

Enrichment und Paarberatung - Hilfen auf dem Weg durch den Ehezyklus

Martin R. Textor

Das Zusammenleben zweier (Ehe-)Partner ist ein komplexes und störanfälliges Geschehen. Die hohen Trennungsraten bei vorehelichen Partnerschaften und nichtehelichen Lebensgemeinschaften sowie die hohen Scheidungsquoten verdeutlichen, wie häufig es zu einem Scheitern von Paarbeziehungen kommt. Sie vermitteln aber keinen Eindruck davon, mit wie viel Leid für die Partner und eventuell vorhandene Kinder sowie mit welchen negativen Folgen für die Gesellschaft das Leben in dysfunktionalen Beziehungen, die Trennungen und Ehescheidungen verknüpft sind. Dazu gehören aufseiten der Erwachsenen u.a. psychische und somatische Beschwerden, sexuelle Störungen, Alkoholmissbrauch und Gewalt in der Ehe. Beispielsweise wurde bei einer Zufallstichprobe von 495 Klienten/innen aus Eheberatungsstellen festgestellt, dass "ca. 45 % der Frauen und 30 % der Männer klinisch depressiv waren und über erhebliche körperliche Beschwerden klagten" (Klann/Hahlweg 1995, S. 73). Bei Kindern, deren Eltern in einer dysfunktionalen Paarbeziehung leben, treten vermehrt Verhaltensauffälligkeiten und Entwicklungsstörungen auf (Peterander et al. 1992). Beispielsweise ergab eine prospektive Längsschnittuntersuchung von 362 Kindern, dass diese schon im Alter von zwei Jahren hochsignifikant mehr Symptome aufwiesen, wenn ihre Eltern in einer disharmonischen Partnerbeziehung lebten (Weindrach et al. 1992). Viele Untersuchungen belegen auch, dass Kinder getrennt lebender oder geschiedener Eltern überdurchschnittlich häufig verhaltensauffällig sind (zusammenfassend siehe Fthenakis/Niesel/Kunze 1982; Textor 1991).

Aus dieser Situation resultiert ein großer Bedarf an (Ehe-)Beratungsangeboten. Diese werden von den Betroffenen aber oft überhaupt nicht oder zu spät angenommen - wenn sich Beziehungsstörungen bereits derart verfestigt haben, dass sie häufig einer therapeutischen Intervention standhalten. Das Aufschieben der Suche nach Hilfe hängt auch mit der gegenüber psychosozialen Institutionen noch immer bestehenden Schwellenangst und mit gesellschaftlichen Mythen zusammen, nach denen z.B. eine glückliche Ehe von selbst und ohne Mühe zustande kommt, wenn zwei Menschen sich lieben, oder nach denen die Bitte um Beratung ein Zeichen der Schwäche und des Versagen ist.

Deshalb ist es angezeigt, präventiven Angeboten für (Ehe-)Paare mehr Bedeutung als bisher zuzusprechen. Darunter fällt neben der Ehevorbereitung - die hier nicht behandelt wird - vor allem die Ehebereicherung, die sich entweder an Paare ohne Probleme (primäre Prävention) oder an "Risikogruppen" (sekundäre Prävention) richtet. Bei der Ehebereicherung - die als relativ kurzzeitiges Gruppenangebot sehr viel kostengünstiger als eine Eheberatung ist - können Kommunikationsstörungen, mangelnde Problemlösefertigkeiten, unrealistische Erwartungen u. Ä. frühzeitig identifiziert werden. Längsschnittuntersuchungen zeigen nämlich laut Behrens und Sanders (1994), dass Beziehungsprobleme, die später zum Scheitern einer Ehe führen, oft schon zu deren Beginn vorhanden sind. Die Anfangszeit einer Paarbeziehung ist aber eine Phase, in der sich Schwierigkeiten noch nicht verfestigt haben und die Partner bereit

sind, an sich selbst und ihrer Beziehung zu arbeiten. Somit eignet sie sich gut für präventive Maßnahmen. Hier wird deutlich, dass bei der Planung und Durchführung von Angeboten der Ehebereicherung die Phasen des Ehezyklus berücksichtigt werden müssen. Dasselbe gilt für die Eheberatung, um die vor allem bei Transitionen oder nach nicht gelungenen Übergängen nachgesucht wird.

Der Ehezyklus

Spätestens seit Erikson (1950) ist das Konzept des Lebenszyklus ein zentraler Bestandteil entwicklungspsychologischer und psychotherapeutischer Theorie und Praxis. Und schon während der Entstehungszeit der Familientherapie wurde dem Begriff des Familienzyklus eine große Bedeutung zugesprochen (vgl. Textor 1985, S. 76 ff.). Vorstellungen über einen Ehezyklus wurden hingegen nur vereinzelt geäußert (z.B. Blanck/Blanck 1992; Nichols 1988; Nichols/Pace-Nichols 1993). Geht man jedoch beispielsweise von der Systemtheorie aus, nach der sich das Familiensystem aus dem Ehesubsystem, dem Eltern-Kind-Subsystem und dem Geschwistersubsystem zusammensetzt, die wiederum aus den Subsystemen der einzelnen Familienmitglieder bestehen, und bedenkt man, dass Entwicklungszyklen sowohl für das Familiensystem als auch für jedes einzelne Individuum unterschieden werden, dann kommt man nicht umhin, auch

