

# *„Aus zwei werden drei“*

*Wie Kinder die Beziehungsdynamik eines Paares  
verändern*

*Begleitbuch zum Film  
„Sterne des Südens“*

Eine Arbeitshilfe für die BZGA 1996

**Autor:** *Reinert Hanswille*  
*Bochumer Str. 50*  
*45276 Essen*

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                               |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>0. Einleitung</b>                                                                          | <b>4</b>  |
| 0.1 Einleitende Bemerkungen                                                                   | 4         |
| 0.2 Die Geschichte von Hubert und Evi                                                         | 5         |
| <b>1.0 Der Film</b>                                                                           | <b>8</b>  |
| 1.1 Allgemeine Bemerkungen zu den Filmausschnitten                                            | 8         |
| 1.2 Inhaltsangabe der Szenen „Aus zwei werden drei“                                           | 12        |
| <b>2. Schwangerschaft und Geburt</b>                                                          | <b>14</b> |
| 2.1 Der Kinderwunsch                                                                          | 14        |
| 2.2 Der Einfluß sicherer Verhütungsmittel auf die Familienentwicklung                         | 15        |
| 2.3 Ein Kind zu bekommen - geht beide an                                                      | 16        |
| 2.4 Vater und Mutter werden ist nicht schwer -Vater und Mutter sein dagegen sehr.             | 19        |
| <b>3. "Wir wollten uns alle Aufgaben teilen"</b>                                              | <b>20</b> |
| 3.1 Zwischen Theorie und Praxis.                                                              | 20        |
| 3.2 Rollenunsicherheit                                                                        | 21        |
| 3.3 Absprachen sind gefragt - Wer macht was?                                                  | 22        |
| 3.4 Eine zufriedenstellende Arbeitsteilung als Basis für ein wachstumsfreudiges Familienklima | 23        |
| <b>4. Wo geht die Lust hin, wenn das Kind kommt.</b>                                          | <b>25</b> |
| 4.1 Veränderte Sexualität während der Schwangerschaft                                         | 25        |
| 4.2 Was macht die Lust wenn das Kind da ist - Was sich bei Frauen und Männern verändert.      | 26        |
| <b>5. Das Paar ist nicht alleine</b>                                                          | <b>30</b> |
| 5.1 Der gesellschaftliche Wandel bewirkt Veränderungen auch in den Familien                   | 30        |
| 5.2 Sowohl die alten als auch die neuen Bilder wirken in uns                                  | 31        |
| 5.3 Aus Eltern werden Großeltern                                                              | 33        |
| <b>6. Vom Paar zur Familie oder von der Diade zur Triade</b>                                  | <b>35</b> |

|                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 6.1 Die Eltern als Architekten der Familie bestimmen den Platz des Kindes      | 35        |
| 6.2 Wenn aus einer Paarbeziehung eine Dreierbeziehung wird                     | 40        |
| <b>7. Methodische Anregungen</b>                                               | <b>43</b> |
| 7.1 Anmerkungen über den Umgang mit erfahrungsorientierten Methoden in Gruppen | 43        |
| 7.2 Methodische Anmerkungen für die Arbeit mit Paaren                          | 45        |
| 7.3 Übungen                                                                    | 47        |
| 1. Zukunft entwickeln                                                          | 47        |
| 2. Erwartungs Hitlisten                                                        | 47        |
| 3. Meine Wünsche, Deine Wünsche                                                | 48        |
| 4. "Wir sind nicht allein auf der Welt".                                       | 49        |
| 5. Fremderwartungen                                                            | 50        |
| 6. Ein Bild von "Uns"                                                          | 50        |
| 7. Skulpturen                                                                  | 51        |
| 8. "Gewonnen oder verloren"                                                    | 52        |
| 9. "Ich werbe um mich"                                                         | 53        |
| 10. So bist Du zur Welt gekommen                                               | 53        |
| 11. "Es hätte auch alles anders sein können...."                               | 53        |
| 12. Unsere Liebesgeschichte                                                    | 54        |
| 13. "Deine liebenswerten Seiten"                                               | 54        |
| 14. Was gut läuft                                                              | 55        |
| 15. Familienhaus                                                               | 55        |
| 16. Was ich von meinen Vorfahren übernehmen will                               | 55        |
| 17. Beziehungslinie                                                            | 56        |
| 16. Elternzielscheibe                                                          | 57        |
| 7.4 Methodische Anregungen zum Filmmaterial                                    | 57        |
| 1. Dem Kind eine Stimme geben.                                                 | 58        |
| 2. Wie es wohl mit den Dreien weitergeht? - Ein Blick in die Zukunft.          | 58        |
| 3. Rückschau halten.                                                           | 59        |
| 4. Eine verfremdete Geschichte.                                                | 59        |
| 5. Szenen verändern.                                                           | 59        |
| 6. Frauensicht und Männersicht.                                                | 60        |
| 7. Leben ist vielfältig.                                                       | 60        |
| 8. Leben ist anders.                                                           | 60        |
| <b>Literaturhinweise</b>                                                       | <b>61</b> |

## 1. Einleitung

### *0.1 Einleitende Bemerkungen*

Das vorliegende Begleitmaterial zum Film "Wenn aus zwei drei werden" möchte anregen, über die besondere Situation von Paaren nachzudenken, wenn diese Eltern werden. Dabei soll es nicht um medizinische Fragen, die Pflege und die Entwicklung des Kindes gehen, sondern das Paar in seiner Entwicklung steht hier im Mittelpunkt.

Auch wenn sich der Film und das Begleitmaterial primär auf die Phase der Geburt und die ersten Lebensjahre bezieht, so ist es in seiner Zielrichtung auch auf Paare orientiert die sich noch in der Schwangerschaft befinden, bzw. die ihr Kind bereits geboren haben.

Das Material will kein Ratgeber oder gar ein Therapieersatz sein, sondern anregen, über wichtige Fragen, Probleme etc. zu sprechen und nachzusinnen, um die Zeit dieser Wachstumskrise gut zu überstehen. In die fast jedes Paar mehr oder weniger stark gerät, wenn es zu einer Familie wird.

Die Beiträge in diesem Material sind am vorliegenden Filmmaterial orientiert, das heißt, die dort aufgegriffenen Themen werden hier vertieft. Zusätzlich werden weitere, für diese Lebensphase relevante Fragestellungen aufgegriffen, die im Filmmaterial nicht zur Sprache kommen.

Im ersten Kapitel findet sich eine kurze Beschreibung des Filmmaterials und eine Inhaltsangabe der einzelnen Szenen. Daran schließen sich einige theoretische Ausführungen an. Hier werden die besondere Situation der Schwangerschaft, die Arbeitsteilung, die Sexualität, die psychodynamischen Veränderungen von der Dyade zur Triade und die Bedeutung des Kontextes für die Paarentwicklung thematisiert.

Im Anschluß werden methodische und didaktische Überlegungen angestellt, die sich mit erfahrungsorientierten Methoden in der Erwachsenenbildung beschäftigen. Einige Gedanken zur besonderen Situation von Paargruppen in der pädagogischen Arbeit schließen diese ab. Daran schließen sich Methoden an, die Fragen junger Paare und Familien aufgreifen. Den Abschluß bilden einige methodische Hinweise, wie das vorliegende Filmmaterial vertiefend eingesetzt werden kann.

Abschließend möchte ich mich bei den Frauen und Männern bedanken, die mir bereitwillig über ihre Situation als junge Eltern Auskunft gaben. Sie sahen in der Veröffentlichung ihrer Meinungen und Gefühle eine Möglichkeit, andere Eltern in ähnlichen Situationen zu unterstützen.

## ***0.2 Die Geschichte von Hubert und Evi***

Als Einstieg in das Thema soll eine Geschichte aus dem Alltag einer jungen Familie dienen wie sie überall vorkommen kann. Sie handelt von Hubert und Evi, ein stolzes Elternpaar aus unseren Tagen und deren Kindern:

"Daß sie erziehen können, Hubert und Evi, haben sie schon immer gewußt. Partnerschaftlich, ohne klassische Rollenverteilung, und natürlich werden sie spontan und gleichzeitig reflektiert erziehen, schließlich haben sie genug gelesen zum Thema, die ganze Schwangerschaft schon: Gefühle werden sie zulassen und den Willen des Kindes nicht brechen, damit es ganz es selbst werden kann. Die Fehler ihrer Eltern werden sie nicht wiederholen, ganze Nächte lang reden sie darüber: wie ich immer diesen gräßlichen Haarschnitt tragen mußte und nie Fernsehen durfte, und immer unterordnen, widerspruchslos, als wären meine Wünsche nichts!...

Baby Arne, leider, weiß das nicht so recht zu würdigen. Natürlich ist er wunderbar, aber daß er jede Nacht so viel schreit, obwohl sie wirklich alles tun, was man den Büchern und Zeitschriftenartikeln zufolge machen soll, damit ein Kind ausgeglichen und fröhlich in Tiefschlaf fällt, bringt sie schon etwas durcheinander. Machen sie vielleicht etwas falsch? Was machen sie falsch? Freunde ohne Kinder und Freunde mit durchschlafendem Kind deuten vorsichtig eine Beziehungsstörung an, ganz unterschwellig irgendwo; haben sie vielleicht das Kind noch nicht wirklich angenommen? (Nur die Nachbarin, vor deren Erziehungspraktiken Gott sie schützen möge, spricht von Blähungen. Aber haben sie nicht immer den einfachen Erklärungen mißtraut?) Auch daß die Tage durch den fehlenden Nachtschlaf nicht ganz so beseligend sind wie in der Windelwerbung (der sie natürlich nie geglaubt haben, aber irgendwie...), verstört vor allem Evi - weil Hubert ja weiterarbeiten muß und den nächtlichen Kinderdienst, das versteht sich von selbst, darum nur am Wochenende übernehmen kann.

"Es ist eben doch eine gewaltige Umstellung", sagt Evi, wenn sie dann doch irgendwann mit Hubert allein im Wohnzimmer sitzt, ganz so wie früher, und ein Glas Wein trinkt. ...

Und es entwickelt sich ja auch ganz prächtig. Das erste Lächeln kommt zur rechten Zeit und auch der Pinzettengriff; und ganz korrekt dreht es sich auf die Seite in der Woche, in der es das soll, Evi kontrolliert nach. Schließlich gibt es ja Bücher in denen man nachlesen kann, was zu passieren hat, Woche für Woche, und wirklich: Das Kind hält sich dran.....

Leider hat er aber doch schon seinen kleinen Eigensinn, Die wunderbaren Holzspielsachen .... , würdigt er kaum eines Blickes; dafür liebt er die rote Plastikente von Huberts kinderlosem Freund, heiß und innig - und nun stellt sich die Frage: Was tun.... auch gegen die Omas kann man sich schlecht wehren, gegen wohlmeinenden Besuch überhaupt, die das Kind liebevoll mit Polyvinyl überschwemmen....

"Es gibt auch Einflüsse von außen, man muß das akzeptieren", sagt Hubert seufzend, und Evi stimmt ihm zu. Sie haben keine Ahnung, daß dies noch kaum der Anfang ist....

Ein bißchen kritisch wird es schon, als die ersten Kinder in der Krabbelgruppe zu laufen anfangen und Arne noch keine Neigung dazu zeigt.

Zu dieser Zeit wird Evi wieder schwanger, und das feiern sie mit einem winzigen kleinen Sekt; denn daß sie zwei Kinder wollten, war ihnen immer schon klar, auch wenn im Augenblick der Wunsch vielleicht noch nicht so groß ist.... Nur mit Evis Berufstätigkeit wird es da schlecht, ja, ganz schlecht wird es da....

Leider schläft auch das zweite Baby nicht durch, und Hubert und Evi beschließen es diesmal auf ein unreifes Verdauungssystem zu schieben. Und Arne hält überhaupt nichts davon, als Evi ihn, wie in den Büchern und Zeitschriftenartikeln empfohlen, an der Pflege des Babys teilhaben lassen will....; und als die anderen Kinder in der Krabbelgruppe mit zweieinhalb fast alle trocken sind und nur Arne noch immer Windeln braucht, sagt sie weinend zu Hubert, da zeigten sich bestimmt die ersten Störungen....

Zu dieser Zeit, übrigens, hat Hubert beruflich eine unglaubliche Chance und nimmt sie auch wahr; und Evi versteht, daß er darum jetzt an den Wochenenden ausschlafen muß und keinen Kinderdienst mehr machen kann und auch sonst nicht mehr so viel hilft, wie abgesprochen war, schließlich hat jeder seine Aufgaben, und sie wundert sich auch nicht darüber, daß sie nun immer so müde ist und leicht reizbar. Nur bei Familienserien im Fernsehen schaltet sie neuerdings aus...

"Aber die Zeit geht auch mal vorbei" sagt Evi,...."

(Aus Kirsten Boi: Erziehung heute S. 27 - 31, in F. Hahn u. F.W. Müller Hg.: Systemische Erziehungs- und Familienberatung, Mainz 1993)

Vielleicht fühlen sich manche Eltern erinnert an die Zeit in der ihre Kinder klein waren, vielleicht fühlt sich manch eine junge Familie sehr an den eigenen Alltag erinnert oder sie erkennen in der Geschichte die Familie ihrer Freunde. Das ist möglich und gewollt, denn so kann sich der Alltag einer jungen Familie ereignen. Das ist das schöne, manche Probleme und Konflikte die in der eigenen Familie erlebten und von denen sie dachten nur sie hätten sie, erfahren die meisten anderen Familien auch. Ich finde das allein ist schon entlastend.

Ich möchte die Einleitung mit einem Text abschließen der besser als viele Worte beschreibt welchen Platz ein Kind in der Familie hat und was die Eltern für die optimale Entwicklung des Kindes beitragen können.

Deine Kinder

Sind nicht deine Kinder  
sie sind die Söhne und  
Töchter der Sehnsucht  
des Lebens nach sich selbst.  
Sie kommen durch dich  
aber nicht von dir und  
obwohl sie bei dir sind  
gehören sie dir nicht,  
du kannst ihnen deine Liebe geben,  
aber nicht deine Gedanken,  
denn sie haben ihre eigenen Gedanken,  
du kannst ihrem Körper ein Heim geben,  
aber nicht ihrer Seele,  
denn ihre Seele wohnt im Haus von morgen,  
das du nicht besuchen kannst,

nicht einmal in deinen Träumen.  
Du kannst versuchen,  
ihnen gleich zu sein,  
aber suche nicht,  
sie dir gleich zu machen,  
denn das Leben geht nicht rückwärts  
und verweilt nicht beim Gestern.  
Du bist der Bogen, von dem deine Kinder  
als lebende Pfeile ausgeschickt werden.  
Laß deine Bogenrundungen  
in der Hand des Schützen Freude bedeuten.

Kahil Gibran

Essen im Januar 1996

Reinert Hanswille

## **1.0 Der Film**

### ***1.1 Allgemeine Bemerkungen zu den Filmausschnitten***

Der beigelegte Videofilm ist ein Zusammenschnitt aus der Vorabendserie der ARD „Sterne des Südens“.

Die erfolgreiche Serie der ARD, von der bisher mehr als 30 Folgen ausgestrahlt wurden, spielt in unterschiedlichen Ferienclubs, verschiedener Länder. Die Hauptdarstellerinnen und -darsteller sind dort Animateure. Der Zusammenschnitt zeigt Szenen aus den Folgen 20 -29. Im Mittelpunkt stehen Katharina und Christoph mit ihrem Kind. Der Film umspannt die Zeit von der Geburt bis zum Ende des 1. Lebensjahres von Jonathan.

In den vorangegangenen Folgen wurde u.a. gezeigt wie Christoph und Katharina in den Animateur-Beruf hineinwachsen und wie sich die beiden kennen lernen und ineinander verlieben. Bereits nach kurzer Zeit wird Katharina schwanger. Sie treibt ab. Beide werden nach Afrika versetzt. In den weiteren Folgen wird die Beziehung der beiden auf unterschiedlichste Art und Weise beansprucht. Aber trotz der vielen Probleme bleiben die beiden zusammen. Ebenso bleibt die Freundschaft mit Kai und Beatrice ein fester Bestandteil in ihrem Leben.

Die Lebensrealität der jungen Familie Katharina, Christoph und Jonathan hat von den Bedingungen und der Umgebung nur wenig mit der deutschen Durchschnittsfamilie Maier und Schmitz gemeinsam. Die Familie Maier aus Gelsenkirchen, wohnt in einem Zehnfamilienhaus, der Vater ist bei Krupp als ungelernter Arbeiter beschäftigt und die Mutter steht bei Aldi an der Kasse. Ihr Alltag hat kaum Verknüpfungen mit der Filmrealität. Ebenso fremd ist der Alltag von Familie Schmitz aus einem kleinen Dorf in der Nähe von Frankfurt. Sie wohnen dort in einem Reihnhaus. Vater Schmitz ist Lehrer an einer weiterführenden Schule in Frankfurt, Mutter Schmitz ist ganz Hausfrau und für die beiden Kinder da. Ihre Eltern wohnen ebenfalls im Ort und unterstützen sie wo es nur geht.

Diese Fremdheit bietet Vor- und Nachteile. Die Fremdheit erschwert den direkten Vergleich. Die unüblichen Rahmenbedingungen lassen nicht so schnell den Schluß zu: „das geht sowieso nicht“ oder „das ist doch unrealistisch.“ Sie machen eher neugierig, wie die beiden das Leben mit ihrem Kind meistern und wie sich ihre Beziehung in dieser Zeit entwickelt. Andererseits gibt es keinen „Wiedererkennungswert“ nach dem Motto: „die haben die gleichen Sorgen wie wir“ oder: „so ist es uns auch ergangen“. Das nicht entstehende Solidaritätsgefühl mit den „Filmeltern“ bringt Distanz und die Kritik mit sich, daß die „wirklichen“ Probleme, die junge Eltern haben, nicht vorkommen. Diese Spannung deutet die Chancen an die diese Filmausschnitte haben, wenn sie von werdenden Eltern gesehen werden.

### ***1.2 Inhaltsangabe der Szenen „Aus zwei werden Drei“***

Vorspann 38 Sek.

## I. Teil

### 1. Szene (40 Sek. - 1 Min. 34 Sek.)

Katharina und Christoph (beide arbeiten im Club) erwarten ein Kind. Katharina sitzt am Strand als Christoph dazu kommt. Sie reden über ihre gemeinsame Zukunft mit dem kleinen Max. Katharina spricht das Problem an, daß es in Zukunft nicht mehr reichen wird, wenn sie ihre Gedanken für sich behalten und nicht darüber reden.

### 2. Szene (1 Min. 35 Sek. - 2 Min. 55 Sek.)

Christoph und eine Clubbesucherin sitzen gemeinsam in der Clubbar. Christoph trägt ein Funktelefon bei sich, weil Katharina stündlich ihr Kind bekommen könnte. Die beiden reden über den Sinn vom Kinderkriegen in dieser Welt und über die Bedeutung von Kindern in Beziehungen. Dabei vertritt Christoph die Meinung, daß nur Kinder noch etwas verändern können in dieser Welt. Das Mädchen meint, es gäbe schon genug Kinder. Als das Mädchen fragt, wie die beiden sich das vorstellen und ob Katharina dann immer in der Küche stehen wird, kommt Christoph ins Schwärmen und meint ganz verträumt :“schön wäre es schon“.

### Zwischenszene (2 Min. 56 Sek. - 3 Min. 08 Sek.)

Schwenk über Berge und Meer mit Musik

### 3. Szene (3 Min. 09 Sek. - 4 Min. 15 Sek.)

Christoph bringt den Kleinen ins Krankenzimmer zu Katharina, die ihren Sohn nach der schweren Geburt (Kaiserschnitt) zum ersten Mal sieht. Sie weint vor Freude und nimmt ihren Kleinen glücklich in die Arme, wobei sie leise sagt: „Mein kleiner Jonathan...“. Christoph guckt etwas überrascht, da sie eigentlich gemeinsam beschlossen hatten, ihn Max zu nennen, sagt aber nichts. Die junge Familie liegt sich glücklich in den Armen und Katharina sagt zu Christoph: „Laß uns bitte nie mehr los!!“

## II Teil

### 4. Szene (4 Min. 18 Sek. - 6 Min. 01 Sek.)

Katharina und Christoph haben beschlossen, sich die Arbeit und Betreuungszeit mit dem Kleinen zu teilen. Christoph bringt Katharina das Kind ins Büro, weil er keine Zeit hat. Ihr Chef macht Katharina darauf aufmerksam, daß er den Eindruck habe, daß es alles nicht so läuft, wie die beiden sich das vorgestellt hatten. Er meint, daß er meistens Katharina mit dem Kind sähe. Außerdem sagt er ihr, daß dies keine Lösung sei und es auf Dauer weder dem Kind noch dem Club gut tun werde. Katharina arbeitet bis mitten in der Nacht, was er auf einer Auflistung des Computers gesehen hatte. Katharina wird daraufhin nachdenklich.

5. Szene (6 Min. 03 Sek. - 7 Min. 00 Sek.)

Christoph arbeitet in seiner Freizeit mit Kai (einem Animator im Club und langjährigem Freund) am Strand an einem Motordrachen. Katharina kommt mit Jonathan auf dem Arm zu den beiden, die sich mit zwei Frauen unterhalten. Mit gestreßtem Gesichtsausdruck drückt sie Christoph den Kleinen in den Arm und läßt ihn wissen, daß das Büro ab jetzt „Kinderfreie Zone“ sei und daß Christoph, da er ja frei habe, an der Reihe sei, auf seinen Sohn aufzupassen. Als Katharina weggeht bieten sich die zwei Frauen an, auf Jonathan aufzupassen.

6. Szene (7 Min. 04 Sek. - 7 Min. 45 Sek.)

Katharina sitzt nachdenklich in ihrem Zimmer und macht sich Sorgen, wo Christoph mit Jonathan bleibt. Plötzlich kommen die beiden Frauen mit dem Kleinen auf dem Arm ins Zimmer. Christoph hatte ihnen seinen Schlüssel gegeben, damit sie ihm die Windeln wechseln können. Katharina nimmt ihnen ihren kleinen Sohn ab. Die beiden Mädchen bieten an, wieder auf den Kleinen aufzupassen, doch Katharina lehnt ab.

7. Szene (7 Min. 47 Sek. - 8 Min. 01 Sek.)

Christoph sitzt mit einem Freund auf einem Boot und fährt auf dem Meer. Er erzählt ihm über sein verändertes Leben mit Kind: „Ich habe das Gefühl, ich komme zu gar nichts mehr seit mein Junge da ist. Den liebe ich über alles, wirklich, aber das ist ein ständiger Streß“.

