit zu erlangen. Gerade aus diesen interessanten erotisierenden Spannungsverhältnissen resultieren später oft Konflikte.

Krisen gehören dazu, sie stellen sich oft an Schaltstellen der Beziehung ein, wenn wichtige lebensverändernde Neuigkeiten anstehen. Denken wir zum Beispiel an die Geburt des ersten Kindes, an die Aufnahme der Berufstätigkeit nach der Erziehungsphase, an den Pensionierungsbeginn - hier sind Krisen fast unumgänglich.

In diesem Zusammenhang kommen wir zum Thema **Distanz**. Spätestens jetzt erleben wir, dass eine dauerhafte Verschmelzung nicht möglich ist, sondern der Wechsel von Nähe und Ferne wie in einem Tanz viel von der Lebendigkeit, Spannung und Bandbreite der Paarbeziehung ausmacht.

Oft hilft in Krisen das bisherige Lösungsmuster nicht mehr, zum Beispiel immer über alles Reden kann jetzt in einem ermüdenden Kreislauf versanden. Oder ein Paar, das auf eine ruhige, selbstverständliche Art beisammen war, muss jetzt lernen, die verschiedenen Sichtweisen und Gefühle in Worte zu

fassen. Spontan reagieren wir meist anders. In Krisen, in Stress-Situationen allgemein, haben wir die Lösung des „Mehr vom Gleichen“, das heißt, wir greifen auf unsere gewohnheitsmäßigen Konfliktbewältigungsmuster zurück - zum Beispiel Schimpfen, Schweigen, aus dem Weg gehen. In solchen festgefahrenen Situationen ist es sehr günstig, Hilfe von außen zu holen. Auch schwerwiegende Krisen müssen nicht in einer Katastrophe oder im Beziehungsende resultieren und auch das Beziehungsende muss keine Katastrophe sein (siehe „Wenn Paare sich trennen“, Seite 54).

Es wäre gut, wenn Krisensituationen und länger anhaltende Streitigkeiten unser **Bewusstsein verstärken, welchen Stellenwert der Partner eigentlich hat**. Bewohnt er meinen Innenraum der Intimität, oder wohnen dort eigentlich andere Personen an vorgeordneter Stelle wie die eigenen Eltern oder die eigenen Kinder? Gelten meine Enttäuschungen und Anklagen ihm/ihr oder eigentlich anderen wichtigen Bezugspersonen, fühlte ich mich als Frau zum Beispiel vom Vater nicht wahr- und angenommen und bin insofern übersensibel, wenn er von Tätigkeiten absorbiert und von mir abgezogen ist oder hatte ich als Mann zum Beispiel eine Mutter, die meinen Bruder vorzog, und bin insofern eifersüchtig bei jeder Kontakthinwendung meiner Frau zu einem anderen Mann. Eine Partnerschaft profitiert ganz sicher von der geklärten

Beziehung zu den Eltern – was sowohl die hinreichende Ablösung vom Elternhaus als auch Versöhnung und Frieden mit den Eltern beinhaltet. Nur wenn diese Thematik bewusst und innerlich geklärt ist, können wir die Auseinandersetzung mit dem/der Partner/in an der richtigen Stelle führen.

Zu einer erfüllten Partnerschaft gehört eine **positiv gelebte Körperlichkeit**. In unserem Körper spüren wir unsere erotischen und sexuellen Empfindungen. Gleichzeitig ist unser Körper mit fünf Sinnen begabt, er atmet, wir erleben ihn in Ruhe und Bewegung, er ist gleichsam unser irdisches Haus, das uns durch Raum und Zeit begleitet.

In unserer Zeit zweckorientierten Fitnessdenkens, die Erotik und Sexualität zu einer Art Leistungssport einschränkt und degradiert, tun wir gut daran, uns der Vielfalt der wunderbaren Möglichkeiten unseres Körpers zu besinnen und unserem Körper achtsam, freundlich und verantwortungsbewusst zu begegnen.

Auch die Paarbeziehung wird reicher und wärmer, wenn wir immer wieder einmal gemeinsam sinnlich Erfahrbares in seiner ganzen Fülle bewusst teilen, welchen Genuss können wir doch gemeinsam schauen, hören, fühlen, riechen, schmecken. Beschränken wir dagegen unsere Körperlichkeit als Paar nur auf den sexuellen Vollzug und die dazugehörigen „Rahmenbedingungen“, Vor- und Nachspiel, so weichen

wir unserer Ganzheitlichkeit aus und setzen oft uns selbst und unseren Partner unter einen immensen Leistungsdruck.

Die Erwartungshaltung, dass beim Sexualakt jedes Mal beide gleichermaßen erregt und immer gleichzeitig befriedigt sein müssen, ist ein sicherer Lustkiller. Aus dieser Haltung heraus wird dann oft jede sexuelle Vereinigung zur Probe über Tauglichkeit der Beziehung überhaupt oder zum Prüfstein über die Tatsache des Lebensglücks schlechthin.

In diesem Zusammenhang ist auch überlegenswert, ob man sich etwas vergibt, wenn man sich dem andern mal hingibt und schenkt. So ist denkbar, dass ein/e Partner/ in dem andern mal nur zweckfreie Zärtlichkeit gibt oder man auch den sexuellen Wünschen des Gegenübers entgegenkommt, obwohl man nicht so gestimmt ist. So wichtig es ist, dass wir entdeckt haben unsere persönlichen Bedürfnisse wahr- und ernst zu nehmen, so verkrampt und lähmend kann in einer Beziehung die ausschließliche Ausrichtung an den eigenen Bedürfnissen sein.

Unser partnerschaftliches Glück hängt erwiesenermaßen stark davon ab, ob wir persönlich bereit sind, uns zu einer **sozialen, liebenswerten und eigenständigen Persönlichkeit zu entwickeln**.

Ehezufriedene Ehefrauen, die befragt wurden, beschrieben ihre Männer häufig als warmherzig, rücksichtsvoll, häuslich, mit Freude am Familienleben und viel

Energie. Männer mit hoher Ehezufriedenheit beschrieben ihre Frauen ebenfalls als rücksichtsvoll, warmherzig, sparsam und gelassen. Dagegen waren die Männer in den Augen der unzufriedenen Ehefrauen egoistisch, launisch, rechthaberisch, eher willensschwach, leicht beleidigt, nachtragend und pessimistisch. Männer, die ihre Ehe als wenig glücklich erleben, empfinden ihre Frauen als launisch, leicht beleidigt, nachtragend, etwas willensschwach, etwas leichtfertig im Geldausgeben und egoistisch. Einige Untersuchungen legen nahe, dass die Fähigkeit eine glückliche Ehe zu führen mit emotionaler Stabilität im Zusammenhang steht.

Hierher gehört auch der Bereich per-



sönlicher Selbstverantwortung. Wer vom Partner / von der Partnerin die Erfüllung des eigenen Glückes erwartet, wird zwangsweise scheitern. Die naive ausschließliche Vorstellung „mir ginge es sehr gut, wenn du nur in dieser oder jener Beziehung anders wärest und mich lieben würdest“ ist einfach falsch. Auch in der innigsten und tiefsten Partnerschaft bleibt die schmerzhafteste Erfahrung nicht aus, dass man letztlich doch auch ein vom anderen Getrennter und Einsamer ist. Auch der Verlust der gesellschaftlichen, familiären und religiösen Bindungen in unserer Zeit führt dazu, dass die partnerschaftliche Liebe geradezu mit Heils- und Erlösungserwartungen überladen wird: „Gott nicht, Priester nicht, Klasse nicht, Nachbar nicht,

dann wenigstens Du“ hat ein Soziologe diese zeitgeistige Strömung ausgedrückt. So sehr es zutrifft, dass in beglückender partnerschaftlicher Einheit manchmal ein Abglanz spiritueller Erfüllung durchleuchten mag, so enttäuschend ist doch eine fixierte Koppelung der Glücks- und Heilserwartungen an die partnerschaftliche Liebe. Wir müssen auch immer wieder sensibel dafür sein, dass keine Partnerschaft alle Beziehungs- und Anregungswünsche erfüllen kann. Die Partnerschaft lebt auch davon, dass für das Paar gemeinsam und für jede/n Einzelne/n Anregungen von außen, Freunde, Verwandte, Bekannte Bedeutung haben. Es ist ganz wichtig, dass jeder ein Stück Eigenwelt und Eigenleben behält.

Ich glaube, dass wir um so zufriedener in einer Partnerschaft leben, je mehr wir allgemein dazu neigen, die Wechselfälle des Lebens als Herausforderung, Buntheit und Fülle zu erleben, statt als störende Abweichung von einem starren Ideal, von dem wir glauben, es repräsentiere die so genannte Normalität. Eine große Stütze dieser Welt- und Beziehungssicht ist der **Humor**: „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“. Ein bisschen von diesem „Trotzdem“ brauchen wir in jeder langjährigen Partnerschaft.

Angelika Wanninger



Liebe und Sexualität

Liebe und Sexualität werden von vielen Menschen in einem Atemzug genannt.

Wenn schon nicht mit Liebe gleichzusetzen – so ist Sexualität doch eine der schönsten Ausdrucksformen der Liebe.

Sexualität ist heute ein vieldiskutiertes Thema, besonders in den Medien. Man könnte meinen, mit der allgemeinen „Aufgeklärtheit“ sei Sexualität in der Partnerschaft kein Problem. Häufig zeigt sich jedoch, dass es nicht ausreicht, über bestimmte Dinge „Bescheid zu wissen“. Ein unbeschwertes Reden über Sexualität in der Partnerschaft ist nicht immer gegeben. Bestimmte Erwartungen, aber auch Ängste und Unsicherheit machen das Thema mitunter kompliziert. Und: Manchmal fehlen einem einfach die Worte, um die eigenen Wünsche, Phantasien, Träume, aber auch Ängste auszudrücken, ohne den anderen damit unter Druck zu setzen.

Jeder Mensch äußert sich sexuell, in jedem Lebensalter aber sicher verschieden. Sexualität ist ein elementarer Ausdruck unserer Lebendigkeit. Was Sexualität ist, ihre individuelle Bedeutung, lernt jeder im Laufe seines Lebens – aus eigenen Erfahrungen, aber auch durch gesellschaftliche Leitbilder und Vorstellungen. Und diese Vorstellungen ändern sich im Laufe der Zeit. Vieles, was früher als unmoralisch galt, wird heute akzeptiert. Wenn früher Sexualität vorran-

gig als Mittel zur Fortpflanzung gesehen wurde, wird sie heute als wichtiger Teil der Persönlichkeitsentwicklung und -gestaltung gesehen: Sexualität als eine Art der Kommunikation.

Wann kann man nun von einem „geglückten“ Sexualeben sprechen? Was ist „normale“, was „natürliche“ Sexualität? Hinter solchen Fragen stehen persönliche Erwartungen und gesellschaftliche Vorstellungen gleichermaßen. Mit den Vorstellungen über gelungene Sexualität sind jedoch auch zahlreiche Vorurteile und Irrtümer verbunden: So ist es zum Beispiel schlichtweg falsch zu glauben: gute Sexualität ist der Gradmesser für eine gute Beziehung, oder: Sexualität, bei der es nicht zum Geschlechtsverkehr kommt, ist keine gute Sexualität, oder: häufiger Geschlechtsverkehr (meist werden hier noch genaue Zahlenangaben gegeben) ist ein Kennzeichen einer geglückten Partnerschaft. Ebenso irrtümlich wird behauptet: Sexualität ist verbunden mit Attraktivität und damit an ein bestimmtes Lebensalter oder Aussehen gebunden, oder: männliche Sexualität unterscheidet sich von weiblicher durch den

„stärkeren Trieb“. Sie kennen sicher noch weitere Beispiele.

Wie aber kann angesichts all der Einflüsse und Ansprüche Sexualität erfüllend sein und gelingen?

Darauf gibt es keine pauschale Antwort. Sicher darf sich das Paar nicht selbst unter Erfolgszwang setzen – es geht nicht um Perfektion, nicht um richtiges oder falsches Verhalten, sondern um die Bereitschaft miteinander auszuprobieren, was Spaß und Lust macht. Was lustvoll und befriedigend erlebt wird, lässt sich aber nicht von außen vorschreiben oder von anderen verordnen. Dazu ist zuallererst notwendig, den eigenen Körper zu mögen, so wie er ist und auch zu akzeptieren, dass er sich ein Leben lang verändert.

Dann gehört dazu, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu kennen oder sie kennen zu lernen. Und nur wenn der andere Partner dann auch noch davon weiß, kann das Paar in gemeinsamer Verantwortung füreinander einen Weg suchen, diese – vielleicht unterschiedlichen Wünsche und Bedürfnisse – gemeinsam zu leben.

In starkem Maße beeinflussen unseren Umgang mit Sexualität moralisch-ethische Haltungen, auch sie und möglicherweise damit verbundene Hemmnisse und Ängste sollen zur Sprache kommen dürfen.

Die Kunst einer gelingenden sexuellen Partnerschaft besteht in einer Mischung zwischen einem lustvollen, spielerischen Umgang miteinander und dem Blick auf das, was jeder der beiden Partner im Umgang mit sich selbst und dem anderen verantworten kann.

Elisabeth Breer



Ehe – Krise – Neubeginn

Ehen werden – noch immer – im Himmel geschlossen. Dauernde Liebe, lebenslange Treue, immerwährendes Glück wünschen und versprechen sich zur Ehe entschlossene Paare.

Selbst diejenigen Paare, die ihr Zusammenleben oft schon jahrelang vor der Eheschließung erprobt hatten, verzichten selten auf ein romantisch-verklärtes Fest für den „schönsten Tag des Lebens“. Ehen werden danach aber auf Erden geführt, und die Wirklichkeit der Beziehung offenbart schnell, dass Konflikte und Krisen, Auseinandersetzung und Zusammenfinden, Trennung und Versöhnung unausweichlich dazugehören, wenn sich zwei Menschen auf den schweren und schönen Weg zu zweit begeben.

Der Wunsch nach bleibender Unabhängigkeit, Autonomie, ebenso wie die Sehnsucht nach Verschmelzung, Symbiose mit dem Partner stellen in ihrer Widersprüchlichkeit ein Kraftfeld der gegenseitigen Anziehung und ein Spannungsfeld gleichermaßen dar.

Darüber hinaus verläuft eine Ehe in Phasen: Sie hat, wie jeder Prozess, einen Anfangspunkt und ein definiertes Ende – durch Trennung oder Tod eines der Partner. Die verschiedenen Phasen werden durch äußere Ereignisse, das Lebensalter der Partner, durch Umbrüche in der Lebenssituation, eingeleitet.

Einige typische Situationen, die sich im Verlauf einer Ehe einstellen und fast immer mit für einen Umbruch kennzeichnenden Krisen einhergehen, will ich im Folgenden darstellen und auf Möglichkeiten der Bewältigung hin überprüfen.

„Drum prüfe, wer sich ewig bindet ...“ – der Anfang.

Der Anfang einer Zweierbeziehung ist in der Regel hoffnungsvoll: Werbung und Eroberung erfüllen das Paar mit Stolz auf das eigene Vermögen, die eigene Attraktivität und Liebesfähigkeit. Dem gemeinsamen Glück scheint nichts im Wege zu stehen – vor allem dann nicht, wenn das häusliche Nest bereits komfortabel ausgestattet auf das liebende Paar wartet.

Nach kurzer oder längerer Zeit folgt jedoch Ernüchterung: Den beiden wird bewusst, dass das Zusammenleben aus viel Alltag und Anforderungen besteht. Es beginnt nach der Zeit der innigen Verschmelzung die Phase, wo sich jeder wieder auf sich selbst besinnt und die eigene Meinung, die

eigenen Wünsche und Forderungen laut werden lässt.

Diese stimmen mit den Vorstellungen des Partners durchaus nicht immer überein; aus Meinungsverschiedenheiten heraus erwächst vielleicht Streit und entwickelt sich das Gefühl, vom am meisten geliebten Menschen plötzlich nicht mehr verstanden zu werden – es folgt Enttäuschung und Frustration.

Tatsächlich spricht der Volksmund in dieser Phase einer Partnerschaft davon, dass sich zwei „zusammenraufen“ müssen. Je besser die Abnabelung vom Elternhaus schon gelungen ist und je weniger Einmischung von Seiten der Herkunftsfamilie das junge Paar erfährt, desto besser wird ihm dies gelingen. Die Aufgabe in dieser Phase besteht darin, die noch unsichere Paarsituation auf ein stabileres Fundament zu stellen – sich als Gemeinschaft bewähren zu lernen über das Trennende hinweg.

Das Paar muss sich auseinandersetzen, um den anderen mit seinen Stärken und Vorzügen, aber auch den Schwächen und Fehlern immer besser kennen zu lernen

und somit allmählich ein realistisches Bild des anderen zu bekommen.

Das wird mit dem, das die rosarote Brille der Verliebtheit vorgegaukelt hat, nicht mehr unbedingt übereinstimmen und womöglich Enttäuschung im Gefolge haben. Mit der Enttäuschung über den anderen (die ja auf vorangegangene Täuschung folgt) trotzdem immer wieder aufeinander

zugehen, sich diese Gefühle zugestehen und dem anderen offenbaren – auch wenn das oft schwer fällt – verhilft letztlich dazu, die Basis der Beziehung zu festigen. Günstig für das Paar ist dabei natürlich, wenn Interessenlage und Lebensanschauungen im großen Ganzen übereinstimmen, das Verbindende letztlich also stärker als das Trennende ist.

So wird es zwar zerzaust, klüger geworden über sich selbst und mit weniger Illusionen, jedoch enger verbunden in die nächste Phase gelangen.

„Soll das schon alles gewesen sein?“ – Anpassung, Gewöhnung, Alltag.

Die Statistik weist nach nur drei Ehejahren schon eine hohe Zahl von Scheidungen aus. Was bewegt wohl viele Paare, bereits nach dieser kurzen Zeit zu resignieren, das Ende ihrer Partnerschaft durch Trennung zu besiegeln?

Die eingetretene Ernüchterung über den Partner und die Ehe im Allgemeinen hat Nachdenken zur Folge: Besonders die Frauen ziehen Bilanz, vergleichen ihre ursprünglichen Erwartungen und Hoffnungen mit dem nun eingetretenen Realzustand ihrer Ehe. Prüfstein in dieser Phase sind die Fragen nach der Bereitschaft des Partners, immer wieder auf 's Neue um den anderen zu werben – gegen die Macht der Gewöhnung an das Gute, das die Partnerschaft bietet und das vielleicht keiner Erwähnung mehr wert scheint.

Werde ich von dir wahrgenommen – nehme ich dich noch wahr als den Menschen, der mir wichtig ist, den ich deshalb nicht vernachlässigen will?

Gelingt es uns, dem Zusammenleben Sinn zu verleihen?

Langweilen wir uns miteinander, und wenn ja, warum wohl?

Wie viel Phantasie, Zeit und Kreativität verwenden wir auf die Gestaltung unserer Partnerschaft?

Wollen wir füreinander noch attraktiv sein, oder lassen wir uns in Gegenwart des anderen gehen?

Alle diese Fragen stellen sich beiden Partnern, und dementsprechend müssen sie von beiden miteinander diskutiert werden. Wenn ein Partner Probleme sieht oder spürt, der andere jedoch nicht, muss dieser davon informiert werden. Nur wenn beide Unzulänglichkeiten in ihrer Partnerschaft erkennen und einsehen können, ist es ihnen gemeinsam möglich, Veränderungen, Verbesserungen herbeizuführen.

1 + 1 = 3 – Wenn Paare Eltern werden

Einen entscheidenden Einschnitt in die Partnerschaft stellt die Geburt des ersten Kindes dar. Ist es gerade gelungen, ein befriedigendes Miteinander zu leben und die Alltagsanforderungen gut zu bewältigen, so bringt das Neugeborene die gefundene

Balance schnell aus dem Gleichgewicht. Es stellt unausweichliche gebieterische Forderungen, will Tag und Nacht versorgt und beachtet sein. Ein Zustand von Überforderung und Erschöpfung bei den Eltern tritt ein, besonders die Mutter ist völlig in Beschlag genommen von ihrer neuen Aufgabe. Die Pflege der Partnerschaft und die eigenen Bedürfnisse werden hintangestellt. Möglicherweise empfindet der Vater Eifersucht auf die so enge Verbindung von Mutter und Kind, fühlt sich vernachlässigt und frustriert.

Die Mutter hingegen erwartet Verständnis und Unterstützung von ihrem Mann und erhält davon oft zu wenig. Diese eintretenden Zustände von Ungleichgewicht, Überforderung und Frustration sind so normal wie schwer auszuhalten.

Es hilft dem Paar, sich klarzumachen, dass viel Geduld erforderlich sein wird, um mit der Umstellung auf die Elternrolle zurechtzukommen, seelisch und körperlich dabei viele Prozesse zu bewältigen sind. Trotz des Glücks und der Freude über das vielleicht ersehnte Kind ist es wichtig, dass Raum für die Partnerschaft geschaffen wird, dass zum Beispiel eine durch das Kind ungestörte Zeit miteinander bleibt.

Gerade in dieser Phase von Belastung und neuer Anforderung sollte das Paar miteinander über die je eigenen Anliegen sprechen, sich um gegenseitiges Verstehen bemühen.

Hilfreich ist der Austausch mit anderen jungen Eltern, die sich in der neuen Situation ebenso zurechtfinden müssen.

„Wir können noch viel miteinander machen?!“ – die mittleren Jahre

Wenn Ehen „in die Jahre kommen“, und damit die Ehepartner, ergeben sich neue Themen und Probleme:

Die Zeit der mittleren Lebensjahre wird nicht umsonst die midlife-crisis genannt. Menschen in dieser Lebensphase werfen den Blick zurück – mit welchen Hoffnungen und Erwartungen an das Leben, die Partnerschaft waren sie einst angetreten? Sie ziehen Bilanz – was ist aus diesen Hoffnungen geworden? Was habe ich erreicht? Wie sieht unsere Ehe/Familie aus? Stimmt das, was heute ist, mit meinen ursprünglichen Vorstellungen überein? Bin ich eigentlich zufrieden oder bin ich eher unzufrieden?

Und schließlich wird der Blick in die Zukunft gerichtet – der Zenit des Lebens ist überschritten: Was können wir noch erreichen? Was können wir noch verändern? Bilanz zu ziehen und dabei den Schmerz über das nicht Erreichte, Unvollkommene, Unvollendete zu verspüren, macht den Menschen einsam, wirft ihn auf sich selbst zurück.

Die Fragen zu verdrängen hilft nur bedingt – meist schaffen sie sich in anderer Form doch Raum.

Ehepartner, die in dieser Lebensphase sind, stellen auch ihre Ehe in Frage und wagen es, über das Altwerden miteinander oder einen Neuanfang allein nachzudenken. Manchmal wird der Wunsch nach Individualisierung geradezu übermächtig und veranlasst Partner dazu, plötzlich eigene Wege zu gehen, eigene Interessen ohne den anderen zu verfolgen, sich eigene Freunde zu suchen usw.

Meist erfordern die heranwachsenden Kinder nicht mehr soviel Zeit und Aufmerksamkeit für sich, so dass die Ehepartner tatsächlich mehr an die eigenen Wünsche und Bedürfnisse denken können.

Die Entscheidung für oder gegen einen weiteren gemeinsamen Weg in dieser Phase wird sich an folgende Überlegungen knüpfen:

Gibt es noch genügend gemeinsame Basis für unsere Ehe? Haben wir uns noch etwas zu sagen? Empfinden wir noch immer Liebe und Respekt füreinander? Trägt das bisher miteinander Erlebte die gewachsene Gemeinschaft, über die Krise der eigenen Bilanzierung hinweg?

Bereitet es noch immer Freude, mit dem anderen zusammen zu sein, mit ihm zu reden, zu schweigen, zu reisen usw.? Geben wir uns gegenseitig Anregung, Bereicherung? Wie steht es mit unserer Sexualität?

Die "mittleren Jahre" eröffnen die Chance, mit einem tieferen Verständnis füreinander, erfahrener und gereifter, zusammen weiterzuleben.

Das leere Nest: Ein Paar wird wieder kinderlos.

