

# FOCUS

## EFL Beratung



Informationsblatt des Berufsverbandes Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs

**IN DIESER  
AUSGABE:**



**INTERVIEW MIT  
ARNOLD RETZER**

**GEDANKEN ZUR  
GEMEINSAMEN  
OBSORGE**

**FORTBILDUNGEN  
KOOPERATION MIT  
VPA**



# ICH WERDEN AM DU

BEZIEHUNGS- UND PROZESSGESTALTUNG IN DER EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG  
BERUFSVERBAND DIPLOMIERTER EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATERINNEN ÖSTERREICHS  
(HRSG.)

Erschienen im Mai 2008

im LIT Verlag

360 S.

Paperback

19,90 Euro

ISBN AT 978-3-7000-0671-8

Das Buch bietet einen Überblick über die Entstehung, Charakteristik und Entwicklung der EFL-Beratung (Ehe-, Familien- und Lebensberatung) und versucht sie in Abgrenzung bzw. Gegenüberstellung zu anderen psychosozialen Beratungstätigkeiten näher zu definieren.

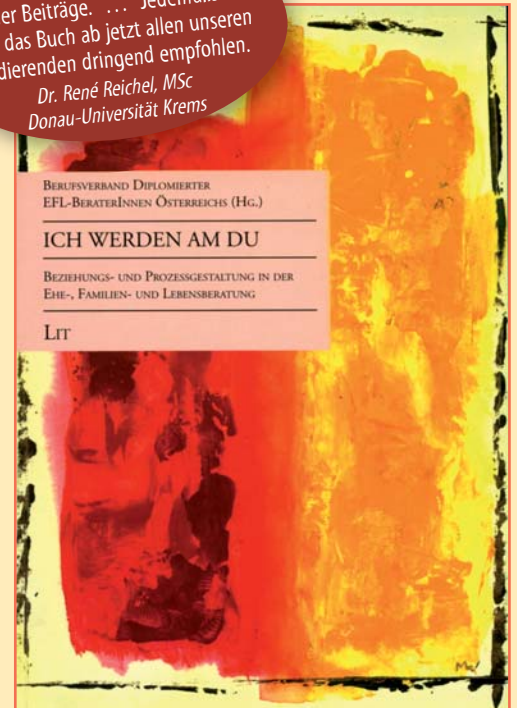
Die unterschiedlichen Zugänge und Sichtweisen der AutorInnen spiegeln soziale Wirklichkeiten, Diffuses klärt sich. Damit sind eine gute Basis und ein Bezugspunkt für die beständig notwendige Weiterentwicklung gegeben.

Was das Buch von anderen erschienenen und erscheinenden Titeln zum Thema Beratung abhebt, ist zum einen die österreichische Prägung und zum anderen der Focus auf die Wirksamkeit der zwischenmenschlichen Beziehung in Praxis, Theorie und Lehre.

**AutorInnen:** Christa Gutmann, Christiane Sauer, Leo Pöcksteiner, Elisabeth Birkhuber, Stefan Schäfer, Karin Urban, Brigitte Ettl, Christine Kügerl, Eva Bitzan, Helga Goll, Barbara Bittner, Martin Christandl, Josef Hölzl, Rolf Sauer, Barbara Wagner-Tichy, Emmi Ott, Konrad Peter Grossmann, Ilse Simml.

Bestellungen bitte an: Mag Elisabeth Birkhuber, [birkhuber@aon.at](mailto:birkhuber@aon.at)

Ich bin sehr beeindruckt von der Qualität der Beiträge. ... Jedenfalls wird das Buch ab jetzt allen unseren Studierenden dringend empfohlen.  
Dr. René Reichel, MSc  
Donau-Universität Krems



## DVD-TIPP: „WIR PLANTEN DIE ZUKUNFT, DOCH SIE WAR SCHNELLER“

*WIE TRENNUNG UND SCHEIDUNG FÜR ELTERN UND KINDER GELINGT.*

120 Minuten, Deutsch, HD-Quality

Zu bestellen im Pädagogischen Buchver-  
sand ([www.pbv.at](http://www.pbv.at))

Preis: 24,90 €

Jährlich lassen sich im deutschsprachigen Raum ca. 200.000 Paare scheiden, das sind mehr als 400.000 betroffene Frauen und Männer und rund 170.000 betroffene minderjährige Kinder. Eltern haben in dieser Situation meist nicht den Kopf ein Buch zu lesen und nehmen sich nicht die Zeit und das Geld ein Seminar zu besuchen. Susanne Strobach, Media-

torin und Autorin des Buches „Scheidungskindern helfen“ (Juventa, 2. Aufl. 2010) vermittelt Eltern auf dieser DVD, worauf sie in dieser anspruchsvollen Zeit bei ihren Kindern achten müssen und wie es gelingt, die Belastungen für ihr(e) Kind(er) so gering wie möglich zu halten. Wie Eltern wegkommen von gegenseitigen Schuldzuweisungen und Opferrollen und in eine neue bessere Zukunft gehen können, verrät Eveline Gisela Amort. Tief gehende Geschichten und einfühlsame Märchen zu den einzelnen Themenbereichen, erzählt von Michael Thonhauser, helfen, die unterschiedlichen Lösungsansätze besser zu verinnerlichen und bieten

so eine zusätzliche Unterstützung auf dem Weg zu innerem

Frieden und Heilung alter Wunden. Das Video wurde zur Gänze in freier Natur aufgenommen, vier Jahreszeiten symbolisieren ein Jahr der Veränderung und des Neubeginns.

Ein sehr brauchbares und nützliches Medium, welches für KlientInnen, aber auch für uns BeraterInnen auf unterhalt-  
same Weise informativ und hilfreich ist.



# INHALT

- Inhalt/Editorial/Neue Mitglieder/ 3
- Liebe in der Krise – Ist die Ehe noch zu retten?  
*Arnold Retzer im Interview mit Christine Haiden* 4
- Beziehungen gestalten und vertiefen  
*Erich Lehner* 7
- Buchtipp 11
- Brief an die Familiengerichte  
*Eva Bitzan, Andrea Holzer-Breid u. Elisabeth Birkhuber* 12
- Gedanken zur gemeinsamen Obsorge  
*Ulrich Wanderer* 13
- Wenn zwei sich streiten – oder die Kraft der Konflikte  
*Josef Hölzl* 14
- Kreative Methoden  
*Eva Bitzan* 19
- Sei nachsichtig! Mit dir selbst!  
*Zusammenfassung: Martha Schicho* 21
- Fortbildungen  
Kooperation VPA 22
- Bilderbogen Tagung 2011 23
- Tagung 2012 24

# EDITORIAL

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

Als Berufsverband sind wir bemüht, das uns betreffende Berufsfeld der psychosozialen Beratung immer aufs Neue einer Standortbestimmung zu unterziehen. Wir vernetzen uns mit Kolleginnen und Kollegen österreichweit, auch mit anderen Berufsverbänden. Wir schauen aber auch über die Grenzen und beobachten mit Interesse die Entwicklungen in Deutschland, gerade auch deren intensiveres kirchliches Eingebunden bzw. Getragen sein.

In Österreich erleben wir diese „Kirchennähe“ sehr unterschiedlich quer durch die Bundesländer. Angefangen von unkompliziertem kirchlichem Selbstverständnis, Menschen in existentiellen Krisensituationen kompetente Beratung und Begleitung anzubieten – als pastoralen Dienst sozusagen – und dafür auch Geld und Ressourcen in die Hand zunehmen bis dahin, Beratung als wirtschaftliches Anhängsel dahintümpeln zu lassen.

Ich erlaube mir, einen Absatz aus dem Profil einer deutschen kath. EFL-Beratungsstelle zu zitieren: *„Die institutionelle kath. EFL-Beratung unterstützt Einzelne, Paare und Familien, ihre Probleme und Konflikte konstruktiv zu lösen, Krisen durchzustehen und zu verarbeiten oder mit nicht behebbaren Belastungen in erträglicher Weise zu leben und so ein höheres Maß an persönlicher Entfaltungs-, Beziehungs- und Partnerschaftsfähigkeit zu erreichen. [...] Sie ist bestrebt, durch die Entwicklung neuer Orientierungen und Verhaltensalternativen eigenverantwortliche Entscheidungen zu ermöglichen. Sie sucht die Fähigkeit zu stärken, Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen und aufrechtzuerhalten.“* (mehr unter [www.bv-efl.de](http://www.bv-efl.de) unter „newsletter“ sept. 11)

Genauso verstehen auch wir unsere Arbeit und die hat es sich verdient, so meine ich, als Aushängeschild zu gelten – sowohl auf kirchlicher wie auch auf politischer Ebene!

In diesem neuen Focus finden Sie u. a. eine Rückschau auf eine wirklich gelungene Tagung zum Thema „Paare in Zeiten wie diesen“ und noch einige Beiträge der dort anwesenden ReferentInnen.

Mit dem Nachbearbeiten der einen Veranstaltung geht schon Hand in Hand die Vorbereitung der nächsten: Die Jahrestagung 2012 wird von 25.–27. Mai 2012 wieder in St. Virgil stattfinden. Der Mensch in der Arbeitswelt, seine Nöte, Betroffenheiten, aber auch mögliche Visionen zu diesem Thema werden uns beschäftigen. Bitte reservieren Sie unbedingt im Kalender diesen Termin!

Der Brief an die FamilienrichterInnen, der hier abgedruckt ist, schließt an unsere Stellungnahme im Frühling zum neuen Kindschaftsrechtsänderungsgesetz 2012 an. Es soll nun, nach einem ExpertInnengespräch im Justizministerium, ab Beginn nächsten Jahres einige Gerichte in Österreich geben, an denen die sog. Familiengerichtshilfe – ein ExpertInnenpool an der Seite der RichterInnen – als Modellprojekt läuft. Unser Ziel ist es, interessierten EFL-BeraterInnen die Möglichkeit zu geben, Teil dieses Pools zu werden.

So freue ich mich auf einen spannenden und arbeitsintensiven Herbst!

Mag<sup>a</sup>. Eva Bitzan  
Vorsitzende



# NEUE MITGLIEDER

Andreas **Hagler**,  
4922 Geiersberg

Christine **Otter**,  
6300 Wörgl

Dorothea **Langegger**,  
2833 Bromberg

Franziska **Gurnig**,  
8092 Mettersdorf

## LIEBE IN DER KRISE

# IST DIE EHE NOCH ZU RETTEN?

VERLIEBTHEIT SEI EINE PSYCHIATRISCHE AUFFÄLLIGKEIT, MIT DEM LEBEN UND DER EHE NICHT VEREINBAR, SO BESTSELLERAUTOR ARNOLD RETZER. DER PAARTHERAPEUT PLÄDIERT FÜR MEHR VERNUNFT UND REALITÄT IN DER EHE, DANN SEI SIE ERFOLGREICH.

*Interview mit Christine Haiden erschienen in Welt der Frau, Ausgabe Juli/August 2011 (<http://www.welt-der-frau.at>)*

**»Welt der Frau«: Herr Retzer, Sie sind mehr als 30 Jahre als Paartherapeut tätig und seit 23 Jahren verheiratet. Sind Sie eigentlich glücklich verheiratet?**

*Arnold Retzer:* Manchmal ja – manchmal nein! Die meiste Zeit bin ich ganz zufrieden mit meiner Ehe.

### **Reicht das, um eine Ehe zu retten?**

Mir hat es gereicht, meiner Frau wohl auch. Aber warum ist eigentlich bei dem Gedanken an Ehen so oft gleichzeitig von notwendigen Rettungsmaßnahmen die Rede? Sind Ehen in einer rettungsbedürftigen Notlage? Man hat ja den Eindruck, als seien Ehen und Partnerschaften extrem gefährdete Unternehmungen, ohne Rettungsmaßnahmen und Rettungsdienste in ständigen Krisen und unweigerlich dem Untergang geweiht. Hinweise auf die bekannten Scheidungsraten werden dann noch schnell mitgeliefert. Dabei handelt es sich aber bei genauerem Hinschauen um eine systematische Fehleinschätzung von Ehe und Partnerschaften, um eine grobe Wahrnehmungsstörung. Denn: Noch niemals in der Geschichte der Menschheit lebten so viele Menschen so lange, das heißt ohne Scheidung, mit ein und demselben Menschen zusammen wie heute. Die Krise der Ehe ist ein gewaltiger Irrtum. Ehen sind viel besser als ihr Ruf. 60 % aller Erwachsenen leben (zumindest in Deutschland) in einer Ehe und davon wiederum 60 % schon seit 45 Jahren. Untersuchungen zeigen, dass ein Großteil davon, nämlich ca. 60–70 % mit ihrer Ehe sogar zufrieden sind, eheähnliche Partnerschaften noch gar nicht mitgerechnet. Auch als Paartherapeut unterliegt man leicht der Gefahr einer Fehleinschätzung. Man ist betriebsblind, weil man es ja meist mit Paaren in Krisen zu tun hat, und denkt dann, so seien eben Paare. In meinem Buch »Lob der Vernunft« habe ich deshalb nicht die

Frage »Was machen Paare falsch?« beantwortet, sondern die meines Erachtens wichtigere Frage versucht zu beantworten: »Was machen diese erfolgreichen Paare, also die Mehrheit aller Paare, richtig?« Meine Antwort lautet: Offenbar leben sie ihre Liebe mit Vernunft. Daher habe ich solche erfolgreichen Ehen als Vernunftehen bezeichnet.

### **Was meinen Sie damit?**

Eine Vernunfteheliche ist eine vernünftig geführte Ehe. Man weiß um die Grenzen und Begrenzungen einer Ehe und berücksichtigt sie. Man lernt aus Erfahrungen, das heißt, was funktioniert, setzt man fort, und mit dem, was nicht funktioniert, hört man auf. Unvernünftig ist es dagegen, an unerreichbaren Erwartungen, Zielen und Wünschen trotz leidvoller Erfahrungen festzuhalten.

### **Was ist denn nun vernünftig in der Ehe?**

Schon am Beginn einer Ehe ist es vernünftig, zwischen der Liebe und einer Ehe zu unterscheiden und dann schon bald festzustellen, dass die Liebe mit dem Leben nicht vereinbar ist.

### **Herr Retzer, das glaube ich nicht!**

Ich will versuchen, es zu erklären. Fangen wir mit der Liebe an: Sie hat zwei wesentliche Aspekte: Da ist zunächst der Zustand, den wir an uns selbst feststellen können, wenn wir verliebt sind. Er hat große Ähnlichkeit mit psychiatrischen Auffälligkeiten: Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Körperhalluzinationen wie Schmetterlinge im Bauch usw. Eine zwanghafte Besessenheit. So angenehm dieser Zustand vorübergehend ist, auf Dauer ist er sehr anstrengend und äußerst unbehaglich. Die Liebe bzw. die geschilderten Zustände gehen aber auch noch, wenn man den entsprechenden Liebespartner findet, mit einer bestimmten

Beziehungsform einher, einer Liebesbeziehung. Eine Beziehungsform, die sich durch folgende Aspekte auszeichnet: Absolute Exklusivität, das heißt, Dritte oder Drittes finden in einer Liebesbeziehung keinen Platz. Eine Liebesbeziehung zeichnet sich durch eine ungehemmte und unzensierte Kommunikation aus. Man hat das Recht, mit allem, absolut allem, was einem in den Sinn kommt, ein offenes Ohr zu finden, und umgekehrt die Pflicht, für alles, absolut alles, was einem zu Gehör gebracht wird, ein offenes Ohr zu haben. Auch das ist mit dem Leben nicht vereinbar, das heißt der Organisation des alltäglichen Lebens. Spätestens mit der Geburt des ersten Kindes wird man feststellen, dass die absolute Exklusivität und die ungehemmte und unzensierte Kommunikation nicht mehr möglich sind angesichts durchwachter Nächte, der arbeitsteiligen Organisation des Alltags und der notwendigen Verhandlungen über die Organisation des Alltags. Zum Glück gibt es eine andere, eine gemäßigtere Organisationsform von Intimität, die Ehe oder Partnerschaft. Die Ehe ist ein Vertragsabschluss zweier geschäftsfähiger Individuen, die sich zwecks Optimierung ihrer Interessen zusammenschließen. Eine Ehe und eine Liebesbeziehung sind also zwei gänzlich verschiedene soziale Organisationsformen.