8. Szene (8 Min. 02 Sek. - 8 Min. 31 Sek.)

Katharina sucht Christoph am Pool, da er Jonathan nun übernehmen sollte. Sie fragt die beiden Frauen, die schon einmal auf Jonathan aufgepaßt hatten, ob sie Christoph vielleicht gesehen hätten oder wüßten, wann er wiederkomme. Die beiden bieten sich wieder freundlich an, auf den Kleinen aufzupassen.

9. Szene (8 Min. 32 Sek. - 9 Min. 31 Sek.)

Christoph sitzt mit Jonathan auf der Treppe, als das Kindermädchen, das Katharina angestellt hat, kommt um ihm den Kleinen abzunehmen. Doch Christoph meint zu ihr, daß sich jetzt einiges ändern werde und daß er damit anfangen, seinem Sohn spanisch beizubringen. Doch dann kommt Katharina und nimmt Christoph wortlos den Jungen ab und gibt ihn der Kinderfrau. Christoph sagt Katharina, daß er heute dran sei und das Mädchen gut einen Tag frei machen könnte. Katharina antwortet darauf ernst, daß sie nicht frei machen würde und wenn, dann würde sie selbst mit ihr darüber reden. Dann sagt sie zu Christoph: „Sprüche gab es in der Vergangenheit reichlich, aber damit kommen wir in Zukunft nicht weiter!“ Christoph bemerkt darauf: „Immerhin hast du WIR gesagt.“ Worauf Katharina sagt: „Ob nun zusammen oder auf getrennten Wegen das wird sich zeigen!“. Damit läßt sie Christoph auf der Terrasse alleine zurück.

III. Teil

10. Szene (9 Min. 35 Sek. - 10 Min. 35 Sek.)

Katharina und Christoph machen an ihrem gemeinsamen freien Tag einen Ausflug mit ihrem Sohn. Entspannt liegen sie in der Sonne, während ihr Sohn schläft. Sie sprechen darüber wie gut sie es haben, daß sie bei der Arbeit zusammen sein können und sich die Zeit mit ihrem Kleinen teilen können. Sie genießen die entspannte Situation zu zweit.

11. Szene (10 Min. 37 Sek. - 12 Min. 41 Sek.)

Katharina kommt von einem Geschäftsessen später zurück als verabredet war. Ihr Sohn wurde von Frieda, Christophs Mutter, in dieser Zeit betreut. Sie ist ziemlich sauer, daß Katharina nicht angerufen hat und später kommt. Katharina entschuldigt sich, doch Frieda ist verstimmt. Sie fragt, ob Katharina schon etwas von Christoph gehört habe, der zur Zeit auf Tournee ist. Frieda erklärt Katharina, daß sie ab nächste Woche nicht mehr auf ihren Enkel aufpassen könne, da sie einen Sprachkurs machen möchte. Katharina merkt erneut, daß sie auf sich zurückgeworfen ist und allein die Verantwortung für ihr Kind trägt.

Zwischenszene (12 Min. 42 Sek. - 12 Min. 47 Sek.)

*Sonnenaufgang am Meer*

12. Szene (12 Min. 48 Sek. - 15 Min. 11 Sek.)

Katharina sitzt am frühen Morgen in ihrem Bett und füttert ihren Sohn, den sie gerade auf Brei umgestellt hat. Christoph kommt erschöpft von einem Auftritt wieder und möchte gerne noch ein paar Stunden schlafen. Katharina muß allerdings zur Arbeit, so daß Christoph auf den Kleinen aufpassen muß. Katharina ist etwas gereizt, weil die beiden, wie sie sagt, sich nur noch die Türklinke in die Hand geben würden und Christoph nicht genug Verantwortung übernehme.

IV. Teil

13. Szene (15 Min. 17 Sek. - 15 Min. 29Sek.)

Kai (ein langjähriger Freund)steht an seinem Auto und winkt der jungen Familie hinterher. Claudine (ebenfalls eine Mitarbeiterin im Club) kommt zufällig vorbei und fragt, wo die drei hinfahren. Kai erzählt ihr, daß sie in Urlaub fahren.

14. Szene (15 Min. 30 Sek. - 16 Min. 25 Sek.)

Die Familie sitzt im Schatten an einem Fluß, als auf der Straße ein älterer Mann mit einem Heuwagen vorbeikommt, den Christoph anspricht und dann Katharina zuruft: „Die Kutsche ist vorgefahren, Prinzessin“. Der Bauer nimmt die ganze Familie ein Stück auf dem Heuwagen mit.

15. Szene (16 Min. 26 Sek. - 17 Min. 29 Sek.)

Katharina hockt am See und spült Geschirr. Dann geht sie zu Christoph, der gerade das Mittagessen angelt. Jonathan sitzt daneben und spielt. Sie rennt an ihm vorbei und springt ins Wasser, wobei sie die Fische, das Mittagessen, verscheucht. Christoph meint darauf, daß sie die erste sei, die nörgle, daß es nichts zu essen gäbe. Katharina dreht sich um und ruft ihm zu: „Ich habe auch Hunger aber nicht auf Fisch!“, dabei zieht sie sich ihr Oberteil aus und Christoph springt mit einem breiten Grinsen ins Wasser um zu ihr zu schwimmen.

16. Szene (17 Min. 30 Sek. - 19 Min. 42 Sek.)

Katharina und Christoph genießen gemeinsam einen klaren Sternenhimmel. Jonathan schläft schon im Zelt. Katharina erzählt Christoph, daß sie sich wie auf einem dieser Sterne fühlt, weit weg von allen Problemen. Dann kommt Christoph auf das Thema Musik und spricht davon, aufzuhören, um mehr bei seiner Familie zu sein, die ihm alles bedeutet. Katharina sagt, wenn er mit der Musik aufhöre, würde ein Teil von ihm nicht mehr existieren. Außerdem gesteht sie ihm, daß ihr immer noch ein Schauer über den Rücken läuft, wenn sie ihn singen hört. Sie meint zu wissen was ihm die Musik bedeutet. Sie erklärt ihm, daß sie nur glücklich ist, wenn er es auch ist und daß sie seine Entscheidung respektieren würde.

V. Teil

17. Szene (19 Min. 47 Sek. - 20 Min. 23 Sek.)

Kai streicht mit Claudine zusammen die Eingangshalle des neuen Hotels, welches Katharina auf Kreta geerbt hat. Jörges kommt herein und erkundigt sich, wo Katharina sei. Kai erklärt ihm, daß Katharina Christoph vom Flughafen abhole. Als er wieder weg ist sagt Claudine, daß Jörges doch eigentlich ganz nett sei, und daß Katharina das wohl auch findet, und deutet damit an, daß Katharina sich in Jörges verliebt hat.

Zwischenszene (20 Min. 23 Sek. - 20 Min. 26 Sek.)

*Ein Flugzeug ladet auf Kreta*

18. Szene (20 Min. 27 Sek. - 21 Min. 28 Sek.)

Katharina holt Christoph ab der gerade von seiner Tournee für ein paar Stunden nach Kreta kommt, vom Flughafen ab. Christoph hält freudig seinen Sohn im Arm. Als Katharina ihm vorschlägt noch in den Ort zu fahren, um zusammen Vorhänge auszusuchen, lehnt er ab. Katharina ist darüber sehr enttäuscht.

Zwischenszene (21 Min. 29 Sek. - 21 Min. 36 Sek.)

*Schwenk über die morgendliche vernebelte Landschaft Kretas*

19. Szene (21 Min. 37 Sek. - 22 Min. 19 Sek.)

Christoph, der nur für 2 Tage auf Kreta ist, wacht auf, Katharina steht am Fenster. Christoph geht zu ihr und fragt, ob sie gut geschlafen habe. Sie scheint abwesend und enttäuscht. Ihre Beziehung ist nicht so, wie sie es für sich erhofft hatte.

20. Szene (22 Min. 19 Sek. - 24 Min. 09 Sek.)

Katharina bringt Christoph, der zu einem Fernsehauftritt nach Köln fliegt, zum Flughafen. Katharina ist gereizt. Christoph bemerkt das und spricht Katharina darauf an. Er fragt sie: „Du bist doch in Jörges verliebt oder nicht?“ Katharina schweigt. Sie erklärt ihm, daß sie früher auf ihn gewartet habe und daß sei jetzt anders. Jonathan haut seine Mutter in dieser angespannten Situation mehrmals auf die Wangen, bis diese sagt, daß sie doch auf Christoph warte. Als dieser sich verabschiedet hat und zu seinem Flugzeug geht fängt Katharina an zu weinen .

22. Szene (24 Min. 09 Sek. - 24 Min. 49 Sek.)

Katharina liegt neben ihrem Sohn, der auf dem Boden spielt. Sie streichelt seinen Kopf und redet mit ihm: „Manchmal frage ich mich, ob du das alles, wenn du mal groß bist, überhaupt haben willst. Dann sind dein Papa und ich ganz alt und alles ist fix und fertig und total schön und du kommst an und lachst und sagst: „Hotel ppff Hotel interessiert mich nicht, ich will doch in die große weite Welt!“

Abspann (24 Min. 50 Sek. - 25 Min. 19 Sek.)

## 2. Schwangerschaft und Geburt

### 2.1 Der Kinderwunsch

Der Prozeß des "Eltern werden's" beginnt für das Paar spätestens ab dem Zeitpunkt, wo beide Partner anfangen über das Thema Kinder zu reden und nachzudenken. Ab diesem Zeitpunkt ist "der/die Dritte" im Spiel und prägt das Paarsystem. Mit dem Sprechen über gemeinsame Kinder beginnen andere Zukunftsperspektiven und Träume wie sich das Leben entwickeln soll. Es werden Sehnsüchte und Bilder tief im Inneren des Paares darüber wachgerufen, welche Bedeutung Kinder für Frauen und Männer und für Paarbeziehungen haben. Für viele Frauen ist der Wunsch nach einem Kind die Erfüllung ihres "weiblichen Traumes", er bedeutet, daß sie sich ganz als Frau fühlen können, ist Teil ihrer Identität. Der Wunsch nach einem Kind ist eine tiefe Sehnsucht, die in ihnen ist und Erfüllung sucht. Für viele Männer ist der Wunsch nach einem Kind eine Ausdrucksform der Liebe zwischen Mann und Frau, gekoppelt mit der Sehnsucht, daß von dieser Liebe etwas sichtbar wird und bestehen bleibt. Der Wunsch nach einem Kind scheint bei Frauen stärker nach innen, bei Männern eher nach außen gerichtet zu sein.

Für viele Paare gilt auch heute, trotz Geburtenrückgang, daß sie einen Kinderwunsch haben. Dieser ist abhängig von unterschiedlichen Faktoren wie Ausbildungsstand, Lebensalter, beruflicher Entwicklung etc. Der Wunsch nach einem eigenen, gemeinsamen Kind gilt als Ausdruck der gegenseitigen Liebe.

Auf dieser Ebene ist der Wunsch bindungsfestigend und er bekommt für die Zukunftsgestaltung der Paare große Bedeutung. Diese verändert sich bei vielen Paaren, wenn aus dem Wunsch Realität wird, wenn eine Schwangerschaft eintritt.

Nach der ersten Freude über den sich einstellenden Nachwuchs machen sich nicht selten ambivalente Gefühle breit. Intuitiv bemerken sie die großen anstehenden Veränderung für jeden einzelnen und für das Paarsystem. Die Schwangerschaft und die erste Lebensphase zu dritt wird zu einer dauerhaften Wachstumskrise. Der Kinderwunsch und die Entscheidung, ein Kind haben zu wollen, ist nicht umkehrbar. Von dieser Endgültigkeit sind sonst Entscheidungen selten geprägt. Entsprechend bedeutsam ist sie. Die Entscheidung, ist nicht leicht. Darum ist es selten, daß beide Partner gleichzeitig „ja“ zu einem Kind sagen.

Es lassen sich bei den Paaren einige interessante Unterschiede feststellen, wie es zu einer Entscheidung kommt. Cowan und Cowan berichten in ihrer Untersuchung von vier unterschiedlichen Entscheidungsmustern. Die hier kurz erwähnt werden sollen.

"Die Planer: Diese Paare erörtern die Frage explizit und einigen sich darauf, ein Kind zu bekommen.

Die Fatalisten: Diese Partner finden sich damit ab oder sind angenehm überrascht, wenn sie entdecken, das ein Kind unterwegs ist.

Die Ambivalenten: Sie haben starke Pro- und Kontra-Gefühle bis weit in die Schwangerschaft hinein.

Die Ja-Nein-Paare: Am Ende der Schwangerschaft sind diese Paare immer noch nicht mit sich im reinen und schlagen sich mit Konsequenzen ihrer Entscheidung für die Schwangerschaft herum." (S.49)

Sie fanden weiter heraus, daß ca 35% aller untersuchten Schwangerschaften ungeplant waren (alle Fatalisten, die meisten Ja-Nein-Paare und ungefähr die Hälfte der Ambivalenten).(vgl. S.58)

Auch wenn es hier um die Entwicklung der Paare geht, muß die Gruppe von Frauen erwähnt werden, die sich ein Kind wünscht und/oder bekommt ohne die Absicht mit dem Erzeuger weiter eine Beziehung haben zu wollen. Diese Gruppe von Frauen, die bewußt alleinerziehend schwanger wird, scheint in den vergangenen Jahren größer geworden zu sein.

Eine weitere wichtige Subgruppe sind die Paare, die sich Kinder wünschen, aber aus den unterschiedlichsten Gründen keine bekommen können. Auch diese Gruppe ist zahlenmäßig sehr groß. Bei ihnen können eine Reihe der Fragen und Krisen auftauchen, die auch ein Paar durchlebt, bei dem eine Schwangerschaft eintritt.

Und nicht zuletzt müssen die Paare erwähnt werden, die sich bewußt gegen Kinder entscheiden. Auch hier gibt es die unterschiedlichsten Mischformen, wie diese Entscheidung zustande kommt. Dieser Prozeß hat ähnlich viel Einfluß auf die Paardynamik wie der Entscheidungsprozeß für ein Kind.

## ***2.2 Der Einfluß sicherer Verhütungsmittel auf die Familienentwicklung***

Einen entscheidenden Einfluß auf den Umgang mit Sexualität und Kinderwunsch hat die verbreitete Verwendung von sicheren Verhütungsmitteln. Durch die sicherere Kontrazeption und die nicht mehr vorhandene Zwangsläufigkeit der Schwangerschaft wurde das Wunschkind und die Wunschfamilie möglich. Heute muß niemand mehr schwanger werden, der es nicht will. Dabei soll jetzt der immer noch relativ hohe Anteil ungewollter Schwangerschaften vernachlässigt werden. Interessanter Weise scheint durch die Möglichkeit der bewußten Entscheidung für ein Kind die Belastung innerhalb der Familie zu steigen. Jetzt ist das Kind nicht mehr Gott gewollt, sondern eine freie Entscheidung der Partner. Damit steigt auch der Anspruch, daß jetzt unbedingt eine Schwangerschaft einzutreten hat, sie komplikationslos ist, die Geburt reibungslos verläuft und das Kind sich so entwickelt, wie geplant. Die Planbarkeit nimmt zu, die perfekte Schwangerschaft und das perfekte Kind sind das Ziel. Nur verläuft das Leben selten wie geplant. Die Krise wird vorprogrammiert.

Diese Entwicklung ist sicherlich ein wichtiger Grund dafür, daß heute viele Kinder eine so zentrale Position in einer Partnerschaft oder einer Familie bekommen. Das ist auch etwas Positives, aber in vielen Familien führt es dazu, daß alles um das Kind kreist, die Eltern sich als Mann und Frau verlieren, oder daß das Kind zu einem Ersatz für einen Partner wird und so in eine Überforderungssituation kommt. Durch das Absetzen der sicherer Verhütungsmittel und der Ermöglichung eines Wunschkindes fängt der Prozeß der "Entpaarung" an. Dann ist die Zeugung des Kindes nicht mehr die Frucht der Lust und Liebe, sondern ein gezielter Akt zum Vater und Mutter sein. Damit kann der steinige Weg beginnen, daß sich Mann und Frau auf der Paarebene verlieren, weil sie sich nur noch als Eltern erleben und das werdende Kind bereits zum Mittelpunkt wird.

"Nachdem M. (Ehefrau) jahrelang die Pille genommen hatte haben wir uns entschlossen, endlich ein Kind zu wollen. Das war für uns keine einfache Entscheidung, besonders für mich nicht. Aber ich dachte, daß es für sie einfach wichtig ist, Mutter zu werden und Mutter zu sein. Nachdem sie dann die Pille abgesetzt hatte, wurde unsere Sexualität anders. Ständig haben wir uns unterhalten, ob es nun endlich geklappt hat und wir haben auch nur noch miteinander geschlafen, wenn sie

ungefähr in der Mitte ihres Zyklusses war, weil dann ja die Möglichkeit am größten ist. Dabei ist mir die Lust am Sex ziemlich vergangen obwohl es vorher immer sehr schön war. " (Manfred 34J)

Besonders zugespitzt wird die Situation für die Paare, die sich verzweifelt ein Kind wünschen, bei denen es aber zu keiner Konzeption kommt. Hier wird die Phase "des Probierens" oft unerträglich lang, zu einer großen Anstrengung und Belastung für beide. Die unterschiedlichsten Methoden der künstlichen Befruchtung (IvF u.a.) führen dann oft dazu, daß die Streßsituation zwischen den Partnern noch größer wird. Dann ist nicht nur die Sexualität auf das Kinderzeugen ausgerichtet, sondern das ganze Leben wird von der Orientierung auf die Zeugung ergriffen. In diesen Situationen ist die Gefahr wesentlich höher, daß sich das Paar aus den Augen verliert und bereits vor der Zeugung in der Elternschaft aufgeht und die gemeinsame Achse als Liebespaar verliert. In der Rückschau beschreibt eine Mutter :

"Es war für uns beide eine grausame Zeit. Wir hatten uns über Jahre ein Kind gewünscht und es hat nicht geklappt. Erst haben wir immer dann miteinander geschlafen, wenn ein Kind hätte gezeugt werden können, egal ob wir Lust hatten oder nicht. So sehr stand der Wunsch, daß es endlich klappen möge, im Vordergrund. Aber das half alles nichts und als uns mein Gynäkologe empfahl, es doch auf künstlichem Wege zu probieren, taten wir auch das. Damit wurde der Streß und die ständige Enttäuschung noch größer. Das Kind, das da kommen sollte, beherrschte uns total in dieser Zeit. Es war das einzige Thema. Und wir schwankten ständig zwischen Euphorie und Enttäuschung. Als es dann endlich soweit war und es geklappt hatte, war die Freude groß. Sie wurde aber schnell zur neuen Belastung, denn die Sorge, es könne etwas schiefgehen in der Schwangerschaft, überschattete die Freude. Denn dann wäre ja alles umsonst gewesen.... Ich freue mich zwar heute, daß unsere Tochter da ist und nach vielen Krisen läuft es auch zwischen mir und meinem Mann wieder ganz gut. (Martina 34J)

### ***2.3 Ein Kind zu bekommen - geht beide an***

Als im Film Katharina ihren Sohn zum erstenmal sieht sagt sie zu Christoph:" Laß uns bitte nicht allein". Damit spricht sie ein Gefühl und eine Sorge an, die von vielen Frauen empfunden wird. Für Frauen, die sich in der Zeit ihrer Schwangerschaft, bei der Geburt und kurz danach von ihren Männern im Stich gelassen fühlen, bedeutet das oft einen grundsätzlichen Vertrauensbruch. Sie verlieren das Gefühl, daß ihre Männer sie wirklich unterstützen und annehmen. Wenn dann die Phase der ersten Beanspruchung und des "nur noch müde sein`s" durch die Versorgung des Kindes vorbei ist, wird für sie der Gedanke drängender, daß evtl. ihre Beziehung nicht tragend ist. Untersuchungen zeigen, daß Paare, die eine solche Erfahrung gemacht haben, in der Zeit nach der Geburt ihres Kindes wesentlich stärker in Krisensituationen geraten als Paare, die sich während der Schwangerschaft, bei der Geburt und danach tatkräftig unterstützen. Für sie bietet diese Zeit die Chance, sich als Paar gut aufeinander einzuspielen und durch gegenseitige Unterstützung, Annahme und Anerkennung eine vertiefte Beziehung zu entwickeln. Sie erfahren so, wie stark ihre Bindung beansprucht werden kann, so daß die auftauchenden Belastungen nach der Geburt wie z.B. das Stillen und der intime Kontakt zwischen Mutter und Kind, der Schlafmangel, die physische Belastung nicht mehr als grundsätzliche Gefahren für die Beziehung definiert werden.

"Ich hatte den Eindruck als ob ich das Kind alleine bekomme P. hat sich um nichts gekümmert. Ein ganz tiefer Vertrauensbruch war es für mich, als er nicht wie versprochen bei der Geburt dabei war, obwohl es auch die Hebamme gerne gesehen hätte. Ab da habe ich mich entschlossen, mich nicht mehr auf ihn zu verlassen, sondern alles selber in die Hand zu nehmen." (Sabrina 30J)

"Wir haben uns zusammen auf unser Kind vorbereitet. Klaus hat alles mitgemacht, sich informiert und mich in der Schwangerschaft unterstützt wo es nur ging. Bei der Geburt war er für mich eine sehr große Hilfe. Ich habe mich ihm noch nie so verbunden gefühlt wie in dieser Zeit. Wir haben das Kind zusammen gekriegt und alles miteinander geteilt. Ich glaube, deshalb kann ich ihm auch so gut unsere Tochter lassen und mich entspannen." (Anke 29J)

Es ist eine sehr positive Entwicklung, daß immer mehr Frauen und Männer gemeinsam in Geburtsvorbereitungskurse gehen und Männer bei der Geburt ihrer Kinder dabei sind. So kann das Gefühl von gemeinsamer Verantwortung früh beginnen und die gemeinsame Elternschaft realisiert werden. Die Schwierigkeit dieses Ansatzes liegt in der Bedeutung dessen, was die Männer tun bzw. was ihnen zugeschrieben wird. Erleben sie sich als schlechtere "Hilfshebammen" die eher „im Weg stehen“ und sich überflüssig fühlen, die händchen haltend dabei sind, wenn die Frau ihr Kind bekommt oder erleben sie sich aktiv gestaltend während der Schwangerschaft und im Kreissaal bei der Geburt. Wenn letzteres gelingt, werden sie sich auch nach der Geburt gleichberechtigt und gleich verantwortlich für das Kind fühlen und nicht die ungeliebten Aufgaben an die Mutter delegieren. Dieser Prozeß kann für das Paar eine große Bedeutung erlangen. Denn hier geht es um die Gleichberechtigung auf einer ihrer wesentlichsten Ebenen: die Frau verzichtet auf ihre zentrale Stellung gegenüber dem Kind und teilt sich nicht nur die Arbeit mit dem Mann, sondern auch die emotionale Dominanz und der Mann verzichtet auf die Orientierung nach außen und die Möglichkeit sich zu distanzieren, wenn ihm das Kind lästig ist. **Sie** gewinnt in diesem Prozeß ein erhöhtes Maß an Freiheit und Autonomie sowie eine große Entlastung ihrer Verantwortung, **Er** gewinnt eine erhöhte emotionale Bedeutung und Kompetenz in der Familie, Nähe zu seinem Kind und eine Veränderung in seiner Werteordnung.