Wenn beide es geschafft haben, die ihnen sich stellenden Lebensaufgaben gemeinsam immer wieder zu meistern und somit über viele Jahre auch als Familie zusammen zu bleiben, tritt eines Tages der (vielfach befürchtete) Zustand ein, dass schließlich auch das jüngste Kind das Haus verlässt.

Dies geschieht häufig in einer Lebensphase der Eltern, in der für die Mutter ein Berufsneueinstieg – sofern sie Hausfrau war – nicht mehr in Frage kommt, die Väter im Beruf dafür besonders gefordert sind. Die langjährige Aufgabe der Pflege, Betreuung und Förderung der Kinder endet, die Frau bekommt vielleicht das Gefühl, nun überflüssig zu sein und „zum alten Eisen“ zu gehören. Der beruflich geforderte Mann bietet womöglich zu wenig an Unterstützung und Verständnis, beneidet im Gegenteil seine Frau um ihre neu gewonnene Freiheit.

Konflikte sind dadurch vorprogrammiert. Dem Paar stellt sich nun die nicht einfache Aufgabe, sich wieder auf sich selbst zu besinnen und die eigenen Belange in den Mittelpunkt seiner Aufmerksamkeit zu stellen.

Hierbei ist erneut von Bedeutung, wie viel sich die beiden noch zu sagen, zu geben, zu schenken haben. Entscheidend für das Paar wird auch sein, ob es gute soziale Bindungen und genügend Kontakte zu anderen Menschen hat, um einer Vereinsamung zu zweit entgegenzuwirken.

Zu den Aufgaben der sozialen Kontaktpflege und der gemeinsamen Sinngebung tritt dann nicht selten die Notwendigkeit, den kranken Partner zu pflegen und zu versorgen. Das gemeinsame Altwerden kann noch einmal zu einer Zeit der Erfüllung, aber auch zu einer Bewährungsprobe für das Paar werden.

Eva-Maria Zeuner



Miteinander reden – miteinander streiten!

Wenn zwei nicht miteinander reden und Konflikte lösen können, liegt dies oft nicht am Inhalt oder Thema, sondern daran, wie sie miteinander sprechen.

Britta und Jürgen M. kommen zum ersten Mal zu einer Eheberaterin...

Britta: „So kann es nicht weitergehen. Seit der Geburt unserer Tochter kennst du nur noch deinen Beruf und ständig gibt es Streit. Ich halte das nicht mehr aus! Wenn es so weitergeht, trenne ich mich!“

Jürgen: „Typisch, Du nörgelst nur noch an mir herum! Da brauchst Du Dich nicht zu wundern, dass ich nur noch meine Ruhe haben möchte!“

Wie die meisten Paare kennen Sie sicherlich auch Zeiten, in denen es schwer fällt, die „richtigen“ Worte zu finden, wo es scheinbar nicht lösbaren Streit gibt, die Liebe und Zuneigung zueinander zu leiden beginnen, die Ehe an der Sprachlosigkeit zu zerbrechen droht. Wie kann es Ihnen gelingen im Gespräch zueinander zu finden, Ihre Beziehung zu vertiefen oder sich aus belastenden Zeiten und Situationen wieder herauszuarbeiten?

Wenn zwei nicht miteinander reden und Konflikte lösen können, liegt dies oft nicht

am Inhalt oder Thema, sondern daran, wie sie miteinander sprechen.

Die folgenden Beispiele und Anregungen sollen Ihnen helfen, so über Ihre Probleme zu sprechen, dass es nicht zu Missverständnissen und Verletzungen kommt und es Ihnen gelingt, Ihre Beziehung zu festigen.

Freundlich sein – zu sich selbst

Selbstvertrauen und Wertschätzung, die Sie sich selbst entgegenbringen, tragen zum Gelingen der Partnerschaft bei. Wenn es Ihnen gelingt, mit sich freundlich und liebevoll in Verbindung zu sein, können Sie das auch bei Ihren Mitmenschen. Sie halten Streit und Konflikte aus und bewältigen sie besser. Wenn Sie sich nicht leiden mögen, trifft Sie Kritik hart oder Sie sind ungeduldig und wenig einfühlsam anderen gegenüber. Ihnen fehlt dann die innere Kraft, Missverständnisse aufzuklären und sich verständlich zu machen.

Was tut Ihnen gut? Ist es der regelmäßige Mittagsschlaf, das Treffen mit Freunden, ein geruhsamer Spaziergang, Sport, genussvolles

Essen, Lesen, Wertschätzung der eigenen Arbeit (vor allem auch Hausarbeit) oder das liebevolle Zusammensein mit der Familie? Wie gerecht sind die Aufgaben und das Geld in Ihrer Familie verteilt? Werden Sie für Ihre Arbeit und Ihr Engagement von den anderen Familienmitgliedern wertgeschätzt?

Die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Ängste wahrnehmen

In der Hetze des Alltages kommen wir oft nicht dazu, unsere Befindlichkeit wahrzunehmen. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit, um sich bewusst zu machen, was Sie erfreut, bedrückt, ängstigt, ärgert oder verletzt. Sagen Sie Ja zu sich selbst und Ihren positiven und negativen Gefühlen. Sie schaffen damit die Grundlage für ein befriedigendes Gespräch.



Übung: "Die innere Mitte finden"

Diese Übung hier möchte Sie dazu einladen, Ihre momentan im Vordergrund stehenden Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen. Lesen Sie die Übung zuerst durch und lassen Sie sich beim Ausprobieren für die einzelnen Schritte genügend Zeit.

Legen oder setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie Ihre Augen ... Nehmen Sie Ihre Füße wahr ... Ihre Beine ... Konzentrieren Sie sich auf Ihr Becken ... Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Oberkörper ... Und spüren Sie nun Ihren Hals und Ihren Kopf ... Nehmen Sie nun einmal an, dass jeder Mensch eine innere Mitte in sich trägt ... und auch Sie eine innere Mitte in Ihrem Körper haben.

Wo liegt sie?... Welche Form hat Ihre Innere Mitte?... und welche Größe? ... Aus welchem Material besteht Sie? ... Welche Farbe hat sie? ... Liegt sie eher am Rande Ihres Körpers oder eher in Ihrer Körpermitte? ... Gehen Sie jetzt in Ihrer Vorstellung in Ihre Mitte hinein ... Schauen Sie, wie sie im Inneren

aussieht ... Welche Atmosphäre, welche Stimmung herrscht in Ihrer Mitte? ... Welche Gefühle nehmen Sie gerade wahr? ... Welche Wünsche tauchen auf? ... Verabschieden Sie sich jetzt von Ihrer inneren Mitte ... Spüren Sie Ihren Körper als Ganzes ... Spannen Sie alle Muskeln ganz fest an und lassen Sie wieder los ... Öffnen Sie Ihre Augen. Vergegenwärtigen Sie sich nach der Übung, was Sie gesehen, gespürt oder gehört haben.

*Aus: Eva Manteufel, Norbert Seeger:
Selbsterfahrung mit Kindern und Jugendlichen,
München 1992*

Über die eigenen Gefühle und Wünsche reden

Probleme haben die fatale Neigung, ein Eigenleben zu entwickeln, an einem zu nagen und die Zuneigung und Liebe aufzufressen. Häufiger „kleiner“ Ärger kann sich zu Abneigung zusammenballen, wenn es nicht von beiden Seiten das Bemühen gibt, Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen, anzusprechen und zu erfüllen. Dazu gehört sich und den Anderen wertzuschätzen und mit sich in Kontakt zu sein.

Kommen Sie den Situationen auf die Spur, die Sie verändern möchten und fassen Sie Mut, diese auch anzusprechen. Konflikte, Spannungen und Probleme gehören ganz selbstverständlich zu jeder Beziehung – im Gegensatz zum weit verbreiteten

und vermeintlichen Ideal der Harmonie. Zu diesem Ideal gehört z. B. der Wunsch, der Ehepartner sollte Gedankenleser sein: „Wenn sie mich wirklich lieben würde, wüsste sie doch, dass ich meine Ruhe brauche!“ oder „Wenn ich ihm erst sagen muss, dass ich gern von ihm in den Arm genommen werden möchte, dann braucht er es gar nicht mehr zu tun.“ Versuchen Sie sich von solchen Vorstellungen freizumachen. Der Partner hat nur eine Chance auf Sie einzugehen, wenn er um Ihre Wünsche, Anliegen und Befürchtungen weiß.

Britta und Jürgen sind im Urlaub, beide gehen täglich an den Strand, in der Überzeugung, damit dem Wunsch des Partners zu entsprechen. Bei einem Gespräch nach dem Urlaub, stellt sich heraus, dass Britta gerne Kirchen und Museen besichtigt hätte und Jürgen lieber öfter Tennis gespielt hätte. Beide äußern übereinstimmend, dass der Urlaub mehr Spaß gemacht hätte, wenn jeder sich mehr seinen Interessen hätte widmen können und dass eine Einigung problemlos gewesen wäre, wenn sie es nur voneinander gewusst hätten.

Ich-Botschaften

Britta: „Du hast nur noch deine Arbeit und deine Hobbys im Kopf, du denkst nur an dich!“

Jürgen: „Du redest Unsinn!“

Beide sprechen in Du-Botschaften, die den anderen bewerten, beschuldigen oder herabsetzen und in seiner gesamten Person ablehnen. Solche Vorwürfe drängen den Partner in eine Verteidigungshaltung, auf die er oft mit Rechtfertigung, Gegenwurf oder Rückzug reagiert. Die Bedürfnisse und Wünsche werden nicht deutlich.

Alternative:

Britta: „Ich möchte gerne mehr Zeit mit dir gemeinsam verbringen.“

Jürgen: „Ich verstehe nicht, was du damit meinst.“

Wenn Sie über sich sprechen, werden Ihre Empfindungen, Gefühle und Bedürfnisse klarer und verständlicher, Sie achten den Partner und das Gespräch kann auf gute Art und Weise fortgesetzt werden.

Wünsche konkret äußern

Im Streit geht es oft um pauschale Vorwürfe. Leicht kommen uns Worte wie „immer“ und „nie“ über die Lippen.

Britta: „Nie tust du etwas für mich!“

Jürgen: „Du liebst mich nicht mehr!“

Wenn Sie eine konkrete Situation ansprechen, wird Ihr Anliegen begreiflicher und Sie und Ihr Partner können eine konkrete Lösung finden.

Britta: „Ich möchte, dass du regelmäßig die Spülmaschine einräumst!“

Jürgen: „Wenn du mich öfter in den Arm nimmst, merke ich, dass du mich gern hast.“

Es hilft Ihnen, wenn Sie anstatt eines Vorwurfes, den Wunsch und die Sehnsucht formulieren, die den Ärger oder die Verletzung ausgelöst haben. Wenn Ihnen ein Vorwurf auf den Lippen liegt, versuchen Sie Ihr Anliegen zu erspüren und positiv und konkret auszudrücken.

Direkt sein

Um Argumente zu sammeln, bringen wir oft andere ins Spiel, oder wir verstecken uns hinter dem „was man tut oder nicht tut“. Die wahren Gefühle und Bedürfnisse bleiben damit unklar und die gewünschte Veränderung tritt nicht ein, sondern es gibt eher Distanz oder Verstimmung in der Beziehung.

„Mir fällt auf, dass du in letzter Zeit oft nervös bist“, statt „Deine Tochter ist ganz unruhig, weil du so ungeduldig mit ihr bist.“
„Ich bin eifersüchtig“, statt „Eine Frau in deinem Alter flirtet nicht mehr!“

Nachfragen

Vergewissern Sie sich, dass Sie tatsächlich über die gleiche Situation oder das gleiche



Thema sprechen, damit lassen sich manche Missverständnisse aufklären.

Fassen Sie wichtige Gesprächsinhalte zusammen, um sicher zu gehen, dass Sie den Partner richtig verstanden haben. Es verlangsamt sich das Gespräch und Sie gewinnen Zeit zum Nachdenken. Außerdem zeigt Nachfragen und Zusammenfassen, dass Sie aufmerksam zuhören, und das bestätigt das Selbstwertgefühl Ihres Partners.

Nachfragen ist wichtig, weil wir den Partner nicht objektiv wahrnehmen können. Wir reagieren auf das, was wir von ihm hören und sehen, dabei geben wir dem Wahrgenommenen einen eigenen Sinn und eine eigene Bedeutung. Diese „Phantasien“ über die Bedeutung werden aus unseren

gesamten Erfahrungen, Überzeugungen, Wertvorstellungen und unserem Selbstwertgefühl genährt. Wir sind davon überzeugt, dass diese Bedeutungszuschreibungen und Phantasien richtig sind und richten unser Verhalten danach aus.

Britta und Jürgen sitzen beim Abendessen. Jürgen stochert in seinem Essen.

Britta denkt: „Jetzt habe ich mir soviel Mühe mit dem Kochen gegeben, und es schmeckt ihm nicht.“

Da Britta während der Elternzeit die Bestätigung durch den Beruf fehlt, ist es ihr wichtig, für ihre Tätigkeiten im Haushalt

gelobt zu werden. Hinzu kommt, dass Britta an ihren Kochkünsten zweifelt, da ihre Mutter sie früher oft für Mitarbeit im Haushalt abgewertet hat. Brittas Selbstwert sinkt, aber das möchte sie nicht zeigen aus der Angst heraus, sich eine BlöÙe zu geben. Sie sagt im verärgerten Ton: „Bei deiner Mutter schmeckt es dir sicherlich besser!“

Jürgen ist überrascht, denn eine Auseinandersetzung mit seinem Chef hat ihm den Appetit verschlagen. Er ist von seinem Elternhaus gewöhnt, wenn er über Konflikte und Auseinandersetzungen gesprochen hat, dass ihm die Schuld gegeben wurde oder er damit aufgezogen wurde, deshalb hat er gelernt, solche Situationen mit sich selbst auszumachen. Er nimmt (selbstverständlich) an, dass er auch bei Britta kein Verständnis findet.

Jürgen denkt: „Jetzt habe ich schon den Stress mit meinem Chef und ihr kann ich es auch nicht recht machen, ich halte das langsam nicht mehr aus.“

Er schweigt, da es ihm schwer fällt, das auszusprechen, und er hofft, wenn er nichts sagt, dass sich die Gewitterwolken wieder verziehen. Britta verletzt das Schweigen von Jürgen, weil sie interpretiert, „es ist ihm egal, was ich fühle und denke“ Beide fühlen sich angespannt, verletzt und nicht verstanden.



Die Eskalation in einem Streit kann vermieden werden, wenn jeder sich seiner Interpretationen bewusst wird und sie überprüft.

Britta hätte fragen können: „Wie schmeckt dir heute das Essen?“

Jürgen hätte fragen können: „Was hat dich so verletzt, dass du meine Mutter mit ins Spiel bringen musst?“

Jürgen hätte auch überprüfen können, ob er bei Britta auf mehr Verständnis als bei seinen Eltern stößt, indem er ihr von seinem Ärger mit dem Chef erzählt.

Die eigenen Interpretationen und die darauf folgenden Gefühlsreaktionen wahrzunehmen, ist etwas, das Übung braucht.

Dabei hilft es, sich zu fragen, „Wie habe ich das aufgefasst?“ und „Welches Gefühl löst es bei mir aus?“ Der nächste Schritt ist, Ihre Interpretation zu überprüfen, indem Sie Ihren Partner fragen.

Übung „Verstehe ich Dich richtig?“

Ihre momentane Befindlichkeit lässt Sie zu Ihrem Partner zum Beispiel sagen: „Ich bin müde!“

Um zu sehen, ob Ihr Partner dies richtig aufgefasst hat, also um seine Interpretation zu überprüfen, könnte er nun fragen: „Meinst du damit, dass du in Ruhe gelassen werden möchtest?“



Nun lassen Sie auf sich wirken, ob diese Interpretation zutrifft und antworten nur mit ja oder nein. Der Partner fragt solange weiter, bis er dreimal ein Ja von Ihnen bekommen hat, dann wechseln Sie die Rollen. Sie werden überrascht sein, wie häufig Ihre Interpretationen nicht zutreffen und welch wohltuendes Gefühl es ist, wenn der Partner so ernsthaft bemüht ist, Sie zu verstehen.

Zeit für Gespräche

Nach einer kürzlich veröffentlichten Statistik sprechen Ehepaare nur wenige Minuten am Tag über sich selbst. Schaffen Sie sich mehr Zeit und Gelegenheit für einen inten-

siven Austausch? Oft werden Fragen und Probleme zwischen Tür und Angel besprochen, oder der Partner ist gerade mit etwas anderem beschäftigt.

Für eine gute Gesprächssituation ist es Voraussetzung, dass Augen- und Körperkontakt möglich sind und das Gespräch ohne Unterbrechung geführt werden kann. Wenn Sie Ihren Partner sehen, nehmen Sie ihn „vollständiger“ wahr, Sie können auf körperliche Signale reagieren, z.B. wenn ihm Tränen in den Augen stehen.

Schaffen Sie regelmäßig Gelegenheiten, in denen Sie ausgeruht und ohne Kinder zusammen sein können. Als günstig hat sich erwiesen, „Paarzeit“ zu einem Ritual werden zu lassen. Solche „Gewohnheiten“ wie z.B.

einmal im Monat miteinander zum Essen zu gehen oder jeden Sonntag einen gemeinsamen Spaziergang zu machen, helfen auch über problematische Zeiten hinweg.

Die Beziehung zum Thema machen

Sprechen Sie darüber, wie Sie gerade zueinander stehen, was Sie aneinander mögen und was schwierig miteinander ist. Nehmen Sie die positiven Seiten und Verhaltensweisen beim Partner nicht als selbstverständlich hin, sondern loben Sie und machen Sie Komplimente. Äußern und zeigen Sie Gefühle der Liebe und der Wertschätzung. Jeder Mensch braucht das wie das tägliche Brot!

Was Sie an Erfahrungen, Werten, Verhaltensweisen aus Ihren Herkunftsfamilien mitbringen ist so unterschiedlich, dass ein Verständigen und Auseinandersetzen notwendig ist, sonst kommt es zu Missverständnissen oder Sie setzen „automatisch“ die Ehegepflogenheiten Ihrer Eltern fort. Jedes Gespräch läuft auf mehreren Ebenen ab. Zum einem gibt es die Ebene des Inhaltes, z.B. wer räumt den Tisch ab, was schaffen wir uns an usw. Gleichzeitig zeigt die Art und Weise wie es gesagt wird, wie die Beziehung zwischen den Gesprächspartnern ist und wie die Mitteilung verstanden werden soll.

Wenn Britta zum Beispiel ihren Mann

fragt: „Hast du das gemacht?“ (Inhalt), zeigt Sie durch den Klang ihrer Stimme, ihre Lautstärke und Körperhaltung und Gestik, ob sie ihn anerkennt, sich ärgert oder es eine Bitte um Information ist (Beziehungsebene).

Beide Ebenen beeinflussen sich. Fühlen Sie sich gut miteinander, lassen sich inhaltliche Differenzen gut diskutieren, und haben Sie gemeinsam eine tragfähige Lösung für einen Konflikt gefunden, so stärkt das Ihre Beziehung. Wichtig ist es, die Beziehung zum Thema zu machen, wenn durch Spannungen keine inhaltlichen Lösungen mehr zu finden sind. Es ist notwendig, über die Kommunikation zu sprechen, wenn beide auf einer unterschiedlichen Ebene aufeinander reagieren.

Beispiel:

Britta und Jürgen unterhalten sich über die „Unordentlichkeit“ von Britta. Jürgen möchte ein Zugeständnis von Britta, dass sie seinen Wunsch nach mehr Ordnung versteht und auch für mehr Ordnung sorgt. Britta ärgert sich so über den herablassenden Ton von Jürgen, dass sie widerspricht ihm als zwanghaft beschimpft, obwohl sie selbst auch ordentlicher sein möchte. Da Jürgen das Gefühl hat, für sein Anliegen kein Gehör zu finden, äußert er sich lauter und krasser, was Britta wiederum so verbittert, dass sie zu keinerlei Zugeständnis mehr bereit ist.

Ein Ausweg aus dieser Situation ist das Trennen von Inhalt und Beziehung, indem Britta z.B. sagt: „Manches stört mich auch selber, aber der Ton, mit dem du mit mir sprichst, kränkt und ärgert mich!“

Versuchen, den Partner zu verstehen und zu akzeptieren.

Eine zufriedene Ehe ist auf Dauer nur möglich, wenn Sie Ihren Partner mit seinen Gefühlen, Empfindungen und Befürchtungen, mit seinen Schwächen und Problemen verstehen und akzeptieren. Dieses Verständnis ist sicherlich manchmal nur mühsam zu erringen. Versuchen Sie trotzdem, sich in die Welt des anderen einzufühlen und die Situation auch einmal aus seinem Blickwinkel zu betrachten.

Die Lebens- und Gefühlswelten von Frauen und Männern sind sehr unterschiedlich, Sie können manches sicherlich besser aneinander verstehen, wenn Sie die Erfahrungen, Einstellungen und Werte voneinander erforschen.

„Wenn Konflikte sich zu einem endlosen Streit hinziehen, so hat dies meist seinen Grund darin, dass diese Menschen niemals gelernt haben, mit den Augen des anderen zu sehen, mit den Ohren des anderen zu hören und mit dem Herz des anderen zu fühlen.“ (Alfred Adler)

Streiten – aber fair

Manche Bemerkungen, die in der „Hitze“ der Auseinandersetzung herausrutschen, können den Partner stärker als beabsichtigt verletzen und Gefühle der Zuneigung unwiederbringlich zerstören.

Besonders verletzend sind:

- Das Herabsetzen der Familie des Partners (auch dann, wenn der Partner sich selbst kritisch über seine Familie äußert).
- Negative Bemerkungen über das Aussehen des Partners, vor allem, wenn er/sie nichts daran ändern kann: z.B. Lichterwerden des Haares oder Gewichtszunahme nach der Schwangerschaft.
- Schimpfnamen und andere Beleidigungen.
- Gewaltanwendung. Wenn Worte nicht mehr reichen und Sie versucht sind, Gewalt anzuwenden, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Eskaliert der Streit, ist es nützlich, sich auf eine Pause zu verständigen, damit Sie Abstand und einen klareren Kopf gewinnen können. Kehren Sie aber nicht den Konflikt unter den Teppich, sondern ringen Sie um einen Kompromiss, mit dem Sie beide leben können.

Wenn Sie merken, dass Sie den Partner verletzt haben, ist es wichtig, den ersten Schritt zu tun, sich zu entschuldigen und um Verzeihung zu bitten bzw. Verzeihung

zu gewähren. Tagelanges Schweigen nach einem Streit ist ein sicherer „Beziehungskiller“.

Miteinander zu reden und zu streiten ist das Herzstück einer lebendigen Partnerschaft. Wenn es auch manchmal schwer fällt, ist das Ansprechen und Lösen von Unterschieden und Konflikten wesentlich, um immer wieder zueinander finden zu können. Im schwierigen und anstrengenden Familienalltag bringt der Austausch mit der Partnerin / dem Partner den notwendigen Ausgleich.

Pflegen Sie deshalb eine Kultur des Austausches und des Streites und scheuen Sie sich nicht, Hilfe von außen anzunehmen, wenn das Gespräch miteinander ins Stocken gerät oder verstummt ist.

Sylvia Betscher-Ott



Partnerschaft und „Geschichte in uns“

Ob wir es wollen oder nicht, ob wir es wissen oder nicht, in unsere Partnerschaften bringen wir auch unsere Herkunftsfamilie ein – und sind zugleich konfrontiert mit der jeweils anderen. In jedem Paar treffen zwei Familiensysteme aufeinander. Und jedes davon hat seine eigene Geschichte, die über Generationen reicht, und ist zudem untrennbar eingefügt in die umgebende Gesellschaft und deren Geschichte.

Gehen Menschen aus entfernten Kulturkreisen eine Beziehung ein, so erscheint die Bedeutung dieser Hintergründe als augenfällig, wird oft sogar überbetont von Seiten einer skeptischen Umgebung. Bei Partnern aus demselben Land kommt man kaum einmal auf den Gedanken, in der Geschichte einen wichtigen Faktor zu sehen. Und doch mag sie gerade hier von großem Gewicht sein, paradoxerweise vielleicht sogar in erhöhtem Maße – eben weil man nicht daran denkt.