- einen Ehezyklus,
- einen Entwicklungszyklus des Eltern-Kind-Subsystems und
- einen Entwicklungszyklus des Geschwistersubsystems

zu unterscheiden. Diese Ausdifferenzierung ist nicht nur sinnvoll, sondern entspricht auch der Realität. Beispielsweise ermöglicht der Begriff des Ehezyklus nicht nur die Darstellung von Entwicklungsverläufen in kinderlosen Partnerschaften - die inzwischen einen hohen Prozentsatz aller Ehen ausmachen -, sondern auch die Beschreibung der Zeit vor der Schwangerschaft mit dem ersten Kind und der Zeit nach Verselbständigung des letzten erwachsenen Kindes. Auf diese Phasen wurde bisher letztlich fälschlicherweise der Begriff des Familienzyklus bzw. der Familienphase angewendet. Dies ist bei den Zeitabschnitten "Werbung" und "junges Paar ohne Kinder" offensichtlich falsch, widerspricht aber auch in der Regel der Realität in den Phasen "Ehepaar mit erwachsenen Kindern" und "Ehepaar im Alter": Hier steht eindeutig wieder die Ehedynamik im Vordergrund. Ausnahmefälle sind eher pathologischer Natur (z.B. symbiotische Beziehung zwischen einem Elternteil und einem erwachsenen Kind) oder durch äußere Faktoren bedingt (z.B. Verbleib eines erwachsenen Kindes im Haushalt der Eltern aufgrund von Arbeitslosigkeit).

Der Komplexität der Realität entspricht die Differenzierung zwischen individuellen Lebenszyklen, Entwicklungszyklen der Subsysteme und dem Familienzyklus, wobei zugleich die Wechselwirkungen zwischen denselben berücksichtigt werden müssen. So beeinflusst beispielsweise die Phase des Lebenszyklus, in der eine Partnerschaft eingegangen wird, deren Verlauf (siehe z.B. das häufige Scheitern von Frühehen; Textor 1989). Roessler (1988, S. 190) schreibt: "Die Beziehung eines Paares ist ... nur verstehbar, wenn sie als Geschichte einer gemeinsamen psychodynamischen und realen Entwicklung gesehen wird. Diese Entwicklung bezieht sich auf die allmähliche Entfaltung von Gemeinsamkeit und Grenzen zwischen

beiden Partnern und sie bezieht sich auch auf den Umgang mit lebensphasischen Ereignissen, die die Paarbeziehung vor immer neue Aufgaben stellen" (dasselbe gilt natürlich auch für Ereignisse im Familienzyklus oder im Entwicklungszyklus des Eltern-Kind-Subsystems). Auch schränkt die Ehebeziehung einerseits das Spektrum persönlicher Entwicklungsoptionen ein und erweitert es andererseits. In diesem Zusammenhang ist das Ergebnis einer Untersuchung von 634 Ehepaaren im Alter zwischen 30 und 59 Jahren von Interesse, nach der sich die wahrgenommene Unterstützung eigener Entwicklungsinteressen durch den Partner als bester Einzelprädiktor der Ehequalität erwies (Brandtstädter/Baltes-Götz/Heil 1990).

Nichols (1988) meint, dass die "Vorstellung von einem Ehezyklus eher metaphorisch als rein deskriptiv ist und impliziert, dass die Ehe in ihrem Verlauf einer grundlegenden Ordnung folgt. Obgleich jede Ehe ihre besonderen Aspekte hat und damit letztlich einzigartig ist, durchschreiten alle fort dauernden Ehe einige derselben aufeinander folgenden Phasen und verlangen die Erfüllung gewisser gemeinsamer Aufgaben. Die Bewältigung solcher ehelicher Aufgaben erfolgt aber nicht einmal für alle Zeiten. Vielmehr ändern sich die Lösungen fortwährend, variieren entsprechend den Bedürfnissen des Paares und der Phase der Ehe" (S. 17). Nichols unterscheidet zwei Kategorien solcher Aufgaben, wobei die einen innerhalb und die anderen außerhalb der Grenzen des Ehesubsystems liegen. Auf der einen Seite geht es z.B. um die Machtverteilung zwischen den Partnern, das Verhältnis von Intimität und Selbstabgrenzung (Individuation), die Gestaltung der emotionalen und sexuellen Beziehung, die Qualität der Kommunikation und das gemeinsame Lösen von Problemen. Auf der anderen Seite stehen Aufgaben, die den Grad der Durchlässigkeit der Grenzen zwischen Ehesubsystem und anderen Systemen, die Gestaltung der Beziehung zu den eigenen Eltern, den Kindern, Verwandten und Freunden sowie das Verhältnis von Familie und Beruf (Karriere) betreffen. *Tabelle 1* verdeutlicht, welche Aufgaben in den einzelnen Phasen des Ehezyklus (bei Vorhandensein von Kindern) im Vordergrund stehen (vgl. Blanck/Blanck 1992; Nichols 1988; Textor 1985). Nur wenn das Paar gemeinsam und zufrieden stellend diese Aufgaben bewältigt, ist die Ehe funktional und die Ehequalität hoch.