### **Das heißt, die Ehe ist die vernünftigere und erfolgreichere Beziehungsform als die Liebesbeziehung?**

Nur wenn sie vernünftig geführt wird. Man kann sie aber natürlich auch unvernünftig führen.

### **Wie lässt sich eine Ehe unvernünftig führen?**

In der Regel ist es doch so: Man verliebt sich und denkt: Das ist ein ganz netter Kerl. Der hat zwar zwei oder drei Macken, aber das kriegen wir auch noch hin, und

man heiratet. Gemeint hat man aber: Ich kriege dich auch noch hin! Und schon versucht man, den anderen zu verändern. Wenn man viel Glück hat, sind dann zehn oder fünfzehn Jahre ins Land gegangen. Der Partner hat aber in den meisten Fällen dieselben Macken, und zwar mindestens in dem gleichen Ausmaß wie am Beginn der Ehe. In der Zwischenzeit ist aber ein Großteil der Lebensqualität beider Partner auf der Strecke geblieben. Das ist nicht vernünftig! Die Vernunfttheorie, wie ich sie in meinem Buch beschreibe, respektiert dagegen die Tatsache, dass die meisten Probleme in einer Ehe, z. B. die Eigenarten und Werte des Partners, unlösbare Probleme sind. Es ist aber äußerst unvernünftig, unlösbare Probleme lösen zu wollen. Den Ausweg bzw. die vernünftige Berücksichtigung dieser Tatsache habe ich die resignative Reife genannt, das heißt die Einsicht: Es ist nichts zu machen, ich kann den Partner nicht verändern. Vom »So soll es sein« zum »So ist es«! Viele altgediente Paare stellen irgendwann fest, dass ihre Versuche, den Partner zu verändern, nur minimale Ergebnisse gebracht haben. Dafür waren die Kosten unverhältnismäßig hoch.

Interessanterweise kann es einem passieren, wenn man die Veränderungsanstrengungen am Partner aufgibt, dass sich unter Umständen diese unlösbaren Probleme wie von selbst auflösen. Weil der Partner sich nicht mehr angegriffen fühlt und sich daher auch nicht mehr verteidigen muss.

**Herr Retzer, darf ich Sie fragen, was die wesentlichen Macken Ihrer Frau sind?**

Gerne. Meine Frau meint, dass sie das Hauptverdienst daran hat, dass wir seit 23 Jahren einigermmaßen über die Runden gekommen sind.

**Was stört Sie daran?**

Weil mir das Hauptverdienst zukommt. Aber ich fürchte, meine Frau wird es niemals einsehen. Das ist die Macke meiner Frau, mit der ich leben muss.

**Und welche Macken würde Ihre Frau Ihnen zuschreiben?**

Ich habe keine Macken! (Lacht)

**Gleichheit und Gerechtigkeit ist aber doch eine wichtige Bedingung für eine gelungene Ehe?**

Es ist eine weitverbreitete Vorstellung. Die Voraussetzung für die Verwirklichung von Gleichheit und Gerechtigkeit wäre aber, dass es eine objektive Bezugsgröße, eine feste Währung gibt, an der wir beides messen können. Die gibt es aber nicht. Die Dinge, um die es in Partnerschaften geht, wie Leid und Anerkennung, sind nicht auszählbar und messbar und daher auch nicht rückzahlbar.

**Sie meinen: Wenn ich an Gerechtigkeitsidealen festhalte, schade ich meiner Beziehung?**

Was ist denn die Folge dieser Idee der Gerechtigkeit? Einer fühlt sich über den Tisch gezogen und findet, er habe noch etwas gut. Er ist sozusagen der Gläubiger, der sich berechtigt glaubt, dem anderen Vorwürfe zu machen, Ansprüche einzuklagen zu dürfen und um Gerechtigkeit kämpfen zu müssen. Das wird irgendwann in Rache übergehen: Wenn es mir schon nicht so gut geht wie meinem Partner, soll es dem wenigstens genauso schlecht gehen wie mir!

**Was heißt das beispielsweise bei einer Affäre eines Partners?**

Affären sind für die meisten Menschen immer noch die tiefste Verletzung, die man sich in Paarbeziehungen zufügen kann. Aber es gibt die Möglichkeit der Vergebung. Das heißt, ich werde mir meiner angestauten Ansprüche noch einmal

bewusst: Man hat mir etwas angetan. Ich besitze gewissermaßen Schuldscheine, weil der andere mir etwas schuldig geblieben ist. Und dann gebe ich diese Ansprüche auf und verbrenne die Schuldscheine. Das hat nur etwas mit mir selbst zu tun. Vergeben ist ein Akt unter zwei Augen, nicht unter vier Augen. Ob man das kann, ob man das will, ist eine ganz andere Frage. Ich würde mich deshalb nie erdreisten zu sagen: Man soll vergeben. Und ich sage meinen Klienten immer wieder: Wenn man jemandem vergibt, bedeutet das noch in keiner Weise, dass man wüsste, was die Konsequenzen wären.

**Es handelt sich also nicht um einen Trick, mit dem ich meine Ehe garantiert retten kann.**

Nein. Vielleicht wird ein Neuanfang möglich. Vergebung kann aber auch das Ende der Ehe bedeuten, wenn meine Ansprüche und meine Ausgleichskämpfe die letzte Klammer waren, die uns zusammengehalten hat.

**Das klingt ja alles vernünftig und plausibel. Aber wir sehnen uns doch vielleicht nach etwas ganz anderem. Nach einer glücklichen, gleichberechtigten und harmonischen Partnerschaft?**

Der Wunsch nach dem Glück ist auch nichts Schlechtes. Aber wenn wir versuchen, daraus Wirklichkeit werden zu lassen, machen wir uns eher unglücklich.

**Wieso?**

Wenn man sich für die Herstellung des Glücks verantwortlich macht und es wieder einmal nicht ganz geschafft hat, ist man nicht nur nicht glücklich, sondern auch noch schuld, weil man es nicht geschafft hat. Alle Versuche, sich selbst für das eigene Glück und das des Partners verantwortlich zu machen, führen dazu, dass automatisch Unglück herrscht, wann immer das Ideal nicht befriedigend

# I LIEBE IN DER KRISE – IST DIE EHE NOCH ZU RETTEN?

erreicht wird. Dadurch gibt es nur noch Glück oder Unglück. Das ist doch eine wesentliche Verschlechterung der Lebensqualität, auch in Ehen.

## Wofür plädieren Sie stattdessen?

Glück und Unglück sind extreme Erlebnisweisen bzw. Erlebnisausnahmen. Dazwischen liegt ein großer Bereich, den ich die Banalität des Guten nenne: Zufriedenheit, die täglichen Sorgen, Freuden und Querelen. Aber es ist heutzutage nicht leicht, diese Banalität des Guten zu akzeptieren. In jeder Buchhandlung finden Sie Anleitungen bis zum Abwinken, wie man sein Glück herzustellen hat. Wir stehen unter dem Druck, die Schmiede unseres Glückes zu sein. Dieser Aufgabe können wir nie gerecht werden.

## Was aber ist mit den Streitigkeiten, die es in vielen Ehen gibt? Kann ich etwas tun, damit es von vornherein weniger Streit gibt?

Streit ist nichts Schlechtes, im Gegenteil. Streit gibt es nur dort, wo man sich nahekommt. Wir haben in intimen Beziehungen das unlösbare Problem, dass wir den Widerspruch zwischen Nähe und Distanz, zwischen Gebundenheit und Freiheit niemals lösen, sondern nur ausbalancieren können. Jeder Versuch, nur auf die Freiheit oder nur auf die Gebundenheit zu setzen, führt meiner Meinung nach in die Katastrophe. Da kann Streit eine gute Möglichkeit sein, die Balance wieder herzustellen. Das unangenehme Gefühl beim Streiten, dass man eben nicht ein Herz und eine Seele ist, führt wieder zu der nötigen Distanz. Und umgekehrt kann Streit auch Nähe herstellen, denn Konflikte verbinden ja auch. Insofern sind Konflikte aus meiner Sicht auch hochwirksam für das Funktionieren von Paarbeziehungen.

## Wie viel Konflikt verträgt aber eine Ehe?

Die Frage scheint mir falsch gestellt, nicht »Wie viel Konflikt verträgt eine Ehe?«, sondern »Wie viel Konflikt vertra-

gen die Beteiligten an einer Ehe?«. Aber man muss dann auch die wenig gestellte Frage stellen: Wie viel Harmonie verträgt eine Ehe? Ich mache seit vielen Jahren die Erfahrung, dass nicht wenige Ehen nicht an zu viel Konflikt, sondern an zu viel Harmonie scheitern bzw. genauer: ersticken.

## Herr Retzer, sind es immer noch die Frauen, die die Beziehungspflege anregen und vorantreiben?

Ja, das ist in der Tat so. Die meisten Paartherapien werden von Frauen angeregt. Die meisten Scheidungen und Trennungen werden allerdings auch von Frauen vorangetrieben und schließlich vollzogen. Frauen sind nicht nur an der Verbesserung ihrer Paarbeziehung interessiert, sondern auch diejenigen, die nicht um jeden Preis die Paarbeziehung aufrechterhalten wollen. Frauen sind eben das mutigere Geschlecht.

## Woran erkennt man, dass eine Beziehung am Ende ist?

Ich habe keine Ahnung. Es gibt ja noch keinen Urin- oder Bluttest für gescheiterte Ehen. Oder anders formuliert: Das können immer nur die Endverbraucher, also die Beteiligten an einer Paarbeziehung, selbst bestimmen. Noch genauer formuliert: einer der Partner. Auch wenn für den Beginn einer Ehe zwei nötig sind, reicht für das Ende einer. Der, der nicht mehr will.

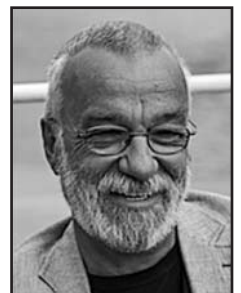
Bewertungskriterien für die Partner können aber beispielsweise sein, dass man nicht mehr bereit ist, Einsatz zu bringen, dass die Loyalität gelitten hat, dass die Partnerschaft kein sicherer und freier Ort mehr ist, dass es Alleingänge des Partners in für mich wichtigen Fragen gibt, dass körperliche Berührung und Nähe unerträglich unangenehm geworden sind, dass etwas für mich Unverzeihliches geschehen ist. Die Antworten sind notwendigerweise subjektiv.

## Was aber, wenn Kinder da sind?

Kinder werden häufig ungefragt zur Rechtfertigung für eine sich über Jahre hinziehende Aufopferung eines oder beider Elternteile. Und noch schlimmer: Es entwickelt sich während dieser Opferjahre vielleicht sogar die Erwartung, dass man später von den Kindern Dank dafür erhalten sollte, was man alles für sie an Leid auf sich genommen hat. Das alles sollte man seinen Kindern nicht antun. Man missachtet sich aber auch selbst, weil man gegen eigene Wünsche und Überzeugungen entscheidet und handelt. Und nicht zuletzt wird dem Partner eine Ehe vorgespielt, die weder etwas mit ihm noch mit einem selbst zu tun hat. Es gibt dann eigentlich nur noch Verlierer.

## Zur Person:

Der Paartherapeut Arnold Retzer ist Facharzt für psychotherapeutische Medizin. Er studierte Medizin, Psychologie und Soziologie und gründete 2004 das Systemische Institut Heidelberg. Er bildet TherapeutInnen und BeraterInnen aus, lehrt als Privatdozent und hat ein Standardwerk zur systemischen Paartherapie verfasst. Sein Buch



»Lob der Vernunft Ehe. Eine Streitschrift für mehr Realismus in der Liebe« wurde zum Bestseller. Retzer ist seit 23 Jahren verheiratet und hat drei erwachsene Kinder.



# BEZIEHUNGEN GESTALTEN UND VERTIEFEN.

PERSPEKTIVEN AUS DER GESCHLECHTERFORSCHUNG, PSYCHOANALYSE UND THEOLOGIE

Erich Lehner

## 1. DER MENSCH: EIN BEZIEHUNGSWESEN

Es klingt zutiefst widersprüchlich: Einerseits gibt es hohe Scheidungszahlen und andererseits gibt es ein ungebrochenes Bedürfnis nach dauerhaften Beziehungen, wie dies die deutschen Forscher Gunter Schmidt, Silja Mathiessen, Arne Dekker, Kurt Starke (2006) dokumentiert haben. In ihrer Untersuchung befragten sie Männer und Frauen im Alter von 30, 45 und 60 Jahren zu ihren Beziehungs- und Sexualbiografien. Der Vergleich des Beziehungsverhaltens dieser drei Generationen brachte zunächst gravierende Veränderungen zu Tage. Nicht-eheliche Lebensformen nehmen zu. Zudem ist auch die „Fluktuation der Beziehungen von Generation zu Generation erheblich gestiegen.“ Die Autor/innen sprechen davon, dass „Beziehungen[...] serieller“ werden (S. 26). Erkennbar wird dies daran, dass heute 30-Jährige schon mehr Beziehungen hatten als früher 60-Jährige in ihrem ganzen Leben. Mit diesem häufigeren Beziehungswechsel ist zugleich eine häufigere Trennungserfahrung verbunden, die immer als belastend erlebt wird. Denn damit sind zwei Gefühlslagen verbunden: entweder Belastung, die sich in Einsamkeit, Kränkung, Verzweiflung und Wut ausdrücken kann, oder Entlastung als Erleichterung, sich gelöst zu haben. Entscheidend für das Erleben ist nicht, ob es sich dabei um eine wiederholte Trennungserfahrung handelt, sondern ob man die Trennung aktiv herbeigeführt hat oder nicht (S. 28). Trotz der schmerzlichen Trennungserfahrungen werden die häufigen Beziehungserfahrungen vom Großteil der Befragten als wichtiger Erprobungs- und Lernprozess gesehen (S. 33ff).