Aber diese Veränderung ist nicht einfach. Denn die physiologische Nähe zwischen Mutter und Kind, das biologische aufeinander Gerichtet sein, deutet in eine andere Richtung. Während der Schwangerschaft beginnt die enge Verbindung zwischen Mutter und Kind, das sich eins fühlen mit dem neuen Leben. Die Frauen erleben die Entwicklung des Kindes in ihrem Körper ebenso wie ihre körperlichen und emotionalen Veränderungen als eins mit sich selbst. Ab diesem Zeitpunkt stehen die Männer oft im wahrsten Sinne des Wortes außen vor. Manche fühlen sich ausgeschlossen und nicht mehr dazugehörig. Und es ist eine Aufgabe von beiden, in dieser Zeit das gemeinsame Gefühl "wir bekommen ein Kind" nicht nur auszusprechen, sondern für sich auch erfahrbar zu machen. Sonst ist die Gefahr groß, daß sich die Männer einsam fühlen und nach außen orientieren. Viele beginnen in dieser Phase verstärkt zu arbeiten, oft aus der Motivation heraus, bald alleine Verantwortung für zwei andere Menschen zu haben, der Geldverdiener und Ernährer zu sein. Diese Situation wird nach der Geburt noch verstärkt, wenn die Frau in der ersten Zeit durch das Stillen die innige Beziehung zum Kind verstärkt. Dann ist es nicht mehr weit, daß die Männer in der traditionellen Vaterrolle verhaftet sind, sich als Ernährer der Familie fühlen und die emotionale, pflegerische Verantwortung an die Frau delegiert wird.

"Als meine Tochter endlich geboren war, war ich unendlich glücklich. Ich fühlte mich ihr ganz verbunden. Ich glaube, ich habe noch nie einen Menschen so geliebt wie dieses kleine Wesen. Beim Stillen war ich ihr so nah, daß es mir so vorkam als seien wir eins. In dieser Zeit habe ich meinen Mann aus den Augen verloren, weil ich ganz auf die Kleine orientiert war." (Rita 29)  
"Bevor unser kleiner Sohn da war, habe ich immer gedacht du wirst alles anders machen. Ich wollte, daß mein Kind mehr von seinem Vater hat als ich früher. Doch als es dann soweit war kam alles anders. Das ist ziemlich frustrierend. Manchmal denke ich, es ist bei mir fast alles so wie damals bei uns zu hause. Auch M. (seine Partnerin) ist voll Mutter. Von unseren gemeinsamen Idealen ist nicht mehr viel geblieben." (Norbert 34J)

Der in der Schwangerschaft beginnende Prozeß der Triadenentwicklung gilt als einer der komplexesten im Leben von Menschen. Die Rollenveränderung beim Mann und bei der Frau sowie die Veränderung ihrer Interaktion unter Einbeziehung des Kindes sind eine große Herausforderung das es immer wieder erstaunlich ist das dieser Prozeß so häufig gelingt.

Carl Whitaker ein Pionier der Familientherapie beschreibt diesen Prozeß so:

„Am Anfang ist der Ehemann stolz auf seinen Erfolg als Mann, der sich in der Schwangerschaft der Frau ausdrückt, aber sehr bald wird dieser Stolz durch ein Gefühl der Trennung abgelöst, da die Frau sich immer mehr der Affäre mit der Person in ihrem inneren zuwendet. Dem Ehemann, der nur noch als Beobachter fungiert, werden in seiner intimsten Rolle als Erwachsener Hörner aufgesetzt. Die verzweifelten Versuche der Ehefrau, ihren Mann an der Schwangerschaft teilhaben zu lassen, an der Freude, die ihr diese Affäre bringt, sind für ihn erregend und paradoxerweise gleichzeitig sehr schmerzhaft. Je mehr sie ihm davon berichtet, wie beglückend dieses Gefühl ist, ein lebendiges Kind in sich zu tragen, um so mehr spürt er, wie sehr er in Wirklichkeit ausgeschlossen ist.

Der letzte Augenblick dieser Dreiecksbeziehung ist die Geburt des Kindes. Die Aufregung, die Panik und die Realität des Geburtsvorganges werden schnell und in schmerzhafter Weise durch das Gefühl des Ehemannes abgelöst, beim ultimativen Orgasmus seiner Partnerin nur die Rolle des „Spanners“ spielen zu können. Er muß die Erkenntnis verarbeiten, daß alle vorherigen Orgasmen klein oder ein Nichts gewesen sind, und er selbst niemals im Leben ein solches ekstatisches Erlebnis haben wird. Darüber hinaus hat die Mutter, sobald sie den Säugling stillt, die phantastische Gelegenheit, in ihre eigene frühe Kindheit zu regredieren und den Primärprozeß zu erleben, der der Sprachentwicklung vorangeht. Die Kommunikation zwischen Mutter und Kind ist so ursprünglich und tiefgehend, daß der Kontakt zwischen Mann und Frau daneben sehr oberflächlich erscheint. Dem Mann wird nach und nach klar, daß er biologisch exkommuniziert worden ist und auf die Welt der psychosozialen Beziehungen zurückgreifen muß. Außerdem fordert ihr Bedürfnis und ihre Verpflichtung, im Dienst ihres Ichs zu regredieren, von ihm, daß er das Gegengewicht darstellt, um die Homöostase aufrechtzuerhalten.....Nachdem er festgestellt hat, daß seine Frau sich während der Schwangerschaft psychologisch von ihm abgewandt hat, ist der Ehemann häufig sehr anfällig für eine Hinwendung zum Kampf um Geld und Macht oder zu einem anderen weiblichen Wesen. Wenn er sich aus Rache von ihr abwendet, weil sie sich von ihm abgewandt hat, wird das allerdings für beide ein sehr schmerzlicher Prozeß, denn der Stolz löst einen fortwährenden Kampf um Wärme und Menschlichkeit in der Familie aus.“ (Carl. Whitaker: Das David und Goliath Syndrom, Junfermann Verlag, Paderborn 1991, S 120 f)

## ***2.4 Vater und Mutter werden ist nicht schwer -Vater und Mutter sein dagegen sehr.***

Diese Erkenntnis gewinnen die meisten bereits in der Schwangerschaft. Es wird deutlich, daß die vorherige Fixierung aufeinander, das Zeit haben miteinander, das freie Auswählen, wie die Zeit gestaltet wird etc., eingeschränkt ist. Das Leben "neu beginnt".

Wenn sich das bisher geführte Leben während der Schwangerschaft auf das Kind hin ausrichtet, entsteht für viele Paare eine Verunsicherung in ihrer neuen Rolle, weil sie die Auswirkungen der Schwangerschaft und Geburt wesentlich unterschätzen. Sie glauben, daß sie ihr bisher geführtes Leben im wesentlichen so weiterführen können und daß es lediglich eine Frage der Organisation wäre, nicht in zu starke Abhängigkeit vom Kind zu geraten. Sie glauben, sie könnten zum Beispiel ihre Mobilität und Flexibilität, die sie als Paar hatten, so weiterleben.

"Bevor meine Tochter geboren wurde hatte ich gedacht, daß schließlich alles so weiter gehen könnte, ich dachte wir könnten Lisa einfach in eine Tragetasche tun und sie überall hin mit nehmen. Hinterher habe ich bemerkt, daß das alles eine Illusion war. Ein Kind zu haben ist so wie der Beginn eines neuen, ganz anderen Lebens." ( Monika 32 J)

"Für mich war es eine wichtige Erfahrung, zu merken, daß man wenn man ein Kind hat, auf einmal auch einen neuen Freundeskreis hat und braucht. Unsere Freunde, die wir bis zur Geburt unseres Sohnes hatten, konnten sich einfach nicht auf unsere neue Situation einstellen. Sie konnten sich nicht daran gewöhnen, daß wir ein anderes Leben führten. Viele Bekannte sind dann zu uns auf Distanz gegangen." (Peter 28J)

Die Geburt eines Kindes, ist wie ein Einschnitt, ein Neubeginn im Leben der Eltern. Die meisten Sachen die ein Paar vorher getan hat z.B. Sport zu treiben, Freunde zu besuchen, ins Kino zu gehen, oder freizügig mit der Arbeitszeit umzugehen, sind in der ersten Zeit nach der Geburt eines Kindes nahezu ausgeschlossen. Nicht nur deshalb, weil es nicht immer möglich ist, einen passenden Babysitter zu finden, oder die Stillzeiten einkalkuliert werden müssen, sondern einfach deshalb, weil sich die meisten Paare physisch und psychisch überlastet fühlen. Das Aufstehen in der Nacht, das ständige Dasein und Aufpassen auf das Kind etc. ziehen so viel Kraft ab, daß die Energie fehlt große Unternehmungen zu machen. Viele junge Eltern unterschätzen im Vorhinein diese Beanspruchung und Anstrengung, entsprechend groß ist die Enttäuschung und Frustration. Das ist für viele um so belastender, als sie in sich den Anspruch tragen, gerade jetzt besonders glücklich sein zu müssen. Es liegt nahe, daß dadurch auch die Gefahr wächst, daß dieser Frust und diese Enttäuschung auf den Partner und das Kind übertragen und an ihnen ausgelassen wird.

### 3. "Wir wollten uns alle Aufgaben teilen"

#### 3.1 Zwischen Theorie und Praxis.

Die beiden Filmhelden Christoph und Katharina haben sich während der Schwangerschaft geeinigt, daß sie sich die Versorgungs- und Betreuungsaufgaben gleichmäßig teilen wollen. Durch die besondere Arbeitssituation scheint das zunächst leicht möglich. Sie werden jedoch schnell vom Alltag eingeholt und Katharina fühlt sich von Christoph alleingelassen. Christoph entdeckt die Bedeutung seiner Karriere und fühlt sich immer mehr zerrissen zwischen dem Wunsch Karriere zu machen und seiner Familie. Ebenso geht es Katharina, die in der Spannung zwischen Arbeit und der Betreuung des Kindes aufgerieben wird. Diese Situation erleben viele Paare, wobei häufig die Frauen dann, aus Verantwortung und ihrem Rollenverständnis heraus, sich stärker um das Kind kümmern und die Männer sich aus dieser Aufgabe zurückziehen.

Viele Paare entwickeln in der Zeit ihres Kennenlernens und Verliebtseins hohe Ideale für das gemeinsame Leben und die Gründung einer Familie. Durch den gesellschaftlichen Wertewandel von der eher klassischen Rollenaufteilung der patriarchalen Familie zur Partnerschaft gehört die gleichmäßige oder die gerechte Arbeitsteilung zwischen Mann und Frau zu einem weit verbreiteten Beziehungsideal. „Wir wollen es anders machen als unsere Eltern“ ist für viele ein Motiv am Beginn ihres gemeinsamen Weges. Die Umsetzung dieser Ideale und manchmal auch Ideologien ist oft von Schwierigkeiten begleitet. Spätestens die Geburt des ersten Kindes bringt das bisherige Paaraarrangement durcheinander, so daß das Paar auf fast allen Ebenen in eine Krise gerät. Durch die großen Veränderungen, die die Geburt eines Kindes mit sich bringt, werden dann die Ideologien und Ideale an der Realität gemessen und oft als unrealistisch demaskiert. Der Alltag ist anders, wenn die Überforderung den Tag bestimmt. Dann sind die Frauen und Männer hin und her gerissen zwischen ihren Idealen und ihrem Alltag.

Besonders betroffen sind davon die Frauen, weil das Bild der Frau und Mutter, wie es traditioneller Weise überliefert ist, und das, was sich heute immer stärker im Bewußtsein junger Frauen herausbildet, weit auseinander geht. Für sie führt das Mutter werden deshalb zu einer verstärkten Rollenunsicherheit. Für viele Männer ist der Unterschied nicht so dramatisch, weil die Rolle des „neuen Vaters“ nicht so stark in den Köpfen der jungen Männer verhaftet ist. Sie verharren oft in der traditionellen Rolle als Mann und Vater, als Haupternährer der Familie.

Der Konflikt ist bei dieser unterschiedlichen Ausgangslage bereits vorprogrammiert. Auf der Paarebene bedeutet dieser Rollenkonflikt, daß sich das Paar darüber verständigen muß, ob sie die gleichen Träume und Vorstellungen haben, wie sich diese durch die Geburt des Kindes verändern und wie sie diese realisieren wollen. Da geht es dann um die konkreten Fragen der Arbeitsteilung, die außerhäusliche Arbeit, wer wieviel Verantwortung wahrnimmt etc.

Hierzu einige Stimmen von Frauen und Männern:

„Bevor wir unser Kind geboren hatten war es für mich ganz klar, daß ich nur kurze Zeit nach der Entbindung zu Hause bleiben wollte um dann wieder in den Beruf zu gehen. Dafür bin ich zu gerne arbeiten gegangen. Ich wollte eine halbe Stelle haben und mein Mann ebenfalls. Wir wollten uns die Arbeit und die Freude mit dem Kind teilen. Das hat sich nach der Geburt unseres Kindes geändert. Ich habe die Zeit mit meinem Kind so genossen, daß ich nun drei Jahre Erziehungsurlaub mache. Das war für meinen Mann auch o.k. Allerdings habe ich nicht damit gerechnet, so schnell in eine traditionelle Mutterrolle zu geraten. Darin bin ich hin und her gerissen. Auf der

einen Seite finde ich das ganz schön, auf der anderen Seite erschreckt es mich. Es erinnert mich fatal an meine Mutter.“ (Sandra 31J)

„Auch wir hatten uns vorgenommen, daß es bei uns anders wird als in anderen Familien, wenn unser kleiner Sohn da ist. Als er dann da war, sah es ganz anders aus als wir erwartet hatten. Es ging nicht mehr, daß wir alles gemeinsam machten. Ich hatte sehr schnell den Eindruck, daß ich alles falsch machen würde. Dann kam auch noch hinzu, daß unser Sohn meine Frau eindeutig bevorzugte und ständig auf ihren Arm wollte. Von mir ließ er sich manchmal gar nicht beruhigen. Für mich als Mann war es sehr schwierig, eine ähnlich intensive Beziehung zu unserem Kind aufzubauen wie meine Frau. Sie hatte ja auch 9 Monate Vorsprung. Das holt man als Mann nie ein.“(Stephan 27)

„Ich glaube es ist für Männer wirklich schwieriger, eine gleich gute Beziehung zu den Kleinen aufzubauen, als für uns Frauen. Es ist ja auch verständlich, weil wir Frauen durch die Schwangerschaft viel enger mit dem Kind verbunden sind und durch das Stillen diese Beziehung noch tiefer wird. Bei uns war es ganz eindeutig so, daß unsere Tochter stärker auf mich fixiert war. Andererseits habe ich es auch so empfunden, daß ich mich auf meinen Mann in vielen Situationen nicht so verlassen konnte, wie ich es mir gewünscht hätte.“ (Ingrid 26)

### **3.2 Rollenunsicherheit**

Dieser Rollenkonflikt ist nicht nur als ein individuelles Geschehen zu sehen, er entwickelt sich und wirkt auf der Paarebene, im sozialen Umfeld des Paares (Freunde, Familie) und auf der gesellschaftlichen Ebene.

„Mein Arbeitgeber hat sich sehr schwer damit getan, als ich sagte ich wolle meine Stelle reduzieren um mir die Kinderbetreuung mit meiner Frau zu teilen. Meiner beruflichen Karriere in dieser Firma hat das mit Sicherheit geschadet.“(Manfred 29J)

„Meine Mutter war ganz geschockt als ich ihr sagte, daß ich wieder arbeiten gehe und Gerd dafür zu Hause bleiben wird um sich um Lena und den Haushalt zu kümmern. Sie hat mir sogar vorgeworfen, ich sei ja keine richtige Frau...“(Petra 29)

„Für mich war die Geburt unserer Tochter ein großartiges Erlebnis. Ich hatte mich mit meiner Frau in der Schwangerschaft vorbereitet und war auch bei der Geburt dabei. Allerdings die Realität hinterher, als die beiden aus dem Krankenhaus kamen, war ganz anders als in den Büchern, die wir gelesen hatten. Anfänglich wollte ich meine Stelle reduzieren, so daß auch meine Frau arbeiten konnte. Das ließ sich in meiner Firma aber nicht so realisieren, so daß ich jetzt weiter eine volle Stelle habe und meine Frau ganz zu Hause ist. Manchmal bin richtig froh, daß es so ist. Ich genieße es zwar, mit meiner Tochter zusammen zu sein, aber manchmal nervt es auch. Andererseits spüre ich, daß ich jetzt mehr Verantwortung trage als früher. Ich habe jetzt sogar einige Versicherungen abgeschlossen und Sorge mich mehr um die Sicherheit meines Arbeitsplatzes.“ (Klaus 30J)

In den Medien, der Werbung, den vielen Frauenzeitschriften und in vielen Veröffentlichungen unterschiedlichster Institutionen wird das Bild der glücklichen Mutter und des stolzen Vaters propagiert. Das Bild der „Mutter und Kind KG“, wie es in einer bekannten Werbung heißt, prägt das gesellschaftliche Bild. Die Mutter rutscht immer wieder in den Vordergrund. Sie gilt als Ansprechpartner für die Öffentlichkeit, wenn es um die Kinder geht. Der Vater steht im Hintergrund, wird zu einer Art „Hilfsarbeiter“, der auch mal darf, wenn Mutter nicht kann. Gerade die Werbung mit ihren vielfältigen Produkten für die junge Familie, von den Windeln über die Babynahrung bis zum Reinigungsmittel verstärkt die klassische Rollenverteilung und trägt zur Überhöhung der Mutterrolle bei.

Wenn ein Paar seine „Elternaufgaben“ anders als üblich aufteilen will, so braucht es dazu einen langen Atem und Durchhaltevermögen um sich gegen die anderen Vorstellungen durchzusetzen. Für Frauen und Männer kann es dann hilfreich sein, in Elterngruppen zu sein, in denen Eltern ähnlich leben und denken. Für die Väter bietet die neue Rollenverteilung eine große Bereicherung. Sie können eine eigenständige Beziehung zu ihrem Kind aufbauen und erfahren so ein bunteres Leben. Für die Frauen und Mütter bietet es die Möglichkeit, nicht in den Windeln zu ersticken, sondern Außenkontakte zu pflegen und ihre berufliche Karriere weiter zu entwickeln. Schließlich bedeutet es für das Kind eine große Bereicherung, beide Elternteile ausgiebig zu erleben und den Alltag mit ihnen zu teilen.

### ***3.3 Absprachen sind gefragt - Wer macht was?***

Es gibt eine ganze Reihe an Meinungsverschiedenheiten mit denen ein Paar leben kann. Diese Unterschiedlichkeiten werden, wenn ein Kind geboren ist oft schon in der Schwangerschaft zum Problem. Jetzt ist es nicht mehr so ohne weiteres möglich, alles tolerant nebeneinander stehen zu lassen. Durch den Eintritt des Kindes in das Leben des Paares wird das Lebensgefühl als Familie konkreter und alltäglicher. Häuslichkeit, regelmäßige Essenszeiten, Verlässlichkeit, Sauberkeit etc. bekommen eine andere Bedeutung. Das Paar hat einen erhöhten Bedarf, sich auf eine gemeinsame Lebensgestaltung zu einigen. Dieser Prozeß ist ähnlich wie der, den ein Paar durchläuft, wenn es zusammenzieht. Auch da geschehen Einigungsprozesse um den gemeinsamen Alltag bewältigen zu können. Es gibt Paare, die bereits in dieser Phase ein sehr hohes Einigungsbedürfnis haben und andere, die mit relativ wenig Übereinstimmung gut und glücklich zusammen leben können. Dieser Prozeß vollzieht sich auch, wenn aus dem Paar eine Familie wird. Nur sind dann die Konsensbedürfnisse um ein vielfaches höher, so daß das Paar eine wesentlich stärkere Anpassungsleistung vollbringen muß. Ein hohes Maß an Liebe und Kompromißbereitschaft sind gefordert um dabei nicht in einen tiefgreifenden Konflikt und Machtkampf verstrickt zu werden. Oft werden nicht überall Einigungen erzielt. Dann schleichen sich mit der Zeit „Einigungen“ ein, die durch den Alltag bestimmt werden. Jetzt ist Anpassung gefragt und Auseinandersetzung darüber, ob diese Regelungen beibehalten werden sollen. Wenn dieser Prozeß nicht vollzogen und durchgestanden wird, ist die Wahrscheinlichkeit groß, daß es im Laufe der Zeit zu unterschwelligem Konflikten und Machtkämpfen kommt. Diese Situation bedeutet für das Paar eine weitaus höhere Herausforderung und eine größere Integrationsleistung, als wenn die Konflikte rechtzeitig erkannt und bearbeitet werden. Später ist die Verstrickung oft so groß, daß es unklar bleibt um was es eigentlich geht, welche Kränkungen zum Konflikt führten. Ein solcher ungeklärter Kon-

flikt bleibt dann wie eine „Leiche im Keller“, die immer wieder bemüht wird wenn es Auseinandersetzungen gibt. Dann spielt oft die gleiche "Leier" und die beiden hören nicht mehr aufeinander. Dann scheint eine Lösung fast nicht mehr möglich.