Tabelle 1: Ehezyklus	
Phase	Aufgaben
Werbung	wechselseitiges Kennenlernen und Entwicklung einer ersten Bindung Entwicklung einer sexuell und emotional befriedigenden Beziehung Abstimmen von Erwartungen, Werthaltungen, Einstellungen, Rollenleitbildern und Partnerschaftsmodellen Entwicklung von Interaktionsmustern, Regeln, Beziehungsdefinitionen, Konflikt- und Problemlöseverfahren Übernahme von Partnerrollen und Entwicklung einer Paaridentität Abstimmung von zwei Netzwerken, Abgrenzung der Paarbeziehung nach außen und Unterstützung bei Ablösung von der Herkunftsfamilie Entscheidung, ob Liebe und Beziehungsqualität ausreichen, um zu heiraten
erste Ehejahre	Weiterentwicklung von Interaktionsmustern, Beziehungsdefinitionen, Regeln, Vereinbarungen, Konflikt- und Problemlöseansätzen Entwicklung einer zufrieden stellenden Arbeitsteilung und Rollenausübung

	<p>Klärung von Entscheidungsbefugnissen (Hierarchie) Entwicklung eines befriedigenden Verhältnisses zwischen Zeiten der Gemeinsamkeit, Nähe und Intimität sowie Zeiten der Distanz, Selbstdifferenzierung und Autonomie Abstimmung der Partnerrolle mit anderen Rollen Abgrenzung der Ehebeziehung nach außen hin gemeinsame Entscheidungsfindung, ob ein Kind gezeugt werden soll</p>
Ehe mit Kleinkindern	<p>gegenseitige Unterstützung beim Erlernen und Ausüben der Elternrollen und beim Ertragen von Stress Veränderung des Lebensstils und Umgestaltung des Netzwerks (weniger Zeit für Freunde, eventuell engere Kontakte zu den Herkunftsfamilien) gemeinsame Entscheidungsfindung, wie Erziehungsverantwortung und -aufgaben aufgeteilt werden sollen, ob ein oder beide Partner berufstätig bleiben und wie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf gewährleistet werden soll Weiterentwicklung der Paaridentität (Elternschaft), von Interaktionsmustern und Beziehungsdefinitionen, von Macht- und Arbeitsteilung Entwicklung von Grenzen zwischen Ehesubsystem und Eltern-Kind-Subsystem (Generationengrenzen) Neubestimmung der auf die Partnerschaft verwendeten Zeit und Energie</p>
Ehe mit Schulkindern	<p>Aufrechterhaltung von Bindung, Zuneigung und Nähe trotz individueller Veränderungen (neue Bedürfnisse, Interessen usw.) gegenseitige Unterstützung beim Aufrechterhalten der Leitungsfunktion des Ehesubsystems im Familiensystem wechselseitige Unterstützung beim Erfüllen der Erziehungsfunktion gegenüber pubertierenden Kindern und rebellierenden Jugendlichen sowie beim Verarbeiten von Ablösungsprozessen Aufrechterhaltung des Inzesttabus durch Abgrenzung des Ehesubsystems Veränderung des Lebensstils, z.B. nach Wiedereintritt der Frau in die Arbeitswelt oder aufgrund von mehr Freizeit</p>
Ehe nach Ablösung der Kinder	<p>gegenseitige Unterstützung beim Verarbeiten der "empty nest"-Situation Weiterentwicklung von Paaridentität ("Paar ohne Kinder"), Interaktionsmustern, Beziehungsdefinitionen usw. Wiederbeleben der Ehebeziehung durch Suche nach neuen gemeinsamen Interessen, Gesprächsthemen und Aktivitäten Aufrechterhaltung von Bindung und Zuneigung trotz größerer Veränderungen beim Partner wechselseitige Unterstützung beim Verarbeiten der geringer werdenden körperlichen und sexuellen Leistungsfähigkeit, der abnehmenden Attraktivität, von "midlife crisis" und Klimakterium Suche nach neuen Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung gemeinsame Neubestimmung der Außenbeziehungen zu den eigenen Eltern, den erwachsenen Kindern, den Schwiegerkindern und Freunden wechselseitige Unterstützung bei der Übernahme der Großelternrolle gegenseitige Hilfe bei Belastungen durch kranke, pflegebedürftige, behinderte oder sterbende (Schwieger-)Eltern</p>

"alte" Ehe	nach Eintritt in das Rentenalter neue Aufteilung von anfallenden Aufgaben und Arbeiten Entwicklung einer neuen befriedigenden Form der Tagesgestaltung Suche nach anderen Lebensinhalten und sinngebenden Aktivitäten Veränderung der Machtbalance wechselseitige Unterstützung beim Verarbeiten des "Pensionierungsschocks" (Rollenwandel), von Alterungsprozessen, Verlustängsten, Todesfällen, Trauer usw. Unterstützung des Partners bei Krankheit, Behinderung oder Pflegebedürftigkeit und bei der Vorbereitung auf den Tod
------------	--