Die große Überraschung dieser Studie lag jedoch in der Erkenntnis, dass „der Wandel nur die Organisationsform sowie die

Fluktuation und die Dauer von Beziehungen, nicht die Beziehungsneigung oder Beziehungsbereitschaft“ (S. 31) betrifft. Für 95 % aller Befragten ist eine feste Zweierbeziehung die gewünschte und ideale Lebensform, die für die meisten – vor allem Frauen –, monogam sein sollte. Darüber hinaus stellt die Beständigkeit einer Beziehung einen wichtigen Wert dar. 83 % der 30-Jährigen wünschen sich „ein Leben lang“ mit dem jetzigen Partner bzw. der jetzigen Partnerin zusammenzubleiben. 80 % der befragten 30-Jährigen wollen ein Kind mit dem aktuellen Partner bzw. der aktuellen Partnerin und etwa zwei Drittel (65 %) wollen ihn oder sie später einmal heiraten. Ganz offensichtlich gibt es ein Bedürfnis nach stabilen, dauerhaften Beziehungen. Allerdings ist die Dauer allein für den Wert einer Beziehung zu wenig. „Es geht nicht um Dauer an sich, sondern um Dauer bei hoher emotionaler, intimer und (seltener) sexueller Intensität. Es klingt paradox, aber es ist so: Die Instabilität heutiger Beziehungen resultiert nicht aus Bindungsunfähigkeit oder -unlust; sie ist vielmehr die Konsequenz des hohen Stellenwerts, der Beziehungen für das persönliche Glück beigemessen wird und der hohen Ansprüche an ihre Qualität“ (S. 33).

Ähnlich weisen die Ergebnisse der österreichischen Wertestudie in dieselbe Richtung. Der Lebensbereich Familie wird vor Arbeit, Freizeit, Freunde und Bekannte, Religion und Politik als der wichtigste Lebensbereich angegeben. Der Familie kommt hohe Bedeutung zu, obwohl die Zustimmung von 89 % in der Untersuchung 1999 auf 79 % im Jahr 2008 zurückgegangen ist. Auffällig ist, dass der Rückgang der Wichtigkeit der Familie parallel zu einer zunehmenden Wertschätzung von Freunden und Bekannten verläuft. Während Freunde und Bekannte 1999 von 44 % als sehr wichtig angesehen wurden, stieg ihre Zahl 2008 auf 55 Prozent.

Dieses Ansteigen könnte im Zusammenhang mit den Veränderungen in modernen Gesellschaften, die dem Einzelnen ein Höchstmaß an Flexibilität und Mobilität abverlangen, in zweifacher Weise interpretiert werden: Die Attraktivität der Beziehungen zu Freund/innen und Bekannten könnte in dem Umstand liegen, dass sie weniger verbindlich sind und leichter als Familienmitglieder ausgetauscht werden können. In der gestiegenen Bedeutsamkeit von Freunden und Bekannten könnte jedoch auch die Einsicht enthalten sein, dass bei immer kleiner werdenden Familien die Notwendigkeit stabiler und belastbarer Beziehungen außerhalb der Familie wächst (Hamachers-Zuba/Lehner/Tschippa 2009, S. 110).

Auch in Österreich ist feststellbar, dass die Beziehungen vor allem bei den Jungen serieller werden. Dennoch definiert sich für mehr als die Hälfte der Österreicher/innen das private Glück über das „kleine Glück zu zweit“. Dabei wird besonderes Gewicht auf die Beziehungsqualität und die emotionale Geborgenheit gelegt. Treue, Respekt, gegenseitiges Verständnis und die Bereitschaft, an der Beziehung zu arbeiten, sind die wichtigsten Erwartungen an eine gute Ehe.

In jüngster Zeit wird auch die materielle Sicherheit zunehmend bedeutsam (S. 109). Wenngleich die Akzeptanz und die Praxis von alternativen Lebensformen wie nicht-ehelicher-Lebensgemeinschaften (NEL), Living-apart-together (LAT) zugenommen hat, dominiert im Kern das traditionelle Bild von Vater/Mann, Mutter/Frau und Kind. „Diesem Modell gegenüber werden NEL und LAT als Vor- bzw. Übergangsformen geführt, die in das traditionelle Modell auf Basis einer Ehe übergeleitet werden, sobald Kinder kommen.“ (Hamachers-Zuba/Lehner/Tschippa 2009, S. 126)

# BEZIEHUNGEN GESTALTEN UND VERTIEFEN.

## 2. VATER – MUTTER – KIND

Im Grunde ist die große Beziehungsneigung nichts Überraschendes. Der Mensch ist als soziales Wesen von Geburt an auf Beziehungen angelegt. Gerade in den letzten Jahrzehnten hat die Psychoanalyse auf der Grundlage der Ergebnisse der Säuglingsforschung diese Beziehungsorientierung des Menschen in das Zentrum ihrer Theorien gestellt. Während in der Tradition der Psychoanalyse von einem Säugling „das Bild eines passiven, undifferenzierten und seinen Trieben ausgelieferten Wesens gezeichnet [wurde], das in einem langen Kampf die Schrecken dieser Zeit der Hilflosigkeit und Abhängigkeit bewältigen muss“ (Dornes 1993, S. 21), kam es durch die Ergebnisse der Säuglingsforschung zu einem Paradigmenwechsel. Im Mittelpunkt steht nun der „kompetente Säugling“, der von allem Anfang an vielfältige Fähigkeiten mitbekommen hat, die Welt und sich selbst zu empfinden. Seine Motivation und seine Entwicklung ist zentral um einen „Wahrnehmungs- und Handlungsdialog“ (Lichtenberg 1991, S. 6) mit der(n) Bezugsperson(en) zentriert.

Mit diesen Überlegungen ist die Vorstellung von der symbiotischen Dyade am Anfang der menschlichen Entwicklung grundlegend zu überdenken. Der Säugling ist mit der Mutter nicht bloß symbiotisch-passiv verbunden, sondern gestaltet als kompetenter Säugling aktiv das Beziehungsgeschehen mit. Ebenso veränderungswürdig ist die Sicht des Säuglings, dass er in der Dyade Mutter-Kind zentriert ist. Ein Baby ist von allem Anfang an bestrebt, sofern es die Möglichkeit hat, mit unterschiedlichen Personen in Beziehung zu treten (Grieser 2003, S. 104). Für ein Kind entscheidend ist daher das Dreieck Vater-Mutter-Kind als primäre Einheit für die kindliche Entwicklung. Es zeigte sich, dass „die Fähigkeit zur Individualisierung sich über verschiedene Entwicklungsschritte vor allem aus der Qualität des Zusammenspiels innerhalb der Triade entwickelt, aus der Art und Weise, in der innerhalb der Familie die Spannung zwischen dyadischen und triadischen Interaktionen von allen Beteiligten stets aufs

Neue bewältigt wird“ (King 2002, 527).

Die Notwendigkeit einer triadischen Sichtweise auf die Entwicklung von Kindern zeigt sich auch in der Geschlechterforschung. Anstoß dazu ist die Frage, wie groß die Präsenz von Vätern in der Familie sein soll. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass engagierte Väter einen positiven Effekt auf die Entwicklung von Kindern haben (Fthenakis 1999, 121). Vorschulkinder von stark engagierten Vätern zeigen beispielsweise größere kognitive Kompetenz, eine verstärkte interne Kontrollüberzeugung und mehr Empathie. Kinder im Alter zwischen sechs und sieben Jahren reagieren auf das positive väterliche Engagement mit besseren schulischen Leistungen und sozialer Reife. Ebenso wirkt sich das väterliche Engagement auf die Entwicklung von Selbstkontrolle, Selbstwertgefühl, Fertigkeiten zur Lebensbewältigung sowie sozialer Kompetenz im Grundschulalter und in der Jugend positiv aus.

In neueren Untersuchungen ließ väterliches Engagement im Alter von 5 Jahren positive Vorhersagen auf eine spätere empathische Einstellung anderen gegenüber zu. Ebenso konnten positive Effekte auf bildungsbezogene und berufliche Mobilität von Söhnen und Töchtern im Alter von 20 Jahren festgestellt werden. Wassilios Fthenakis (1999, S. 122) fasst zusammen: „Umfassendes väterliches Engagement wirkt sich insbesondere auf die Entwicklung kindlicher Eigenschaften wie Empathie, soziale Kompetenz, schulische Leistungsfähigkeit und Problembewältigungsfertigkeiten aus.“ Allerdings sind diese positiven Auswirkungen väterlicher Präsenz an Bedingungen gebunden. Sie wurde bei Vätern festgestellt, die 42 % und mehr der konkreten Versorgungsarbeit übernommen haben (Fthenakis 1999, S. 121). Mit Alois Herlth lässt sich sagen, „je mehr [Väter] sich im Haushalt engagieren, desto unterstützender werden sie von ihren Kindern wahrgenommen“ (Herlth 2002, S. 603). Der positive Effekt väterlicher Anwesenheit ist also mit dem Faktor Zeit und mit konkreter pflegerischer Versorgungsarbeit verbunden.

Dies führt zu der Frage, wie wichtig in der väterlichen Anwesenheit der Faktor Geschlecht ist. Zunächst einmal liegt der Wert der väterlichen Präsenz im Umstand begründet, dass ein Kind zwei präsenzte Elternteile hat. Es kann unabhängige und nahe Beziehungen zu zwei unterschiedlichen Persönlichkeiten aufbauen. Damit hat es ein größeres Spektrum an Außenreizen und Interaktionsmöglichkeiten. Der wesentliche Wert liegt primär nicht im Geschlecht des Vaters, sondern in der Anwesenheit zweier verlässlicher Bezugspersonen. Diese elterlichen Bezugspersonen können deshalb auch gleichgeschlechtlich sein (Stacey 2001, S. 160). Darüber hinaus gibt es geschlechtsspezifische Auswirkungen auf die psychosexuelle Entwicklung und Geschlechtsidentität. Engagierte Väter ermöglichen ihren Söhnen die Entwicklung einer Männlichkeit aus einer affektiv-körperlichen Beziehung und ihren Töchtern die Erfahrung der Annahme und Wertschätzung durch einen Mann innerhalb einer nicht-sexualisierten Beziehung. Anwesende Väter verhindern, „dass Väter, Männer und Männlichkeit zu einer Art angstmachendem, dunklem Kontinent’ werden“ (Schon 2002, 487; Lehner 2001, 61ff).

Bei aller gebotenen Vorsicht können aufgrund der vorliegenden Befunde drei Dimensionen einer positiv erlebten Vaterschaft formuliert werden: (1) eine einigermaßen kontinuierliche Zeit der Anwesenheit, (2) eine Anteilnehmende und Anteilgebende Kommunikation und (3) konkrete Fürsorgearbeit (Hausarbeit). Diese Familienorientierung des Vaters, d.h. wie er seine Rolle in der Familie definiert, wie sehr er sich in Kinderbetreuung und Haushalt engagiert, kommt auch der Qualität der Partnerbeziehung zugute. „[E]ine nicht-traditionelle Rollenaufteilung in der Familie [kommt] sowohl den Ehebeziehungen wie den Vater-Kind-Beziehungen zugute“ (Herlth 2002, S. 592).

Als Zwischenresümee lässt sich also festhalten: Trotz einer beobachtbaren Pluralisierung von Familienformen, die zu einer Relativierung der Bedeutsamkeit der Institution Ehe führt, gibt es eine starke Beziehungsneigung. Sie entspricht dem





Wesen des Menschseins, das nur in Beziehungen erfüllend gelebt werden kann. Diese Beziehungsneigung spiegelt sich in Umfragen wider, in denen der Wunsch nach dauerhaften stabilen Beziehungen zum Ausdruck gebracht wird. Die vorrangige Frage ist demnach nicht, wie Menschen beziehungsfähig werden können, sondern welche gesellschaftlichen Rahmenbedingungen sie brauchen, um ihren Wunsch nach Beziehungen auch leben zu können.

### 3. PARTNERSCHAFTLICHKEIT

Wenngleich aufgrund der vorliegenden Ergebnisse deutlich wird, dass für eine optimale Entwicklung von Kindern eine partnerschaftlich ausgeglichene Präsenz von Eltern notwendig wäre, wird die österreichische Familie nach wie vor vom Familiernährer/Hausfrauen- bzw. Teilzeiterwerbsarbeits-Modell (Lehner/Schnabl 2005, 226f) geprägt. Gemäß diesem Modell gehen die meisten Männer einem Vollzeiterwerb nach, während die Frauen für Familie und Haushalt und bestenfalls für einen Teilzeitzuverdienst zuständig sind. Damit wird Partnerschaftlichkeit in den Familien zu einer großen Herausforderung. Wenige Kinder können gleichwertige Beziehungen zu elterlichen Bezugspersonen erleben. In den meisten Fällen

sind sie auf eine Bezugsperson – die Mutter – verwiesen, eine Situation die angesichts der Forschungsergebnisse als bestenfalls suboptimal angesehen werden kann.

Die fehlende Partnerschaftlichkeit in den Beziehungen lässt sich an der Frage der Aufteilung der Hausarbeit beschreiben. Laut österreichischer Mikrozensus-erhebung 2002 geben von den rund 2 Millionen österreichischen Paaren 57 % an, dass die Frau allein oder überwiegend für den Haushalt zuständig ist, 28 % der Paare teilen sich Hausarbeit partnerschaftlich und in 12 % der Fälle verrichtet die Hausarbeit die Frau und eine dritte Person, während der Mann (fast) nicht beteiligt ist. Bei Paaren, in denen die Frau und der Mann vollzeiterwerbstätig sind, erhöht sich der Wert der partnerschaftlich geführten Haushalte auf 36 %, wobei immerhin 47 % der Frauen weiterhin allein oder überwiegend für Hausarbeit zuständig sind und noch 13% die Hausarbeit mit einer dritten Person ohne Beteiligung des Mannes bewältigen.

Erfreulicherweise ist die Kinderbetreuung etwas ausgeglichener: 54 % aller Paare mit Kindern unter 15 Jahren betreuen ihre Kinder partnerschaftlich. Dennoch ist jede dritte Frau allein oder überwiegend

für die Kinderbetreuung zuständig. Wenn beide Elternteile berufstätig sind, wird die Kinderbetreuung von 57 % der Paare gemeinsam erledigt; und auch dort, wo die Frau nicht arbeiten geht, kümmern sich immerhin noch 43 % der Paare gemeinsam um die Kinder.

Bei jüngeren Paaren – vor allem in der Gruppe der 18–30-jährigen – ist die Bereitschaft zu partnerschaftlichem Verhalten etwas stärker ausgeprägt als bei älteren (Kytir/Schrittwieser 2003, 27ff). Hausarbeit ist Frauensache. Männer zeigen zwar eine größere Bereitschaft für partnerschaftliche Beteiligung in der Familien- und Hausarbeit, wenn sie Väter sind, aber auch dieses Engagement ist begrenzt. In der österreichischen Männerstudie „Männer 2002“ bevorzugten die Männer im Umgang mit ihren Kindern Freizeit-Aktivitäten wie spielen, Sport treiben, spazieren gehen. Versorgungstätigkeiten wie waschen, ins Bett bringen, kranke Kinder pflegen, zum Kinderarzt gehen, Elternsprechtage und Schulveranstaltungen besuchen, überließen sie gerne den Frauen (Zulehner 2003, S. 83). In derselben Untersuchung zeigte sich auch eine nach wie vor traditionelle Aufgabenverteilung in der Beziehung: Die Männer der Untersuchung hielten Männer für die materielle Existenzsicherung, das Treffen von Entscheidungen und die Zukunftsplanung zuständig und lokalisierten bei den Frauen Gemütlichkeit und das Gespräch über die Partnerschaft (Zulehner 2003, S. 65).