Dabei gibt es, genauer betrachtet, doch Unterschiede zur Genüge zwischen Menschen, die sich Deutsche nennen. Preußisch und bayrisch, katholisch und protestantisch, Arbeiterherkunft und „bessere Familie“,

einiges davon ist zwar mittlerweile etwas weniger konflikträchtig geworden, doch neue Unruheherde sind hinzugekommen, vor allem: DDR und BRD. Was hier an inneren Gräben besteht, beginnen wir erst allmählich konkreter wahrzunehmen. Ein und dasselbe Wort, ein und dieselbe Geste mag Verschiedenes bedeuten im Kontext dieser so unterschiedlichen geschichtlichen Hintergründe, mag mit divergierenden Einstellungen und Gefühlen verbunden sein, Grund für eine Vielzahl von möglichen Missverständnissen und Zerwürfnissen, deren Ursachen dann aber ganz woanders gesucht werden. Kaum etwas unterhöhlt Partnerschaft mehr als die Vorstellung von Gemeinsamkeit, wo in Wirklichkeit zunächst von Unterschieden auszugehen wäre.

Noch mehr ins schwer Fassbare bewegen wir uns, wenn wir die Geschichte der zwölf Jahre des „Dritten Reichs“ ins Auge fassen und uns nach ihren Auswirkungen bis hin zu Partnerschaft heute fragen. So ist, wie immer wieder berichtet wurde, etwa angesichts der zahlreichen Sendungen und Veranstaltungen in den Gedenkjahren 1985, 1995, 2005 vielen Menschen erstmals oder

jedenfalls intensiver und konkreter als zuvor bewusst geworden, wie bestimmend dieser Teil der „Geschichte in uns“ immer noch sein kann – insbesondere, wenn er nicht wahrgenommen wurde. Ob eine Familie zur Täter- oder Opferseite gehörte, hinterlässt gravierende Spuren. Ob Menschen Mitmacher waren, gleichgültige oder begeisterte, zustimmende oder skeptische, hat Einfluss auf Kinder und Kindeskiner. Ob Familien durch Flucht und Vertreibung ihre Heimat verloren oder im Bombenkrieg das Haus, ob nahe Angehörige ums Leben kamen oder ob man andererseits relativ unbeschadet die NS-Zeit überstand, von alledem tragen wir immer noch viel in uns. Und gerade weil die Bedeutung dieser Faktoren so lange nicht mit ihrem wirklichen Gewicht berücksichtigt wurde, ist es zu vielfältigen verdeckten Nachwirkungen gekommen. Leicht werden diese dann als „rein persönliche“ Störungen angesehen. Und wenn nun in Partnerschaften auch noch konträre Linien solcher Geschichte aufeinander treffen ...

Jürgen Müller-Hohagen



1+1 macht 3 – Fragen rund um das Thema Kinderkriegen

Kinder ja oder nein?

Bei der Frage nach dem Kinderwunsch spielen emotionale Motive – manchmal auch gänzlich unbewusst – eine wesentliche Rolle, zum Beispiel:

- Ich liebe einfach Kinder
- Ich möchte eigene Kinder haben
- Kinder geben meinem Leben einen Sinn, Inhalt und eine Aufgabe
- Ich bin neugierig und freue mich an der Einmaligkeit des eigenen Kindes
- Ein eigenes Kind bedingungslos zu lieben und von ihm bedingungslos geliebt zu werden ist eine einzigartige Erfahrung
- Kinder bereichern die Partnerschaft
- Ich möchte in meinem Kind weiterleben
- Mit eigenen Kindern bin ich auch im Alter nicht allein
- Durch meine Kinder bleibe ich jung und gefordert
- Mit eigenen Kindern habe ich immer einen Menschen, der mir nahe ist
- Ein Mann muss eigene Nachkommen zeugen
- Nur durch die Mutterschaft bin ich eine richtige Frau

Im Hintergrund stehen oft Erfahrungen der eigenen Kindheit und Familie. Da beide Partner aus unterschiedlichen Herkunftsfamilien kommen und ihre jeweils eigene Biographie haben, sind auch ihre Vorstellungen und Wünsche unterschiedlich. Um Enttäuschungen und Missverständnisse zu vermeiden, ist ein frühzeitiger Dialog über die grundsätzlichen Vorstellungen untereinander sinnvoll.

Jetzt ein Kind?

Die Frage, wann ein Kind im Leben eines Paares willkommen ist, hängt vor allem damit zusammen, ob beide Partner zu diesem Zeitpunkt einen Platz für ein Kind in sich und in ihrem Leben haben, und dies auch unabhängig oder entgegen äußerer Umstände.

Die meisten Frauen und Männer wollen erst Schule, Ausbildung und Berufseinstieg abgeschlossen haben und zudem nicht mehr mit der eigenen Entwicklung und Identitätsentwicklung vordergründig beschäftigt sein. Sie wünschen sich eine gute, stabile Partnerschaft, außerdem sollen die existenziellen Rahmenbedin-

gungen, wie Einkommen und Wohnsituation stimmen. Darüber und über die zukünftige Rollen- und Arbeitsteilung bedarf es eines vertrauensvollen Austausches zwischen den Partnern, denn auch hierbei gibt es aufgrund der eigenen Biographie oftmals ganz unterschiedliche Prioritäten und Bewertungen.

Jetzt kein Kind?

Liegt eine ungeplante und unerwünschte Schwangerschaft vor, stürzt es viele Frauen und auch ihre Partner in eine tiefe Lebenskrise. Die Abwägung zwischen dem Recht des Ungeborenen auf Leben und dem Wunsch der Frau und ihres Partners, gute Bedingungen und eine innere Offenheit für diese lebenslange Verantwortung haben zu wollen, fällt den meisten sehr schwer und ist mit Trauer, Schuldgefühlen und dem Wissen verbunden, dass es in ihrer individuellen Situation keine eindeutig gute Lösung geben wird. Ein Schwangerschaftsabbruch, aber auch die Geburt eines unerwünschten Kindes ist eine harte Belastungsprobe für ein Paar und für jeden einzelnen.



Allein ein Kind?

Die meisten Frauen wünschen sich einen festen, verlässlichen Lebenspartner zu haben, bevor sie ein Kind bekommen. Dennoch gibt es auch Frauen, die nicht nur gezwungenermaßen nach einer Trennung das Leben einer allein erziehenden Mutter führen, sondern die sich bewusst für ein Leben mit Kind ohne Partner entscheiden. Der Aufbau eines guten und verlässlichen Netzwerkes rund um die Mutter-Kind-Familie ist wichtigste Aufgabe der allein erziehenden Mutter, nicht nur um Belastungen, sondern gerade auch die Freude an dem Kind teilen zu können.

Dieses Kind?

Die Medizin hat in den letzten Jahrzehnten eine umfassende Palette von Diagnosemöglichkeiten entwickelt, die immer früher und genauer vorgeburtliche Erkrankungen, Fehlbildungen und genetische Varianten diagnostizieren kann. Suggestiert wird dabei, dass alles getan werden kann und muss, damit man ein gesundes Kind bekommt. Ein Befund über eine Erkrankung oder eine Abweichung von der Norm bringt schwangere Frauen und ihre Partner unter einen schwerwiegenden Entscheidungsdruck. Sie sollen sich entscheiden zwischen der Tötung eines gewünschten

Kindes und dem Leben mit einem kranken oder behinderten Kind, das oftmals so viel mehr an Fürsorge und Begleitung braucht, manchmal bis weit in das Erwachsenenalter hinein. Beide Wege bedeuten eine schmerzvolle Zeit des Abschiednehmens, der Trauer und für die Partnerschaft eine große Belastungsprobe.

Kein eigenes Kind?

Viele Paare, die sich ein Kind wünschen und es nicht auf dem natürlichen Weg bekommen können, sehen sich schnell mit einer Vielzahl medizinischer Diagnose-

und Behandlungsmöglichkeiten konfrontiert. Zu entscheiden, was man auf sich nimmt und wann ein Ende gesetzt wird mit den Bemühungen um ein eigenes Kind, ist eine schwierige, mit Trauer und Versagensgefühlen verbundene Aufgabe des Paares. Viele Paare müssen sich auch heute trotz des medizinischen Fortschritts in der Reproduktionsmedizin auf ein Leben ohne Kind einstellen. Die eigene Lebenssituation, die ureigensten Motive für den Kinderwunsch, den Sinn der Partnerschaft zu überdenken und neue Lebensperspektiven zu entwickeln, können helfen die Trauer darüber zu überwinden.



Wird als Alternative die Adoption eines Kindes angestrebt, ist es sehr wichtig, sich vorher intensiv mit dieser Möglichkeit und ihren Konsequenzen auseinanderzusetzen. Im Mittelpunkt einer Adoptionsvermittlung steht immer das Kind mit seiner Lebensgeschichte und all seinen Bedürfnissen.

Kein Kinderwunsch?

Paare, die grundsätzlich keinen Kinderwunsch hegen, haben in ihrem Leben andere Ziele und Inhalte gesetzt und sich oftmals sehr bewusst mit der Frage

„Kinder ja oder nein?“ auseinandergesetzt. Leider findet man auch in der öffentlichen Diskussion darüber nicht immer das nötige Einfühlungsvermögen und Verständnis für den jeweils anderen Lebensentwurf und agiert mit Abwertungen und Vorurteilen.

Neue Balance?

Wenn aus Paaren Eltern werden, ist die Freude über den Nachwuchs groß und einzigartig und die gemeinsame Liebe zum Kind kann die Beziehung nachhaltig festigen. Dennoch geraten etwa ein Drittel aller Paare in der ersten Zeit mit Kind

aus dem Gleichgewicht. Vieles muss neu thematisiert und Vereinbarungen darüber ausgehandelt werden: Zeit, Geld, Beruf, Sexualität, soziale Kontakte u.a. Die Suche nach Orientierung und die neue Balance zwischen Elternsein und Paarsein ist aufwändig und erfordern das Engagement beider Partner.

Auf dem Weg zu einer kinderfreundlichen Gesellschaft?

Insgesamt wünschen sich die meisten jungen Menschen Kinder und Familie. Dass dieser Wunsch oft nicht realisiert wird, hängt auch mit den wirtschaftlichen und sozialen Rahmenbedingungen zusammen. Arbeitslosigkeit einerseits und hohe Anforderungen an Mobilität und Flexibilität in der Arbeitswelt andererseits wirken sich auf die Bereitschaft zur Gründung einer Familie wenig ermutigend aus. Familien brauchen ein hinreichendes Einkommen und ein spürbares kinderfreundliches öffentliches Bewusstsein. Und sie brauchen unterstützende Angebote für ein partnerschaftliches, solidarisches Miteinander in der Familie.

Sabine Simon



Abenteuer Partnerschaft

Für vieles in unserem Leben gibt es Garantien oder Versicherungen; für Partnerschaft und Ehe trägt offenbar jeder das Risiko selbst. Partnerschaft – ein Abenteuer ohne doppelten Boden?

Liebe allein genügt nicht

Die weit verbreitete Ansicht, dass die Liebe zueinander schon den richtigen Weg für das Zusammenleben weise, stellt sich in vielen Fällen als Trugschluss heraus. Denn Liebe bestimmt wohl auch bei den meisten Paaren, die sich wieder trennen, die Entscheidung für ein gemeinsames Leben und nicht selten bleibt sie auch nach der Trennung bestehen. Liebe allein genügt offenbar nicht. Die Verabschiedung der romantischen Vorstellung von der Macht der Liebe ist möglicherweise der erste Schritt, um herauszufinden, was außer der gegenseitigen Liebe zum Gelingen einer Partnerschaft beiträgt.

Beide Partner brauchen Raum für die Gestaltung ihrer Beziehung und gleichzeitig Raum für die jeweils individuellen Bedürfnisse und Zielsetzungen: Zwei unterschiedliche Lebenswelten müssen miteinander verwoben werden. Dies ist keine leichte Aufgabe und vor allem keine, die zu einem bestimmten Zeitpunkt endgültig abgeschlossen ist. Sie wird die Partner in den unterschiedlichen Phasen der Partnerschaftsentwicklung immer wieder beanspruchen.

Deine Wohnung – meine Wohnung – unsere Wohnung?

Am Anfang einer festen Partnerschaft steht häufig die Frage, ziehen wir zusammen oder nicht?

Offenbar entschließen sich die meisten Paare dafür, zusammenzuziehen, ohne (gleich) zu heiraten. Bei zwei bereits bestehenden Single-Haushalten muss nun entschieden werden, in welcher der Wohnungen der gemeinsame Haushalt eingerichtet wird oder ob es besser ist, nach einer neuen Wohnung für beide zu suchen.

Wie auch immer entschieden wird, in der Regel ist die gemeinsame Wohnung nicht groß genug, um all die Dinge, die sich im Verlauf der vergangenen Jahre in den einzelnen Haushalten angesammelt haben und an denen das Herz hängt, aufzunehmen. Jeder der Partner ist deshalb gezwungen, sich von dem einen oder anderen guten Stück zu trennen und Omas altes Sofa, mit dem so viele Erinnerungen verbunden sind,

landet möglicherweise auf dem Müll. Das tut weh! Nicht nur weil das alte Ding so gemütlich war, sondern weil es möglicherweise Teil eines Machtkampfes geworden ist, der in dieser Phase der Partnerschaft leicht entbrennen kann. Denn beide Partner müssen ständig Kompromisse schließen zwischen dem Wunsch, möglichst viel von sich in die Partnerschaft einzubringen und durchzusetzen und dem Bedürfnis, Vertrautheit und Gemeinsamkeit zu entwickeln. Da kann bei dem einen oder anderen schon die Befürchtung aufkommen, zuviel von sich aufgeben zu müssen und zu sehr unter das Diktat des anderen zu geraten.

Die Frage der gemeinsamen Wohnung erhält besondere Brisanz, wenn die Partner nicht am gleichen Ort wohnen oder sich abzeichnet, dass einer der Partner an einem anderen Ort bessere berufliche Chancen hat. Zieht der andere mit und sucht sich am neuen Wohnort einen Arbeitsplatz, oder bleibt er, wo er ist, weil seine berufliche Situation es nicht erlaubt, den Wohnort zu wechseln? Diese schwierige Entscheidung betraf vor nicht allzu langer Zeit noch nicht viele Paare, da sich meist die Frau nach

ihrem Partner richtete. Heute ist dies nicht mehr so selbstverständlich – weder bei nicht verheirateten Paaren noch bei verheirateten. Denn der Beruf bildet auch für Frauen einen wichtigen Bereich ihres Lebens und damit der Lebensplanung. Nicht selten entschließen sich Paare in dieser Situation, ihr Zusammenleben auf zwei Haushalte an unterschiedlichen Wohnorten abzustimmen. Was aber heißt das für das Zusammenleben? Manche meinen, länger bestehende Partnerschaften könnten dadurch interessanter bleiben bzw. werden, andere glauben, die Partner würden sich auseinander leben.

Manche Paare verzichten ganz bewusst darauf, zusammenzuwohnen, obwohl sie ihre Beziehung auf Dauer anlegen. Meist sind dies Paare, die sich ihre eigene Lebenswelt bereits geschaffen haben, sich in ihr wohl fühlen und ihre Unabhängigkeit oder Eigenständigkeit nur ungern aufgeben. Es wäre falsch, diese Einstellung als Egoismus oder gar Beziehungsunfähigkeit abzuwerten. Vielmehr scheinen die Partner den eigenen Zielen und denen des anderen mit Respekt gegenüberzustehen und sich gegenseitig viel Bewegungsfreiheit für deren Verwirklichung zu lassen.

*Ich bin der geheimnisvolle
Freunde, der Dich entführen will
in die Welt der Abenteuer, der
Lüste, der Leidenschaften und
der ganz großen Gefühle!*



Welche Form des Zusammenlebens Paare auch immer wählen, wenn beide damit zufrieden sind, ist ein Stolperstein auf dem Weg zu einer guten Partnerschaft bis auf weiteres überwunden.

Erwerbstätigkeit, Hausarbeit – wer macht was?

So lange Paare, ob verheiratet oder nicht, kinderlos sind, wird die Hausarbeit weitgehend zu gleichen Teilen erledigt. Dennoch besteht bereits in dieser Phase – sowohl bei Männern als auch bei Frauen – die Neigung, Aufgaben hauptverantwortlich zu übernehmen, die als spezifisch männlich bzw. weiblich gelten. So übernimmt die Frau z. B. die Bereiche Putzen und Wäsche, während der Mann traditionellerweise für kleinere Reparaturen in der Wohnung oder für die Wartung des/der Autos zuständig ist.

Die Aufgabenteilung bei kinderlosen Paaren ist meist noch nicht sehr konfliktträchtig, weil bei der Mehrheit beide Partner vollzeiterwerbstätig oder in Ausbildung sind und somit ähnlich viel Zeit für die Hausarbeit haben. Diese ist auch noch nicht so umfangreich – und wenn einmal keiner Lust hat zu kochen, wird eben zum Italiener an der Ecke gegangen. Größere Probleme sind bei weit auseinander gehenden Vorstellungen z. B. von Ordnung und

Sauberkeit oder in finanziellen Dingen zu erwarten.

Die kinderlose Zeit dient der Festigung der Partnerschaft und dem Aufbau gegenseitigen Vertrauens. Dabei kann sich natürlich auch ergeben, dass die Partner feststellen, dass sie nicht zueinander passen, keine gemeinsame Lebensperspektive entwickeln können. Eine Trennung ist dann zwar meist mit persönlichem Leid verbunden und schmerzlich, aber dank der finanziellen Selbständigkeit der Partner in der Regel ohne größere existenzielle Schwierigkeiten möglich.

Dieser Abschnitt in der Partnerentwicklung ist wohl einer der bedeutendsten für die Entwicklung der Bindung. Denn wenn es in dieser Phase nicht gelingt, eine verlässliche und befriedigende Beziehung aufzubauen, ist der nächste Abschnitt schwer zu bewältigen.

Wir möchten ein Kind – wird dann nichts mehr so sein, wie es war?

Für viele Paare ist der Wunsch nach einem Kind oder die bereits bestehende Schwangerschaft der Anlass zu heiraten. Manche Paare ziehen auch erst jetzt in eine gemeinsame Wohnung. Wenn beim Zusammenziehen ein Kind schon unterwegs ist, steht das Paar zwei schwierigen Aufgaben

zugleich gegenüber: sich auf das Kind einzustellen und das Zusammenleben für beide befriedigend zu gestalten. Unabhängig davon, ob das Paar bereits verheiratet ist oder nicht, wenn der Wunsch nach einem Kind Gestalt annimmt, ist sorgfältige Planung erforderlich. Es sollte darüber gesprochen werden, ob der Kinderwunsch bei beiden Partnern vorhanden ist, wann der Zeitpunkt, ein Kind zu bekommen, am günstigsten ist, wie die Betreuung des Kindes gestaltet wird und welche Folgen ein bestimmtes Betreuungsmodell für jeden der Partner hat. Auch wenn vielfach nicht alles so sein wird, wie sich Mann und Frau dies vorstellen, ist die gemeinsame Beschäftigung der Partner mit diesem Thema eine sinnvolle Vorbereitung. Sie bietet die Möglichkeit, die eigenen und die Erwartungen des Partners/der Partnerin an das Zusammenleben mit Kindern kennen zu lernen. Zudem werden bei der Vorausplanung oftmals Probleme erkannt, so dass ohne Druck nach Lösungen gesucht werden kann. In der Situation sind diese oftmals schwerer zu finden, da dann meist wenig Zeit für Überlegungen besteht und irgendwie gehandelt werden muss. Unterschiedliche Erwartungen oder Einstellungen zum „Leben zu Dritt“ oder Hoffnungen, wie z. B. ein Kind, könnten eine Krise in der Partnerschaft überwinden helfen, haben aber meist ausgesprochen negative Folgen für das weitere Zusammenleben. Ein

frühzeitiger Austausch über Wünsche und Vorstellungen lohnt sich also.



Kinder werden heute sozusagen in die Berufstätigkeit beider Eltern hineingeboren. Deshalb stellt sich das Timing der Geburt(en) unter Berücksichtigung der Zeitpunkt der Berufsbiographien beider Partner als wichtige Aufgabe. Es gilt herauszufinden, wie die Abstimmung von beruflichen Anforderungen und familiären Aufgaben

am besten gelingen kann und wie bzw. wann am wenigsten Probleme entstehen.

Mutter und Hausfrau ... in alle Ewigkeit?

Für Mann und Frau besteht die gesetzliche Möglichkeit, bis zu drei Jahren Erziehungszeit mit Arbeitsplatzgarantie zu nehmen. Möglich ist auch, dass sich die Partner innerhalb der drei Jahre in der Kinderbetreuung abwechseln. Seit einiger Zeit können Mutter und Vater zur gleichen Zeit Erziehungszeit nehmen und gleichzeitig bis zu 30 Wochenstunden erwerbstätig sein. Dreimal kann das übernommene Arrangement in den drei Jahren, wenn notwendig auch kurzfristig, gewechselt werden. Die gesetzlichen Regelungen lassen den werdenden Eltern also einen weiten Spielraum für die Verteilung elterlicher Aufgaben. Allerdings wird von diesem Spielraum noch wenig Gebrauch gemacht. Denn in über 98% (bundesweit) der Fälle übernimmt zunächst die Mutter die Betreuung des Kindes. Und der Vater? Er kümmert sich um die materielle Versorgung der Familie. Gerade in den ersten Lebensjahren des Kindes ist sein berufliches Engagement am höchsten und es bleibt wenig Zeit für die Familie. Schuld daran ist nicht grundsätzlich fehlendes Interesse am Kind: Die meisten werdenden Väter wollen bei der Geburt anwesend sein und viele von ihnen besuchen geburtsvor-

bereitende Kurse. Auch der Wunsch und das Interesse, am Leben ihrer Kinder teilzunehmen, mit ihnen zu leben und nicht neben ihnen, scheint vorhanden zu sein. Was also hält die Väter davon ab, ihren Wunsch in die Tat umzusetzen?

Ein Hinderungsgrund ist auch heute noch die Vorstellung vieler Männer und Frauen, dass Frauen aufgrund ihres Geschlechts besser geeignet seien, kleine Kinder zu betreuen als Männer. Wie die Väterforschung in den letzten Jahrzehnten zeigen konnte, ist dies eine falsche Annahme. Väter sind im Umgang mit kleinen Kindern im Durchschnitt nicht schlechter oder besser als Mütter. Ebenfalls aufgegeben werden muss die Ansicht, kleine Kinder könnten nur zu einer Person, die dazu noch ständig verfügbar sein sollte, eine enge vertrauensvolle Beziehung aufbauen. Kinder sind von Anfang an durchaus fähig, zu mehreren Betreuungspersonen jeweils einzigartige Beziehungen zu entwickeln, wenn diese Personen einfühlsam mit ihnen umgehen. Damit wäre die Wahl eines für Eltern und Kind passenden Betreuungsmodells aus der Vielzahl denkbarer Modelle möglich.

Es gibt aber auch handfeste finanzielle Gründe, die eine Aufgabenteilung, bei der die Frau ihre Erwerbstätigkeit aufgibt und für Hausarbeit und Kinderbetreuung zuständig ist und der Mann durch seine Erwerbstätigkeit die Existenzgrundlage



Dies führt dazu, dass das Einkommen von Mann und Frau im Verlauf ihrer jeweiligen Berufsbiographie immer stärker auseinanderklafft. Die Männer verdienen meist mehr als ihre Partnerinnen. Es würde also wenig Sinn machen, gerade dann auf den höheren Verdienst zu verzichten, wenn die Kosten durch die Geburt eines Kindes steigen.

