

# GLÜCKHAFTE PARTNERSCHAFTEN

Wege des Gelingens



Eva RÖKKER  
Dorothea GRATZL

1. Auflage, Mai 2005

Eigentümerin, Verlegerin, Herausgeberin:  
Verein FRAUENFORUM  
Beratungsstelle für erwerbslose Frauen und Familienangelegenheiten  
Frauenservicestelle  
Bahnstraße 73/2 , 2230 Gänserndorf

Gefördert aus Mitteln des



BUNDESMINISTERIUM FÜR SOZIALE SICHERHEIT UND  
GENERATIONEN  
Abteilung JUGEND

Autorinnen: Mag<sup>a</sup>. Eva RÖKKER  
Mag<sup>a</sup>. Dorothea GRATZL

Titelbild: Seerosen Öl/Papier 50 x 70 cm  
Mag<sup>a</sup>. Waltraud MAX 2002

Layout: Brigitte FEIGL

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort</b>	5
<b>I. Kräfte, die in einer Partnerschaft wirken</b>	6
In Sehnsucht nach Partnerschaft	6
Im Übergang vom Kind zum/r Partnerin	8
Tiefenkulturelle Einflüsse	9
In der Sexualität	10
In der Elternschaft, der Verteilung von Aufgaben und finanziellen Ressourcen	12
Entstehung getrennter Welten	13
Beziehungen außerhalb der Partnerschaft	15
Selbstbestimmtheit	16
Rahmenbedingungen durch Tradition und Gesellschaft	18

<b>II. Wege zu einer glückhaften Partnerschaft</b>	<b>19</b>
Partnerwahl	19
Gelebte Partnerschaft	22
Finanzielle Fragen	25
Haushaltsorganisation	27
Kinderwunsch	30
Gemeinsame Fürsorge für die Kinder	31
Kommunikation und Konfliktverhalten	32
Zärtlichkeit / Intimität	37
Grundbedürfnisse als Stützpfiler eines erfüllten Beziehungslebens	38

## VORWORT

Der 2003 erstellte und seit 2004 auch im Internet zugängliche Leitfaden „Trennung ? Scheidung“, bezog sich auf eine Phase fortgeschrittener Konflikte in Paarbeziehungen. Das starke Interesse seitens der BeraterInnen wie auch der Betroffenen waren Anlass der Frage nachzugehen, wie lassen sich Konflikte mildern oder sogar lösen, ehe sie in ein irreversibles Stadium geraten und darüber hinaus die positiv tragenden Kräfte partnerschaftlicher Beziehungen stärken.

Die gesellschaftlichen Entwicklungen gehen in eine Richtung, in welcher eine die Existenz sichernde Erwerbstätigkeit wie auch die staatlichen Sozialleistungen nicht für alle vorhanden sein werden, wodurch das familiäre Solidaritätsprinzip mehr Gewicht erhält. Dennoch sollen die traditionellen patriarchalen Strukturen mit extremen Abhängigkeiten und ihrem Gewaltpotential keine neuerliche Stärkung erfahren.

Doch existiert eine unterschwellige Tendenz, diese zu restituieren. Während wir die allgemeinen wirtschaftlichen Entwicklungen, wie z. B. die Globalisierung, nicht beeinflussen können, besteht sowohl die Notwendigkeit als auch die Möglichkeit, die familiären und partnerschaftlichen Beziehungen egalitär und glückhaft zu gestalten.

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit den gegenwärtigen Beziehungsmodellen und den Kräften, die in ihnen wirken und zu bestimmten Verläufen des Beziehungsgeschehens führen. Weiters versucht sie Grundlagen und Prinzipien für Partnerschaften aufzuzeigen, welche jenseits bestimmter Beziehungsmodelle- und formen befriedigende und erfüllende Qualitäten begünstigen.

## II. KRÄFTE, DIE IN EINER PARTNERSCHAFT WIRKEN

### In Sehnsucht nach Partnerschaft

Unabhängig von wirtschaftlichen Entwicklungen und der persönlichen, auch existentiellen Unabhängigkeit, treibt die sexuelle Entwicklung das Bedürfnis nach intimer Partnerschaft in den Teenager-Jahren voran. In die Sehnsucht nach Zweisamkeit fließen die Prägungen durch die Herkunftsfamilie noch sehr unmittelbar ein. Als Orientierung in der eigenen Partnerschaft dienen idealisierte Bilder, welche ähnlich den Verhältnissen in der Herkunftsfamilie sein können, oder aus der Ablehnung derselben entstehen, mit dem Wunsch, alles besser zu gestalten.

Obwohl die äußeren Aspekte und Formen des Umganges mit Partnerschaften von der jeweiligen Jugendkultur abhängen, die treibenden Kräfte innerhalb der Partnerschaft sind vor allem die teils bewussten, teils unbewussten Wünsche, Sehnsüchte und Fantasien, welche auf den Partner / die Partnerin gerichtet werden.

Je ähnlicher die Idealbilder beider sind, sowie Vorstellungen darüber, wie diese realisiert werden sollen, desto leichter können zunächst gemeinsame Ziele formuliert und verfolgt werden.

Eine Hauptkraft zur Bindung geht von der Sehnsucht nach dem idealen Vater bzw. der idealen Mutter aus. Daraus entstehen fast archetypische Rollenvorstellungen, die in der Konstellation zum Vater / zur Mutter berührt und gewünscht wurden.

Beispielsweise die Figur der Prinzessin, welche bewundernde Aufmerksamkeit von einer erhöhten Position aus in wohlwollender Art ständig empfangen will, für deren Wohlergehen die anderen verantwortlich sind und die für ihr eigenes Tun und Lassen die Zustimmung der anderen für selbstverständlich erachtet.

Sie erwartet einen Partner, der ihr persönliche Lebensentscheidungen und damit verbundene Kämpfe abnimmt, der mit seiner Aufmerksamkeit ständig bei ihr sein muss und von überragender Qualität und Stellung sein soll, aber stets zu ihren Diensten.

Oder die Gestalt des Helden, dem aus nicht näher hinterfragbaren Gründen ein großer Ruf vorausgeht, den er mit genauso großen Worten und Erzählungen ständig bestätigt und gegen Entlarvungen mit allen Mitteln ankämpft. Auch er ist für höhere Aufgaben im Leben geboren und gibt sich nicht ab mit den Niederungen der Realität.

Er verlangt nach einer Partnerin, die unablässig seine Talente preist und ihm beim Leugnen seines Scheiterns dienlich ist, selbstverständlich alle Alltagssorgen abnimmt und mit strahlender Schönheit und Persönlichkeit zur Seite steht.

Oder die Figur von Aschenputtel, die durch ständige Sorge und Hilfsbereitschaft den Partner in den Vordergrund stellt und durch ihre Aufbauarbeit ihn zu einem Prinzen machen möchte, der in einer unbestimmten Zukunft den verdienten Reichtum mit ihr dankbar teilt. Für dieses Ziel opfert sie gerne die Erfüllung ihrer Bedürfnisse in der Gegenwart.

Sie wünscht, von ihrem Partner in ihrem wahren Wesen erkannt zu werden und seine Läuterung durch ihre Tugenden zu bewirken, um schlussendlich als gemeinsames Prinzenpaar leben zu können.

Der Froschkönig, der sich seiner Hässlichkeit bewusst ist und statt durch innere Schönheit und positives Wirken über den Weg der Intrige und Manipulation zur Macht strebt.

Mittels Versprechungen einer glücklichen gemeinsamen Zukunft verleitet er zum entscheidenden Kuss. Doch auch nach dem Kuss bleibt er ein Frosch, weil er letztendlich zuwenig Vertrauen in das eigene Veränderungspotential besitzt.

Versprechungen haben auch weiterhin die Funktion, die Beziehung aufrechtzuerhalten. Wenn jedoch die Zukunft, in welcher diese eingelöst werden sollten, herannaht, werden plausible Verhinderungsgründe namhaft gemacht und nicht selten die Schuld an die Partnerin delegiert, die im entscheidenden Moment nicht die nötige Geduld, das Verständnis oder genügend Kooperation aufgebracht habe.

Innerhalb der Herkunftsfamilie werden diese Rollen und damit verbundene Verhaltensweisen zumindest in bestimmten Lebensabschnitten gefördert, verstärkt und eingeübt.

## Im Übergang vom Kind zum/r PartnerIn

Im Unterschied zu der Eltern-Kind-Beziehung soll eine Partnerschaft auf einer horizontalen, egalitären Beziehungsebene stattfinden, welche Realitätsbewusstsein und die Wahrnehmung des anderen jenseits dieser Rollen erfordert. Während in der Beziehung zu den Eltern noch in den jugendlichen Jahren der Anspruch auf Befriedigung der eigenen Bedürfnisse, auch im emotionalen Bereich, an die Eltern aufrecht ist, setzt eine partnerschaftliche Beziehung auf prinzipiell gleicher Ebene ein entsprechendes Maß an Selbstverantwortung, die Verteilung gemeinsamer Verantwortlichkeiten, sowie Rücksichtnahme und Gegenseitigkeit bei der Befriedigung persönlicher Bedürfnisse voraus.