Diese Ungleichheit in den Beziehungen hat Konsequenzen. Kürzlich machte Robert Neuwirth im Rahmen des „Generation and Gender survey 2008/09“ auf der Grundlage von Untersuchungsergebnissen aus acht verschiedenen Staaten die Feststellung: „mehrheitlich Frauen stellen die Beziehung in Frage.“ (Neuwirth 2009) Die Partnerschaftsstabilität nimmt mit zunehmendem Alter zu, die Partnerzufriedenheit nimmt bei Frauen mit dem zunehmenden Alter graduell ab. „Während Männer über alle Altersgruppen hinweg relativ konstante Zufriedenheitswerte hinsichtlich der Aufteilung der Haushaltsaufgaben und der Kinderbetreuung und

## BEZIEHUNGEN GESTALTEN UND VERTIEFEN.

auch nur geringe Schwankungen bei der generellen Zufriedenheit mit der Partnerschaft aufweisen, ist bei Frauen naheliegend, dass ihr negativer genereller Partnerschaftszufriedenheitsverlauf über die Alterskohorten weitgehend von der zunehmend unterdurchschnittlichen Zufriedenheit mit der Aufteilung der Haushalts- und der Kinderbetreuungstätigkeiten geprägt ist“ (Neuwirth 2009). Es gibt also ein europaweites Phänomen, demnach vor allem Frauen aufgrund der zu geringen Partnerschaftlichkeit in ihren Beziehungen unzufrieden sind.

Als Ausdruck dieser Unzufriedenheit kann der Umstand gesehen werden, dass die Mehrzahl der Scheidungen von Frauen initiiert wird. Bis es jedoch zu diesem Schritt kommt, finden lange Entscheidungsprozesse statt, in denen geschlechtsspezifische Muster erkennbar sind. Wie Ulrike Zartler und Harald Werneck beschreiben, erleben und kommunizieren Frauen zunächst eine jahrelange Zeit der Unzufriedenheit, welche von Männern nicht als dramatisch wahrgenommen wird: Für sie ist Beziehung ein sich selbst organisierender Prozess. Wenn Frauen dann nach dieser Zeit der Überlegungen den Entschluss zur Trennung artikulieren, erleben dies Männer als plötzlich, überraschend und unerklärlich. Nun erst erkennen auch sie die Dringlichkeit und wären bereit, alles zu tun, um die Beziehung aufrechtzuerhalten. Für Frauen ist die Entscheidung mittlerweile endgültig und nicht mehr rückgängig zu machen. (Zartler/Werneck 2004)

Gerne wäre man an dieser Stelle geneigt, zu betonen, dass dort, wo es in einer Partnerschaft Unzufriedenheit gibt, es zu verstärkten Kommunikationsprozessen kommen sollte. In der Tat hält die Wissenschaft die Fähigkeit, angemessen zu kommunizieren (Kommunikationskompetenz), für eine der drei wesentlichen Kompetenzen für eine glückliche Partnerschaft. Weitere Voraussetzungen sind die Fähigkeit, Alltagsprobleme effizient lösen (Problemlösungskompetenzen) sowie den Alltagsstress wirksam bewältigen zu können (Stressbewältigungskompetenzen)

(Bodenmann 2004). Eine zentrale Rolle spielt dabei der Umgang mit Stress. Es gibt viele Paare, die zwar gut kommunizieren und Probleme lösen können, die jedoch unter Einwirkung von Stress diese Fähigkeit verlieren. Guy Bodenmann geht aufgrund seiner Forschungen davon aus, dass in vielen Fällen nicht partnerschaftsinterne Faktoren wie neurotische Partnerwahl oder mangelnde Passung, sondern externe Umstände wie der Alltagsstress die Hauptursache für Trennung und Scheidung sind (Bodenmann 2003, 491). Dieser Alltagsstress kann auf ein Paar einen derartig negativen Einfluss ausüben, dass es weder durch Kommunikation noch durch Problemlösungen zueinanderfinden kann. Geschlechterverhältnisse, die auf fehlender geschlechtergerechter Partnerschaftlichkeit in den Familien basieren, können als ein Hauptfaktor für den Alltagsstress in Beziehungen angesehen werden. „Unterschiedliche Rollenleitbilder, insbesondere die familiäre Arbeitsteilung und die Verantwortlichkeit der Väter betreffend, spielen eine wesentliche Rolle im Trennungsprozess“ (Beham/Zartler 2003, 80). Das Problem liegt jedoch nicht im fehlenden persönlichen Willen von Frauen und Männern, sondern in den gesellschaftlichen Strukturen, die Frauen und Männer ungleich positionieren. Ein Paar kann dann trotz allem Bemühen um die Beziehung auf individueller Ebene nicht mehr ausgleichen, was auf struktureller Ebene defizitär angelegt ist.

### 4. DIE BEDEUTUNG DES GESELLSCHAFTLICHEN UMFELDS

Die Lösung dieser Probleme kann nicht von den Familien erwartet werden, sondern muss auf politisch-struktureller Ebene erfolgen. Sie müsste Frauen und Männern eine geschlechtergerechte Vereinbarkeit von Beruf und Familie ermöglichen, sodass Frauen und Männer partnerschaftlich ausgeglichen in der Familie präsent sind, und auch zu gleichen Teilen für den Erwerb zuständig sind. Dies würde eine Weiterentwicklung der gesellschaftlichen Strukturen, die vom Familienernährer-Hausfrauen- bzw. Teilerwerbsarbeits-Modell geprägt sind, hin zu einem Doppelverdiener/innen-Dop-

pelversorger/innen-Modell erforderlich machen.

Wenn Menschen ein großes Bedürfnis nach stabilen Beziehungen haben, sollte der Schwerpunkt christlicher Pastoral nicht darauf liegen, Menschen den Wert von Beziehungen nahe zu bringen bzw. sie zum Leben solcher Beziehungen zu motivieren. Kirche kann vielmehr Menschen in ihrem Ringen um Beziehungen begleiten, indem sie sich als einen Raum nichtwertender Kommunikation anbietet, in dem Menschen ihre gelingenden, aber vor allem auch ihre nicht gelingenden Beziehungserfahrungen austauschen und reflektieren können. Darüber hinaus ist sie gefordert, sich für geschlechtergerechte Strukturen in Gesellschaft und Kirche einzusetzen. Eine männerdominierte Geschlechterhierarchie ist Ausdruck sündhafter Strukturen. Kirche ist gefordert, diese Strukturen zu benennen, sichtbar zu machen und sich für ihre geschlechtergerechte Veränderung einzusetzen. „... denn das Reich Gottes ist nicht Essen und Trinken, es ist Gerechtigkeit, Friede und Freude im Heiligen Geist“ (Röm 14,17).

### LITERATUR:

- Beham, Martina/Zartler, Ulrike (2003): *Wie viel väterliche Erwerbstätigkeit trägt Familie?* In: „working father“ Männer zwischen Familie und Beruf. Psychologische, soziologische, ökonomische, kommunikationswissenschaftliche und weitere Aspekte, Dokumentation zur Tagung der Österreichischen Gesellschaft für Interdisziplinäre Familienforschung (ÖGIF), Wien, 79–84
- Bodenmann, Guy (2003): *Die Bedeutung von Stress für die Partnerschaft.* In: Grau, Ina/Birhoff, Hans-Werner (Hg.): *Sozialpsychologie der Partnerschaft*, Berlin, 481–504
- Bodenmann, Guy (2004): *Wie Partnerschaft gelingt.* In: Fthenakis, Wassilios E./ Textor (Hg.), Martin R., *Online-Familienhandbuch*. [www.familienhandbuch.de/cmain/a\\_Search.html?q=bodenmann](http://www.familienhandbuch.de/cmain/a_Search.html?q=bodenmann) (02.06.2010)

Dornes, Martin (1993): *Der kompetente Säugling*. Frankfurt a. Main

Fthenakis, Wassilios (1999): *Engagierte Vaterschaft*. Die sanfte Revolution in der Familie, Opladen

Jürgen Grieser (2003): *Von der Triade zum triangulären Raum*. In: Forum Psychoanalyse, (19), 99–115

Herlth, Alois (2002): *Ressourcen der Vaterrolle. Familiäre Bedingungen der Vater-Kind-Beziehung*, in: Walter, Heinz (Hg.): *Männer als Väter*. Sozialwissenschaftliche Theorie und Empirie, Gießen, 585–608

Hamachers-Zuba, Ursula/Lehner, Erich/Tschippan, Claudia (2009): *Partnerschaft, Familie und Geschlechterverhältnisse in Österreich*. In: Friesl, Christian/Polak, Regina/Hamachers-Zuba, Ursula (Hg.): *Die Österreicher –innen. Wertewandel 1990–2008*. Czernin-Verlag, Wien, 87–141

Kytir, Josef/Schrittwieser Karin (2003): *Haushaltsführung, Kinderbetreuung, Pflege, Ergebnisse des Mikrozensus 2002*. Bundesministerium für soziale Sicherheit, Generationen und Konsumentenschutz, Wien

Lehner, Erich (2001): *Männer an der Wende. Grundlagen kirchlicher Männerarbeit*. Innsbruck

Lehner, Erich/Schnabl, Christa (2005): *Geschlechtergerechte Politik – Grundla-*

*gen für die Konzeption von Männerpolitik*. In: Krall, Hannes (Hg.): *Jungen- und Männerarbeit. Bildung, Beratung und Begegnung auf der „Baustelle Mann“*. Wiesbaden, 221–236

Neuwirth, Robert (2009): *Zufriedenheit in der Partnerschaft und Partnerschaftsstabilität*. In: Neuwirth, Robert/Huber, Isabella (Hg.): *Familienentwicklung in Österreich. Erste Ergebnisse des Generations- und gender-Survey (GGS) 2008/09*, Wien

Lichtenberg, Joseph D. (1991): *Psychoanalyse und Säuglingsforschung*. Berlin

Schmidt, Gunter/Mathiessen, Silja/Dekker, Arne/Starke, Kurt (2006): *Spätmoderne Beziehungswelten. Report über Partnerschaft und Sexualität in drei Generationen*. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden

Schon, Lothar (2002): *Entwicklungspsychologische Betrachtung der ersten Jahre*. In: Walter, Heinz (Hg.): *Männer als Väter. Sozialwissenschaftliche Theorie und Empirie*, Gießen. 477–517

Stacey Judith/Biblarz Timothy J. (2001): *(How) does the sexual orientation of parents matter?* In: *American Sociological Review* (66), 159–183

Zartler, Ulrike/Werneck, Harald (2004): *Die Auflösung der Paarbeziehung: Wege in die Scheidung*. In: Zartler, Ulrike/Wilk, Liselotte/Kränzl-Nagl, Renate (Hrsg.): *Wenn Eltern sich trennen. Wie Kinder,*

*Frauen und Männer Scheidung erleben*, New York/Frankfurt am Main, 57–106

Zulehner, Paul M. (2003) (Hg.): *Mannsbilder. Ein Jahrzehnt Männerentwicklung*. Im Auftrag des Bundesministeriums für soziale Sicherheit, Generationen und Konsumentenschutz, Ostfildern

#### Erstmals erschienen:

Lehner, Erich (2010): *Beziehung gestalten und vertiefen. Perspektiven aus der Geschlechterforschung, Psychoanalyse und Theologie*. In: Krieger, Walter/Sieberer, Balthasar (Hg.): *Beziehung leben zwischen Ideal und Wirklichkeit*. Linz, Wagner-Verlag, S. 41–53

Mag. Dr. Erich Lehner ist Psychoanalytiker in freier Praxis; weitere Arbeitsbereiche sind: Männer- und Geschlechterforschung, Palliative Care an der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt, Graz, Wien; Fakultät -IFF Abteilung Palliative Care und Organisations-Ethik. Siehe: [www.erich-lehner.at](http://www.erich-lehner.at)



## BUCHTIPP

Rechtzeitig zum **Weltmännertag am 3. November** hat Markus Hofer, Leiter des Vorarlberger Männerbüros, sein neues Buch veröffentlicht, in dem sich alles um die 2. Halbzeit dreht, die nicht nur im Fußball den Ausschlag gibt.

Mit viel Humor, Einfühlungsvermögen und jeder Menge Erfahrung legt er den Finger auf wunde Punkte wie Karriere, Körper, Gesundheit, Sexualität, Partnerschaft, Rollenbilder u.v.m. Er zeigt die Herausforderungen, aber auch die Vorteile des Älterwerdens auf. Da geht es um bunte Hunde und heilige Narren,

ewige Kinder und gebrochene Helden, für die auch schon einmal Clint Eastwood als Vorbild herhalten muss. Ein amüsanter Leitfa- den für Männer im "besten Alter".

Die Lektüre ist auch für Frauen lohnend, denn vieles daraus (be)trifft und hilft uns auch und wo doch Unterschieden bleiben, kann das Buch helfen Männer besser zu verstehen:

*Markus Hofer*  
**Die zweite Halbzeit entscheidet**  
 Strategien für Männer ab 40



144 Seiten, Tyrolia-Verlag 2011  
 ISBN 978-3-7022-3145-3, €  
 12,95 / SFr. 18,90



Berufsverband Diplomierter  
Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen  
Österreichs  
www.ehe-familien-lebensberatung.at

## SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN!

Bereits im März dieses Jahres hat der Berufsverband der Dipl. Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs einen schriftlichen Beitrag zur Diskussion rund um den Gesetzesentwurf des Kindschaftsrechtsänderungsgesetzes 2012 u.a. an das Justizministerium geschickt. Schon darin war es uns ein Anliegen auf unsere Kompetenzen, aber auch auf die bereits bestehenden Synergien zwischen Familienberatung und Gericht hinzuweisen.

Diesmal erlauben wir uns, Ihnen einige Informationen und Überlegungen bezüglich unseres Berufsstandes und den angedachten Modellprojekten **FAMILIENGERICHTSHILFE** und **SCHLICHTUNGSSTELLEN** zukommen zu lassen.

In Österreich gibt es – gefördert vom Familienministerium – 83 Stellen von Familienberatung bei Gericht. Viele Richterinnen und Richter arbeiten eng mit BeraterInnen zusammen und haben diese Kooperation, so wird uns laufend rückgemeldet, schätzen gelernt. Leider gibt es solche Angebote aus Budgetgründen nicht flächendeckend.

Die Familienberatung bei Gericht wird jeden Dienstagvormittag während des Amtstags am Gericht angeboten. Das Angebot ist niederschwellig und die Menschen können mit allen familienrechtlichen und familienrelevanten Themen kommen.

Das Beratungsteam besteht aus einer/einem Juristin/Juristen und einem/einer (psychosozialen) FamilienberaterIn.

Die BeraterInnen bei Gericht klären über alle Angelegenheiten von Trennung, Scheidung, Obsorge und Besuchsrecht auf und ermutigen und motivieren Menschen zur gemeinsamen Verantwortungsübernahme. Ziel ist immer, eine gut lebbare Lösung, vor allem im Blick auf und für die Kinder, zu finden. Zusatzkompetenzen der BeraterInnen, wie etwa Kinder- und Jugendberatung, Mediation und Erfahrungen aus pädagogischen Quellberufen ermöglichen hier wertvolle Angebote.

- Die BeraterInnen bei Gericht arbeiten systemisch: Sie klären, wer von der Familie (Vater, Mutter, Kinder, Großeltern, Stiefeltern, etc.) am Problem beteiligt ist und wer wie in die Problemlösung einbezogen werden muss.
- Die BeraterInnen bei Gericht arbeiten lösungsorientiert: Sie überlegen mit den KlientInnen alle Möglichkeiten immer mit dem Focus auf die Problemlösung.
- Die BeraterInnen bei Gericht fungieren als Clearingstelle, d.h. sie klären Anliegen, Bedürfnisse und Ziele der KlientInnen und vermitteln an die nächsten kompetenten Stellen, z.B. Familienberatungsstelle, Psychotherapie Jugendwohlfahrt, Mediation, Schuldnerberatung, Rechtsanwälte usw.