Aber dieses traditionelle Modell hat nicht nur Vorteile: Die jeweiligen Lebenswelten der Partner können sich auseinander entwickeln, so dass es beiden Partnern Mühe macht, sich in die Freuden und Probleme des anderen einzufühlen, sie zu teilen und sich gegenseitig zu unterstützen. Und noch eine Gefahr ist nicht von der Hand zu weisen: Dieses Modell, einmal über einen längeren Zeitraum hinweg aufrechterhalten, ist nur schwer zu verändern. Denn die Frau verliert ihre beruflichen Kompetenzen und dem Mann fehlt es an Gelegenheiten, Fähigkeiten zu erlernen, die es ihm ermöglichen, mit der Haushaltsführung sowie der Betreuung und Erziehung der Kinder bei Bedarf auch allein zurechtzukommen. So verfestigt sich die Aufgabenteilung und man hält am Gewohnten fest, auch wenn sich die Bedürfnisse der Familienmitglieder oder die familiäre Situation verändern und eine andere Aufgabenteilung diesen Veränderungen besser entspräche. Von Eheleuten mit dieser Aufgabenteilung sind daher auch häufig diese Klagen zu hören:

der Familie sichert, als die beste Lösung erscheinen lassen. Denn immer noch arbeiten Frauen überwiegend in Berufen, die als Frauenberufe gelten und damit im Lohnniveau niedriger liegen als typische Männerberufe. Auch folgt die Partnerwahl noch häufig dem traditionellen Muster,

demzufolge der Mann die bessere Position aufweist. Zudem ist bei Arbeitgebern die Ansicht verbreitet, bei Frauen lohne sich eine gezielte berufliche Förderung nicht, da sie früher oder später aufgrund ihrer familialen Verpflichtungen gar nicht mehr oder nur noch bedingt verfügbar seien.

„Ich weiß gar nicht was sie will, sie hat doch ein schönes Leben. Ich hab doch schwer gearbeitet, um ihr dies alles bieten zu können“ (Herr S.).“Er ist nie da, und wenn, hört er mir nicht zu. Meine Probleme interessieren ihn nicht. Er denkt, Hausarbeit und mit den Kindern zusammen sein ist doch schön, was hat sie nur? Ich bekomme nur wenig Anerkennung für meine Arbeit“(Frau S.)

Aus finanziellen Gründen ist auch eine Aufgabenteilung, bei der Mann und Frau ihre Arbeitszeit reduzieren und sich die Kinderbetreuung teilen, vor allem für solche Paare reizvoll, in denen die Partner annähernd gleich gut verdienen und in gesicherter beruflicher Position sind. Denn Teilzeitarbeit kann einen Karriereknick bedeuten. Für Männer ist das Risiko eher größer, weil von ihnen nicht erwartet wird, dass sie die Erwerbstätigkeit zugunsten der Familie einschränken.

„Ich wäre ganz gerne bei dem Kind geblieben. Aber ich hab mir vorstellen können, was mein Chef dazu sagen würde und meine Kollegen hätten das auch nicht verstanden. Schade eigentlich, ich bekomme von meinem Kind so wenig mit“ (Herr R., leitender Angestellter).

Neben dem traditionellen Modell setzt sich – vor allem mit zunehmendem Alter der Kinder – ein anderes mehr und mehr durch: Die Vollzeiterwerbstätigkeit des Vaters bei

Teilzeitarbeit der Mutter. Dies hat besonders für die Frau einige Tücken, da es in vielen Fällen zu einer Doppelbelastung durch Kinderbetreuung, Haushalt und Beruf führt. Denn die Teilzeitarbeit ändert meist nichts an der Aufteilung der Familienarbeit, d.h. die Frau bleibt hauptverantwortlich für Hausarbeit und Kinderbetreuung. Die Mithilfe des Partners ist ähnlich gering wie die von Männern, deren Partnerin nicht erwerbstätig ist. Auch ist es meist die Mutter, die daheim bleibt, wenn die Betreuungsperson ausfällt oder das Kind krank ist. Dennoch überwiegen für viele Frauen die Vorteile dieses Modells die Nachteile. Auch wenn Teilzeitarbeit meist berufliche Stagnation oder gar Dequalifikation bedeutet, bleibt der Kontakt mit der Berufswelt bestehen. Möglicherweise ist dadurch der Wiedereinstieg in die Berufskarriere auch dann leichter, wenn die Teilzeitarbeit nicht der beruflichen Qualifikation entspricht. Zudem ist die Gefahr geringer, dass die Lebenswelten der Partner zu weit auseinanderdriften, wie dies bei der traditionellen Aufgabenteilung häufig der Fall ist. Und nicht zuletzt ist der finanzielle Beitrag der Frau oft unverzichtbar oder zumindest eine willkommene Aufbesserung des Haushaltseinkommens.

„Ein ewiger Stress ist das: Kind aus dem Bett, rennen, um es zur Tagesmutter zu bringen, rennen, um pünktlich im Büro zu sein. Dann wieder rennen, um die Kleine

pünktlich abzuholen, einkaufen gehen, kochen, Hausarbeit erledigen und mit dem Kind möchte ich mich auch beschäftigen. Abendessen machen, dann bin ich ziemlich geschafft. Das versteht mein Mann nicht. Er meint, dass ich doch den ganzen Nachmittag Zeit habe. Dann mache ich ihm klar, wie mein Tag aussieht. Da ist er dann schon einsichtig und hilft beim Abwasch oder so“ (Frau S., Bürokauffrau, halbtags erwerbstätig).

Seltener kommt es vor, dass beide Partner nach der Geburt des ersten Kindes ganztags berufstätig bleiben.¹ Es sind vor allem gut ausgebildete Frauen, denen ihr berufliches Weiterkommen wichtig ist und Frauen, deren Einkommen einen unverzichtbaren Beitrag zum Familieneinkommen darstellt,

¹ Das Elterngeld, das zum 1.1. 2007 eingeführt worden ist, soll vor allem das Modell der Voll-erwerbstätigkeit beider Eltern fördern. Dabei unterstützt es die kurzzeitige Unterbrechung der Berufstätigkeit mit 67% des Einkommens (bis maximal 1800 Euro). Das Elterngeld wird dem Elternteil gezahlt, der die Betreuung des Kindes für die ersten 12 Monate übernimmt. Wechseln die Eltern dann in der Betreuung, verlängert sich das Elterngeld um zwei weitere Monate. Dadurch soll vor allem ein Anreiz für Väter gegeben werden, die Pflege und Betreuung ihres Babys zu übernehmen. Zum Zeitpunkt des Erscheinens dieser Broschüre lagen noch keine Erfahrungen mit diesem Modell vor.

die nach einer kurzen Zeit der Unterbrechung wieder voll erwerbstätig werden. Gutdienende organisieren die Kinderbetreuung überwiegend mit bezahlter Hilfe. In den Fällen, in denen das Einkommen der Frau unverzichtbar ist, wird die Familie meist von der Großmutter mütterlicherseits unterstützt. Bei diesem Modell der Aufgabenteilung beteiligt sich auch der Partner stärker an der Hausarbeit und an der Kinderbetreuung. Dennoch bedeutet diese Arbeitsteilung eine starke Belastung für die Frau, die häufig noch durch Schuldgefühle dem Kind gegenüber verstärkt wird. An sich sind diese nicht angebracht, denn es hat sich gezeigt, dass ganztags erwerbstätige Mütter in ihrer Freizeit viel Zeit mit ihren Kindern verbringen und sich intensiv mit ihnen beschäftigen. Sie machen eher Abstriche an der Hausarbeit als an der Zeit mit ihren Kindern. Auf diese Weise verbringen sie annähernd so viel Zeit mit ihren Kindern, wie Mütter, die nicht berufstätig sind oder Teilzeit arbeiten. Für die Partner der ganztätig erwerbstätigen Frauen ist es nicht immer leicht, Verständnis aufzubringen. Am ehesten gelingt dies in den Fällen, wo die Familie auf das Einkommen der Mutter angewiesen ist. Allerdings scheint hier auch der Vater unter Schuldgefühlen oder Gefühlen der Unzulänglichkeit zu leiden.

„Es ist so, mein Verdienst reicht einfach nicht aus, um alle Kosten zu bezahlen

und man will sich ja auch mal etwas leisten können. Aber es ist schon viel für meine Frau. Mir wäre es schon lieber, sie könnte daheim beim Kind bleiben. Vielleicht ist das später möglich“ (Herr B., 25jähriger Sachbearbeiter, wohnt in der Großstadt).

„Manchmal denke ich, dass ich alles verkehrt mache und dann sage ich mir, wer weiß, was kommt. Eine gute berufliche Position gibt mir Sicherheit. Und die Arbeit macht mir Freude. Unsere Tochter war ein Jahr alt als ich für sie eine Tagesmutter suchte und ich habe eine gefunden, mit der sie gut zurecht kommt. Sie ist jetzt zwei und ist ein aufgewecktes und fröhliches Kind. Das hat mich beruhigt“ (Frau E., Pädagogin im öffentlichen Dienst).

Die Aufgabenverteilung – eine ständig wiederkehrende Herausforderung?

Eines ist deutlich geworden: Das optimale Modell der Aufgabenteilung gibt es nicht. Jedes Paar muss wohl oder übel die Mühe auf sich nehmen, in unterschiedlichen Phasen der Familienentwicklung das jeweils Beste für die gegebene Situation zu suchen. Für welches Modell sich die Partner auch immer

entscheiden, sie sollten darauf achten, dass es sich wieder verändern lässt. Denn sowohl die Rahmenbedingungen, wie z.B. die Arbeitsmarktlage oder gesetzliche Bestimmungen, als auch die Situation der einzelnen Familie verändern sich und mit ihnen die Bedürfnisse der Familienmitglieder. Die Kinder werden älter und gehen ihre eigenen Wege. Dies hat Auswirkungen für die weitere Lebensplanung insbesondere der Mutter, die sich ausschließlich den Kindern gewidmet hat.

Vielleicht ist es gerade die Bereitschaft, eingefahrene, aber nicht mehr angemessene Routinen zu verändern, die es Paaren ermöglicht, ihre Partnerschaft befriedigend und dauerhaft zu gestalten. Dazu ist Vorstellungskraft, Rücksichtnahme auf die Bedürfnisse aller Familienmitglieder und auch Mut zu ungewöhnlichen Lösungen erforderlich. All dies sind unverzichtbare Fähigkeiten, wenn das Abenteuer Partnerschaft bestanden werden soll.

Rotraut Oberndorfer

Wir wollten doch
immer mal zusammen
Pferde stehlen gehen!



Paare in Zeiten der Globalisierung

Peter entdeckte in den Blicken Amilas den Reiz einer fremden Welt, den Zauber des Orients – ihr fröhliches, lautes Lachen gefiel ihm, die Leichtigkeit mit der sie dem Leben, jedem neuen Tag begegnete; ihre tiefe Verbundenheit mit ihrer entfernten lebenden Familie beeindruckte ihn. Sein Leben war reicher geworden. Die Vorstellung sie zu heiraten, gemeinsam Kinder zu haben, das machte ihn glücklich. Sie genoss seine fürsorgliche Art. Wie er alles gut plante und organisierte. Seine Gewissenhaftigkeit gab ihr Sicherheit und Vertrauen. Er würde ein guter, zuverlässig sorgender Vater ihrer gemeinsamen Kinder sein.

Sehnsucht, Hoffnungen, Zukunftswünsche – so beginnen nicht nur in Filmen die meisten Partnerschaften. Reizvoll, wenn die geliebte Person aus einer anderen Kultur kommt und sich die Faszination des Fremden, des Geheimnisvollen hinzugesellt. Eigene Sehnsüchte und Hoffnungen lassen sich noch leichter auf die geliebte Person aus einer fremden Kultur projizieren, die in vielen Details und Zusammenhängen noch unbekannt ist.

Nach den ersten gemeinsamen Jahren, vor allem nach der Geburt ihrer Tochter Selem, geriet das Paar immer häufiger in Auseinandersetzungen. Dass er immer alles planen musste und nicht auch einmal in den Tag hineinleben konnte, war für

sie inzwischen unbegreiflich und machte sie nervös. Sein Organisieren erlebte sie zunehmend als Einengung. Ihre Leichtigkeit erschien ihm immer öfter als Unverbindlichkeit. Die ganz selbstverständlich erhobenen Ansprüche ihrer Herkunftsfamilie und auch noch ihrer Verwandten nach finanzieller Unterstützung empfand er übertrieben und die von ihnen mit Nachdruck formulierten Erziehungsratschläge als Einmischung.

Kultur wird mitgeheiratet

Eine binationale Partnerschaft zu gestalten ist spannend und herausfordernd. Jede sechste Ehe wird heute in Deutschland zwischen Frauen und Männern verschiedener Länder und Kulturen geschlossen, in Großstädten jede dritte Ehe. Sich im Klaren darüber zu sein, dass man auch den Kulturkreis der Partnerin, des Partners mitheiratet ist von grundlegender Bedeutung. Bereits zu Beginn der Beziehung tut jeder gut daran, sich bewusst zu machen, in welcher Welt und mit welchen Werten der andere aufgewachsen ist. Diese Erfahrungen sind sehr bedeutsam und prägen das Denken, Fühlen und Handeln zuweilen in stärkerem Maße als man glaubt. Binationale Paare sind herausgefordert, die jeweiligen kulturellen Unterschiede wahrzunehmen und sich mit den verschiedenen Weltbildern auseinander zu setzen, um unnötige Missverständnisse und Konflikte

zu vermeiden und um eine stabile Basis für die Beziehung zu legen. Schließlich soll das gemeinsame Leben durch die kulturelle Vielfalt bereichert werden. Dabei ist es hilfreich, durch Besuche die Kultur des anderen immer genauer kennen zu lernen.

Vielfalt bereichert

Feste mit exotischen Speisen, unbekanntem Tänzern und Musik machen den Alltag vielfältig. Eine andere Sprache erschließt auch andere Denkweisen, andere Bilder. Die Perspektive, wie das Leben und wichtige Ereignisse durch die Brille einer anderen Kultur betrachtet, erlebt und beurteilt werden können, weitet sich. Auch die eigene Kultur wird auf dem Hintergrund der Unterschiede genauer verstanden und nicht mehr als vorgegebene Form menschlichen Zusammenlebens erfahren. In einer globalisierten Welt kann es zudem beruflich von Vorteil für Kinder sein, eine weitere Muttersprache zu beherrschen und Unterschiede von Kulturen zu kennen.

Kulturelle Werte haben Einfluss

Während in westeuropäischen Kulturen das romantische Liebesideal die Vorstellungen prägt und hohe Erwartungen an ein Leben in Zweisamkeit geknüpft werden, wird in vielen arabischen oder afrikanischen Kul-



turen der engen und erweiterten Familie und der Gemeinschaft größere Bedeutung beigemessen. Frauen und Männer verbringen viel Zeit getrennt voneinander in ihrer jeweiligen Bezugsgruppe. Ein Mann, der mit einer Partnerin aus einer westeuropäisch individualistisch geprägten Kultur verheiratet ist, hat schnell für Konfliktstoff gesorgt, wenn er ohne sich viel dabei zu denken, lange mit Freunden fortbleibt ohne dies abzusprechen. Eine weitere Quelle für Missverständnisse und Eifersucht kann darin begründet sein, dass im arabischen Raum traditionell nicht die Paarbeziehung, sondern die Mutter-Sohn-Beziehung idealisiert wird.

Kommt der Partner aus einem Land in dem patriarchale Traditionen das Zusammenleben eines Paares prägen, beeinflusst das auch die Erwartungen hinsichtlich der Geschlechterrollenverteilung. Verunsicherungen und Kränkungen können auftreten, wenn aufgrund fehlender Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse die Frau wegen ihrer besseren Sprachkenntnisse den höher bezahlten Beruf hat.

In kollektivistisch geprägten Kulturen gehören Onkel und Tanten samt ihren Kindern oft zum engen Familienkreis. Kein Wunder, wenn hier neben gutem Familienzusammenhalt ganz selbstverständlich auch Ansprüche formuliert werden. Eine Einflussnahme auf das Paar ist in einer so orientierten Gesellschaft nicht ungewöhn-

lich, denn Ehe und Familie sind schließlich keine reine Privatangelegenheit. Wer mit diesen Werten so aufgewachsen ist, akzeptiert eher eine solche Einflussnahme und neigt nicht selten selbst auch stärker dazu, auf Andere Einfluss auszuüben.

Die Lebenssituationen, in denen Spannungen und Konflikte ihren Ursprung finden können, sind vielgestaltig. Wie werden Feste gefeiert und wer wird dazu eingeladen? In der individualistisch geprägten Kultur wird selbstverständlich zu einem privaten Fest eingeladen, mit wem man gerade Lust hat zu feiern – wer in einer kollektivistisch geprägten Kultur aufgewachsen ist, orientiert sich in seinen Entscheidungen stärker an den Werten der Gemeinschaft.

Ein bikulturelles Paar tut gut daran, frühzeitig wichtige Themen zu klären: Welche Erwartungen bestehen hinsichtlich der Häufigkeit der Urlaube im Heimatland der Partnerin, des Partners? Wie sollen die Kinder erzogen werden? Wie sind die Erwartungen bezüglich der religiösen Erziehung des Kindes? Soll das Kind zweisprachig aufwachsen, welche Sprache wird im Familienalltag gesprochen?

Sprache wirkt

Es lässt sich ausmalen, wie rasch aus dem Spannenden Spannung werden kann, Missverständnisse und Probleme entstehen. Eine kleine unwichtige Randbemerkung



kann in Teilen der philippinischen Kultur, in der zwischen den Zeilen wichtige Botschaften verschlüsselt werden, zu einer plötzlichen und für den anderen nicht nachvollziehbaren Verstimmung oder gar Krise führen. Kulturell bedingte Missverständnisse sind nicht vermeidbar. Das Erlernen der Sprache führt zum besseren Kennenlernen der anderen Kultur und verringert Missverständnisse. Wird im Familienleben nur in einer Sprache gesprochen, so beeinflusst diese Sprache mit ihren Bildern, Denkweisen und den dazugehörigen Wertvorstellungen auch die Paarbeziehung. Wer seine Muttersprache als Familienspra-

che sprechen kann, hat sichereren „Boden unter den Füßen“. Dieser „Heimvorteil“ in Diskussionen und Auseinandersetzungen hat auch Auswirkungen auf die Machtbalance in der Beziehung.

Annahmen über Sexualität sind kulturell geprägt

Nicht selten ist Eifersucht ein Konfliktherd. Ausgehend von der kulturell geprägten Annahme über die sexuelle Natur des Menschen, dass dem sexuellen Verlangen kaum widerstanden werden kann, wenn ein Mann und eine Frau längere Zeit allei-

ne in einem Raum zusammen sind, werden in lateinamerikanischen und islamischen Ländern eine Vielzahl von Vorsichtsmaßnahmen getroffen. Da im westeuropäischen Raum in der Öffentlichkeit so gut wie keine Geschlechtertrennung vorhanden ist, gibt es viele Gelegenheiten, die Eifersuchtskonflikte auslösen können.

Gemeinsame Familienkultur entwickeln

Selbst ein Paar, das aus dem gleichen Dorf der gleichen Kultur stammt, steht vor der Aufgabe, zwei Familienkulturen, die deutliche Unterschiede aufweisen können, in Zusammenklang zu bringen, um eine neue, gemeinsame Familienkultur zu entwickeln. Um wie viel bedeutsamer und auch herausfordernder ist dies, wenn zwei unterschiedliche Kulturkreise den Hintergrund einer Partnerschaft bilden. Eine dritte, eine eigene Familienkultur, die sich aus beiden kulturellen Hintergründen formt, ist zu finden. Diese Aufgabe schweißt das junge Paar zusammen und schützt die junge Familie auch vor den unvermeidlichen und „gut gemeinten“ Einflüssen beider Herkunftsfamilien.

Konkrete Lebensbedingungen beeinflussen

Der Einfluss der äußeren Lebensbedingungen, unter denen ein Paar lebt, ist in sei-

ner Wirkung auf die Paarbeziehung von zentraler Bedeutung. Hat die Partnerin, der Partner noch kein gesichertes Aufenthaltsrecht, ist er abhängig vom anderen und in seiner Position geschwächt. Die Machtbalance ist dadurch einseitig verschoben. War eine schnelle Heirat notwendig um zusammenbleiben zu können, fühlen sich die Partner möglicherweise im Nachhinein um die Zeit des langsamen Kennenlernens betrogen? Belasten die Bedingungen am heimischen Arbeitsmarkt den Partner? Erschweren Sprachkenntnisse oder auch andere Gründe es, beruflich Fuß zu fassen und über ein eigenes Einkommen zu verfügen?

Prägen gesellschaftliche Diskriminierungen das Lebensumfeld des Paares? Ist der Selbstwert dadurch erschüttert? Machen äußere Merkmale wie z. B. die Hautfarbe die Abstammung aus einem anderen Kulturkreis offensichtlich? Besonders kränkend sind rassistische Bemerkungen, die aus dem erweiterten Familien- oder Freundeskreis kommen. Das Angewiesen sein auf den Partner, seine Achtung und seine Unterstützung nimmt dadurch an Bedeutung zu.

Kulturen sind nicht homogen

Die Unterschiede innerhalb einer Kultur können, abhängig von Region, Stadt oder Land, Bildung, sozialen Erfahrungen oder

Schicht, deutlich größer sein als zwischen verschiedenen Kulturen. Kulturen sind in sich nicht so homogen, wie häufig angenommen wird. Dies ist darum so bedeutsam hervorzuheben, da Personen bestimmter Herkunftsländer nicht selten stereotyp bestimmte Verhaltensweisen, Wertvorstellungen oder Glaubenssysteme zugeschrieben werden. Die hier angeführten Beispiele veranschaulichen Unterschiedlichkeiten und akzentuieren kulturbedingte Ausformungen. Einer Verfestigung von Klischees und Vorurteilen soll damit nicht Vorschub geleistet werden

Gespräch und Toleranz und Humor und ...

In einer binationalen Partnerschaft wird die eigene Art zu leben, zu denken und zu handeln in Frage gestellt; Bereicherungen und Kränkungen sind die Folge. Kulturelle Unterschiede werden immer wieder zu Missverständnissen führen und den Hintergrund für Konflikte bilden. Es ist von Bedeutung, sich dieser Dynamik bewusst zu sein und darüber mit der Partnerin, dem Partner im Gespräch zu bleiben. Gespräch, Toleranz und Humor sind ganz wichtige Ressourcen um die Partnerschaft lebendig und tragfähig zu erhalten. Dies gilt im Übrigen für alle Paarbeziehungen, nicht nur für binationale Paare.

Johannes Werkshage

Als Paar in einer anderen Kultur leben – Fragen an eine Familienberaterin

Frau Celik, mit welchen Anliegen kommen Paare zu Ihnen in die Beratung?

Die Initiative zur Beratung geht meistens von den Frauen aus. Frauen wünschen sich mehr Unterstützung und Anerkennung für die geleistete Hausarbeit und Kindererziehung. Überforderung führt zu Konflikten und der Wunsch wird deutlich nach konkreter Unterstützung bei der Hausarbeit, der schulischen Förderung der Kinder oder durch Beteiligung an gemeinsamen Freizeitaktivitäten mit der Familie und als Paar. Häufig sind unterschiedliche Erziehungsvorstellungen der Grund für einen Beratungsbesuch. Wie lang darf der Sohn ausgehen, was darf die Tochter anziehen oder welche Verhaltensregeln sollen die Kinder befolgen, sind typische Konfliktthemen. Körperliche und psychische Gewalt werden in der Beratung ebenfalls thematisiert. Müssen Paare wegen der Ausländergesetzgebung schnell heiraten, bleibt ihnen oft wenig Zeit, um sich besser kennen zu lernen, bevor sie zusammenziehen. Hieraus entstehen nicht selten Probleme, die sich erst nach Jahren entladen und Anlass zur Beratung sind. Auch die eigene oder kulturgeprägte Vorstellung von Liebe und Sexualität in-

nerhalb einer Paarbeziehung sind wichtige Themen, die in der Beratung auftauchen. Einige Paare haben auch mit Alltagsrassismus zu tun, wodurch die Beziehung und das Familienleben zusätzlich belastet wird.

Welche Konflikte stehen hinter den Beratungsanliegen?