Die Veränderungen in der Arbeitsteilung beginnen bereits in der Schwangerschaft. Spätestens wenn die Frau durch die Schwangerschaft so beeinträchtigt ist, daß sie einige Aufgaben nicht mehr wahrnehmen kann, ist der Partner gefordert, diese Lücke zu schließen. Wahrscheinlich wird er aber schon früher seine Unterstützung anbieten. In der schönen und freudigen Erwartung auf das Kind und durch die zeitliche Begrenztheit ist das oft kein Problem. Nach der Geburt wird dann vor allem von den Männern gehofft, daß sich schnell der altbewährte Zustand wieder einstellt. Das ist aber in den meisten Fällen nicht so. Durch das neugeborene Kind kommen auf die Frau durch das Stillen gerade in den ersten Monaten nach der Geburt erhebliche Mehrbelastungen zu. Die Unterstützung durch den Mann ist gefragt und notwendig. In dieser Situation entscheidet sich, ob es zu einer klassischen Arbeitsteilung kommt oder ob das Paar eine andere Regelung findet. Oft rutscht das Paar bereits hier in eine Arbeitsteilung, die so nicht geplant war. Entsprechend entwickelt sich dann nach einiger Zeit Frustration und Ärger über den Partner, der sich zuwenig in die alltägliche Arbeit einbindet. Der "Ausnahmestand" der Schwangerschaft und Geburt ist nicht vorüber. Besonders die Männer unterschätzen oft erheblich den Arbeits- und Zeitaufwand den ein Kind bedeutet. Entsprechend zurückhaltend oder abwertend gegenüber dieser Arbeit verhalten sich viele.

"Ich war sehr überrascht, wieviel Arbeit ein Kind macht. Mit „mal schnell machen“ war es nicht getan. Unsere Tochter hielt uns beide auf Trapp. Und Abends waren wir so müde als hätten wir beide einen langen Arbeitstag hinter uns." (Monika 29)

"Manchmal habe ich gedacht, er stellt sich extra so an. Er hat dann immer nur die schönen Sachen mit ihr gemacht und angegeben, die Drecksarbeit blieb für mich. Ich mußte Nachts aufstehen und sie trösten oder sie sauber machen. Er konnte einfach nicht einsehen, daß auch ich abends müde war und daß so ein Tag mit einem kleinen Kind genauso anstrengend ist wie ein Arbeitstag. Bei mir sind da viele Illusionen geplatzt." (Ingrid 26)

### ***3.4 Eine zufriedenstellende Arbeitsteilung als Basis für ein wachstumsfreudiges Familienklima***

Eine zufriedenstellende Arbeitsteilung in der Familie ist eine der wesentlichen Bedingungen für das „sich zufrieden und geborgen fühlen“ können in der neuen Familie. Dabei scheint es zunächst einmal weniger wichtig zu sein, ob die Aufgaben „mathematisch“ gleich verteilt sind. Entscheidend ist vielmehr, ob die Partner für sich den Eindruck haben, daß es gerecht zugeht und daß sich niemand benachteiligt fühlt. Neben der gerechten Arbeitsteilung ist die gerechte Zuneignungsverteilung ein weiterer wichtiger Punkt der für die Stabilität der jungen Familie Bedeutung hat. Eine „Dreier Konstellation“ ist immer in der Gefahr, in ein Ungleichgewicht zu kommen. Das gilt besonders für die Familie mit einem Säugling. Hier ist es um so wichtiger, auf einen emotionalen Ausgleich zu achten. Sehr schnell fühlen sich Mann und Frau zurückgesetzt, vom anderen nicht

mehr gesehen. Dabei bedürfen sie in dieser Zeit oft besonders viel Zuneigung, weil sie ja gegenüber dem Kind in einer ständig gebenden Rolle sind.

Nach der Geburt des Kindes ein neues Gleichgewicht zwischen Familienleben und Berufsleben aufzubauen, ist eine der größten Herausforderungen für ein Paar. Wenn nach der ersten Zeit wieder etwas Luft zum Leben ist, drängt diese Frage nach einer befriedigenden Antwort. Sie ist bei der gerechten Arbeitsteilung einer Familie eine Grundlage. Die Regelung von Innen- und Außenkontakt, Innen- und Außenverantwortung bedarf einer gründlichen Diskussion. Die Frage nach Autonomie und Abhängigkeit in der Familie kann nicht gleich gelöst werden. Oft verhindern Äußere Einflüsse eine Regelung. Entweder gibt es keine Möglichkeit mit reduzierter Stundenzahl zu arbeiten, oder es gibt keine zwei halben Stellen, in anderen Fällen findet sich keine geeignete Betreuung für das Kind oder andere Umstände verhindern eine zufriedenstellende Lösung für die Eltern. Dann ist es eine besondere Herausforderung, unter diesen widrigen Umständen eine Regelung zu finden, die für beide gute Möglichkeiten beinhaltet sich zu entfalten.

"Ich konnte die Windeln nicht mehr sehen. Ich bin am Anfang gar nicht mehr raus gekommen. Nur noch Kind, Kind und mehr nicht. Zunächst war das ja auch sehr schön. Nur mit der Zeit ist das gekippt. Und das Schlimme daran war, daß ich das niemandem sagen konnte. Ich mußte ja die glückliche Mutter sein. Wem sollte ich denn sagen, daß ich manchmal lieber arbeiten gegangen wäre." (Christine 29)

Manchmal scheint es, als seien junge Eltern wie von unsichtbarer Hand gesteuert und es gäbe für sie nur eine gute Lösung und alles andere sei minderwertig. Normen und Erwartungen der Umwelt, eigene Idealvorstellungen etc. bringen das Paar in die Illusion, daß es nur eine richtige Lösung für sie gibt. Wenn diese dann nicht realisierbar ist, entsteht das Gefühl gescheitert zu sein. Die Situation wird noch unübersichtlicher, wenn es im Paar unterschiedliche Vorstellungen gibt. Also z.B. die Frau erwartet das beide auf einer halben Stelle arbeiten und sich die Arbeit mit Kind und Haushalt teilen, während er von der Vorstellung ausgeht, daß sie zu Hause bleibt und das gemeinsame Kind versorgt, während er das Geld verdient. Dann ist eine zufriedenstellende Regelung in weite Ferne gerückt und ein Kompromiß bedeutet in diesen wesentlichen Fragestellungen fast immer auch Abschied nehmen von einem Traum.

Auch die Übernahme von propagierten Ideologien ist in der Realität vom Scheitern bedroht. Ob es die "Mutterideologie" ist, oder die „Arbeitsteilung um jeden Preis“, beides kann das Falsche sein, wenn es nicht passend für das Paar ist. Wichtiger als alle äußeren Maßstäbe und Ideologien ist, daß Frau und Mann Vereinbarungen treffen, die sie zufrieden machen. Ihre freie Entscheidung für einen Lebensstil ist die beste Grundlage für eine gute Entwicklung ihrer jungen Familie. Wenn dann noch Regelungen flexibel gehandhabt und Veränderungen über die Zeit zugelassen werden, ist ein fruchtbarer Boden für die Entwicklung der Familie bereitet.

"Bei uns hat es ziemlich lange gedauert bis für uns klar war, wer was macht. Aber mit der Entscheidung war es dann noch lange nicht getan. Denn ich war mir nicht sicher, ob Bernd die Dinge auch so erledigt, daß ich damit zufrieden sein konnte. Das hat schon einige Zeit gedauert bis ich ganz gelassen aus dem Haus gehen konnte" (Karin 31)

"Jetzt, wo es klar ist, daß Monika einige Stunden arbeiten geht und ich meine Stundenzahl auch reduzieren konnte, läuft es ganz gut. Jeder hat etwas Zeit für sich. Wir sind so beide zufriedener und auch ruhiger mit dem Kind. Vorher war die Stimmung des öfteren ziemlich gereizt." (Werner 29J)

## 4. Wo geht die Lust hin, wenn das Kind kommt.

### 4.1 *Veränderte Sexualität während der Schwangerschaft*

Fast immer führt eine Schwangerschaft zu einer Krise im Umgang mit Sexualität in einer Beziehung. Die Veränderung des physiologischen Befindens, der Bedürfnissituation, der Paardynamik und die Rollenerwartungen sind dafür wesentliche Gründe. Dem gegenüber steht die große Bedeutung einer gemeinsamen befriedigenden Sexualität in einer Beziehung. Sie repräsentiert die Exklusivität der elterlichen Paarbeziehung gegenüber der Beziehung zu den Kindern. Darum ist eine der wichtigen Herausforderungen einer Beziehung, nach der Geburt eines Kindes erneut ihre sexuelle Lust zu entdecken, ihre erotische Spannung aufzubauen und wieder eine Liebespaar zu werden.

Wenn das Paar über einen längeren Zeitraum nicht zu einer befriedigenden Sexualität findet, ist davon auszugehen, daß das negative Auswirkungen auf die Beziehung hat, und sich auch in der Beziehung zum Kind auswirken wird. Bei Paaren, denen dieser Schritt nicht gelungen ist, ist immer wieder festzustellen, daß im Laufe der Zeit unbewußt dem Kind dafür die Schuld gegeben wird, daß zwischen den Eltern kein sexuelles Interesse mehr besteht. Die daraus entstehenden Frustrationen und Enttäuschungen werden dann auf das Kind abgeladen, der Bruch in der Beziehung ist nur noch eine Frage der Zeit.

"Bevor ich schwanger wurde, hatten wir eine schöne Zeit miteinander. Unser Sex war sehr befriedigend für mich und meinen Mann. Nach der Geburt unserer Tochter ist das nicht mehr so geworden. Zuerst habe ich mich nicht so gefühlt und hatte einfach keine Lust, weil mir noch alles von der Geburt weh tat. Dann waren wir so erschöpft, weil unsere Kleine immer schrie und schlecht schlief. Und als ich dann wieder Lust bekam, wollte mein Mann nicht mehr. Er sagte, er liebe mich zwar, aber empfinde keine Spannung mehr mit mir im Bett." (Marion 33)

Bereits in der Schwangerschaft verändern sich sexuelle Appetenz, Häufigkeit des gemeinsamen Schlafens und Befriedigung sexueller Bedürfnisse, sei es nun durch das Vorhandensein von weniger sexueller Aktivität, durch medizinische Probleme während der Schwangerschaft, durch die Veränderung sexueller Bedürfnisse oder durch das Gefühl, aufeinander Rücksicht nehmen zu müssen.

Bei vielen Frauen geht in der ersten Zeit nach der Konzeption das Bedürfnis nach Sexualität zurück und wird ersetzt durch ein verstärktes Bedürfnis nach Nähe, Geborgenheit und Zusammengehörigkeit. Das Gefühl der Schwangerschaft ergreift sie so sehr, daß kaum noch Platz ist für andere Gefühle. In der Mitte der Schwangerschaft findet sich bei vielen Paaren ein Anstieg sexueller Lust und Aktivität. Manche Paare berichten, daß sie in dieser Zeit häufiger miteinander geschlafen haben als vor der Schwangerschaft. Das intensive Zusammengehörigkeitsgefühl durch das gezeugte Kind wird durch die sexuelle Intimität unterstützt. Viele Paare berichten, daß sie sich in dieser Zeit auch als sexuell attraktiver erlebt haben. Durch die Schwangerschaft scheinen sich manche Frauen als weiblicher und manche Männer als männlicher zu empfinden. Ab dem 6. Monat ist dann wieder deutlich weniger sexuelle Aktivität bei Paaren zu beobachten. Manche Paare schlafen dann nicht mehr miteinander und probieren auch keine anderen Formen von Sexualität aus. Bei manchen Frauen und Männern herrscht die Sorge vor, es könne durch den Ge-

schlechtsverkehr zu einer Frühgeburt kommen. Andere fühlen sich unattraktiv oder körperlich unwohl.(vergl. Cowan u. Cowan S.87 ff) Nur wenige Paare entwickeln für sich in der Phase vor und nach der Geburt alternative Formen der sexuellen Befriedigung. Sexualität scheint auf den Geschlechtsverkehr beschränkt.

„Wir hatten in der Schwangerschaft einige richtig heiße Monate, wo wir viel Sex miteinander hatten. Es war toll. So ab dem 7. Monat haben wir nur noch selten miteinander geschlafen. Ich hatte zwar etwas Angst, es könne etwas passieren, aber gefühlsmäßig war es stimmig, wenn wir uns so nah waren“ (Karin 29J)

„In der Schwangerschaft haben sich unsere `sexuellen Mißverständnisse noch erhöht. Wir hatten vorher schon Probleme mit unserer Sexualität. In der Schwangerschaft und danach sind sie noch größer geworden. Mein Mann hat meine Zärtlichkeiten immer als Aufforderung zur Sexualität verstanden, zu der ich aber oft nicht bereit war. Wir haben uns dann beide immer mehr zurückgezogen...“(Susanne 32J)

Verallgemeinert läßt sich feststellen, daß Paare die vor der Schwangerschaft bereits Schwierigkeiten mit Sexualität haben, diese vermehrt auch während und nach der Schwangerschaft haben werden. Die gemeinsame Sexualität erfordert während und nach der Schwangerschaft ein erhöhtes Maß an Kommunikation über die Bedürfnisse und Wünsche der Partner. Die gemeinsamen Gespräche über Sexualität können helfen, Enttäuschungen zu vermeiden, Alternativen zu entwickeln und darüber Befriedigung zu ermöglichen. Oft wird in einer Beziehung die Bedeutung der Körperlichkeit unterschätzt. In der Zeit der Familienwerdung geschieht dies besonders leicht. Moralische Einstellungen, körperliches Unwohlsein etc. führen zu einer Verdrängung und Veränderung der gemeinsamen Sexualität. Dabei werden die Bedürfnisse nach körperlicher Nähe, Zärtlichkeit und Lust mit verdrängt, weil Sexualität schnell mit Geschlechtsverkehr gleichgesetzt wird. In dieser Zeit ist die Kreativität von Frauen und Männern gefragt, um sich das Gefühl von Intimität und Körperlichkeit zu erhalten. Denn sie tragen wesentlich zur Zufriedenheit in einer Beziehung bei.

„Als ich im 6. Monat war durfte ich keinen Geschlechtsverkehr mehr mit meinem Mann haben. Aber gleichzeitig hatte ich viel Lust ihm nah zu sein. Wir haben lange gebraucht bis wir es zulassen konnten unsere sexuellen Gefühle anders zu befriedigen. Mein Mann und ich haben das sehr genossen. Ich bin froh, daß wir den Mut dazu hatten. Darum ist es uns nach der Geburt auch nicht so schwer gefallen wieder gute Sexualität miteinander zu haben.“ (Ivonne 30J)

#### ***4.2 Was macht die Lust wenn das Kind da ist - Was sich bei Frauen und Männern verändert.***

Die Zeit nach der Geburt ist für viele Paare eine Zeit der sexuellen Schwierigkeiten. Die Enthaltsamkeit ist in den ersten Monaten und bei manchen Paaren in den ersten Jahren die Form der gemeinsamen Sexualität. Diese Phase ist für alle Paare in ihrer Sexualität eine krisenhafte Zeit. Fast alle haben Schwierigkeiten mit ihrer Sexualität weil sich in dieser Zeit viele Veränderungen einstellen z.B. das Beziehungsgefüge sich geändert hat, die körperliche Beanspruchung größer geworden ist und viele über Monate an den Grenzen ihrer Belastung leben, die körperlichen Aus-

wirkungen der Geburt noch nicht abgeklungen sind. All diese Prozesse führen dazu, daß die Sexualität nach der Geburt bei vielen Paaren anders aussieht als vorher.

Das sich aufeinander zu bewegen ist in der Zeit nach der Geburt schwieriger als früher, denn das Paar ist nicht mehr allein. Frauen wollen das intensive Beziehungserleben der Schwangerschaft und Geburt auch nach der Geburt möglichst lange aufrechterhalten .

„Ich glaube, ich habe noch nie jemanden so geliebt wie dieses Kind. Ich empfand das Kind als ein Stück von mir, wie während der Schwangerschaft. Am Anfang wollte ich dieses innige Gefühl aus der Schwangerschaft nicht aufgeben, es war zu schön und wohltuend für mich. Es war auch so etwas wie eine Belohnung für die Einschränkungen...“ (Christina 27J)

Diese notwendige Intimität und fürsorgliche Liebe zum Kind ist oft so umfassend, daß die Frauen ganz darin aufgehen. Ja selbst die erotischen Gefühle werden beim Stillen scheinbar mit befriedigt, so daß manche Frauen kein Defizit empfinden, wenn sie über einen gewissen Zeitraum auf der Erwachsenen - Ebene keine Beziehung leben.

„Ich hatte keine Lust auf eine andere Beziehung oder die Nähe zu meinem Mann. Ich war so voll von dieser Liebe, daß ich nichts anderes brauchte. Es war fast noch stärker wie die erste Verliebtheit zu meinem Mann. Hinzu kam, daß ich meist zu müde war um am Abend, wenn unsere Tochter im Bett war, noch groß etwas zu machen.“ (Kathrin 28J)

Für andere Frauen ist ihr Status als Mutter der Grund für die Veränderung ihrer sexuellen Interessen. Es scheint sich eine Alternative zu entwickeln: entweder Mutter oder Geliebte. Die Mutter ist dabei ganz Mutter und geht in der Liebe und Fürsorge für das Kind auf. Die körperlichen Sehnsüchte nach Sexualität scheinen wie verschwunden.

Aber auch die körperlichen Auswirkungen der Geburt verhindern verständlicherweise bei vielen Frauen das Interesse an Sexualität. Ob es nun die Auswirkungen des Kaiserschnittes oder des Dammschnittes sind, oder die Wundtheit der Vagina oder andere physiologische Beschwerden, die nach der Geburt die Frauen einschränken. Sie alle müssen in Ruhe ausgeheilt sein. Viele Frauen können erst danach wieder Gefühle von Lust und Sexualität spüren. Manche Frauen berichten, daß sie auch in der Zeit des Stillens beobachteten, daß sich ihre Lust auf Sexualität mit ihrem Partner nicht entwickelte und sie aber ein erhöhtes Bedürfnis nach Zärtlichkeit und Geborgenheit bei sich feststellten.

„Ich hatte in der ersten Zeit nach der Geburt keine Lust auf Sex. Ich fühlte mich schlapp und erschöpft und ständig durch das Kind belagert. Für meinen Mann war das ziemlich hart. Aber er konnte mir auch nicht die Nähe geben, die ich gebraucht hätte.“ (Marion 32J)

„Mir tat lange Zeit nach der Geburt noch die Narbe des Dammschnittes weh und ich hatte kein Interesse an Sexualität. Je länger es dauerte um so schwieriger wurde es. Klaus wurde mürrisch und fordernder und ich zog mich immer weiter zurück. Ich konnte mir nicht vorstellen, daß ich mich mal wieder darauf freuen könnte mit ihm zu schlafen.“ (Martina 30J)

Für die Männer ist das etwas anderes. Viele berichten, daß sie sich ausgeschlossen fühlen, wenn ihre Frauen in einer intensiven Beziehung zu ihrem Kind aufgehen. Sie fühlen sich vernachlässigt, fühlen sich einsam, können aber auch nicht um ihre Frauen werben und sich um sie bemühen. Einige aktualisieren Erfahrungen aus ihrer Kindheit von Ausgeschlossensein und ziehen sich

zurück. Für wieder andere kommt die Partnerin durch das „Mutter Sein“ in eine andere Position. Ihr Körper wird für sie zum Tabu, vor allem während der Stillphase. Anderen gelingt es, sich bereits während der Schwangerschaft auf das Kind einzustellen und zusammen mit ihrer Frau „das Kind zu bekommen“. Sie tragen die gleiche Verantwortung für die Betreuung und Pflege des Kindes und erleben sich nicht so weit draußen wie dies andere Männer beschreiben. Dann kann auch er seine Zärtlichkeitsbedürfnisse sowohl für die Frau als auch für das Kind empfinden und erleben. Und auch für die Frau ist es eher möglich einen Ausgleich anzustreben, wenn die Männer sich aktiv an der Pflege und Umsorgung des Kindes beteiligen. Dann sind sie durch das Kind nicht so "in Beschlag genommen" und haben Platz für andere Beziehungen.

Aber alle Möglichkeiten der Teilhabe und Teilnahme für den Mann am Geschehen der Schwangerschaft, Geburt und der ersten Lebenszeit können nicht darüber hinwegtäuschen, daß er in der Regel nicht die Beziehungsintensität erreichen kann wie die Frau durch das direkte körperliche Erleben der Schwangerschaft.

„...ich hatte lange das Gefühl, `ich gehörte nicht dazu`. Es war wie eine unsichtbare Wand um die beiden. Meine Frau ist mir in dieser Zeit sehr fremd geworden. Ich habe mich dann auf andere Sachen konzentriert um den Schmerz nicht so zu spüren.“ (Peter 29J)

„Wir haben in dieser Zeit den Kontakt zueinander nicht verloren, auch wenn wir lange Zeit nur sehr wenig Sex miteinander hatten. Ich hatte immer das Gefühl, wir sind ein Paar, das dieses Kind gemacht hat. Unsere Liebe hat sich in dieser Zeit gefestigt.“(Harald 23J)

Die meisten jungen Paare leben auch heute noch wie Paare in den Generationen vor ihnen. Der Mann geht in der Regel der außerhäuslichen Erwerbsarbeit nach und sorgt für den Lebensunterhalt und die Frauen sind für die Kinder und das Haus zuständig. Auch leichte Strukturveränderungen, wie z.B. die Frau, die stundenweise einer Berufstätigkeit nachgeht, verändert an dieser Grundsituation wenig. Für das Beziehungsmuster der Familie bedeutet das in der Regel, daß die Frauen die Schaltzentrale in der Familie sind, den Mittelpunkt darstellen. Sie sind für die Beziehungen und Gefühle zuständig und sind die eindeutigen Bezugspersonen für die Kinder. Die Männer sind oft nur „Handlungsreisende“ in Sachen Familie, und orientieren sich mehr an ihren Außenkontakten. Dieses oft anzutreffende Grundmodell hat für die Sexualität einen nicht zu unterschätzenden Einfluß. Die meisten Paare rutschen bei dieser Aufteilung ganz in die Elternrolle und definieren sich als Vater und Mutter. Von dort ist es nicht mehr weit bis zu dem Punkt, wo die Glut der Sexualität und Begierde im Familienmief erlischt. Vater und Mutter sind nicht begehrenswert, sie haben andere Aufgaben. Männer flüchten sich dabei in ihrer Suche nach Anerkennung und sexuellem Lust nicht selten in außerfamiliäre Beziehungen. Die Frau verdrängt diese Anteile zugunsten ihrer Mütterlichkeit oder sucht ihre Selbstbestätigung als Frau und die Bewunderung ihrer Weiblichkeit ebenfalls außerhalb. Der Binnenraum der Familie dient dann zum seelischen Ausgleich für die emotionale Stabilisierung, die Leidenschaft wird in der Außenwelt gelebt.