**Im Wissen wie wichtig eine gute Erstberatung für den weiteren positiven und kooperativen Verlauf einer Scheidung ist, plädieren wir dafür, dass an jedem Gericht in Österreich eine Familienberatung bei Gericht installiert wird. Weiters, dass alle möglichen Kooperationen oder Synergiemöglichkeiten zwischen den bereits bestehenden Familienberatungsstellen und den geplanten Schlichtungsstellen angedacht und umgesetzt werden.**

**Zusätzlich ist uns wichtig darauf hinzuweisen, dass die Familienberatung, geregelt durch das Familienberatungsförderungsgesetz (BG Bl. Nr. 80/1974 in der Fassung der Bundesgesetze BGBl. Nr. 734/1988 und BGBl. I Nr. 130/1997) im Rahmen von Obsorge- und Besuchsrechtsfragen eine qualifizierte Partnerin ist. Die Kompetenzen und meist langjährigen Erfahrungen der Dipl. Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen befähigen diese ausgezeichnet als MitarbeiterInnen in der Familiengerichtshilfe.**

In dem Expertengespräch zum Thema Familiengerichtshilfe am 3.5.2011 im Justizministerium wurde wiederholt darauf hingewiesen, wie wichtig für alle an Scheidungsprozessen Beteiligten – allen voran Eltern und Kinder, aber auch Richterinnen und Richter – eine RASCHE Abwicklung sei. Menschen, die bald wieder die Möglichkeiten erhalten, nach einem Bruch in ihrem Leben neue Wege zu gehen, gewinnen rasch Zuversicht und Lebenskompetenz zurück.

Wir sind überzeugt, hierbei sowohl unsere KlientInnen als auch Familienrichterinnen und -richter bestens unterstützen zu können.

*Mag. Eva Bitzan  
Vorsitzende des Berufsverbandes der  
Dipl. EFL-BeraterInnen Österreichs*

*Mag. Elisabeth Birkhuber  
Stellvertr. Vorsitzende*

*Mag. Andrea Holzer-Breid  
Dipl. Familienberaterin bei Gericht  
am BG Grieskirchen in Oberösterreich*

# GEDANKEN ZUR GEMEINSAMEN OBSORGE

Ulrich Wanderer

Im Rahmen der Diskussionen der letzten Jahre zum Kindrechtsänderungspaket gehen die Emotionen hoch. Während die einen in harschen Worten die obsorge-rechtliche Steinzeit heraufdämmern sehen, scheint für andere die verpflichtende gemeinsame Obsorge beider Elternteile der Stein der Weisen zu sein.

Freilich hängt hier der Blick auf das gewünschte Ergebnis sehr vom jeweiligen Standpunkt ab. Die einen beharren stolz auf der alleinigen Obsorge und argumentieren, dass der Ex-Partner ja schon in der Beziehung keine Verantwortung gezeigt hat, die anderen erhoffen nun endlich eine Gegenleistung zum permanent erhöhten Unterhalt.

Es ist psychologisch bestätigt, dass der Vertrauensvorschuss, welcher im Rahmen der gemeinsamen Obsorgevereinbarung dem zukünftigen Ex-Partner und dann nur noch Mutter/Vater des gemeinsamen Kindes gegeben wird, in der weiteren Folge kleine Wunder wirken kann.

Ändern wir einmal einige Bezeichnungen: Während die Obsorge immer als Sorgerecht bezeichnet wird, so bleibt in diesem Wort ein sehr wesentlicher Aspekt außer Acht. Es handelt sich eigentlich um das Recht des Kindes, wohl umsorgt aufwachsen zu können, also um die Sorgspflicht der Eltern. Es ist primär das Recht des Kindes, Kind sein zu dürfen und nicht das Recht der Obsorgeverpflichteten, Macht auszuüben.

Freilich klingt es erfreulich, wenn man das Recht hat, für sein Kind zu unterschreiben, ihm auch den Aufenthalt vorzuschreiben oder die Schule auszusuchen, aber diese Wortspiele dürfen keineswegs über die Tatsache hinwegtäuschen, dass es sich dabei um eine besonders wichtige Pflicht handelt, welche bei Nichtbeachtung auch massive Folgen zeitigen kann.

Werden die schulischen Leistungen der Sprösslinge nicht von den Eltern abgezeichnet, so wird die Schule (in weiterer Folge vielleicht gar der Jugendwohlfahrts-träger) nachfragen, wie es denn mit der Kindererziehung bestellt ist. Bleiben die

Kinder bis spät in die Nacht aus, so klopft unter Umständen gar die Polizei an die Tür. Die aus dem Obsorgerecht resultierende Pflicht der Eltern geht also durchaus mit großer Verantwortung und so manchen Belastungen einher.

Ein weiterer Aspekt, welcher anlässlich jener Enquete im Parlament im Frühling 2010 angesprochen wurde, fügt sich hier thematisch ein. Der OGH hätte in einem Erkenntnis ausdrücklich ausgesprochen, dass das Besuchsrecht des nicht Unterkunft gebenden Elternteils seiner Ansicht nach NICHT dazu diene, dass sich der andere Elternteil einmal frei nehmen und erholen könne. Offenbar war im damaligen Anlassfall die Besuchsregelung mit einem "Wellnessurlaub" des Unterkunft gebenden Elternteils verbunden worden, was der OGH zum Anlass nahm, diese harte Junktimierung in den Raum zu stellen.

Nun, sei es einmal so: Das Besuchsrecht ist Recht des Kindes und nicht eine Möglichkeit eines Kollateralvorteils des erziehenden Elternteils auf eine kurze Erholung – Schade eigentlich, dass nach Ansicht des Obersten Gerichts nicht beides möglich ist.

Der Autor kann sich an dieser Stelle ein kleines Gedankenspiel nicht verkneifen:

Ändert man ein wenig die Diktion, beseitigt den Ausdruck des „Besuchs“-Rechts und stellt „Betreuungszeit“ gedanklich an dessen Stelle, so wäre der Weg für ein möglicherweise neues Verständnis geebnet. Es ginge nicht mehr um den Besuch bei Mama oder Papa, sondern vielmehr um die zeitlich begrenzte Übernahme von Verantwortung für das gemeinsame Kind. Weg von kurzen Kino- oder Cafebesuchen, die nach Stunden wieder beendet werden, hin zu Verantwortung auf Seite des einen, und Entlastung des anderen Elternteils. Diese Entlastung würde bestenfalls auch Hand in Hand mit einem gewissen Vertrauensvorschuss gehen, welcher freilich für eine gut funktionierende Betreuungszeitregelung unumgänglich ist.

Wobei Vertrauen freilich ein Stichwort bei der heftig entflammten Diskussion zur geplanten verpflichtenden gemeinsamen

Obsorge ist. Wird im Rahmen einer einvernehmlichen Scheidung über die Sorgspflicht für die Kinder gesprochen, so wird die Konfliktkultur der baldigen Ex-Partner beziehungsweise baldigen „Nur-noch-Eltern“ auf eine sehr harte Probe gestellt. Wie eingangs schon erwähnt ist freilich gerade hier einer harten Auseinandersetzung Tür und Tor geöffnet. Unterhalt wird gegen vermeintliche Rechte gegengerechnet, der Kontakt zu den Kindern hängt als Schwert des Racheengels über dem ohnedies schon heißen Konflikt.

Niemand will etwas von der alleinigen Verantwortung hergeben, schon gar nicht um „Der/Dem da!“ etwas zu schenken.

Dann hat sich auch noch der völlig irreführende Begriff der „geteilten“ Obsorge in den Köpfen der Menschen breit gemacht. Doch ist das Gegenstück zur alleinigen Sorgspflicht, der auf den Schultern eines Elternteils alleine ruhenden Verantwortung für das Leben, Gesundheit, die Erziehung und Pflege, die Vertretung und auch das Vermögen nicht die je 50:50 aufgeteilte Sorgspflicht, sondern vielmehr die Verdoppelung der Pflichten zu je 100 % auf beiden Schultern, wie auch in aufrechter Ehe. Der Vertrauensvorschuss, welcher durch die Vereinbarung einer gemeinsamen Sorgspflicht offenbar wird, hilft bei der Diskussion über die sonstig noch zu verhandelnden Themen einer einvernehmlichen Scheidung. Der Unterhalt und die Vermögensaufteilung werden in der Praxis der Mediation dann weit entkrampfter diskutiert, viel schneller kommt man zu einem tragfähigen Ergebnis. Ändert sich das Einvernehmen bezüglich der Kinder, so steht es derzeit jedem Elternteil frei, einen Antrag auf alleinige Obsorge zu stellen. Bereits die Tatsache, dass ein solcher Antrag gestellt wird, ist für das entscheidende Gericht ausreichend, um ein Zerwürfnis zwischen den Eltern anzunehmen und die gemeinsame Obsorge aufzuheben. Hier jedoch bahnt sich eine Änderung an. Es könnte der Automatismus der Beendigung der gemeinsamen Sorgpflicht bei Antragstellung fallen, falls das Gericht zur

## GEDANKEN ZUR GEMEINSAMEN OBSORGE

Erkenntnis gelangt, dass die gemeinsame Sorgspflicht weiterhin zielführend für das Kindeswohl sei.

Wie sich die Lage des Familienrechts nach dem Familienrechtsänderungspaket der kommenden Monate gestalten wird, steht zwar noch in den Sternen, doch lassen einige wenige Meldungen bereits Änderungen im Bereich der Besuchsrechtsregelung (möglicherweise gesetzliche Vorgaben für die Zeiten der Ausübung des Besuchsrechts) erahnen. Das Namensrecht könnte auch zugunsten der erweiterten Möglichkeit von Doppelnamen geändert werden. In weiterer Folge könnte auch die Rechtsprechung des EuGH dahingehend Auswirkungen zeitigen, dass auch das Antragsrecht lediger Väter nicht mehr zwingend hinter der sozialen Familie zurücksteht.

Lassen wir uns von den neuen Rahmenbedingungen überraschen. Die Klienten in der Beratung werden dieselben bleiben, ebenso wie auch die Themen. Zu hoffen bleibt, dass möglicherweise der Spielraum zur Lösungsfindung etwas erweitert werden könnte und die viel zitierten neuen Familienformen aus der rechtlichen Grauzone in die Verbindlichkeit gehoben werden.

Mag. Ulrich Wanderer, Mediator, in freier Praxis, Jurist bei Familienberatungsstellen in NÖ und Kärnten, sowie der Kontaktstelle für Alleinerziehende, sowie Vortragender zum Thema Familienrecht.



# WENN ZWEI SICH STREITEN – ODER DIE KRAFT DER KONFLIKTE

MIT BEZIEHUNGS- UND FAMILIENKONFLIKTEN KONSTRUKTIV  
UMGEHEN

Josef Hölzl

„LEUTE IM EHESTAND MÜSSEN  
MANCHMAL STREITEN, DANN ERFAH-  
REN SIE ETWAS VONEINANDER“  
(NACH J.W. GOETHE)

### BEZIEHUNGSKONFLIKTE – ZUGÄNGE:

Jedes Paar beginnt seine Beziehung mit der Hoffnung, möglichst konfliktfrei und glücklich zu leben. Schließlich ist man ja verliebt und mag den Partner/die Partnerin. Man möchte Konflikte vermeiden, nicht wahrhaben und man ist geneigt, sie als sehr unangenehm und störend abzutun. Und sie werden damit **unterdrückt, tabuisiert und in ihrer Funktion verkannt**.

Das Wort Konflikte bedeutet: „Zusammenstoßen, kämpfen, streiten“ – Zusammenstoßen von grundsätzlichen, unvereinbaren Interessen in für die Beteiligten wichtigen Angelegenheiten und Zusammenhängen bei gleichzeitigem Bestehen von Realisierungstendenzen. Zwischenmenschlichen Konflikten – um die geht es uns – liegen meist unbenannte Bedürfnisse und/oder Gefühle zugrunde.

Nach Martin Koschorke, einem Berliner Eheberater, geht es beim Streiten um den unerfüllten Wunsch nach Zuwendung, Anerkennung, Wertschätzung und Zärtlichkeit. Die Lösung wäre demnach sehr einfach: Geben Sie Ihrem Partner, Ihrer Partnerin das Gewünschte. Leider erwarten wir irgendwann im Laufe der Beziehung vom anderen Teil den ersten Schritt.

Paare wollen Harmonie herstellen und erhalten und beginnen die Beziehungen mit der Idee: Dort wo Liebe ist, wird man sich doch nicht verletzen wollen. Beides geht nicht auf: Gerade, wo Liebe und Nähe möglich sind, steigt das Verletzungsrisiko.

Paar- und Familienkonflikte sind selten reine Sach- und Interessenskonflikte und sind daher auch nicht so zu händeln, wie Konflikte in Geldangelegenheiten, in geschäftlichen Dingen oder die Auseinandersetzung über Politik und Sport.

Konflikt und Streit in Ihrer Partnerschaft bedeuten: Sie sind unterschiedlich!

Wenn sie mit dem/r Partner/in in Konflikt geraten, in Streit geraten, zeigen Sie, dass Ihnen aneinander etwas liegt. Er oder sie sind Ihnen nicht gleichgültig. Mit einem Menschen, der Ihnen völlig gleichgültig ist, würden Sie nicht streiten. Das Gegenteil von Liebe ist nicht Hass oder Wut, sondern Ignoranz und Indifferenz. Lust an der Auseinandersetzung kann durchaus ein Zeichen sein, dass die Beziehung lebendig ist. Streit kann die Luft reinigen wie ein Gewitter. Streiten tut manchmal sehr weh, aber die Partner spüren sich wieder. Nach einer Auseinandersetzung gehen die Partner in der Regel behutsamer um und eine neue Achtsamkeit kann entstehen. Wenn der Streit allerdings in Kampf ausartet und jeder siegen will, dann können die Wunden mit der Zeit so tief werden, dass sie nicht oder nur schwer zu heilen sind. Dazu muss man wissen, dass es beim Streit in der Beziehung nicht um das Siegen geht. Partnerschaft ist anders als Tennis: Es gibt immer nur zwei Gewinner oder zwei Verlierer. (Vgl. Koschorke, 2011, S. 134 ff).

In der Eheberatung sagte einmal ein Mann: „Aber irgendwer muss doch recht haben und sie soll das doch auch einmal einsehen. Sie betonen aber immer: sie haben Recht, und meine Frau hat auch Recht – ich hätte am liebsten alleine

*Recht.*“ Faktum ist, dass im Beziehungsstreit tatsächlich meistens jeder aus seiner subjektiven Sicht sozusagen Recht hat. Die Kunst von Verständnis und Empathie wäre dann, ich versuche zu akzeptieren, dass es für dich so ist, weil dir das und das wichtig ist, ja weil du so bist, wie du bist.

