

Veränderungen – „Aus Paaren werden Eltern: Lebensübergänge und Veränderungsprozesse“

vgl. Rüdiger Haar, Rites de Passage, Beratung und Seelsorge an den Lebensübergängen, Göttingen 2012 (V&R)

- Leben: mit Übergängen und mit Veränderungen rechnen.
- Lebensübergänge: auslösende Situationen für neurotische Konflikte und Störungen.
(Versuchungs- und Versagungssituationen)
- Übergangsphasen sind Phasen der Labilität
- Erinnerungen an Lebensübergänge: Pfeiler der Identität



Veränderungen: Auswirkung der Geburt des ersten Kindes auf das Paar

- Freude über die Geburt
- Gefühl von Erfüllung der Partnerschaft
- Solidarität und Harmonie an der Geburtsstätte
- Bestätigung durch Eltern und Freunde
- Stolz auf Neuorganisation des häuslichen Lebens
- Überzeugung von gelingender Lebensplanung
- „Wir sind eine Familie“

Partnerschaftsentwicklung im Übergang zur Elternschaft

vgl. W. Fthenakis/B. Kalicki/G.Peitz, Paare werden Eltern, Opladen 2002, (Leske + Budrich), 61-67.

- Veränderung der äußeren Lebenssituation (Traditionalisierung):
 - Berufsausstieg der Frau
 - Intensivierung des beruflichen Engagements des Mannes
 - Zuständigkeit der Frau für den Haushalt,
 - Sicherung des Lebensunterhalts durch den Mann
 - Verschlechterung der Einkommenssituation

- Sorge um das Kind
 - Veränderung des Tageslaufs
 - Anpassung an die Bedürfnisse des Kindes
 - ständiges Angebundensein
 - Störung der Nachtruhe, Schlafmangel
 - Unvorhersehbarkeit des kindlichen Verhaltens
 - Gefühle von Hilflosigkeit, Überforderung, Kontrollverlust
 - Dauerbelastung > körperliche Erschöpfung
 - erhöhte Depressivität in den ersten Wochen

- Änderung von Freizeitaktivitäten und sozialen Beziehungen
 - Einschränkung von außerhäuslichen Freizeitaktivitäten (soziale Isolierung)
 - Verzicht auf persönliche Interessen
 - Veränderung des sozialen Netzwerkes
 - intensivere Kontakte zur Verwandtschaft
 - Kontakte zu Paaren mit Kindern
 - soziale Beziehungen zu privatem Stützungssystem (prakt. Hilfe, Ausstattung)

- Veränderungen in der Partnerschaft
 - Veränderung der Beziehungsstruktur, Dyade > Triade
 - Verringerung des Zeitkontingents für die Zweierbeziehung des Paares
 - Vernachlässigung der individuellen Bedürfnisse der Partner
 - Abstimmungs- und Kommunikationsbedarf zum Wohl des Kindes
 - Abhängigkeit der Partner bei Versorgung des Kindes

- Abnahme der Partnerschaftsqualität
 - Verschlechterung der partnerschaftlichen Interaktion
 - Absinken der ehelichen Zufriedenheit
 - Väter: Unzufriedenheit mit Einschränkung von emotionaler Zuwendung und Sexualität
 - Mütter: Unzufriedenheit mit Einschränkungen in allen partnerschaftsbezogenen Bedürfnissen – ausgenommen der Sexualität
 - Desillusionierung: Verringerung von Partnerschaftszufriedenheit und gegenseitigem Liebesempfinden, Steigerung der Ambivalenz gegenüber dem Partner

Psychologische Beratung: Prävention und Intervention

vgl. W. Fthenakis/B. Kalicki/G.Peitz, Paare werden Eltern, Opladen 2002, (Leske + Budrich), 473ff.

Problem: Veränderungen der Lebenssituation: Verschlechterung des Umgangsstils, Verschlechterung der partnerschaftlichen Interaktion (destruktives Streiten, Distanzierung), Unzufriedenheit mit dem Partner, negatives Partnerbild

Förderung der individuellen Anpassung:

Klärung der persönlichen Lebensziele

Abklärung der Verträglichkeit mit anderen Zielen

Aufbau realistischer Erwartungen an die Elternschaft (elterliche Verantwortung und ihre Konsequenzen

Vermittlung rollenspezifischer Kompetenzen

Förderung der dyadischen Organisation

Aushandlung der Rollenverteilung (Familie, Beruf)

Einigung auf Regeln und Entscheidungsverfahren

- Problem: Situationsgebundene Unzufriedenheit: Unzufriedenheit mit der aktuellen Lebenssituation, Wunsch nach Entlastung, Zuwendung, Nähe, erlebte Ungerechtigkeit
- **Förderung konstruktiven Konfliktlösens**
 - Gestalten einer günstigen Situation für Paargespräche
 - Entlastung von Zeit- und Entscheidungsdruck
 - ruhige, deeskalierende Problembehandlung
 - Vermeidung negativer Verhaltensweisen in der Streitsituation
 - Erwerb konstruktiver Gesprächstechniken (aktives Zuhören, positive Verstärkung der Selbstöffnung der Sprecher, Grundwissen über die Prinzipien gelingender Kommunikation)
- Wohlwollende Auslegung negativer Beziehungserfahrung
 - entlastende Deutungsalternativen für das Partnerschaftsbild

Beratungsprozess im Dreischritt der Rituale

- Äußerung (Loslösung): zum Gelingen der Trennung vom zurückliegenden Lebensabschnitt beitragen
- Verarbeitung (Umwandlung): in einer neuen Erlebensform ankommen und eine neue Identität entwickeln
- Orientierung (Wiedereingliederung): Aufnahme der neuen Perspektive und Eingliederung in eine neue Lebensgemeinschaft

1. Äußerung (Loslösung)

- Aufmerksamkeitshaltung
- Containing
- Fokussieren

2. Verarbeitung (Umwandlung)

- Realitätsprüfung
- Rollenvergleich
- Ich-Strukturierung
- Einordnung in den Zusammenhang
- Deutung
- Affektmodulation

3. Orientierung (Wiedereingliederung)

- Ermutigung
- Verstärkung
- Wertschätzung
- Zielorientierung
- Begleitung bei der Umsetzung