Aber wie gelingt es nun in dieser Zeit der Krisen und Umstellungen wieder füreinander sexuelle Lust und Attraktivität zu empfinden? Eine der wichtigsten Voraussetzungen dafür ist, im eigenen Verständnis nicht in der Elternrolle allein aufzugehen, sondern sich bewußt auf die Partnerschaft zu besinnen und sich als Mann und Frau zu empfinden. Diese Veränderung geschieht vor allem im Bewußtsein der Frauen und Männer. Hier muß die Umschaltung beginnen. Denn wer

sich nicht selbst als Frau und Mann begreift, der kann auch nicht Sexualität empfinden und genießen. Dazu muß von einigen Mythen und Überlieferungen, die weiter vorne ausgeführt wurden, Abschied genommen und Platz geschaffen werden für andere Gefühle.

Dazu gehören außerdem strukturelle Hilfen wie die Möglichkeit einen Babysitter zu engagieren und Zeit für sich zu haben, sich rechtzeitig vom Kind lösen zu können und nicht zu meinen, nur die Eltern könnten dem Kind das Lebensnotwendige geben. Die eigenen Interessen und Wünsche nicht vergessen, sondern ihnen immer einen Platz zur Entfaltung einräumen.

Es ist wichtig, sich nicht vom Kind gefangen nehmen zu lassen um immer wieder Raum und Zeit für sich und die Beziehungen haben. Oft genug wird das Kind vorgeschoben als Grund dafür, sich nicht neu auf die Beziehung einlassen zu müssen und diese miteinander zu gestalten. Manchmal scheint es einfacher in der Elternrolle aufzugehen, als auf die Beziehungswünsche der Partnerin oder des Partners einzugehen.

Eine zufriedenstellende und befriedigende Sexualität von Frau und Mann gehört zu den Grundpfeilern einer guten Beziehung und eines gelungenen Familienlebens. "Ihre Kinder werden es Ihnen danken" könnte man in Abwandlung eines Werbeslogans sagen. Für junge Eltern ist es einer der bedeutsamsten Schritte wenn sie unter der Asche von Windelbergen und Babygeschrei die Glut ihrer Begierde wieder entfachen können.

## 5. Das Paar ist nicht alleine

### 5.1 Der gesellschaftliche Wandel bewirkt Veränderungen auch in den Familien

Wer Berichte aus den vergangenen Jahrhunderten liest, wird feststellen, daß sich auch das Kinderkriegen verkompliziert hat, ähnlich wie viele andere gesellschaftliche und menschliche Belange. In früheren Jahren war die Geburt eines Kindes fast ausschließlich eine Angelegenheit der Familie und der ihr nahestehenden Menschen. Durch Schwangerschaft und Geburt wird heute nicht nur im Paarsystem eine Wachstumskrise ausgelöst, sondern auch in anderen Teilsystemen, die das Paar umgeben. Da sind zuerst die beiden Herkunftsfamilien. Aus den ehemaligen Eltern und Kindern werden jetzt die Großeltern und Eltern mit ihren Kindern. Schwestern und Brüder werden zu Tanten und Onkeln, Freunde erfahren zwangsläufig die starken Veränderungen im Paar. Bei ihnen wird vielleicht auch die Frage angeregt, ob sie sich selbst Kinder wünschen. Aber auch entferntere Systemen, wie Arbeitswelt und Freundesgruppen erfahren die Auswirkungen. Hinzu kommen die vielfältigen "Helfersysteme", die durch Schwangerschaft und Geburt aktiviert werden, z.B. Schwangerschaftsvorbereitungskurse, Gynäkologen, Kinderärzte, Krankenhäuser, die Babyindustrie und die staatlichen Behörden wie Einwohnermeldeamt, Kindergarten, Schule, Kirchengemeinden etc. Alle diese Gruppen werden durch die Geburt dieses kleinen Menschen involviert und haben Auswirkungen auf die junge Familie.

Wenn aus einem Paar eine Familie wird, so geschieht das zwar durch einen intimen sexuellen Akt des Paares, aber er findet nicht im luftleeren Raum statt. Die Gesellschaft bildet den großen Rahmen um diese junge Familie und prägt Einstellungen und Träume, die in dieser Familie herrschen. Darum ist es wichtig, die gesellschaftlichen Veränderungen zu sehen. Leitbilder von Familie haben sich in den letzten Jahren verändert. Bürgerlich patriarchale Familienbilder verlieren an Bedeutung. Lebensformen verändern sich. Normen werden in Frage gestellt. Insgesamt läßt sich eine Pluralisierung familiärer Lebensformen feststellen. (siehe F.X. Kaufmann: Zukunft der Familie München 1990)

Indikatoren des familiären Wandels:

- Die Zahl der Einpersonenhaushalte hat sich in den letzten Jahren mehr als verdoppelt. In einigen Großstädten beträgt sie bereits über 50%
- Die Anzahl der nichtehelichen Lebensgemeinschaften hat sich in den vergangenen 20 Jahren fast verachtfacht.
- Rund 58% der Frauen und Männer leben als Alleinerziehende oder in „wilder Ehe“.
- Der Geburtenrückgang ist ungebrochen.
- Die Scheidungsquote steigt weiter. Ungefähr jede dritte Ehe wird geschieden.
- Eine relativ späte Mutterschaft zeigt sich vor allem bei gut ausgebildeten Frauen.

- Die Kosten für Kinder steigen, während die ökonomische Benachteiligung von Familien konstant ist.
- Die Erziehungsziele erfahren eine Veränderung. Individualität wird stärker betont, während die Bedeutung von Konformität und Konventionalität abnimmt.
- Die Anzahl der Einelternfamilien steigt.
- "Die klassische Familie" gibt es angesichts vielfältigster Lebensformen (amerikanische Forscher sprechen von ca. 80 unterschiedlichen Lebensformen) immer seltener.
- Die klassische Rollenaufteilung gilt weitgehend immer noch. Allerdings arbeitet jede dritte Frau Teilzeit, jedoch nur jeder 40. Mann.
- Nur 1% aller Männer nehmen den ihnen rechtlich garantierten Erziehungsurlaub.
- Nur 5% aller Männer wollen nach der Scheidung das Sorgerecht für ihre Kinder. 40% haben drei Jahre nach der Scheidung keinen Kontakt mehr zu ihren Kindern.

(vgl. Schneewind u. L. von Rosenstiel Hrsg., Wandel der Familie , Göttingen 1992)

### ***5.2 Sowohl die alten als auch die neuen Bilder wirken in uns***

Für die heute 50 bis 60 jährigen war es noch eindeutig, wie Familien funktionieren und welche Normen und Werte in ihr Geltung haben sollten usw.. Diese Eindeutigkeit gilt für junge Familien heute nicht mehr. Die Vielzahl von Lebensformen, die Meinungspluralität haben das Leben komplexer gemacht. Der gesellschaftliche und ökonomische Wandel verändert den Alltag und die Träume von Menschen ebenso wie ihre Leitbilder.

Die meisten Menschen, die heute Vater oder Mutter werden, sind noch in Familien aufgewachsen, in denen noch andere Leitbilder herrschten als heute. Ihre Herkunftsfamilien waren geprägt durch die bürgerlich patriarchale Familie. Heute muß dieses Familienbild mit vielfältigen Paar- und Familienformen konkurrieren. Der Pluralismus in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts bietet für junge Familien eine Wahlmöglichkeit wie sie bisher nicht möglich war.

In der heutigen Gesellschaft existieren mehrere Familienbilder gleichzeitig und oft stehen sie in Konkurrenz. Einerseits werden Individualität, Gleichberechtigung, Mobilität, gleiche Berufschancen, Wahlfreiheit etc. propagiert und andererseits gibt es Familienbilder, die eher an die patriarchale Familie erinnern, mit klaren Rollen, eindeutigen Regeln, festen Wertvorstellungen etc..

Diese gesellschaftlichen Normen haben einen nicht zu unterschätzenden Einfluß auf die Vorstellungen und die Lebensrealität von Familien heute, die in der Spannung zwischen alten und neuen Familienbildern leben und ihren eigenen Weg suchen können.

In Krisensituationen greifen Menschen auf bekannte Muster zurück, d.h. auf die der eigenen Herkunftsfamilie. Diese bewährten Bilder stehen aber in Spannung zu den modernen Herausforderungen und Vorstellungen von Familie. Dieser ständige Anpassungsprozeß zeigt, wie schwer es heute für Familien ist, eine für sie geglückte Form des Zusammenlebens zu finden. Die Einwir-

kungen der eigenen Herkunftsfamilien und der gesellschaftlichen Vorstellungen und Leitbilder prägen das Zusammensein in den eigenen „vier Wänden“ meist stärker als bewußt gewollt. Das Makrosystem Gesellschaft mit seinen Vorstellungen, wie Familie funktioniert, ist immer ein Maßstab und Orientierung für unklare Situationen. Gleichzeitig bringt es durch seine Vielfältigkeit auch Irritationen und Verwirrung.

„Wenn ich (Vater) mit unseren Zwillingen im Kinderwagen durch die Siedlung fahre, kommen mir oft mitleidige Blicke entgegen. Ich glaube dann auch zu hören, wie die sagen: „Haben die Kinder eigentlich keine Mutter?“, oder „Der arme Mann muß sich mit den beiden Kindern rum-schlagen, während die Frau im Büro eine ruhige Kugel schiebt“. Manche Leute können unsere Regelung nicht akzeptieren. Manchmal war es mir auch peinlich, wenn ich die Kinder z.B. nicht ruhig bekommen habe.“ (Johannes 35J)

„Als ich meinen Kolleginnen erzählte, daß ich nach der Geburt schnell wieder arbeiten käme, und daß mein Mann zu Hause bliebe, um das Kind zu versorgen, wurde ich von meinen Kolleginnen einerseits komisch angesehen, andererseits aber auch bewundert. Ich glaube, sie dachten, ich sei keine richtige Mutter. Gleichzeitig haben sie mich beneidet, daß ich mir diese Freiheit nehme.“ (Martina 31J)

Die Wachstumskrise die durch das neugeborene Kind ausgelöst wird, ruft bei Frauen und Männern alte, oft auch unbekannte, Ressourcen wach. Frauen berufen sich auf die Frauenvorbilder, das Erleben der eigenen Mutter, Männer auf die Rolle der Väter. Eltern wachsen so in ihr neues Rollenbild hinein, indem sie Maß nehmen an dem, was sie selbst erfahren haben. Für die Frauen ist dies in der Regel eher leichter. Sie haben durch ihre Mütter erfahren, wie Frauen sich gegenüber kleinen Kindern, Babys und Neugeborenen verhalten. Für Männer ist dies wesentlich schwieriger. Die meisten können sich nicht an sinnliche Erfahrungen mit ihren Vätern in der frühen Kindheit erinnern. Von daher sind sie eher orientierungslos und unsicher, wie sie sich gegenüber dem neugeborenen Kind verhalten sollen und wie sie im Zusammenspiel mit ihrer Frau, der Mutter ihres gemeinsamen Kindes, in Kommunikation treten können.

Gleichzeitig ist aber das Konfliktpotential für die Frauen größer, weil die gesellschaftlichen Leitbilder für Frauen vielschichtiger sind. Meist weichen sie deutlich von dem ab, was Frauen in ihrer eigenen Kindheit erfahren haben. Der Wandel der männlichen Leitbilder ist wesentlich geringer, entsprechend leichter fällt es den Männern, sich den gesellschaftlichen Anforderungen anzupassen. Konfliktträchtig wird es erst, wenn sich Männer entscheiden, anders am Familienleben teilzuhaben als es gesellschaftlich üblich ist.

Fast alle Paare beginnen ihre Beziehung und ihre Familienphase mit dem Motto: "Wir machen alles anders". Doch dieser Anspruch ist sehr hoch, denn die momentane Belastung und Beanspruchung nach der Geburt eines Kindes ist zu groß als daß in dieser Wachstumskrise neue verändernde Impulse gesetzt werden könnten. So greifen Frauen und Männer auf die Ressourcen zurück, die sie haben, auf das, was sie von ihren Eltern gelernt haben. Zwar bietet sich aufgrund veränderter institutioneller Rahmenbedingungen, wie z.B. die Teilnahme der Männer an Schwangerschaftsvorbereitungskursen oder an der Geburt selbst etc. Die Möglichkeit, Rollen neu zu bestimmen und neu zu füllen. Doch die Realität ist anders. Angebote wie diese werden zwar von einem Teil aufgegriffen, aber trotzdem kommt es nicht zu tiefgreifenden Veränderungen der Rollenbilder von Männern. So bleiben viele in den Vorstellungswelten ihrer Väter verhaftet und se-

hen sich als Ernährer der Familie. Sie bleiben innerlich distanziert von der innigen Beziehung zwischen Mutter und Kind.

Die zögerliche Veränderung des Rollenverständnisses der Männer ist aber nur ein Aspekt. Die Symbiose zwischen Mutter und Kind, die sich in 9 Monaten Schwangerschaft entwickelt hat, ein anderer. Das "biologische Aufeinander ausgerichtet sein, insbesondere des Stillens ist eine Herausforderung für die Männer, sich verstärkt an der Pflege und Ernährung für das Kind zu beteiligen und dadurch die Frauen zu entlasten und gleichzeitig über diese pflegerische und versorgende Tätigkeit eine eigenständige Beziehung zu ihren Kindern zu gewinnen.

### ***5.3 Aus Eltern werden Großeltern***

In vielen Familien werden die engen familiären Beziehungen durch den Lösungs- und Ver-selbständigungsprozeß der erwachsenen Kinder erweitert. Wohnortwechsel durch Studium und Arbeitsplatz , der verstärkte Aufbau eines eigenen sozialen Netzes, führten dazu, daß die Kinder sich immer weiter vom Elternhaus entfernen. Wenn dann diese Kinder selber Eltern werden, führt das in vielen Familien zu einer Gegenbewegung. Eltern und erwachsene Kinder rücken wieder näher zusammen. Die Enkelkinder werden zu einem neuen Bindeglied in der "Großfamilie". Die meisten Eltern freuen sich, wenn sie Großeltern werden. Ausnahmen bilden die Großeltern, die sich dafür zu jung fühlen oder die sich in ihrer Elternrolle noch nicht entsprechend von ihren Kindern gelöst haben und noch immer besser wissen, was für die Tochter und den Sohn gut ist und was nicht.

"Meine Eltern waren entsetzt als ich ihnen erzählte, daß ich ein Kind erwarten würde. Sie meinten, ich solle doch erstmal zu Ende studieren und schließlich seien wir ja auch nicht verheiratet. Der Streß wurde dann noch größer als sie erfuhren, daß wir auch nicht vorhatten zu heiraten. Ich erwarte mir keine Unterstützung von ihnen, wenn unser Kind da ist." (Annika 23J)

Nicht selten führt die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes dazu, daß sich Eltern und Kinder wieder näher kommen. Die werdenden Großeltern bieten ihre Unterstützung an und freuen sich auf das neue Familienmitglied. Besonders bei den Großvätern erscheint es manchmal so, als wollten sie beim Enkelkind all das nachholen, was sie bei den eigenen Kindern versäumten. Aber diese Zeit ist auch prädestiniert für die Rekonstruktion alter Konflikte und Verwicklungen zwischen den werdenden Großeltern und den Eltern. "Übergriffe" von überbesorgten Großeltern, ob denn nun die junge Mutter oder der junge Vater es auch "richtig" macht führen nicht nur zu einer Verunsicherung bei den jungen Eltern, sondern auch zu einer Grenzirritation des gesamten Systems. Die jungen Eltern fühlen sich dann schnell wieder in der Kinderrolle gegenüber den eigenen Eltern und sind verunsichert. Oder die "Belagerung" des Kindes durch den ständigen Besuch oder die nicht akzeptablen Erziehungsmethoden der Großelterngeneration führen zu weiteren Konflikten. Darum sind klare Grenzen zwischen den Generationen wichtig. Wenn deutlich ist, wer die Mutter und wer die Oma bzw. wer der Vater und wer der Opa ist, kann das Miteinander eine wichtige Bereicherung für alle, insbesondere das Kind, sein. Denn die Großeltern haben durch ihre Position, keine endgültige Verantwortung für das Kind tragen zu müssen, die Möglichkeit einer streßfreieren Begegnung Raum mit dem Kind.

Für die neue Familie gehört es zu ihrer Entwicklung, daß zwischen dem Großelternsystem und der neuen Familie klare Grenzen existieren, so daß sich die jungen Eltern selber als Eltern erleben

und empfinden können. So empfindet die junge Familie die Großeltern nicht als Konkurrenz, sondern als Bereicherung für die Erziehung ihrer Kinder. Unklare Grenzen, wie sie z.B. bei jungen Müttern auftreten, die noch im Elternhaus wohnen, führen fast zwangsläufig zu Konflikten und Verwicklungen zwischen den Generationen.

"Ich war zu Beginn sehr froh, daß meine Eltern so nah wohnten. So konnte meine Mutter oft da sein und mir ab und zu den Kleinen abnehmen. Doch nach einiger Zeit hat mich das sehr gestört. Ich kam mir vor als sei ich wieder ihr kleines Kind, so sprach sie mit mir und drängte sich zwischen Max und mich. Nur war es sehr schwer ihr zu sagen, sie solle nicht mehr kommen." (Claudia 31J.)

## 6. Vom Paar zur Familie oder von der Diade zur Triade

### 6.1 Die Eltern als Architekten der Familie bestimmen den Platz des Kindes

Wenn eine Familie entsteht, werden bei den Eltern unzählige Erinnerungen und Ressourcen wachgerufen, die die Partner manchmal gar nicht zu haben glaubten. Sie drücken sich in den pflegerischen und versorgenden Eigenschaften aus, in den kreativen Möglichkeiten, den Alltag auf die neue Situation einzustellen. Aber auch im psychischen Bereich werden unzählige Erinnerungen wachgerufen, wie Mütter und Väter „sind“. Die Beziehung zwischen Mann und Frau und all das, was die beiden in ihren Herkunftsfamilien über „Familie sein“, Kinder bekommen, Partner sein etc. erlebt und gelernt haben, all diese gespeicherten Erfahrungen werden wachgerufen, bilden die Grundlage ihrer Ressourcen.

Das ist die Basis der neu gegründeten Familie. Virginia Satir nennt deshalb die Eltern die "Architekten" der Familie. Sie verkörpern bewußt und unbewußt das Haus, in dem die Familie lebt. Sie prägen später die Regeln und Normen im Zusammenleben, die Art und Weise, wie gestritten wird und wie sich versöhnt wird, wie Störungen aufgenommen oder verdrängt werden, wie Liebe, Sexualität und Zärtlichkeit gelebt wird und wie Wachstum in der Familie möglich ist etc..

Die Eltern als Architekten der Familie bestimmen wesentlich den Platz, den das Kind in einer jungen Familie einnimmt. Er ist abhängig von den bewußten und unbewußten Bedingungen, in die ein Kind hinein geboren wird. Einige sollen hier aufgeführt werden um anzuregen, diesen wichtigen Bereich nicht aus den Augen zu verlieren:

- Ist die Schwangerschaft der Grund für die Heirat oder das Zusammenziehen, oder wären die Partner sonst getrennter Wege gegangen?
- Ist das Kind gezeugt worden, weil im Moment der Zeitpunkt günstig ist, oder ist das Kind ein Bindeglied der Beziehung, die sonst zu zerbrechen droht?
- Hat das Kind den Auftrag nach dem Tode eines anderen Kindes oder dem Abbruch einer Schwangerschaft nun dessen Platz einzunehmen?
- Ist das Kind z.B. nach dem Tod eines Elternteils gezeugt worden um diesen Platz einzunehmen?
- Hat das Kind den Auftrag, verdeckte eigene Wünsche und Sehnsüchte der Partner oder eines Partners zu erfüllen?.
- Hat das Kind die Delegation, Traditionen, Mythen usw. weiterzutragen? ( z.B. „er soll einmal die Firma weiterführen“)

All diese Aufträge und weitere Delegationen können ein Kind erdrücken und die elterliche Beziehung belasten.

Hinzu kommen die Sehnsüchte, die Frauen und Männer in sich tragen, wenn sie eine Beziehung miteinander leben und sich ein Kind wünschen und dann auch bekommen.

„Ich freue mich riesig darauf, wenn unser Kind da ist. Dann sind wir endlich eine richtige Familie mit allem was dazu gehört. Das ist mein Wunsch seit ich 14 bin. Eine eigene Familie zu haben und ein Kind. Manchmal traue ich es gar nicht laut zu sagen, weil ich dann denke, die anderen würden mich auslachen oder mich als „Mutttertier“ abstempeln.“ (Marita 29 J))

Aber bevor sich das Bewußtsein der Eltern auf das Kind richtet ist ihre Beziehung gefragt. Es ist bereits mehrfach darauf hingewiesen worden wie wichtig die elterliche Beziehung für die gelungene Situation in der Familie ist, so daß es hier nur noch mit dem Hinweis auf einen Text von K. Gibran geschehen soll:

„Aber laßt Raum zwischen euch.  
Und laßt die Winde des Himmels zwischen euch tanzen.  
Liebt einander, aber macht die Liebe nicht zur Fessel.  
Laßt sie eher ein wogendes Meer zwischen den Ufern eurer Seelen sein.  
Füllt einander den Becher, aber trinkt nicht aus einem Becher.  
Gebt einander von eurem Brot, aber eßt nicht vom selben Laib.  
Singt und tanzt zusammen und seid fröhlich, aber laßt jeden von euch allein sein.  
So wie die Saiten einer Laute allein sind und doch von derselben Musik erzittern.  
Gebt eure Herzen, aber nicht in des anderen Obhut.  
Denn nur die Hand des Lebens kann eure Herzen umfassen.  
Und steht zusammen, doch nicht zu nah:  
Denn die Säulen des Tempels stehen für sich.  
Und die Eiche und die Zypresse wachsen nicht im Schatten der anderen.“  
(K. Gibran: Der Prophet, Walter-Verlag, Olten 1973 S. 15-18)

Die Beziehung des Paares zueinander ist wohl der wesentliche Bestandteil für das Klima in der Familie. Auf dieser Ebene wird entschieden, welchen Stellenwert und welche Position das Kind im Familiensystem hat, wieviel Verantwortung es für die Familie übernimmt, wer über welchen Weg Zuneigung und Liebe bekommt und wie Konflikte ausgetragen werden, wer für die Versorgung zuständig ist etc. . Der Prozeß vom Paar zur Triade ist ein komplexes Geschehen. Ein wichtiger Aspekt ist die vielfältigere Beziehungsform. Denn durch das Kind ist es auf einmal möglich, daß sich ein Partner z.B. mit dem Kind verbündet und dadurch eine Krise in der Familie entstehen kann. Vor allem in der Entstehungszeit einer Familie erlangen diese Aspekte große Bedeutung. Durch die „biologische Koalition“ von Mutter und Kind entsteht in der Schwangerschaft und der Stillzeit fast zwangsläufig eine Situation, die im Ungleichgewicht ist und eine Belastung für die Paarbeziehung bedeutet.