Dies bedeutet auch einen gewissen Verzicht auf uneingeschränkte Ansprüche an die Beziehung und den/die PartnerIn.

Dieser Verzicht vollzieht sich selten auf der Ebene der Einsicht und Freiwilligkeit, sondern ist eher ein schmerzhafter Schritt, auch deshalb, weil auf emotionaler Ebene noch zusätzlich kompensatorische Ansprüche existieren. D.h. an den / die PartnerIn wird der Wunsch gerichtet, den in der Kindheit erlittenen Mangel und Verletzungen auszugleichen als eine Art der Wiedergutmachung. Auf der unbewussten Ebene wirkt auch das Rachebedürfnis aus den früheren negativen Erfahrungen, welches in der aktuellen Partnerschaft oft rasch neue Enttäuschungen herausfordert.

Z. B. wenn der Vater jähzornig war, wird bei dem ersten lauten Wort des Partners das kindliche Drama wiederbelebt, oder wenn die Mutter sehr kontrollierend war, wird jedes Interesse und Anteilnahme an den Aktivitäten des / der PartnerIn außerhalb der gemeinsamen Zeit als Einmischung empfunden.

Demzufolge wird die realitätsnahe Wahrnehmung der anderen Person in ihren eigenständigen Wesenszügen und anderen charakterlichen Seiten immer verzerrter, während die eigene kindliche Position noch verstärkt wird.

## Tiefenkulturelle Einflüsse

Die Frustrationen und das dahinterstehende Rachebedürfnis entladen sich mitunter in körperlichen Gewaltattacken. Historisch bedingt existieren bei Männern geringere Hemmschwellen für aggressive

Handlungen, da sie jahrhundertlang das Züchtigungsrecht gegenüber Frau, Kindern und Untergebenen besaßen.

Jenseits der aus der eigenen Lebensgeschichte stammenden Dispositionen, sind Frauenhass und das Rachebedürfnis für die vermeintlich erlittenen Verletzungen durch die fehlende Dominanz während der über Jahrtausende bestehenden mütterrechtlich organisierten Gesellschaftsformen in der männlichen Tiefenkultur verankert (siehe „Trennung ? Scheidung“, 2003 Eigenverlag).

Die beschriebenen Phänomene sind kulturübergreifend, während hinsichtlich der Ausprägungen und der legitimierten Umgangsweisen mit ihnen interkulturelle Unterschiede bestehen.

## In der Sexualität

Das wesentliche Unterscheidungsmerkmal der partnerschaftlichen Beziehung zu Freundschaften und Eltern-Kind-Beziehungen ist die gemeinsam erlebte Sexualität und bei gegengeschlechtlichen Beziehungen die damit verbundene Möglichkeit der Fortpflanzung.

Die sexuelle Vereinigung bringt die beiden PartnerInnen unbewusst in die Nähe der pränatalen und/oder frühkindlich erlebten symbiotischen Gefühlsdimension mit der Mutter.

Die unterschiedliche Umgangsweise von Männern und Frauen mit der bindenden Kraft der Sexualität lässt sich teils ableiten aus dem unterschiedlichen Entwicklungsverlauf sowohl auf dem Weg zur eigenen Geschlechtlichkeit als auch in der Beziehung zur Mutter. Die Phase der Verbundenheit hält bei Buben auf Grund des Geschlechtsunterschiedes relativ kurzfristig an, hingegen bei Mädchen, auch unabhängig von der Qualität der mütterlichen Fürsorge, ist die Gleichheit durch das Geschlecht auf Dauer bestimmt und die Sehnsucht nach Verbundenheit wird auf den Partner übertragen.

Die Gleichgeschlechtlichkeit birgt etwas Dauerhaftes, während die Gegengeschlechtlichkeit mit der Nähe sogleich auch die Abgrenzung hervorruft.

Dadurch bevorzugen Frauen tendenziell das Eingebettetsein in Harmonie und sichere Beziehungen für die Bereitschaft zur sexuellen Vereinigung.

Ebenso werden Frauen kulturell zu sexueller Treue angehalten, auch um die Sicherheit der Vaterschaft zu gewährleisten.

Hingegen fließen bei Männern gerade in intimen Beziehungen ambivalente Gefühle ein, wodurch auch fehlende Harmonie auf verschiedenen Beziehungsebenen keinen zwingenden Einfluss auf die Bereitschaft zur sexuellen Begegnung ausübt.

Das Zärtlichkeitsbedürfnis ist zwar gleichermaßen vorhanden, wird jedoch von Männern, aufgrund der Neigung zur Abgrenzung, der Nähe zur Aggression und des mit dem Männlichkeitsbild verbundenen Unabhängigkeitsideals, kaum ungebrochen gelebt.

Der sexuelle Austausch könnte ein wesentlicher beglückender Teil der Partnerschaft sein, wenn das Begehren in einem vertrauensvollen Beziehungsgefüge uneingeschränkt dem / der PartnerIn gilt.

Die sexuelle Erlebnisfähigkeit ist an sich eine unmittelbar aus der Natur erwachsende lebenserhaltende Kraft, welche zur Erfüllung strebt. Als solche steht sie in gewisser Weise in Verwandtschaft zu fundamentalen Lebensphänomenen, wie Geburt, Tod, Schwangerschaft und es bedarf nicht der Überfrachtung mit tiefenkulturellen Bedeutungen, infantilisierenden Erlebniswelten, pornografischen, aggressiven Fantasien und Sprache, und auch nicht des Ausagierens der eigenen oder zwischen den Geschlechtern bestehenden Zwiespältigkeit. Diese Ambivalenz, archaische Rachebedürfnisse und Unersättlichkeit werden auch in diversen sexuellen Techniken, sowie in der Aufspaltung des Begehrens in Form von verschiedenen Beziehungs- und Sexualpartnerinnen ausgelebt.

Die Sexualität ist ihrem Wesen nach ein Ausdruck des Selbst in Verbundenheit mit dem anderen, wobei das Andere die Natur, die Menschheit, den / die PartnerIn und die gemeinsame Teilhabe an der Lebensdimension beinhaltet.

Diese ist nur dann möglich, wenn die PartnerInnen sich in ihrer fundamentalen Gleichwertigkeit begreifen und begegnen.

## **In der Elternschaft, der Verteilung von Aufgaben und finanziellen Ressourcen**

Wenn auch in der Partnerschaft die Aufteilung der Ressourcen und Aufgaben, oder die Verfügung über Zeit einigermaßen gerecht geregelt wurde, gerät meist die gemeinsame Ordnung mit der Elternschaft aus dem Gleichgewicht. Bereits während der Schwangerschaft bereitet sich die werdende Mutter darauf vor, auf die Bedürfnisse des Kindes sich einstellen zu können. Für den werdenden Vater ist es selten nachvollziehbar, seine vorher ganz vernünftig agierende Partnerin auf einer kindlich, naiven Ebene vorzufinden. Hierzulande nehmen Väter vermehrt Anteil und sind oft bei der Geburt unterstützend dabei, aber die anhaltende Fürsorge, das ständige Eingehen auf die Bedürfnisse des Kindes, somit hin die komplette Umstellung der Alltagsrealität, ist für Männer schwer nachvollziehbar und auch nicht vorstellbar selbst dann, wenn sie mit der Realität konfrontiert sind und sie eine rationale Einsicht und Wissen darüber haben.

So passieren Seitensprünge häufig in der Schwangerschaft und der anschließenden Zeit, wenn die Bedürfnisse des Kindes nach Aufmerksamkeit und Versorgung absolut im Vordergrund stehen.

Die gefühlsmäßige Anteilnahme und das Mittragen sind auch schwer vereinbar mit der Berufs- und Alltagsrealität und der Anforderung, dass diese sich für die Männer durch die Geburt eines Kindes nicht verändern soll.

Da in unserer Gesellschaft von Frauen die Berufstätigkeit und die Selbsterhaltung erwartet wird, fällt mit der Geburt des Kindes dem Mann die Aufgabe zu, nun plötzlich nicht nur für das Kind wirtschaftlich zu sorgen, sondern zusätzlich auch die Einkommensverluste der Frau, die trotz großzügiger staatlicher Unterstützungen bestehen, zu kompensieren. Oftmals kommt die Notwendigkeit, einen größeren Wohnraum zu finanzieren, hinzu.

Die Situation des Mannes verändert sich, wenn ihm als Vater nicht mehr der Großteil des Einkommens zur persönlichen Verfügung steht.

Dies führt dazu, dass die Unterhaltsverpflichtungen innerhalb oder außerhalb einer bestehenden Partnerschaft als Einschränkung und

fast als Unrecht empfunden werden, weil die Kontrolle über die Verwendung der finanziellen Mittel ihnen zu entgleiten droht.

Der kindliche Wunsch und die Forderung der Männer, versorgt zu sein, werden dadurch verletzt. Es bedarf eines längeren Prozesses zu der Einsicht zu gelangen, dass sie sich selbst für die Versorgung anderer zuständig fühlen und dass das Bewerbstelligen dieser Aufgabe sie erst erwachsen und selbstverantwortlich werden lässt, und dadurch auch die Zugehörigkeit zur Partnerin und Familie gestärkt wird.