Schwierig sind vor allem die Transitionen zwischen den Phasen des Ehezyklus. So sind große Umstellungen nötig, wenn z.B. ein Paar zusammenzieht, das erste Kind geboren wird, sich rebellierende Teenager ablösen, die Partner nach Verselbständigung des letzten Kindes mit dem "empty nest" konfrontiert sind oder das Rentenalter beginnt. Insbesondere wenn vorausgegangene Übergänge und phasenspezifische Aufgaben nur unzureichend bewältigt wurden, können größere Probleme und pathogene Entwicklungen auftreten, die sich dann auch auf andere (Sub-)Systeme auswirken. Markman und Kollegen (1986) nennen folgendes Beispiel: "Wenn die Transition zur Ehe schlecht verlief, dann mag das Paar in der Zeugung und Entwicklung des Kindes ein Mittel sehen, um seine Beziehung zu stabilisieren, um persönliche Befriedigung zu finden, die es in der Ehe nicht erfährt, oder um die Aufmerksamkeit von konflikthafter Vorgängen abzulenken, mit denen es in der Partnerbeziehung nicht umgehen kann" (S. 175). Problematisch ist auch, dass Ehegatten heute über keine eindeutigen Orientierungsmaßstäbe mehr verfügen, die ihnen die Bewältigung von Übergängen und phasenspezifischen Aufgaben erleichtern. Goldbrunner (1994) verweist auf die inflationäre Zunahme der Partnerschaftsmodelle ("Supermarkt an Beziehungskonstellationen"), die zumeist recht einseitig seien. Die sich daraus für den Einzelnen bzw. das Paar ergebende Vielzahl von Wahl- und Gestaltungsmöglichkeiten sei verunsichernd und könne leicht zu Konflikten führen.

Die Ehezufriedenheit ist in früheren und späteren Phasen des Ehezyklus am größten. Eine in drei Erhebungswellen verlaufende Untersuchung über 634 Ehepaare (Brandstädter/Baltes-Götz/Heil 1990) ergab, dass die 48- bis 59-jährigen eine höhere dyadische Anpassung aufwiesen als die 30- bis 47-jährigen. Diese Verbesserung der Ehequalität wird damit erklärt, dass in den späteren Phasen des Ehezyklus die Kinder herangewachsen sind und die Partnerschaft ihrer Eltern nicht mehr durch Erziehungsaufgaben belastet ist. Bei kinderlosen Ehen ist dieser Verlauf bei der Ehezufriedenheit nicht zu beobachten; die Partner sind in der Regel glücklicher. In späteren Phasen des Ehezyklus nehmen ferner die Übereinstimmung auf der Ziel- und Verhaltensebene zu (wahrscheinlich mitbedingt durch gemeinsame lebensgeschichtliche Erfahrungen und gegenseitige Beeinflussung), der dem Ehegatten zugeschriebene Einfluss auf die eigene Entwicklung sowie die an diesen gerichteten Änderungswünsche zu. Hier sind auch geschlechtsspezifische Unterschiede festzustellen: "Frauen fühlen sich in ihrer persönlichen Entwicklung stärker vom Ehepartner abhängig und sind, wie es sich in entsprechenden Änderungswünschen zeigt, in stärkerem Maße mit dem Verhalten des Partners unzufrieden" (a.a.O., S. 203). In diesem Zusammenhang ist zu ergänzen, dass sie auch häufiger als Männer aus dem Ehezyklus ausbrechen, sich also trennen und scheiden lassen (Statistisches Bundesamt 1995).

Ehebereicherung

Für präventive Angebote ergeben sich aus der Darstellung des Ehezyklus vor allem zwei Aufgaben: zum einen die Qualifizierung der Ehepaare für die Bewältigung phasenspezifischer Aufgaben, zum anderen die Vorbereitung auf Übergänge und Unterstützung während der Transition. Präventive Angebote können somit in allen Phasen des Ehezyklus gemacht werden. Aufgrund des starken Rückgangs der Ehezufriedenheit nach Geburt des ersten Kindes sind sie aber in diesem Zeitraum besonders sinnvoll. Die besten Erfolge werden jedoch laut Jacobson und Addis (1993) in der Phase vor Geburt des ersten Kindes erzielt, da dann die Partner noch stärker emotional miteinander involviert und damit eher zu Veränderungen ihres Verhaltens bereit seien.

Maßnahmen zur Ehebereicherung wurden vor allem in den USA entwickelt. So schreiben Behrens und Sanders (1994): "Eine Anzahl von Programmen wurde erstellt, um dysfunktionalen Ehebeziehungen vorzubeugen. Sie unterscheiden sich sehr entlang mehrerer Dimensionen. Dazu gehören die Ehephase, auf die sie gerichtet sind, die Settings, in denen sie angeboten werden, die Zahl und Dauer der Sitzungen, die Qualität der Ausbildung der Anbieter, das Ausmaß, zu dem didaktische bzw. erfahrungsorientierte Formen des Lernens betont werden, sowie das Verhältnis von Gruppen- versus dyadischen Interaktionen" (S. 86). Zu den bekannteren Programmen gehören:

- (1) "Marriage Encounter" (Demarest/Sexton/Sexton 1978): Der Schwerpunkt liegt hier auf der Bewusstmachung von Emotionen und Erwartungen (Selbstkenntnis), die Verbesserung der Kommunikation, die Veränderung von Einstellungen und die Vermittlung religiöser Werte. Der Ausdruck von Gefühlen findet nur zwischen den Partnern (unbeobachtet von der Gruppe) statt, wobei ihnen bestimmte Themen und Fragestellungen vorgegeben werden. Die Gruppen werden von speziell ausgebildeten Einzelpersonen bzw. Paaren geleitet.
- (2) "Relationship Enhancement" (Guernsey/Brock/Coufal 1986): Bei diesem Programm werden vor allem Kommunikationsfertigkeiten vermittelt, die den Ausdruck von Gedanken und Gefühlen erleichtern, zu mehr Empathie führen, zur besseren Problemlösung beitragen sowie Verhandlungen zwischen den Partnern ermöglichen und damit konflikthafte bzw. eskalierende Auseinandersetzungen zu vermeiden helfen. Diese Fertigkeiten werden mit Hilfe von Erklärungen, Richtlinien, Modelllernen, Videoaufnahmen, Rollenspielen, Übungen und "Hausaufgaben" gelehrt. Ferner werden die Partner zu positiven Erfahrungen miteinander geführt. Die Gruppen werden von einem Therapeuten geleitet und eignen sich auch für Paare mit Eheproblemen.
- (3) "Personal Growth in Marriage"-Programm (Malcom 1992): Auf der Grundlage von Adlers Individualpsychologie wird die Selbstwahrnehmung der Ehepartner verbessert, ihr Lebensstil analysiert, ihre Familienkonstellation untersucht und der Einfluss der in der Herkunftsfamilie gemachten Erfahrungen (Modell der Eltern) herausgearbeitet. Die Selbstachtung der Partner wird gestärkt und ihre Verantwortung für das eigene Verhalten betont. Ferner werden für eine gute Beziehung wichtige Kommunikations- und Konfliktlösefertigkeiten und Haltungen (z.B. wechselseitiger Respekt) vermittelt. Dieses Programm kann auch in Gruppen durchgeführt werden, an denen nur jeweils

- einer der beiden Partner teilnimmt ("Unilateral Marriage Enrichment") - da die Ehe ein System sei, könne sie durchaus von einer Person verändert werden.
- (4) "Association for Couples in Marriage Enrichment" (Mace 1987): Hier handelt es sich um einen Verband separater Gruppen von Ehepaaren, die sich gegenseitig fördern und unterstützen. Die Gruppen bestehen auf Dauer und werden von einem Paar geleitet, das eine glückliche Ehe führt, schon lange an Gruppentreffen teilgenommen hat, eine entsprechende Ausbildung erfuhr und danach ein Zertifikat erhielt. Das Ziel ist, die Partner - und die Gruppenmitglieder - zu totaler Offenheit und Ehrlichkeit zu führen. Daneben werden auch familienpolitische Ziele verfolgt (z.B. Verbesserung des Bild von der Ehe, mehr kommunale Einrichtungen zur Unterstützung von Familien).
 - (5) "Couples Communication Program" (Miller/Nunnally/Wackman 1971): Hier wird den Ehepartnern geholfen, ihre Wahrnehmung von sich selbst und vom anderen zu verbessern, neue Kommunikationsfertigkeiten zu erlernen und aktiv an ihrer Beziehung zu arbeiten. Nur in diesem Programm wird der Ehezyklus besonders berücksichtigt und die Paare auf anstehende Transitionen vorbereitet.

Diese und ähnliche Programme sind in den USA unterschiedlich weit verbreitet. Sie erreichen in erster Linie Ehepaare aus der Mittelschicht. In Deutschland gibt es hingegen keine vergleichbaren Programme zur Ehebereicherung. Hier beschränkt man sich auf Bildungsangebote im Bereich der Familienbildung (Textor 1996). Kurse zur Ehebildung werden überwiegend von Familienbildungsstätten und Diözesen, vereinzelt auch von Volkshochschulen, Bildungswerken und Verbänden (überwiegend aus dem kirchlichen Bereich) angeboten. Neben Vorträgen und am Abend stattfindenden Kursen werden Wochenendseminare durchgeführt. Die Gestaltung dieser Veranstaltungen zu Themen wie "Gemeinschaft erleben als Paar", "Frau sein - Mann sein" oder "Die Kinder gehen - die Ehe bleibt" ist dem jeweiligen Referenten überlassen. Eine wissenschaftliche Begleitung und Auswertung erfolgten nicht.

Sehr selten dürften in Deutschland Selbsterfahrungsgruppen für Ehepaare sein, wie sie z.B. von Metzner (1984) beschrieben wurden. Hier geht es vor allem um Selbsterkenntnis, insbesondere um die Bewusstmachung von in der Kindheit verdrängten Gefühlen, Ängsten und Denkschemata, von unbewussten Ehekonzepten und -mustern, die jetzt auf dem Wege von Übertragung und Projektion die eigene Ehebeziehung prägen. Aber auch der eigene Anteil an Problemen mit dem Partner soll erkannt werden. Selbsterfahrung ist aber nur möglich, wenn in der Gruppe eine große Offenheit und Vertrauen gegeben sind. "Nur dadurch, dass alle bereit sind, anderen über die eigene Person etwas mitzuteilen und durch Rückmeldung anderen Gruppenmitgliedern Einblick über die Wirkung ihres Verhaltens zu geben, kann die Gruppe sich weiterentwickeln und zu einem immer tieferen Verständnis der eigenen Person gelangen" (a.a.O., S. 50). Dann fällt es den Ehepartnern auch leicht, im geschützten Raum der Gruppe neue Verhaltensweisen auszuprobieren.

Festzuhalten ist, dass es in Deutschland keine Programme zur Ehebereicherung und kaum Selbsterfahrungsgruppen für "normale" Ehepaare gibt. Eine längerfristige Begleitung durch den Ehezyklus mit seinen Phasen und Übergängen erfolgt nicht. Nur durch Ehebildung im Rahmen von Vortragsveranstaltungen und Kursen können Ehepartner Unterstützung erfahren. Somit werden Chancen für die Prävention von Eheproblemen vertan.

Eheberatung

Aufgrund der wenigen professionellen Angebote zur Förderung und Unterstützung von Ehen ist es unter den heutigen Lebensbedingungen nicht verwunderlich, dass sich Ehekonflikte in vielen Fällen so verschärfen, dass die Partner eine Beratungsstelle um Hilfe bitten - sofern sie sich nicht gleich trennen und scheiden lassen. Roessler (1988) unterscheidet vier Grundhaltungen Hilfe suchender Paare:

- (1) Bei fortwährenden Auseinandersetzungen oder chronifizierten Streit soll der Berater als Schiedsrichter fungieren, der ein Machtwort sprechen und den Partner zur Raison bringen soll.
- (2) Bei relativ eng umgrenzten, aber dramatisch aufgeladenen Problemen, die oft aus nicht bewältigten Transitionen im Ehezyklus oder aus nicht vorhersehbaren Krisen wie Krankheit, Unfall oder Arbeitslosigkeit resultieren, soll der Berater die chaotische Entwicklung stoppen, zur Klärung der Ursachen führen und zur Problemlösung verhelfen.
- (3) Bei starken psychischen Störungen oder Erkrankungen eines Ehepartners, der schon medizinisch, psychotherapeutisch oder psychiatrisch behandelt wurde, soll der Berater die Diagnose bestätigen, dass die Symptome Ausdruck eines Paarkonflikts sind, und diese Ursache beheben.
- (4) Bei Entfremdung, häufigen Auseinandersetzungen, Untreue und anderen schwer wiegenden Problemen erwarten die Partner vom Berater die Klärung der Frage, ob sie sich (endgültig) trennen oder zusammenbleiben und an ihrer Beziehung arbeiten sollen.

Somit ist es wichtig, dass der Berater zunächst die Gründe für das Aufsuchen der Beratungsstelle und die Ursachen der Eheprobleme analysiert. Er muss sich aus Machtkämpfen heraushalten und deutlich machen, dass er wohl die Verantwortung für die Beratungsgespräche übernimmt, aber beim Paar die Verantwortung für die Lösung ihrer Konflikte und Probleme verbleibt.

Danach wird an der konkreten Ehebeziehung gearbeitet. "Dabei sollte es darum gehen, das Paar als eine Einheit zu verstehen, das eine gemeinsame Geschichte hat, das gemeinsam reale und psychodynamische Aufgaben zu bewältigen hat und das sich ständig in der Spannung zwischen Gemeinsamkeit und Grenzziehung zwischen zwei Individuen bewegt" (Roessler 1988, S. 188). In der Beratung muss dann Selbstdifferenzierung dort angestrebt werden, wo die Nähe zu groß ist, und Gemeinsamkeit dort hergestellt werden, wo sie vermieden wird. Generell sollte das Paar selbst festlegen, was für eine Beziehung es haben will (Besprechung von Erwartungen und Leitbildern, von in der Herkunftsfamilie übernommenen Vorstellungen usw.). Der Berater vermittelt dann die benötigten Fertigkeiten, vor allem hinsichtlich des Ausdrucks von Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen sowie für eine effektivere Konflikt- und Problemlösung. Veränderungen können sowohl im Individuum (mehr Selbsterfahrung, Einsicht in unbewusste Prozesse, neue Verhaltensweisen usw.) als auch in der Interaktion zwischen beiden Partnern erreicht werden (Greenberg/Johnson 1988). Im Kontext der Ehe finden sich oft ungenützte Ressourcen und Entwicklungsmöglichkeiten.

In der Eheberatung werden ganz unterschiedliche Ansätze praktiziert. Da sie aus bekannten Psychotherapie- und Familientherapietheorien heraus entwickelt wurden, sollen sie hier nur kurz mit dem Namen einiger ihrer wichtigsten Repräsentanten erwähnt, aber nicht weiter erläutert werden:

- (1) Psychoanalytische Eheberatung (Rubin Blanck, Christopher Dare u.a.)
- (2) Verhaltenstherapeutische Eheberatung (Kurt Hahlweg, Neil S. Jacobson, Dirk Revenstorf u.a.)
- (3) Strukturell-strategische Eheberatung (M. Duncan Stanton, Thomas C. Todd u.a.)
- (4) Emotional fokussierte Eheberatung (Leslie S. Greenberg, Susan M. Johnson u.a.)
- (5) Eheberatung nach Bowens Familiensystemtheorie (Robert C. Aylmer u.a.)
- (6) Integrative Eheberatung (William C. Nichols, Erich H. Witte u.a.)
- (7) Gruppentherapie für Ehepaare (Florence W. Kaslow, E. James Lieberman u.a.)

Nur einige Beratungsansätze berücksichtigen explizit den Ehezyklus (z.B. Behrens/Sanders 1994; Nichols 1988; Nichols/Pace-Nichols 1993; Roessler 1988). Hier wird während der Anamnese ermittelt, mit welchen phasenspezifischen Aufgaben das Ehepaar Schwierigkeiten hat. Auch wird erfasst, ob ihm die Bewältigung der letzten Transitionen gelungen ist bzw. ob es sich gerade in einer Übergangsphase befindet und die nun anstehenden Veränderungen noch nicht oder nur teilweise vollzogen hat. Viele der von den Ehepartnern genannten Probleme, Konflikte und Krisen lassen sich auf mangelnde Aufgabenerfüllung und (noch) nicht erfolgreich bewältigte Übergänge zurückführen. Oft werden vergleichbare Probleme im Lebenszyklus eines oder beider Partner deutlich, durch die die eigene Weiterentwicklung behindert wurde - und nun die gemeinsame Fortentwicklung. Der Berater hilft dann dem Ehegatten bzw. dem Paar, hemmende Faktoren auszuräumen und Kompetenzen zu erwerben, die die Bewältigung phasenspezifischer Aufgaben und das erfolgreiche Durchlaufen von Übergangsphasen (im individuellen Lebenszyklus bzw. im Ehezyklus) ermöglichen. Generell wird in der Endphase einer Beratung angesprochen, welche Transition als nächste ansteht und welche Veränderungen dann von dem Paar erwartet werden.

Im Gegensatz zur Ehebereicherung wird in Deutschland Eheberatung flächendeckend angeboten - Klann und Hahlweg (1995) nennen mehr als 2 500 Beratungsstellen. Auch liegen verlässliche Untersuchungen zur Effektivität von Eheberatung vor. Beispielsweise ermittelten die vorgenannten Wissenschaftler anhand einer Zufallstichprobe von 495 Klienten (234 Paare, 27 Einzelpersonen mit Partnerschaftsproblemen): "Im Vergleich zur Eingangsmessung hatten Paare nach Beendigung der Beratung im Durchschnitt weniger Probleme, waren mit ihrer Beziehung global zufriedener, konnten sich im affektiven Bereich besser austauschen und gaben an, ihre Probleme besser bewältigen zu können. Sie waren zufriedener mit der gemeinsamen Freizeitgestaltung und im sexuellen Bereich, waren weniger depressiv gestimmt und klagten über weniger körperliche Beschwerden als zum Zeitpunkt vor der Beratung" (a.a.O., S. 71 f.). Diese Aussage wird aber von den Wissenschaftlern gleich mehrfach relativiert: (1) Insgesamt 49 % der 495 Klienten brachen die Beratung vorzeitig ab und standen somit für die Nachbefragung nicht mehr zur Verfügung. (2) Die erzielten Veränderungen reichten nicht aus, um auf den verwendeten Skalen Werte zu erreichen, die innerhalb des statistisch festgelegten Normalbereiches für zufriedene Paare liegen. (3) Die zur Ermittlung der Wirksamkeit von Eheberatung errechnete Effektstärke betrug $ES = 0.27$. Hier handelt es sich

um geringe Effekte, auch im Vergleich zu Psychotherapien: Beispielsweise beträgt nach Metaanalysen die Effektstärke von Gesprächspsychotherapie $ES = 0.62$, von Gestalttherapie $ES = 0.64$, von psychodynamisch orientierten Therapien $ES = 0.69$ (mittlere Effektstärken) sowie von verhaltenstherapeutisch-kognitiven Verfahren $ES = 0.73$ bis 1.13 (große Effektstärke).

Die von Klann und Hahlweg (1995) für deutsche Eheberatungsstellen ermittelten Abbruchquoten sind sehr viel höher als die in einer amerikanischen Metaanalyse berechneten (siehe Shadish et al. 1993). Diese erbrachte - nach Auswertung von 35 Untersuchungen über den Erfolg von Eheberatungen - mit $ES = 0.60$ auch einen höheren Durchschnittswert für die Effektstärke als die deutsche Studie. Diese Diskrepanz kann hier nicht aufgelöst werden. Viel wichtiger ist in diesem Kontext, dass auch die amerikanischen Wissenschaftler über die Abbruchraten und die Erfolgsquote von knapp 70 % nicht besonders glücklich waren - zumal drei längerfristig angelegte Studien zeigten, dass sich auch nach einer erfolgreichen Beratung 30 % der Ehepaare im Verlauf der nächsten zwei Jahre und 38 % im Laufe der nächsten vier Jahre scheiden ließen (Jacobson/Addis 1993).

Diese Untersuchungen verdeutlichen, dass Eheberatung sehr häufig die in sie gestellten Erwartungen nicht erfüllt. Neben der hier offensichtlich werdenden Notwendigkeit der Weiterqualifizierung von Eheberatern muss vor allem für eine bessere Prävention von Eheproblemen plädiert werden - durch Maßnahmen der Ehebildung und Ehebereicherung. Paare sollten in allen Phasen des Ehezyklus und während der Transitionen entsprechende Angebote in erreichbarer Nähe vorfinden. Hierdurch kann wahrscheinlich besser ein Auseinanderbrechen von Ehen mit all den negativen Konsequenzen für Erwachsene und Kinder vermieden werden.

Quelle

Familiendynamik 1998, 23, S. 156-170

Literatur

Behrens, B.C./Sanders, M.R.: Prevention of marital distress: current issues in programming and research. Behaviour Change 1994, 11 (2), S. 64-93

Blanck, R./Blanck, G.: Ehe und seelische Entwicklung. Stuttgart: Klett-Cotta, 2. Aufl. 1992

Brandstädter, J./Baltes-Götz, B./Heil, F.E.: Entwicklung in Partnerschaften: Analysen zur Partnerschaftsqualität bei Ehepaaren im mittleren Erwachsenenalter. Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie 1990, 22, S. 183-206

Demarest, D./Sexton, J./Sexton, M.: Marriage Encounter: a guide for sharing. St. Paul: Carillon Books 1978

Erikson, E.H.: Childhood and society. New York: Norton 1950

Fthenakis, W.E./Niesel, R./Kunze, H.-R.: Ehescheidung - Konsequenzen für Eltern und Kinder. München: Urban & Schwarzenberg 1982

- Goldbrunner, H.: Masken der Partnerschaft. Wie Paare ihre Wirklichkeit konstruieren. Mainz: Matthias-Grünewald-Verlag 1994
- Greenberg, L.S./Johnson, S.M.: Emotionally focused therapy for couples. New York, London: Guilford 1988
- Guerney, B., Jr./Brock, G./Coufal, J.: Integrating marital therapy and enrichment: the Relationship Enhancement approach. In: Jacobson, N.S./Gurman, A.S. (Hg.): Clinical handbook of marital therapy. New York, London: Guilford 1986, S. 151-172
- Jacobson, N.S./Addis, M.E.: Research on couples and couple therapy: What do we know? Where are we going? Journal of Consulting and Clinical Psychology 1993, 61, S. 85-93
- Klann, N./Hahlweg, K.: Erhebung über die Wirksamkeit von Eheberatung. System Familie 1995, 8, S. 66-74
- Mace, D.: Three ways of helping married couples. Journal of Marital and Family Therapy 1987, 13, S. 179-185
- Malcom, K.D.: Personal Growth in Marriage: an Adlerian unilateral marriage enrichment program. Individual Psychology 1992, 48, S. 488-492
- Markman, H.J./Floyd, F.J./Stanley, S.M./Lewis, H.C.: Prevention. In: Jacobson, N.S./Gurman, A.S. (Hg.): Clinical handbook of marital therapy. New York, London: Guilford 1986, S. 173-195
- Metzner, G.: Selbsterfahrungsgruppen mit Ehepaaren zur Förderung der Partnerbeziehung in der Ehe. Schwalbacher Blätter 1984, 35, S. 43-58
- Miller, S./Nunnally, E.W./Wackman, D.B.: The Minnesota Couples Communication Training Program. Instructors' manual. Minneapolis: Selbstverlag 1971
- Nichols, W.C.: Marital therapy: an integrative approach. New York, London: Guilford 1988
- Nichols, W.C./Pace-Nichols, M.A.: Developmental perspectives and family therapy: the marital life cycle. Contemporary Family Therapy 1993, 15, S. 299-315
- Peterander, F./Bailer, J./Henrich, G./Städler, T.: Familiäre Belastungen, Elternverhalten und kindliche Entwicklung. Zeitschrift für Klinische Psychologie 1992, 21, S. 411-424
- Roessler, I.: Verstehen und Intervention in der Paarberatung. Wege zum Menschen 1988, 40, S. 184-194
- Shadish, W.R./Montgomery, L.M./Wilson, P./Wilson, M.R./Bright, I./Okwumabua, T.: Effects of family and marital psychotherapies: a meta-analysis. Journal of Consulting and Clinical Psychology 1993, 61, S. 992-1002
- Statistisches Bundesamt: Statistisches Jahrbuch 1995 für die Bundesrepublik Deutschland. Stuttgart: Metzler-Poeschel 1995
- Textor, M.R.: Integrative Familientherapie. Eine systematische Darstellung der Konzepte, Hypothesen und Techniken amerikanischer Therapeuten. Berlin, Heidelberg, New York, Tokyo: Springer 1985
- Textor, M.R.: Frühehen: Entwicklung und Probleme. Unsere Jugend 1989, 41, S. 431-441
- Textor, M.R.: Scheidungszyklus und Scheidungsberatung. Ein Handbuch. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 1991
- Textor, M.R.: Allgemeine Förderung der Erziehung in der Familie. § 16 SGB VIII. Stuttgart, München, Hannover, Berlin, Weimar, Dresden: Boorberg 1996

Weindrich, D./Laucht, M./Esser, G./Schmidt, M.H.: Disharmonische Partnerbeziehung der Eltern und kindliche Entwicklung im Säuglings- und Kleinkindalter. Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie 1992, 41, S. 114-118

Autor

Dr. Martin R. Textor
Staatsinstitut für Frühpädagogik
Winzererstr. 9
80797 München
<http://www.martin-textor.de>