Bei den Folgenden Darstellungen haben wir uns nur auf die Familie im engen beschränkt. Die Beziehungsdreiecke lassen sich selbstverständlich auch auf die Großelterngeneration oder andere Personen übertragen. Die Zeichnungen sind eine Vereinfachung um das Beziehungsmuster zu zeigen. Ich beschränke mich auf fünf Konstrukte. In der Realität werden immer wieder Abwandlungen und Variationen zu sehen sein.

Das ideale Beziehungsgefüge für eine familiäre Triade sieht wie folgt aus:

### Zeichenerklärung

- offener Konflikt
- verdeckter Konflikt
- Koalition
- schwache Beziehung
- Annäherung
- übermäßiges Beziehungsengagement
- Umleitung
- klare Grenze
- diffuse Grenze
- starre Grenze

Die Beziehung des Paares ist durch eine klare und kongruente Liebesbeziehung gekennzeichnet. Die Beziehung zum Kind ist von beiden Eltern gleichrangig. Konflikte werden auf der Ebene ausgetragen, wo sie entstanden sind. Gefühle von Liebe und Geborgenheit etc. fließen in alle Richtungen. Die elterliche Beziehung hat eine besondere Exklusivität.

Eine Fehlentwicklung in der Familie ist die rivalisierende Elternliebe.

Dieses Beziehungsdreieck ist durch die schwache Beziehung der Eltern untereinander und das übermäßige Beziehungsengagement der Eltern zum Kind hin gekennzeichnet. Die fehlende Emotionalität zwischen den Eltern wird auf die Beziehung zum Kind übertragen. Es wird zum Mittelpunkt der Familie. Aber trotz der starken Zuwendung ist das Kind nicht glücklich weil es sich zwischen den Eltern hin und her gerissen fühlt. Diese Form der Kleinfamilie scheint zuzunehmen.

Die Fixierung auf das Kind bei gleichzeitiger Abnahmen der emotionalen und sexuellen Beziehung der Eltern ist ein Muster, das bei Familie mit kleinen Kindern oft zu sehen ist.

Die „Triangulation“ ist eine andere Beziehungsform in Familien.

Dieses Beziehungsdreieck ist durch die Konfliktvermeidung und schwache Beziehung der Eltern gekennzeichnet. Beide Eltern haben in diesem Gefüge eine enge Beziehung zu ihrem Kind und rivalisieren um deren Anerkennung und Nähe. Dieses Muster hatte viele Ähnlichkeiten mit der Rivalisierenden Elternliebe. Der wesentliche Unterschied liegt im offenen oder verdeckten Konflikt zwischen den Eltern. Ein Kennzeichen dieser Familien ist z.B:der Streit um die richtigen Erziehungsmethoden oder Freiheiten, die die Eltern dem Kind geben wollen. Das Kind versteht sich in diesen Familien oft als Vermittler zwischen den Eltern. Es gerät dabei schnell in Loyalitätskonflikte, weil es das Gefühl entwickelt, wenn es einem Elternteil nah ist, das andere zu verraten. Das Kind wird zum „Konfliktmanager“ zwischen den Eltern. Das Kind bekommt so die wichtigste Position in der Familie, weil es den Eindruck gewinnt, es sei für die Atmosphäre in der Familie und das Zusammenbleiben der Eltern verantwortlich. In der Familientherapie spricht man von „Parentifizierung“: eine Situation, in der ein Kind in eine Elternposition zu den eigenen Eltern kommt. Das kann bereits bei Kleinkindern geschehen, da diese Entwicklung nicht von realen Rahmenbedingungen, sondern von Gefühlen und Zuschreibungen abhängig ist.

Eine häufig auftretende Triade ist die, in der es zu einer generationsübergreifenden Koalition kommt..

In dieser Triade ist die Mutter-Kind Diade die primäre Beziehung. Dies ist genauso in der Koalition zwischen Vater und Kind denkbar. Auch bei dieser Konstellation kann es zur Parentifizierung des Kindes kommen. Das Kind erhält eine erhöhte Verantwortung für den Erwachsenen. Das geschieht auf Kosten der kindlichen Entwicklung. Die Beziehung zwischen Mutter und Vater ist gestört, oft durch offene oder verdeckte Konflikte. Die Beziehung des Vaters zum Kind ist schwach oder auch konflikthaft. Oft wird in diesen Familien ein Elternteil zum „Bösewicht“. Dieser zieht sich dann zurück, weil er keine Chance sieht, für sich einen Platz in der Triade zu bekommen.

Das Kind wird für einen Partner zum Partnerersatz. Diese Konstellation ist in Trennungsfamilien, oder in Familien, in denen ein Elternteil verstorben ist oft zu finden. Allerdings entwickelt sich diese Dynamik auch in Systemen, in denen ein Elternteil durch Sucht, außereheliche Beziehungen etc. ausfällt. In abgeschwächter Form findet sie sich auch in Familien, in denen ein Elternteil durch ein hohes Arbeitsengagement gebunden ist. Fast immer bedeutet diese Entwicklung, daß sich ein Elternteil aus der Beziehung und/oder der Familie entzieht. Oft findet dieser Prozeß schleichend, kaum merkbar statt. Die Beziehung zwischen Elternteil und Kind entwickelt sich in solchen Systemen oft zu eng und verhindert eine optimale Entwicklung für das Kind. Der Ablösungsprozeß des Kindes, z.B. von der Mutter, wird behindert. In diesen Eltern-Kind-Beziehungen kann es schnell zu emotionaler oder sexueller Ausbeutung kommen..

Eine weitere Konstruktion ist die sogenannte „Sündenbock“ Triade.

Zwischen den Eltern ist eine Konfliktvermeidung zu beobachten, gleichzeitig besteht eine Koalition gegen das Kind. In diesen Systemen ist die Grenze zwischen den Subsystemen starr und undurchlässig. Sie dient als Schutz. Die gemeinsame Sorge und Fürsorge für das Kind ist das Verbindungsglied zwischen den Eltern. In dieser Triade trägt wieder das Kind die Verantwortung für die Eltern, es muß immer wieder Gründe anbieten, damit sich die Eltern in der gemeinsamen Sorge verbünden. Das Kind wird dabei von den Eltern angegriffen und zum „Sündenbock“ gemacht. Dieses Vorgehen reduziert die Gefahr für das elterliche Subsystem, belastet aber um so mehr das Kind. Besonders anfällig für diese Struktur sind Familien, in denen das elterliche Subsystem instabil ist und durch Außeninterventionen gefährdet wird. Bei den Kindern kann es zu dissozialem Verhalten oder zu psychosomatischen Krankheiten führen.

Die „Heile-Welt“ Triade ist eine Konstruktion, die sich bei Familien nach der Geburt oft findet.

In dieser Triade muß alles gut und ideal sein. Konfliktverleugnung und die Vermeidung von Individualisierung und Differenzierung sind die Kennzeichen. Sie kann sich aber auch in Familien bilden, die durch starke Schicksalsschläge zu einer „verschworenen Gemeinschaft“ wird, z. B. wenn die vorherige Schwangerschaft durch eine Fehlgeburt beendet worden ist oder das Kind behindert ist. Die Familien vermeiden den Kontakt nach außen, während nach innen die Grenzen oft verwischen.

Diese Beispiele sollen andeuten, wie sich diadische Beziehungen in der Triade verändern können und welche Verschiebungen in jungen Familien zu beobachten sind. Dabei ist zu bedenken, daß Familien immer wieder in solche oben beschriebenen Triadenkonstellationen kommen können. Das ist solange nicht problematisch, wie die Konstellationen im Fluß sind und sich verändern. Zum Problem werden sie erst, wenn sie erstarren.

## ***6.2 Wenn aus einer Paarbeziehung eine Dreierbeziehung wird***

Diese Wachstumskrise bedeutet für die Erwachsenen wie für das Kind eine große Anpassungsleistung. Nicht nur, daß viele neue Aufgaben und Pflichten auf der pflegerischen und versorgenden Seite geleistet werden müssen, Essen- und Schlafenszeiten etc. stärker geregelt werden, sondern auch auf der emotionalen und psychischen Versorgungsebene werden neue Herausforderungen deutlich.

Die Bedürfnisbefriedigung, die Regelung von Konflikten, die allgemeine Kommunikation etc. spielt sich nun nicht mehr nur noch zwischen Mann und Frau ab, sondern das Kind kommt als dritte Person in dieses Gefüge hinein. Jetzt ist nicht mehr nur der Partner im Mittelpunkt des Interesses. Die Partner bemerken, daß nicht mehr alle Energie und Gefühle auf sie hin gerichtet sind, sondern daß diese Gefühle neu verteilt und geteilt werden müssen. Das Kind bildet in seiner Bedürftigkeit schnell den Mittelpunkt dieser Triade. Das bedeutet fast immer, daß es auf der Paarebene der Eltern zu Irritationen und Konflikten kommt.

Das Kind als Drittes im Bunde wird zum "Blitzableiter", sowohl im positiven Sinne für Liebe, Fürsorglichkeit, Zärtlichkeit etc. als auch im negativen Sinne für Ärger, Konflikte und Aggressivität. Gerade in einer Familie mit neugeborenen Kindern kann es in einer Dreieckskonstruktion nicht drei gleichwertige Beziehungen geben. Häufig sind, im traditionellen Sinne, die Beziehun-

gen zwischen Mutter und Kind am stärksten. Hier wird die meiste Zeit investiert, Zuneigung und Liebe offensichtlich spürbar. Bedingt durch die Symbiose der Schwangerschaft, der intensiven „Stillbeziehung“ entsteht hier oft eine solche emotionale Dichte, wie sie in einer Erwachsenen-Beziehung selten möglich ist.

Das kann dazu führen, daß sich die Männer und jungen Väter ausgeschlossen fühlen. Nicht selten bedeutet das, daß sie sich noch stärker der Beziehung und Verantwortung dem Kind gegenüber entziehen und in der Erwartung leben, daß sie wieder, wie früher, emotional eindeutig von ihren Frauen "versorgt" werden. Da diese aber durch die Arbeit und die Fürsorge zum Kind ausgelastet sind, gelingt das nicht. Das führt dann fast zwangsläufig zu massiven Konflikten, die (wegen Vernachlässigung) bis zum Ausbruch aus der Beziehung führen können. Gleichzeitig fühlen sich die Frauen von ihren Männern allein gelassen, erleben keine Unterstützung und emotionale Sicherheit. Auch ihre Erwartungen an die Beziehung werden nicht erfüllt, so daß beide frustriert sind und in ihren Erwartungen verharren. In diesen Phasen geschieht in der Triade häufig folgender Prozeß: Es kommt zu einer Koalition zwischen denen, die sich nahe fühlen, meist Mutter und Kind, und zur Ausgrenzung des Mannes, der wiederum diesen Prozeß meist vorher eingeleitet hat, indem er sich zurückzog. Dieser Rückzug ist in den meisten Fällen wiederum eine Re-Aktion auf andere Aktionen etc.. Es ist nicht zu klären, wer an dieser Entwicklung „schuld“ ist. Eine Schuldzuweisung ist auch nicht sinnvoll. Sie verändert nicht, sondern vertieft nur den zugrunde liegenden Konflikt zwischen „Verlierer und Gewinner“, oder „Schuldigem und Unschuldigem“.

"Ich hatte nach einigen Monaten den Eindruck, unsere Tochter ist an meine Stelle getreten. Meine Frau brauchte mich gar nicht mehr. Ich hatte den Eindruck, auch nichts mehr richtig zu machen, wenn ich mit Julia zusammen war. Ich war überflüssig..." (Klaus 26)

" Und für mich war das fast umgekehrt. Ich habe mich total im Stich gelassen gefühlt durch Dich. Alles mußte ich allein machen. Ich kam mir vor wie eine alleinerziehende Mutter. Du warst manchmal mehr eine Belastung anstatt Entlastung. Wenn ich dann traurig war oder mich allein fühlte war ich froh, daß ich wenigstens die Kleine zum Trost hatte. Die hat mir in dieser Zeit mehr geholfen als Du. Dabei hatte ich mir vorher alles so schön vorgestellt." (Mareike 25)

Es gibt für junge Familien kein allgemeingültiges Rezept dafür, daß die Beziehungen gleichwertig und für alle befriedigend verlaufen können. Wichtig für ein zufriedenstellendes Innenleben in der Familie ist, daß es für die Eltern bewußt bleibt, daß sie das Eltern-Paar sind, daß es sich in der Familie also nicht um eine "Dreiecksbeziehung" handelt, sondern daß die Eltern-Paarbeziehung immer eine besondere Exklusivität behält, auch wenn in den ersten Monaten nach der Geburt das neue Leben viel Zeit und Aufmerksamkeit benötigt.

Die Stabilisierung der "Paarebene" in der jungen Familie kann bewirken, daß sich die Eltern als Liebespaar weiter spüren und schätzen und diese Energie nicht verlieren. Das ist auch für die gesunde psychische Entwicklung des Kindes wichtig. Wahrscheinlich gibt es keinen besseren Boden für eine gesunde Entwicklung eines Kindes als das Erleben, glückliche, sich liebende und einander begehrende Eltern zu haben und in dieser Sicherheit aufzuwachsen. Für das Paar ist die Betonung der Paarebene die wahrscheinlich beste Scheidungsprophylaxe, die es für Paare mit Kindern gibt.

" Für mich war im ersten Jahr als Familie wichtig, daß mich Klaus nicht aus den Augen verloren hat, daß ich für ihn auch Frau und nicht nur Mutter war. So hatten wir eine große Akzeptanz füreinander, die uns geholfen hat, auch die schwierigen Zeiten zu überstehen als unsere Kleine wochenlang krank war. " (Martina 29 J.)

Das noch unerfahrene und leicht formbare Beziehungsgefüge in jungen Familien wird besonders in Krisensituationen strapaziert. Dann kann es leicht geschehen, daß die klare Eltern - Kindebene ausgelöscht wird und das kleine Kind in die Funktion und Rolle des "Ersatzpartners, Trösters, Zärtlichkeitsspenders, Bedürfnisbefriedigers" gerät.

In fast allen Familien kann es zu diesen Situationen kommen. Solange das nur kurzfristig passiert und in einer sich ständig verändernden Dynamik aufgefangen wird, ist es nicht besonders problematisch. Schwierig wird es, wenn eine solche Rollenzuweisung über einen längeren Zeitraum fixiert wird.

Das Leben mit einem Kind in einer gesicherten Umgebung, ob das nun die „klassische“ Familie oder eine andere Form des Zusammenlebens ist, kann für alle Beteiligten eine große Entwicklungschance sein, wenn die Bewegungen, die der Alltag mit sich bringt, aufgegriffen werden und gleichzeitig die Erwachsenen für sich wissen, was ihnen wichtig ist. Bei all dem, was das Zusammenleben mit Kindern an Erfüllung und Lebenssinn mit sich bringt, ist es wichtig als Eltern immer auch das Bewußtsein zu haben, daß es die perfekte Erziehung nicht gibt. Auch wenn die Beziehung der Partner gut ist und dadurch keine unnötigen Belastungen für das Kind entstehen, ist es wichtig zu wissen - es gibt keine idealen Bedingungen für Kinder - das Leben erfordert eine ständige Neuorientierung im Alltag.

„Selbst im günstigsten Fall ist die Erfüllung der Elternrolle alles andere als leicht. Eltern lehren in der härtesten Schule der Welt: Der Schule des Menschenmachens. In der Schule sind sie gleichzeitig Erziehungsminister, Direktor, Klassenlehrer und Hausmeister - all diese Rollen müssen sie als Eltern übernehmen. Von ihnen wird erwartet, daß sie in allen Lebensbereichen Experten sind. Und die Zahl der Einzelbereiche wächst mit der Familie. Außerdem gibt es kaum Schulen, in denen sie sich auf ihre Arbeit vorbereiten könnten, und es existieren keine allgemeinverbindlichen Vorstellungen über den Lehrplan. Sie müssen ihn selbst zusammenstellen. In ihrer Schule gibt es keine Ferien, keine Gewerkschaft, keine automatische Beförderung und keine Gehaltserhöhung. Sie sind 24 Stunden täglich im Dienst oder zumindest in Bereitschaft, 365 Tage im Jahr und mindestens 18 Jahre lang - und das bei jedem Kind. Außerdem müssen sie sich über alle Vorfälle mit einer Verwaltung abstimmen, die zwei Chefs hat.“ (V. Satir: Kommunikation - Selbstwert -Kongruenz, Junfermann Verlag Paderborn 1990 S.274)

Bei diesen Bedingungen ist es fast lebensnotwendig ,den Mut zum „Fehlermachen“ zu haben und zu behalten. Wenn Kinder erwachsen sind und ihren Eltern nicht auch sagen können, daß sie sich in ihrer Kindheit irgendwann auch einmal vernachlässigt, falsch verstanden oder ungeliebt gefühlt haben, dann ist etwas falsch gelaufen in dieser Familie, denn sie haben das Leben verpaßt.

Denn das Fehler machen gehört zum Leben mit Kindern genauso dazu ,wie das Lieben.

## 7. Methodische Anregungen

### *7.1 Anmerkungen über den Umgang mit erfahrungsorientierten Methoden in Gruppen*

Die meisten Übungen und methodischen Anregungen widmen sich primär einem Thema bzw. einer Fragestellung. Sie wirken nicht nur auf der Inhaltsebene, sondern immer auch auf der Beziehungsebene. Sie wollen beim Individuum, im Paar und in der Gruppe etwas bewegen. Sie wollen die sprachlichen Fähigkeiten anregen, Gefühle zu äußern, Bedürfnisse und Wünsche auszudrücken, Tabus anzusprechen.

Sie gehen über den kognitiven Bereich hinaus. Wenn das gelingt, kommt die Arbeit in der Gruppe dem realen Geschehen der Paare und der Familie, den Beziehungen näher und wird effektiver. Die hier vorgestellten Methoden sind vor allem in einem längerfristigen Lernprozeß sinnvoll. Sie behandeln nur Teilaspekte und sind keine Allheilmittel.

Sie ersetzen keine Paartherapie oder Beratung und wollen diese nicht ersetzen. Wenn Paare grundlegende Schwierigkeiten miteinander haben so sollten sie darauf aufmerksam, gemacht werden, daß die Übungen ihre Schwierigkeiten vertiefen könnten.

Die Methoden sind auf die jeweils spezifische Adressatengruppe anzupassen (Alter, Gruppengröße, Beziehungserfahrung, Zeit, Raum, Geschlechterverteilung).

Dabei sind zusätzlich Fragen zu klären wie z.B. Was erwarten die SeminarteilnehmerInnen bei dem Thema von mir, was fühlen sie, wie erleben sie sich in der Gruppe, gibt es besondere Konstellationen, die zu berücksichtigen sind, in welchen Lebensphasen sind die TeilnehmerInnen und Paare, etc.

Die Pädagogin/der Pädagoge sollte erfahren sein im Initiieren von erfahrungsorientierten Lernprozessen und die einzelnen methodischen Einheiten selbst erfahren haben, um eigene Reaktionen, Gefühle etc. bei dem Thema zu erfassen oder zu erspüren und so auch die Reaktionen der Teilnehmerinnen besser nachfühlen zu können.

Wer erfahrungsorientiert arbeiten will, läßt sich auf andere Wege des Lernens ein. Diese Methoden sprechen Gefühle an. Sie müssen zugelassen werden können und besprechbar sein. Oft entwickelt sich eine andere Beziehungsstruktur in der Gruppe, Vertrauen muß aufgebaut werden, Selbstwert soll gefördert werden ("ich bin so o.k. mit dem was ich denke und sage"), zu Beginn muß Verstecken möglich sein. Leistungsorientierung wird abgelöst von Sensibilisierung und Interaktionsfähigkeit.

Die einzelnen Methoden bieten nur kleine Lernschritte an, sie wollen Erfahrungsmöglichkeiten eröffnen und eignen sich nicht dazu eng fixierte Lernziele zu erreichen oder starre Normen weiterzugeben.

Methoden, die der Pädagogin bzw. Pädagogen Angst oder Unbehagen bereiten oder gegen die eine Abneigung besteht, sollten nicht eingesetzt werden.

Der Pädagoge/die Pädagogin ist in solchen Prozessen Bestandteil des Erfahrungsprozesses, er oder sie kann sich nicht neutral an den Rand stellen.

Dieser Ansatz will der subjektiven Wirklichkeitskonstruktion des Alltags der Beteiligten ihren Platz lassen und keine allgemein gültigen Wahrheiten verkünden, wie etwas zu sein hat und wie nicht.

Die Methoden eignen sich nicht und sind von ihrer Intention her falsch verstanden, wenn versucht wird, mit ihnen die TeilnehmerInnen zu indoktrinieren, zu manipulieren oder festgelegte Verhaltensvorschriften zu vermitteln.

Methoden sind nur Mittel zum Zweck. Sie sollen zu Erfahrungen anregen, die Anlaß zum Gespräch und zum Erfahrungsaustausch sind.

Viele der erfahrungsorientierten Methoden, führen zu einer anderen Beziehungsebene in den Paaren und der Gruppe. Diesen Schritt muß der Pädagoge/die Pädagogin mit bedenken und wollen, wenn sie/er diese Techniken einsetzt.

Es ist die Frauen- und Männersicht zu berücksichtigen. Geschlechtsspezifische Zugänge und Zugangsweisen sollten unbedingt mitbedacht werden.

Die Methoden gehen in ihrer Grundstruktur von einer Lösungsneutralität aus. Das bedeutet, daß der Pädagoge/die Pädagogin gegenüber den Problemlösungsversuchen der Paare Neutralität wahren sollte, um sich nicht einseitig in Koalitionen zu verstricken.

Eine Grunderfahrung der Pädagogik und der Arbeit mit Gruppen ist, daß die beste Methode, der interessanteste Film, das heißeste Thema nichts bewirkt, wenn die PädagogInnen ihre Person außen vor lassen, sich nicht selbst mit ihrer Persönlichkeit in das Geschehen einbringen. In der erfahrungsorientierten Pädagogik wird die "Person" zum wichtigsten methodischen Instrumentarium. Ihr Empfinden, Handeln, Fühlen, Reden ist der Ausgangspunkt, Orientierungsmaßstab für das konkrete methodische und didaktische Handeln, für die einzelne Intervention.