### **Entstehung getrennter Welten**

Unabhängig von der Elternschaft ist die Fairness bei der Verteilung der finanziellen Ressourcen und Mittel von großer Wichtigkeit.

Nach wie vor sind die Unterschiede im Einkommen und im Zugang zu den Einkommensquellen groß, welche noch durch die Teilzeitarbeit der Frauen und fehlende besser bezahlte Arbeitsplätze verschärft werden.

Es ist einzusehen, wenn sich Männer in verantwortungsvollen und zeitintensiven Arbeitsverhältnissen befinden und dadurch eine gute materielle Grundlage schaffen, dass sie zeitweise Überforderung und Ermüdung empfinden. Jedoch ist es nicht gerechtfertigt, dass sie die Herbeischaffung der überdurchschnittlichen finanziellen Ressourcen allein als ihren Verdienst betrachten. Erstens bietet ihnen die Gesellschaft mehr als Frauen die Möglichkeit dazu und zweitens müssen sie nicht auf Familieneingebundenheit und Partnerschaft verzichten. Vielmehr wird es durch den familiären Hintergrund meist erst möglich, eine aufwendige berufliche Karriere aufzubauen.

Die Problematik liegt in diesem Fall darin, dass die Erlebniswelten des Partners und der Partnerin immer mehr auseinandergehen, und es entstehen zumindest zwei Wirklichkeiten. Die weibliche Realität befasst sich mit den Versorgungstätigkeiten, der Balancierung der Emotionen und Befindlichkeiten, Verstehen und Entgegenwirken von Problemen und der Organisation des Alltags. Was den Männern oftmals so banal erscheint, sichert, dass das Leben weitergeht und das Gesamtgefüge funktionsfähig bleibt.

Wenn Männer diese weiblichen Aufgaben mit den großen Problemen vergleichen, mit denen sie befasst sind und die eine offensichtliche gesellschaftliche und finanzielle Tragweite haben, dann erscheint die

weibliche Realität als sehr eingeschränkt und auf gar keinen Fall als gleichwertig.

Die Kommunikation darüber wird erschwert durch diese Bewertungen und bietet einen ständigen Konfliktstoff.

Beispielsweise der Werbemanager, der einem harten Konkurrenzkampf ausgesetzt ist, und bei dem von einer einzigen gelungenen Verhandlung ein Millionenauftrag und die Existenz der Firma abhängt, wird nicht so viel Interesse aufbringen, wenn seine Frau von einer Nachmittags-Tupperparty mit Freundinnen und deren Kindern berichtet. Auch die Frau wird ihn nicht genügend bewundern und wegen seiner Taten als Übermensch sehen können, weil dies nicht den partnerschaftlichen Prinzipien entspricht. Hingegen wird vom Mann übersehen, dass die Frau mit diesem Nachmittag für das soziale Leben der Kinder gesorgt hat und etwas dazu verdient, womit sie sich oder den Kinder Zusätzliches leistet, ohne dafür ein schlechtes Gewissen zu haben.

Weiters wird die Wiedereinsteigerin möglicherweise über ihre Teilzeitarbeit, welche sie durch einen glücklichen Zufall bekommen hat, gerne und ausführlich sprechen wollen, auch deshalb, weil diese für sie zwar Freude und zusätzliches Einkommen aber auch wesentlich mehr Stress und mitunter schlechtes Gewissen verursacht. Während der Mann dieses Kommunikationsbedürfnis abtut mit dem Hinweis, „ich mach´ das schon seit Jahren und ganztags und mit wesentlich mehr Verantwortung“, schildert er zwar seine Situation wahrheitsgemäß, geht jedoch auf die Realität der Frau nicht ein.

Auch die Erzählungen über die Kinder, deren Erlebnisse und Entwicklungsschritte entsprechen nicht immer dem gemeinsamen Erfahrungs- und Interessenshorizont.

Eine schwer zu realisierende Abhilfe könnte die gerechte Verteilung der Redezeiten sein, wobei das gegenseitige Interesse und Aufmerksamkeit für die jeweiligen Inhalte ohne innere und äußere Bewertungen füreinander gewährt wird. Dies setzt voraus, dass auch auf gesellschaftlicher Ebene das Bewusstsein entsteht, dass es um eine einzige Wirklichkeit, das eine Leben geht, in welchem die Wahl bzw. die Verteilung der Aufgaben nicht von Natur aus festgeschrieben sein müsste.

Wichtig wäre es, die Aufgaben, die zur Schaffung einer gemeinsamen Lebensqualität gehören, im Einverständnis zu definieren und gerecht aufzuteilen, so dass jede/r gemäß den Fähigkeiten und Möglichkeiten an deren Erfüllung arbeitet. Im Idealfall werden im gemeinsamen Leben die persönlichen Bedürfnisse oder zumindest Grundbedürfnisse beider befriedigt und das Gemeinsame überwiegt das Trennende.

### **Beziehungen außerhalb der Partnerschaft**

Ein Paar lebt meist eingebettet in ein soziales Gefüge, dies bedeutet auch, dass zu verschiedenen Personen unterschiedliche Beziehungen existieren sollen. Zur Herkunftsfamilie, Geschwistern, FreundInnen, ArbeitskollegInnen, NachbarInnen, zu VereinskollegInnen, etc. werden Kontakte gepflegt, wobei diese Beziehungen oftmals ein Konfliktstoff in der Partnerschaft darstellen. Die schwierige Aufgabe, die dabei zu bewältigen ist, besteht in einer Neudefinition dieser Beziehungen. Wo früher die Einzelperson über Nähe und Distanz selbst entscheiden konnte, muss dies nun mit Rücksichtnahme auf den / die PartnerIn geschehen.

Wenn das frühere Gesellschaftsleben weiter praktiziert wird, ohne dass der / die PartnerIn daran teilnehmen kann, dann entstehen reiche Fantasien über die Bedeutsamkeit der anderen Beziehungen und daraus folgen Eifersuchtsgefühle und Vorhaltungen.

Beziehungsvielfalt und Partnerbezogenheit sind zu vereinbaren.

Die eine ungünstige Extremposition wäre eine Partnerbezogenheit, welche andere bedeutsame Beziehungen ausschließt. Das andere Extrem bestünde in der starken Abhängigkeit von einer Beziehungsvielfalt, mit der Folge, dass Beziehungen außerhalb der Partnerschaft durch einen übermäßig großen Einfluss und Präsenz die Intimität der Paarbeziehung verunmöglichen.

Beide Konstellationen fördern letztendlich Eifersuchtskonflikte, da in einem Fall schon eine knapp bemessene Zuwendung nach außen als Verletzung der Partnerschaftsprinzipien wahrgenommen wird, und im anderen die Sorge, verdrängt zu werden und ständig einer Konkurrenzsituation ausgesetzt zu sein, laufend genährt wird.

Es ist anzunehmen, dass bei Vorliegen dieser extremen Positionen eine mangelnde Selbstbestimmtheit vorhanden ist, welche die Neudefinition im gesamten Beziehungsgefüge und eine angemessene Regulierung von Nähe und Distanz verhindert.

### **Selbstbestimmtheit**

Die mangelnde Selbstbestimmtheit lässt sich auch aus der, bis in die jüngere Vergangenheit bestehende Tradition erklären, innerhalb derer die Bewegungsspielräume und Umgangsformen außerhalb der Familie für Frauen streng begrenzt waren. Seit gesetzlicher Einführung der partnerschaftlichen Ehe in den siebziger Jahren des 20. Jahrhunderts werden diese zwar von Generation zu Generation erweitert, jedoch mit viel Unsicherheit und auch unterschiedlicher gesellschaftlicher und familiärer Zustimmung. Im Scheidungsfall liegt es im persönlichen Ermessen des Richters/der Richterin, welche eigenständigen Aktivitäten der Frau als Vernachlässigung der Ehe und des Partners bewertet werden. Ebenso trifft dies bei der Aufteilung der Hausarbeit zu.

Da dieses Grundbedürfnis zur Selbstbestimmtheit Frauen nicht von vornherein zugestanden wird und auch Unklarheit darüber herrscht, was dies bedeuten soll, wird es Frauen erschwert, Verhandlungen über Verantwortlichkeiten bezüglich finanzieller Ressourcen, Arbeitsteilung und persönlichen Freiräumen zu führen. Aus dem Bedürfnis nach Partnerschaft, emotionaler Nähe und Harmonie werden gewisse Realitäten, die mit der Selbstbestimmtheit zusammenhängen, ausgeblendet. Das Einfordern jener Beiträge zur Partnerschaftlichkeit, welche dem Mann unbequem sind, wird als beziehungsgefährdend erlebt. Auf diese Weise wird bei beiden Geschlechtern die Entwicklung erwachsener Verhaltensweisen verhindert.

Die Einheit von Gefühls-, Bewusstseins- und Handlungsebene ermöglicht die Verhandlungsfähigkeit, durch welche gültige Vereinbarungen jenseits emotionaler Schwankungen und unhinterfragten familiären und gesellschaftlichen Traditionen der Beteiligten zustande kommen können.