Bildungsunterschiede sind ein Grund für Machtkonflikte. Je besser ausgebildet jemand ist, desto größer ist in der Regel die Bereitschaft, eigene Normen zu überdenken. Heiratet die Akademikerin aus der Türkei einen türkischen Arbeiter aus Deutschland, treffen unterschiedliche Vorstellungen über die Lebensgestaltung aufeinander. Heiratet der Städter aus Istanbul oder Izmir, der „westlicher und moderner“ lebt, eine Partnerin aus Anatolien, bei der traditionelle Werte sehr stark verankert sind, entzünden sich leicht Konflikte über Erziehungsvorstellungen.

Unterschiede innerhalb einer Kultur sind nicht selten beträchtlich. Die regionale Herkunft spielt dabei genauso eine Rolle wie die Konfession, welcher man z.B. innerhalb des Islams angehört.

In Deutschland aufgewachsene türkische Männer kommen oftmals mit der Situation nicht zurecht, dass z.B. die Ehefrau, die in der Türkei aufgewachsen ist, sich in der Muttersprache besser ausdrücken

kann oder vielleicht auch noch die bessere Bildung im Herkunftsland genossen hat. Nicht selten fühlen sie sich dann in ihrem Selbstwert verletzt und reagieren „übertrieben“ männlich, um ihr Selbstvertrauen wieder aufzubauen, indem sie z.B. ihren Frauen verbieten, Deutschkurse zu besuchen oder zu arbeiten. Dadurch bleiben die Frauen abhängig und die Männer behalten in wichtigen Lebensbereichen die stärkere Position.

Aber auch umgekehrt kann es Konflikte geben, wenn der Mann vom Ausland zugezogen ist und mit der Umkehrung traditioneller Geschlechtsrollenvorstellungen konfrontiert wird. Dies lässt sich auch bei Paaren anderer Nationalitäten aus Afrika, Asien oder Lateinamerika beobachten. Zum Beispiel ein Mann aus Lateinamerika, der eine lateinamerikanische Frau heiratet, die in Deutschland aufgewachsen ist, ist gekränkt, wenn seine Frau bessere Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt hat als er, weil seine Zeugnisse aus dem Heimatland in Deutschland nicht anerkannt werden und er daher den schlechter bezahlten Job annehmen muss. Solche Kränkungen führen nicht selten zu Machtkonflikten.

Kommt der Großfamilie eine besondere Bedeutung zu?

Traditionell kommt der Großfamilie in der türkischen Kultur, wie auch in vielen

asiatischen, arabischen oder afrikanischen Kulturen, eine besondere Bedeutung zu. Lebt die Familie eines oder beider Ehepartner am gleichen Ort, gibt es zahlreiche Konflikte, weil sie sich aufgrund traditioneller Gesellschaftsstrukturen häufiger in die Paarbeziehung und das Familienleben einmischen. Es fällt dem Ehepartner, dessen Eltern Einfluss nehmen, oft nicht leicht, dem Druck Stand zu halten und eigene Vorstellungen durchzusetzen. Für die Paarbeziehung ist es bedeutsam, dass die Ehepartner zusammenhalten und sich abgrenzen.

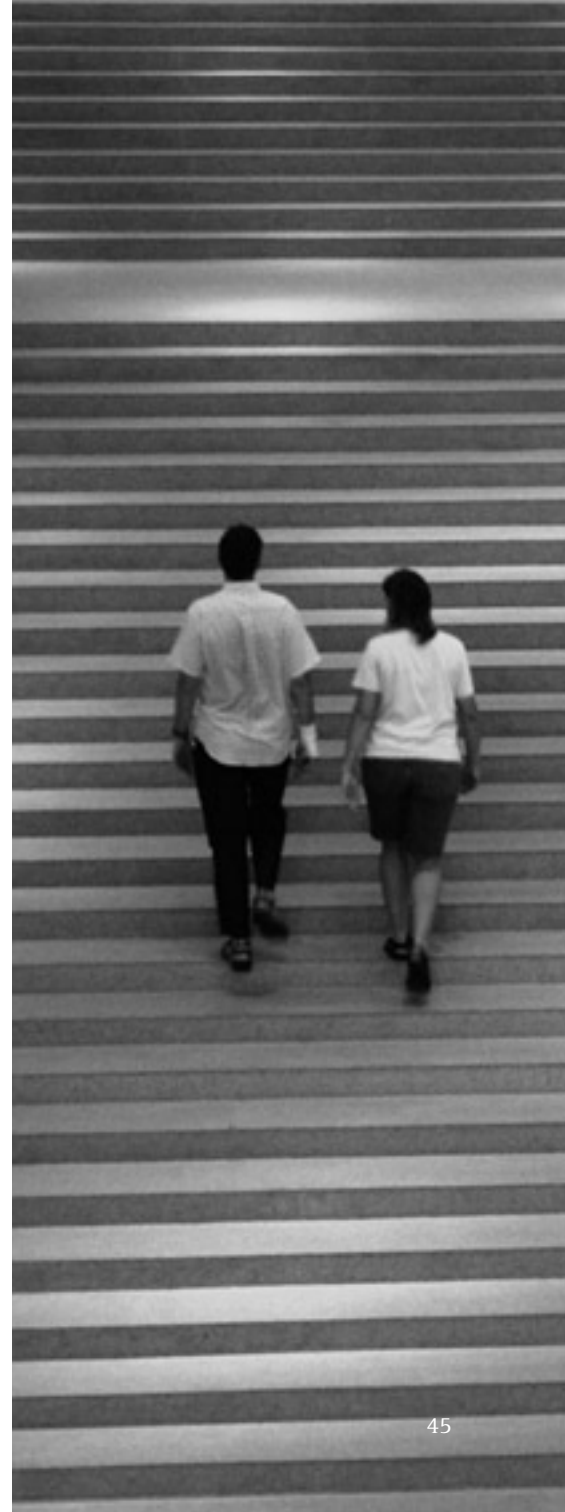
Es ist wichtig zu wissen, dass man Menschen aus einer Kultur nicht über einen Kamm scheren kann, weil sie individuell von Geschlecht, sozialer Schicht, regionaler Herkunft, Beruf, Bildung, Religion usw. geprägt sind. Darum können Menschen verschiedener Kulturen sich ähnlicher sein als Menschen aus der gleichen Kultur. Man sollte daher vermeiden, jemandem bestimmte Wertvorstellungen, Verhaltensweisen oder Glaubenssysteme zuzuschreiben, nur weil er aus einem bestimmten Land kommt. Damit würde man nur weitere Vorurteile entwickeln.

Was können Paare tun, wenn Schwierigkeiten auftreten?

Es gibt viele Möglichkeiten Probleme dieser Art zu bewältigen. Wenn Gespräche

miteinander und im Freundeskreis nicht weiterhelfen, empfiehlt es sich, eine Beratung oder Therapie in Anspruch nehmen. Familienberatungsstellen oder Mediatoren können oft in wenigen Sitzungen eine große Hilfe sein.

*Interview mit Pinar Celik
Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung,
Stadtmission Nürnberg*



... und dann und wann ein Regenbogen

Erfahrungen aus Regenbogenfamilien

In einem Seminar für lesbische Mütter erzählen Frauen von unterschiedlichen Erfahrungen mit ihren Beziehungen und ihren Kindern. Martina erzählt, dass ihr siebzehnjähriger Sohn unendlich stolz auf seine Mutter ist, er findet sie „cool“. Sie ist ein Vorbild für ihn, verkörpert gleichzeitig Selbstbewusstsein und Stärke, Beziehung und Fürsorge. Zu Michaela, ihrer Freundin, hat er ein ausgesprochen gutes Verhältnis. Sie beteiligt sich als Co-Mutter an der Erziehung und ihr gemeinsames Familienleben erfüllt sie. „Sie hat eine wirklich gute Hand im Umgang mit meinem Sohn“, berichtet Martina, „sie geht ganz anders mit ihm um als ich, viel freier, und das tut ihm gut.“

Doch es gibt auch andere Geschichten. Anne berichtet, dass ihre elfjährige Tochter sich für sie schämen würde, sie erzählt anderen auf keinen Fall etwas von der langjährigen Freundin der Mutter, sondern gaukelt einen männlichen Freund vor. Auch bringt sie niemand mit nach Hause, damit „es“ ja niemand merkt. „Ich war total über- rascht, als ich das rausgekriegt habe, und weiß gar nicht, was ich dagegen tun kann, ich habe schon alles versucht“, klagt Anne.

Simone erzählt über ihre Beziehung, wie glücklich sie war, als sie nach einer Ehe mit einem Mann in Frauke eine Liebste gefunden hat. Das pure Glück. Nach drei stürmischen Jahren war es zu Ende. Für sie brach eine Welt zusammen.

Gleichzeitig gleich und anders

Drei kurze Einblicke. Weiten wir unseren Blick über diese individuellen Erfahrungen hinaus, wird klar: In Regenbogenfamilien - das sind Familien, in denen mindestens ein Elternteil schwul oder lesbisch ist - und in lesbischen und schwulen Partnerschaften ist es zum einen ganz genauso wie in anderen Beziehungen oder Familien: Es wird geliebt und gestritten, Kinder kommen in die Pubertät und wieder heraus, Paare bleiben zusammen bis zum Lebensende oder trennen sich nach einiger Zeit, es gibt Leidenschaft und Langeweile. Andererseits gibt es aber auch die besonderen Seiten einer homosexuellen Beziehung. Es gibt das, was einen Unterschied macht. Insbesondere ist hier die Diskriminierung zu nennen. Zum Beispiel haben mehr als 80% der Les-

ben und Schwulen in München (Münchner Studie, 2004) Ausgrenzung, Benachteiligung und / oder Gewalt am eigenen Leib erlebt. Befürchtete Diskriminierung macht auch Anne in dem obigen Beispiel zu schaffen. Die Scham der Tochter fordert die Mutter ganz schön heraus, für sie geht es darum, sich mit dem Bild von sich selbst zu befassen und ebenso ganz sensibel ein gutes Verhältnis zur Tochter aufzubauen, ihre Ängste und Befürchtungen ernst zu nehmen. Das ist eine Herausforderung vor der andere Eltern nicht in dieser Weise stehen. Andere Eltern müssen sich auch nicht fragen, wie sie mit der Erzieherin im Kindergarten umgehen, die immer wieder nachfragt, wieso denn die Freundin der Mutter das Kind abholt oder wie ein Kontakt zu den Großeltern gut gestaltet werden kann, wenn diese es vielleicht mit der Homosexualität der Tochter schwer haben.

Lesben und Schwule sind besonders im Prozess des Coming-Out gefordert, sich intensiv mit sich selber, mit ihren Sehnsüchten und Vorstellungen vom Leben auseinanderzusetzen. Dieser gesamte Prozess ist natürlich individuell unterschiedlich und



„Nur von der Annahme seiner selbst
führt der Weg in die wirkliche Zukunft
– für jeden in seine eigene.“

Romano Guardini

für manche gar nicht so problematisch, aber eben doch für viele mit schmerzhaften Erlebnissen und Erfahrungen verbunden. Die Gemeinschaft von Lesben und Schwulen, die „Community“, kann einen wesentlichen Anteil haben, sich selbst annehmen zu lernen. Zum Beispiel auch in einem Seminar für lesbische Mütter, von dem am Anfang die Rede war.

Wichtig zu wissen:

- Oft wird Lesben und Schwulen Bindungsunfähigkeit unterstellt, dabei werden langjährige Partnerschaften häufig übersehen. In Wirklichkeit leben mehr als die Hälfte der Homosexuellen in festen Beziehungen.
- Kinder in Regenbogenfamilien entwickeln sich genauso wie Kinder heterosexueller Eltern. Dies gilt insbesondere auch für ihre eigene sexuelle Orientierung.
- Die Partnerschaften von Lesben und Schwulen unterscheiden sich nicht in Bezug auf gegenseitige Liebe und Zufriedenheit mit der Beziehung von heterosexuellen Beziehungen, d.h. Lesben und Schwule sind mit ihrer Beziehung genauso zufrieden oder unzufrieden wie heterosexuelle Paare.
- Es ist ein Klischee, dass in gleichgeschlechtlichen Partnerschaften eine/r den Mann und eine/r die Frau spielen würde. Vielmehr werden Aufgaben eher nach Neigung und Können verteilt.



Der Religionsphilosoph Guardini hat einmal gesagt: „Nur von der Annahme seiner selbst führt der Weg in die wirkliche Zukunft – für jeden in seine eigene.“ Sich selbst annehmen können ist die Basis dafür, gute und sinnerfüllte Beziehungen zu anderen aufbauen zu können, deshalb ist das „unterwegs zu sich selber sein“ auch ein, wenn nicht sogar der Schlüssel für gelingende Beziehungen, und dies gilt für alle Menschen, egal ob homo-, bi oder hetero.

Susanne Gröne

Die Gesetzgebung hat im Jahr 2001 das Institut der „Eingetragenen Lebenspartnerschaft“ geschaffen, durch das eine rechtliche Absicherung und Anerkennung verbindlicher, gleichgeschlechtlicher Partnerschaften möglich geworden ist.

Während die römisch-katholische Kirche gleichgeschlechtlich orientierten Menschen nach wie vor ablehnend gegenüber steht, haben die evangelischen Kirchen in Deutschland größtenteils erkannt, dass Homosexualität weder Sünde noch Krankheit ist, sondern eine Orientierung, in der sich eine Minderheit von Menschen in allen Zeiten und in allen Kulturen vorfindet und die ihnen zur Lebensgestaltung aufgegeben ist. Evangelische Kirchen bekennen daher, „dass mit der Ausgrenzung, Diskriminierung und Kriminalisierung homophiler Menschen ein Irrweg beschritten worden ist, der dem Evangelium widerspricht.“ (Erklärung der Landessynode der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern, Fürth 1993) Auch gleichgeschlechtliche Partnerschaften können und sollen vielmehr in christlicher Verantwortung gelebt und vom Liebesgebot her gestaltet werden. Partnerschaftlichkeit, Ganzheitlichkeit, Verantwortlichkeit und Verlässlichkeit sind wichtige Kriterien für diese Gestaltung.

In vielen Gemeinden sind Lesben und Schwule aktiv zur Mitarbeit eingeladen, Pfarrerinnen und Pfarrer stehen als Ge-

sprächspartnerinnen und Gesprächspartner zur Verfügung, um Fragen des Coming Out zu besprechen oder im Rahmen einer seelsorgerlichen Begleitung Partnerschaftswege zu gestalten und Partnerschaften zu feiern. Durch die Begegnung mit Lesben und Schwulen entsteht bei vielen Gemeindegliedern eine lebendige Beschäftigung mit Fragen der eigenen Sexualität und der eigenen Partnerschaftsformen. Hetero- und Homosexuelle gemeinsam teilen und feiern die Liebe Gottes.

Weitere Informationen erhalten Sie über die „Ökumenische Arbeitsgruppe Homosexuelle und Kirche“ (www.huk.org) oder den „Lesbisch-Schwulen Konvent Bayern“ (lsk_by@yahoo.de).

Wolfgang Schürger

Da saßen wir vor dem Scherbenhaufen

Mein Name ist Peter S. ... ich bin heute 42 Jahre alt und das Ganze, wovon ich erzählen möchte, begann vor 4 Jahren und, rückblickend muss ich zugeben, das war schon so 'was wie ein Alptraum. Wir, das sind meine Frau Eva (heute 39) und unsere beiden Kinder Thomas (17) und Sabine (14), waren vor 6 Jahren aus dem Ruhrgebiet hierher zugezogen. Dort hätte meine Firma die Tore schließen müssen, kurz vor Torschluss noch neue Investoren, Arbeitsplatzsicherheit, dann das Übliche... - ich dachte, nun gut, Du bist jung genug, nimm' die Abfindung aus dem Sozialplan und mach 'nen Neuanfang. Ende 30 hast Du noch eine gewisse Chance, 5 Jahre später, lassen wir das... Ich sprach mit Eva, die war einverstanden - ich meinte, hier wären wir gut aufgehoben, sicherer Arbeitsplatz, die nächsten 20 Jahre habe ich ausgesorgt, und so ... deshalb haben wir uns entschlossen, eine Eigentumswohnung zu kaufen, die Rente, Sie wissen das selbst, ist auch nicht mehr das, was sie früher war... : die Miete ist sowieso für die Katz', dann doch lieber in unseren Geldbeutel wirtschaften ... - einen Bausparvertrag, immerhin 10 Jahre angespart, hatten wir,

die Bank gab ihr o. k. ... Wir zogen ein in „unsere eigenen vier Wände“, wie wir witzelnd bemerkten, 4 Zimmer, sogar ein kleiner Garten, ein Blick ins Grüne, unverbaubar. Sie können sich unseren Traum vorstellen? Meine Frau sagte zu mir: „Jetzt haben wir es geschafft! Nach all dem vorher... und später wird es uns gut gehen. Auch wenn die Rente niedrig ausfällt...“

Wenn ich mich recht erinnere, dann war das so gewesen: Da ging ich wie üblich in den Betrieb, als beim Mittagessen sich die Nachricht: „Wir müssen einen Vergleich anmelden“ wie ein Lauffeuer verbreitete. Nach dem ich das alles ja schon 'mal durchgemacht hatte, fuhr mir der Schrecken in die Knochen. „Aber es ist noch nicht alles verloren ...“, hieß die Durchhalteparole in der Betriebsversammlung. Da ich mittlerweile aus der Gewerkschaft ausgetreten war, hatte ich die Hoffnung, zu den „vorgesehen ist die Erhaltung von 200 Arbeitsplätzen“ zu zählen.

Und ich konnte das Ganze meiner Familie nicht schon wieder antun, deshalb biss ich mir lieber auf die Zunge, als mit dieser

Schreckensnachricht herauszurücken. Die Hoffnung, zu den „Auserwählten“ zu gehören, hielt mich über Wasser, aber wie schwimmen mit einer solchen Last auf den Schultern?

Manchmal, wenn mich die Zweifel vor der Entscheidung aufzufressen drohten, gab ich vor, einem Kollegen helfen zu müssen, so dass ich am Samstag oder Sonntag nicht daheim war. Auch schenkte ich meiner Frau zum Hochzeitstag einen Ring, den ich mir besser nicht mehr hätte leisten sollen. Eva schaute mich reichlich erstaunt an, dann lächelte sich mich doch glücklich an. Innerlich war mir jedoch ziemlich mulmig zumute. Meine Hobbys begannen mehr Raum einzunehmen, manchmal schob ich auch Arbeit im Betrieb vor - dann saß ich irgendwo herum und trank ab und zu auch ein Bier. Nach zwei Bier war jedes Mal Schluss, denn ich wollte mich nicht gänzlich fallen lassen.

Als ich dann eines Tages nach Hause kam, fragte Eva mich überraschend - halb im Ernst, halb im Scherz: „Warst du wieder bei Deiner Freundin?“ „Nein! Gewiss



nicht!“, eine andere Frau ansprechen oder gar was mit ihr anfangen, naah, das wäre nicht gegangen.

Und hätte ich damals bloß die gebotene Gelegenheit, diese Frage meiner Frau, am Schopfe gepackt. Ich hätte doch bloß losreden müssen ... Häufig hörte ich auch meine Frau sagen: „Kümmere Dich doch um Thomas (damals 13)! Der macht bloß noch Unsinn in der Schule, hat mich die Lehrerin gewarnt.“ „Ach, mach' doch bitte Du!???“, bat ich sie.

Und dann, die endgültige Entscheidung: „Aus!“. Alle wurden gekündigt. Ich hatte

ja nun nicht 'mal mehr den Rechtsschutz der Gewerkschaft...

Aus!!!, nicht nur mit der Arbeit. Aus mit dem ganzen Traum - und dann noch Thomas, meine Frau, Sabine ... Schulden, Schulden und noch mal Schulden... Aber ich machte weiter, so als habe ich noch meine Arbeit ..., morgens in die Arbeit, abends nach Hause.

Ich konnte nicht mehr, als meine Frau eines Abends zu mir sagte: „Ich halte es nicht mehr aus“ - mich durchfuhr ein Gedanke: Scheidung!!!? - „schon seit 7

Monaten hast Du Dich nicht mehr gekümmert, nicht um Thomas, ganz zu schweigen von mir, was nicht so schlimm wäre, nur, immer bloß die Arbeit, die Kollegen, Deine Hobbys, aber jetzt geht das nicht mehr!“ War ich einerseits erleichtert, dass mein Versteckspiel nicht aufgedeckt worden war, so erfasste mich doch gleichzeitig Sorge wegen meines Egoismus, und doch ... „Meine Familie!“

„Thomas soll von der Schule fliegen!“ Eva erzählte, dass die Lehrerin ihr empfohlen hatte, sich an den Schulpsychologischen Dienst oder eine Jugend- und Elternbera-

zung zu wenden. „... und Du sollst auch mitkommen!“, sie war entschieden gewesen. Mich Versager, ausgerechnet mich, mitnehmen? Um den Schein zu wahren, sagte ich zu.

Die Beraterin Frau Münzenich begrüßte uns alle vier freundlich - die Fragen drehten sich um Thomas. Thomas hier, Thomas da, ob wir uns das erklären könnten, diesen Leistungsabfall, dieses Verhalten ...? Das also auch noch! Abwesend muss ich vor mich hingestarrt haben, als die Stimme der Beraterin durch meinen Nebel drang: „Sie wirken auf mich so abwesend, irgendwie auch traurig?“

Ich schüttelte den Kopf und konzentrierte mich wieder mehr auf die anderen. Zwischendurch streute ich etwas Nettes über Thomas ein.

Beim dritten Gespräch blickte mich die Beraterin fest an: „Ich sehe, dass Thomas traurig aussieht, sehe ich Sie an, merke ich innerlich, dass Sie auch traurig sind, auch Thomas schaut Sie verwirrt an, ebenso Ihre Frau Eva ... - verzeihen Sie mir, ich will nicht aufdringlich sein ... ich werde das Gefühl nicht los ..., also ich nehme an, Sie haben irgendeine schwere Last zu tragen. Kann das sein?“ Ich verneinte. „Können Sie sich erlauben, uns etwas davon zu erzählen?“

Da war (m-)ein Stichwort: „Ich habe meine Arbeit verloren! Und dann habe ich

den Kopf in den Sand gesteckt!“, platzte es mehr aus mir heraus, als dass ich noch in der Lage gewesen wäre, das Ganze in den Griff zu kriegen. Raus war es. Losgeworden, atmete ich tief durch. Mein schreckliches Geheimnis ... Ich saß da wie gelähmt und wäre am liebsten im Boden versunken. Eva stand auf und ergriff meine Hand. Thomas erstarrte. Später meinte er: „Du hat ausgesehen wie ein Gespenst, Papa!“ und Eva nickte dazu. Ja, mir es erlauben, dieses Dürfen, das war nicht nur mein Stichwort, das war auch mein „Wendepunkt“, nein, „unser Wendepunkt“.

Der weitere Weg ist schnell beschrieben: viele wortlose und doch gemeinsame Spaziergänge. Ein Jahr lang waren entweder alle, oder Eva und ich oder auch Thomas und ich bei Frau Münzenich, so etwa alle 14 Tage oder drei Wochen. Und wir sprachen über „Warum meinst du, kannst du Dich mir nicht anvertrauen“, „Wie lerne ich mich anzuvertrauen, auch wenn ich mich noch so schäme“ und „Thomas wird - langsam - erwachsen, was wird aus unserer Ehe“ ... Ich sage Ihnen, das war wirklich eine Heidenarbeit..., das hätte ich mir so nicht vorgestellt. „Seelenarbeit ...“, wie Frau Münzenich aufmunternd schmunzelte.

Die anderen Stationen unseres Weges waren die Verbraucherschutz-Zentrale, die Bank, die Schuldenberatung, ein Rechtsanwalt und das Arbeitsamt - und wenn



es mir besonders schwer fiel, alleine dort hinzugehen, war Eva auch mal dabei.

Die Geschichte von Herrn S. ist erfunden. Und sie ist wahr.

Sie steht stellvertretend für die Wirklichkeit vieler Arbeitnehmer und auch vieler Partnerschaften. Herrn S. gibt es nicht wirklich. Aber viele Paare, die in die Beratungsstellen kommen, haben ganz ähnliches erlebt.