#### **GEWALT IST KEIN KONFLIKT:**

Wenn in der Familie, in der Paarbeziehung Gewalt geschieht, wird sehr schnell händelnd nach den Ursachen und Erklärungen gesucht. Eine Erklärung ist, dass Gewalt am Ende einer Konfliktspirale steht. Dabei haben die Männer – meist sind es Männer – in der Regel ein starkes Bedürfnis ihr Leben und ihre Beziehungskonflikte ohne Gewalt zu lösen. Gleichzeitig unternehmen sie oftmals nichts um aus dem Gewaltkreislauf auszusteigen. Gewalt – wie Beziehungsgewalt – werden überwiegend durch das desolate Umfeld, eine schwierige Kindheit oder durch eine psychische Krankheit, Alkoholkonsum und Konfliktunfähigkeit der Täter erklärt.

**Gewalt** ist weder ein biologisches Phänomen, noch eine Krankheit, sondern ein Verhalten, welches zu 90 % von Männern ausgeübt wird, hat also eine geschlechtsspezifische Komponente. (Gewalt an Kindern wird auch von Frauen ausgeübt.) Gewalt besteht aus Denkmustern, Einstellungen und wird vor allem durch Handlungen sichtbar und ist kein Zeichen von Stärke.

#### **Definition von Gewalt**

Oftmals werden die Begriffe Gewalt, Aggression und Konflikt in einem Satz verwendet und vermischt. Nicht, dass Abwertung, Diffamierungen, Beschimpfungen und andere Grenzverletzungen nicht auch schlimm sind, aber sie mit dem Gewaltbegriff zu vermischen, erschwert die Verantwortungsübernahme. „Gewalt“ meint jede Verletzung der körperlichen Integrität einer Person durch andere. „Gewalt“ bezieht über körperliche Gewalthandlungen hinaus auch Formen psychischer Gewalt mit ein, insoweit diese von physischer Gewalt begleitet sind oder auf deren Androhung beruhen.

Noch vereinfachter: **Gewalt ist jede Form körperlicher Beeinträchtigung und ihre Androhung** (vgl. Lempert 1998).

#### **Konflikteskalation und Gewalt – zwei verschiedene Verhalten – zwei Verantwortlichkeiten**

Es ist notwendig zu differenzieren zwischen Konflikteskalation und der Anwendung von Gewalt. Um dies anschaulicher zu gestalten, ist es hilfreich den Aspekt der Verantwortungsabgabe bei Tätern genauer zu beleuchten:

Es ist dem Täter unerklärlich, wie es dazu gekommen ist. Er versteht nicht, wie kann er seine Frau schlagen, denn das wollte er nie tun. Also fängt er an nach Ursachen zu suchen. Und Täter suchen den Grund nicht bei sich, sondern beginnen beim Opfer und bei den Umständen. In dieser Phase gibt er die Verantwortung ab – und das mit großem Nachdruck und viel Raffinesse.

„Was hat sie getan, dass es so weit gekommen ist?“ – und er wird etwas finden: „Sie hat mich provoziert.“, „Sie hört nicht auf zum Streiten.“, „Der andere hat begonnen.“, „Die verbale Demütigung und Abwertung des anderen ist mindestens genauso, schlimm.“ – oder „Ich bin einfach ausgerastet.“, „Ich mache das nur wenn ich getrunken habe.“ usw.

**Männer verwechseln etwas: Sie meinen, weil das Opfer den Konflikt miteskaliert hat, ist es auch für die Gewalttat verantwortlich. Das gilt es auseinanderzuhalten. Einen Konflikt eskalieren können immer beide und beide tragen dafür die Verantwortung. Für die Gewalttat ist nur der Täter verantwortlich.**

#### **Von der Ohnmacht zur Selbstverantwortung und Handlungskompetenz**

Ein Mann der nicht alles im Griff hat, denkt von sich, er ist kein richtiger Kerl, denn Durchsetzungsvermögen wird als Ausdruck von „richtiger“ Männlichkeit erachtet und Männer machen die Erfahrung, dass es real Situationen gibt, die sie ganz und gar nicht im Griff haben.

In Konfliktsituationen kommen dann manche Männer in einen gefährlichen Gefühlszustand, sie finden keine Argumente, fühlen sich hilflos und haben das subjektive Gefühl nichts mehr machen zu können. Durch das Zuschlagen wird dieser unerträgliche Gefühlszustand beendet, sozusagen „weggeschlagen“, dem Menschen „übergeben“, der ihnen nahe steht (vgl. Oelemann, Lempert 1998).

Merkt ein Mann, dass er in Gefahr ist, gewalttätig zu werden, ist es hilfreich, dass er den Ort verlässt. Wartet er zu lange, kann er möglicherweise die Gewalt nicht mehr stoppen und subjektiv hat er den Eindruck: es ist ihm passiert, er konnte gar nicht anders. Wenn der Mann

weggeht, ist es wichtig, dass er seiner Frau sagt: 1. Dass er jetzt geht, 2. Wohin er geht, 3. Wann er wiederkommt (vgl. Karbinger, 2011, S. 100f). Dadurch soll verhindert werden, dass er wutentbrannt verschwindet, die Partnerin im Ungewissen zurücklässt und dadurch weiter eskaliert. Günstig ist, diese Strategie in einer ruhigen Stunde zu besprechen.

#### **Bei Beziehungsgewalt ist es sehr sinnvoll Betroffenen professionelle Hilfe zu empfehlen.**

In einer Beratung (oder Therapie) werden Männer, die Gewalt ausgeübt haben, mit der Tat konfrontiert und lernen, Verantwortung für ihr Verhalten zu übernehmen. Sie lernen außerdem, sich besser wahrzunehmen, Gefühle und Bedürfnisse zuzulassen, sich auszudrücken sowie sich gewaltfrei und angemessen durchzusetzen (vgl. Karbinger, 2011, S. 100f). Wenn Alkohol im Spiel ist, dann gilt es, zuerst dieses Thema zu behandeln und in den Griff zu bekommen. Alkohol ist keine Entschuldigung und wenn jemand weiß, dass er sich im alkoholisierten Zustand nicht im Griff haben wird, darf er nichts trinken, bzw. mit der Entscheidung zum Alkohol nimmt er Gewalt in Kauf.

#### **ZUM NUTZEN VON KONFLIKTEN – UND EIN PAAR RISIKEN:**

##### **Konflikt schafft Kontakt, Nähe, Intimität und Lebendigkeit:**

Durch den Konflikt komme ich mit mir in Kontakt mit meinen eigenen Emotionen, mit meinen Sehnsüchten, Bedürfnissen und Wünschen, auch mit meinen Stärken. Leider spüren wir auch unsere Ängste, Unsicherheit, Ohnmacht, unsere Grenzen – also Seiten, die wir an uns nicht mögen. Durch Konfrontation und Auseinandersetzung entsteht eine besondere **Form von Intimität zwischen den Partnern**. Intimität wird bei uns verklärt, doch sie ist auch dort vorhanden, wo sich Menschen nichts mehr vormachen, sich gegenseitig ihre persönliche „Wahrheit“ zumuten. Diese wechselseitige „Zumutung“ kann Paare näher bringen.

Beides bedeutet letztlich: wir kommen in Kontakt mit der eigenen Lebendigkeit

##### **Konflikte ermöglichen Autonomie trotz Einheit und Nähe:**

Ein grundlegender Paarkonflikt ist der zwischen dem Bedürfnis nach Autonomie und jenem nach Abhängigkeit bzw. Bin-

# WENN ZWEI SICH STREITEN – ODER DIE KRAFT DER KONFLIKTE

dung. In uns allen gibt es die Angst vor Verschmelzung und der Auflösung der „Eigenheit“ in der Ehe und den gleichzeitigen Wunsch nach Nähe und Geborgenheit. Es gibt den Wunsch sich selbst treu zu sein und dem Partner treu zu sein bzw. umgekehrt die Befürchtung, uns oder den Partner zu verraten. Es gibt den Wunsch nach Kontrolle und die Verantwortung zu behalten und gleichzeitig den Wunsch, beides abzugeben. Es gibt den Wunsch nach Gleichheit und den Wunsch nach persönlicher Freiheit (vgl. Retzer, 2009, S. 195f). Diese Spannung ist letztlich Motor für die Entwicklung von einem selbst und für die Paarbeziehung und sie ist Garant für die Lebendigkeit, denn nichts ist gefährlicher als die aufkommende und sich manifestierende Langlebigkeit in dauerhaften Beziehungen.

## Konflikte ermöglichen Entscheidungen und Klarheit.

Vermeiden wir Konflikt und Risiko, kann es passieren, dass wir wie der Esel zwischen zwei Heuhaufen stehen und verhungern, weil wir uns nicht für den einen und gegen den anderen entscheiden können. So irren wir auch in der Ehe manchmal ratlos umher und Konflikte führen uns zu einem nächsten Schritt. Ja mehr noch, viel an Unklarheit, die sich im Laufe der Zeit so ansammelt, wird im Ärger, in der Unzufriedenheit und in der darauf folgenden Auseinandersetzung sichtbar.

## ...und Streiten bringt Vorteile

- Durch Streit kommen Sie unweigerlich in Kontakt – Streiten verbindet. Das Bedürfnis nach Nähe wird erfüllt – und Sie stellen gleichzeitig sicher, dass Sie sich nicht zu nahe kommen.
- Sie spüren ihre Kraft – und bekommen die Kraft des Partners/der Partnerin zu spüren, wenn er/sie sich wehrt oder schützt.
- Sie verstehen im Streit eher, was der Partner/die Partnerin will und braucht. Streit tritt oft auf, wenn Veränderungen anstehen. Irgendetwas in ihrer Beziehung und in ihrem Management des Alltags will anders werden. (vgl. Koschorke, 2011, S. 142).

**Streit, vor allem Dauerkonflikt, birgt auch Gefahren und kostet Energie.**

- Streit kann Energie bringen, aber vor allem immer wiederkehrende Konflikte kosten auch viel Energie. Paare fühlen sich nachher erschöpft, kraftlos, ausgelaugt, sind resigniert. Besonders dann, wenn es nicht gelingt, den Streit oder Konflikt einzugrenzen.
- Streiten verbindet – aber keine Wunden. Das Gegenteil ist der Fall. Oft werden kaum vernarbte Wunden wieder aufgerissen und die Verletzungen erneut akut oder tiefer. Die Sehnsucht hinter dem Streit, der Partner/die Partnerin möge mich doch verstehen, wird leider äußerst selten gestillt.
- Die meisten Bedürfnisse, die man im Streit dem Partner nahebringen will, werden nicht verstanden und schon gar nicht erfüllt.
- Dauerstreit, immer wiederkommende Konfliktthemen können zu einer dauerhaften Vergiftung des Beziehungsklimas führen. (vgl. Koschorke, 2011, S. 143).

## WIE ESKALIERT MAN(N) ERFOLGREICH – EINE ANLEITUNG:

### Lerne viel auszuhalten, sage lange nichts, mache gute Miene zum „bösen“ Spiel, ...“

Nach außen sagen gerade Männer gerne mal: „Naja, wenn du meinst, dann machen wir es so, ...“ oder: „Von mir aus...“ und meinen innerlich ein Nein oder denken, „Das wird sich mit der Zeit schon geben, ...“ Die Rechnung geht nicht auf: Gar nichts gibt sich, es wird noch schwieriger, und das halbherzige Ja wird immer mehr zum kraftlosen „Herumeiern“.

...übrigens, man stellt der Partnerin in Aussicht „Eigentlich bin ich ja gar nicht so...“ und weckt damit Hoffnungen und Erwartungen, die letztlich nie erfüllt – ja gar nicht erfüllt werden können. Die Enttäuschung, die damit provoziert wird, ist Keim von Unzufriedenheit und Wut.

**Ignorieren und abwarten:** sich taub stellen für die Veränderungswünsche der Frauen. Ich will es nicht hören, was sie zu sagen hat und höre es tatsächlich auch nicht. „Wenn sie ärgerlich wird, finde ich den Anlass oft lächerlich und nichtssagend. Dann lächle ich ein bisschen, das macht sie noch wütender... wenn meine

Mutter ärgerlich war, sagte ich auch nichts. Ich ging einfach meinen Weg, und das mache ich auch mit meiner Frau.“ Oder Männer warten, bis sich Dinge von „selbst erledigen“. Das „selbst“ ist dann meist die Frau, die eben macht – gerade wenn es um Kinder und Haushalt geht. „Ich sitze still da, denn es ist ihre Aufgabe, nach den Kindern zu schauen. Ich reagiere einfach nicht. Im Allgemeinen funktioniert das“ (vgl. Nuber U., Psychologie Heute, Juli 2009, S. 29f).

### Argumentieren und Rechtfertigen:

Mit guten Argumenten wird bekundet, dass der Partner falsch liegt und dass es wirklich keine Gründe für die Unzufriedenheit gibt. Eine andere sehr eskalierende Form ist die Rechtfertigung. Für alles, was sie sagt, gibt es eine Rechtfertigung, eine Erklärung (oder ein Ausrede). Das verhindert sehr wirksam, dass die Partnerin bei mir ankommt. Auf die Gefühle des Partners wird nicht eingegangen. Übrig bleibt Verwirrung, Frustgefühl und Enttäuschung (vgl. Nuber U., Psychologie Heute, Juli 2009, S. 29f).

### Ignorieren und Konservieren von Ärgergefühlen.

Ärger ist ein der Beziehung dienliches Gefühl. Er beweist, dass die Beziehung stark und bedeutsam ist. Wenn ich nicht wahrhaben will, dass mich etwas nervt oder ärgert am Verhalten des Partners, und ich einen „edlen“ Verzicht eingehe, indem dieser Ärger unterdrückt wird, hat das seinen Preis. Ich stelle mich damit moralisch über den Partner, zusätzlich werden Ärger- und Frustgefühle, die durchaus vom Partner ausgelöst werden können, im Langzeitgedächtnis abgespeichert (vgl. Retzer, 2009, S. 182ff) – wir beginnen „Rabattmarkerln“ zu sammeln. Bei jedem neuen verdrängten Ärger und verdrängten Konflikt kommt ein „Markerln“ dazu. Irgendwann ist das Konto so voll, dass es nur mehr schwer auszuhalten ist. Die Reaktion kann dann unangemessen heftig und zerstörend ausfallen. Aus konstruktiven Ärger- und Wutgefühlen wird lähmender Frust und Resignation. Man schiebt das, obwohl Unzufriedenheit und Frustration selbstbezogene Gefühle sind – dem Partner in die Schuhe.



Verwenden Sie die sechs Giftworte: Immer, nie, alles, nichts, typisch und selbstverständlich (vergl. Koschorke, 2011. S. 94).

**Sagen Sie alles gleich**, obwohl der Partner nicht zuhören will oder nicht kann. Alte Geschichten dem aktuellen Konflikt beimengen – Partner sind sehr unvergesslich, „...und damals hast du auch schon...“, „...typisch, dass du dich so aufregst...“ „...bleib doch ruhig und sachlich“, ist ein Lieblingsargument gerade von Männern...

**Dem Partner die Familie vorwerfen:**

Zuschreibungen, wie: „Du bist genau wie deine Mutter!“ „Dein Vater hat auch nie...“ „Das scheint bei euch in der Familie zu liegen!“ „Ist ja kein Wunder, dass du so mit dem Geld umgehst, hast ja bei dir zu Hause auch nichts anderes gelernt...“

Das ist besonders unfair, aber wirksam, denn der andere kann nichts darauf sagen. Gibt er zu: „Ja, ich bin manchmal so durcheinander, wie meine Mutter.“, hat er verloren, weil Unterlegenheit entsteht, leugnet er, wird der Vorwurf nur noch verstärkt und provoziert weitere Angriffe. Es gibt außerdem zwei gute Gründe, warum diese Methode der „Partnerbeschreibung“ so gar nichts bringt.