Die eigenständige und realitätsangemessene Durchführung der getroffenen Vereinbarungen gehört ebenso der Erwachsenenenebene

an und setzt voraus, dass die eigenen Bedürfnisse in Relation zu den der anderen Familienmitglieder und den realen Erfordernissen und Möglichkeiten gesetzt werden.

### **Rahmenbedingungen durch Tradition und Gesellschaft**

Der Rahmen, der durch die Beziehungsvorstellungen und die Realität gesetzt ist, wird oft sehr eng gesehen, so dass Veränderungen gar nicht andenkbar sind und jede Bewegung und Weiterentwicklung erstickt werden. Das Nicht-Funktionieren des Alltags und Vereitelungen der Vorstellungen über eine gelungene Partnerschaft werden oft als persönliches Versagen erlebt oder dem / der PartnerIn angelastet. Daraus folgt der Gedanke, dass es mit einer anderen, besser passenden Person funktionieren müsste. Statt der kritischen Reflexion der Rahmenvorstellungen und eventuell deren kreative Neugestaltung, sowie eine größere Einsicht in erweiterte Zusammenhänge und Akzeptanz von Notwendigkeiten wird eher versucht, die alten Vorstellungen mit neuen Partnern zu verwirklichen.

Ab und zu funktioniert es mit jenem/r auch besser, doch es wird der Lernprozess übersehen, der davor geschaltet wurde und die Person des alten und des neuen Partners werden alleinig für die Unterschiede der Beziehungsqualität verantwortlich gemacht.

Die Verantwortung über das Funktionieren einer Partnerschaft wird allzu sehr in den Bereich des Persönlichen angesiedelt, wobei gerade die Rahmenbedingungen und Beziehungsvorstellungen großteils gesellschaftlich determiniert sind.

Diesen Einfluss gilt es einzubeziehen und die eigene Rolle in Familie und Partnerschaft kritisch zu durchleuchten.

Sicherlich bedarf es seitens derjenigen, die Vorteile aus einer bestehenden Ungleichheit ziehen, einer größeren Anstrengung um Einsicht zu nehmen.

## **II. WEGE ZU EINER GLÜCKHAFTEN PARTNERSCHAFT**

### **Partnerwahl**

Damit eine mögliche Beziehung zwischen zwei Personen erwogen wird, bedarf es zunächst einer Anziehung, durch welche diese beiden Personen wahrnehmungsmäßig von dem sonstigen Umfeld hervorgehoben werden.

Die Frage stellt sich daraufhin, ob diese Anziehung auf beiden Seiten besteht, und welche Schritte zu einer Annäherung unternommen werden. Diese können sowohl von Frauen wie auch von Männern ausgehen, weil vom Mann nicht mehr ein Eroberungsfeldzug erwartet wird, während Frauen in einer passiven Rolle verharren.

Es ist ratsam, gewisse feinfühlig Aktivitäten zu setzen um einander zu vergewissern und verständigen, ob ein weiterer Kontakt zu zweit gewünscht ist. Dies birgt natürlich auch die Gefahr einer Zurückweisung und es ist nicht günstig, diese als persönliche Kränkung aufzufassen, sondern es sollte eher hinterfragt werden, aus welchem Grund diese Person die Aufmerksamkeit geweckt hat.

Ist es wegen bestimmter Persönlichkeitsmerkmale, welche besonders schätzenswert erscheinen, dann kann die Auseinandersetzung mit der Person auch jenseits einer Zweierbeziehung fortgesetzt werden. Oft wecken die äußere Erscheinung und Ausstrahlung eventuelle Erinnerungen und Assoziationen mit anderen bewunderten Personen, diese aber noch lange keine Grundlage für ein tatsächliches Interesse an einer Partnerschaft liefern.

Eine Zurückweisung des Bedürfnisses nach Zweisamkeit ist noch kein Grund am persönlichen Wert als LiebespartnerIn zu zweifeln, weil dies dann auch jene Begegnungen verhindert, bei welchen ein gegenseitiges Interesse bestünde.

Besteht Gegenseitigkeit im Wunsch, sich näher kennenzulernen, gilt es, sich auf diese Person einzulassen und sie jenseits von Idealisierungen und Projektionen wahrzunehmen. Meistens werden zunächst, oft zwanghaft, nach Gemeinsamkeiten gesucht und diese in ihrem Stellenwert überhöht, und in dieser Weise die Fantasie des / der idealen PartnerIn genährt.

Ein komplettes und realistisches Bild von der anderen Person umfasst die Lebensumstände, Erfahrungen, Ambitionen, Ziele, Lebens- und Beziehungsvorstellungen- bzw. realitäten. Auch die Alltagsgewohnheiten, Auffassung über Organisation des Haushaltes und Zeitstruktur spielen eine Rolle für die Überlegung zu einer etwaigen gemeinsamen Lebensgestaltung.

Größere Abweichungen von den jeweiligen Lebensvorstellungen lassen sich weder durch den Entschluss sich vorerst anzupassen, noch durch das innere Vorhaben diese am PartnerIn zu verändern, aus der Welt schaffen.

Obwohl über die Auswirkungen dieser Differenzen im gemeinsamen Leben keine verlässliche Voraussage getroffen werden kann, gibt es doch gewisse Erfahrungswerte, mit welchen „Unzulänglichkeiten“ sich leben lässt und mit welchen nicht.

Beispielsweise, wenn jemand dazu neigt, einige Gläser mehr zu trinken, sollte der/die PartnerIn sich darüber im Klaren sein, dass dies höchstwahrscheinlich so bleibt und es einen extremen Energieaufwand sowie eine undankbare Aufgabe bedeutet, dieses Verhalten ständig kontrollieren und eindämmen zu wollen.

Die Sucht nach Anerkennung durch das andere Geschlecht in Form von Flirtverhalten hört nicht zwingend auf, wenn eine Partnerschaft eingegangen wurde. Nicht dass deswegen die Ernsthaftigkeit der Bindung unbedingt in Frage gestellt wird, jedoch es erfüllt eine psychische Funktion und ist daher meistens nicht wirklich personenbezogen. Es ist zu prüfen, ob die dadurch ausgelöste Kränkung die eigene Person, die Beziehung selbst zu stark belastet oder ob andere Werte des Zusammenlebens in ihrem positiven Gewicht überwiegen.

Der Sinn für Zeit und Pünktlichkeit gehört auch eher zu den resistenten Merkmalen einer Person. Bei diesbezüglich starken Abweichungen voneinander kann dieses Thema eine zentrale Bedeutung in der Partnerschaft annehmen und zu einer Quelle von Verletzungen und Abwertungen werden. Wenn diese Phänomene aber als (liebenswerte) Eigenart des / der PartnerIn angesehen werden, müssen keine Konflikte daraus entstehen und es können wertvolle gemeinsame Zeitzone realisiert werden.

Unterschiede hinsichtlich Aktivität / Vitalität können zu Beginn oft als anziehend, interessant im Sinne eines positiven Gegenpols wahrgenommen werden, im weiteren Beziehungsverlauf jedoch zu ungünstigen Entwicklungen, Verstärkungen und Festschreibungen führen.

Das Bedürfnis an der äußeren Welt teilzuhaben und der Anspruch auf Raum und Zeit für innere Reflexionen, welche im Prinzip im Gleichgewicht sein sollten, können individuell unterschiedlich ausgeprägt sein. Erst mit der Bewertung der einen oder anderen Dimension nehmen solche Ausprägungen einen ungünstigen Verlauf. Wertende Aussagen wie „Du hockst immer nur zu Hause“, oder „Du willst immer nur fortgehen“, sind Verstärker und unterdrücken sogar das gegenteilige Bedürfnis, welches, wenn auch in geringerem Maße, trotzdem vorhanden ist.

Dies gilt auch für die Sexualität, Aussagen wie „Du willst immer“ oder „Du willst nie“ fixieren die Person in einer aktiven oder passiven Rolle.

Günstig ist es vielmehr, gute Bedingungen zu schaffen, dass auch die nicht so vordergründigen Bedürfnisse ausgelebt werden können.

Mitunter bedarf es Jahre um an das gesamte Spektrum an Wahrheiten über die andere Person zu gelangen. Auf dem Weg dorthin sollen jedoch keine größeren Bewertungen stattfinden, weil nicht immer zu ermessen ist, welche Wesenszüge sich später in der Partnerschaft und für die persönliche Entwicklung als einschränkend oder erweiternd erweisen.

Partnerschaft bedeutet immer auch Arbeit an der eigenen Person und an der Beziehung, aber bereits in der Phase des Kennenlernens ist es günstig, die oben genannten Themen auf Vereinbarkeit zu prüfen.

### **Gelebte Partnerschaft**

Noch in der jüngeren Vergangenheit war das Eingehen einer Partnerschaft / Ehe klar definiert, mittels Antrag, Eheversprechen, Verlobung, und auch die damit verbundenen Aufgaben, wie Hochzeitsvorbereitungen und Hausstandsgründung, in welche die gesamte Verwandtschaft einbezogen war. Auch wurde die Ehe im

Sinne einer Versorgungsgemeinschaft aufgefasst, mit allen Vor- und Nachteilen.