Solche und ähnliche Notlagen nehmen in unserer Gesellschaft zu: Schulden, Arbeits-



losigkeit, Wohnungsverlust, Armut, andauernde Armut. Ohnmacht, Wut, zerbrochene Perspektiven, gebrochene Identität... Und sie treffen mittlerweile auch Personengruppen, bei denen solche Entwicklungen vor Jahren nicht zu erwarten gewesen wären. Die Erscheinungsformen und die Ursachen dafür sind vielfältig und unterschiedlich.

Leicht wäre es, Betroffenen Vorwürfe zu machen und ihnen Schuld vorzuhalten, gerade auch in den Partnerschaften. In manchen Fällen mag vielleicht sogar eine Berechtigung dafür vorliegen: Jemand hat sich unsinnig verschuldet oder jemand leidet an einer „Kaufsucht“ oder jemand

schädigt durch sein Verhalten eindeutig seinen Partner und seine Kinder, oder ...

Und doch stellen sich andere Fragen: Wie viel schwerer ist es, nicht nur Auswege zu erkennen, sondern dann auch noch die dafür nötigen Wege zu gehen? Wie viel schwieriger, angesichts etwa von langfristiger Arbeitslosigkeit, ist es den Mut nicht sinken zu lassen, sondern weiter zu machen? Sich aufzuraffen, wenn Schulden und Arbeitslosigkeit einen sozialen Abstieg mit sich bringen? Falls sich unsere Freunde abwenden: „Was, ihr könnt dieses Jahr keinen Urlaub machen?“ Und die wachsende Einsamkeit und Isolation das „bisschen verbliebene Leben“ noch mehr reduzieren? Und man sich überlegt, woher man das Geld für die Woche im Schullandheim oder für die Jeans der Kinder nehmen soll ... Wie sehr kratzen solche Erfahrungen am Selbstbewusstsein, am Lebenssinn? Wie dann seinen Kindern begegnen? Und wie „meiner Ehefrau“ oder „meinem Ehemann“ in die Augen schauen? Wie das aushalten? ... „Und wenn einem dann nicht die Sicherheit durchbrennt?“

„Sicherheit“ – eine gewisse Lebenserfahrung sagt, dass keine „unbedingte Sicherung, keine Sicherheit“ existiert. Vorausschaubarkeit hat in den letzten Jahren deutlich abgenommen... Und doch ... - Partnerschaft kann eine solche „Sicherheit“ darstellen, kann die Chance sein, Schicksalsschlägen

oder Notlagen gemeinsam zu begegnen, so entgegenzutreten und zu bewältigen.

Hier ist nicht Partnerschaft gemeint, die auf einem bloßen „Eheversprechen“, auf einem „Wortlaut“ beruht, „... bis dass der Tod Euch scheidet“. Solche Versprechen reichen heute gerade noch bis zum Scheidungstermin.

Partnerschaft ist hier eine Geschichte vom „Da saßen wir vor dem Scherbenhaufen“, „Wir haben uns zusammengerauft“ und „Wir haben uns zusammenraufen müssen und wollen, für uns und die Kinder“, vom „Ich hätte Dir nicht zugetraut, dass Du das schaffst“ und „Du hältst sogar meine Macken aus, ...“ Partnerschaft somit als ein Stück Arbeit, harte Arbeit. Aber das ist eine andere Geschichte, ich glaube allerdings, eine mit einer besonderen Dividende...

Gerd-Rüdiger May

Wenn Paare sich trennen

„Frau Bär und Herr Hirsch haben geheiratet. Frau Bär hat Herrn Hirsch geheiratet, weil er ein schönes Geweih hat und so herrliche Sprünge machen kann. Herr Hirsch hat Frau Bär geheiratet, weil sie so ein kuscheliges Fell hat und eine Höhle so warm und gemütlich machen kann.

Klar, Frau Bär und Herr Hirsch sind sehr verschieden. Aber das merken sie eigentlich erst so recht, nachdem sie geheiratet haben und nun alles und jedes zusammen machen sollen.

Ach, wärst du doch ein Bär, sagt Frau Bär zu Herrn Hirsch, dann würdest du nicht immer draußen herumstreunen. Kannst du nicht einmal gemütlich zu Hause bleiben?

Ach, wärst du doch eine Hirschkuh, sagt Herr Hirsch. Dann würdest du nicht immer vor der langweiligen Höhle sitzen und dich nur um die Kinder kümmern. Kannst du nicht mal ein bisschen abnehmen und mit mir zum Hirschenrennen gehen.

Ich muss deine Kinder hüten, sagt Frau Bär, während du dich nur amüsierst. Frau Bär ist wütend, knurrt, kratzt und beißt.

Du liebst mich eben nicht mehr, gönnst mir rein gar nichts, sagt Herr Hirsch, ist beleidigt und galoppiert in den Wald hinein.

Die zwei Kinder, Bär-Hirsch und Hirsch-Bär, sehen mit großen Augen zu. Wer mag recht haben? Sie wissen es nicht.

Warum kann er nicht so sein wie ich, denkt sich Frau Bär. Warum kann sie nicht so sein wie ich, denkt Herr Hirsch.“

So beginnt eine Geschichte für Kinder (Linde von Keyserlingk „Stief, Halb und Adoptiv“, 1994), und so verläuft häufig auch die Trennungsgeschichte eines Paares. Zirka 130 000 Ehen werden in Deutschland jährlich geschieden: Rein rechnerisch geschieht das im Fünf-Minuten-Takt.

Auch bei Maria und Karl war es zum Teil ähnlich wie bei Frau Bär und Herrn Hirsch. Schließlich hatte Maria es satt: Die ewigen Streitgespräche mit ihrem Mann, aber auch sein Schweigen und die enttäuschten Versprechungen. Vor kurzem hat sie einen Mann kennengelernt und ist selber überrascht über ihre intensiven Gefühle. Sie entdeckt ganz neue Seiten an sich. Aber sie ist auch sehr traurig darüber, dass dies zusammen mit Karl nicht möglich war. Die Beziehung zu ihm ist seit Jahren nur ein Nebeneinander geworden. Beide haben sich kaum mehr etwas zu sagen.

Maria gehen viele Gedanken durch den Kopf: Soll sie das Risiko der Trennung eingehen? Vor allem: Darf sie das tun? Schließlich gab es zwischen Karl und ihr ja auch glückliche Zeiten, und beide hatten zunächst viel Hoffnung auf eine gute und schöne gemeinsame Zukunft. Hat sie sich vielleicht zuwenig bemüht? Oder gehört sie gar zu den ewig Unzufriedenen, die immer mehr wollen? Ist sie nicht mit ihren Vorsätzen, es gemeinsam mit Karl besser zu machen als ihre Eltern, kläglich gescheitert? Was werden ihre Eltern, die Verwandten

und auch die Freunde sagen, wenn sie von ihrem Entschluss zur Trennung erfahren? Die meisten werden versuchen, sie umzustimmen oder ihr Vorwürfe wegen ihres Freundes machen. Man wird ihr zuwenig Ausdauer oder Durchhaltevermögen vorwerfen. Sie wird gewiss die Schuldige sein.

An die Reaktion der beiden Kinder wagt Maria noch gar nicht zu denken. Natürlich haben beide den heftigen Streit und das eisige Schweigen ihrer Eltern mitbekommen, aber ist eine schlechte Ehe für Kinder nicht doch besser als eine getrennte Familie? Und vielleicht wenden sich ihre Kinder von ihr ab, weil sie ja diejenige ist, die Papa verlässt? Und große Vorwürfe würde sie sich machen, wenn die Kinder in der Schule vielleicht schlechter werden oder gar psychischen Schaden nehmen. Trennungs- und Scheidungsbücher sind voll von „Symptomen“, die Kinder entwickeln können, deren Eltern sich trennen. Können Karl und sie die Trennung so gestalten, dass ihre Kinder auch weiterhin spüren, ihre Eltern haben sie noch genauso lieb?

Und was wird mit Karl? Wird er die Trennung durchstehen oder vielleicht noch mehr als in letzter Zeit trinken? Wird sich seine Wut noch steigern und wird er versuchen, sich an ihr zu rächen?

Tatsächlich steigt die Zahl der verlassenen Männer Jahr um Jahr. Zu 75 % sind es





zwischenzeitlich die Frauen, die den ersten Schritt einer Trennung tun und zum Scheidungsanwalt gehen. Vor kurzem schrieb eine große Illustrierte über die männlichen „Gefühls-Bankrotteure“, also über verlassene Männer: Die meisten fallen, vom Blitzschlag der Trennung getroffen, ins tiefe Tal der Jammerlappen und reagieren oft mit der gesamten Palette psychovegetativer Symptome.



Zunächst nimmt Karl die Trennungsgedanken von Maria nicht ernst und schiebt sie auf ihren besonderen Stress, später dann auf den schlechten Einfluss ihrer Freundinnen. Maria und Karl stehen seelisch an ganz verschiedenen Stellen des Trennungsgeschehens: Sie ist entschieden, plant gar schon in Gedanken die eigene Zukunft mit ihrem Freund. Er steht noch unter Schock, versucht das Unheil zu verleugnen bzw. kämpft

gegen das sich anbahnende Schicksal des Verlassenwerdens.

Es ist nur zu verständlich, wenn jetzt die Gefühle über Maria und Karl zusammenschlagen: Hoffnung wechselt mit Resignation, Traurigkeit mit Wut, Vorwürfe mit Verzeihen und Angst mit Rache.

Zum Bewältigen der Trennung ist es wichtig, all diese Gefühle auszuhalten und durchzustehen, so dass eine echte „Trauerarbeit“ beginnen kann: Beide spüren den Verlust des Partners, der familiären Geborgenheit und der bisherigen Lebensgewohnheiten recht schmerzlich und müssen Abschied nehmen von Wünschen, Erwartungen und Sehnsüchten. Jetzt ist die Zeit der Enttäuschungen und des Zorns, aber auch die der Traurigkeit und Tränen. Eine Flucht davor ist zwar recht verständlich, letztlich aber wenig wirksam und hilfreich. Wie eine unerledigte Aufgabe holen die verdrängte Trauer und die unterdrückten Tränen den Betroffenen sonst wieder ein. Gut ist es jetzt für Karl und Maria, Menschen zu haben, wo sie all ihre Gefühle loswerden und ausdrücken können, Menschen, die wenig bewerten und die all die Klagen und Traurigkeit der beiden aushalten können.

Die schier unerträgliche Situation des Alleingelassenwerdens kann schnell zur Flucht in neue Beziehungen führen: Immerhin heiraten 85 % der geschiedenen Männer wieder, im Durchschnitt bereits drei Jahre

nach der Scheidung. Dabei haben zweite Ehen ein leicht höheres Scheidungsrisiko als die ersten.

Für Karl ist es gar nicht so leicht, seinen Schmerz und seine Verzweiflung zuzulassen oder sie gar anderen zu zeigen. Bisher fühlte er sich als ein sehr erfolgreicher Mensch und für ihn schien auch alles in der Familie und mit Maria gut zu gehen. Und als Mann war er es sowieso gewohnt, die scheinbar schwachen Gefühle wie Angst oder Traurigkeit für sich zu behalten. Und auch jetzt verdrückt er seine Tränen lieber. Viele Betroffene bekämpfen ihre eigenen Gefühle von Selbstzweifel, Verzweiflung, Angst und Trauer damit, den anderen anzuklagen und ihm sehr einseitig die Schuld für die Trennung zu geben. Schnell kommt es zum Streit oder Kampf darüber, wer eigentlich verantwortlich für die Beendigung der Ehe und das angerichtete Leid ist.

Auch bei Karl und Maria ist es zunächst so. Er klagt sie an: Hättest du dich nicht auf diesen Freund eingelassen, wäre unsere Ehe sicher noch zu retten gewesen. Sie hält dagegen: Hättest du schon früher auf meine Warnungen und Wünsche gehört und wärest mit mir zur Eheberatung gegangen, dann hätte es wahrscheinlich nie diesen Freund gegeben.

Erst später merken Karl und Maria, dass dieser Streit nichts klärt, kein gegenseitiges

Verständnis eröffnet, sondern sie beide nur noch mehr auseinanderbringt und vor allem auch die gemeinsame Elternschaft erschwert.

In Krisensituationen handeln Menschen oft nach dem Motto: Angriff ist der beste Schutz und somit die beste Selbstverteidigung gegen aufkommende Ängste, Traurigkeiten oder Selbstzweifel. Und gerade bei Trennungen nimmt dieser Kampf sehr heftige Züge an. Ein Kampf, der dann manchmal mit Unterstützung und Hilfe der Anwälte vor Gericht ausgetragen wird. Beim Kämpfen fühlt man sich stark und muss die eigene Ohnmacht und Hilflosigkeit weniger spüren.

Erst nach Monaten gelingt es auch Karl, seine eigenen Anteile an der Beendigung der Ehe zu sehen und zu erkennen, dass er mit Maria zusammen keine Zukunft mehr gehabt hätte. Zu verschieden waren die Bedürfnisse, zu überhöht die Erwartungen an den Partner und das Zusammenleben und zuletzt kamen auch noch viele gegenseitige Verletzungen dazu. Karl erkennt jetzt auch mehr, was für ihn in einer Partnerschaft wichtig ist, was er braucht, und auf was er verzichten kann. Und er weiß jetzt auch, womit er es Maria schwer gemacht hat.

Schließlich hat er es auch aufgegeben, um eine Fortsetzung der Ehe mit Maria zu feilschen. Vergeblich hat er sie davon über-

zeugen wollen, dass er sich jetzt doch total geändert habe und auf jeden ihrer Wünsche einzugehen bereit sei.

Jetzt fängt Karl auch an, nicht nur verbittert und enttäuscht zurückzublicken, sondern seine eigene Zukunft in die Hand zu nehmen.

Trennung und Scheidung muss also nicht ein vernichtendes Schicksal sein, sondern



kann als Chance genützt werden. Meinungen, Vorurteile oder Illusionen über das Zusammenleben können sich ändern, so z.B. die Vorstellung, dass Ehe und Partnerschaft in erster Linie Glück und Erfüllung nahezu aller Bedürfnisse bedeuten. Vielleicht ändert sich auch die Vorstellung von Treue, die man weniger im Sinne eines Besitzanspruches und ewiger Festlegung versteht, sondern mehr als ein Bemühen um Verlässlichkeit, Partnerschaftlichkeit, Fairness, Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Geduld oder Respekt.

Jetzt kann sich auch die Vorstellung ändern, dass Trennung und Scheidung immer persönliches Versagen und Scheitern bedeuten. Eine Ehe, die zu Ende ist, muss nicht unbedingt misslungen oder gescheitert sein. Nicht alles, was zu Ende ist, war schlecht, sondern hat - wie so vieles auf dieser Welt - seine Zeit gehabt, die nun zu Ende ist. Und ein neuer Abschnitt kann beginnen.

Auch die Kinder können für später ermutigt werden, eine unerträgliche Situation rechtzeitig zu beenden und sie nicht endlos quälend weiterzuführen.

Unsere christlich fundierte Gesellschaft belohnt die Eheschließung mit vielen materiellen und psychischen Vorteilen. Scheidung sieht sie dagegen eher als Bedrohung der Familie und bestraft sie durch einen noch viel breiteren Katalog von meist unbeabsichtigten Sanktionen. So entsteht

bei Geschiedenen schnell der Makel von Schuld, Scham, Scheitern, Ächtung und Isolierung.

Für viele Lebenssituationen haben Kirche und Gesellschaft hilfreiche Rituale oder Zeremonien: Für die Geburt eines Kindes, für den ersten Schultag, für Hochzeit und



Taufe und auch für den Tod. Rituale für Trennung und Scheidung dagegen sind (noch) nicht vorgesehen. Dabei können so genannte Scheidungsrituale vielen Menschen helfen, die Verarbeitung der Trennung zu erleichtern bzw. eine Trauerarbeit gut abzuschließen. Rituale können

helfen, das Geschehene zu normalisieren und es als Teil des menschlichen Lebens zu verstehen.

Auch Karl und Maria haben eines Tages beschlossen, hauptsächlich wegen ihrer Kinder eine Trennungsberatung aufzusuchen. Am Ende vieler Gespräche, bei denen auch die Kinder mit einbezogen waren, wurde dann eine kleine „Scheidungszeremonie“ vollzogen: Im Beisein ihrer Kinder dankten Karl und Maria sich gegenseitig für die guten gemeinsamen Jahre und erinnerten sich auch an die glücklichen Tage ihrer Ehe. Sie wurden aufgefordert, sich gegenseitig Dinge mitzuteilen, die sie auch nach der Trennung weiterhin am anderen schätzen. Beide Eltern versicherten sich und den Kindern, dass sie trotz Scheidung als Eltern sich gegenseitig unterstützen und den Kindern zur Verfügung stehen würden.

Auch die Kinder konnten ihre Wünsche an die Eltern für die Zeit nach der Scheidung noch einmal ganz deutlich mitteilen, ihre Wünsche, zu beiden weiterhin Kontakt zu haben und für keinen Partei ergreifen zu müssen. Und die Eltern erzählten ihren Kindern auch nochmals von der Zeit, als sie geboren wurden, wo sie sich noch sehr lieb hatten und sie sich sehr über ihre Geburt freuten.

Die Berater erinnerten Maria und Karl dann auch nochmals daran, dass sie jetzt beide eine sehr schwierige und schmerz-

liche Zeit der Trennung hinter sich haben, und dass sich jeder von ihnen auf seine Art wohl um ein gutes Zusammenleben bemüht hatte, um irgendwann aber doch feststellen zu müssen, dass die Zeit des gemeinsamen Zusammenlebens zu Ende ist. Die Trennung hat allen viel Anstrengung gekostet und auch in Zukunft werden immer wieder Enttäuschungen und Verletzungen auftauchen und es den Eltern schwer machen, weiterhin für ihre Kinder gemeinsam Eltern zu bleiben.

Die Berater schlossen mit den Worten: Wir wünschen euch viel Kraft für diese elterliche Aufgabe und auch viel Kraft beim Übergang in einen neuen Lebensabschnitt.

Nicht für alle sich trennenden Eltern ist ein solch versöhnlicher Abschluss möglich. Es kann schon Schwerstarbeit sein, in einer „guten Distanz“ Elternangelegenheiten zu regeln und - jeder für sich - einen Sinn im gemeinsamen und jetzt getrennten Lebensweg zu finden.

Rosl Ramming, Claudius Vergho



Schuld – Vergebung – Partnerschaft. Theologische Anmer

Schuld - ist das nicht ein verstaubtes Wort, das besser keiner mehr in den Mund nimmt, wenn es um Beziehungen geht?

Spätestens dann, wenn Partnerschaften zerbrechen, geht allerdings meistens jenes schmerzvolle „Spiel“ los, dass mindestens ein Partner versucht, dem anderen die Schuld in die Schuhe zu schieben oder sich zu entschuldigen. Dann stellt sich jener Widerspruch ein, der sich auch sonst häufig in unserer Gesellschaft beobachten läßt; Es werden zwar dauernd Schuldige gesucht für alles mögliche, zugleich wehrt jeder ab, selbst an etwas schuldig zu sein. Offensichtlich werden wir das Thema „Schuld“ nicht so schnell los, wie wir manchmal gerne möchten.

Wird das menschliche Leben im Licht der christlichen Traditionen betrachtet, ist das auch nicht verwunderlich. In ihr wurde der Mensch durchgängig beschrieben als ein zwispältiges Wesen: Wir sind jederzeit zum Guten und zum Bösen fähig. Gottes Ebenbild und Sünder - in dieser spannungsvollen Polarität wurde die menschliche Grundverfassung dargestellt. Wir sind immer zugleich beides. Mit dieser Sicht wurde allen zu beschönigenden, idealisierenden Bildern vom Menschsein ein Riegel vorgeschoben, nicht um den

Menschen schlecht zu machen, sondern um realistische Selbstbilder und damit ein tragfähiges Miteinander zu ermöglichen. Um des Gelingens willen muss auch von den Gefahren des Scheiterns gesprochen werden.

Schuld ist die Kehrseite der Freiheit

Mit der Widersprüchlichkeit unserer Existenz müssen wir selbst und jeder Mensch, der mit uns zusammen ist, leben. Beides, Gutes und Böses, liegen nah beieinander, weil es aus ein- und derselben Wurzel kommt, unserer Freiheit. In ihr liegt all das Schöne und Bereichernde begründet, in ihr liegen aber auch die Gründe für die Verletzungen, die Menschen sich immer wieder zufügen. Schuld ist die Kehrseite unserer Freiheit. Wir sind noch nicht von Natur aus die, die wir sein können. Aus der Kommunikation, dem Miteinander, das wir selbst gestalten müssen, empfangen wir uns bereichert zurück. Wo zwei Menschen lieben, öffnen sie ihr Innerstes füreinander, um frei zu geben und frei zu empfangen.

Sie beginnen eine Geschichte, die reicher ist als das, was sich einer allein geben kann, die aber auch, nachdem sie begonnen hat, keinem mehr alleine gehört. Aus der Freiheit des Beginnens heraus entwickelt sich eine Bindung, aus der sich jeder nur noch mit dem Schmerz des Verlustes eines Teils der eigenen und zugleich gemeinsamen Geschichte wieder lösen kann. In dieser inneren Dynamik liegt der Sinn dessen, was mit dem alten Wort „Treue“ bezeichnet wird. In solch einer gemeinsamen Geschichte öffnen zwei Partner ihr Innerstes füreinander. Eben solches Öffnen des Innersten macht auch verletzbar. Ob gewollt oder ungewollt - gerade wenn sich Menschen so intensiv begegnen, bleiben sie sich immer auch etwas schuldig. Schuldigwerden ist nichts, was erst am Ende einer Partnerschaft sich einstellt, es gehört von Anfang an dazu, wenn zwei Menschen einen Weg miteinander beginnen. „Liebe macht blind“, heißt es. Positiv kommt darin zum Ausdruck, dass am Beginn eines Miteinanders zu Recht die Fülle der Möglichkeiten, die in einer Partnerschaft liegen, alles andere überstrahlt. Die Mühen, die es im Beziehungsalltag dann macht, diesen

kungen



möglichen Reichtum auch wirklich zu erlangen, können am Beginn eines gemeinsamen Weges noch nicht gesehen werden. Nicht an ihnen vorbei, sondern durch sie hindurch führt der Weg zum gemeinsamen Glück. Für diesen Weg sind realistische Bilder voneinander wichtig. Um sie entwickeln zu können, kann das Wissen um die eigene Fähigkeit, schuldig zu werden, eine Hilfe sein.

Sensibel werden für das eigene Verhalten

Werden Fragen nach Schuld im Horizont des christlichen Menschenbildes diskutiert, wird der Versuchung gewehrt, anderen Schuld zuzuweisen, ohne zugleich von der eigenen zu reden. Beim Reden von Schuld geht es nicht darum, anderen etwas vorzuhalten, sondern die Sensibilität für das eigene Verhalten zu steigern. Schon wer in der Lage ist, seine Schuld offen auszusprechen, hat nach christlichem Verständnis den entscheidenden Durchbruch durch die Befangenheiten und Verstrickungen vollzogen, die zu einer falschen, eigenes und fremdes Leben letztlich schädigenden Handlungsorientierung führen. Schuld einzugestehen bedeutet die Bereitschaft, die eigene Person zu kritisieren und ist insofern schmerzvoll bzw. der Weg dorthin ist durch viele Abwehrstrategien verbaut.

Schuld setzt den Gedanken der Vergebung voraus.

Ein weiteres Merkmal kennzeichnet den Umgang mit Schuld in der christlichen Tradition. Von den Widersprüchen in unserer Existenz, von der Schuld wird um ihrer Überwindung willen geredet. Es geht beim Thema Schuld letztlich um Entlastung, nicht Belastung, um Befreiung aus Verstrickungen. Eigene Schuld offen einzugestehen ist nur dann möglich, wenn Verdammung, Festlegung auf die eigene Schuld nicht das letzte Wort bleiben. Gerade dann wenn zwei Menschen sich lieben, besteht die große Chance, sich gegenseitig so zu begegnen, dass die Schattenseiten der eigenen Person nicht „draußen“ bleiben, voreinander verheimlicht werden müssen, sondern unter dem Vorzeichen grundsätzlicher Bejahung und Annahme offen ausgesprochen werden können. Die Auseinandersetzung mit der Schuld setzt den Gedanken der Vergebung voraus. Vergebung ist eine Form der Anerkennung der Person, die sich nicht ausschließlich an deren Taten orientiert. Sie nimmt das Gegenüber wahr als eine Person, die zu einer Gestaltung fähig ist. Aber dieser Weg zur Versöhnung und Vergebung ist immer nur so tragfähig wie die zuvor aufgewendete Bereitschaft und Kraft, vorhandene Brüche und Differenzen auch wirklich wahrzunehmen. Insofern gilt: Nur die Wahrheit macht ein Leben in innerer Freiheit möglich. Die





Augen der Liebe sehen im Gegenüber immer mehr als das, was gerade „vorhanden“ ist. Schuld wirft zurück auf das eigene Ich und fixiert auf die Vergangenheit. Liebe ist die Kraft, die aus jenem Sog der Vergangenheit befreien und eine gemeinsame reichere Zukunft ermöglichen kann. Hannah Arendt hat dieses Miteinander von Schuld und Vergebung einmal mit den Worten beschrieben: Das menschliche Leben „könnte gar nicht weitergehen, wenn Menschen sich nicht ständig gegenseitig von den Folgen dessen befreien würden, was sie getan haben, ohne zu wissen, was sie tun. Nur durch dieses dauernde gegenseitige Sichertlasten und Binden können Menschen, die mit der Mitgift der Freiheit auf die Welt kommen, auch in der Welt frei bleiben, und nur in dem Maße, in dem sie gewillt sind, ihren Sinn zu ändern und neu anzufangen werden sie instand gesetzt, ein so ungeheures und ungeheuer gefährliches Vermögen wie das der Freiheit und des Beginnens einigermaßen zu handhaben“ (Hannah Arendt, *Vita activa oder Vom tätigen Leben*, Stuttgart 1960, S.235).

Klaus Tanner

Kontakte – Unterstützung – Hilfen

Ehe-, Erziehungs- und Lebensberatung

Die Anliegen, mit denen Menschen in die Erziehungs-, Ehe- und Lebensberatung kommen, umspannen einen weiten Bogen von Fragen, Problemen und Nöten:

- Kinder mit Essstörungen, Kopf- und Bauchschmerzen, obwohl medizinisch alles in Ordnung ist; Schlafstörungen, Einnässen, Sprachstörungen und dergleichen mehr;
- Kinder, die keine Freunde finden, nicht spielen können, gehemmt oder aggressiv sind, weglaufen, lügen, stehlen, nicht sprechen wollen;
- Kinder, die Angst vor der Schule haben, schlechte Noten bekommen, sich nicht konzentrieren können;
- Streitigkeiten zwischen den Geschwistern, zwischen Kindern und Eltern, zwischen Eltern und Jugendlichen, oder auch der Eltern untereinander, mit Schwiegereltern und Großeltern;
- Gewalt in der Familie;
- Jugendliche und junge Menschen auf der Suche nach sich selbst;
- Partnerprobleme und Unstimmigkeiten in der Sexualität;
- Ratlosigkeit und schwere Konflikte in der Familie im Zusammenhang mit Trennung und Scheidung und ihren Folgen;
- Alleinerziehende oder so genannte „Patchworkfamilien“ mit ihren Kindern

auf der Suche nach neuen Lebensformen miteinander;

- Menschen in Lebenskrisen z.B. mit Kontaktproblemen, Ängsten, Suizidgedanken, Leistungsstörungen.

Viele Menschen denken, sie müssten mit ihren Problemen allein zurechtkommen. Aber das Leben heute ist bei abnehmender sozialer Sicherung in einem so hohen Maße orientierungslos, schnelllebig und vielschichtigen Störungen ausgesetzt, dass in vielen Lebenssituationen das begleitende Gespräch von Fachleuten sinnvoll ist. Dabei gilt auch hier: Vorbeugen ist besser als Heilen.

Wer sich mit dem Gedanken trägt, eine Beratungsstelle aufzusuchen, der sollte noch ein wenig mehr wissen:

- Die Beratung ist kostenlos. Nur für besondere Angebote wird ein kleiner Eigenbetrag erwartet. Am Geld kann Beratung also nicht scheitern.
- Damit die Beratung ohne Zeitdruck durchgeführt werden kann, ist es wichtig, vorher einen Termin zu vereinbaren. In manchen Beratungsstellen gibt es Wartezeiten. In akuten Krisenzeiten sind jedoch immer sofort Termine möglich.
- Schulen, Kindergärten oder andere Stel-

len empfehlen manchmal den Besuch einer Beratungsstelle. Die Beratung ist freiwillig, d.h., beraten wird nur der, der sich selbst anmeldet. Eine Anmeldung durch andere Stellen ist nicht möglich. Mit der Schule oder dem Kindergarten wird nur dann Kontakt aufgenommen, wenn die ratsuchende Person dies will.

- Die Berater stehen unter Schweigepflicht wie Arzt und Seelsorger auch.
- Wenn manchmal nur bei einem Familienmitglied Probleme besonders deutlich werden, so ist doch meist die ganze Familie betroffen. Deshalb sollten Eltern und Kinder die Beratungsstelle gemeinsam aufsuchen und Väter dies nicht den Müttern überlassen. Bei Eheproblemen ist es hilfreich, dass beide Partner zur Beratung kommen.

Kontaktadresse
Diakonisches Werk Bayern
Beratung
Pirckheimerstraße 6
90408 Nürnberg
Tel.: 0911 / 9354 – 313
E-Mail:
pfeuffer.ilse@diakonie-bayern.de

Sexual- und Schwangerenberatung

Sexual- und Schwangerschaftsberatungsstellen können von jedem, jeder Frau und jedem Mann, aufgesucht werden, die Fragen zur Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung haben, sowie bei allen eine Schwangerschaft unmittelbar oder mittelbar berührenden Fragen:

- Von schwangeren Frauen und deren Partnern, die sich über die sozialen und wirtschaftlichen Hilfen für Schwangere, insbesondere finanzielle Leistungen sowie Hilfen bei der Suche nach Wohnung, Arbeits- oder Ausbildungsplatz oder deren Erhalt, sowie über bestehende familienfördernde Leistungen und Hilfen für Kinder und Familien informieren und beraten lassen wollen.
- Von schwangeren Frauen und ihren Partnern, die sich im Rahmen von vorgeburtlichen Untersuchungen mit Fragen zum Leben mit einem behinderten oder schwerkranken Kind auseinandersetzen müssen und sich die Frage eines Schwangerschaftsabbruches nach medizinischer Indikation stellt.
- Von schwangeren Frauen und deren Partnern, die die Schwangerschaft als unerwünscht erleben und einen Schwangerschaftsabbruch erwägen.

Die Gründe dafür, dass eine Schwangerschaft als unerwünscht erlebt wird, können vielfältig sein:

- Eine Frau geht noch zur Schule oder ist mitten in der Ausbildung;
- sie fühlt sich zu alt, um noch ein Kind zu erziehen;
- die Ehe oder Partnerschaft ist am Zerbrechen;
- die Schwangerschaft stammt aus einer Zufallsbekanntschaft;
- die Frau ist voll berufstätig und könnte das Kind nicht selbst versorgen;
- das Paar hat schon mehrere Kinder, lebt in engen wirtschaftlichen und räumlichen Verhältnissen;
- die Eltern oder der Partner drängen auf Abbruch.

Wer sich mit dem Gedanken an einen Schwangerschaftsabbruch trägt, muss wissen, dass dieser rechtswidrig ist, jedoch dann straffrei bleibt, wenn innerhalb von 12 Wochen eine psychosoziale Beratung durchgeführt wird.

Die Betroffenen erleben diese Situation als bedrohlich, oft als ausweglos. Es kann eine wichtige Hilfe bedeuten, dann mit einer erfahrenen Beraterin oder einem erfahrenen Berater zu sprechen und soweit

möglich nach Lösungen zu suchen.

Im Bereich des Diakonischen Werkes Bayern gibt es 9 diakonische Beratungsstellen für Sexual- und Schwangerschaftsfragen und 4 Beratungsstellen der Vereine „Frauen beraten“.

Wer eine derartige Beratungsstelle aufsuchen möchte, sollte auch noch beachten:

- Auch die Sexual- und Schwangerenberatung ist kostenlos;
- es gibt keine langen Wartezeiten, es empfiehlt sich jedoch, einen Termin zu vereinbaren;
- die Beratung im Schwangerschaftskonflikt kann auch anonym durchgeführt werden;
- auf Wunsch wird die Beratung bestätigt, der Beratungsnachweis ist Voraussetzung für die Durchführung eines Schwangerschaftsabbruchs;
- die Berater/innen stehen unter Schweigepflicht. Sie haben ein Zeugnisverweigerungsrecht wie Ärzte und Seelsorger.

Kontaktadresse
Diakonisches Werk Bayern
Schwangerenberatung
Pirckheimerstraße 6
90408 Nürnberg
Tel.: 0911 / 9354 – 313
E-Mail:
pfeuffer.ilse@diakonie-bayern.de

Familienbildung

Es ist Aufgabe der Familien-Bildungsstätten, Familien – Frauen, Männer und Kinder – bei der Gestaltung ihres persönlichen und gemeinsamen Alltags in Familie und Umfeld zu unterstützen, zu beraten und zu begleiten.

In Kursen, Seminaren, Vortragsgesprächen, Familien-Bildungsfreizeiten, offenen Treffs und Aktionstagen für Familien geht es dabei um Vorbereitung auf Geburt und Familie, Erziehung, Eltern- und Partnerschaft, Religiöse Erziehung und Spiritualität, Selbsterfahrung und Selbstmanagement, Gesundheit, Bewegung und Entspannung, Haushalt, Ernährung und Kreatives Gestalten. Mit spezifischen Angeboten unterstützen wir Alleinerziehende, Familien mit sozialen bzw. sonstigen Benachteiligungen, u.a. Familien mit Migrationshintergrund und Väter als Erziehende.

Familienbildungsveranstaltungen werden aber auch außerhalb der Familienbildungsstätten durchgeführt, z.B. in vielen Kirchengemeinden, vom Kirchlichen Dienst in der Arbeitswelt (KDA), der Aktionsgemeinschaft für Arbeitnehmerfragen (afa), vom Amt für Gemeindedienst, den Heimvolkshochschulen und den Erwachsenenbildungswerken. Die Veranstaltungen finden auch am Wochenende statt; darüber hinaus wird die Kombination von Familienurlaub und Familienbildung mit gutem Erfolg praktiziert.

Kontaktadresse:
Evangelische Familien-Bildungsstätte
Leonhardstraße 13
90443 Nürnberg
Tel.: 0911 / 2747 – 663
E-mail:
siegel@fbs-nuernberg.de

Erholungsmaßnahmen

Kuren und Erholungen sind für sehr viele Menschen heute notwendiger denn je. Dafür gibt es offenkundige Gründe: Die wachsenden Belastungen im Beruf und privaten Leben, der rasche gesellschaftliche Wandel, unsicher gewordene Wert- und Handlungsorientierungen, nicht zuletzt die Belastungen unserer Umwelt. Deshalb muss der Anspruch auf körperliche, geistige und seelische Regeneration ernst genommen werden und damit der Wunsch nach



Sinnfindung, nach Kontakten und nach Wiederentdeckung der eigenen Kreativität.

Kirche und ihre Diakonie helfen insbesondere den Menschen, die aus materiellen, sozialen oder gesundheitlichen Gründen diesen Anspruch auf Erholung nicht einlösen können.

Denn: Noch immer ist für viele Familien ein Urlaub unerschwinglich. Alleinerziehende können oft nicht gemeinsam mit

ihren Kindern in Erholung fahren. Alte Menschen oder Behinderte brauchen im Urlaub besondere Hilfe und Begleitung. Kinder und Jugendliche, die aus den unterschiedlichsten Gründen an gemeinsamen Erholungen teilnehmen, sind auf Betreuung und liebevolle Zuwendung angewiesen.

So bieten Kirchengemeinden, kirchliche Dienste und das Diakonische Werk Bayern Erholungen für Familien, Kinder, alte Menschen oder Behinderte an. Im Rahmen dieses Angebots werden Kurplätze vermittelt, es wird bei der Suche nach geeigneten Familienferienstätten geholfen und über die unterschiedlichen Erholungsmöglichkeiten Auskunft erteilt. Wo nötig, wird die Erledigung von Formalitäten übernommen, einschließlich der Beantragung von Zuschüssen.

Kontaktadresse
Diakonisches Werk Bayern
Kur- und Erholungshilfen
Pirckheimerstraße 6
90408 Nürnberg
Tel.: 0911 / 9354 – 437
E-Mail:
herberth.gertraut@diakonie-bayern.de

Mütterkuren und Mutter-Kind-Kuren

Kinder, Haushalt und Beruf – täglich versuchen Frauen diesen Anforderungen gerecht zu werden. Wenn das nicht gelingt, liegt es oft nicht an mangelnden Fähigkeiten, sondern an zu hohen Ansprüchen und an zu vielen Anforderungen. Da hilft nur Distanz zum Alltag. Zum Beispiel durch eine Mütterkur oder eine Mutter-Kind-Kur. Diese Kuren sind gesetzlich verankert und werden als Vorsorge- oder Rehabilitationsleistungen angeboten. Kostenträger sind die gesetzlichen Krankenkassen, Beihilfe und private Krankenkassen. Das FrauenWerk Stein in der Evang. Luth. Kirche in Bayern bietet Mütterkuren in der Klinik Hohes Licht in Oberstdorf und Mutter-Kind-Kuren in der Klinik Sonnenbichl in Aschau an. Diese Kuren sind ganzheitlich angelegt. Medizinische und physikalische Anwendungen sind kombiniert mit Psychosozialer Therapie. So können Mütter und Kinder wieder zu sich kommen, neue Kraft schöpfen und Lebensfreude gewinnen.

Informationen direkt über die Kliniken:
www.klinik-hoheslicht-oberstdorf.de
Tel.: 08322 / 977368
www.klinik-sonnenbichl-aschau.de
Tel.: 08052 / 9068560



Suchtberatung

Sucht ist eine Krankheit mit erheblichen körperlichen, psychischen und sozialen Folgen. Vor allem für Familien ist die Suchterkrankung eines Angehörigen eine starke Belastung.

Die Psychosozialen Beratungsstellen der bayerischen Diakonie erreichen derzeit etwa 11000 suchtgefährdete und suchtkranke Menschen sowie deren Angehörige. Fachkräfte beraten dort Alkohol- und Medikamentenabhängige, Konsumenten/innen illegaler Drogen sowie Menschen mit Glücksspielsucht oder Essstörungen. Meist haben die Betroffenen schon einen langen Weg hinter sich, ehe sie eine Beratungsstelle aufsuchen. Sie müssen sich eingestehen, dass aus ihrem Konsum (z. B. von Alkohol) oder ihrem Verhalten (z. B. Spielen an Glücksspiel-Automaten) eine Sucht geworden ist, die schwerwiegende Konsequenzen hat: Beispielsweise schwere gesundheitliche Probleme, Belastung oder gar Zerbrechen der Familie und des Freundeskreises, finanzielle Probleme, teilweise Verlust des Arbeitsplatzes. Oft sind es auch Angehörige, die den ersten Schritt auf die Beratungsstelle zugehen. Neben den hauptamtlichen Fachkräften in den Beratungsstellen begleiten ehrenamtliche Mitarbeiter/innen Suchtkranke in über 300 Selbsthilfegruppen, vor allem des Blauen Kreuzes und der Freundeskreise.

Kontaktadresse:
Diakonisches Werk Bayern
Suchtkrankenhilfe
Pirckheimerstraße 6
90408 Nürnberg
Tel.: 0911 / 9354 – 442
E-Mail:
eberle.petra@diakonie-bayern.de



Schuldnerberatung

Immer mehr Familien geraten in große Schwierigkeiten, weil sie hoch verschuldet oder sogar überschuldet sind. Allein in Bayern gibt es ca. 300.000 überschuldete Haushalte. Das heißt, es bleibt den Familien nach der Gegenüberstellung von Einkommen und notwendigen, existenziellen Ausgaben kein Geld mehr übrig, um ihren Zahlungsverpflichtungen nachkommen zu können.

Die Ursache für eine so genannte „Schuldenkrise“ liegt vor allem in der lang anhaltenden Massenarbeitslosigkeit. Zudem sind die Trennung vom Lebenspartner, eine gescheiterte berufliche Selbständigkeit und auch in steigendem Umfang dauerhaftes Niedrigeinkommen weitere Überschuldungsfaktoren.

Die Schuldnerberater/innen wollen gemeinsam mit den Betroffenen Wege aus der schwierigen Situation finden. Die Schuldnerberatung kann zwar keine Schulden tilgen, aber aufgrund des im Jahre 1999 eingeführten Verbraucherinsolvenzverfahrens durch die Anmeldung eines privaten Konkurses beim Gericht dabei helfen, eine Perspektive für ein Leben ohne Schulden zu eröffnen.

Die Berater/innen beschränken ihre Unterstützung nicht nur auf wirtschaftliche und finanzielle Aspekte. Sie sehen ihre Aufgabe in einer umfassenden sozialen und (haus-)

Hilfen für zugewanderte Familien

wirtschaftlichen Beratung. Darüber hinaus erteilen sie die notwendige Rechtsberatung und arbeiten mit Rechtsanwälten zusammen bzw. vermitteln bei Bedarf an geeignete Fachanwaltskanzleien.

In über 20 Orten Bayerns gibt es Schuldnerberatungsstellen der Diakonie. Darüber hinaus können beim örtlichen Diakonischen Werk oder bei der Kommune auch Adressen weiterer seriöser Schuldnerberatungsstellen erfragt werden.

Die Beratung und auch die Vorbereitung für die Eröffnung von Privatinsolvenzverfahren bis zur Restschuldenbefreiung sind bei den diakonischen Schuldnerberatungsstellen in Bayern kostenlos.

Kontaktadresse
Diakonisches Werk Bayern
Schuldnerberatung
Pirckheimerstraße 6
90408 Nürnberg
Tel.: 0911/9354-439
E-mail:
frank.michael@diakonie-bayern.de
www.schube.de (mit Verzeichnis der Beratungsstellen)

Die Diakonischen Werke in den Dekanaten unterhalten sowohl Beratungsdienste für Flüchtlinge wie auch für Migrant/innen mit einem dauerhaften Aufenthaltsrecht (Migrationsfachdienste). Die Beraterinnen und Berater für Asylsuchende und Flüchtlinge sind in der Regel vor Ort in den staatlichen Gemeinschaftsunterkünften tätig. Sie beraten Asylsuchende, anerkannte Flüchtlinge und Ausländer/innen, deren Aufenthalt aufgrund von Abschiebehindernissen geduldet wird. Es sind Menschen, die aufgrund von Mittel- und Obdachlosigkeit und von Verständigungs- und Orientierungsproblemen in aller Regel auf Unterstützung angewiesen sind. Bei der Beratung stehen Fragen der materiellen Grundversorgung, des Asyl- und Aufenthaltsrechtes und der Orientierung in einem neuen sozialen Umfeld im Vordergrund. Bei chronisch Kranken und schwer traumatisierten Menschen ist eine besonders intensive psychosoziale Begleitung erforderlich.

Die Migrationsberatungsstellen und die Jugendmigrationsdienste für Zugewanderte mit einem dauerhaften Bleiberecht unterstützen Ratsuchende während des Integrationsprozesses. Dabei geht es um die Sicherung des Lebensunterhaltes, um die Orientierung in einer neuen sozialen Umgebung, die Vermittlung in Integra-

tionskurse, die Integration in Schule, Ausbildung und Arbeitswelt. Für die bereits länger hier lebenden Spätaussiedler und Ausländer sind die Beratungsdienste Anlaufstellen in Krisensituationen und bei allen Fragestellungen, die ein besonderes migrationsspezifisches Wissen und interkulturelle Kompetenz erfordern.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Migrationsfachdienste leisten neben der individuellen Beratung und Unterstützung auch Beiträge zur regionalen Koordination und Vernetzung der Hilfen. Sie agieren als Mittler/innen zwischen den Migrant/innen und den Behörden, sowie zwischen den Migrant/innen und der einheimischen Bevölkerung. Sie werben um Verständnis für die besondere Lebenssituation und Lebensgeschichte ihrer Klienten und Klientinnen.

Kontaktadresse:
Diakonisches Werk Bayern
Migration
Pirckheimerstraße 6
90408 Nürnberg
Tel.: 0911/9354-370, -374
E-mail:
stoll.helmut@diakonie-bayern.de
scholz.lisa@diakonie-bayern.de
www.welten-verbinden.de

Angebote für Menschen mit Behinderung

Von einer Behinderung kann jede/r betroffen werden – in jeder Lebenssituation und in jedem Alter. Dabei sind Behinderungen sehr unterschiedlich. Je nach Art, Ausprägung und Schwere erfordern sie eine entsprechend individuelle Unterstützung. Neben dem behinderten Menschen selbst ist immer auch die ganze Familie berührt. Menschen mit Behinderung haben im Wesentlichen die gleichen Bedürfnisse wie Menschen ohne Behinderung und deren Familien. Deshalb umfassen die Angebote von Kirche und Diakonie alle Lebensbereiche und bilden somit ein Netz unterschiedlicher Dienste und Einrichtungen, auf das jede/r im Bedarfsfall zurückgreifen kann.

- **Wohnen:** Die große Vielfalt von Wohnformen – von begleitetem Wohnen bis zu stationären Wohneinrichtungen – spiegelt die unterschiedlichen Bedürfnisse der Menschen mit Behinderung wider und bietet die Möglichkeit, ein weitgehend selbstständiges und selbst bestimmtes Leben führen zu können.
- **Bildung und Arbeit:** Auch Kinder und Jugendliche mit Behinderung haben ein Recht auf Bildung und Ausbildung. Mit der Vielschichtigkeit von Bildungseinrichtungen – von der schulvorberei-

tenden Einrichtung, Förderschulen, heilpädagogischen Tagesstätten bis hin zu Internaten und integrativen Angeboten – wird diesem Bildungsauftrag Rechnung getragen. Besondere Berufsbildungsförderwerke und Ausbildungsplätze bereiten Jugendliche mit Behinderung auf eine Berufstätigkeit vor, die vielfach zu einer Tätigkeit in der Werkstatt für Menschen mit Behinderung führt.

- **Freizeit:** Zahlreiche Angebote zur Freizeitgestaltung sollen behinderten Menschen und ihren Angehörigen Unterstützung zur Integration in die Gesellschaft und zur Teilnahme am Leben in der Gemeinschaft geben. Die integrativen Freizeitangebote beziehen bewusst auch die Zielgruppe der nicht behinderten Menschen mit ein, um so ein von Normalität geprägtes Bewusstsein des Zusammenlebens von Menschen mit und ohne Behinderung zu schaffen.
- **Förderung und Beratung:** Fördermaßnahmen, die darauf zielen, – drohende – Behinderungen so früh wie möglich zu erkennen und weiteren Gefährdungen entgegen zu wirken, haben gerade bei Kindern, die in ihrer Entwicklung verzögert sind, einen besonderen Stellenwert. Interdisziplinäre Frühförderstellen, die

durch ein Zusammenspiel von ärztlichen, medizinisch-therapeutischen, psychologischen, pädagogischen und sozialen Maßnahmen die Gesamtentwicklung des Kindes fördern, kommt dabei eine hohe Bedeutung zu. Darüber hinaus ist die Familienorientierung ein wesentliches Merkmal der Frühförderung. Die Familie wird in die Therapie des Kindes miteinbezogen. Eltern werden beraten, wie sie ihr Kind annehmen, erziehen und fördern können. Menschen mit Behinderung und deren Familien benötigen immer wieder Unterstützung bei der Bewältigung und Gestaltung ihres Lebensalltags – dabei leisten die sehr unterschiedlichen Beratungsangebote und Familien unterstützenden Dienste die notwendigen Hilfestellungen.

Kontaktadresse
Diakonisches Werk Bayern
Angebote für Menschen mit Behinderung
Pirckheimerstraße 6
90408 Nürnberg
Tel.: 0911/ 93 54 – 268, 424
E-mail:
fack.werner@diakonie-bayern.de
wanner.siegfried@diakonie-bayern.de

Familienpflege, Dorfhilfe

„Wenn Mama krank wird ... kommt die Familienpflegerin oder Dorfhelferin.“

Bei akuten Erkrankungen, Krankenhausaufenthalt, Kur, psychischen Erkrankungen, Schwangerschaft oder Entbindung, besteht ein Anspruch auf Leistungen der gesetzlichen Krankenkasse zur Weiterführung des Haushalts. Voraussetzung ist, dass mindestens ein Kind unter 12 Jahren oder Behinderte in der Familie leben.

Die Familienpflegerin übernimmt nach Bedarf für einen begrenzten Zeitraum hauswirtschaftliche, pflegerische und pädagogische Aufgaben innerhalb der Familie. Auch die Betreuung pflegebedürftiger Menschen gehört zu ihrem Aufgabengebiet.

Die Dorfhelferin übernimmt neben den sozialpflegerischen Aufgaben, wie sie eine Familienpflegerin versieht, auch spezielle Aufgaben im landwirtschaftlichen Bereich.

Bei allen Leistungen der Familienpflegerinnen und Dorfhelferinnen evangelischer Träger werden die religiösen kulturellen, persönlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse, Gewohnheiten und Wünsche der Familie berücksichtigt. Selbstverständlich stehen alle Mitarbeiterinnen unter Schweigepflicht. Die Qualitätsstandards

des Diakonischen Werkes Bayern bilden die Grundlage für alle Tätigkeiten.

Der Einsatz der Familienpflegerin/Dorfhelferin erfolgt über Diakonische Bezirksstellen, durch Kirchengemeinden, Diakonie-/Sozialstationen und über die Fachschulen am Hesselberg, Gerolfingen.

Kontaktadresse:
Diakonisches Werk Bayern
Ambulante pflegerische Dienste /
Familienpflege
Pirckheimerstr. 6
90408 Nürnberg
Tel.: 089 / 157 917 – 22
E-Mail:
otto.roswitha@diakonie-bayern.de
www.familienpflege-bayern.de



Sozialpädagogische Familienhilfe

Sozialpädagogische Familienhilfe unterstützt durch intensive Betreuung und Begleitung vor Ort Familien in ihren Erziehungsaufgaben, bei der Bewältigung von Alltagsproblemen, in der Lösung von Konflikten und Krisen, im Kontakt mit Ämtern und Institutionen und gibt Hilfe zur Selbsthilfe. Sie ist in der Regel auf längere Dauer angelegt und erfordert die aktive Mitarbeit der Familie. Dabei ist Voraussetzung, dass alle Familienmitglieder freiwillig an ihrer derzeitigen Lebenssituation wirklich etwas verändern wollen.

Sozialpädagogische Familienhilfe ist im Kinder- und Jugendhilfegesetz als Leistung, auf die Anspruch besteht, im Rahmen der „Hilfen zur Erziehung“ verankert; sie wird durch das örtliche Jugendamt in gemeinsamer Festlegung der verfolgten Ziel-

Kirchliche Allgemeine Sozialarbeit

setzung gewährt. Die sozialpädagogischen Familienhelferinnen und Familienhelfer sind Mitarbeiter/innen von Diakonischen Werken oder Trägern von Einrichtungen und Diensten der Jugendhilfe und in ihrer inhaltlich-fachlichen Arbeit unabhängig von dem jeweiligen Jugendamt. Sie unterliegen der Schweigepflicht.

Kontaktadresse:

Diakonisches Werk Bayern
Sozialpädagogische Familienhilfe
Pirckheimerstr. 6
90408 Nürnberg
Tel.: 0911 / 9354-283
E-mail:
zapf.bernhard@diakonie-bayern.de

Im Auftrag der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern bieten 36 Diakonische Werke an 58 Orten in Bayern den Fachdienst „Kirchliche Allgemeine Sozialarbeit“ (KASA) an.

Die Menschen, die in die Beratungsstellen der Kirchlichen Allgemeinen Sozialarbeit kommen, befinden sich häufig in sehr schwierigen, unterschiedlichen und komplexen Lebenssituationen. Es werden sowohl Einzelpersonen und als auch Familien beraten. Eine wichtige Aufgabe der Diplom-Sozialpädagoginnen und Diplom-Sozialpädagogen ist es, die Situation zu klären und gemeinsam Lösungswege zu erkunden. Zusammen mit den Ratsuchenden entwickeln sie daher erste Schritte zur Verbesserung und Veränderung der bedrückenden Lebenssituationen. Hierzu werden gegebenenfalls gemeinsam mit anderen Fachberatungsstellen Unterstützungsmöglichkeiten abgestimmt. Ein wichtiges Prinzip der Kirchlichen Allgemeinen Sozialarbeit ist die möglichst rasche und unbürokratische Hilfeleistung für Menschen in Not.

Die Fachberatungsstellen der Kirchlichen Allgemeinen Sozialarbeit werden jährlich von über 10.000 Ratsuchenden aufgesucht. Die 108 Fachkräfte der Kirchlichen

Allgemeinen Sozialarbeit bieten auch den Gemeinden und ihren hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern fachlichen Rat, Begleitung und Fortbildung an. Die Kirchliche Allgemeine Sozialarbeit hat so neben dem individuellen Beratungsangebot die Aufgabe der Planung, Koordination und Kooperation im Gemeinwesen und ergreift sozialpolitische Initiative in der Region. Zur Bewältigung schwieriger Lebenslagen sind in den letzten Jahren vielerorts so genannte „Tafeln“ entstanden, die gespendete Lebensmittel an Bedürftige weitergeben, oder auch Gebrauchsgüterläden, die preisgünstig Möbel, Haushaltsgegenstände und Kleidung zur Verfügung stellen. Die Kirchliche Allgemeine Sozialarbeit ist eine Schaltstelle im Netzwerk der Nächstenliebe und stellt eines der wichtigsten Verbindungsglieder zwischen Gesellschaft und Kirche dar. Vielfach begegnet den Menschen so Kirche auf unerwartete Weise.

Kontaktadresse:

Diakonisches Werk Bayern
Kirchliche Allgemeine Sozialarbeit
Pirckheimerstrasse 6
90408 Nürnberg
Tel.: 0911 / 9354 – 265
E-mail:
blanz.fritz@diakonie-bayern.de

Hilfen für Arbeitslose

In den letzten Jahren ist die Arbeitslosigkeit in vielen Familien zu einem großen Problem geworden. Wenn einer oder sogar beide Ehepartner plötzlich den ganzen Tag zu Hause sind, wenn die Geldsorgen drücken, wenn man sich nutzlos fühlt im Leben ... Vorwürfe und Streitigkeiten sind dann häufig die Folge.

In vielen Städten gibt es Arbeitslosenzentren, die in allen Fragen im Zusammenhang mit Arbeitslosigkeit sachkundige Beratung anbieten. Zusätzlich werden Kurse, Seminare und Treffen veranstaltet, damit die Zeit der Arbeitslosigkeit sinnvoll überbrückt werden kann und die Aussichten auf einen Arbeitsplatz verbessert werden. Eine Reihe von Beschäftigungsprojekten für Jugendliche oder erwachsene Arbeitslose bieten zeitlich befristete Arbeitsplätze an. Eine Wiedereingliederung in den regulären Arbeitsmarkt kann auf diese Weise möglich werden.

Kontaktadresse:
Diakonisches Werk Bayern
Hilfen für Arbeitslose
Pirckheimerstr. 6
90408 Nürnberg
Tel.: 0911 / 9354 – 430
E-mail:
tsakiri.efthymia@diakonie-bayern.de

Treffpunkte für alleinerziehende Mütter und Väter

Alleinerziehende, das sind ledige, getrennt lebende, geschiedene oder verwitwete Mütter und Väter – in der Mehrzahl Mütter. Ihre Zahl nimmt stetig zu, heute ist schon fast jede vierte Familie mit Kindern eine Mutter-Kind- oder Vater-Kind-Familie. So unterschiedlich, wie die Gründe dafür sind, allein erziehend zu sein, wird auch die eigene Lebenssituation von Müttern und Vätern erlebt, die die Verantwortung für ihr(e) Kind(er) alleine tragen.

Eines ist jedoch allen gemeinsam: Alleinerziehende spüren die strukturelle Benachteiligung von Familien in besonderem Maße. Zudem wird eine Trennung, das Verlassenwerden oder der Tod des Partners bzw. der Partnerin auch immer als Krise und Verunsicherung erlebt. Während dieser Zeit müssen Angebote und Menschen zur Verfügung stehen. Ein-Eltern-Familien haben ihre ganz eigenen Stärken und Ressourcen. Diese zu entdecken, nutzen und wertschätzen zu lernen ist Ziel aller Angebote für Alleinerziehende.

In Kirche und Diakonie hat sich neben professionellen Beratungs- und Bildungsangeboten eine lebendige Treffpunktarbeit für Alleinerziehende etabliert. Derzeit gibt es ca. 40 dieser Treffpunkte in ganz Bayern. Das Angebot reicht von thematischen Informationsabenden über offene Gesprächskreise bis hin zu Freizeitangeboten. Oft

ergeben sich Kontakte über den Treffpunkt hinaus. Die Teilnehmenden verabreden sich für Freizeitaktivitäten, unterstützen sich gegenseitig im Alltag und bei der Kinderbetreuung. So bieten die Treffpunkte einen Ort der Zuflucht in Krisensituationen und haben sich zu einem Netzwerk der Unterstützung und Solidarität entwickelt, wie es sonst kaum zu finden ist.

Einige örtliche Anbieter organisieren darüber hinaus Wochenendseminare und Urlaubsgemeinschaften. Auf bayerischer Landesebene werden regelmäßig Fortbildungen für die zumeist ehrenamtlichen Treffpunktleiter/innen und Kinderbetreuer/innen angeboten.

Kontaktadresse:
Diakonisches Werk Bayern
Angebote für Alleinerziehende
Pirckheimerstr. 6
90408 Nürnberg
Tel.: 0911 / 9354 – 320
E-mail:
eichhorn.dorothea@diakonie-bayern.de

Eltern-Kind-Gruppen

Mutter-Kind-Gruppen, Mini-Clubs und Krabbelgruppen sind ein verlässliches Angebot für junge Familien in Kirchengemeinden. Vor- oder nachmittags treffen sich Mütter mit ihren Kindern, im Alter von einigen Monaten bis zu vier Jahren, einmal wöchentlich für zwei Stunden. Es sind in der Regel Frauen, die Ihre Berufstätigkeit bei der Geburt des Kindes unterbrochen haben und nach den ersten beiden Jahren in zunehmendem Maße wieder in Teilzeit einsteigen. Wenige Väter und einige Großmütter nutzen dieses Angebot auch.

Für die Kinder bieten die Gruppen die Möglichkeit, Erfahrungen mit anderen Kindern und Erwachsenen zu machen. Sie erleben ihre Stärken und Grenzen, lernen beim gemeinsamen Spielen und Tun, erleben Gemeinschaft.

Für die Frauen sind die Gruppen wichtige Orte der Begegnung außerhalb des privaten Bereichs. Im Austausch über ihre neue Lebenssituation und ihren Alltag erleben sie: anderen geht es ähnlich, ich bin mit meinen Fragen nicht allein. Beziehungen wachsen über die Gruppe hinaus und in die Familien hinein. Gemeinsame Unternehmungen, gegenseitige praktische Unterstützung, bis hin zur Entwicklung von Initiativen helfen als junge Familien zu leben.



In fast allen evangelischen Kirchengemeinden gibt es zahlreiche Eltern-Kind-Gruppen, in großen Gemeinden bis zu 20 Gruppen. Eltern-Kind-Gruppen sind Gemeinde und sie geben Impulse in die Gemeinde hinein. Sie beleben das Gemeindeleben und gestalten es, im Sinne eines familienfreundlichen Lebensraumes, mit.

Die Gruppen organisieren sich in der Regel selbst, Frauen übernehmen die Verantwortung für Organisation und Gestaltung alleine oder im Team. In vielen Orten gibt es für die ehrenamtlichen Leiterinnen und Teams solcher Gruppen spezielle Fortbildungsangebote in den evangelischen Bildungswerken. Diese begleiten bei Gruppenneu-

gründungen, Leitungswechsel und in allen Fragen rund um die Eltern-Kind-Arbeit. Auch in Familienbildungsstätten oder Mütterberatungsstellen werden die Eltern-Kind-Gruppen als zeitlich begrenzte Kurse angeboten.

Kontaktadresse:
Arbeitsgemeinschaft für
Evangelische Erwachsenenbildung
in Bayern (AEEB)
Herzog-Wilhelm-Straße 24
80331 München
Tel.: 089 / 5434 477 10
E-mail:
strichau@aeeb.de

Zum Weiterlesen

Bach, George R. / Wyden, Peter: Streiten verbindet. Spielregeln für Liebe und Ehe. 1995

Bodenmann, Guy: Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen. 2006

Dusolt, Hans (Hrsg.): Schritt für Schritt. Ein Leitfaden zur Gestaltung des Zusammenlebens in Stieffamilien. 2000

Felser, Georg: Bin ich so, wie du mich siehst? Die Psychologie der Partnerwahrnehmung. 1999

Hollstein, Walter: Geschlechterdemokratie Männer und Frauen: Besser miteinander leben. 2004

Jellouschek, Hans: Im Irrgarten der Liebe. Dreiecksbeziehungen und andere Paarkonflikte. 2005

Jellouschek, Hans: Wie Partnerschaft gelingt - Spielregeln der Liebe; Beziehungskrisen sind Entwicklungschancen. 2005

Kast, Verena: Liebe im Märchen. 2006

Kast, Verena: Paare - Beziehungsphasen oder: Wie Götter sich im Menschen spiegeln. 2002

Kirshenbaum, Mira: Soll ich bleiben, soll ich gehen? Ein Beziehungs-Check. 2001

Krabbe, H. (Hrsg.): Scheidung ohne Richter. Neue Lösungen für Trennungskonflikte. 1991

Lederle, O. u.a.: Eltern bleiben Eltern. Herausgegeben von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. (DAJEB) - Broschüre o. J.

Müller - Hohagen, Jürgen: Verleugnet, verdrängt, verschwiegen - seelische Nachwirkungen der NS-Zeit und Wege zu ihrer Überwindung. 2005

Moeller, Michael L.: Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch. 2003

Sasse, Birgit: Ganz normale Mütter - Lesbische Frauen und ihre Kinder. 1996

Streib, Uli: Von nun an nannten sie sich Mütter - Lesben und Kinder. 1991

Schmidbauer, W.: Du verstehst mich nicht. Die Semantik der Geschlechter. 1998

Schmitt, Karl Heinz / Neysters, Peter: Zeiten der Liebe. Ein Ehe- und Partnerschaftsbuch. 1991

Schellenbaum, Peter: Das Nein in der Liebe. Abgrenzung und Hingabe in der erotischen Beziehung. 2002

Schellenbaum, Peter: Ja aus Liebe. Hingabe, die Grenzen sprengt. 2004

Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden. Störungen und Klärungen. 2006

Welter-Enderlin, Rosmarie: Paare - Die Kunst des Lebens zu zweit. 2003

Willi, Jürg: Was hält Paare zusammen? Der Prozess des Zusammenlebens in psycho-ökologischer Sicht. 1997

Willi, Jürg: Psychologie der Liebe. Persönliche Entwicklungen durch Partnerbeziehungen. 2002

Kinderbücher zum Thema Scheidung und Trennung:

Maar, Nele / Ballhaus, Verena: Papa wohnt jetzt in der Heinrichstraße. 1996

Nöstlinger, Christine: Ein Mann für Mama. 1996

Nöstlinger, Christine: Der Zwerg im Kopf. 1999

Internetadressen

- **www.schwanger-und-jetzt.de**
Informationsplattform der staatlich anerkannten Schwangerschaftsberatungsstellen des Diakonischen Werkes Bayern sowie der Vereine „Frauen beraten e.V.“. Adressen, Angebotsbeschreibung, Linksammlung.
- **www.familienplanung.de**
www.schwanger-info.de
Online-Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) rund um die Themen Verhütung, Familienplanung, Schwangerschaft und die erste Zeit zu Dritt. Basisinformationen, Hintergrundwissen und Aktuelles. Ratschläge, Tipps, Erfahrungsberichte, Antworten auf häufig gestellte Fragen, Adressen von Beratungsstellen vor Ort mit Wegbeschreibung u.a.
- **www.loveline.de**
Website der BZgA. Informiert Jugendliche über Liebe und Sexualität („Liebesthemen“, „Liebeslexikon“) Antworten auf häufig gestellte Fragen. Chat mit anderen Jugendlichen und Experten. Bestellmöglichkeit für kostenlose Info-Broschüren.
- **www.epl-kek.info**
Gesprächstraining für Paare: Information über EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) und KEK (Konstruktive Ehe und Kommunikation). Liste der Anbieter.
- **www.bke-elternberatung.de**
www.bke-jugendberatung.de
Angebote der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. (bke). Persönliche Emailberatung. Chat mit anderen Eltern bzw. Jugendlichen (wird von einer Fachkraft moderiert) und Einzelberatung. Erfahrungsaustausch in Diskussionsforen.
- **www.familienhandbuch.de**
Online-Familienhandbuch des Bayerischen Staatsinstituts für Frühpädagogik zu Themen der Kindererziehung, Partnerschaft und Familienbildung für Eltern, Erzieher/innen, Lehrer/innen und Wissenschaftler/innen. Sowohl praktisch als auch theoretisch orientierte Artikel. Breites Informationsspektrum.
- **www.elternimnetz.de**
„Eltern im Netz“ wendet sich an Mütter, Väter und alle, die mit Kindern und Jugendlichen zusammenleben. Informiert und beantwortet Fragen rund um Erziehung und Familie. Elternratgeber des Bayerischen Landesjugendamtes.
- **www.verband-binationaler.de**
Internetangebot des Verbands binationaler Familien und Partnerschaften (iaf). Informationen für Ratsuchende, Email-Beratung. Adressen regionaler Beratungsstellen. Stellungnahmen zur Integrationspolitik, Veranstaltungen, Buchtipps u.a.
- **www.huk.org**
Web-Seiten der Ökumenischen Arbeitsgruppe Homosexuelle und Kirche (HuK) e.V. Email-Beratung, Adressen von Regionalgruppen, Pressemitteilungen, aktuelle Themen u.a.
- **www.lsvd.de**
Lesben- und Schwulenverband Deutschland. Umfangreiche Web-Site. Ziele, Politik, Pressedienst, Ratgeber zum Partnerschaftsrecht u.v.m. Unter www.kids.lsvd.de ist ein Angebot des Verbandes für Kinder aus Regenbogenfamilien zu finden mit Chatroom und Informationen für Eltern. Die Internetadresse www.ilse.lsvd.de der Initiative lesbischer und schwuler Eltern (ilse) bietet u.a. einen Presseservice, Adressen und ein Forum.
- **www.trennungskind.de**
Website des „Arbeitskreises Kinder im Trennungs- und Scheidungskonflikt“ für Kinder aus Trennungsfamilien. Einfühlsames Angebot, Hinweise auf weitere Hilfsmöglichkeiten. Unterschiedliche Zugänge für Eltern und Kinder.
- **www.dajeb.de**
Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. (DAJEB). Arbeitsschwerpunkte Fort- und Weiterbildung sowie Forschung im Bereich Ehe und Familie.
- **www.eaf-bayern.de**
Evangelische Aktionsgemeinschaft für Familienfragen (eaf) in Bayern e. V., Zusammenschluss von zwanzig Werken, Diensten, Verbänden und Arbeitsgemeinschaften innerhalb der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern. Familienpolitische Forderungen und Positionen. Arbeitshilfen und Informationsbroschüren.

Autorinnen und Autoren

Sylvia Betscher-Ott
Diplom-Sozialpädagogin (FH),
Lehrtherapeutin für systemische Beratung
und Familientherapie in freier Praxis,
Würzburg

Elisabeth Breer
Diplom-Psychologin,
Diakonisches Werk Bayern, Nürnberg

Pinar Celik
Diplom-Sozialpädagogin (FH),
Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung,
Stadtmission Nürnberg

Dr. Susanne Gröne
Diplom-Pädagogin,
Diakonisches Werk Bayern, Nürnberg

Birgit Löwe
Diplom-Psychologin,
Vorsitzende der Evangelischen Aktions-
gemeinschaft für Familienfragen (eaf) in
Bayern e.V., Mitglied des Vorstands des
Diakonischen Werkes Bayern, Nürnberg

Gerd-Rüdiger May
Diplom-Sozialpädagoge (FH),
Innere Mission München

Dr. Jürgen Müller-Hohagen
Diplom-Psychologe,
Erziehungs-, Jugend-, Ehe- und Familien-
beratungsstelle, München-Hasenberg

Silke Naudiet
Diplom-Psychologin,
Vorsitzende des Evangelischen Fachver-
bands für Lebensberatung,
Erziehungs- und Jugendberatungsstelle
im Landkreis Nürnberger Land, Lauf

Rotraut Oberndorfer
Diplom-Psychologin,
ehem. Staatsinstitut für Familienforschung
an der Otto-Friedrich-Universität Bamberg

Rosl Ramming
Diplom-Psychologin,
Psychologische Beratungsstelle des
Diakonischen Werkes Regensburg

Dr. Wolfgang Schürger,
Privatdozent für Systematische Theologie,
Landeskirchenamt München

Sabine Simon
Diplom-Sozialarbeiterin (FH),
Schwangerschaftsberatung im Evangeli-
schen Beratungszentrum München e.V.

Prof. Dr. Klaus Tanner
Institut für Systematische Theologie,
Martin-Luther-Univ. Halle-Wittenberg

Claudius Verghe
Diplom-Psychologe,
Psychologische Beratungsstelle des
Diakonischen Werkes Regensburg

Dr. Angelika Wanninger
Diplom-Psychologin,
Beratungsstelle für Erziehungs- und
Lebensfragen, Neustadt/Aisch

Johannes Werkshage
Diplom-Psychologe,
Erziehungs-, Paar- und Lebensberatungs-
stelle der Stadtmission Nürnberg

Eva-Maria Zeuner
Diplom-Sozialpädagogin (FH),
Kinder- und Jugendlichenpsychothera-
peutin in freier Praxis, Nürnberg

Die eaf bayern bietet Ihnen eine Reihe kostenloser Publikationen zum Thema Familie
Bestellschein/-fax » 0911 9354-299

Senden Sie mir bitte kostenlos:

- | | | |
|--------------------------|--|-------------|
| <input type="checkbox"/> | Familie, Eltern, Altern | [Abb. 1] |
| <input type="checkbox"/> | Allein erziehen Situation . Erfahrungen . Angebote | [Abb. 2] |
| <input type="checkbox"/> | Kirchengemeinden – Orte für Familien | [Abb. 3] |
| <input type="checkbox"/> | Den Himmel auf Erden? Partnerschaft leben im Alltag | [Abb. 4] |
| <input type="checkbox"/> | Faltblatt „Elternbriefe zur religiösen Erziehung“ | [Abb. 5] |
| | Familienpolitische Informationen | [ohne Abb.] |
| <input type="checkbox"/> | kostenloses Abonnement – erscheint zweimonatlich | |
| <input type="checkbox"/> | nur aktuelle Ausgabe | |



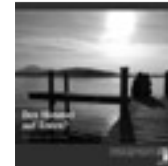
[1]



[2]



[3]



[4]



[5]

Absender/Stempel

Datum/Unterschrift

Bestellschein faxen oder per Post an:
Evang. Aktionsgemeinschaft für Familienfragen
in Bayern e.V. (eaf bayern)
c/o Diakonisches Werk Bayern . 90332 Nürnberg

Oder bestellen Sie einfach per Telefon, E-mail
oder direkt über das Internet:
Telefon: 0911 9354-270, -271
E-Mail: info@eaf-bayern.de
www.eaf-bayern.de

Wir freuen uns über eine Spende an die eaf auf das
Konto der Evangelischen Kreditgenossenschaft eG
Kto.-Nr. 3501230 . BLZ 520 604 10