Die vorgestellten Methoden und Übungen sind erfahrungs- und subjektorientiert. Sie zielen dadurch auf ein anderes Lernen als es weitgehend in der Erwachsenenbildung verbreitet ist. Die TeilnehmerInnen sollen aktiviert werden, sie sollen über Eigenerfahrung lernen, neue Seiten an sich und am Partner zu entdecken und andere Verhaltensweisen auszuprobieren. Darum ist es wichtig, daß die Pädagogen sich entsprechend qualifizieren und Fachleute im Umgehen mit Interaktionsprozessen werden. Denn diese bewirken letztlich die Erfahrungen und das Lernen.

Das deutet schon auf den Stellenwert der Methoden in diesem Konzept hin. Die Methoden stehen nicht im Mittelpunkt eines erfahrungsorientierten Lernens. Die Methoden und Übungen sind nur Mittel zum Zweck um ein Problem zu verdeutlichen, ein Thema auf den Punkt zu bringen, konkreter an einer Fragestellung zu arbeiten. Sie sind nicht als Rezept, Ersatzteillager oder Gebrauchsanweisung zu verstehen. Es ist ein Irrtum anzunehmen, man könne Methoden nach dem Motto: "Man nehme..." einsetzen und schon gelinge eine sinnvolle Arbeit. Methoden sind wichtig, entscheidend ist aber, welche Einstellung die PädagogInnen zum Menschen und dessen Möglichkeiten zur Veränderung haben, wie sehr sie mit sich selbst in Kontakt sind, ihre eigenen Energien, Kompetenzen und Möglichkeiten spüren und bereit sind, sich selbst in den Lernprozeß einzubringen.

Der Stellenwert der Methoden und Techniken, wie wir ihn hier verstehen, findet sich in folgender Geschichte von John O. Stevens:

"Es gibt eine alte Geschichte über einen Klempner, der gerufen wurde, um das riesige Kesselsystem eines Dampfschiffes zu reparieren, da es nicht mehr richtig funktionierte. Nachdem er dem Maschinisten mit seinen Ausführungen über die vorliegenden Schwierigkeiten zugehört und ihm ein paar Fragen gestellt hatte, ging er in den Kesselraum. Er schaute auf das Labyrinth ineinander verschlungener Röhren, lauschte ein paar Minuten auf die Geräusche im Kessel und auf das Zischen des entweichenden Dampfes und befühlte einige Rohre mit seinen Händen. Dann summete er leise vor sich hin, griff in seinen Overall, zog einen kleinen Hammer heraus und schlug einmal leicht auf ein leuchtendes Ventil. Sofort arbeitete das ganze System wieder vollkommen fehlerfrei, und der Klempner ging nach Hause. Als der Eigner des Dampfschiffes eine Rechnung über eintausend Dollar erhielt, beschwerte er sich darüber, daß der Klempner nur etwa fünfzehn Minuten im Maschinenraum war, und forderte eine detaillierte Rechnung. Der Klempner schickte ihm diese:

|                                          |                  |
|------------------------------------------|------------------|
| Für einen leichten Schlag mit dem Hammer | 0,50 Dollar      |
| für das Wissen um die richtige Stelle    | 999,50 Dollar    |
| Gesamtsumme                              | 1000,00 Dollar " |

( in : Brandler/Grunder "Neue Wege der Kurzzeit-Therapie", Jungfermann Verlag, Paderborn 1987, 6. Auflage )

Aus dieser Geschichte wird deutlich, daß das Beherrschen einer Methode weniger wert ist, als das Wissen, was für eine Gruppe, einen Einzelnen wichtig ist, was an diesem Punkt des Prozesses notwendig ist um thematisch weiterzukommen und der Gruppe und den einzelnen Paaren die notwendige Unterstützung zukommen zu lassen. Dazu ist es notwendig, die Prozesse sensibel zu beobachten, Lernschritte aber auch Widerstände wahrzunehmen. Das Team sollte sich in seinem Wirken an dem orientieren, was in einer Gruppe von Menschen geschieht. Methoden und Techniken "beinhalten neue Möglichkeiten, eigenes oder fremdes Verhalten zu betrachten: Implizites

wird explizit, Fremdes vertraut, Unaussprechliches kann ausgedrückt werden und Bewußtheit wird entwickelt." ( V. Satir, M. Baldwin: Familientherapie in Aktion, Junfermann Verlag 1988, S. 190)

Methoden sind nur dann sinnvoll, wenn sie "passen" und für die Situation "maßgeschneidert" sind, andernfalls sollte man sie lieber nicht anwenden. A. Maslow soll gesagt haben : " Wenn das einzige Werkzeug ein Hammer ist, sieht man leicht jedes Problem als Nagel." Die Methoden wollen den Werkzeugkasten anreichern um differenziert mit den Fragestellungen der Paare umgehen zu können. Dabei ist mit ihnen kreativ umzugehen, Methoden sind zu verändern, der Situation anzupassen um so ein vielfältiges Instrumentarium zu besitzen mit denen ich den unterschiedlichsten Situationen in einer Gruppe begegnen kann. Dann können Seminare als eine Möglichkeit lebendigen Lernens und Lebens erfahren werden, die am Alltag maßnehmen und für diesen eine Unterstützung sein.

## ***7.2 Methodische Anmerkungen für die Arbeit mit Paaren***

- Das Paar lebt nicht allein auf der Welt. Der Lebenskontext der Paare sollte immer mit thematisiert werden.
- Bei den Übungen ist die Intimität des Paares zu schützen. Auswertungen im Plenum oder in Kleingruppen sollten vorsichtig eingeführt werden. Die Grenzen des Paares sollten akzeptiert werden.
- Die Paare sollten für sich entscheiden wie weit sie sich in die Prozesse einbinden wollen. Dem Team obliegt es die Kooperationsbereitschaft der Paare zu fördern.
- Gegenüber den Werten, Lebenshaltungen, Problemen und Lösungsversuchen sollte das Team Neutralität wahren.
- Paare kommen oft als Einheit in die Seminare, und sollten zunächst auch als Einheit angesprochen werden. Ihre Loyalität ist zu achten. Der wichtige Individualisierungsprozeß muß sehr behutsam eingeleitet werden.
- Die Aufteilung in Frauen und Männergruppen kann die Möglichkeit eröffnen, geschlechtsspezifische Fragestellungen und Probleme zu diskutieren.
- Das Wissen, ich bin nicht alleine mit diesen Schwierigkeiten, ich brauche mich nicht dafür zu schämen, daß es diese Probleme bei mir und uns gibt, ist ein sehr wichtiger Erfahrungswert. Er gibt den jungen Paaren Selbstbewußtsein um mit dieser Krise kreativ umgehen zu können.
- Die momentane Wachstumskrise die durch die Schwangerschaft, die Geburt und das Leben mit dem Kind erlebt wird, ist nichts Pathologisches.
- Die sich daraus ergebenden Konflikte sind nicht von einem der beiden oder beiden Eltern verschuldet, fast alle Paare durchleben diese Konflikte in dieser Lebensphase.

- Eltern brauchen in dieser Zeit Unterstützung durch gleichgesinnte um ihre Erfahrungen austauschen zu können.
- Eltern müssen sich dafür engagieren, sich nicht als Paar, als Mann und Frau, aus den Augen zu verlieren.
- Kinder bedeuten zwar auch Belastung und Krise, sie bedeuten aber auch Wachstum und Sinn-erweiterung für ein Paar.
- Die Gruppe bietet die Möglichkeit miteinander ähnliche Erfahrungen auszutauschen und miteinander neue Erfahrungen zu machen

Die Methoden sind nicht auf eine spezielle Zielgruppe zugeschnitten. Das Thema Eltern werden und die Bedeutung für das Paar könnten z.B. in Schwangerschaftsvorbereitungskursen oder Krabbelgruppen von Interesse sein. Aber auch Gruppen junger Paare wie z.B. in der Ehevorbereitung könnten zu den Zielgruppen gehören. Bei jeder Zielgruppe ist sorgfältig darauf zu achten was die Basis der Zusammenarbeit ist. Es ist damit zu rechnen, daß Paare, die z.B. in einem Schwangerschaftsvorbereitungskurs sind, sich primär nicht mit dem Thema der Paarentwicklung beschäftigen wollen. Zu überlagert und verängstigend ist für viele das Thema und zu drängend die vordergründigen Probleme, die die bevorstehende Geburt mit sich bringt. Da scheint es im Moment wichtiger zu sein, über Wickeltechniken, den richtigen Atemrhythmus bei der Geburt, Ernährungsfragen für das Neugeborene etc. zu diskutieren. Das Eltern sein rückt in den Vordergrund, und läßt die Themen des Paares in den Hintergrund treten. Die Übungen wollen Anregungen geben, in diesem Prozeß "Tankstellen" für das Paar anzubieten.

Darum ist es wichtig, die Paare freundlich einzuladen, und dafür zu werben, sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen. Am ehesten wird das gelingen wenn der Blick nicht zu schnell auf die problematische Seite der Paarentwicklung fällt, sondern wenn zuerst die Ressourcen betont werden, die Mann und Frau als Paar und als Eltern haben. Es gilt zu erkunden, was sie zusammengeführt hat, was sie aneinander angezogen hat und was bewirkt hat, sich jetzt ein Kind miteinander zu wünschen.

Wenn über die Ressourcen gesprochen wird, kommt das Gespräch bei Paaren schnell auch auf die Seite ihrer Bedürftigkeiten. Fast alle Paare sind in dieser Phase bedürftig und wollen selbst "Bevatert oder Bemuttert" werden. Sie spüren einen Mangel an emotionaler Versorgung, an Möglichkeiten sich gegenseitig zu stützen. Sie fühlen sich physisch schwach und erschöpft. Wenn es gelingt, diese Wünsche und Sehnsüchte anzusprechen, beginnt die Arbeit mit den Paaren dort, wo Mann und Frau sich als Paar begegnen. So können sie ihre gegenseitige Bedürftigkeit erkennen, ansprechen und füreinander wieder fürsorglich zu werden. Sie können sich so wieder als Mann und Frau begegnen.

Wenn im Rahmen von Geburtsvorbereitung oder ähnlichen Seminaren mit diesem Material gearbeitet werden soll, ist es unbedingt von Nöten, mit den anwesenden Paaren eine klare Vereinbarung darüber zu treffen, über was und wie in der Gruppe gearbeitet werden soll. Das Aushandeln der Inhalte ist ein erster wichtiger Schritt auf dem Weg Verantwortung für sich und den gemeinsamen Prozeß zu übernehmen, den eingeeengten Fokus auf das Kind zu erweitern und andere

wichtige Fragestellungen zu erkennen. Viele Paare werden ihren Blick auf die klassischen Inhalte der Geburtsvorbereitung richten, so daß erst eine Fokuserweiterung durch eine "Auftragsverhandlung" erreicht werden muß. Erst dann ist es sinnvoll und auch erst dann hat das Leitungsteam die Berechtigung, Beziehungsinhalte der Paare zu thematisieren.

Die pädagogische Arbeit ereignet sich in diesen Seminaren in dem Viereck zwischen Individuum - Paar - Gruppe - Leitungsteam. Die direkte Verbindung dieses Systems liegt in der bevorstehenden Geburt der Kinder. Aus dieser besonderen Situation entwickeln sich die Themen und Fragestellungen der Seminare. Ergänzt wird dieses Kurssystem durch den spezifischen Kontext der einzelnen Beteiligten, der ebenfalls auf das System wirkt. Einige wichtige sind z.B. der Träger dieser Maßnahme (z.B. Familienbildungsstätte), die Herkunftsfamilien der anwesenden Paare, die behandelnden Gynäkologen, die bereits vorhandenen Kinder, die Ideologien der Beteiligten über das Funktionieren von Familie etc.. All diese Kontextbedingungen prägen die Arbeit in den Seminaren.

### **7.3 Übungen**

#### **1. Zukunft entwickeln**

Bei dieser Übung sollen den Partnern ihre Zukunftsträume und Wünsche als Familie klarer werden. Dazu setzen sich die Partner zusammen und beginnen, ihre "Zukunftsgeschichte" zu schreiben. Sie schreiben ihre Geschichte mit **einem** Stift, ohne miteinander zu sprechen, jeder/jede jeweils einen Abschnitt. So entwickeln sie nach und nach ihren Zukunftsentwurf.

Auswertungsfragen:

Welche Themen sind angesprochen worden?

Welche Bedeutung haben diese Themen für Sie als Paar?

Welche wichtigen Themen tauchen nicht auf?

Sind Themen aufgetaucht, die Sie bisher noch nicht diskutiert hatten?

Wie sind einzelne Zukunftsideen vom Partner bzw. der Partnerin weitergeführt worden?

Auswertung im Plenum:

Nachdem die Paare über diese Fragen gesprochen haben, kann auch im Plenum die Übung ausgewertet werden, und zwar mit dem Blick auf das jeweilige Erleben des Paares bei der Übung.

Material: Papier und einen Stift

Zeit : ca. eine Stunde incl. Auswertung

#### **2. Erwartungs Hitlisten**

Bei dieser Übung können die Partner ihre Erwartungen an sich, an ihren Partner, an ihre Beziehung und an ihr Kind äußern und miteinander ins Gespräch kommen. So können bis jetzt unausgesprochene Erwartungen geäußert und enttäuschte Hoffnungen und Frustrationen verhindert werden.

Dazu erhalten die Paare ein Arbeitsblatt, das vier Spalten enthält:

| <b>Erwartungen an mich</b> | <b>Erwartungen an meinen Partner</b> | <b>Erwartungen an uns</b> | <b>Erwartungen an unser Kind</b> |
|----------------------------|--------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|
|                            |                                      |                           |                                  |
|                            |                                      |                           |                                  |
|                            |                                      |                           |                                  |
|                            |                                      |                           |                                  |
|                            |                                      |                           |                                  |

Beide schreiben dann entsprechend eine Liste ihrer Erwartungen auf und bringen diese dann in eine Reihenfolge entsprechend ihrer Wichtigkeit. Anschließend tauschen sich die Partner über ihre jeweilige Liste aus.

Auswertung im Plenum:

Was waren die wichtigen Erwartungen, die bei den einzelnen Paaren aufgetreten sind?

Gibt es Häufungen ganz bestimmter Erwartungen?

Fehlen klassische Erwartungen?

Wie sind die "klassischen" Erwartungen, so wie z.B. befriedigende Sexualität, Arbeitsteilung, Beruf, Beteiligung an der Hausarbeit, Zeit für uns, Spaß mit dem Kind haben etc. verteilt?

Welche Bedeutung haben diese Erwartungen für uns als Familie?

Material: Arbeitsblatt, Stifte

Zeit : ca. 45 Minuten je Paar

### 3. Meine Wünsche, Deine Wünsche

Diese Übung dient dazu, die Wünsche, die Partner aneinander haben, aussprechbar und diskutierbar zu machen. So soll die Kommunikation in der veränderten Familiensituation angeregt werden.

Zu dieser Übung benötigt man das abgebildete Arbeitsblatt.

| <b>"meine Wünsche"</b> | <b>"deine Wünsche"</b> |
|------------------------|------------------------|
|                        |                        |

Jeder Partner bekommt ein Blatt. Auf die eine Hälfte werden die eigenen Wünsche aufgeschrieben, die ich an meine Beziehung habe. In die andere werden die Wünsche geschrieben, von denen ich glaube, daß sie mein Partner/meine Partnerin an die Beziehung hat.

Anschließend beginnt der Austausch über die Eintragungen.

Dabei kann einerseits berücksichtigt werden, welche eigenen Wünsche eingetragen worden sind und andererseits, inwieweit die "phantasierten" Wünsche für den Partner bzw. die Partnerin zutreffend sind bzw. in eine falsche Richtung geführt haben.

Nach dem ersten Austausch soll jeder Partner zwei Wünsche aus seiner Spalte herausuchen, die ihm besonders wichtig sind. Er/sie soll dann mit dem Partner überlegen, was sie beide tun müßten, um diese Wünsche zu realisieren.

Dies soll konkret geschehen: bis wann, wie, wer etwas dafür tun müßte, damit die Wünsche in Realität umgesetzt werden können.

Abschließend sollen die beiden Partner überlegen, welche Auswirkungen das auf ihr Familienleben haben könnte.

Auswertung im Plenum:

Wie haben Sie die Übung erlebt?

Gibt es Wünsche, die bei mehreren Paaren benannt worden sind?

Gibt es geschlechtsspezifische Wünsche?

Welche Auswirkungen wurden phantasiert, die die Realisierung der Wünsche bedeuten würde?

Material: Arbeitsblatt, Stifte

Zeit: ca. 1-1 1/2 Stunden; je nach Intensität des Plenumgesprächs

4. "Wir sind nicht allein auf der Welt".

In dieser Übung soll dem Paar die Gelegenheit gegeben werden, für sich zu erfahren, daß sie nicht "Allein auf der Welt" sind, sondern eingebunden in Familie, Freunde, Gemeinde, Stadt, Nachbarn etc. leben. All diese Menschen, Gruppen und Institutionen haben auf die "neue" Familie Einfluß und stellen Erwartungen an sie.

In dieser Übung geht es darum, diesen Fremdeinfluß bewußt zu machen und zu reflektieren. Nur dann kann sich die junge Familie entscheiden, ob sie diese Situation so zulassen will oder sie verändern möchte.

Jeder Partner schreibt zunächst alle Menschen, Gruppen, Institutionen etc. auf, von denen er/sie glaubt, daß sie Einfluß auf die Familie haben, z.B.: Eltern, Schwiegereltern, Geschwister, Freunde, Ärzte, Krankenhaus, Arbeitsplatz, Werbung, Öffentlichkeit etc.. Anschließend werden sie in einem Kreis (siehe Schaubild) entsprechend ihrer Wichtigkeit verteilt, so daß das, was den meisten Einfluß hat, auch den meisten Platz oder das größte Stück bekommt.

Im nächsten Arbeitsschritt werden die Kreise von den Partnern verglichen und diskutiert um Unterschiedliches und Gleiches heraus zuarbeiten.

Auswertung im Plenum:

Wie ist es Ihnen als Paar ergangen?

Welche "Gruppen" tauchen in den Kreisen auf?

Gibt es Unterschiede und Gleichheiten ?

Welche Bedeutung haben die außerfamiliären Gruppen im Verhältnis zu den Familiengruppen

Material: Stifte, ein vorbereitetes Arbeitsblatt (DIN A 3) mit einem aufgemalten, großen Kreis

Zeit: 1 Stunde

## 5. Fremderwartungen

Durch diese Übung soll das Paar die Möglichkeit bekommen, konkrete Fremderwartungen, die an sie als junge Eltern und Familie gestellt werden, genauer zu betrachten. Die Fremderwartungen sind oft der Grund für einen überhöhten Leistungsanspruch an sich und das Leben in der neuen Familie. Die Übung ist eine Weiterführung bzw. Vertiefung der vorherigen Übung. Aus dem erstellten Kreis werden die zwei größten, oder interessantesten Bereiche herausgenommen. Für diese Person bzw. Gruppe wird dann phantasiert, welche Erwartungen diese an die junge Familie bzw. Vater oder Mutter haben. Anschließend werden die aufgeschriebenen Erwartungen mit einem + bzw. - Zeichen gekennzeichnet um zu klären, welche Erwartungen vom Paar bzw. jedem einzelnen akzeptiert bzw. abgelehnt werden. Dadurch soll das Paar die Möglichkeit erhalten sich über einzelne Fremderwartungen zu unterhalten bzw. Unterschiede in den Erwartungen zu bearbeiten.

Material: Stifte, Papier bzw. die vorher erarbeiteten Arbeitsblätter

Zeit: 50 Minuten

## 6. Ein Bild von "Uns"

In dieser Übung sollen die Partner ohne miteinander zu sprechen ein Bild von sich als Paar malen, um in kreativer Art und Weise ein Bildnis ihres Selbstverständnisses herzustellen. Das kann sowohl abstrakt als auch konkret bzw. in Form von Metaphern geschehen. Dazu erhält jedes Paar ein möglichst großes, weißes Blatt und Materialien zum Malen. Dann beginnt das Paar mit der Malaktion. Beim Malen soll das Paar nicht miteinander sprechen.

Variation 1 der Übung:

Jedes Paar bekommt nur einen Stift und malt abwechselnd bzw. sie halten den Stift gemeinsam und versuchen so das Bild zu erstellen.

Variation 2 der Übung

Frau und Mann malen jeder für sich ein Bild, wie sie sich als Paar erleben.

Variation 3 der Übung

Frau und Mann malen je zwei Bilder von sich als Paar: Bild eins soll darstellen, wie sie sich erleben, wenn es ihnen gut geht, und Bild zwei soll darstellen, wie sie sich erleben, wenn sie Streit miteinander haben.

Durch das Malen kann es gelingen, auch Ebenen darzustellen, die sprachlich nicht oder nur schlecht ausgedrückt werden können.

Auswertung:

Für die Auswertung im Paar

- Was sagt mir das Bild ?
- Welche Bedeutung hat es für mich ?
- Wie ist es mir bei der Erstellung des Bildes gegangen ?
- Wer war mehr in Führung und wer mehr im Folgen ?
- Welche Gefühle habe ich, wenn ich das Bild sehe?
- Über was bin ich überrascht, wenn ich mir unser Bild ansehe?

Auswertung im Plenum:

Es ist abzuwägen, ob über die Bilder auch im Plenum gesprochen werden soll, oder ob lediglich der Prozeß des Paares reflektiert werden soll.

Material: Papier und Malutensilien

Zeit: Je nach Intensität 1-2 Stunden

## 7. Skulpturen

Auch bei dieser Technik, die aus dem Bereich der Familientherapie kommt, besteht die Möglichkeit, daß sich das Paar auf nicht sprachliche Art und Weise darstellt. Dazu bekommt ein Partner bzw. eine Partnerin den Auftrag, ein "Denkmal" von sich als Familie zu erstellen. Zuerst wird der Partner bzw. die Partnerin so gestellt, wie sie ihn bzw. er sie in der Beziehung erlebt. Wenn es

eine Familienskulptur sein soll wird dann das Kind bzw. werden die Kinder hinzuge stellt. Im dritten Schritt bringt dann der "Künstler" sich in eine entsprechende Position. Abschließend bekommt das "Kunstwerk" einen Titel.