Heute entstehen Verbindlichkeiten und Vereinbarungen meistens in einer vielfältigen Form und im fließenden Übergang vom Singledasein zur Gemeinsamkeit. Es ist oft nicht klar, welche Form der Partnerschaft gewählt wird, sei es Ehe, Lebensgemeinschaft, Partnerschaft mit getrenntem Wohnsitz. Häufig sind auch Kinder aus vergangenen Verbindungen in die neu entstehende Partnerschaft zu integrieren, und diese Prozesse werden von Vorsicht und Ängsten begleitet.

Frauen haben mitunter eher das Bedürfnis nach Klarheit und Definiertheit der Beziehung und spalten im Bedürfnis nach Bindung ihre Ängste ab, während Männer ihren Bindungswunsch häufig nicht eingestehen. Daraus resultiert oft bei beiden die Haltung, wir werden sehen, was die Zukunft bringt und lassen wir die Dinge entstehen.

In der allgemeinen Vorstellung existiert die Sehnsucht, dass die Liebe die Grundlage für eine Bindung bilden möge. Im Prinzip bestehen heute weniger soziale, altersmäßige und traditionsbedingte Barrieren, sich ineinander zu verlieben. Mit der Verliebtheit wird auch ein gewisser Gefühlszustand, wie „Schmetterlinge im Bauch“, verbunden und oft vorschnell mit Liebe gleichgesetzt.

Die Verliebtheit ist eine Kraft, die zu dem Erleben von Erweiterung, Bereicherung, Erneuerung verhilft, mitunter auch dem Alltag eine besondere Qualität und Sinn verleiht, und nicht unbedingt auf Realisierung drängt.

Wenn die Ängste vor einer Bindung zu groß sind, rückt die Person, welche die Gefühle hervorgerufen hat, in den Bereich des Unerreichbaren. Wenn aber die Sehnsucht nach Zweisamkeit stark genug ist, gilt das verliebte Streben einer Person, mit welcher Bindung realisierbar erscheint.

Um das Gefühl der Verliebtheit zu erleben, gehört eine prinzipielle innere Bereitschaft, sich für eine neue Erfahrung in Verbindung mit einer anderen Person zu öffnen und in dieser all das zu sehen, wonach Sehnsucht besteht und was im Leben fehlt.

In diesem Gefühl passieren die fantasievollsten Idealisierungen, einerseits die Vorstellung der ständigen Nähe als Paradies, andererseits das Erleben von Vollkommenheit im Leben.

An sich birgt dieser Zustand die Chance, innere Verhärtungen und Begrenzungen aufzulösen und eine gewisse Milde gegenüber Unzulänglichkeiten walten zu lassen. Es bildet sich ein Kreislauf der Gefühle, wobei jenes Hochgefühl durch die Zuwendung der ersehnten Person eine Bestärkung erfährt, hingegen das Ausbleiben dieser oder Missverständnisse rasch eine Verzweiflung auslösen und das neuerliche Streben nach Bestärkung in Gang setzen.

Bereits die Verliebtheit verweist auf die Liebesdimension, doch ist sie nicht mit ihr ident, da die Konfrontation mit gewissen realen Aspekten der anderen Person und die damit verbundene Enttäuschung die weit geöffneten inneren Grenzen wieder jäh verschließen lässt.

Die Liebesdimension beinhaltet, dass die Liebe der realen Person gilt und nicht gemindert wird durch das Erfahren von hintergründiger wirkenden Kräften, die in bestimmten Situationen zunächst befremdende Reaktionen und Verhaltensweisen auslösen. Die Kraft der Liebe dient dazu, diese zu verstehen. Durch die Erweiterung der inneren Grenzen können sich ungünstige Tendenzen verändern oder toleriert werden, schlussendlich kann die Entscheidung folgen, ob diese für beide lebbar sind oder nicht.

Zu den nicht akzeptierbaren inneren Dispositionen gehören sicherlich Gewaltbereitschaft, sowie jede Form des Abhängigmachens oder das Ausnützen vorhandener Abhängigkeiten.

Die Begegnung auf der Liebesdimension bedeutet auch Wahrhaftigkeit im Austausch über das, was für beide im Leben wichtig ist, gleichzeitig werden natürlich wirkende Kräfte freigesetzt, welche der gegenseitigen Unterstützung zufließen. Dadurch entsteht eine Partnerbezogenheit, die in der Selbstbestimmtheit und Freiwilligkeit fußt, und die positiven Kräfte in der Gemeinsamkeit vermehrt. Dieses Gefühl der Verbundenheit, auch als Übergang vom Ich zum Du zu sehen, ist widerstandsfähig gegenüber den emotionalen Schwankungen und Problemen des Alltags und gegenüber den Unterschieden zwischen den Persönlichkeiten.

Die Entstehung und Festigung der Liebesdimension braucht Zeit, persönliche Entwicklungsschritte, wie die Überwindung der eigenen Verletzlichkeit und Erlangung einer größeren Bewältigungskapazität, sowie eine Bewusstheit über den Wert dieser Gefühle der Liebe.

Im seltensten Fall erfolgen diese Errungenschaften im Gleichschritt, daher ist auch eine unterschiedliche Bereitschaft zu mehr Verbindlichkeit vorhanden.

Unabhängig wie verbindlich eine Partnerschaft ist und welche Form sie hat, ist es dennoch wichtig, dass einige Themen zwischen den beiden angesprochen werden.

### **Finanzielle Fragen**

Für gemeinsame Ausgaben sollte gelten, diese im Verhältnis zum Einkommen zu bewerkstelligen. Wenn z.B. der Mann über das doppelte Einkommen verfügt gilt das Prinzip Hälfte-Hälfte nicht. Dieses Grundprinzip der Verhältnismäßigkeit hat Gültigkeit, auch wenn das Paar nicht zusammenlebt, weil Ausgaben für gemeinsame Unternehmungen anfallen und eine gleiche Aufteilung bei unterschiedlichen Ressourcen eine Ungleichheit bedeutet. Jedoch auch eine vollständige Übernahme der Kosten durch den einkommensstärkeren Teil schafft eine Abhängigkeit und ein Machtungleichgewicht.

Um diese Fragen zu klären, bedarf es der Offenlegung der Einkommensverhältnisse, was aber meistens sehr schambesetzt ist. Dieses Bewusstsein schafft jedoch auch eine Wahrhaftigkeit und eine Selbstverständlichkeit in der Regelung, und beugt Vorwürfen und Fantasien vor, übervorteilt zu werden. Wichtig dabei ist, dass Unterschiede in der Besitz- und Einkommensdimension nicht mit Wertungen der Person gekoppelt werden.

Auch im Falle eines Zusammenlebens soll das selbe Prinzip gelten, wobei angenommen wird, dass jede/r nach besten Kräften und nach Möglichkeiten bei der Beschaffung der finanziellen Mittel vorgeht, jedoch ohne Überforderung und Überbelastung, wobei diese zeitweise nicht zu vermeiden sein werden.

Günstig ist es, einen Haushaltsplan zu erstellen. Dabei werden die Fixkosten dargelegt und eine verbindliche Vereinbarung über deren Erfüllung getroffen. Global definierte Vereinbarungen wie „Ich zahle die Rechnungen und Du sorgst für die Lebensmittel und sonstige Einkäufe“ können verhängnisvoll sein, weil die wahren Kosten oft nicht richtig eingeschätzt werden. Für beide Teile ist es wichtig, ein genaues Wissen über die Kostenwahrheit zu besitzen, um den Realitätsbezug zu stärken.

Die Ausgaben für gemeinsame Unternehmungen, persönliche Dinge und Hobbys, sollen grundsätzlich im Einklang stehen zu den materiellen Ressourcen. Darüber hinaus sollte hier eine gewisse Ausgewogenheit, sowohl das Zeitausmaß als auch die Kosten betreffend, herrschen.

Größere Anschaffungen, wie ein Autokauf oder neue Einrichtung, neue Wohnung oder Haus, erfordern meistens eine höhere Bereitschaft zu Einschränkungen. Oft ist damit eine Darlehensaufnahme verbunden, bei welcher meistens beide unterschreiben. Dabei sollten sich beide im Klaren sein, dass günstigenfalls die Partnerschaft für die Zeit der Rückzahlung andauern soll, bzw. sind Überlegungen für den Fall einer früheren Trennung anzustellen, da die Verpflichtung gegenüber der Bank für beide zur Gänze auch jenseits der Trennung bestehen bleibt. Wenn eine/r zahlungsunfähig wird muss der andere Teil die gesamte Schuld zurückzahlen.

Jeder muss für sich überlegen ob er/sie imstande ist, dies zu leisten. Auch wenn in der Hochblüte der Liebe diese Überlegung fast als Verrat empfunden wird, sollten diese Fragen unabhängig von der zwischenmenschlichen Liebesebene sachlich beantwortet werden.

Auch ist daran zu denken, wenn ein Partner eine Kreditverpflichtung eingeht, gefährdet er/sie zwar nicht den anderen, jedoch belastet mit den Rückzahlungen das gemeinsame Budget

Wenn diese Fragen nicht geklärt werden, wirken sich die materiellen Unverhältnismäßigkeiten, seien sie real oder fantasiert, in offener

oder verschleierter Form auf allen Ebenen der Partnerschaft aus und schaffen Vorwurfshaltungen, Konflikte und Unzufriedenheit.

Im Sinne einer glückhaften Partnerschaft ist es erforderlich, dass diese Hürden nicht unterschätzt und deren Klärung nicht im Widerspruch zur Liebe gesehen werden. Vielmehr ist es sinnvoll, sie bereits zu Anfang mittels Transparenz zu bewältigen.

### **Haushaltsorganisation**

Auch in den Fällen, in denen das Paar nicht zusammenlebt, fallen in der gemeinsam verbrachten Zeit Versorgungsaufgaben, wie Essenszubereitung, Wiederherstellen von Ordnung und Schaffung eines gemütlichen und liebesfördernden Ambientes, an. Auch wenn das Zusammensein in der Wohnung der/des anderen stattfindet, sollte ein eigener Beitrag vorhanden sein.

Ein Bewusstsein ist von beiden darüber zu schaffen, was zum gemeinsamen Wohlbefinden erforderlich ist. Dies kann eine aufgeräumte Wohnung sein oder Räumlichkeiten, die es gestatten, sich frei und ungezwungener zu bewegen, oder ein wohlschmeckendes Essen mit einem guten Getränk, ästhetisch ansprechende, bequeme Einrichtung, Kerzenlicht, gute Musik oder frisch überzogene Betten. Wenn sich herauskristallisiert hat, was dies für jede/n bedeutet, sollten sich beide für die Herstellung jener Bedingungen verantwortlich fühlen.

Im Falle des Zusammenlebens treten die persönliche Gebahrung und Vorstellungen stärker in den Vordergrund und die jeweils eigenen Ordnungsbedürfnisse- und Prinzipien prallen aufeinander.

Es beginnt damit, wem welcher Raum zugestanden wird, sei es für Kleidungsstücke, persönliche Sachen oder Arbeit. Bei genügend vorhandenen Räumlichkeiten ist eine gerechte Aufteilung leichter zu bewerkstelligen als bei knapp vorhandenem Raum. Der Idealfall ist es, wenn jede/r der PartnerInnen einen persönlichen Bereich hat, der eine Rückzugsmöglichkeit bietet und persönlich relevante Sachen birgt, jedoch außerhalb der Zeiten exklusiver Nutzung dem anderen nicht verschlossen bleibt. Dieser Raum sollte nicht geschlechtsspezifisch zugeteilt sein, wie ihr die Küche, ihm die Bibliothek. Die Funktionsräume, wie Küche, Bad, Wohnzimmer, Werkstatt, Bügelzimmer, etc. sollen gleichermaßen benutzbar sein.

Dies soll auch dazu anregen, ihre Funktionen und deren Instandhaltung gleichermaßen zum eigenen Anliegen zu machen.

Auch wenn die Notwendigkeit der Aufrechterhaltung jener Strukturen prinzipiell eingesehen wird, können die Auffassungen über Ordnung und Sauberkeit sehr weit auseinander liegen. Auch darüber, wieviel Zeit die Aktivitäten für den Haushalt in Anspruch nehmen sollen.

Das Mindestmaß an Ordnung und Sauberkeit sollte von beiden anerkannt und definiert werden, und demzufolge beide verantwortlich und beteiligt sein, ohne Widerstand und Abwertung. Was darüber hinaus das persönliche Bedürfnis bzw. Eigenheit ist, sollte nicht als allgemeingültiges Maß dargestellt, sondern ohne Vorwurfshaltung eigenständig bewerkstelligt werden.

Wenn z. B. das Bedürfnis eines Partners dahin geht, dass täglich staubgesaugt und staubgewischt wird und wöchentlich die Fenster geputzt werden, kann nicht erwartet werden, dass dies vom anderen mitgetragen wird. Hingegen wenn ein Partner sein Gewand über sämtliche Räume zu verstreuen pflegt, ist dies eine Art Respektlosigkeit den anderen gegenüber.

Diese Regeln gelten umso mehr, wenn wenig Wohnraum vorhanden ist.

Wenn jüngere Kinder im Haushalt leben, erfordert dies mehr Toleranz und eine Lockerung gewisser Prinzipien hinsichtlich der sichtbaren Ordnung zu Gunsten der kindlichen Bedürfnisse, nicht aber hinsichtlich der Sauberkeit, daher heißt dies auch mehr Arbeit für beide.

Das Zusammenleben mit halbwüchsigen Kindern gestaltet sich selten konfliktfrei, weil die Interessenschwerpunkte, wie Ausbildung und Freundeskreis, außerhalb der Familie gelebt werden, jedoch mit dem vollen Versorgungsanspruch und ohne die Einsicht, warum sie sich innerhalb dieser engagieren sollten. Ihnen zu verdeutlichen, dass sie durch eine Beteiligung wertvolle Erfahrungen und Kompetenzen für ihr zukünftiges Leben erwerben, ohne dass sie übermäßig beansprucht werden sollen, ist eine Gratwanderung.

Auch hinsichtlich der Ernährung und des Einkaufes der Lebensmittel können beträchtliche Auffassungsunterschiede bestehen. Den

persönlichen Vorlieben sollte soweit Rechnung getragen werden, solange sie das Haushaltsbudget und die Gesundheit nicht allzu belasten.

Die dafür erforderlichen Arbeitsgänge sollten ebenfalls gemeinsam getragen werden, auch um zu vermeiden, dass diese Notwendigkeit viel mehr Bedeutung, Auf- und Abwertungen erfährt, als es für die Versorgung und den Genuss zuträglich ist.

Wie dies z.B. die Anstrengungen der Frau wären, ein Leben lang die Essensszenarien der Schwiegermutter nachzustellen. Oder wenn die einzige Quelle der Anerkennung für die Frau darin besteht, dass dem Mann das Essen schmeckt, oder wenn der Mann einmal in der Zeit seine Kochkünste zelebriert und auf allgemeine Bewunderung hoffend die Küche verwüstet zurücklässt.

Je weniger Prägungen aus der Herkunftsfamilie und den gesellschaftlichen Rollenbildern in die Gestaltung dieser Aufgabenbereiche einfließen mit den dazugehörigen Emotionen und Widerständen, umso effektiver und kooperativer werden die Aufgaben der Haushaltsführung bewältigt.

Eine gut funktionierende partnerschaftliche Haushaltsorganisation verleiht beiden Partner ein Gefühl der Kompetenz und Selbstständigkeit, und stärkt sowohl die Beziehungsfähigkeit als auch die Selbstbestimmtheit.

### **Kinderwunsch**

In der Lebensplanung ist die klassische Familiengründung mit selbstverständlichem Wunsch, Kind/Kinder zu bekommen nicht mehr unbedingt enthalten, jedoch ist der Kinderwunsch zumindest latent ein Thema, von Frauen eher eingestanden als von Männern.

Auch besteht auf Grund der Möglichkeiten zur Verhütung und zur künstlichen Befruchtung die Annahme, dass die totale Kontrolle über die Fruchtbarkeit erlangbar ist. Dadurch wird der Respekt vor einer Lebensdimension, die außerhalb des persönlichen Willens wirkt, außer Acht gelassen.

Damit werden auch Vorstellungen genährt, dass bestimmte Bedingungen vorhanden sein müssen, um eine bestmögliche Pflege und Förderung des Kindes bewerkstelligen zu können. Kinder zu bekommen oder nicht zu bekommen, rückt in den Bereich der

Selbstverwirklichung und je nach Lebensphase und -konzept wird die Ankunft eines Kindes als Verhinderung oder das Nichtkommen als Versäumnis empfunden.

Auch besteht oft der Wunsch, mit dem Partner im Einklang die Entscheidung für ein Kind zu treffen mit dem Hintergrund, die Verantwortung dafür von vornherein gleichmäßig zu verteilen. Es entspricht jedoch selten der Realität, dass sowohl auf der Wunsch- als auch der Verantwortungsebene Gleichklang herrscht. Selbst wenn dies zunächst der Fall sein sollte, ist diese Einigkeit noch lange keine Garantie, dass sie in der Realität Bestand hat, umgekehrt können bei unterschiedlicher Bedeutsamkeit des Kinderthemas nach Ankunft des Kindes positive Veränderungen sowohl auf der Gefühlsebene als auch im Verantwortungsbewusstsein stattfinden. Tendenziell scheinen Frauen eher zu diesem Entschluss zu drängen, während Männer die finanziellen Verpflichtungen und andere Konsequenzen vermehrt sehen.

Kinder sind eine Herausforderung und können eine Quelle des Glücks sein, sie sind aber kein Ersatz für andere wichtige Lebensaufgaben und Erfüllungen. Wenn in der Fülle der Lebensaufgaben Kinder zugeordnet sind, erfordern sie die größtmögliche Sorgfalt und Liebe um sie auf die eigenen Füße zu stellen. Wenn aber aus welchen Gründen auch immer andere Bestimmungen und Aufgaben im persönlichen Leben zentral sind, die Einsatz und Hingabe bedeuten, soll dies nicht als unvollständiges Leben bewertet werden. Im Vordergrund steht das Wohl der Kinder, die den Weg ins Leben geschafft haben, und es ist unser aller Verantwortung an guten Bedingungen für sie mitzuwirken und dies kann in Form von Elternschaft, oder in anderer Weise geschehen.

### **Gemeinsame Fürsorge für die Kinder**

Im Regelfall überstrahlt das Glück über die Geburt eines Kindes eine Weile verschiedene Differenzen, die im Vorfeld bestanden haben und auch die unterschiedlichen Vorstellungen, wie die nächste Zeit mit dem Kind aussehen sollte.

Die eigenen Erfahrungen aus der Herkunftsfamilie und die dort vertretenen Ideologien sind entscheidend für das Verhalten der

Elternteile gegenüber dem Kind. Je nachdem wie stark diese internalisierten Kräfte im positiven oder im negativen Erlebnisbereich angesiedelt sind, wird der Wunsch nach Wiederholung und Weitergabe oder nach Wiedergutmachung geweckt. Mitunter gehen beide Strebungen an der Realität und den Bedürfnissen des Kindes ziemlich vorbei. Bereits ein Neugeborenes nimmt mit seinem einzigartigen Wesen teil an den Geschehnissen und Personen rund um sich und weiß sich zu verständigen.

Die Prägungen, welche von beiden Seiten bestehen und die in die Vorstellungen darüber einfließen, was ihnen und dem Kind guttut, sollen nicht als Glaubensgrundsätze, die nur richtig oder nur falsch sein können, hochgehalten und durchgesetzt werden. Wenn darüber ein Streit entfacht, ist es sicherlich nicht im Interesse des Kindes. Es muss nicht immer Einigkeit über jedes Detail herrschen, eher im prinzipiellen Erziehungsstil, weil Kinder auch eine gute Anpassungsfähigkeit besitzen, solange die Atmosphäre nicht Feindseligkeit und Spannungen birgt.

Kinder brauchen das grundsätzliche Gefühl der Liebe und des Angenommenseins, und schon ziemlich bald ist es möglich und wichtig mit ihnen in Kommunikation zu sein und in schwierigen Situationen zu verhandeln.

Deshalb ist es wichtig, dass die Kommunikations- und Konfliktlösungsebene zwischen den Partnern gut funktioniert, weil dies eine *conditio sine qua non* für ein gedeihliches Beziehungsverhalten des heranwachsenden Kindes darstellt.

### **Kommunikation und Konfliktverhalten**

Es ist nicht möglich, nicht miteinander zu kommunizieren, selbst ein eisiges Schweigen trägt zahlreiche Emotionen, Gedanken, oder Vorwürfe in sich und vermittelt bestimmte Botschaften. Natürlich sind die Worte entscheidend, doch sie sind um so aussagekräftiger, je mehr sie im Einklang mit der inneren Gefühlslage und den Absichten geäußert werden. Wenn die Sprache etwas anderes ausdrückt, als das, was gedacht und gefühlt wird, erschwert dies die Verständigung und führt oft zu Missverständnissen. Wenn beispielsweise gesagt wird, „ich bin gar nicht böse auf dich“, jedoch der Groll deutlich sichtbar ist, wenn auch ungewollt, dann ist die Glaubwürdigkeit nicht gegeben.

Es bedarf schon einen gewissen Grad an Bewusstheit über die inneren Vorgänge, um zu einem authentischen Austausch zu gelangen.

Die Forderung an sich und den / die PartnerIn, ständig die eigenen Gefühle mitzuteilen und zu erklären, führt jedoch auch nicht unbedingt zu einem umfassenderen Verständnis und einer besseren Verständigung.

Sinnvoll ist es, sich um eine gewisse Klarheit in der Kommunikation zu bemühen. Dabei gibt es Themen, welche bei einem / einer der PartnerInnen oder bei beiden, mehr oder weniger angstbesetzt sind oder heftigere Emotionen hervorrufen. Oft stammen diese Gefühle aus der eigenen Geschichte und sind deswegen für den / die PartnerIn nicht immer verständlich.

Z. B. wenn ein Zuspätkommen bei den Eltern heftige Reaktionen ausgelöst hat und deshalb mit Schuldgefühlen belegt ist, muss es nicht bedeuten, dass in der Partnerschaft nicht ein leichter Umgang und ein Austausch darüber stattfinden kann, ohne sich in der Rechtfertigungsposition fühlen zu müssen.

Überhaupt ist es nicht günstig, eine solche in der Partnerschaft und im erwachsenen Leben einzunehmen, weil die Person ohnehin in Eigenverantwortung handeln sollte.

Wenn diese Kommunikationsbarrieren aus der persönlichen Geschichte nicht verstanden und überwunden werden, führt dies bei dem / der PartnerIn oft zu Vorwürfen und Interpretationen entsprechend der eigenen Erfahrungen, die jedoch nicht angemessen der gegenwärtigen Situation und Problemlage sind.

Beispielsweise liegt es dem Mann fern, mit seiner Frau über Entscheidungen und Pläne im Rahmen seiner Berufstätigkeit zu sprechen. Die Frau interpretiert, sie sei nicht intelligent genug, weil sie dies von ihrem Vater oft genug gehört hat, reagiert deshalb gekränkt und zieht sich zurück. Der Mann fühlt sich daraufhin bestätigt, dass von ihrer Seite das Interesse ohnehin nicht vorhanden wäre, wie er dies schon in seiner Herkunftsfamilie erfahren hat.

Günstig wäre es, wenn die Frau tatsächlich Interesse für gewisse Themen des Mannes aufbringt, sie dieses ihm auch mitteilt und der Mann sich ermutigt fühlt, dass es Sinn hat, über das, was ihn bewegt, zu reden.

Durch das Unterbrechen des Kreislaufes von Annahme und Bestätigung derselben, können frühere Erfahrungen positiv verändert werden und das gegenwärtige Geschehen wird eine größere Bedeutung bekommen.

Oft wird ein Vorwurf mit einem bestimmten Inhalt gegen den / die PartnerIn geäußert, hinter welchem sich jedoch ein anderes Thema oder zumindest eine andere Problemebene verbirgt.

Z. B. kommt der Mann abends nach Hause und kritisiert regelmäßig die Frau, indem er sagt: „wie schaut’s da aus!“

Es wäre sinnlos, wenn die Frau sich um noch mehr Ordnung und Sauberkeit bemühte, weil sich in seinem Vorwurf gegen sie die Frustrationen des ganzen Arbeitstages ausdrücken und entladen. Oft möchte er auch sein Machtgefühl anheben, was ihm im Beruf und in seinem sonstigen Umfeld vielleicht nicht gelingt.

Vielmehr ist es angebracht, ihm die Möglichkeit zu geben, über seine Frustrationen zu reden.

Oder z. B. die Frau nörgelt ständig, dass der Mann sich im Haushalt oder bei verschiedenen Arbeiten ungeschickt anstellt und will eigentlich ihre Unzufriedenheit mit seinem beruflichen und finanziellen Fortkommen und ihr Gefühl, in der Partnerschaft emotional zu kurz zu kommen ausdrücken.

Anstatt aggressiv oder gekränkt auf das Nörgeln zu reagieren, sollte der Mann auf die dahinterstehende emotionale Botschaft Bezug nehmen und fragen, warum sie unzufrieden ist und was ihr fehlt.

Das Ansprechen der vermutlichen Beweggründe verhilft dem / der PartnerIn dazu, aus dem stereotypen Ablauf von Vorwürfen, Nörgeln auszusteigen, zu dem er / sie selbst in dem Moment nicht imstande ist. So könnten sie zu mehr Wahrhaftigkeit im Umgang miteinander gelangen und mehr Klarheit für sich und die / den andere/n herstellen.

Diese und ähnliche Problematiken können noch primär als Kommunikationsprobleme angesehen werden, einige davon reichen möglicherweise bereits in den Konfliktbereich.

Konflikte entstehen, wenn gegensätzliche Interessen aufeinander prallen.

Ein Beispiel wäre die Konstellation, dass der Mann lieber am Land, die Frau hingegen in der Stadt leben möchte.

Oder wenn der Mann ein neues Auto, die Frau jedoch eine neue Einrichtung anschaffen möchte.

Oder die Frau im Urlaub ans Meer fahren möchte, der Mann in die Berge.

Obzwar in den Präferenzen und Bedürfnissen die Persönlichkeitsdimension mitschwingt, betreffen diese Interessenskonflikte doch eher äußere Umstände. Eine Diskussion darüber, bei welcher die Argumente von beiden gleichwertig behandelt und gleich wichtig genommen werden, kann geführt werden, im Zuge derer Kompromisse oder Vereinbarungen entstehen, welche die Interessen beider berücksichtigen, wenn vielleicht auch zeitlich versetzt.

Schwieriger ist es, wenn das konfliktbringende Potenzial in den Persönlichkeiten liegt.

Z. B. wenn die Frau einen ausgeprägten Sinn für familiäre und verschiedene soziale Beziehungen hat, hingegen der Mann sich in keiner Gesellschaft wohl fühlt und sich an den familiären Aktivitäten nicht beteiligt.

Während die Frau mit großem Einsatz versucht, ihm die besten Beziehungsangebote zu machen, auch um ihren eigenen Wunsch nach Geborgenheit mit ihm teilen und erfüllen zu können, zieht er sich immer stärker in seine Isolation zurück und wird immer unzufriedener mit sich selbst und den anderen.

In diesem Fall ist die prinzipielle Dimension der Bindungsfähigkeit berührt, indem dem Mann ein gewisses Urvertrauen gegenüber der Umwelt fehlt, welches das Zugehen auf andere ermöglicht, während die Frau durch das Fehlschlagen ihrer Bemühungen auf sich zurückgeworfen ist und dort eine tiefe Verunsicherung sowohl hinsichtlich ihrer Bedürfnisse, Ziele, Lebenskonzepte bis hin zu einer prinzipiellen Sinndimension empfindet.

Dieser Konflikt verlangt eine Persönlichkeitsveränderung vom Mann im Sinne von mehr Offenheit gegenüber der Umwelt und gute Erfahrungen in der Zweisamkeit. Die Frau hingegen benötigt mehr Ausgeglichenheit mit sich selbst, wo weniger die Bemühungen, in denen sie sich selbst verliert, ausschlaggebend sind, als vielmehr sie

als Person für sich und für ihren Mann eine Quelle des Vertrauens sein kann.

Ein anderes Beispiel wäre, wenn ein Teil sparsam ist und der andere Schulden macht.

Oder ein, mitunter auch beide Partner zwanghaft kontrollierende Persönlichkeiten sind.

Oder einer (beide) ungeduldig, erregbar ist und zu Wutausbrüchen neigt.

Da diese Extrempositionen in ungünstigen Ausprägungen von Persönlichkeitsmerkmalen wurzeln, müssten Veränderungen an der Persönlichkeitsebene ansetzen und gerade dort sind sie am schwierigsten zu realisieren.

Die Resistenz gegenüber Veränderungen hängt auch mit der fehlenden Einsicht zusammen, statt derer logische Argumente über die Berechtigung dieser Verhaltensweise und Schuldzuweisungen ausgesprochen werden, wie z. B. „ich muss dich kontrollieren, weil du unzuverlässig bist“, oder „ich hätte keinen Wutausbruch bekommen, wenn du mir keinen Anlass dazu geben würdest“.

Diese Erklärungen wirken verstärkend auf die ungünstigen Eigenschaften und verwirrend für den anderen, weil in dem persönlichen Erklärungssystem eine gewisse Logik vorhanden ist, welche jedoch die persönliche Wahrheit des anderen in Zweifel zieht.

Ein erster Schritt bestünde in der Identifizierung jener Wesenszüge, wie z. B. Jähzorn, Verschwendungssucht, Neid, übermäßiges Kontrollbedürfnis, Zwanghaftigkeit, etc. und der Einsicht darüber, dass deren Veränderung notwendig ist. Oft sind die Beteiligten überfordert damit und professionelle Unterstützung wäre sinnvoll, stößt jedoch meist auf Unverständnis und Weigerung.

Innerhalb der Partnerschaft stellt sich die Frage, wie diesen Phänomenen zu begegnen ist. Wichtig ist, sich darin nicht zu verstricken, d.h. die Schuldzuweisungen nicht anzunehmen, im erregten Zustand nicht zu versuchen, etwas zu klären, klare Abgrenzungen von den destruktiven Verhaltensweisen, nicht aber von der Person zu schaffen, das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung nicht erschüttern zu lassen, und sich nicht dem Glauben hinzugeben durch gutes Zureden, oder irgend ein

bestimmtes Verhalten grundlegende Einsichten und Veränderungen schaffen zu können. Es kann auch deshalb nicht gelingen, da gerade die Person des Partners für die Konflikthaftigkeit verantwortlich gemacht wird. Einsichten und daraus resultierende Veränderungen können nur in der Person selber entstehen, sei es dass die negativen Konsequenzen für die Person selber sichtbar werden, sei es dass die mit dem ungünstigen Verhalten verbundenen Gefühlszustände für die Person selbst unerträglich werden.

Generell ist es in einer konflikthafter Situation wichtig, trotz erlittener oder zugefügter Verletzungen nicht in der Position des Schuldigen oder Opfers zu verharren und ein Trotzverhalten zu entwickeln, sondern dafür zu sorgen, dass der Alltag in den Grundzügen weiter funktioniert. Es braucht Zeit, bis sich die Erwachsenenenebene wieder einstellt und allmählich die Kommunikation wieder aufgenommen werden kann. Aus einer zeitlichen und emotionalen Distanz lassen sich auch heikle Fragen leichter besprechen. Die ersten Worte zu finden, mag dem/derjenigen überlassen sein, der/dem es eher möglich ist.

### **Zärtlichkeit / Intimität**

Es gibt keinen Maßstab, in welcher Art oder Form Zärtlichkeit gelebt werden soll. Doch wäre sie ein konkreter Ausdruck der Liebesdimension, wenn diese unverzerrt und ungehindert im Bewusstsein jedes/r PartnerIn und in der Beziehung selbst präsent sein dürfte.

Durch die persönliche Lebensgeschichte wird die emotionale Nähe jedoch eher den verschiedenen Belastungsproben ausgesetzt. Sei es, dass sie ständig gefordert wird, sonst geht das Gefühl verloren, überhaupt in Beziehung zu sein, sei es dass bereits der Wunsch nach ihr abgewehrt, oder sie als Belohnungs- und Bestrafungsinstrument eingesetzt wird. Auch unterliegt sie den Schwankungen des Alltags und Störungen durch Verletzungen auf verschiedenen Ebenen.

Entgegen der Qualität von gegenseitiger Behutsamkeit, die mit Intimität verbunden sein sollte, wird die Nähe mitunter wie ein Freibrief aufgefasst, die unbewältigten negativen Emotionen abladen

zu können. Wird sie dadurch verletzt oder zerstört, wird dies häufig als mangelnde Liebe des/r PartnerIn bzw. fehlende Tragfähigkeit der Beziehung interpretiert.

All diese Störeffekte lassen sich nicht gänzlich ausschalten, weil Intimität in einem ungeschützten Raum stattfindet, wobei äußere und innere Schranken fallen. Deshalb ist die Behutsamkeit miteinander auch das oberste Gebot.

Intimität schafft eine stärkere Verbundenheit, die aber nicht mit Abhängigkeit zu verwechseln ist, weil das Gefühl von Abhängigsein letztendlich mit Angst und Misstrauen einhergeht. Die Verbundenheit, welche durch eine echte Nähe entstanden ist, bleibt vielmehr jenseits von verschiedenen Stufen der Getrenntheit bestehen.

### **Grundbedürfnisse als Stützpfiler eines erfüllten Beziehungslebens**

Jede Person hat Anspruch auf die Befriedigung ihrer Grundbedürfnisse nach existentieller Absicherung, Eingebundensein in ein soziales Gefüge, prinzipieller Entscheidungsfreiheit, Respekt vor der persönlichen Integrität auf physischer, seelischer und geistiger Ebene.

Selbst in unserer Gesellschaft, mehr noch in anderen, ist dieser Anspruch unzureichend sichergestellt. Einerseits gibt es eine Eigenverantwortung, für die Erfüllung Sorge zu tragen, die gleichzeitig mit einem persönlichen Reifeprozess verbunden ist, andererseits fehlen mitunter die Rahmenbedingungen dazu. Historisch gesehen trifft dies besonders für Frauen zu.

Prinzipiell wie auch in der Partnerschaft, erweist sich die Delegation der Bedürfnisbefriedigung an andere mitunter als verhängnisvoll, sowohl für die eigene Person als auch für den / die PartnerIn.

Jedoch soll sich im Laufe der Partnerschaft eine gemeinsame Verantwortung herausbilden, welche sowohl die eigene Grundbedürfniserfüllung als auch diejenige des / der PartnerIn im Auge hat.

Aus dieser gemeinsamen Kraft wächst auch die Fähigkeit, sich für verschiedene Aufgaben, Ziele, andere bedeutsame Beziehungen einzusetzen.

Um diesem „Qualitätskriterium“ einer Partnerschaft gerecht zu werden, bedarf es einer unverzerrten Wahrnehmung der persönlichen und gesellschaftlichen Realität und der darin enthaltenen Ressourcen. Dazu verhilft ein gutes Einschätzungsvermögen, ein Einfühlen in die Situation und in die Person des/der PartnerIn, in denen vorhandene Stärkepotentiale und positive Kräfte erspürt und, statt einander zu blockieren und zu belasten, gegenseitig zur Entfaltung gebracht werden.

Jeder Schritt, der in diese Richtung bereits getan wurde, soll als gute Voraussetzung für den nächsten betrachtet werden und zu mehr Zufriedenheit, persönliche Stärkung und Glücksgefühl beitragen. Darauf beruht das mehrende Prinzip der Liebe, welche durch die Gemeinsamkeit gewisse Wunder zu vollbringen vermag und auch ein die/den andere/n erkennendes Bewusstsein und Dankbarkeit darüber verlangt.

Gutes Gelingen!