Zum ersten: Es gibt zwei „Kategorien“ von Menschen, die wir uns nicht aussuchen können, unsere Eltern und unsere Kinder. Als zweites kommt zum Tragen, auch wenn wir mit manchem der Eltern sehr unversöhnt sind und daher der Vorwurf des Partners tatsächlich trifft, im Zweifelsfalle sind wir geneigt, die eigene Herkunftsfamilie zu verteidigen, denn das ist der „Stall“, aus dem wir herkommen, das sind unsere Wurzeln und die wollen wir uns nicht schlecht machen lassen.

**Machen Sie Vorwürfe**

Vorwürfe haben in der Sache einen Wahrheitsgehalt und trotzdem wirken sie konflikteskalierend. (vergl. Willi,2004. S. 261ff)

1. Auf den Vorwurf des Partners einzugehen hieße, ihm Überlegenheit zuzugestehen.

Der Empfänger von Vorwürfen fühlt sich zum hilfsbedürftigen Patienten oder erziehungsbedürftigen Kind degradiert. Das Zugeständnis könnte vom Partner benützt werden, seinen Einflussbereich auszubauen. Letztlich



fühlt man sich klein und unterlegen und das will man nicht hinnehmen in einer ebenbürtigen Beziehung.

2. **Dem Vorwurf mangelt es oft an Respekt vor der Verantwortlichkeit des Partners.** Der Vorwurfsempfänger hat den Eindruck, der Partner/die Partnerin maßt sich an zu wissen, wie er/sie sein sollte, was für ihn/sie gut ist, und wenn er sich nur richtig anstrengen würde, dann könnte er doch... Es entsteht eine Respektlosigkeit gegenüber der Eigenverantwortung. Der Partner/die Partnerin traut mir nicht zu, dass ich für mich selbst Verantwortung übernehmen kann (Bevormundung).
3. **Die Vorwürfe neutralisieren sich wechselseitig.** Vorwürfe werden durch Gegenargumente und Rechtfertigungen abgeschmettert und neutralisiert.

Beispiel: (vergl. Willi,2004. S. 261ff)

<b>Frau</b>	<b>Mann</b>
Ich will dich verändern, weil du keine Fehler zugeben kannst.	Ich kann keine Fehler zugeben, weil du mich umerziehen willst.
Ich will dich nur deshalb kontrollieren, weil du dich sonst nicht in die Beziehung einbringst.	Ich bringe mich nicht ein, ziehe mich zurück, weil du mich kontrollieren willst.
Ich beanspruche die Verantwortung für die Kinder, weil du sie nicht nimmst.	Ich mache nichts mit den Kindern, weil sowieso du alles bestimmst.

**Deeskalation heißt demnach: auf etwas verzichten, etwas nicht zu tun**, was bisher eine geliebte Gewohnheit geworden ist. Das klingt relativ logisch und einfach, ist es aber nicht. Fälschlicherweise glauben wir mit unserem erlernten Verhalten nichts zur Eskalation beizutragen, dabei ist womöglich gerade dieses Verhalten eskalierend.

**WAS HILFT:**

**„Schmiede das Eisen, wenn es kalt ist!“** Manchmal rate ich zu unterbrechen,

aufzuschieben, denn sonst steigt das Verletzungsrisiko ins Vielfache bzw. einer der PartnerInnen wird immer ruhiger und „kleiner“.

**Sie greifen den anderen nicht unter der Gürtellinie an.**

Ein Rest von Vernunft (und Liebe) lässt sie scheuen, Dinge zu sagen, die ihre Beziehung tief stören oder gar zerstören (vgl. Koschorke, 2011. S. 135). Letztlich treffen wir die Entscheidung, wie weit wir gehen bzw. wann wir aufhören.

**Darauf zu verzichten, den anderen ändern und beeinflussen zu wollen.**

„Ich kann die Gefühle, Gedanken, Reaktionen und Verhaltensweisen des Partners nicht ändern, nicht beeinflussen, nicht kontrollieren, sondern nur die eigenen.“ Diese Einsicht ist enttäuschend und befreiend gleichzeitig.

Realität ist: Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin sind unterschiedlich. Sie gehen manchmal getrennte Wege, haben eigene Freunde, sie haben verschiedene Vorlieben und sie lösen Probleme anders. Es ist daher sinnlos, ihn verändern zu wollen, Partner und Pubertierende sind erziehungsresistent.

**Meine/n Partner/in als Herausforderung für die eigene Entwicklung anzuerkennen.**

Konflikte geben Auskunft über unsere Unterschiedlichkeit und sie fordern uns heraus: Warum habe ich ausgerechnet den Partner gewählt, der so schwer von seinem Standpunkt abzubringen ist. Man hat ihn (unbewusst) gewählt, um mit dieser seiner Eigenschaft das eigene Ich zu fordern und zu stärken. Wenn sich PartnerInnen so begreifen, nutzen sie die Unterschiedlichkeit des anderen für ihr persönliches Wachstum und zur Stärkung

# WENN ZWEI SICH STREITEN – ODER DIE KRAFT DER KONFLIKTE

des eigenen Selbst. Sie haben ihn ja gefunden, weil er anders ist, weil er sie in einem Mangel ergänzt. Er hat etwas, das sie nicht haben und für ihre Entwicklung brauchen (vgl. Jellouschek, 2009).

**Arbeiten Sie an der Stärkung des „Wirgefühls“** – auch bei Konflikt- und Reizthemen. Bei Problemlösungen die Interessen des Partners berücksichtigen, Kompromisse vorschlagen, dem anderen entgegenkommen, sich in seine Welt einfühlen und seine Wege anerkennen, weil Sie ihn/sie kennen, weil Sie wissen, dass in seiner/ihrer Welt das so ist. Das schafft Vertrauen in eine gemeinsame Konfliktkompetenz.

## „An einem Strang ziehen?“

Das „Wirgefühl“ wird besonders im Umgang mit den Kindern auf die Probe gestellt. Fälschlicherweise wird hier das „Wirgefühl“ mit der Idee: „Wir müssen immer an einem gemeinsamen Strang ziehen!“ überstrapaziert. Das funktioniert in der Praxis so meist nicht, denn Sie gehen auch an die Erziehungsarbeit unterschiedlich heran und es ist bisweilen recht schwierig zu akzeptieren, auszuhalten und wertzuschätzen, dass der Partner/die Partnerin einen anderen Zugang zur Kindererziehung hat.

Eine Stärkung des „Wirgefühls“ erreicht man im Umgang mit Kindern am besten, wenn sie den Partner achten als Vater bzw. Mutter und seine/ihre Herangehensweise respektieren und würdigen

**Kritik am Partner muss mindestens in einem Verhältnis von 1 zu 5 stehen.** Einer Kritik sollten 5 Wertschätzungen gegenüber stehen.

Die 3 K zum Geben von Kritik:

### **Kurz, Konkret, Konstruktiv**

Die 3 Z zum Annehmen von Kritik:

### **Zuhören, Zuhören, Zuhören**

**Konflikte lösen zu wollen heißt auch: sie aushalten,** verdrängen, umzudeuten, abzuwerten, halbherzige Lösungen finden, manchmal ohnmächtig erkennen zu müssen: dafür gibt es keine Lösung...

**„Statt fordern und klagen: bieten und bitten“** (vergl. Koschorke, 2011. S. 143f).

## **Was kann man tun bei chronifizierten Konflikten:**

### **Unterstützung und Hilfe von außen:**

- Bei schwierigen Konflikten reicht meist die Unterstützung von Freunden oder Familienangehörigen nicht aus, weil sehr schnell das Risiko von einseitigen Sympathien, Verbindungen oder Unterstützungskundgebungen entstehen kann. Eine neutrale Person in einer Beratungsstelle ist hier hilfreicher.
- Wo und wie kann ich den Partner/die Partnerin noch immer wertschätzen und ihm Anerkennung geben. Denn es gibt immer etwas, das er/sie gut macht, was an ihm/ihr besonders ist, was liebenswert ist.
- Was habe ich an ihm/ihr so geschätzt und geliebt, wie wir uns kennen gelernt haben?
- Was können wir trotzdem gut miteinander. Bei schwierigen Konflikten hilft es manchmal zu sagen: das können wir nicht bereden, nicht lösen, trotzdem sind wir als Eltern ein gutes Team, oder wir haben Spaß miteinander bei bestimmten Freizeitvorlieben, das verbindet uns, ...
- Kleine Veränderungen wirken beinahe Wunder.
- Einschränkungen der Kampf- und Konfliktzone auf das jetzt und den aktuellen Konflikt (vgl. Retzer, 2009 S 205f).

## **Der Verzicht auf Streit hat seinen Preis:**

- Sie müssen ihren Partner mitteilen, dass sie sich nach seiner Liebe und Zuwendung sehnen.
- Sie müssen sich eingestehen und zeigen, dass sie Bedürfnisse und schwache Seiten haben – ja dass sie den anderen brauchen. Dazu müssen Sie ihre Ritterrüstung ablegen, sich nicht mehr verteidigen und rechtfertigen. Statt zum (verbalen) Gegenschlag auszuholen, werden Sie verletzbar und sind ungeschützt.
- „Menschen, die Schwäche zeigen, kann man leichter lieben“.
- Sie müssten ebenso auf die genussvolle Befriedigung des Rechthabens und auf Rachegefühle verzichten und auf den Beweis, wie bescheuert er/sie ist oder wie falsch er/sie liegt.

- Sie müssen darauf verzichten, den Partner/die Partnerin beim besten Freund oder Freundin anzuschwärzen oder in Gegenwart der Kinder bloßzustellen.
- Sie müssten nach vorne denken, **Probleme selbst lösen**, statt vom Partner (Lösungen) zu fordern.

## LITERATUR

Jellouschek, H., (1995). *Vom Fischer und seiner Frau. Wie man besser mit den Wünschen seiner Frau umgeht.* Stuttgart: Kreuz Verlag.

Karbiner, R., (2011). *Betriebsanleitung für den Mann. Warum das starke Geschlecht nicht stark sein muss.* Freya Verlag KG.

Koschorke, M., (2011). *Wie sie mit ihrem Partner glücklich werden, ohne ihn zu ändern! Führerschein für Paare.* Freiburg im Breisgau: Kreuzverlag

*Handbuch der Gewaltberatung, Männer gegen Männer-Gewalt.* (Hrsg.) OLE – Verlag, Hamburg, 2002.

Jellouschek, H., (2009). *Was die Liebe braucht.* Stuttgart: Kreuz Verlag.

Nuber, U., (2009). *Ignorieren, abwarten, argumentieren. Wie Männer dafür sorgen, dass alles so bleibt, wie sie es wollen.* In: Psychologie Heute, Juli 2009.

Oelemann, B., Lempert, J. (1998). *„...dann habe ich zugeschlagen“ Gewalt gegen Frauen. Auswege aus einem fatalen Kreislauf.* München: dtv.

Oelemann, B., Lempert, J. (2002). *Endlich Selbstbewusst und stark. Gewaltpädagogik nachdem Hamburger Modell – ein Lernbrief.* Hamburg: OLE-Verlag.

Retzer, A., (2009). *Lob der Vernunft. Eine Streitschrift für mehr Realismus in der Liebe.* Frankfurt am Main S. Fischer.

Willi, J., (2004). *Psychologie der Liebe. Persönliche Entwicklungen durch Partnerbeziehungen.* Hamburg. Rowohlt.

Hölzl Josef MSc  
Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberater  
Gewaltberater/Gewaltpädagoge; Referent in der Erwachsenenbildung



# KREATIVE METHODEN

Eva Bitzan

LIEBE KOLLEGINNEN, LIEBE KOLLEGEN!



Mag<sup>a</sup>. Eva Bitzan  
Dipl. EFL-Beraterin,  
Religionspädagogin

Auf dieser kreativen Seite geht es heute ums KÜSSEN! Ich denke, damit hat jede/r von uns angenehme Erfahrungen – von ersten unsicheren Versuchen über sehr leidenschaftliche Varianten bis hin zu freundschaftlich-zärtlichen Berührungen. Genauer geht es hier um Fragen, die wie Küsse schmecken können. Zugrunde liegt diesen Ausführungen ein Buch mit dem gleichnamigen Titel von Carmen Kindl-Breitfuß, erschienen im Carl-Auer-Verlag. Zusätzlich gibt es eine Box mit 111 Fragekärtchen, wo viele im Buch angeführte und wohlausformulierte Fragen praktisch zur Hand sind.

Für unsere Arbeit sind Fragen das Handwerkszeug schlechthin – manche stellen wir in aller Regelmäßigkeit, sie sind uns zur Gewohnheit geworden und wir wissen, wo sie in schleppenden Prozessen mitunter als Hebel dienen oder welche rasante Auseinandersetzungen besänftigen können.

Diese hier vorgestellten Varianten waren für mich wirklich neu und haben Lust gemacht, sie Klientinnen und Klienten gleich einmal „anzubieten“, mit nach Hause zu geben – sie einfach auszuprobieren. Oder **haben Sie schon öfter darüber nachgedacht**



*„In welcher Situation Sie ebenso lustvoll wie ungeniert Ihre Contenance sausen lassen?“*

Oder darüber:



*„Wenn Ihnen eine Filmrolle angeboten würde, welche würde Ihnen gefallen ... und welche würden Sie ablehnen?“*



Oder



*„Was würden Sie sagen, in welchem Moment sind Sie erwachsen geworden?“*

Zumindest ich konnte bei diesen vielfältigen und vielschichtigen Fragen der Versuchung nicht widerstehen, sie einmal für mich selbst ansatzweise zu beantworten. Manche davon sind so komplex, dass man wahrscheinlich lange darüber nachdenken kann und sozusagen „vom Hundertsten ins Tausendste“ kommt. Manche sind kurz und bündig und manche sorgen vielleicht sogar für Betroffenheit, für Erschrecken.

In jedem Fall erlebe ich sie in der Arbeit als „Öffner“ in die eine oder andere Richtung.

Auf die Frage



*„Wie verbringen Sie Ihre freie Zeit am liebsten? Welchen persönlichen Freiraum haben Sie über all die Jahre konsequent verteidigt?“*

kann die Erkenntnis folgen, dass es so was wie Freizeit oder -raum bei der Klientin, dem Klienten schon lange nicht mehr gibt; oder die Wahrnehmung von bisher gar nicht als solchen registrierten Freiräumen. Veränderung kann in Gang kommen.

Ich bin sicher, dass der Fragen-Virus dieser Kärtchen auf euch übergeht und zur Verstärkung hier noch einige Beispiele:



*„Mit welchem Menschen sprechen Sie im Geiste manchmal? ...und welche wertvolle Erfahrung schöpfen Sie daraus?“*



*„Wie möchten Sie Ihren Kindern in Erinnerung bleiben?“*



*„Wie bringt man Sie am ehesten zum Lachen? In welcher Situation haben Sie zuletzt schallend gelacht und sich gut amüsiert?“*

Viel Spaß beim Küssen und beim Fragen – gerne können auch eigene ausgefallene Fragevarianten der Redaktion zugesandt werden!