Eine Variation dieser Übung besteht darin, das die Künstlerin für sich einen "Ersatz" in die Skulptur einsetzt, damit sie von außen die Familienskulptur betrachten kann. Diese Übung kann entweder mit nur einem Paar in der Gesamtgruppe gemacht werden oder in Kleingruppen wo jeweils immer zwei Paare die Übung zusammen gestalten. In dieser Form ist eine weitere Variante denkbar. Dabei benutzt der Künstler das andere Paar um die eigene Beziehung darzustellen. So haben beide Partner die Möglichkeit die Skulptur von außen anzusehen und darüber ins Gespräch zu kommen bzw. das "Doublepaar" kann aus der Skulptur heraus eine Rückmeldung geben, wie sie sich in dieser Situation erleben.

Material: Keines

Zeit : je nach Durchführung 30-90 Min.

#### 8. "Gewonnen oder verloren"

Die Frauen und Männer werden aufgefordert ein Arbeitsblatt wie skizziert auszufüllen. Durch diese Übung soll den Männern und Frauen deutlich werden, was sie durch Schwangerschaft und Geburt ihres Kindes "gewonnen" bzw. "verloren" haben. In einem zweiten Durchgang sollen sie das Arbeitsblatt mit der Vorgabe ausfüllen: Wie würde es wohl Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin ausfüllen. Unter "gewonnen" bzw. "verloren" soll aufgeführt werden, welche Ressourcen, Möglichkeiten, Lebenschancen und Handlungsmöglichkeiten sich durch die Geburt verändert haben. In die dritte Spalte soll eingetragen werden was stabil bzw. konstant geblieben ist. Nach der Einzelarbeit tauscht sich zuerst das Paar kurz über das Arbeitsblatt aus. Anschließend kann sowohl in einer Männergruppe wie auch Frauengruppe über das Thema gesprochen werden. Alternativ kann die Auswertung im Plenum vorgenommen werden.

#### **Arbeitsblatt:**

| <b>gewonnen</b> | <b>verloren</b> | <b>konstant</b> |
|-----------------|-----------------|-----------------|
|                 |                 |                 |
|                 |                 |                 |
|                 |                 |                 |

Auswertung im Plenum:

Wo gibt es in den geschlechtshomogenen Gruppen Gleichheiten und Unterschiede. Welche Bedeutung hat das für die Paare? Über welche Ergebnisse bin ich überrascht? Gab es etwas womit ich nicht gerechnet habe?

Material: Arbeitsblatt und Stifte

Zeit: 60 min.

#### 9. "Ich werbe um mich"

In dieser Übung werden die Frauen und Männer gebeten, eine Heiratsannonce für sich zu schreiben, die den Zeitpunkt nach der Geburt des Kindes betrifft. In Anlehnung an Heiratsannoncen aus Zeitungen sollen sie eine auf sich zugeschnittene entwickeln. Die Heiratsannonce sollte dabei nicht länger als maximal eine halbe Seite lang sein. Nach dem Entwerfen werden die Partner gebeten, über die Annonce zu sprechen, welche Themen werden in ihnen angedeutet, welche Sehnsüchte tauchen in ihnen auf, welche Wünsche sind zu lesen?

Alternativ kann die Annonce auch in Kombination mit dem Kind geschrieben werden, z.B. "Mutter und Tochter" oder "Vater und Tochter" suchen.....

Material: Papier und Stifte

Zeit: 45 Min oder (kann auch als Hausaufgabe den Paaren mitgeben werden)

#### 10. So bist Du zur Welt gekommen

Bei dieser Übung sollen sich Vater und Mutter vorstellen was sie ihrem Kind in 10 Jahren über seine/ihre Geburt erzählen und was es für sie als Frauen und Männer, bzw. als Eltern bedeutet hat, Vater und Mutter dieser Tochter/dieses Sohnes zu werden. Dazu sollen sich die Partner einige Stichworte aufschreiben, was sie ihrem Kind erzählen würden. Anschließend erzählen sie sich gegenseitig was sie dem Kind mitteilen würden. Diese Übung ist vor allem für Paare geeignet, die bereits ihr Kind geboren haben. Sie dient den Partnern dazu, sich zu überlegen, welche Geschichten über Schwangerschaft und Geburt sie dem Kind weitergeben werden.

Material: Papier und Stifte

Zeit: 45 Min.

#### 11. "Es hätte auch alles anders sein können...."

In dieser Übung soll das Paar für sich feststellen, welche Entscheidungsalternativen es gehabt hätte und welche Bedeutung diese für ihre persönliche familiäre Entwicklung gehabt hätten. Dazu macht das Paar zuerst eine Aufstellung, wie ihr Zusammenleben bisher verlaufen ist. Darin enthalten sollte sein, wann sie sich kennengelernt haben, wann sie sich verliebt haben, wann sie zusammen gezogen sind, wann oder ob sie geheiratet haben, wann oder ob das erste Kind geboren worden ist, ob ein Junge oder ein Mädchen geboren worden ist, wann evtl. eine Abtreibung geschehen ist, wie oft Umzüge statt gefunden haben, wer nach der Geburt des Kindes zu Hause geblieben ist, wer wieviele Stunden außerhäuslich arbeitet, wo das Paar wohnt, wessen Eltern mehr oder weniger Kontakt haben, etc.. Im Anschluß daran wird das Paar gebeten, für sich zu klären, welche Auswirkungen es für sie als Paar und Familie gehabt hätte, wenn ganz bestimmte Entscheidungen anders gefallen wären. Wenn z.B. ein Kind früher oder später geboren wäre, oder wenn ein Paar sich dazu entschieden hätte, nicht zusammen zu ziehen sondern in zwei getrennten Wohnungen als Familie zu leben. Ziel dieser Übung ist es, dem Paar bzw. den Partnern die Möglichkeit zu geben, zu erkennen, daß sie ihr Leben bestimmen, so wie es geschieht und daß es immer wieder neue Wahlmöglichkeiten gibt, das Leben zu verändern. Zusätzlich wird die Erfahrung gemacht, daß sich alle Entscheidungen im Leben auswirken.

Material Papier und Stifte

Zeit: 60-120Min (kann auch als Hausaufgabe mitgegeben werden)

## 12. Unsere Liebesgeschichte

Das Paar wird gebeten, sich über den Beginn ihrer Liebesgeschichte zu unterhalten. Wie hat alles angefangen? Warum hat er sich in sie verliebt und warum sie sich in ihn? Was hat sie gegenseitig angezogen? Welche Seiten waren am anderen die, die besonders gefallen haben? Wo hat sich diese Liebesgeschichte ereignet, wer hat den ersten Schritt getan und wie hat es sich dann entwickelt?

Material: keines

Zeit: 45Min

## 13. "Deine liebenswerten Seiten"

Frau und Mann sollen für sich aufschreiben, was sie an ihrem Partner/ihrer Partnerin besonders schätzen und lieben, was ihn bzw. sie heute begehrenswert macht. Anschließend tauschen beide ihre Listen aus und treten in ein Gespräch über die Liste.

Material: Papier und Stifte

Zeit: 45Min

#### 14. Was gut läuft

Die Partner bekommen den Auftrag, getrennt voneinander aufzuschreiben, was in ihrer Ehe/Beziehung gut läuft, mit was sie zufrieden sind, was sie schätzen etc. und was sich nicht ändern soll. Anschließend tauschen die Partner ihre Listen aus und kommen über die beschriebenen Situationen ins Gespräch.

Material: Papier und Stifte

Zeit : 45 Min

#### 15. Familienhaus

Im Plenum werden Begriffe gesammelt, die zu einer Familie gehören, wie z.B. Geborgenheit, Geld, Sex, Erziehung, Essen etc.

Danach beginnt die Arbeit der Paare. Jedes Paar soll sich ein großes Haus malen und dann an das Haus symbolisch die Begriffe schreiben. Das Paar soll sich dabei darauf einigen, wie das gemeinsame Haus aussehen soll und wo welcher Begriff angebracht werden soll. Der Ort für einen Begriff soll dabei symbolisch deren Bedeutung wiedergeben, z.B. Geborgenheit kommt ins Fundament oder in den Kamin oder in den Garten.

Material: Papier und Stifte

Zeit : 60 Min

#### 16. Was ich von meinen Vorfahren übernehmen will

Bei dieser Übung hat das Paar die Möglichkeit sich näher damit zu beschäftigen was es von den Eltern bzw. Großeltern übernehmen will und was nicht. Dafür sammelt jeder für sich Begriffe, die sich entsprechend zuordnen lassen:

| <b>Was ich von meinen Eltern übernehmen will</b> | <b>Was ich von meinen Eltern nicht übernehmen will</b> | <b>Was ich von meinen Großeltern übernehmen will</b> |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                        |                                                      |
|                                                  |                                                        |                                                      |
|                                                  |                                                        |                                                      |

In dieser Liste können Eigenschaften, Gefühle, Situationen etc. gesammelt werden. Anschließend soll im Paar genügend Zeit bleiben sich gegenseitig diese Liste zu erklären.

Material: Arbeitsblätter und Stifte

Zeit : mindestens 60 Min

### 17. Beziehungslinie

Bei dieser Übung kann das Paar seine gemeinsame Geschichte reflektieren und die Zukunft andenken. Dazu malt es als Paar oder jeder für sich eine Linie der gemeinsamen Beziehung vom Punkt des Kennenlernes bis heute und darüber hinaus in die Zukunft hinein. Als Vorlage dient ein Blatt, das in einen Plus- und einen Minusbereich eingeteilt ist und eine Zeitachse enthält. Über die Bewertungen kann man ersehen, wie sich der Partner in einzelnen Phasen in der Beziehung gefühlt hat und wie Erfahrungen bewertet werden. Im „Zukunftsteil“ können die erwarteten Ereignisse ihren Platz finden.

Die Auswertung erfolgt im Paar. Indem zuerst die Kurve erklärt wird. Dabei sind lediglich Verständnisfragen zugelassen. Das Team soll deutlich darauf hinweisen, das daß Paar nicht in Streitereien über die richtige Erinnerung etc. gerät.

Material: Papier und Stifte

Zeit : 60Min

Beispiel:



## 16. Elternzielscheibe

Das Paar sammelt zusammen Begriffe, die für ihr gemeinsames Leben Bedeutung haben. Beide erhalten dann eine Zielscheibe. Jede füllt diese dann für sich aus, indem sie die wichtigsten Begriffe in die Mitte setzt und die entsprechend weniger wichtigen weiter an den Rand.

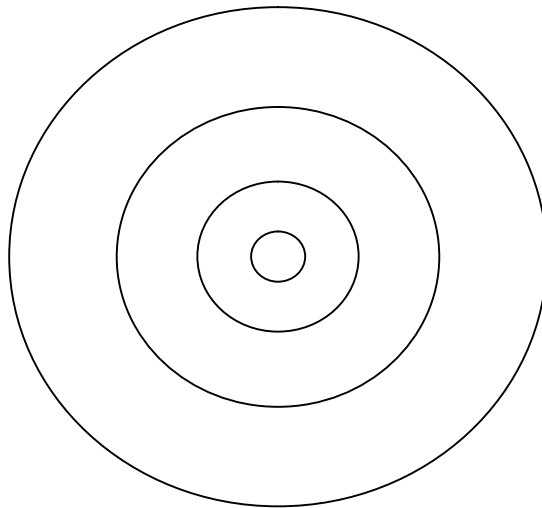
Anschließend werden die Zielscheiben im Paar verglichen. Danach redet das Paar darüber, welcher dieser Begriffe durch wen ausgefüllt wird z.B. Geld verdienen, das Kind versorgen, Kontakt zu Freunden halten etc.

Bei der Übungsanleitung muß besonders der zweite Teil angeregt werden.

Material: je Paar zwei vorbereitete Zielscheiben und Stifte

Zeit : 60 Min

### **Beispiel:**



### ***7.4 Methodische Anregungen zum Filmmaterial***

Die folgenden methodischen Hinweise sind für die pädagogische Arbeit mit dem beiliegenden Filmmaterial gedacht. Sie wollen anregen die Filmausschnitte kreativ in die Gruppenarbeit zu integrieren und die angerissenen Themen zu vertiefen. Sie beziehen sich nicht auf einzelne Themen oder Sequenzen des Films, sondern sind allgemein gehalten, können aber auch themenspezifisch Verwendung finden.

## 1. Dem Kind eine Stimme geben.

Zu diesem Zweck werden einzelne Szenen aus dem Zusammenschnitt ausgesucht

z.B.: Christoph will dem Kind spanisch beibringen - Abschnitt II Szene Nr. ?

"Jetzt wird alles anders" aber Katharina hat inzwischen ein Kindermädchen engagiert, weil sie sich auf Christoph nicht verlassen kann.

Oder: Christoph kommt mitten in der Nacht von einem Auftritt nach Hause und ist todmüde - Szene Nr.?.

Der Arbeitsauftrag an das jeweilige Paar bzw. eine Kleingruppe lautet:

Geben Sie dem Kind eine Stimme und überlegen Sie, was wohl der kleine Jonathan in diesem Filmausschnitt denkt bzw. zu seinen Eltern sagen würde, wenn er sprechen könnte. Was würde er zu seiner Mutter bzw. zu seinem Vater in dieser Szene sagen?

Abschließend findet ein Austausch der Gruppenergebnisse und der Diskussion über die Problematik die in dieser Szene dargestellt wird statt.

Auswertungsfragen:

- Was sagt die Situation über das Klima in der Familie?
- Welche Bedeutung haben diese Konflikte für die junge Familie ?
- Welche Möglichkeiten der Korrektur oder des Bearbeitens dieser Konflikte gibt es ?
- Inwieweit kann ich mir vorstellen, daß es ähnliche Situationen auch in meiner Familie gibt und wie würden wir diesen Konflikte lösen können ?

## 2. Wie es wohl mit den Dreien weitergeht? - Ein Blick in die Zukunft.

Bei dieser Übung sollen einzelne Paare oder Kleingruppen die Geschichte von Christoph, Katharina und Jonathan weiterschreiben, und Überlegen, wie es wohl mit ihnen in zehn Jahren aussieht. Wie sich die Familie entwickelt hat, ob das Paar noch zusammen ist, welche Fragestellungen dann anliegen, wer welche Aufgaben erledigt hat, ob sie noch eine Perspektive als paar haben etc..

Als methodische Variante bietet sich an, eine Frauen- bzw. Männergruppe zu bilden in der die Geschichte weitergeschrieben wird.

### 3. Rückschau halten.

Bei dieser Methode bietet es sich an, geschlechtshomogene Gruppen zu bilden.

Die Frauen sollen sich in Katharina hineinversetzen und die Männer in Christoph. Sie sollen sich dabei vorstellen, daß es vier Jahre später ist. Und eine Reflexion darüber anstellen, wie diese ersten Jahre als Familie waren. Was halten sie von den Konflikten, von der Entwicklung des Paares und der Familie, von den Schwierigkeiten, die sie als junge Familie gehabt haben etc.?

Die wesentlichen Gedanken sollen dabei aufgeschrieben werden. Im Plenum tauschen sich dann Frauen- und Männergruppe aus. Interessant ist es dabei heraus zuarbeiten, wo es Gleiches und Unterschiedliches gibt. Was Probleme und was keine sind; wo als Frau bzw. Mann Schwierigkeiten gesehen werden, und was wird in der Rückschau positiv gesehen?

### 4. Eine verfremdete Geschichte.

Es sollen einzelne Szenen herausgegriffen werden um sich zu überlegen, wie diese unter anderen Bedingungen ausgesehen hätten.

Wie sähe es z. B.

- in einer Familie aus, wo er Schichtarbeiter ist?
- wo beide einen normalen 8-Stunden-Dienst im Büro haben ?
- wo sie beruflich stark angespannt und er den ganzen Tag zu Hause ist bzw. umgekehrt ?
- wenn die Eltern bzw. Schwiegereltern im gleichen Haus leben ?
- wenn das Kind mit einer Behinderung geboren wäre?
- wenn sie sich nach der Geburt getrennt hätten? etc.

Diese Methode kann auf einzelne Spielszenen, die herausgegriffen werden, angewandt werden oder aber auch auf den ganzen Zusammchnitt. Dann geht es darum, eine neue Story unter anderen Bedingungen zu entwickeln.

Je nach Aufgabenstellung ist die benötigte Zeit zu berechnen.

### 5. Szenen verändern.

Bei dieser Übung werden wieder einzelne, als wichtig oder problematisch angesehene, Szenen aus dem Gesamtzusammchnitt herausgegriffen.

Der Arbeitsauftrag besteht dann darin, daß die einzelnen Paare - bzw. Kleingruppen die Szene verändern sollen z.B.

- indem sie den Konflikt in idealer Weise hätten klären können
- indem sie die Situation verschlechtern: was könnte man in so einer Situation noch alles verkehrt machen, damit es besonders schwierig bzw. problematisch läuft.

Diese veränderten Szenen werden dann vorgestellt und unterschiedliche Lösungen verglichen. Zeitaufwand je nach Intensität.

#### 6. Frauensicht und Männersicht.

Bei diesem Zugang geht es darum, die unterschiedliche Geschlechtersicht zum Ausdruck zu bringen.

Das soll hier problematisiert werden. Einzelne Szenen bieten sich dabei an wie z.B.

Hier müssen noch die genauen Ausschnitte angegeben werden

Dabei sollen die Frauen bzw. die Männer aufschreiben, wie sie die einzelnen Szenen aus ihrer Sicht beurteilen bzw. wie sie sie verändern würden, damit sie ihrem Denken und Fühlen entsprechen.

#### 7. Leben ist vielfältig.

Bei dieser Übung geht es darum, den abgehobenen Lebensrahmen, in den dieser Film gestellt ist, aufzugreifen und Unterschiede heraus zuarbeiten. Dazu soll jedes Paar für sich erarbeiten, wo sich ihre Paar- bzw. Familiensituation von der Situation des Filmpaares unterscheidet und wo sie für sich jeweils positivere bzw. negativere Bedingungen im Vergleich zur Filmfamilie erleben.

Bei dieser Unterscheidung geht es nicht so sehr um den grob Rahmen, wie Land- oder Feriensituation etc., sondern um Arbeitsteilung, Rollenverhalten, Einmischung der Herkunftsfamilien, Freunde des Paares, Konkurrenz zwischen Beruf und Familie etc.

Es ist auch wichtig, daß das Paar erkennt welche Problembereiche im Film nicht angeschnitten wurden, die dennoch für sie als Paar wichtig sind.

#### 8. Leben ist anders.

Bei dieser Übung geht es darum, daß die Paare erkennen welche Konflikt- und Problemsituationen in der Schwangerschaft und der Zeit danach auftreten, die im Film nicht angesprochen worden sind, die aber für sie selbst von großer Bedeutung sind. Dazu erhält jedes Paar den Auftrag, Fragestellungen, Probleme, Konflikte etc. aufzuschreiben und zu sammeln welche nicht im Film auftauchen. Abschließend soll dann eine Rangliste der Wichtigkeit nach erstellt werden.

Im Anschluß daran kann im Plenum ein Austausch über diese Liste stattfinden um gleichzeitig neue Themen als Gruppe zu erschließen und zu erarbeiten.

## Literaturhinweise

- L.Ashner u. M. Meyerson: Wenn Eltern zu sehr lieben, Hamburg 1993
- R. Bandler, J. Grinder: Neue Wege der Kurzzeit - Therapie, Paderborn 1987, 6. Auflage
- W. Bartholomäus: Unterwegs zum Lieben, Erfahrungsfelder der Sexualität, München 1988
- T.B. Brazelton: Eine Familie im werden. Wie sich Beziehungen entwickeln und verändern, München 1994
- H. Bullinger: Wenn Paare Eltern werden, die Beziehung zwischen Frau und Mann nach der Geburt ihres Kindes, Hamburg 1988
- G. Burkhart, M. Kohli: Liebe, Ehe, Elternschaft. Die Zukunft der Familie, München 1990
- F. Christmann Hg.: Heterosexualität, ein Leitfaden für Therapeuten, Berlin 1988
- V. Chu: Liebe, Treue und Verrat. Von der Schwierigkeit, sich selbst und dem Partner treu zu sein., München 1995
- M. Cöllen: Laß` uns für die Liebe kämpfen, Gestalttherapie für Paare, München 1984
- M. Cöllen: Das Paar. Menschenbild und Therapie der Paarsynthese, München 1989
- C.P. Cowan u. P.A. Cowan: Wenn Partner Eltern werden. Der große Umbruch im Leben des Paares, München 1994
- H. Gudjons, M. Pieper, B. Wagner: Auf meinen Spuren. Das Entdecken der eigenen Lebensgeschichte. Vorschläge und Übungen für pädagogische Arbeit und Selbsterfahrung, Hamburg 1986
- K. Hahn u. F.W. Müller Hg.: Systemische Erziehungs- und Lebensberatung. Wege zur Förderung autonomer Lebensgestaltung. Mainz 1993
- R. Hanswille: Liebe und Sexualität, ein Buch für junge Menschen, München 1992
- R. Hanswille: Fragen zum Sex, Antworten für junge Leute, München 1990
- F.X. Kaufmann: Zukunft der Familie, München 1990
- A. Massing, I. Weber Hg.: Lust und Leid, Sexualität im Alltag, Berlin 1987
- G. Lenz, G. Osterhold, H. Ellebracht: Erstarrte Beziehung - heilendes Chaos, Freiburg 1995
- S. Minuchin, M.Nichols: Familie, die Kraft der positiven Bindung, München 1993
- S. Minuchin: Familie und Familientherapie. Theorie und Praxis struktureller Familientherapie, Freiburg 1992 .9 Auflage
- F. Mittermaier: Körpererfahrung und Körperkontakt, Spiele und Übungen, München 1985
- A. Y. Napier: Ich dachte meine Ehe sei gut, bis meine Frau mir sagte wie sie sich fühlt. Berlin 1990

- R. Oerter, I. Montada Hg.: Entwicklungspsychologie, Weinheim 1995
- I. Philipps: Körpersprache der Seele, Übungen und Spiele zur Sexualität, Wuppertal 1989
- V. Satir, M. Baldwin : Familientherapie in Aktion, Paderborn 1988
- V. Satir: Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz, Paderborn 1990
- K.A. Schneewind u. L von Rosenstiel Hg.: Wandel der Familie, Göttingen 1992
- K.A. Schneewind u.a.: Optionen der Lebensgestaltung junger Ehen und Kinderwunsch, Stuttgart 1992
- U. Sielert, F. Herrath, H. Wendel, R. Hanswille: Sexualpädagogische Materialien, Weinheim 1993
- R. Skinner u. J. Cleese: ....Familie sein dagegen sehr, Paderborn 1988
- R. Welter-Enderlin: Paare, Leidenschaft und lange Weile, Männer und Frauen in Zeiten des Übergangs, München 1992
- C. Whitaker: Das David u. Goliath Syndrom. Manifest eines Familientherapeuten. Paderborn 1991