Mag. Eva Bitzan

# DomBuchhandlung

5020 Salzburg

Kapitelplatz 6

Tel. 0662 / 84 21 48

Fax 0662 / 84 21 48-75

e-mail: [dombuchhandlung@buchzentrale.at](mailto:dombuchhandlung@buchzentrale.at)

[www.dombuchhandlung.com](http://www.dombuchhandlung.com)

**BÜCHER  
DIE  
SINN  
GEBEN**

A graphic element consisting of several thin, parallel lines radiating from a point at the bottom left, resembling a stylized sunburst or a fan.

# SEI NACHSICHTIG! MIT DIR SELBST!

AUS: „PSYCHOLOGIE HEUTE“ 9/2011, URSULA NUBER, S. 21 FF.

Zusammenfassung: Dr. Martha Schicho

**B**esonders kritisch, herabsetzend und misstrauisch sind viele Menschen – weniger gegen andere – als viel mehr gegen sich selbst. Sie machen einen Fehler, verpatzen etwas und können sich dies nicht verzeihen, sie quälen sich mit Selbstvorwürfen.

Wie wir aber in schwierigen Zeiten über uns selbst denken und urteilen – davon ist zum Großteil die eigene seelische Gesundheit und Ausgeglichenheit abhängig. Wer sich selbst kein Freund sein kann, wird von den Stürmen des Lebens viel heftiger gebeutelt und kommt deutlich mühsamer durch den Alltag. Wer aber mit sich selbst in schwierigen Situationen Nachsicht übt, dessen seelisches Gleichgewicht gerät nicht so leicht in Schieflage.

**Was bedeutet nun „freundlich zu sich selbst sein“?** Ganz sicher nicht die rosarote Brille des positiv Denkens und anderer ähnlicher Apelle. Ebenso wenig, sich passiv einzuigeln und sich zu bedauern, wenn die Dinge nicht so laufen, wie gewünscht. Dieses Selbstmitleid ist lähmend und sucht die Schuld ständig bei den anderen, als deren Opfer man sich sieht.

Selbstmitgefühl hat viel mehr mit **Empathie** zu tun, die wir auch anderen entgegenbringen. Einfühlung und Verständnis erzeugt Mitgefühl für andere, und auf dieselbe Weise entsteht auch Mitgefühl für uns selbst. Wenn wir uns als eine Person akzeptieren können, die nicht immer alles richtig machen kann, der Fehler passieren, die Probleme hat, würde Mitgefühl entstehen, Mitgefühl mit uns selbst.

Dieses besteht aus drei Komponenten:

**Selbstfreundlichkeit** – gemeint ist Verständnis, wenn nicht immer alles so rund läuft. Es gibt kein Allzeithoch. Wertschätzung ist auch dann gefragt, wenn es Probleme gibt, und wir mit dem Schicksal hadern. Seneca wird zitiert mit der „*Fähigkeit, sich selbst Freund sein zu können, sich der Sorge für sich selbst zu*

*befleißigen und auf diese Weise nie allein zu sein, da das Selbst mit sich zusammenleben kann“* (S.22)

**Verbundenheitsgefühl** mit anderen. Pechvogel denken „das kann nur mir passieren, mir gelingt doch nie was“ kommt erst gar nicht auf, da man weiß, dass Scheitern und Niederlagen zu jedem menschlichen Leben gehören. Man sieht die momentane Situation in größerem Zusammenhang.

**Achtsamkeit** dem eigenen Erleben gegenüber. Nicht so schnell wie möglich zur Normalität übergehen, als ob nichts wäre! Nur wer sich erlaubt, wirklich zu spüren, wie es ihm geht, kann Selbstmitgefühl entwickeln. Mitgefühl bedeutet Akzeptanz: Die Person wird in ihrem Kummer, ihrer Fehlerhaftigkeit, ihrer Schwäche wertgeschätzt und nicht zu allem vorhandenen Leid noch mit Vorwürfen und Kritik gequält. Was bei anderen nahe stehenden Menschen gelingt, scheint bei sich selbst besonders schwer zu sein. Viele Menschen verurteilen sich selbst für jede Ungeschicklichkeit und glauben, dass Selbstkritik ihnen weiter hilft. Warum lassen wir uns selbst gerade in schwierigen Zeiten, in denen wir Verständnis und Mitgefühl dringend bräuchten, selbst im Stich?

Es gibt mehrere Ursachen.

1. Unser Hirn ist besonders empfänglich für negative Signale. Es ist darauf gerichtet, Gefahren wahrzunehmen, das wiederum hat zu tun mit dem Überleben unserer Spezies. Positive Dinge sind da nicht so wichtig. Gefräßige Krokodile im Fluss zu entdecken ist wichtiger als zu sehen, wie klar das Wasser im Fluss ist.
2. Manches mag mit unserer frühen Vergangenheit zu tun haben, wo nahe stehende Menschen uns oft ermahnten, um uns vor Gefahren zu schützen und Unheil zu ersparen „Pass auf, streng dich mehr an!“ Manches ist in Fleisch und Blut übergegangen und hat sich so zu einem ständigen inneren Kritiker entwickelt, der immer seine Stimme

erhebt, wenn wir nicht in der Spur sind.

3. Viele wagen es nicht, freundlich mit sich selbst umzugehen, weil sie fürchten, egoistisch zu erscheinen. Darf ich mich denn selber wichtig nehmen? Selbstmitgefühl wird mit Selbstmitleid verwechselt. Selbstmitleid hat zu Recht ein schlechtes Image. Es bedeutet, ständig nur um das eigene Unglück oder Problem zu kreisen und führt zu einer lähmenden Opferhaltung, wo man selbst nichts tun kann, einem nur Unrecht geschieht und nur die anderen für das eigene Elend verantwortlich sind.
4. Selbstmitgefühl fällt manchen Menschen auch schwer, weil sie sich hauptsächlich darauf konzentrieren, was andere von ihnen denken könnten. Wenn sie glauben, in den Augen der anderen nicht bestehen zu können, entstehen Schamgefühle. Diese wiederum nähren die Selbstkritik.

Der Wunsch anderen zu gefallen, ist durchaus sinnvoll. Schon aus evolutions-theoretischer Sicht müssen Menschen ein Interesse daran haben, andere positiv auf sich aufmerksam zu machen. Nur so bekommen sie die Fürsorge und Unterstützung, die notwendig sind fürs Überleben und die Reproduktion. Auch entwickeln wir erst ein Gefühl für das eigene Selbst durch die Interaktion mit anderen Menschen. Wir brauchen die positive Resonanz anderer. Sie wird aber behindert, wenn der Wert der eigenen Person in einem zu hohen Maß von der Zustimmung anderer Menschen abhängt.

Das Selbstmitgefühl hat also viele Feinde. Wir müssen wissen: Selbstmitgefühl ist nicht Selbstmitleid, ist nicht Selbstbezogenheit, ist nicht Egoismus, es interessiert sich nicht zu sehr dafür, was im Kopf der anderen vor sich geht, sondern sorgt sich darum, dass die Gedanken, die man sich über sich selbst macht, nicht ins Negative abgleiten. Es ist zwar verwandt aber doch etwas anderes als das Selbstwertgefühl. Dieses ist eher ein „Schön-

wetterzustand“ und gerät in Krisen leicht ins Strudeln. Selbstmitgefühl fängt uns auf, wo das Selbstwertgefühl uns im Stich lässt.

**Es gilt: Nur wer sich angemessen um**

**sich selbst kümmert, ist in der Lage, sich auch um andere zu kümmern. Überlastete Mütter, pflegende Angehörige, Krankenschwestern, Altenpfleger, Lehrkräfte und alle anderen**

**von Burnout bedrohten Helfer können durch Selbstzugewandtheit dafür sorgen, dass sie schwierige Situationen nicht durch überflüssige Selbstkritik erschweren.**

# I FORTBILDUNG – FORTBILDUNG – FORTBIL

## KOOPERATION DES BERUFSVERBANDES MIT DEM VPA\*

FÜR SIE BEDEUTET DAS: ALS VERBANDSMITGLIED WERDEN SIE REGELMÄßIG ÜBER DAS SEMINARANGEBOT INFORMIERT UND KÖNNEN AB 2012 VPA SEMINARE UND TAGUNGEN ZUM VERGÜNSTIGTEN PREIS (PREISERSPARNIS 45,- EURO) BUCHEN, SOWIE KOSTENLOS AN DEN „KAMINGESPRÄCHEN“ TEILNEHMEN.

SEMINARORT: WIEN

**30.03.12–31.03.12**

**Problemtrance – Lösungstrance und Lebensflussmodell**

*Dipl.Psych. Brigitte Lämmle*

**13.04.12–14.04.12**

**Geschichten und Metaphern**

*DSAIN Monika Gumhalter-Scherf*

**20.04.12–21.04.12**

**„Wenn Eltern sich vor ihren Kindern fürchten“**

Elterliche und professionelle Präsenz bei herausforderndem Verhalten

**15./16.6.2011 Follow up** – Werkstattseminar

*Dipl. Psych. Michael Grabbe*

**01.06.12–02.06.11**

**„Ich schaff ‘s“**

Lösungsorientiertes Programm für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

*Dipl.Päd. MSc Werner Eder*

**09.11.12–10.11.12**

**Mache Beziehungen und Verwicklungen sichtbar**

Skulptierende und visualisierende Verfahren am Beispiel „Familienbrett und Fingerpuppen“

*DDr. Alain Schmitt*

SEMINARORT: LINZ

**13.04.12–14.04.12**

**„Wie können Sie mich schnellstmöglich wieder loswerden?“**

Methodisches Vorgehen in der aufsuchenden Familienarbeit

*Dipl.Soz. (FH) Wolfgang Stammer*

**11.05.12–12.05.12**

**„Machen Sie sich Ihr eigenes Bild“** –

Arbeiten mit analogen Methoden

*DSAIN Monika Gumhalter-Scherf*

**22.06.12–23.06.12**

**Da fällt mir eine Geschichte ein...**

Einsatz von therapeutischen Geschichten in Beratung und Therapie

*Stefan Hammel*

SEMINARORT: KLAGENFURT

**23.03.12–24.03.12**

**Kinderschutz als Kooperationsaufgabe** interdisziplinäre Ansätze gemeinsamen Handelns bei (drohender) Kindeswohlgefährdung

*Marion Luksch BA, pth.*

**13.04.12**

**Aspekte von Kindeswohl und Kindeswohlgefährdung in der familienrechtlichen Begutachtung**

*Mag.<sup>a</sup> Michaela Lindner*

**05.10.12**

**Wenn Trauer Hilfe braucht**

Psychotherapeutische Unterstützung in der Bewältigung von Trauer, Schmerz und Tod

*Dipl.Soz. (FH) Wolfgang Stammer*

**30.11.12–01.12.12**

**Systemische Fragen – mit Sprache Lösungen finden**

*Mag.<sup>a</sup> Ingeborg Saval*

Nähere Infos und weitere Seminare:  
[www.vpa.at](http://www.vpa.at)

\* Verein für psychosoziale und psychotherapeutische Aus-, Fort- und Weiterbildung



# | BILDERBOGEN TAGUNG 2011

TeilnehmerInnen des letzten Lehrganges der Wiener Lehranstalt



Erich Lehner mit Daniel Hitschmann



Auch für Pausen war gesorgt und der Wettergott war uns wohlgesonnen



Michael Cöllen und Ulla Holm



Der jüngste Teilnehmer Lenny mit Mama Christiane Eichenberg



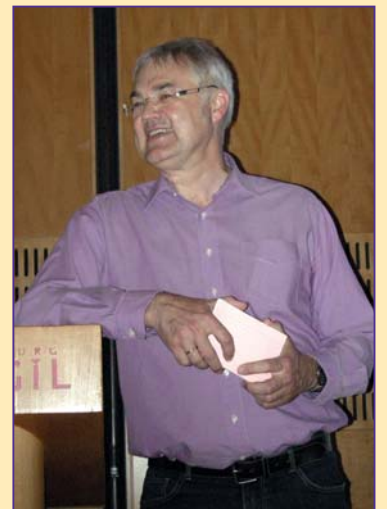
Arnold Retzer im Gespräch mit Elisabeth Birkhuber



Es wurde viel gelacht mal mehr (Clemens Maria Schreiner)



und mal ein bisschen weniger (Thomas Holtbernd)



# TAGUNGSANKÜNDIGUNG

JAHRESTAGUNG 2012

25. – 27. MAI 2012, SALZBURG, ST. VIRGIL

**Absender:**

Berufsverband Diplomierter Ehe-,  
Familien- und LebensberaterInnen  
Österreichs  
Mag. Elisabeth Birkhuber  
Jakob Fuchs Gasse 85  
2345 Brunn am Gebirge

## Arbeitest du noch oder lebst du schon?

### KLIENTINNEN ZWISCHEN LEISTUNGSDRUCK UND LEBENSFREUDE – WIE KANN BERATUNG UNTERSTÜTZEN?

Das Leben vieler Berufstätiger ist aus dem Lot geraten.

Sie haben vielfach gute Jobs, arbeiten hart und viel, sind gesellschaftlich erfolgreich – doch wirklich zufrieden, oder gar glücklich sind sie nicht. Denn ein aus der Balance geratenes Leben schafft viele Probleme. Vielfach wird dies als Folge von gesellschaftlichen, lebensfeindlichen wirtschaftlichen Entwicklungen gesehen. Wie kann der Einzelnen dem entgegenhalten – die Einzelne dem entgegenreten? Erfolgreich im Beruf sein und trotzdem ausreichend Zeit für die Familie haben – wie können Männer und Frauen mit dieser schwierigen Doppelanforderung umgehen? Wie können sie erfolgreich zwischen Beruf und Familie steuern?

Erfolgsdruck, Zeitmangel oder gar Existenzangst lassen auch das Privatleben nicht unberührt. Die Folgen sind Hin- und Hergerissen Sein, Krankheiten, Scheitern von Beziehungen, Erschöpfung bis hin zu Burn-out. Strukturelle Rahmenbedingungen führen mitunter zu Auswüchsen wie Mobbing. Für die Familienberatung ist dies ein weites Betätigungsfeld um KlientInnen bei ihrer sogenannten Work-Life-Balance zu unterstützen, möglichst ohne dass wir BeraterInnen selber dabei ins Schleudern kommen.

Veranstalter: Berufsverband Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs

#### REFERENTINNEN:

- Dr. Paloma Fernández de la Hoz, <sup>Wien</sup>
- Dipl. Psych. Birgit Kollmeyer, <sup>Zürich</sup>
- Dr. Carmen Unterholzer, <sup>Wien</sup>
- DSA Elisabeth Schnepf, <sup>Wien</sup>
- Anneliese Gepp, <sup>Wien</sup>
- Verena Osanna, <sup>Wien</sup>
- Mag.<sup>a</sup> Sabine Gruber, <sup>Wien</sup>



[www.berufsverband-efl-beratung.at](http://www.berufsverband-efl-beratung.at)

#### IMPRESSUM

Inhaber und Herausgeber: Berufsverband Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs

Redaktion: Mag. Elisabeth Birkhuber, Jakob-Fuchs-Gasse 85, 2345 Brunn/Gebirge, birkhuber@aon.at

Fotos: Seite 1, 9, 17 und 24: fotolia.com; Titelbild: Birkhuber; 23: Handschur

Graphische Gestaltung: Ing. Monika Simlinger, TYPE & PUBLISH kg, 2345 Brunn/Gebirge, m.simlinger@tundp.at

Offenlegung n. d. Mediengesetz: Offizielles Kommunikationsorgan des Berufsverbandes Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs.