

# *Erfolgreich Alltag bewältigen, Problemlösungen in Familien*

*Ausgewählte Themen aus dem Forschungsprojekt  
„Streßbewältigung und Wohlbefinden in der Familie“.*

*Rotraut Oberndorfer*

*Projektleitung: Prof. Dr. Lothar Laux und Dr. Astrid Schütz*

Bamberg, 2022

*ifb* - Materialien 4-96

STAATSINSTITUT FÜR  
FAMILIENFORSCHUNG  
AN DER  
UNIVERSITÄT BAMBERG



Dieses Werk ist als freie Onlineversion über das Forschungsinformationssystem (FIS; <https://fis.uni-bamberg.de>) der Universität Bamberg erreichbar. Das Werk steht unter der CC-Lizenz CC-BY.

Lizenzvertrag: Creative Commons Namensnennung 4.0  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>.



URN: [urn:nbn:de:bvb:473-irb-54279](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bvb:473-irb-54279)

DOI: <https://doi.org/10.20378/irb-54279>

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Herausgebers .....	5
Vorwort der Projektleiter .....	6
1. Problem- und Fragestellung .....	7
2. Konzeption und Durchführung der Untersuchung .....	9
3. Vorstellung der Familien .....	11
4. Belastungen und ihre Bewältigung aus theoretischer Perspektive .....	13
5. Belastende und erfreuliche Ereignisse .....	14
5.1 Wodurch fühlen sich Männer und Frauen belastet? .....	15
5.1.1 Häufig vorkommende Belastungen .....	15
5.1.2 Stark belastende Ereignisse .....	16
5.1.3 Unterschiedliche Belastungsthemen bei Männern und Frauen .....	16
5.1.4 Themen, die Frauen und Männer gleichermaßen belasten .....	17
5.2 Und was bringt Freude in den Alltag? .....	17
5.3 Wie zufrieden sind Paare mit ihrer Lebenssituation? .....	19
6. Was belastet das Zusammenleben in der Familie? .....	20
6.1 Auslöser der Belastungsepisode .....	21
6.2 Belastungsthemen in der Belastungsepisode .....	21
6.3 Belastungsformen in der Episode .....	22
6.4 Enttäuschung und Kritik - im Zusammenleben der Partner unvermeidlich? .....	24
6.4.1 Enttäuschung, Kritik, Selbstkritik : Männer- oder Frauensache? .....	24
6.4.2 Enttäuschung und Kritik in der Partnerschaft .....	25
7. Bewältigungsbemühungen in Belastungssituationen .....	27
7.1 Reaktionen im Bewältigungsprozeß - hilfreich, nutzlos, schädlich? .....	27
7.1.1 Ergebnisse aus der Fragebogenuntersuchung .....	27
7.1.2 Ergebnisse aus den Episodenschilderungen .....	31
7.2 Bewältigungsablauf in der Belastungsepisode - Einzelfallanalysen .....	34
7.2.1 Bewältigungsprozesse mit gering eingeschätztem Erfolg .....	34
7.2.2 Bewältigungsprozesse, die als erfolgreich eingeschätzt wurden .....	38
7.3 Was unterscheidet erfolgreiche Bewältigungsprozesse von wenig erfolgreichen? ....	41
7.3.1 Unterschiede in den Reaktionen? .....	41
7.3.2 Emotionen im Bewältigungsprozeß .....	42

---

8. Die Ressourcen - ein Schutzschild?.....	44
8.1 Personale, familiale und Bewältigungsressourcen .....	45
8.2 Ich fühle mich gut, nichts kann mich erschüttern! .....	47
8.2.1 Geringere Belastung bei guter Stimmung? .....	47
8.2.2 Aufrechterhalten der guten Stimmung, auch wenn eine Belastung eintritt. ....	47
8.2.3 Einfluß positiver Emotionen auf die Bewältigungsreaktionen.....	49
8.2.4 Wie kann ich mich in gute Stimmung versetzen?.....	50
8.3 Handeln nach bestem Wissen oder wider besseres Wissen? .....	52
8.3.1 Was wissen die befragten Familien über wirksames Bewältigen? .....	52
8.3.2 Was sagt der Bekanntheitsgrad über die Effizienz von Bewältigungsstrategien aus? .....	57
8.3.3 Richtig handeln ist nicht leicht! .....	57
9. Können oder Beschöniger? .....	59
9.1 Hat diese Gruppe bessere Ausgangsbedingungen? .....	59
9.2 Belastungsfreiheit der Männer auf Kosten der Partnerin? .....	60
9.3 Was können belastungsfreie Männer und Frauen, was andere nicht können? .....	61
9.4 Experten und Expertinnen im "Entschärfen" von potentiellen Belastungen?.....	63
10. Lernen aus der Erfahrung und dem Wissen anderer - ist das möglich?.....	64
10.1 Selbstwertrelevante Belastungen in der Familie .....	64
10.2 Im Gespräch bleiben .....	65
10.3 Ablauf eines Bewältigungsprozesses in der Familie .....	66
11. Literatur .....	70

## Vorwort des Herausgebers

Die Ergebnisse der **ifb** Forschungsarbeiten werden in zwei institutseigenen Publikationsreihen vorgelegt:

**ifb**-Forschungsberichte und  
**ifb**-Materialien

In den **ifb**-Forschungsberichten werden die Endergebnisse von Forschungsprojekten des **ifb** veröffentlicht, welche Forschungslücken durch eigene Erhebungen schließen oder Reanalysen bereits vorhandener, aus Umfrageergebnissen gewonnener Daten vorlegen. In den **ifb**-Forschungsberichten veröffentlichte Ergebnisse werden auf der Grundlage des aktuellen Standes der Forschungsliteratur interpretiert und für die wissenschaftliche Diskussion zur Verfügung gestellt.

In der Reihe der **ifb**-Materialien werden vorzugsweise Zwischenergebnisse laufender Projekte, Arbeitsberichte über die Forschungsaktivitäten des Instituts sowie Manuskripte aufgenommen, die Ergebnisse von Vorarbeiten für zur Drittmittelförderung vorgesehene größere Forschungsvorhaben beschreiben.

In den **ifb**-Materialien werden in unregelmäßiger Reihenfolge, Vortrags-Manuskripte von MitarbeiterInnen des Staatsinstituts veröffentlicht, die sich inhaltlich auf die Forschungsergebnisse des Instituts beziehen bzw. mit ihnen in Zusammenhang stehen.

Daneben informiert das Institut die wissenschaftliche und die interessierte allgemeine Öffentlichkeit mit den regelmäßig erscheinenden Jahresberichten, in denen über alle abgeschlossenen, laufenden und für die nächsten Jahre beschlossenen Forschungsprojekte zusammenfassend berichtet wird. Hinzuweisen ist außerdem auf die „Zeitschrift für Familienforschung“, die derzeit in der Trägerschaft des Instituts erscheint.

Das **ifb** führt einige Forschungsvorhaben im Verbund mit dem Forschungsschwerpunkt „Familienforschung“ der Universität Bamberg durch. Die Projektleitung obliegt bei solchen Verbundprojekten in der Regel einem Mitglied des Forschungsschwerpunktes. Die Durchführung solcher Verbundprojekte wird mit einem Kooperationsvertrag geregelt.

Bei den hier vorgelegten Ergebnissen handelt es sich um ausgewählte Teilergebnisse eines solchen Verbundprojektes, das das **ifb** in Kooperation mit Herrn Prof. Dr. L. Laux und Frau Dr. A. Schütz durchgeführt hat.

## Vorwort der Projektleiter

Im Rahmen der Forschungsarbeiten, die am Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie an der Otto-Friedrich-Universität durchgeführt wurden, spielte die Beschäftigung mit der Familie lange Zeit keine Rolle. In den Projekten über Streßbewältigung war die Untersuchungseinheit stets die einzelne Person. Dies entspricht durchaus der Tradition der Psychologie, die ja, abgesehen von der Familientherapie, den Bereich Familie lange Zeit vernachlässigt hat - ganz im Gegensatz zur Soziologie mit ihrer etablierten Teildisziplin „Familiensoziologie“.

Durch die Mitarbeit im Forschungsschwerpunkt „Familienforschung“ an der Universität Bamberg wurde der Lehrstuhlinhaber Prof. Dr. Lothar Laux angeregt, die theoretische Fundierung der Arbeiten zum Thema Streßbewältigung auf den Kontext von Familie und Partnerschaft auszudehnen. Diese theoretische Ausrichtung liegt auch dem Drittmittelprojekt „Streßbewältigung und Wohlbefinden in der Familie“ zugrunde, das im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend durchgeführt wurde. Geleitet wurde das Projekt von Lothar Laux und Astrid Schütz; zu dem Forschungsteam gehörten die DiplompsychologInnen Martina Burda-Viering, Ruth Limmer, Karl-Heinz Renner, Wolfgang Trapp, Sylvia Vogel und Helene Weiß.

„Erfolgreich Alltag bewältigen - Problemlösungen in der Familie“ ist das Produkt eines Verbundprojektes des Staatsinstituts für Familienforschung an der Universität Bamberg und dem Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie.

Aus dem Forschungsbericht „Streßbewältigung und Wohlbefinden in der Familie“ wählte die Mitarbeiterin des Staatsinstituts für Familienforschung Dipl.-Psych. Rotraut Oberndorfer einzelne Themen für ihre eigene Darstellung und Interpretation aus. Die inhaltliche Betreuung der Ergebnisdarstellung übernahm Helene Weiß vom Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie.

Der Forschungsbericht über das Projekt „Streßbewältigung und Wohlbefinden in der Familie“ erschien im September 1996 in der Schriftenreihe des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Prof. Dr. Lothar Laux

Dr. Astrid Schütz

## 1. Problem- und Fragestellung

Wenn wir heute über die Familie sprechen, stehen überwiegend deren Probleme im Mittelpunkt der Diskussion. Angesichts sinkender Geburten- und hoher Scheidungsraten in allen Industrieländern sprechen viele von einer Krise der Familie. In Politik und Forschung werden nach Gründen für die als negativ eingeschätzte Entwicklung gesucht und Maßnahmen entwickelt, die Abhilfe leisten sollen. Die Unterstützung der Familie ist berechtigt und notwendig. Dennoch verstellt eine Sichtweise, die einseitig auf problematische Entwicklungen gerichtet ist, den Blick für die Tatsache, daß die Mehrheit der Familien sehr wohl bereit und offensichtlich in der Lage ist, den Anforderungen, die sich aus ihrer spezifischen Lebenssituation ergeben, gerecht zu werden. Dabei sind die Anforderungen nicht geringer geworden, wie manchmal behauptet, sie haben sich lediglich verändert, und neue sind hinzugekommen.

Wohl die weitgehendsten Veränderungen betreffen die Aufgabe der Kindererziehung. Zwar ist die Zahl der Kinder in einer Familie in allen westlichen Industrieländern mehr oder weniger drastisch gesunken, die Ansprüche an die Betreuung und Erziehung der Kinder sind jedoch erheblich gestiegen. Dabei unterliegen die Erziehungsziele und das Erziehungsverhalten je nach gesellschaftlichen Anforderungen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Psychologie und Pädagogik, ständigem Wandel. Von den Eltern wird erwartet, daß sie diese Veränderungen in ihren eigenen Erziehungszielen und in ihrem Erziehungsverhalten berücksichtigen. Dies ist nicht leicht, denn in einer komplexen, durchorganisierten, an Regeln und Verboten reichen, vorwiegend auf Erwachsene zugeschnittenen Welt bedarf es von seiten der Eltern Flexibilität, Phantasie und ein hohes Maß an Organisationstalent, um ihrer Erziehungsaufgabe in der heute geforderten Weise gerecht zu werden. Hinzu kommt die Notwendigkeit, den Kindern eine gute Ausbildung zu ermöglichen, um ihnen auf einem immer enger werdenden Arbeitsmarkt berufliche Chancen zu eröffnen. Dies ist mit hohen Kosten und langjähriger, zumindest finanzieller, Abhängigkeit der Kinder von den Eltern verbunden. Kinder zu betreuen und zu erziehen, ist damit eine anspruchsvolle Aufgabe für die Eltern geworden bzw. geblieben.

Für viele Familien stellt sich zudem die Aufgabe, alte und kranke Familienmitglieder zu betreuen und zu versorgen. Auch wenn versucht wird, diese Aufgabe durch Versicherungsleistungen und Institutionen zu erleichtern, darf nicht vergessen werden, daß die Mehrheit der pflegebedürftigen Familienmitglieder in der Familie versorgt wird und nicht in Institutionen (Asam/Altmann,1995; Rosenkranz,1996). Dies bedeutet erhöhten Arbeitsaufwand, vor allem für die Frauen, und hohe Kosten, die selten durch die finanziellen Leistungen der Kranken- oder jetzt Pflegeversicherung abgedeckt werden. Die Generation der Frauen und Männer, die gleichzeitig ihre Kinder betreuen und pflegebedürftige und/oder alte Familienmitglieder versorgen muß, hat bereits einen Namen. Sie wird treffend die Sandwich-Generation genannt, denn sie steht zwischen zwei Generationen, die beide ihre Unterstützung benötigen.

Auch die Aufgabe, die finanzielle Grundlage der Familie zu sichern, wird angesichts steigender Lebenshaltungskosten, vor allem unverhältnismäßig hoher Kosten für das Wohnen, bei gleichzeitig stagnierenden Einkommen, nicht leichter. Insbesondere Familien, die mit einem Verdienst auskommen müssen, tragen ein erhöhtes Armutsrisiko. Es sind dies vor allem Familien mit mehreren und/oder kleinen Kindern (Walper, 1995) und Familien mit alleinerziehender Mutter (Napp-Peters, 1995). Zudem steigt die Gefahr, arbeitslos zu werden und zu bleiben, was für eine zunehmende Zahl von Familien den sozialen Abstieg bedeutet.

Dies macht deutlich, daß die traditionellerweise der Familie zugewiesenen Aufgaben auch heute nicht leicht zu bewältigen sind und aus den veränderten Erwartungen an die Familie und das Leben in ihr ergeben sich zusätzliche Anforderungen. Denn Familie heute wird nicht mehr nur als Institution gesehen, in der Mann und Frau in festgeschriebener Arbeitsteilung ihre Lebensgrundlage und die Rahmenbedingungen für das Aufziehen von Kindern schaffen. Vielmehr sind mit dem Leben in der Familie hohe "Glückserwartungen" verbunden. Die Familie soll ihren Mitgliedern emotionale Sicherheit, Geborgenheit und Anerkennung vermitteln (Bertram, 1991).

Mit der Angleichung der Lebensentwürfe von Mann und Frau, insbesondere was den beruflichen Bereich anbetrifft, wird es zudem notwendig, die Familienbiographie und die Berufsbiographien der Partner in einer Weise aufeinander abzustimmen, die es erlaubt, individuelle Lebenspläne ohne Beeinträchtigung des Familienwohls und der Entwicklungschancen der Kinder zu verwirklichen. Dies erfordert vom einzelnen ein hohes Maß an Einsicht in die eigenen und in die Bedürfnisse der anderen Familienmitglieder sowie die Bereitschaft aller, sich flexibel auf neue Situationen einzustellen und, wenn erforderlich, gemeinsam tragfähige Kompromisse auszuhandeln (Nauck, 1987, Krombholz, 1993).

Angesichts der hohen gesellschaftlichen und individuellen Erwartungen und Anforderungen an die Familie ist es nicht verwunderlich, daß die Gründung einer Familie in der Lebensplanung von Männern und Frauen nicht mehr selbstverständlich ist, zumal es für beide durchaus befriedigende Alternativen gibt, oder das Leben in der Familie für einen oder beide Partner so problematisch geworden ist, daß eine Trennung erfolgt. Vielmehr muß die Tatsache erstaunen, daß offenbar immer noch die Mehrheit der Paare das Leben mit Kindern anstrebt und die meisten Familien die Anforderungen, die ihre Lebenssituation beinhaltet, ohne größere Probleme bewältigen.

Die Frage drängt sich auf, wie machen diese Familien das? Sind sie durch ihre Rahmenbedingungen weniger belastet oder haben sie Fähigkeiten, die ihnen helfen, mit alltäglich auftretenden Problemen eher fertig zu werden als andere? Diese Fragestellung war Gegenstand einer Untersuchung, die mit sogenannten unauffälligen Familien durchgeführt wurde. Die Ergebnisse dieser Untersuchung sind so aufschlußreich, daß wir sie einem größeren Personenkreis zugänglich machen möchten. Ich konzentriere mich dabei auf Ergebnisse, die Hinweise enthalten, die anderen Familien unmittelbar helfen können, das alltägliche Zusammenleben in der Familie für alle befriedigend zu gestalten.

## 2. Konzeption und Durchführung der Untersuchung

Um zu verdeutlichen, auf welche Teile der Gesamtuntersuchung ich mich beziehe, sollen an dieser Stelle das Untersuchungsdesign und die Durchführung der Untersuchung nach Laux/ Schütz/Vogel (1996) dargestellt werden.

Übergeordnetes Ziel der Gesamtuntersuchung war: „.....an dem bestehenden Defizit an Theorie und Forschung zur familialen Streßbewältigung anzusetzen und diejenigen Einflußgrößen zu bestimmen, die zu positiven Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Familienmitglieder führen“ (Laux/Schütz 1995, 4). Wohlbefinden wird in diesem Zusammenhang definiert als psychische, soziale und physische Gesundheit.

In die Untersuchung aufgenommen wurden Familien, die zumindest ein Kind im Vorschulalter hatten und sich in keiner offensichtlichen Notlage oder Krise befanden. Insgesamt wurden 388 Männer und Frauen, also 194 Familien, aus dem nordbayerischen Raum in die Untersuchung einbezogen.

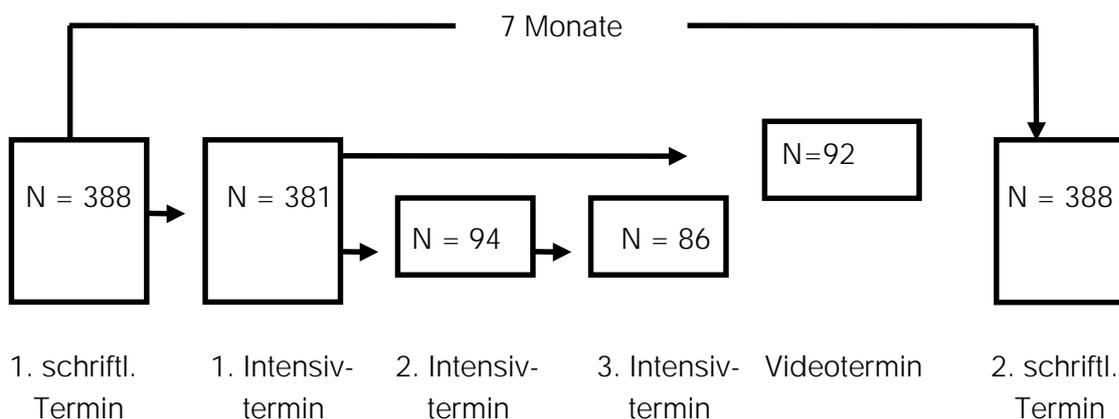


Abb.1 Gesamtuntersuchungsplan nach Laux/Schütz/Vogel, 1996

Die Untersuchung war längsschnittlich angelegt und unterteilt in eine Rahmen- und eine Intensivuntersuchung. Die Rahmenuntersuchung wurde zu zwei Zeitpunkten im Abstand von sieben Monaten durchgeführt. Zum ersten Termin wurden die personalen, bewältigungsbezogenen und familialen Ressourcen des Elternpaares und die Häufigkeit der von ihnen als belastend eingeschätzten Ereignisse in den vorausgegangenen sieben Monaten erfaßt. Zusätzlich bestimmten die AutorInnen Aspekte der Gesundheit, um ein Ausgangsniveau zur Erfassung etwaiger Veränderungen im Untersuchungszeitraum zu erhalten. Sowohl die Häufigkeit und Art der Belastungen als auch die Gesundheit wurden zum zweiten Untersuchungstermin, sieben Monate später, nochmals erhoben. Auf diese Weise sollte es möglich sein, zu bestimmen, welchen Einfluß die Ressourcen und die Belastungen jeweils auf die unterschiedlichen Aspekte der Gesundheit nehmen.

Die längsschnittliche Rahmenuntersuchung wurde durch eine Intensivuntersuchung ergänzt. Diese beinhaltet die quantitative und qualitative Beschreibung einer Belastungsepisode mit allen darauf bezogenen Reaktionen, die Mehrfachuntersuchung von Belastungs-Bewältigungseinheiten bei den gleichen ProbandInnen und das intensive Studium ausgewählter Fragestellungen.

In den folgenden Ausführungen werde ich mich auf die Belastungs- und Bewältigungsuntersuchungen beziehen. Die Auswirkungen spezifischer Belastungs- und Bewältigungsformen auf die psychische, soziale und physische Gesundheit sind nicht Gegenstand dieses Berichtes. Die Unterscheidung zwischen erfolgreichen und weniger erfolgreichen Bewältigungsprozessen wird also nicht im Hinblick auf die Gesundheit der UntersuchungsteilnehmerInnen getroffen, sondern richtet sich nach der Einschätzung der befragten Männer und Frauen, inwieweit die Belastung zufriedenstellend bewältigt werden konnte oder nicht.

### 3. Vorstellung der Familien

Die befragten Familien wurden im Rahmen der Studie als Experten gesehen. Auf ihr Wissen wird in den folgenden Ausführungen zurückgegriffen. Deshalb, und auch weil ich deutlich machen will, daß es ganz "normale" Familien waren, die den AutorInnen der Studie Einblick in ihre Erfahrungen gaben und keine seltenen Ausnahmen, möchte ich diese Familien kurz vorstellen.

Insgesamt nahmen 194 Familien im Raum Franken an der Untersuchung teil. Eventuelle Eigenheiten der Lebensbedingungen in diesem Gebiet, die bestimmte Belastungen und Problem- oder Konfliktlösungen nahelegen, konnten in ihrem Einfluß dadurch abgeschwächt werden, daß sowohl Familien in großen und kleinen Städten als auch solche in Landkreisgemeinden zu annähernd gleichen Teilen befragt wurden. Aus anderen Untersuchungen ist bekannt, daß das Leben in der Großstadt bzw. in einer Kleinstadt oder auf dem Land vielfach größeren Einfluß auf die Einstellungen zur Familie und das Zusammenleben in ihr hat als das Leben in einer bestimmten Region (Heinritz/Oberndorfer, 1993).

Das durchschnittliche Alter der Väter lag bei 36 Jahren. Dabei war keiner älter als 55 Jahre und keiner jünger als 25 Jahre. Bei den Müttern lag das Durchschnittsalter bei 33 Jahren. Das höchste Alter war 49 Jahre, das niedrigste 24 Jahre.

Von den Vätern hatten 19% einen Hauptschulabschluß, 25% Mittlere Reife und 55% Abitur. Die Mütter hatten zu 17% einen Hauptschulabschluß, zu 35% Mittlere Reife und zu 47% Abitur. Die Zahlen weisen auf ein überdurchschnittlich hohes Bildungsniveau bei den Befragten hin, das sich auch in den Berufsabschlüssen niederschlägt.

Die Ehedauer war sehr unterschiedlich. 21 Paare waren weniger als vier Jahre verheiratet, 101 Paare fünf bis neun Jahre, 50 Paare zehn bis vierzehn Jahre, 27 Paare fünfzehn bis zwanzig Jahre und 3 Paare über zwanzig Jahre. Dabei hatten die Paare vor der Eheschließung bereits durchschnittlich ein Jahr zusammengelebt. Die unterschiedliche Ehedauer der befragten Paare verhinderte, daß eine Gruppe, z.B. junge Ehepaare, die Ergebnisse bestimmte.

In allen Familien lebte zumindest ein Kind im Vorschulalter. Damit wurde sichergestellt, daß sich die Familien zum Zeitpunkt der Befragung in einer familienintensiven Phase ihrer Entwicklung befanden. Insgesamt lebten 107 Kinder der Altersgruppe 0 bis 2 Jahre, 262 in der Altersgruppe 3 bis 6 Jahre, 110 in der Altersgruppe 7 bis 12 Jahre und 21 der Altersgruppe über 12 Jahre in den Familien. Dabei hatten 17 Familien ein Kind, 103 Familien zwei Kinder, 63 Familien drei und 21 Familien mehr als drei Kinder. Damit liegen die befragten Familien, was die durchschnittliche Kinderzahl, zumindest in den alten Bundesländern anbetrifft, über dem Durchschnitt.

Die Wohnverhältnisse der Familien waren sehr unterschiedlich. Die Wohngröße schwankte zwischen 50 und 300 qm.

Zum Zeitpunkt der Befragung waren 97,6% der Männer und 44,7% der Frauen erwerbstätig oder selbständig, die Mehrzahl als Angestellte und Beamte. Allerdings waren die Mütter eher teilzeit oder geringfügig (unter 18 Wochenstunden) erwerbstätig, was ein Grund dafür sein kann, daß 77% der Mütter als Beruf „Hausfrau“ angaben. Dagegen arbeiteten die Väter in der Regel ganztags außer Haus. Dies entspricht dem in den alten Bundesländern bekannten Muster der Arbeitsteilung bei Müttern und Vätern mit Kindern im Vorschulalter (Oberndorfer, 1993).

## 4. Belastungen und ihre Bewältigung aus theoretischer Perspektive

Aus der Forschungsliteratur sind eine Reihe von theoretischen Ansätzen bekannt, die unterschiedliche Arten von Belastungen in ihren Auswirkungen zu beschreiben versuchen. Ebenso sind zahlreiche Modelle entwickelt worden, um den Bewältigungsprozeß zu erfassen. In der vorliegenden Untersuchung legten Laux und Schütz (1996) den Ansatz von Lazarus und Folkmann (1984) zugrunde, der sich in der Belastungsforschung bewährt hat. Danach wird ein Ereignis oder eine Situation dann als belastend erlebt, wenn die Anforderungen dieser Situation, seien es solche, die eine Person oder eine Personengruppe an sich selbst stellt oder solche, die von außen kommen, die Fähigkeiten bzw. Bewältigungsmöglichkeiten einer Person oder einer Personengruppe beanspruchen oder übersteigen. Die Bewältigungsmöglichkeiten werden in der Fachliteratur als Ressourcen bezeichnet. Darunter fallen sowohl äußere Rahmenbedingungen, wie z.B. ökonomische Situation, Wohnumfeld oder gesellschaftliche Bedingungen, als auch Persönlichkeitsmerkmale oder Merkmale der Gruppe, wie z.B. Problemlösefähigkeit, Kommunikationsfähigkeit oder auch spezifisches Wissen und Fertigkeiten (Krohne, 1984; McCubbin/Patterson, 1983). Der Begriff Bewältigung bezieht sich auf die gedanklichen und verhaltensmäßigen Bemühungen einer Person oder einer Gruppe, die Belastung abzubauen. Diese Bemühungen ändern sich ständig, je nachdem, ob sie im Sinne der angestrebten Problemlösung als wirkungsvoll eingeschätzt werden oder nicht (Filipp, 1990). Der Belastungs- bzw. Bewältigungsprozeß wird von unterschiedlichen Gefühlen der betroffenen Personen begleitet. Sie sind wirksam bei der Einschätzung eines Ereignisses als Belastung und nehmen auch Einfluß auf den Bewältigungsprozeß. Insbesondere sind Emotionen ein wichtiges Kriterium für die Einschätzung des Bewältigungsprozesses als erfolgreich oder nicht erfolgreich (Laux/Weber, 1990)

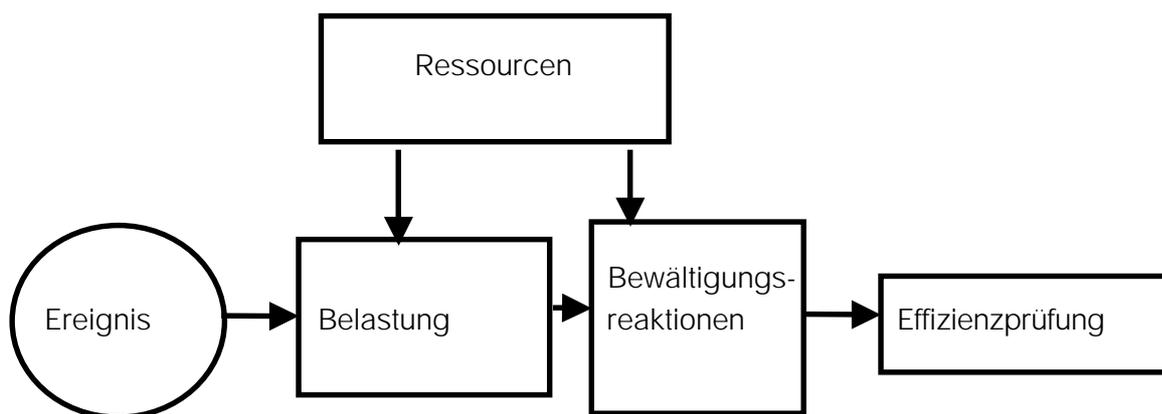


Abb.2 Belastung und Bewältigungsprozeß

Um den Belastungs- und Bewältigungsprozeß zu verdeutlichen, habe ich versucht, ihn schematisch darzustellen (siehe Abb.2). In den weiteren Ausführungen werde ich mich so weit als möglich an dieses Schema halten.

## 5. Belastende und erfreuliche Ereignisse

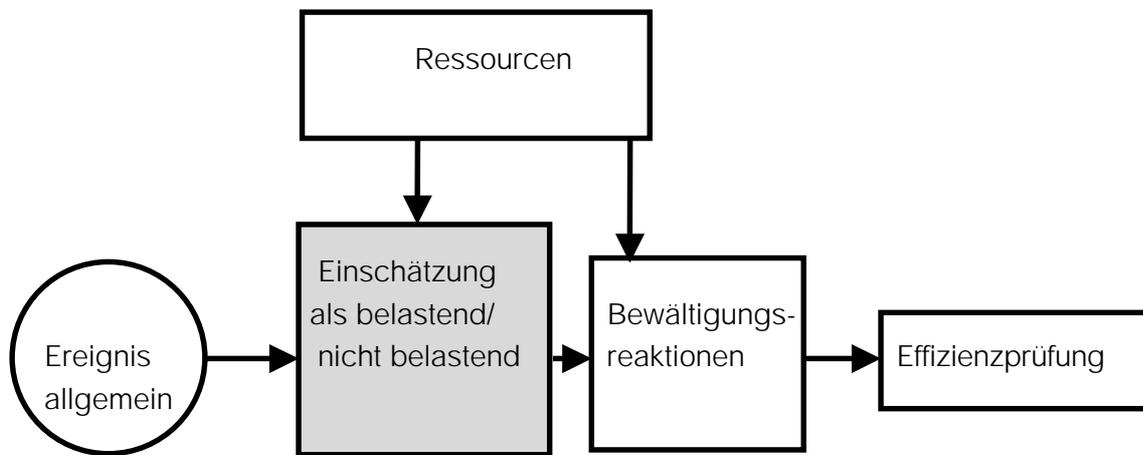


Abb. 3 Einschätzung von Ereignissen oder Situationen als belastend oder nicht belastend

Um einerseits der Frage nachzugehen, inwieweit sogenannte unauffällige Familien auch weniger belastete Familien sind und andererseits in Erfahrung zu bringen, durch welche Ereignisse oder Situationen sie sich am häufigsten und am stärksten belastet fühlen, legte das Forschungsteam den Vätern und Müttern in der Untersuchung eine Liste von Ereignissen bzw. Situationen vor, die sie als belastend, nicht belastend oder erfreulich einschätzen konnten.

Damit wurde die Entscheidung darüber, was als Belastung gelten soll und was nicht, bewußt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Untersuchung überlassen. Denn im Rahmen der Belastungsforschung hat sich wiederholt gezeigt, daß ein Ereignis oder eine Situation für eine Person belastend sein kann, für eine andere aber gar keine oder nur eine geringfügige Belastung darstellt oder sogar erfreulich ist.

Es wurde sowohl nach einschneidenden, aber nur selten vorkommenden Belastungen gefragt, als auch nach solchen, die zwar nicht als einschneidend bezeichnet werden können, aber erfahrungsgemäß häufig vorkommen. Letztere sind als Alltagswidrigkeiten oder -belastungen zu verstehen, die auf Dauer und in ihrer Summe das Wohlbefinden der Familienmitglieder oft nachhaltiger beeinträchtigen können als schwerwiegende, zeitlich begrenzte Belastungen (McCubbin/Patterson, 1983; Rutter, 1984).

Die Aufmerksamkeit richtete sich aber nicht nur einseitig auf Belastungen. Wichtig erschien auch, zu erfahren, was Freude in den Familienalltag bringt. Denn Belastungen und Alltagsstreß sind möglicherweise leichter zu ertragen oder zu bewältigen, wenn auf der anderen Seite freudige Ereignisse entgegenstehen, aus denen Kraft geschöpft werden kann.

Die vorgegebenen Ereignisse betrafen folgende Bereiche:

- die eigene Person,
- andere nahestehende Personen,
- die Partnerschaft,
- die Familie,
- Verwandte und Freunde, aber auch
- den beruflichen Bereich,
- die finanzielle Situation,
- die Freizeitgestaltung,
- die Wohnung und die Wohnumgebung,
- die Umwelt,
- das politische Geschehen und nicht zuletzt
- Alltagsspannen.

Zusätzlich war die Möglichkeit gegeben, weitere, nicht in der Liste enthaltene, einschneidende negative oder positive Ereignisse oder Themen von Auseinandersetzungen anzugeben. Die umfangreiche Ereignisliste und die Möglichkeit, zusätzlich freudige oder belastende Ereignisse zu benennen, ergab ein umfassendes Bild der Belastungen und Freuden in der Lebenssituation der Befragten.

Wie erwartet, wurde, von wenigen Ausnahmen abgesehen, jedes Ereignis zumindest von einer Person als belastend und zumindest von einer anderen Person als nicht belastend oder angenehm eingestuft. Dies gilt auch für Ereignisse, die nach allgemeinem Verständnis als eindeutig belastend angesehen werden. So wurde der Tod eines Nahestehenden einmal als stark belastend erlebt, andererseits aber als Befreiung der nahestehenden Person von langem Leiden und damit als nicht belastend begriffen.

## 5.1 Wodurch fühlen sich Männer und Frauen belastet?

### 5.1.1 HÄUFIG VORKOMMENDE BELASTUNGEN

Welche einzelnen Ereignisse werden nun von vielen Befragten, also besonders häufig als belastend eingeschätzt (Laux/Trapp /Vogel, 1996).

Spitzenpositionen bei den am häufigsten vorkommenden Belastungen nehmen "Hektik und Zeitdruck", "Gedanken an die Umwelt" und "politisches oder soziales Geschehen" ein. Dies gilt sowohl für Männer als auch für Frauen.

Danach folgen bei den Männern nach der Häufigkeit der Nennungen "psychische Verfassung des Partners", "Kritik von anderen", "Alltagsspannen", "Vereinbarkeit von Beruf und Familie", "Arbeitsbedingungen", "eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden", "Gesundheitszustand von Nahestehenden".

Die Frauen nennen am häufigsten "Alltagspannen", "Hausarbeit", "Kritik von anderen", "Selbstkritik", "eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden", "eigene psychische Verfassung", "psychische Verfassung des Partners".

### 5.1.2 STARK BELASTENDE EREIGNISSE

Wenn die Ereignisse nach der Stärke der Belastung - von sehr belastend bis wenig belastend - geordnet werden, ergibt sich für die Männer folgende Rangreihe der zehn stärksten Belastungen: "Schwangerschaftsabbruch", "Tod eines nahestehenden Menschen", "Zärtlichkeiten mit der Partnerin", "Sexualität mit der Partnerin", "Hektik und Zeitdruck", "eventueller oder tatsächlicher Arbeitsplatzverlust", "geplanter oder erfolgter Umzug", "Gedanken an die Umwelt", "Gedanken an bevorstehende Scheidung", "Umgang mit Behörden".

Bei den Frauen sieht die Rangreihe der zehn stärksten Belastungen, etwas anders aus: "Schwangerschaftsabbruch", "Hektik und Zeitdruck", "Verhältnis zu Vermietern oder Nachbarn", "Gedanken an die Umwelt", "eventueller oder erfolgter Arbeitsplatzverlust", "Tod eines nahestehenden Menschen", "Wohnsituation", "Finanzen", "Schwangerschaft bzw. Geburt eines Kindes", "psychische Verfassung des Partners".

### 5.1.3 UNTERSCHIEDLICHE BELASTUNGSTHEMEN BEI MÄNNERN UND FRAUEN

Es fällt auf, daß es sowohl hinsichtlich der Häufigkeit als auch der Belastungsstärke Unterschiede zwischen Männern und Frauen gibt. Dabei zeigen sich nicht nur Unterschiede in der Rangfolge der belastenden Ereignisse, sondern es werden von den Männern auch Belastungen genannt, die bei den Frauen nicht unter den zehn häufigsten oder stärksten erscheinen und umgekehrt.

So sehen sich Männer häufig durch die Organisation von Familie und Beruf sowie durch ihre Arbeitsbedingungen belastet, während diese Formen der Belastung von den Frauen nicht unter die zehn häufigsten Belastungen fallen. Umgekehrt fühlen sich Frauen durch die Hausarbeit und die kritische Einstellung zu sich selbst häufig belastet. Beide Belastungsarten treten bei den Männern selten auf.

Wie bei der Belastungshäufigkeit ergeben sich auch Unterschiede in der empfundenen Belastungsintensität. Männer geben "Zärtlichkeit" und "Sexualität" als Bereiche an, die schwere Belastungen für sie beinhalten, während sie bei den Frauen nicht unter den zehn stärksten Belastungen erscheinen. Dies gilt ebenso für die Belastungen "geplanter oder erfolgter Umzug", "Gedanken an eine Scheidung" und "Umgang mit Behörden". Umgekehrt werden von den Frauen Belastungen, wie das "Verhältnis zu Vermietern/Nachbarn", die "Wohnsituation", die "Finanzen", "Schwangerschaft und Geburt eines Kindes" sowie die "psychische Verfassung des Partners" als starke Belastungen genannt. Dagegen sind diese bei den Männern nicht unter den ersten zehn stärksten Belastungen zu finden.

Möglicherweise beruhen die Unterschiede in den Belastungsprofilen auf der immer noch vorherrschenden geschlechtsspezifischen Aufgabenteilung und, daraus resultierend, den unterschiedlichen Lebenswelten von Mann und Frau.

#### 5.1.4 THEMEN, DIE FRAUEN UND MÄNNER GLEICHERMAßEN BELASTEN

Bei Männern und Frauen gehören "Hektik und Zeitdruck" und "Gedanken an die Umwelt" sowohl zu den zehn am häufigsten vorkommenden als auch zu den zehn stärksten Belastungen. Die anderen als stark belastend empfundenen Ereignisse kamen im Berichtszeitraum nur selten vor.

##### *Die Qualität der Umwelt, ein ständiger Grund zur Besorgnis?*

Die Qualität unserer Umwelt stellt im Bewußtsein der befragten Männer und Frauen eine wesentliche Belastung für das physische und psychische Wohlbefinden dar. Meldungen über belastete, krankmachende Nahrungsmittel, die Luft- und Wasserverschmutzung, sterbende Wälder, den Verlust von Grünflächen durch Bebauung, das Verkehrschaos und vieles mehr, greifen direkt in die Lebensgestaltung von Familien ein und bestimmen ihre Lebensqualität in einer Weise, die offensichtlich als belastend wahrgenommen wird. Dies ist auch nachvollziehbar; denn es ist alltägliche Erfahrung, daß beim Einkauf überlegt werden muß, welche Lebensmittel gesund oder zumindest nicht schädlich sind, daß Kindern verboten werden muß, in belasteten Gewässern zu baden oder sie tunlichst im Haus gehalten werden sollen, weil die Ozonwerte ihre Gesundheit gefährden, ganz zu schweigen von den vielfältigen Belastungen und Gefährdungen durch den Autoverkehr. Diese Liste ließe sich ohne Mühe fortsetzen. Die Tatsache, daß wir hinsichtlich vieler Umweltschäden sowohl Täter als auch Opfer sind und die eingeschränkten Möglichkeiten des einzelnen, diese Situation grundlegend zu verändern, können die Belastung verstärken.

##### *Hektik und Zeitdruck, ein Grundübel in Familien?*

Das zweite Ereignis "Hektik und Zeitdruck", das von Männern und Frauen gleichermaßen als häufig und stark belastend eingeschätzt wurde, scheint aus einer ähnlichen Situation zu entstehen: Es gibt sowohl äußere Rahmenbedingungen als auch eigenes Verhalten, das Zeitdruck und Hektik erzeugt. So ist es kein Geheimnis, daß der Arbeitsbereich in seiner Organisation und in seinen Anforderungen nur wenig Rücksicht auf die Bedürfnisse von Familien nimmt. Erwerbstätige Männer und Frauen, die Kinder zu versorgen haben, machen häufig die Erfahrung, daß die Anforderungen eines Bereiches mit den Anforderungen des anderen nur schwer zu vereinbaren sind; dies insbesondere dann, wenn sie sich in beiden Bereichen engagieren wollen oder müssen (Oberndorfer, 1994). Aber auch nichterwerbstätige Frauen, die hauptverantwortlich die Versorgung des Haushalts und die Betreuung/Erziehung der Kinder übernommen haben, geraten bei den hohen Ansprüchen, die heute an ihre Arbeit gestellt werden, leicht in Hektik und Zeitdruck (Oberndorfer, 1990). Hektik und Zeitdruck können andererseits auch dadurch entstehen, daß wir uns zuviel Aktivitäten vornehmen, unsere Zeit nicht optimal einteilen oder nicht in der Lage sind bzw. keine Möglichkeit sehen, uns von anderen Unterstützung zu holen.

## **5.2 Und was bringt Freude in den Alltag?**

Es ist bereits darauf hingewiesen worden, daß die in der vorgelegten Liste aufgeführten Ereignisse als belastend, aber auch als erfreulich eingeschätzt werden konnten, und die Ergebnisse zeigen, daß von dieser Möglichkeit Gebrauch gemacht wurde. Um das Bild von

der Lebenssituation der befragten Männer und Frauen zu vervollständigen, soll auch darüber berichtet werden, welche Freuden die Befragten in ihrer Lebenssituation finden.

Die zehn an erster Stelle genannten freudigen Ereignisse oder Situationen unterscheiden sich bei Männern und Frauen weder in ihrer Häufigkeit noch in ihrem Intensitätsgrad so gravierend, wie dies für die Belastungen zutrifft. Alle kommen sehr häufig vor und werden ähnlich intensiv erlebt. Unterschiede zwischen Männern und Frauen in der Rangfolge der erfreulichen Ereignisse sind daher eher zufällig. Die von Männern und Frauen gleichermaßen als die zehn häufigsten und am erfreulichsten eingeschätzten Ereignisse sind die Entwicklung der Kinder, ihre Eigenschaften und ihr Verhalten, die Beziehung zum Partner und die in der Beziehung erlebte Zärtlichkeit und Sexualität, das Familienklima, Unternehmungen mit der Familie, der Kontakt zu anderen Menschen, die Wohnsituation und das Erleben von Natur und Kultur.

Es sei an dieser Stelle daran erinnert, daß von den Autorinnen aus allen Lebensbereichen Ereignisse ausgewählt wurden, die meist sowohl als belastend als auch als angenehm eingeschätzt werden konnten. Es ist deshalb bemerkenswert, daß die meisten positiven Ereignisse für Männer und Frauen gleichermaßen aus den Bereichen Familie, Partnerschaft, Sozialkontakte und Freizeitgestaltung kommen, seltener und weniger intensiv aus dem beruflichen oder gesellschaftlichen Bereich. Es scheint, daß die Familienbeziehungen und die Kontakte zu Freunden und Verwandten als Quelle der Freude und Zufriedenheit wirken. Wenn wir uns die Antworten auf die Fragen nach den Belastungen vor Augen halten, fällt jedoch auf, daß in diesen Bereichen auch die stärksten Belastungen gesehen werden. So trägt z.B. die erlebte Zärtlichkeit und Sexualität in der Partnerbeziehung bedeutend zum Wohlbefinden von Männern und Frauen bei. Insbesondere Männer erleben in diesem Bereich aber offenbar auch starke Belastungen (Klees, 1992). Es ist vorstellbar, daß Belastungen in der Partnerbeziehung oder den Eltern-Kind-Beziehungen das Wohlbefinden von Frauen und Männern stärker beeinträchtigen als Belastungen aus anderen Bereichen, gerade weil diesen Beziehungen große Bedeutung für die Zufriedenheit und das Wohlbefinden von Männern und Frauen zukommt. Ebenso scheint die Wohnsituation eng mit Zufriedenheit und Wohlbefinden, aber auch mit Auseinandersetzungen und dem Gefühl der Beengtheit in Zusammenhang zu stehen (Lipp, 1990).

### 5.3 Wie zufrieden sind Paare mit ihrer Lebenssituation?

Werden die einzelnen als belastend und erfreulich eingeschätzten Ereignisse gegeneinander aufgewogen, überwiegen nach Einschätzung der Befragten zu beiden Befragungszeitpunkten (siehe Untersuchungsdesign) die erfreulichen die belastenden bei weitem. Daß in der Lebenssituation der befragten Männer und Frauen die Sonnenseiten offenbar die Schattenseiten überwiegen, kommt auch in den Antworten auf die Frage nach der allgemeinen Zufriedenheit mit der gegenwärtigen Lebenssituation zum Ausdruck. Sowohl die befragten Männer als auch die Frauen schätzten ihr Leben im vergangenen halben Jahr zu beiden Befragungszeitpunkten weit eher als angenehm, denn als belastend ein. Allerdings ist dieses Ergebnis zum zweiten Befragungszeitpunkt nicht mehr so ausgeprägt. Frauen fühlten sich zu beiden Befragungszeitpunkten stärker belastet als Männer, was aber an ihrer grundsätzlich positiven Einstellung der eigenen Lebenssituation gegenüber nichts ändert.

Dieses Ergebnis ist auch einsichtig, da wirklich einschneidende, lebensverändernde Belastungen im Beobachtungszeitraum eher selten vorkamen. In den befragten Familien müssen offensichtlich eher häufig wiederkehrende Alltagsärgernisse, Zeitdruck und Hektik und möglicherweise daraus resultierende Konflikte in den familialen Beziehungen bewältigt werden. Langfristig können derartige Belastungen jedoch das Wohlbefinden des Einzelnen und das Zusammenleben in der Familie zumindest beeinträchtigen, wenn nicht unerträglich machen (Schneider, 1991; Daum-Jaballah, 1990).

## 6. Was belastet das Zusammenleben in der Familie?

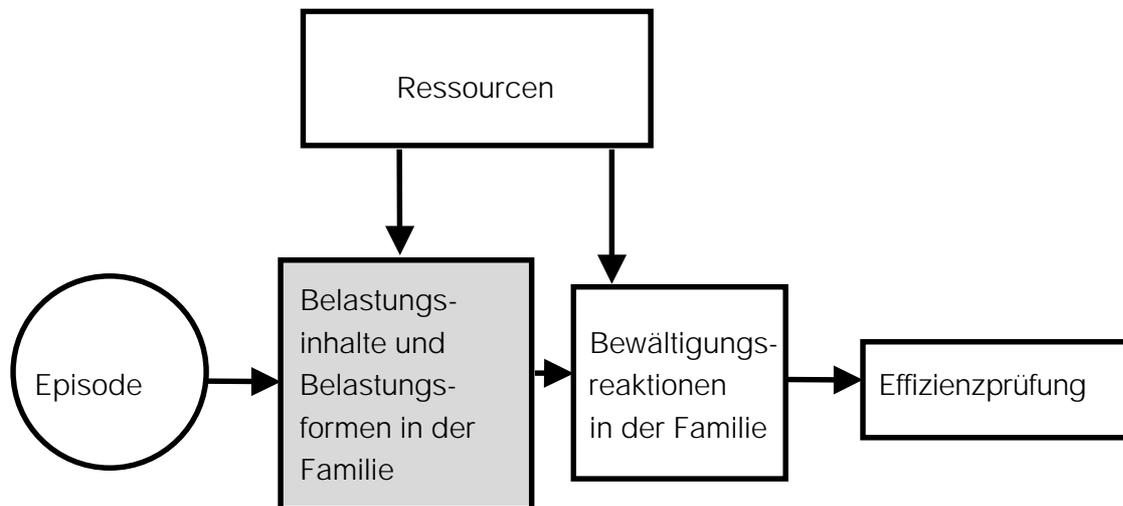


Abb. 4 Belastungsinhalte und Belastungsformen in der Familie

Um nachvollziehen zu können, wie und welche Belastungen im konkreten, alltäglichen Zusammenleben in der Familie entstehen und wie sie bewältigt werden, wurden Männer und Frauen in einem Intensivinterview gebeten, eine in jüngster Vergangenheit erlebte Belastungsepisode in ihrem Verlauf zu schildern. Es sollte dabei um Belastungsepisoden gehen, an denen der Partner/die Partnerin in irgendeiner Weise beteiligt war, sei es daß sie/er diese ausgelöst oder Unterstützung bei ihrer Bewältigung geleistet hatte, und in denen das Selbstwertgefühl der befragten Person betroffen war. Eine Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls ist dann gegeben, wenn man z.B. an sich selbst zweifelt, mit sich selbst unzufrieden ist oder sich von anderen kritisiert, zu wenig anerkannt oder herabgesetzt fühlt. Die Verletzung des Selbstwertgefühls gilt als die Hauptursache für das Entstehen negativer Gefühle wie z.B. Angst, Ärger oder auch Depression (Weber/Laux/Burda-Viering, 1991). Bei dem hohen Stellenwert, den die Familie und vor allem die Partnerschaft für das Wohlbefinden des einzelnen hat, ist anzunehmen, daß selbstwertverletzende Situationen, die in der Familie auftreten, besonders beeinträchtigend wirken und schwer zu bewältigen sind. Umgekehrt ist einsichtig, daß ein positives Selbstwertgefühl eng mit der Zufriedenheit des einzelnen in seiner Familie oder Partnerschaft verbunden ist.

Die Befragung wurde auf eine einzige Belastungsepisode je Teilnehmerin oder Teilnehmer beschränkt. Die Paare wurden getrennt befragt.

## 6.1 Auslöser der Belastungsepisode

Bei der Auswertung der Interviews durch Limmer/Siebenhaar/Schütz (1996) zeigte sich, daß Paare nur in seltenen Fällen die gleiche Episode berichteten. Von den insgesamt 328 geschilderten selbstwertbelastenden Episoden wurden nach Angaben der Befragten 82 % von der Partnerin bzw. vom Partner ausgelöst. Der hohe Anteil an Episoden, in denen dem Partner/der Partnerin die Rolle des Auslösers zugeschrieben wurde, ist erstaunlich, wenn man bedenkt, daß dies aufgrund der gemachten Vorgaben nicht zwingend war. Es hätte auch die Möglichkeit bestanden, die Partnerin oder den Partner z.B. als unterstützend im Bewältigungsprozeß zu beschreiben.

Da die hohe Zahl der Episoden, in denen der Partner bzw. die Partnerin Auslöser war, eine differenzierte Auswertung erlaubten, konzentrierten sich die AutorInnen auf diese Gruppe (278 der Teilnehmer/Teilnehmerinnen).

## 6.2 Belastungsthemen in der Belastungsepisode

Anhand der Episodenschilderungen konnten zwölf Belastungsthemen voneinander abgegrenzt werden. Dabei gab es keine Unterschiede hinsichtlich der Häufigkeit mit der Männer und Frauen diese Themen ansprachen.

### *Kindererziehung ist nicht leicht*

Am häufigsten war die "Kindererziehung" Gegenstand von belastenden Meinungsverschiedenheiten. In 20% der Episoden ging es um dieses Thema. So wurde der Partner/die Partnerin etwa wegen zu strenger Erziehungsmaßnahmen oder zu starker Einflußnahme bzw. Einmischung in Angelegenheiten der Kinder kritisiert. Andererseits war auch der Mangel an Beteiligung an der Kinderbetreuung- und -erziehung Gegenstand von Kritik, die meist von seiten der Mütter vorgebracht wurde. Oftmals scheint es bereits im Vorfeld an der notwendigen Abstimmung der jeweiligen Erziehungsvorstellungen bzw. -maßnahmen zu mangeln, so daß in der konkreten Situation Erziehungsverhalten eingesetzt wird, das vom jeweils anderen Partner nicht gebilligt wird.

### *Umgang mit der Zeit*

Es folgten mit 14% Episoden, in denen das Thema "Zeitplanung" im Mittelpunkt stand. Der/die Befragte fühlte sich dadurch gekränkt, daß der Partner/die Partnerin wenig Zeit für gemeinsame Unternehmungen hatte oder zeitliche Absprachen nicht einhielt. Auch Situationen in denen der/die Befragte kritisiert wurde oder sich selbst Vorwürfe machte, weil er/sie nicht genügend Zeit mit der Familie verbringe, betreffen das Thema "Zeitplanung".

### *Haushalt ein Kinderspiel?*

Annähernd gleich häufig wie die „Zeitplanung“ wurde das Thema "Haushalt" zum Konfliktstoff. In diesen Episoden fühlte sich der/die Befragte vom Partner/der Partnerin enttäuscht

oder wurde kritisiert, weil Haushaltsaufgaben, wie z.B. bügeln, einkaufen, Essen kochen, Mülleimer ausleeren, nicht erledigt worden waren oder "Selbstverständlichkeiten immer und immer wieder angemahnt werden müssen".

#### *Freizeit, keine Zeit für die Familie?*

Auch eigene "Freizeitaktivitäten und Vereinstätigkeiten" oder solche des Partners/der Partnerin werden offenbar als belastend empfunden, wenn sie wenig Zeit für die Familie lassen. Knapp 13% der Befragten schilderten Belastungsepisoden mit diesem Thema.

#### *Deine Aufgabe, meine Aufgabe?*

In 11% der Interviews ging es um Konflikte zwischen den Partnern, die aus der Unzufriedenheit mit der Verteilung von beruflichen und familialen Aufgaben entstanden. So erwartete z.B. der/die Befragte mehr Verständnis für die eigene Arbeitssituation oder machte sich selbst Vorwürfe, daß er/sie den Partner/die Partnerin zu wenig in seinen/ihren Aufgaben unterstützte.

#### *Und weitere Belastungsthemen.....*

Zu einem geringeren Prozentsatz wurden in den Interviews Themen, wie "Belastung durch Dritte" (6,5%), "Sexualität" oder "Schwangerschaft" (5,8%) angesprochen und vergleichsweise sehr selten wurden Belastungen geschildert, die mit den Bereichen "Beruf", "Finanzen", "Wohnungssituation" oder auch mit "Überreaktionen des Partners/der Partnerin in der Interaktion" zusammenhingen.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, daß die Belastungsthemen, die in den Episodenschilderungen angesprochen wurden, denen vergleichbar sind, die bei der Befragung zu allgemeinen Belastungsthemen aus dem familialen Kontext kommen und/oder als stark belastend empfunden wurden. Daran ändert auch die Tatsache nichts, daß sich die Teilnehmerinnen/Teilnehmer in der Interviewsituation auf eine Episode, in der vordergründig ein Belastungsthema dominierte, beschränken mußten. Denn die geschilderten Episoden wurden von der Mehrheit der Männer und Frauen als häufig vorkommend und ziemlich bis sehr belastend erlebt. Einige der zwölf genannten Themen können zudem als Hinweise auf die Entstehung der Ereignisse im Rahmen der Kategorie "Hektik und Zeitdruck" aus dem Belastungsfragebogen begriffen werden, wie z.B. "Umgang mit der Zeit" oder "Hausarbeit" und "Aufgabenteilung".

### **6.3 Belastungsformen in der Episode**

Wenn wir uns daran erinnern, welche große Bedeutung die Partnerbeziehung für das Wohlbefinden der befragten Männer und Frauen hat, ist wahrscheinlich, daß für die in der Episode empfundene Belastung nicht nur das Ereignis an sich verantwortlich war, sondern auch die Art der Interaktion zwischen den Partnern (Daum-Jaballah, 1990).

Deshalb wollten die AutorInnen wissen, in welcher Art und Weise der Partner/die Partnerin zum Auslöser der belastenden Episode werden konnte. Anhand der Interviews war es möglich, drei Formen, in der die Partnerin/der Partner eine selbstwertbelastende Situation auslöste, zu unterscheiden:

*"Selbstkritik" negative Bewertung des eigenen Verhaltens dem Partner gegenüber*

Diese Form umfaßt alle Episoden, in denen die belastete Person das eigene Verhalten oder ihre Einstellungen dem Partner/der Partnerin gegenüber negativ bewertete. Beeinträchtigungen des Selbstwertgefühls durch Kritik an der eigenen Person können dadurch entstehen, daß es z.B. nicht gelungen ist, über Meinungsverschiedenheit sachlich zu sprechen, sondern man "...wieder einmal lautstark streiten mußte" oder ".. genau den Punkt angesprochen hat, wo es dem anderen besonders weh tut". In solchen Situationen ist der Partner lediglich indirekt der Auslöser der Belastung. Diese resultiert vielmehr aus der Einsicht, daß das eigene Verhalten dem Partner gegenüber nicht richtig war.

Nur 14% der geschilderten Episoden lassen sich dieser Form der Belastung zuordnen. Möglich ist, daß der geringe Prozentsatz derjenigen, die diese Belastungsform angeben darauf zurückzuführen ist, daß die meisten von uns eher dazu neigen, das eigene falsche oder andere verletzende Verhalten so schnell wie möglich zu vergessen oder in der Erinnerung zumindest abzuschwächen, und wir unsere "geheimsten" Selbstzweifel anderen Personen nur ungern mitteilen.

*"Kritik" durch den Partner/die Partnerin*

Darunter werden Belastungssituationen verstanden, in denen das eigene Verhalten oder eigene Einstellungen vom Partner/der Partnerin kritisiert werden. Eine derartige Situation ist dann gegeben, wenn z.B. der Mann von der Arbeit heimkommt und das Essen steht noch nicht auf dem Tisch "...wo sie doch den ganzen Tag Zeit hat" oder die Frau ihrem Mann vorwirft, er kümmere sich zu wenig um die Kinder, weil er offenbar immer noch der Meinung sei, Kinder seien "Frauensache".

Auch wenn die Kritik des Partners/der Partnerin nicht berechtigt ist, kann sie als belastend empfunden werden, weil sie deutlich macht, daß die eigene Arbeit nicht verstanden und nicht anerkannt wird oder, weil eigene Vorstellungen und Einstellungen vom Partner/von der Partnerin nicht geteilt werden. Aber Belastung entsteht auch dann, wenn der Kritik durch den Partner/die Partnerin ganz oder teilweise zugestimmt wird. Die Belastung ergibt sich in diesem Fall nicht aus den Vorwürfen, die man sich möglicherweise selbst macht, sondern aus der Form, in der die Kritik vorgebracht wird, wie z.B. Anschreien, Herumnörgeln oder Verallgemeinerungen mittels der fatalen Wörtchen "immer" und "nie". Von Belastungsepisoden, in denen die Kritik durch den Partner/die Partnerin vorherrscht, berichteten 33,5 Prozent der befragten Männer und Frauen.

*"Enttäuschung" über das Verhalten des Partners/der Partnerin*

Unter diesen Oberbegriff fallen alle berichteten Episoden, in denen das Verhalten des Partners/der Partnerin nicht den Erwartungen oder Wünschen des Befragten entsprach.

Dies war beispielsweise dann der Fall, wenn "er" wieder einmal unpünktlich war, ganz vergessen hatte, daß "er" das Kind vom Kindergarten abholen sollte oder "sie" alte Geschichten aufgewärmt hatte, die man längst verziehen glaubte. Belastend ist also nicht die verbale Kritik des Partners/der Partnerin, sondern die Enttäuschung darüber, daß er/sie Wünsche, Anforderungen und Erwartungen nicht erfüllt oder in einer Weise handelt, die von den Befragten mißbilligt wird.

Offenbar kommt diese Form der Belastung in Partnerschaften am häufigsten vor, denn sie wurde von 52,5% der Befragten berichtet.

## 6.4 Enttäuschung und Kritik - im Zusammenleben der Partner unvermeidlich?

An dieser Stelle soll nochmals darauf hingewiesen werden, daß die befragten Männer und Frauen mit ihrer Partnerschaft überwiegend zufrieden waren. Es werden also in der Regel keine unglücklichen Partnerschaften beschrieben. Aufgrund der Berichte der Männer und Frauen in der Untersuchung ist deshalb anzunehmen, daß Enttäuschung über den Partner/die Partnerin oder Kritik von dieser Seite in allen Partnerschaften hin und wieder vorkommen, ohne daß gleich die Partnerbeziehung insgesamt in Frage gestellt werden muß. Dies ändert aber nichts daran, daß derartige Situationen offenbar für beide Partner sehr belastend sein können.

### 6.4.1 ENTÄUSCHUNG, KRITIK, SELBSTKRITIK : MÄNNER- ODER FRAUENSACHE?

Von Interesse war, ob eher die Frauen von ihren Partnern enttäuscht sind oder die Männer von ihren Partnerinnen, wer Kritik übt und wer kritisiert wird und, ob sich typische Interaktionsmuster finden lassen.

Betrachtet man die Häufigkeit, mit denen die drei Aktionsformen von Männern und Frauen genannt wurden, zeigt sich, daß Frauen wesentlich häufiger angaben, sie seien in der Situation von ihren Partnern enttäuscht gewesen als sie seien kritisiert worden. Sie berichteten auch sehr viel häufiger von "Enttäuschung" als von "Selbstkritik". Dagegen hielt sich bei den Männern die Belastung durch die Enttäuschung über ihre Partnerin und die Kritik von ihrer Seite die Waage. Selbstkritik trat deutlich seltener auf als Partnerkritik, und Enttäuschung über die Partnerin kam nicht deutlich häufiger vor als Selbstkritik.

Wenn die Häufigkeit mit der Frauen und Männer die drei Belastungsformen nennen verglichen wird, zeigt sich, daß die Kategorie "Enttäuschung" von den Frauen fast doppelt so oft genannt wurde wie von den Männern. Umgekehrt nannten die Männer wesentlich häufiger die Kategorie "Partnerkritik" als die Frauen. "Selbstkritik" ist die einzige Kategorie, die von Frauen und Männern gleich häufig oder besser gleich selten genannt wurde.

#### 6.4.2 ENTTÄUSCHUNG UND KRITIK IN DER PARTNERSCHAFT

Die Verteilung der Belastungsformen läßt auf unterschiedliche Sichtweisen und unterschiedliche Rollen von Mann und Frau in den geschilderten Belastungsepisoden schließen. Wie könnten diese aussehen?

Bereits bei den dargestellten Belastungsthemen zeichnet sich ab, daß viele Konflikte und Probleme auf die unterschiedlichen Lebenswelten von Mann und Frau zurückzuführen sind. Die Paare, die an der Untersuchung teilnahmen, befanden sich alle in einer familienintensiven Phase, denn sie hatten zumindest ein Kind im Vorschulalter zu betreuen. In dieser Phase der Familienentwicklung wird von der Mehrheit der Paare eine sogenannt traditionelle Aufgabenteilung vorgenommen (Oberndorfer, 1993). Dies bedeutet, daß der Mann durch intensive Erwerbsarbeit den Unterhalt der Familie sichert, während die Frau ihre Erwerbstätigkeit drastisch einschränkt oder ganz aufgibt und die Aufgaben im familialen Bereich hauptverantwortlich übernimmt. Diese Aufgabenteilung war auch bei den befragten Familien vorherrschend. 77% der Frauen in der Untersuchung waren nicht erwerbstätig oder arbeiteten unter 18 Wochenstunden.

Da nach einer selbstwertbelastenden Episode im familialen Bereich gefragt wurde, sprachen wir also den Lebensbereich an, in dem sich die befragten Frauen stärker als die Männer engagierten. Es ist anzunehmen, daß die Frauen mit "ihrem" Bereich andere Erwartungen verbinden als ihre Partner. Die Familie ist ihr Arbeitsbereich, in den sie Interesse, Fähigkeiten und Zeit investieren. Sie erwarten, daß ihre Arbeit in der Familie anerkannt und unterstützt wird, so wie ihre Partner von ihnen erwarten, daß sie deren Erwerbstätigkeit anerkennen und unterstützen. Diese Erwartungen werden möglicherweise oft enttäuscht, denn aus der Sicht der Männer ist die Familie eher ein Bereich, in dem sie sich erholen wollen als ein Bereich, in den Arbeit investiert werden muß. Aufgrund dieser Sichtweise neigen sie dazu, die Arbeit, die ihre Partnerinnen in den familialen Bereich investieren, zu unterschätzen, was zur Folge haben kann, daß nicht erwerbstätige oder geringfügig erwerbstätige Frauen wenig Anerkennung von ihren Partnern für ihre Arbeit bekommen und auf Unverständnis stoßen, wenn sie Mithilfe fordern. Anzunehmen wäre, daß sich dieses Muster ändert, wenn die Frau ebenfalls erwerbstätig ist, denn es wäre folgerichtig zu erwarten, daß in diesem Fall eine andere Aufgabenteilung vorgenommen wird und damit die Belastungsform "Enttäuschung" bei den erwerbstätigen Frauen an Dominanz verliert.

Nach den Ergebnissen der vorliegenden Untersuchung ist dies jedoch nicht der Fall. Unabhängig davon, ob die Frauen erwerbstätig waren oder nicht und unabhängig vom Ausmaß ihrer Erwerbstätigkeit ist die Belastungsform "Enttäuschung" bei den Frauen vorherrschend. Zieht man Ergebnisse aus anderen Untersuchungen heran, wird dies erklärlich. Denn es hat sich gezeigt, daß sogar Frauen, die vollzeit arbeiten, von ihren Partnern nur wenig Mithilfe oder gar Mitverantwortung bei familialen Aufgaben erwarten können (Keddi/Seidenspinner, 1991; Oberndorfer, 1993).

Auf das Gefühl der Enttäuschung über den Partner sind zwei Reaktionen wahrscheinlich, nämlich Resignation, oder über die erlebte Belastung mit dem Partner zu sprechen, was von diesem als Kritik an seinem Verhalten aufgefaßt werden kann.

Es stellte sich damit die Frage, inwieweit der enttäuschten Frau der kritisierte Mann gegenübersteht. Um dieser Frage nachzugehen, wurden aus den Episodenschilderungen nur diejenigen herausgegriffen, in denen jeweils eine Person enttäuscht war und sich die/der andere kritisiert fühlte. Es zeigte sich, daß das Muster "die vom Partner enttäuschte Frau und der von seiner Partnerin kritisierte Mann" weit häufiger vorkam als "der von seiner Partnerin enttäuschte Mann und die von ihrem Partner kritisierte Frau".

Frauen scheinen nach den vorliegenden Ergebnissen wirklich diejenigen zu sein, die mit der Situation in der Familie allgemein oder speziell mit ihrer Situation nicht zufrieden sind und versuchen, durch Ansprechen der Probleme oder durch Kritik am Partner Veränderungen einzuleiten. Dies mag auf den ersten Blick zu negativen Auswirkungen auf das Familienklima führen. Allerdings besteht bei dieser Interaktionsform immerhin die Chance, daß sich die Partner aussprechen und gemeinsam Wege suchen, um die Situation zu verbessern.

Sehr viel problematischer erscheint das Muster, bei dem beide Partner enttäuscht sind, ohne ihre Enttäuschung bzw. Kritik zu äußern. Drückt sich doch in diesem Muster beidseitige Resignation aus. Aus dem Gefühl heraus, es nütze nichts, mit dem anderen zu sprechen, weil sich doch nichts ändere, wird ein Zustand aufrechterhalten, der für beide Partner unbefriedigend und belastend ist (Schütz,1992).

In diesem Kapitel wurde dargestellt, welche Ereignisse die befragten Männer und Frauen als belastend einschätzen und was Freude in ihren Alltag bringt. Es konnte gezeigt werden, daß im familialen Bereich Belastungen entstehen, daß dieser Bereich aber von Männern und Frauen gleichermaßen auch als Quelle der schönen Dinge im Leben angesehen wird.

## 7. Bewältigungsbemühungen in Belastungssituationen

Ein Leben ohne belastende Ereignisse oder Situationen ist kaum denkbar; Konflikte können in jeder Partnerschaft ab und zu vorkommen. Entscheidend ist, wie mit Belastungen umgegangen wird. Im folgenden soll deshalb gezeigt werden, wie die befragten Frauen und Männer Belastungen zu bewältigen versuchen, welche Bewältigungsformen sie einsetzen und wie die einzelnen Bewältigungsreaktionen in den Bewältigungsprozeß eingebettet sind.

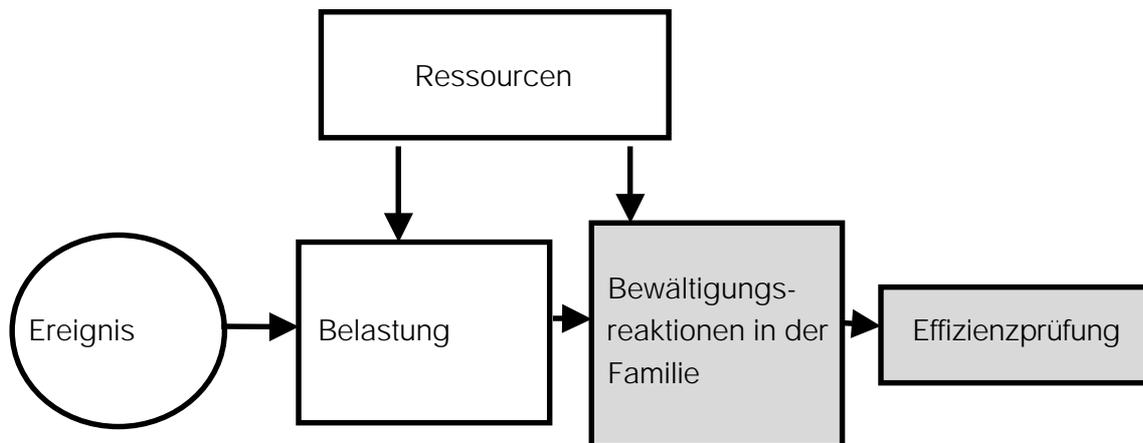


Abb. 5 Reaktionen im Bewältigungsprozeß

### 7.1 Reaktionen im Bewältigungsprozeß - hilfreich, nutzlos, schädlich?

Ein zentrales Anliegen der Untersuchung war, wirkungsvolle Bewältigungsstrategien zu ermitteln, die anderen Familien helfen können, mit eigenen Belastungen in der Familie effizienter umzugehen. Um ein möglichst breites Spektrum an Bewältigungsreaktionen abzudecken, legte das Forschungsteam den Männern und Frauen im Anschluß an die Episodenschilderung einen Fragebogen vor, der die Möglichkeit bot, diejenigen der vorgegebenen Bewältigungsreaktionen zu benennen, die sie in der selbstwertbelastenden Situation eingesetzt hatten.

#### 7.1.1 ERGEBNISSE AUS DER FRAGEBOGENUNTERSUCHUNG

##### *Bewältigungsreaktionen - Bewältigungsformen*

Der vorgelegte Fragebogen enthielt eine Fülle von Einzelreaktionen, die Laux/Burda-Viering/Trapp/Renner (1996) anhand der Ergebnisse zu sieben Bewältigungsformen zusammenfassen konnten.

Diese werden nachfolgend mit Item-Beispielen dargestellt:

- **Konstruktiv - entwicklungsorientierte Bewältigungsform**  
Unter dieser Reaktionsform sind gedankliche Auseinandersetzungen mit dem belastenden Ereignis zu verstehen, die zum Ziel haben, eine Lösung zu finden oder in der Situation Chancen für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und Kompetenzen zu entdecken.

*„Ich habe versucht, aus dieser Erfahrung zu lernen.“*

*„Ich habe überlegt, was ich in Zukunft anders und besser machen könnte.“*

- **Defensiv - kritisierende Bewältigungsform**  
Diese Reaktionsform zielt darauf ab, sich gegen Angriffe oder Kritik zu verteidigen, wobei die Abwehr der Kritik häufig mit Schuldzuweisungen an den Partner verbunden ist.

*„Ich habe Kritik und Vorwürfe von mir gewiesen.“*

*„Ich habe meine/n Frau/Mann kritisiert.“*

- **Expressive Bewältigungsform**  
Im Rahmen dieser Bewältigungsform werden vor allem Gefühle, wie z.B. Ärger, Verletztheit usw., unmittelbar und heftig zum Ausdruck gebracht.

*„Ich habe meinen Gefühlen freien Lauf gelassen.“*

- **Positiv-optimistische Bewältigungsform**  
Darunter wird das Bemühen um eine zuversichtliche Haltung in der Belastungssituation verstanden, die es ermöglicht, im Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten zu handeln.

*„Ich habe versucht, die Sache positiv zu sehen, auch Gutes darin zu finden.“*

- **Partnerorientierte Bewältigungsform**  
Diese Form der Bewältigung bezieht den Partner, die Partnerin mit ein. Es wird einerseits der Versuch gemacht, die Beziehung trotz der bestehenden Belastung zu stärken und andererseits nach Wegen gesucht, die Belastung gemeinsam, mit gegenseitiger Unterstützung zu bewältigen.

*„Ich habe meinem/r Mann/Frau deutlich gemacht, wie sehr ich ihn/sie mag.“*

*„Ich habe meine/n Frau/Mann um Rat, Hilfe und Unterstützung gebeten.“*

- **Unterdrücken**  
Darunter wird die Unterdrückung der eigenen belastenden Emotionen verstanden und der Versuch, das belastende Ereignis schnell zu vergessen.

*„Ich habe versucht, meine Gefühle zu unterdrücken.“*

*„Ich habe versucht, das Ganze schnell zu vergessen.“*

- Ablenken

Diese Bewältigungsform beinhaltet eher die Abwendung von dem belastenden Ereignis, als dessen Verdrängung. Es wird versucht, etwas Luft zu holen, indem man sich mit anderen Dingen beschäftigt. Gleichzeitig wird die Belastung abgeschwächt.

*„Ich habe mich mit anderen Dingen beschäftigt oder an etwas anderes gedacht.“*

Nach den Ergebnissen neigen Frauen in selbstwertbelastenden Situationen zu expressiven und defensiv-kritisierenden Bewältigungsreaktionen, sie lassen also ihren Gefühlen eher freien Lauf, üben Kritik an ihren Partnern und wehren deren Kritik ab. Männer bevorzugen dagegen eher positiv-optimistische und auf den Partner/die Partnerin bezogene Bewältigungsreaktionen oder unterdrücken ihre negativen Emotionen und versuchen, die Belastung zu vergessen.

Insgesamt konnte festgestellt werden, daß Personen, die eher "konstruktiv - entwicklungsorientierte" Reaktionen zeigen, auch den Partner/die Partnerin stärker in die Bewältigung einbeziehen als Personen, bei denen diese Reaktionsform nicht oder selten vorkommt. Personen, die in der Situation eher "defensiv - kritisierende" Bewältigungsformen einsetzen, zeigen auch verstärkt "expressive" Bewältigungsreaktionen. Der gleiche Zusammenhang läßt sich für die Bewältigungsformen "Unterdrücken" und "Ablenkung" nachweisen. Je häufiger eine Person Reaktionen der Unterdrückung einsetzt, desto häufiger versucht sie sich auch von der Belastung abzulenken.

Möglicherweise deuten diese Ergebnisse auf situationsübergreifende Bewältigungsstile hin, die den in der aktuellen Belastungssituation gezeigten Reaktionen zugrunde liegen. Dennoch muß an dieser Stelle betont werden, daß Bewältigungsreaktionen, die in einer bestimmten Situation eingesetzt werden, noch keine Rückschlüsse auf die einer Person eigenen Bewältigungsstile oder ihre Bewältigungsressourcen erlauben. Vielmehr können die gezeigten Reaktionen durchaus auf eine bestimmte Situation beschränkt sein.

*Wie läßt sich der Erfolg von Bewältigungsbemühungen bestimmen?*

Um zu bestimmen, inwieweit die Bewältigungsbemühungen den gewünschten Erfolg haben, werden unterschiedliche Wege eingeschlagen. Einmal können bestimmte Reaktionsweisen anhand theoretisch-normativer Kriterien von vornherein als erfolgreich bzw. nicht erfolgreich bestimmt werden. Eine andere Vorgehensweise, zielt darauf ab, „.... jeweils im einzelnen zu überprüfen, welche Bewältigungsreaktionen (tatsächlich) für welche Person in welcher Situation und im Hinblick auf welche Kriterien als erfolgreich oder nicht erfolgreich eingeschätzt werden können“ (Laux, 1995, 57).

Die AutorInnen entschlossen sich dazu, den Fragebogen zur Bestimmung der Bewältigungseffizienz auf der Grundlage dieser Vorgehensweise zu entwickeln. Zudem sollten nur kurzfristige Auswirkungen der Bewältigungsbemühungen erfaßt werden, da es um so schwieriger ist, bestimmte Auswirkungen auf spezifische Bewältigungsformen zurückzufüh-

ren, je größer der zeitliche Abstand zwischen der Bewältigung und der Messung der Erfolgskriterien ist.

Als Erfolgskriterien wurden die Zufriedenheit mit der Problemlösung und das Wohlbefinden nach Abschluß der Bewältigungsbemühungen herangezogen. Zusätzlich wurde die Familienwirksamkeit der Bewältigungsbemühungen erfaßt. Dies aus der Überlegung heraus, daß der Einzelne nicht in einem leeren Raum, sondern im Kontext der Familie handelt und damit auch andere Mitglieder der Familie, insbesondere der Partner/die Partnerin, von seinen Bewältigungsbemühungen betroffen sind.

Mit dem Fragebogen wurde im einzelnen erfaßt,

- ob das anstehende Problem teilweise oder gänzlich gelöst werden konnte (problembezogen)
- wie sich der/die Einzelne nach den Bewältigungsbemühungen gefühlt (emotionsbezogen),
- wie es um sein/ihr Selbstwertgefühl bestellt war (selbstwertbezogen),
- wie es ihm/ihr körperlich ging (physisches Wohlbefinden),
- inwieweit sich seine/ihre Beziehung zu den anderen Familienmitgliedern veränderte, wie sich diese seiner/ihrer Einschätzung nach fühlten (familienorientiert) und
- in welcher Weise sich die Bewältigungsreaktionen und die im Bewältigungsprozeß gemachten Erfahrungen auf sein/ihr eigenes zukünftiges Verhalten und das Zusammenleben der Familienmitglieder seiner/ihrer Meinung nach ausgewirkt haben (zukunftsbezogen).

Die befragten Männer und Frauen hatten die Möglichkeit, die Auswirkungen ihrer Bewältigungsbemühungen in jedem der genannten Bereiche auf einer siebenstufigen Skala einzuschätzen. Der Wert „1“ bezeichnete dabei einen maximal negativen Einfluß der Bewältigung auf das jeweilige Kriterium, der Wert „7“ einen maximal positiven.

Die Einschätzungen der Befragten zeigen insgesamt, daß sie mit ihren Bewältigungsbemühungen offenbar Problemlösungen fanden und aus den gemachten Erfahrungen auch für die Zukunft gelernt werden konnte. Dagegen wurde das Selbstwertgefühl durch den Bewältigungsprozeß im Durchschnitt nicht verbessert und es scheint, daß auch der Umgang mit den anderen Familienmitgliedern unter der Belastungs- und Bewältigungssituation zumindest vorübergehend leidet.

Anders als erwartet, sahen unsere Experten hinsichtlich der Erfolgseinschätzung keinen Unterschied zwischen sich selbst, dem Partner/der Partnerin oder den Kindern. Sie meinten, daß Bewältigungsprozesse, die aus ihrer Sicht erfolgreich waren, auch für die übrigen Familienmitglieder positive Auswirkungen hatten. Möglicherweise wäre dieses Ergebnis anders ausgefallen, wenn nicht nur ein Mitglied, sondern alle Mitglieder der Familie zur gleichen Episode befragt worden wären.

### *Erfolgreiche und weniger erfolgreiche Bewältigungsbemühungen*

Wenn die einzelnen Bewältigungsformen in Zusammenhang mit den Erfolgskriterien betrachtet werden, zeigt sich, daß sowohl Frauen als auch Männer die Erfahrung gemacht haben, daß sie eine Situation dann erfolgreich meistern, wenn sie mit der Belastung nicht gleich das Ende aller guten Tage gekommen sehen und darauf vertrauen, die Belastung mit den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln bzw. Fähigkeiten bewältigen zu können (positiv-optimistische Bewältigungsform). Als hilfreich hat sich zudem erwiesen, ein Problem mit dem Partner gemeinsam anzugehen (partnerorientierte Bewältigungsform).

Die Männer geben darüber hinaus an, daß es erfolgreich sei, unterschiedliche Lösungen für ein Problem gedanklich durchzuspielen und die beste auszuwählen, bevor gehandelt werde. Erfolgreich sei zudem, wenn in einem Problem nicht nur die belastenden Aspekte gesehen würden, sondern auch die Chancen für die eigene Entwicklung (konstruktiv-entwicklungsorientierte Bewältigungsform). Diese Sichtweise führt offenbar dazu, daß Lösungen gesucht und gefunden werden, die auch in der Zukunft tragen. Wenig erfolgreich waren die Männer, wenn sie auf eine Belastung oder ein Problem in der Partnerschaft nach dem Motto handelten „Angriff ist die beste Verteidigung“ (defensiv-kritisierende Bewältigungsform) oder ihren Gefühlen freien Lauf ließen und z.B. mit einem Wutausbruch reagierten (expressive Bewältigungsform). Ebenso wenig hilft es aber, das Problem oder die es begleitenden Gefühle zu verdrängen (Belastung unterdrücken). Die schlechteste Erfahrung machten die Männer mit der Bewältigungsreaktion „Ablenkung“. Die Belastung holt sie offenbar immer wieder ein, auch wenn sie versuchen, den Schauplatz der Belastung zu verlassen.

Insgesamt halten zwar die befragten Frauen die von den Männern angeführten Bewältigungsformen in gleicher Weise für erfolgreich bzw. nicht erfolgreich, sind aber im Durchschnitt in ihrem Urteil wesentlich gemäßiger. Möglicherweise haben einige Frauen erfolgreich Bewältigungsformen eingesetzt, mit denen die Männer keinerlei Erfolg zu haben scheinen, wie z.B. expressive Bewältigungsformen. Weshalb dies so ist, kann anhand der Ergebnisse der Fragebogenuntersuchung nicht geklärt werden. Vermutlich steht dieser Sachverhalt in Zusammenhang mit der Art und Weise, wie diese Bewältigungsformen in den Bewältigungsprozeß und in die Interaktion zwischen den Partnern eingebunden sind.

## 7.1.2 ERGEBNISSE AUS DEN EPISODENSCHILDERUNGEN

### *Reaktionsformen und Einzelreaktionen im Interaktionsprozeß*

Im folgenden soll die Interaktion zwischen den Partnern in der Belastungssituation im einzelnen dargestellt werden. Die Analyse des Bewältigungsprozesses beruht nur auf der Sichtweise der belasteten Person. Aus ihren Angaben zum Verhalten der anderen Beteiligten kann der Interaktionsprozeß in seiner Wechselwirkung jedoch nachvollzogen werden.

Um den Bewältigungsprozeß in seinem Ablauf beschreiben zu können, entwickelten die AutorInnen Weiß/Schütz/Burda-Viering (1996) anhand der Auswertung von 120 der geschil-

dernten Episoden ein Kategoriensystem, mit dem die Vielfalt der Reaktionen, die nach Angaben der Männer und Frauen in der Belastungsepisode eingesetzt wurden, übersichtlich dargestellt werden kann. Dabei galt jede Handlung, Äußerung und jeder Gedanke, den die belastete Person schilderte, ab dem Zeitpunkt der subjektiv wahrgenommenen Belastung bis zum Zeitpunkt ihres Endes als eine einzelne Bewältigungsreaktion und damit als Analyseeinheit. In gleicher Weise wurden auch die von der belasteten Person geschilderten Handlungen und Äußerungen des Partners/der Partnerin behandelt.

Zunächst unterschieden die AutorInnen zwischen aktionalen und kognitiven Reaktionen. Als aktionale Reaktionen sind alle Handlungen zu bezeichnen, die von außen beobachtet werden können. Mit kognitiven Reaktionen ist die gedankliche Auseinandersetzung mit der Belastung selbst und mit den eigenen oder den Reaktionen anderer gemeint.

Die aktionalen Reaktionen wurden wiederum unterteilt in

- alleinige Reaktionen der belasteten Person  
Dies können Handlungen der belasteten Person sein, die ohne Beteiligung einer anderen Person direkt auf die Lösung eines Problems gerichtet sind, oder zum Ziel haben, aus der Belastung entstandene, negative Emotionen abzubauen, wie z.B. spazieren gehen, Musik hören u.a.m. sowie Handlungen, die nicht mit der Belastung zusammenhängen, wie z.B. schlafen gehen, alltäglichen Arbeiten nachgehen, ohne daß damit ein bestimmter Zweck verbunden ist.
- interaktive Reaktionsformen  
Darunter werden alle Handlungen verstanden, welche die belastete Person selbst oder andere an der Belastungssituation beteiligte Personen in der Interaktion zeigen.

Die gedanklichen Reaktionsformen konnten unterteilt werden in

- problembezogene Gedanken,  
wie z.B über das Problem nachdenken, Lösungen suchen, Problem umdeuten, Problem vergessen.
- emotionsbezogene Gedanken,  
sich beruhigen, sich in das Problem hineinsteigern usw..
- Selbstbewertungen,  
wie die Bewertung der eigenen Handlungen oder Gedanken.
- Gedanken über den Partner/die Partnerin,  
Bewertung der Handlungen oder der Person des Partners/der Partnerin, aber auch wertfreies Nachdenken über den Partner/die Partnerin sowie unausgesprochene Erwartungen an den Partner, die Partnerin.
- resignative Gedanken, kurzzeitige Resignation endgültige Resignation.



## 7.2 Bewältigungsablauf in der Belastungsepisode - Einzelfallanalysen

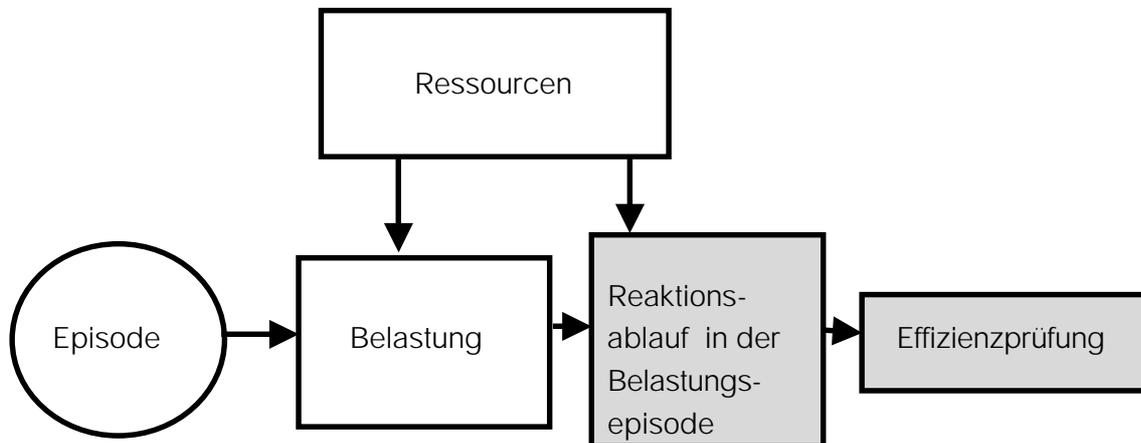


Abb. 7 Reaktionsablauf in der Episode und Effizienzprüfung

Um Unterschiede zwischen den Bewältigungsprozessen deutlich herausarbeiten zu können, werde ich mich auf die Darstellung von Extremfällen, also von sehr erfolgreichen und nicht erfolgreichen Bewältigungsprozessen, beschränken. Es sei an dieser Stelle betont, daß die Einschätzung der Bewältigungsprozesse als erfolgreich bzw. nicht erfolgreich durch die befragten Frauen und Männer selbst erfolgte. Exemplarisch sollen zwei wenig erfolgreiche Einzelfälle und zwei erfolgreiche dargestellt und in Anlehnung an das von den AutorInnen entwickelte Kategoriensystem besprochen werden. Die Fallbeispiele sind dem Kapitel „Bewältigung als Interaktionsprozeß“ von Weiß/Schütz/Burda-Viering/Renner (1996) entnommen.

### 7.2.1 BEWÄLTIGUNGSPROZESSE MIT GERING EINGESCHÄTZTEM ERFOLG

**Herr A., 42, Vater von drei Kindern, ist als Bauleiter beschäftigt.**

Auf die Frage nach einer belastenden Episode aus dem familialen Kontext berichtet Herr A., daß sich nahezu alle Konflikte in der Familie um das Thema „Kindererziehung“ drehten. Häufig mache ihm seine Frau Vorwürfe wegen seiner strengen Erziehungsmaßnahmen. Dies sei auch Thema der Episode, die er berichten wolle:

“Da sind auch die zwei Jungen mit den Rädern unterwegs gewesen. Die sind dann heimgekommen, auch Stunden später. Und ja, die Räder weggenommen, jeder hat einen Patsch gekriegt und ab in die Zimmer und eine Woche Hausarrest.

Und sie (Frau A., Anm. d. Verf.) hat´s halt so empfunden, daß das ungerecht war.“ Als erste Reaktion auf die Kritik seiner Frau kommt es zwischen den Partnern zu einem Streit, in dessen Verlauf er nochmals von seiner Frau kritisiert wird.

Herr A. erläutert daraufhin seinen Standpunkt: Den Kindern sei schon tausendmal gesagt worden, daß sie sagen sollen, wohin sie gehen, wenn sie mit den Rädern wegfahren. Frau A. erklärt daraufhin, sie habe gewußt, wo die Kinder seien. Herr A. glaubt ihr jedoch nicht, sondern vermutet, daß sie dies nur sage, um, wie so oft, die Kinder “in Schutz zu nehmen“. Er kommt deshalb zu dem Schluß, daß die Diskussion mit seiner Frau sinnlos sei. Er läßt die Diskussion “im Sande verlaufen“. Dies führt zu beidseitigem Anschweigen.

Er denkt sich, “ich gebe auf, weil es doch nichts nützt“. Dennoch beschäftigt ihn das Ereignis und er denkt darüber nach. Er bewertet die Vorwürfe seiner Frau als “ungerecht“, denn er schätzt seine Erziehungsmaßnahmen als “streng, aber reell“ ein. Er rechtfertigt sie vor sich selbst mit den potentiellen Gefahren für die Kinder “wir haben halt mal so‘ne halbkriminelle Welt“. Räumt aber wiederum vor sich selbst ein, daß “ich die Angst um die Kinder manchmal übertreibe“.

Danach geht er seinen Alltagsbeschäftigungen nach, wobei er mit den Gedanken immer noch bei dem Ereignis ist. Er denkt für sich, daß es “weniger an uns beiden liegt, sondern an den Kindern selbst. Sie wollen so erwachsen sein und sind auf der anderen Seite noch richtige Kindsköpfe“.

### **Kommentar**

Wie wir bei der Darstellung der Belastungsinhalte gesehen haben, führt das Thema “Kindererziehung“ häufig zu Konflikten zwischen den Eltern. Jeder glaubt, das “Beste“ für seine Kinder zu tun und ist besonders verletzt, wenn dies vom Partner/der Partnerin in Frage gestellt wird. Offensichtlich kommt es zwischen Herrn und Frau A. immer wieder zu Auseinandersetzungen über die Berechtigung von Erziehungsmaßnahmen, die Herr A. einsetzt. Auch in der von Herrn A. geschilderten Episode entsteht die Belastung durch die Kritik von Frau A. an seinem Verhalten den Kindern gegenüber.

Herr A. kann sich mit der Kritik seiner Frau zunächst nicht sachlich auseinandersetzen. Vielmehr wertet er sie offenbar als Angriff auf seine Person, gegen den er sich verteidigen muß. Zwischen den Eltern kommt es zum Streit, in dem weder Herr A. noch Frau A. (nach der Schilderung von Herrn A.) ihre jeweiligen Standpunkte verändern. Herr A. versucht nun mit der Erläuterung seines Standpunktes, die Auseinandersetzung zu versachlichen und Unterstützung von seiner Frau zu erhalten. Frau A. kommt erst jetzt dazu, ihrem Mann zu sagen, daß sie gewußt habe, wo die Kinder seien. Durch diese Information wird Herrn A. eine wichtige Rechtfertigung für die Bestrafung der Kinder entzogen.

Möglicherweise versucht Herr A. Zweifel an seinem Verhalten oder Schuldgefühle dadurch abzuwehren, daß er seiner Frau unterstellt, sie sage nicht die Wahrheit. Er scheut sich aber davor, sein Mißtrauen seiner Frau gegenüber zu äußern. Herr A. ist enttäuscht und wertet seine Frau als Gesprächspartner ab, behält seine negativen Gefühle jedoch für sich, so daß

ein klärendes Gespräch nicht zustande kommt. Nach dem Bericht von Herrn A. wird das Gespräch auch von seiten seiner Frau nicht fortgesetzt.

Herr A. resigniert. Er versucht nun, seine Belastung allein abzubauen. Er bestätigt sich selbst, daß sein Standpunkt der richtige ist. und begründet dies, wiederum nur vor sich selbst, mit der Angst um seine Kinder. Hilfreicher wäre es gewesen, er hätte seiner Frau und vor allem den Kindern diese Ängste mitgeteilt. Möglicherweise hätten sie Verständnis für seine Gefühle gehabt. Auch die Einsicht, daß seine Ängste vielleicht überzogen seien, die mitgeteilt eine neue Gesprächsgrundlage geschaffen hätte, behält er für sich.

Herr A. versucht, sich abzulenken und das Problem zu vergessen. Dies gelingt ihm offenbar nicht. Denn er setzt sich in Gedanken nochmals mit dem belastenden Ereignis auseinander und kommt zu einer neuen Sichtweise. Er sieht nun die Ursache der Belastung eher bei den Kindern. Dies ermöglicht ihm, die negativen Gefühle seiner Frau gegenüber abzubauen. Die Formulierung, die er wählt, um die veränderte Sichtweise darzustellen, läßt darauf schließen, daß er auch seine negativen Gefühle den Kindern gegenüber teilweise abbauen konnte.

Aus dem Interview wird nicht ersichtlich, ob Herr A. die Chance, die durch den Abbau seiner negativen Gefühle gegeben war, genützt hat, um mit seiner Frau und den Kindern zu sprechen und eine Lösung für das anstehende Problem zu finden. Ebenso wenig ist ersichtlich, inwieweit er versuchte, seine eigenen Erziehungsvorstellungen mit denen seiner Frau in Einklang zu bringen. Er selbst sieht den Bewältigungsprozeß als nicht erfolgreich an, was darauf schließen läßt, daß das Problem ungelöst weiterbesteht.

### **Frau C., 30, ist gelernte Erzieherin und versorgte zum Zeitpunkt der Erhebung den Haushalt und die drei Kinder.**

Frau C. berichtet, daß ihr Mann häufig schlecht gelaunt von der Arbeit nach Hause komme und viel über Kleinigkeiten schimpfe, was sie als Kritik ihr gegenüber empfinde. "...wenn er dann so geladen ist, dann sind da auch noch mehr Kleinigkeiten, die dann fehlen, was weiß ich, das Fernsehprogramm ist nicht da und dann gibt es auch noch was zum Essen, was ihm nicht schmeckt und dann ist da einfach vielleicht noch mehr. Und ich werde auch dann noch gekränkter und enttäuschter".

Zunächst sage sie nichts, sondern denke sich, daß "es immer wieder das Gleiche ist" und daß er sich ja seine Zeitung auch mal selbst holen könnte. Nachdem ihr Mann noch weiter schimpfe, schimpfe sie auch und "dann wird es auch gleich lauter". Sie denkt, daß er doch eigentlich wissen müßte, daß sie sehr wenig Zeit habe. Auch findet sie es "doof, daß ich nicht gleich was sage" und denkt, sie müßte dieses Problem artikulieren. Sie glaubt allerdings auch, daß seine Kritik im Grunde nicht direkt gegen sie gerichtet sei und findet, deshalb gäbe es eigentlich keinen Grund, sich aufzuregen. Abschließend sagt sie sich selbst, daß alles mit seinem Berufsstreß zusammenhänge.

### Kommentar

Frau C. empfindet die schlechte Laune ihres Mannes zunächst als Vorwurf und seine Nörgeleien sieht sie als Abwertung ihrer Bemühungen, die vielfältigen Familienaufgaben gut zu bewältigen.

Sie behält ihre Enttäuschung und ihr Gekränktsein für sich, weil sie keine Möglichkeit sieht, die Situation zu verändern und resigniert. Ihre Resignation schlägt jedoch in Ärger um, als ihr Mann gar nicht aufhört herumzunörgeln. Auch ihren Ärger behält sie zunächst für sich bis er so groß geworden ist, daß sie ihn nicht mehr unterdrücken kann. Sie äußert ihn nun ihrerseits durch Schimpfen und es entsteht ein heftiger Streit.

Allerdings spricht sie das Grundproblem, nämlich, daß Familienarbeit zeitaufwendig und ebenso beanspruchend ist wie die Berufsarbeit, nicht an. Vielmehr unterstellt sie ihrem Mann, daß er dies weiß und macht ihm in Gedanken einen Vorwurf daraus, daß er nicht nach diesem Wissen handelt. Andererseits weiß sie, daß es besser wäre, sich sofort zu wehren und nicht so lange zu warten, bis ihre negativen Gefühle nur noch im Streit zum Ausdruck gebracht werden können. Es ist ihr zudem klar, daß die Belastung nicht auf die momentane Situation beschränkt ist, sondern ein grundsätzliches Problem darstellt, das in einer ruhigen Stunde besprochen werden müßte. Entgegen besseren Wissens regt sie kein Gespräch an, in dem sie ihrem Mann auch ihre Bedürfnisse mitteilen könnte.

Frau C. versucht vielmehr, ihr Gekränktsein bzw. die Beeinträchtigung ihres Selbstwertgefühls abzuschwächen, indem sie sich selbst sagt, daß die Kritik ihres Mannes eigentlich nicht gegen sie gerichtet sei. Sie entschuldigt sein Verhalten mit dessen belastenden Arbeitsbedingungen und versucht zu akzeptieren, daß er offenbar keine Möglichkeit sieht, diese Belastung in dem Bereich abzubauen, in dem sie entstanden ist, nämlich am Arbeitsplatz.

Damit kommt Frau C. für sich zu dem Schluß, daß sie sich eigentlich nicht gekränkt fühlen müsse. Sie vermindert damit die Belastung und richtet ihr Selbstwertgefühl wieder auf. Sie versucht zudem die negativen Gefühle ihrem Mann gegenüber abzubauen.

Allerdings scheint sie sich selbst nicht ganz sicher darüber zu sein, inwieweit sie mit diesen Reaktionen die Belastung für sich wirklich bewältigt hat. Denn insgesamt haben ihre Bewältigungsbemühungen die Belastung selbst nicht behoben. Diese kann jederzeit wieder entstehen. Frau B. hat lediglich ihre Einstellung zur Belastung verändert. Damit unterdrückt sie jedoch ihr Bedürfnis nach Anerkennung und sie wird weiterhin mit der schlechten Laune und den Nörgeleien ihres Mannes konfrontiert werden, wenn dieser von der Arbeit nach Hause kommt. Ihre Unsicherheit hinsichtlich der Effizienz ihrer Reaktionen kommt dadurch zum Ausdruck, daß sie sich abschließend nochmals versichert, daß sie am Verhalten ihres Mannes keine Schuld habe, sondern sein Berufsstreß für die Belastung verantwortlich sei.

## 7.2.2 BEWÄLTIGUNGSPROZESSE, DIE ALS ERFOLGREICH EINGESCHÄTZT WURDEN

### Herr E., 36, Vater von zwei Kindern, ist als Elektroniker beschäftigt.

...zum Beispiel, wenn ich von der Arbeit heimkomme und richtig Streß hatte, das wirklich ein wüster Tag war, so daß ich 'mal was für mich machen wollte. Dann bin ich in die Stadt gegangen, zum Beispiel in so ein Spielzentrum rein, habe da halt erst mal meinen Streß und meinen Frust abreagiert. Na und dann war halt die Frau sauer, wenn ich heimkam, logisch. Naja, gut, die hat halt auch nie was gesagt, die hat immer sauer darauf reagiert." Herr E. macht sich Gedanken darüber, weshalb seine Frau verärgert ist und erklärt ihr, daß er das Weggehen brauche. Er fragt sie "etwas herrisch", weshalb sie verärgert sei und nichts sage und fordert sie auf, Stellung zu beziehen.

Daraufhin erklärt seine Frau, daß es ihr nicht passe, daß er mittags weggehe, weil die Kinder ihn dann nicht sehen könnten. Es kommt zum Streit. Frau E. macht dann den Vorschlag, er könne doch mal abends weggehen. Dagegen erklärt Herr E., daß er mittags ins Spielcenter gehe, um seinen "Frust nicht an der Familie auszulassen". Das Gespräch wird wieder sachlicher.

Herr E. läßt sich alles nochmals durch den Kopf gehen. Er berichtet, er habe "die Sache einmal überschlafen". Er kommt dann zu dem Schluß, daß an den Argumenten seiner Frau "was Wahres dran" sei. Er sagt ihr, daß er es einsehe und es kommt nochmals zu einem Gespräch über das Thema.

#### Kommentar

Herr E. versucht, die negativen Gefühle, die durch seine berufliche Belastung entstehen, nicht in die Familie hineinzutragen. Bevor er heimgeht, bemüht er sich in gute Stimmung zu kommen, indem er etwas unternimmt, was ihm Freude macht.

Frau E. reagiert ärgerlich auf sein spätes Heimkommen. Herr E. spürt zwar ihren Ärger, kann sich aber nicht erklären, weshalb seine Frau so wütend ist. Er versucht, durch eigene Überlegungen den Grund dafür zu finden, kommt aber zu keinem Resultat. Es erscheint ihm deshalb notwendig, seiner Frau zu sagen, daß er das Weggehen brauche, erklärt ihr aber nicht weshalb. So sieht seine Frau vermutlich auch ihrerseits keinen Grund, ihm zu sagen, warum sie verärgert ist.

Herr E. läßt sich nicht entmutigen, sondern will nun von seiner Frau wissen, warum sie nichts sage, wenn sie schon verärgert sei. Er drängt auf ein Gespräch. Frau E. begründet ihre Verärgerung daraufhin mit den Bedürfnissen der Kinder.

An dieser Stelle kommt es zum Streit. Das Bedürfnis von Herrn E., sich nach der Arbeit zu entspannen, steht gegen das von seiner Frau angesprochene Bedürfnis der Kinder, mit ihm zusammen zu sein.

Der Vorschlag, den seine Frau macht, er könne doch abends weggehen, wenn die Kinder im Bett seien, beendet den Streit. Möglicherweise wird für Herrn E. deutlich, daß es seiner

Frau wirklich um die Bedürfnisse der Kinder geht und nicht darum, sein Weggehen generell zu unterbinden. Herr E. erklärt nun seinerseits, weshalb er immer so spät heimkomme.

Sowohl seine Gründe für das Weggehen als auch die Gründe für die Verärgerung seiner Frau beziehen sich auf das Familienwohl. Damit ist zwischen den Partnern Gemeinsamkeit in der Zielsetzung hergestellt. Diese erlaubt es, das Problem auch gemeinsam anzugehen. Das Gespräch kann nun in einem sachlichen Ton und problemzentriert weitergeführt werden. Es bringt zwar noch keine Lösung, läßt aber für beide Partner Raum, sich weiter mit dem Problem auseinanderzusetzen.

Herr E. zieht sich zurück, um Abstand zu gewinnen und das Problem anhand der von seiner Frau erhaltenen Informationen neu zu durchdenken. Dies macht es ihm möglich, das Zutreffende in der Argumentation seiner Frau zu erkennen. Er behält seine Einsicht nicht für sich, sondern teilt sie seiner Frau mit. Das Zugehen auf seine Frau eröffnet die Möglichkeit für ein weiteres Gespräch in ruhiger Atmosphäre.

### **Frau H., 33, hauptberuflich Hausfrau und Mutter (3 Kinder)**

...und mich stört es aber (wenn seine Sachen rumliegen, Anm. d. Verf.), weil ich die den ganzen Tag sehe oder immer darüber falle. Oder halt irgendwelche Sachen, die er nicht aufräumt oder sonstwas. Und daran entzündet sich dann schon oft ein Streit. Also, daß ich halt dann stinksauer bin, weil ich die ganze Zeit konfrontiert bin mit seiner Schlampigkeit und oder wenn ich dann, wenn ich halt in der Großaktion endlich mal wieder aufräume oder sonst was mache und er geht dann hin an irgendeine freie Fläche, die wird gleich wieder zugestellt mit irgendwas. Und dann bin ich dann schon sauer und fühle mich dann halt ähm, ja, nicht anerkannt, in dem was ich mache, ne. Frau H. sagt ihrem Mann, daß sie "sauer" ist. Sie sagt ihm auch "deutlich", daß es ihr so nicht "paßt". Ihr Mann erwidert "Du wirst doch wohl nicht glauben, daß das lange hält, daß es so sauber ist". Sie aber setzt ihm auseinander, daß alle in der Familie sich bemühen sollten, die Hausarbeit so gering wie nur irgend möglich zu halten, doch "er stellt auf Durchzug". Frau H. weiß, daß Ordnung für ihren Mann nicht so wichtig ist. Sie findet aber, daß sie mit ihrer Forderung im Recht ist und wird ihrem Mann gegenüber "massiver". Sie hält ihm vor, daß er es ja auch nicht möge, wenn jemand auf seinem Schreibtisch wühle und damit seine Ordnung zunichte mache. "Und er versucht immer zuerst auszuwitschen, so nach dem Motto: Das ist eine große schwarze Wolke und jetzt gucken wir mal, ob sie nicht von selbst verschwindet". Sie denkt auch, daß "er eben in einer anderen Welt" lebe. Aber sie lasse dennoch nicht locker. Letztendlich gehe er doch auf ihre Forderung ein und räume seine Sachen selbst weg, womit für Frau H. die Sache wieder in Ordnung ist.

### **Kommentar**

Belastend ist für Frau H., daß ihr Mann die von ihr mühsam hergestellte Ordnung durch seine Unordentlichkeit immer wieder zunichte macht. Sie sieht darin eine Mißachtung ihrer

Arbeit. Sie ist nicht bereit, ihre negativen Gefühle oder ihr Bedürfnis nach Anerkennung zu unterdrücken, sondern sagt ihrem Mann, daß sie ärgerlich ist. Sie macht auch ganz klar, daß sein Verhalten ihren Ärger auslöst.

Herr H. nimmt sie in ihrem Anliegen zunächst nicht ganz ernst. Er versucht im Gegenteil, seiner Frau das Vergebliche ihrer Bemühungen um Sauberkeit und Ordnung vor Augen zu führen.

Frau H. macht sich das Argument ihres Mannes zunutze und weist ihn auf die Notwendigkeit hin, daß eben alle in der Familie etwas dafür tun müßten, damit die Hausarbeit nicht zur Sisyphusarbeit für sie werde. Dies ist ein problemorientiertes sachliches Argument, das Gesprächsbereitschaft, aber auch das Festhalten an der eigenen Zielsetzung signalisiert.

Herr H. reagiert darauf mit Rückzug und mit der Verleugnung des Problems. Frau H. ist nicht gekränkt. Sie macht sich klar, daß sie und ihr Mann unterschiedliche Einstellungen zur Ordnung haben. Damit vermeidet sie das Aufkommen negativer Gefühle ihrem Mann gegenüber. Das ändert aber nichts an ihrer Überzeugung, daß die Unordentlichkeit ihres Mannes für sie eine Belastung darstellt, die sie überwinden will. Es ist ihr klar, daß sie dies allein nicht kann, sie benötigt die Unterstützung ihres Mannes.

Sie versucht, ihren Mann durch ein massiveres Vorgehen zur Auseinandersetzung mit ihrem Anliegen zu bringen. Mit dem Verweis auf seine eigenen Bedürfnisse verdeutlicht Frau H. ihrem Mann das Problem, das mit seinem eigenen durchaus vergleichbar ist. Damit ermöglicht sie ihm, gedanklich sozusagen in ihre Schuhe zu treten.

Um ihrem Mann gegenüber Geduld, Gelassenheit und Toleranz aufbringen zu können, verdeutlicht sie sich seine häufig in unangenehmen Situation eingesetzte Bewältigungsreaktion des Verdrängens. Sie versucht diese Reaktion mit Humor zu betrachten. Sie setzt sich also gedanklich mit den Eigenheiten ihres Mannes auseinander, nicht, um die Belastung für sich abzubauen, sondern um positive Gefühle aufzubauen, die ihr helfen sollen, die Situation durchzustehen. Aus dieser positiven Gefühlslage heraus fällt es ihr auch leichter zu akzeptieren, daß ihr Mann eine andere Weltsicht hat als sie selbst. Damit ist es ihr möglich, seinen nachlässigen Umgang mit Ordnung nicht mehr als Herabsetzung ihrer Arbeit oder als geringe Wertschätzung ihrer Person zu begreifen, sondern eben als Ausdruck seiner anderen Einstellung zu Ordnung und Sauberkeit.

Dies hilft ihr, mit Ruhe, aber unbeirrbar an dem Ziel festzuhalten, ihren Mann dazu zu bewegen, daß er mehr Ordnung hält und darauf achtet, die von ihr hergestellte Ordnung nicht gedankenlos zu zerstören. Mit ihren sachlichen und problemzentrierten Argumenten hat sie Erfolg.

Es bedarf keiner weiteren Grundsatzdiskussion. Denn den selbstwertbeeinträchtigenden Aspekt der Belastung konnte Frau H. für sich allein bearbeiten und mit den eingesetzten

Bewältigungsreaktionen ist es ihr gelungen, die Unterstützung ihres Mannes zu erhalten und ihr Ziel in der Situation zu erreichen.

### 7.3 Was unterscheidet erfolgreiche Bewältigungsprozesse von wenig erfolgreichen?

In den folgenden Ausführungen beziehe ich mich nicht nur auf die dargestellten Beispielfälle sondern auf die Ergebnisse aller analysierten Bewältigungsprozesse.

#### 7.3.1 UNTERSCHIEDE IN DEN REAKTIONEN?

*Ich denke mir meinen Teil...*

Auffallend ist zunächst, daß sich die Partner in den Bewältigungsprozessen mit niedriger Effizienz viele Gedanken machen, die sie aber nicht mitteilen. Es sind einerseits Gedanken, die die eigene Handlung begründen, andererseits beinhalten sie Wünsche an den Partner/die Partnerin oder Kritik an ihm/ihr. Auch Einsichten, die aus der gedanklichen Auseinandersetzung mit dem Problem resultieren, werden dem Partner/der Partnerin nicht vermittelt.

Die gedankliche Auseinandersetzung spielt auch in erfolgreichen Bewältigungsprozessen eine große Rolle. Sie ist aber immer eingebunden in Interaktionssequenzen, d.h. daß das Resultat der gedanklichen Auseinandersetzung mit der Belastung dem Partner mitgeteilt wird oder eine Handlung folgt, die den Partner einbezieht. Daraus kann eine erneute Denkpause resultieren.

Gedankliche Auseinandersetzung und Interaktionen wechseln sich also ab und bauen aufeinander auf, bis eine befriedigende Lösung gefunden ist. Gedankliche Abwertungen des Partners kommen kaum vor. Vielmehr versuchen die erfolgreichen Bewältiger, ihren Partner zu verstehen und eine positive Grundhaltung ihm gegenüber zu bewahren oder wiederherzustellen.

*Streit - und wie geht es weiter?*

Offenbar ist Streit, sozusagen als Initialzündung für den Bewältigungsprozeß, kaum zu vermeiden. Er kommt bei erfolgreichen Paaren genauso oft vor wie bei wenig erfolgreichen. Der Unterschied besteht in den Reaktionen auf den Streit.

Während der Streit in erfolgreichen Bewältigungsprozessen nur eine Sequenz in der Interaktion zwischen den Partnern darstellt, führt er bei den wenig erfolgreichen zum Abbruch des Gesprächs mit dem Partner/der Partnerin. Er leitet die ausschließlich gedankliche Auseinandersetzung beider Partner mit der Belastung ein. Die Hintergründe dafür sind die Abwertung des Partners/der Partnerin oder auch Resignation, das Gefühl, es sei sinnlos, sich weiter zu bemühen, da sich der Partner/die Partnerin nie ändern werde, oder unfähig sei, Verständnis aufzubringen. Ebenso kann die Angst vor den Folgen für die Beziehung

zum Partner/zur Partnerin, dazu führen, daß Interaktionen abgebrochen und Gedanken oder Gefühle nicht geäußert werden.

Aber auch Einsichten, die aus der gedanklichen Auseinandersetzung mit dem Problem resultieren, werden in wenig erfolgreichen Bewältigungsprozessen nicht an den Partner/die Partnerin weitergegeben. Nach außen verharrt er/sie auf seinem/ihrer Standpunkt, so daß es für den Partner/die Partnerin nur schwer möglich ist, Ansatzpunkte für ein weiteres Gespräch zu finden. Der Grund dafür könnte sein, daß es schwerfällt, Selbstkritik zu üben und noch schwerer, Selbstzweifel gerade der Person gegenüber einzugestehen, von der man gerade kritisiert worden ist oder die man gerade kritisiert hat.

*Ohne den Partner geht es nicht!*

Die Episodenschilderungen zeigen, daß Bewältigungsprozesse dann mit hoher Wahrscheinlichkeit erfolgreich sind, wenn es gelingt, den Partner/die Partnerin einzubeziehen und seine oder ihre Unterstützung zu erlangen.

Voraussetzungen dafür sind, daß die belastete Person negative Gedanken, die sie sich über den Partner/die Partnerin macht, abbauen kann, ihn/sie als kompetenten Gesprächspartner sieht und bereit ist, sich mit seinen/ihren Argumenten und Lösungsvorschlägen auseinanderzusetzen. Diese Voraussetzungen sind, wie wir den Episodenschilderungen entnehmen können, bei erfolgreich bewerteten Bewältigungsprozessen gegeben.

Allerdings trägt die Einbeziehung des Partners nur dann zur erfolgreichen Bewältigung bei, wenn auch der Partner/die Partnerin bereit ist, der belasteten Person Informationen oder Erklärungen zu geben, die zur Einschätzung des Problems oder zu dessen Lösung notwendig sind. In den dargestellten wenig effizienten Bewältigungsprozessen werden vom Partner/der Partnerin des Belasteten häufig Informationen zurückgehalten, die für eine erfolgreiche Zusammenarbeit unerlässlich sind.

Der Kooperation förderlich ist, wenn der Partner/die Partnerin das Anliegen des Belasteten ernst nimmt, darauf eingeht und Lösungsvorschläge unterbreitet, anstatt lediglich Kritik zu üben oder zu resignieren, wie dies bei den niedrig effizienten Fällen häufig vorkommt. Andererseits fühlt sich die belastete Person in erfolgreichen Bewältigungsprozessen nicht gleich in ihrem Selbstwert getroffen, wenn der Partner nicht sofort auf sie eingeht, sondern akzeptiert, daß dieser Zeit braucht, um die Situation zu überdenken und darauf zu reagieren.

### 7.3.2 EMOTIONEN IM BEWÄLTIGUNGSPROZESS

In den erfolgreichen Bewältigungsprozessen ist häufig zu beobachten, daß es der belasteten Person gelingt, ihre anfänglich negativen Emotionen, wie z.B. Ärger, das Gefühl, nicht anerkannt zu werden u.a.m., im Verlauf der Auseinandersetzung abzubauen.

So erreicht es Frau H. in positive Stimmung zu kommen, indem sie sich klar macht, daß ihr Mann sie mit seinem Verhalten nicht herabsetzen will. Sie sagt sich, daß das gezeigte

Verhalten in seiner Einstellung zur Ordnung und in seiner Persönlichkeit begründet ist. Es gelingt ihr, das Verhalten ihres Mannes mit Humor zu nehmen, ohne dabei ihre eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen. Beides verstärkt ihre gute Stimmung, die es ihr ermöglicht, eine für sie und ihren Mann akzeptable Lösung zu finden. Die negative Stimmung von Herrn E., die durch den Ärger seiner Frau über sein Weggehen entsteht, schlägt in positive Stimmung um, als ihm seine Frau den Grund für ihren Ärger darlegt. Aus ihren Argumenten kann er möglicherweise ableiten, daß er für seine Kinder von Bedeutung ist und sie gerne mit ihm zusammen sind.

In beiden Fällen sind die positiven Gefühle, die einmal durch den belasteten Partner selbst, zum anderen durch den Partner/die Partnerin des/der Belasteten erzeugt werden, hilfreich bei der Lösung des anstehenden Problems.

Im Gegensatz dazu ist in nicht erfolgreichen Bewältigungsprozessen zu beobachten, daß negative Gefühle bei dem belasteten Partner im Verlauf des Bewältigungsprozesses zunächst eher zunehmen und die Versuche, diese wieder abzubauen, nur geringen Erfolg haben.

Frau C. hat am Ende des Bewältigungsprozesses resigniert. Ihr Versuch, negative Emotionen von sich abzuwehren, indem sie das Verhalten ihres Mannes auf dessen berufliche Belastung zurückführt, ist nicht erfolgreich. Er führt lediglich zu einer Verschiebung ihrer negativen Emotionen. Ihr Ärger und das Gefühl, nicht anerkannt zu werden, schlägt um in Resignation und Hoffnungslosigkeit. Diese negativen Gefühle verhindern einen erneuten Versuch ihrerseits, das Problem gemeinsam mit dem Partner zu bewältigen .

## 8. Die Ressourcen - ein Schutzschild?

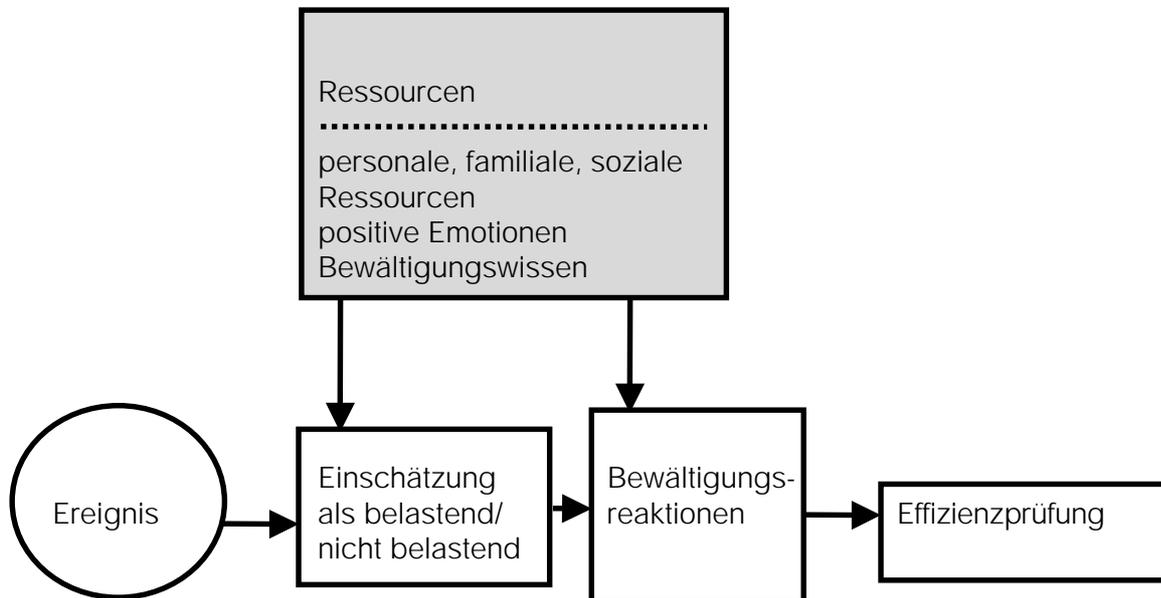


Abb. 8 Bedingungen, die den Bewältigungsprozeß beeinflussen

Wie die Ergebnisse der Ereigniseinschätzung gezeigt haben, werden Ereignisse hinsichtlich ihres Belastungspotentials sehr unterschiedlich eingeschätzt. Sogar Ereignisse, die nach allgemeinem Verständnis stark belastend wirken, wie z.B. der Arbeitsplatzverlust, stellen nicht für jeden ein stark belastendes Ereignis dar. Ebenso wie in der Einschätzung von Ereignissen als Belastung gibt es, wie die Episodenschilderungen zeigen, auch bei der Bewältigung von Belastungen Unterschiede. Während manche Menschen unverletzlich scheinen, werden andere von Belastungen leicht überwältigt und in ihrer psychischen und physischen Gesundheit beeinträchtigt (Elder/Avshalom, 1991). Worauf sind diese Unterschiede zurückzuführen?

Aus der Belastungsforschung (McCubbin/Patterson,1983; Filipp,1990; Montada,1990) sind vielfältige Bedingungen bekannt, die nicht nur die Einschätzung eines Ereignisses als schwere bzw. geringe Belastung beeinflussen, sondern auch auf den Bewältigungsprozeß selbst positiv oder negativ einwirken und die Auswirkungen der Belastung auf die Gesundheit mitbestimmen.

So haben gesellschaftliche Rahmenbedingungen, wie z.B. die Arbeitmarktlage, Einfluß auf die Einschätzung und Bewältigung des Ereignisses "Arbeitsplatzverlust". Es macht auch einen Unterschied, in welcher Phase der Familienentwicklung ein belastendes Ereignis eintritt. In frühen Phasen ist es möglicherweise schwerer zu ertragen, wenn sich einer der

Partner zeitaufwendigen außerfamilialen Aktivitäten widmet als in späteren Phasen. Zudem kann die Häufung von Ereignissen, die entweder negativ bewertet werden oder Veränderungen in der Lebenssituation mit sich bringen, ein Ereignis, das leicht zu bewältigen ist, wenn es alleine auftritt, zu einer starken Belastung machen.

Neben diesen eher von außen gesetzten Bedingungen gibt es aber auch in der Person selbst, in ihren Beziehungen zu anderen Menschen und in ihren spezifischen Rahmenbedingungen Faktoren, die wesentlich bestimmen, inwieweit ein Ereignis als Belastung wahrgenommen wird und in welcher Weise Belastungen bewältigt werden.

Während vielfach angenommen wird, daß die Ressourcenausstattung nur in streßintensiven Situationen aktiviert wird und dann unmittelbar die Belastung verringert, legen die an den Familien von Laux/Trapp/Schütz/Limmer/Burda-Viering/Vogel (1996) gewonnenen Erkenntnisse eine andere Wirkungsweise der Ressourcenausstattung nahe. Danach steht eine gute Ressourcenausstattung in ihrem positiven Einfluß auf die psychische, soziale und physische Gesundheit in Konkurrenz zu den negativen Einflüssen der Belastung. Sie ist sozusagen eine Kraft, die nicht nur in Belastungssituationen wirkt, sondern das Leben insgesamt erfreulicher macht. Sie beeinflusst also nicht unmittelbar die Belastung, sondern fördert das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit. In positiver psychischer und physischer Verfassung können Belastungen jedoch leichter bewältigt werden oder treten erst gar nicht auf. Die Ressourcen wirken also wie ein Schutzschild, der den Belastungen entgegensteht.

## 8.1 Personale, familiale und Bewältigungsressourcen

### *Personale Ressourcen*

Zu den personalen Ressourcen gehören u.a. die Persönlichkeitsmerkmale einer Person. Nach den Ergebnissen der Untersuchung sind es vor allem die „Selbstakzeptanz“ und die „Authentizität“, die vor den negativen Auswirkungen einer Belastung schützen.

- Selbstakzeptanz

Unter Selbstakzeptanz ist zu verstehen, daß eine Person sich so anerkennen kann, wie sie ist. Dazu gehört die Fähigkeit, die eigenen Kompetenzen zu achten und eventuelle Schwächen, zwar nicht zu übersehen, aber gelassen hinzunehmen, und andererseits das Gefühl, so wie man sein will auch zu sein. Selbstakzeptanz ist eng verbunden mit dem Selbstwertgefühl. Die Akzeptanz der eigenen Person kann als Voraussetzung für ein positives Selbstwertgefühl begriffen werden: Nur wer sich in seiner Eigenart annimmt, kann diese auch wertschätzen.

- Authentizität

Eine Person mit dieser Haltung, versucht sich in jeder Situation ihrem Selbstbild und ihren Einstellungen entsprechend zu verhalten, auch wenn sie dadurch, wie auch immer geartete, Nachteile in Kauf nehmen muß. Der schützende Effekt dieser

Ressource liegt in dem Bewußtsein, daß man sich in einer bestimmten Situation selbst treu geblieben ist und nicht gegen eigene Grundsätze oder Werthaltungen gehandelt hat. Dieses Bewußtsein fördert die Selbstachtung.

#### *Partnerschaftliche und familiale Ressourcen*

Die Zufriedenheit mit der Partnerschaft und der Familie, das Gefühl, sich in Problemsituationen auf die Unterstützung durch die Familie verlassen zu können, sowie Unternehmungslust und Phantasie in der Gestaltung gemeinsamer Aktivitäten sind familiale Merkmale, die ihrerseits Schutz gegen Belastungen bieten. Dabei stehen ein positives Selbstwertgefühl und die Zufriedenheit mit der Partnerschaft in engem Zusammenhang. Möglicherweise gelingt es Menschen mit positivem Selbstwertgefühl eher, ein gutes Familienklima herzustellen und es ist anzunehmen, daß ein gutes Familienklima das Selbstwertgefühl fördert.

#### *Bewältigungsressourcen*

In engem Zusammenhang mit Persönlichkeits- und familialen Merkmalen stehen die schützenden Bewältigungsstile. Sie sind nicht mit den Bewältigungsreaktionen gleichzusetzen. Denn während der Einsatz einer Bewältigungsreaktion von der Belastungssituation zumindest mitbestimmt wird, sind die Bewältigungsressourcen eher zu den Grundhaltungen oder auch überdauernden Merkmalen einer Person zu rechnen und damit umfassender und weniger situationsabhängig.

- **Aktiv-entwicklungsorientierte Bewältigung**  
Damit ist die Fähigkeit gemeint, belastende Situationen auch als Chance zur eigenen Weiterentwicklung zu sehen und in diesem Sinne aktiv zu handeln.
- **Kooperativ-gemeinsame Bewältigung**  
Dieser Bewältigungsstil beinhaltet die Fähigkeit, sich Unterstützung zu suchen und zu finden, wenn eine Belastung die eigenen Kräfte übersteigt und diese gemeinsam (in unserem Fall) mit dem Partner/der Partnerin zu bewältigen.
- **Positiv-humorvolle Bewältigung**  
Schließlich haben Personen, die auch in Problemsituationen ein Quentchen Humor und Optimismus aufbringen einen besonderen Schutz gegen die Auswirkungen von Belastungen.

Nun ist die Ressourcenausstattung eines Menschen oder einer Familie, wie bereits angesprochen, Ergebnis einer spezifischen Lebens- und Entwicklungsgeschichte und damit nur langfristig zu verändern. Es bedarf vieler belastender Ereignisse und der wiederholten Erfahrung, daß diese schwer oder gar nicht zu bewältigen sind, um eine gute Ausstattung zu verschlechtern. Umgekehrt müssen viele gute Erfahrungen gemacht werden, um sie zu verbessern. Es stellt sich deshalb die Frage, ob es möglich ist, gezielt gute Erfahrungen zu schaffen, die einerseits geeignet sind, die Ressourcenausstattung langfristig zu verbessern und andererseits wirksame Unterstützung in akuten Belastungssituationen zu leisten.

## 8.2 Ich fühle mich gut, nichts kann mich erschüttern!

Der wichtigste Bestandteil der psychischen Gesundheit und eine zentrale Grundlage zwischenmenschlicher Beziehungen sind positive Emotionen, wie z.B. Zufriedenheit, Freude und Glück. Obwohl diese Gefühle, insbesondere die Zufriedenheit, in engem Zusammenhang mit der Ressourcenausstattung zu sehen sind, können sie auch aus einer bestimmten Situation entstehen und das allgemeine Wohlbefinden kurzfristig günstig beeinflussen. Es kann deshalb sehr nützlich sein, die Wirkungsweise positiver Emotionen in einer Belastungssituation eingehender zu betrachten.

### 8.2.1 GERINGERE BELASTUNG BEI GUTER STIMMUNG?

Im Rahmen der Intensivuntersuchung wurden 73 TeilnehmerInnen gefragt, ob sie Belastungen als weniger gravierend einschätzen, wenn sie in guter Stimmung sind. Belastung wurde dabei auf den Alltag im familialen Bereich und auf die Belastung des Selbstwertgefühls eingeschränkt. Burda-Viering/Feigel (1996) fanden, daß die Mehrheit der Befragten sehr wohl Unterschiede sah. Männer und Frauen meinten, daß sie bei guter Stimmung weniger Belastungen erlebten. Insbesondere Frauen sagten, daß sie mehr Geduld für ihre Kinder aufbrächten und sich weniger über sie ärgerten, wenn sie sich selbst wohl fühlen. In Zeiten positiver emotionaler Stimmung scheinen auch Selbstzweifel oder belastendes Grübeln über Probleme seltener vorzukommen.

Ein kleinerer Teil der Befragten sah zwar keinen Unterschied im Auftreten von Belastungen, meinte aber, diese seien nicht so bedrohlich und leichter zu bewältigen, wenn ihre Stimmung positiv sei.

Nur fünf der befragten Frauen und Männer gaben an, daß es für sie weder hinsichtlich des Auftretens von Belastungen noch hinsichtlich deren Bewältigung einen Unterschied mache, ob sie guter oder schlechter Stimmung seien.

Mit diesem Ergebnis kann die Annahme, daß positive Emotionen vor Belastungen oder ihren negativen Auswirkungen schützen, als bestätigt angesehen werden. Sie wirken offenbar in zweierlei Weise. In guter Stimmung gehen Menschen freundlicher miteinander um und Dinge, die normalerweise Ärger hervorrufen, werden sowohl bei der eigenen Person als auch bei anderen eher toleriert. Damit treten viele Belastungen gar nicht erst auf. Zudem werden Belastungen, wenn sie auftreten, als weniger gravierend eingeschätzt, weil man in guter Stimmung eher darauf vertraut, sie bewältigen zu können.

### 8.2.2 AUFRECHTERHALTEN DER GUTEN STIMMUNG, AUCH WENN EINE BELASTUNG EINTRITT

Wenn positive Emotionen im Zusammenhang mit Belastungen so unterstützend wirken, wie es anhand der Ergebnisse zu vermuten ist, erscheint es hilfreich, zu erfahren, inwieweit eine positive Stimmungslage in auftretende Belastungssituationen hinübergerettet werden kann.

Immerhin 23 der 74 befragten Männer und Frauen meinten, daß ihre gute Stimmung schnell umschlage, wenn sie mit Belastungen konfrontiert würden. 33 der Befragten sagten dagegen, daß ihre positive Stimmung im allgemeinen auch bei Belastungen ziemlich stabil sei.

18 der Befragten konnten keine klare Antwort auf die Frage finden. Sie machten die Möglichkeit, ihre gute Stimmung in Belastungszeiten hinüberzuretten, abhängig von unterschiedlichen Bedingungen. Die genannten Bedingungen sind zwar sehr heterogen, dennoch lassen sich einige zusammenfassende Aussagen ableiten:

Offensichtlich ist das positive Grundgefühl, etwas geleistet zu haben, kompetent zu sein und das eigene Leben bewältigen zu können, besonders resistent gegen die negativen Gefühle, die mit Belastungen einhergehen. Die Fähigkeit, positive Emotionen auch in Belastungssituationen hinüberzuretten, scheint in diesem Fall weitgehend von der Ressourcenausstattung abhängig zu sein.

Nachvollziehbar ist, daß man die positive Stimmung leichter aufrechterhalten kann, wenn die Belastungen gering sind und/oder keine zentralen Lebensbereiche betreffen. Den meisten Befragten fällt es sehr schwer, eine gute Stimmung aufrechtzuerhalten, wenn gravierende Belastungen in wichtigen Lebensbereichen bewältigt werden müssen. Als solche werden häufig genannt, eigene Krankheit und Erkrankungen nahestehender Personen oder schwerwiegende Probleme der Kinder bzw. des Partners.

Die gute Stimmung scheint auch schnell zu verfliegen, wenn die Belastungen überraschend und ungewohnt sind, so daß es nicht möglich ist, sich vorab auf sie einzustellen, oder Unsicherheit darüber besteht, wie sie einzuschätzen sind.

Die befragten Männer und Frauen halten es für ausgesprochen schwierig, die eigene gute Stimmung aufrechtzuerhalten, wenn andere Familienmitglieder schlechter Stimmung sind und sich nicht aufheitern lassen oder durch ihr Verhalten die eigene positive Stimmung verderben.

Regelmäßig ist die gute Stimmung dahin, wenn es in der Partnerschaft Probleme oder auch nur Streitereien um "nichts" gibt. Dies bestätigt, den hohen emotionalen Stellenwert der Partnerbeziehung im Leben von Männern und Frauen.

Differenzierter stellt sich die Situation in der Beziehung zu den Kindern dar. Während einige sehr schnell aus der guten Stimmung fallen, wenn die Kinder Verhaltensweisen zeigen, die sie nicht billigen, lassen sich andere durch solche "Kleinigkeiten" nicht so schnell aus der Fassung bringen. Im Gegenteil, sie fänden es langweilig, wenn die Kinder nicht einigen Tumult in ihr Leben brächten. Diese unterschiedlichen Sichtweisen verdeutlichen, daß Belastungssituationen, die uns die gute Stimmung verderben können, keine unverrückbaren Größen sind.

### 8.2.3 EINFLUß POSITIVER EMOTIONEN AUF DIE BEWÄLTIGUNGSREAKTIONEN

Desweiteren wurde gefragt, inwieweit positive Emotionen Einfluß auf das Bewältigungsverhalten haben. Alle TeilnehmerInnen an der Teilstudie konnten stimmungsabhängige Unterschiede in ihrem Bewältigungsverhalten feststellen. Sie nannten eine Fülle von Reaktionen, die sie in guter Stimmung eher anwenden als in schlechter.

Positive Emotionen scheinen das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen zu erhöhen; denn zwei Drittel der Befragten meinten, daß sie in guter Stimmung wesentlich gelassener an ein Problem herangehen. Sie haben mehr Verständnis für ihre Mitmenschen und lassen ihnen Zeit, das Problem eingehend zu betrachten und zu überlegen, wie es am besten zu bewältigen sei.

In guter Stimmung finden es die Befragten auch leichter, Probleme frühzeitig zu erkennen und schnell zu bewältigen, bevor sie sich zu schwerwiegenden Belastungen entwickeln. Eine gute Ausgangsstimmung kann zudem verhindern, daß man sich mit Grübeleien über die momentane Situation aufhält. Es wird eher auf positive Erfahrungen in anderen belastenden Situationen zurückgegriffen, die in der gegenwärtigen Situation nützlich sein können.

Für die Hälfte der Befragten erhöht eine positive Stimmungslage das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, mit der Belastung zurechtzukommen. Dies bewirkt, daß sie neue Verhaltensweisen ausprobieren und sich auch dann nicht so leicht von der eigenen Zielsetzung, oder von dem, was sie als wünschenswerte Lösung erkannt haben, abbringen lassen, wenn sie nicht sofort Erfolg haben.

Nicht zuletzt hilft die gute Stimmung auch das Komische in einer belastenden Alltagssituation zu sehen, selbst wenn es oft tief unter all den Widrigkeiten vergraben ist. Lachen, oder zumindest lächeln können über sich und die Situationen, die man in schlechter Stimmung oft so bitter ernst nimmt, gibt Kraft und Mut für weitere Bewältigungsversuche.

Manchmal kann es aber auch sinnvoll sein, eine Belastung einfach zu akzeptieren, besonders dann, wenn man zum gegebenen Zeitpunkt keine Möglichkeit sieht, sie zu bewältigen. Eine positive Ausgangsstimmung macht es leichter, Geduld aufzubringen und abwarten zu können, bis sich eine günstige Gelegenheit ergibt, das Problem anzugehen.

Es scheint, daß es bei guter Ausgangsstimmung zudem leichter fällt, anderen zu sagen, was einen belastet, auch wenn in Kauf genommen werden muß, daß der andere sich betroffen oder angegriffen fühlt. Umgekehrt erhöht die gute emotionale Befindlichkeit die Bereitschaft, auf andere zuzugehen und offen für ihre Probleme zu sein. Beides eröffnet die Möglichkeit, sich gegenseitig zu unterstützen und Belastungen gemeinsam zu bewältigen.

Insgesamt ist festzustellen, daß positive Emotionen offenbar direkt Einfluß auf das Bewältigungsverhalten nehmen und dieses aus der Sicht der Befragten effektiver machen.

### 8.2.4 WIE KANN ICH MICH IN GUTE STIMMUNG VERSETZEN?

Die Antworten der befragten Männer und Frauen verweisen in allen Phasen der Belastungssituation auf den bedeutenden Einfluß positiver Emotionen. Es könnte deshalb lohnend sein, intensiv nach Wegen zu suchen, die helfen, die gute Stimmung im Gestrüpp der Alltagswidrigkeiten nicht zu verlieren oder wiederherzustellen, wenn sie während des Bewältigungsprozesses verlorengegangen ist.

Es wurde deshalb die Frage gestellt, inwieweit es den TeilnehmerInnen auch in Belastungszeiten durch eigenes Bemühen gelingt, positive Gefühle zu erleben. Fast drei Viertel der Befragten konnten Strategien nennen, mit deren Hilfe sie sich während der Belastung in eine gute Stimmungslage versetzen.

#### *Individuelle Strategien*

Mehr als die Hälfte unserer Experten nannten individuelle Strategien, d.h. Aktivitäten, die ohne die Beteiligung anderer unternommen werden und darauf abzielen, das eigene Wohlbefinden zu erhöhen. Es sind dies Formen der Distanzierung von dem belastenden Geschehen oder den belastenden Gedanken. Ein zeitweiliger Rückzug scheint hilfreich zu sein, wenn er der Entspannung dient. Entspannung wird einmal bei geliebten Hobbys oder beim Sport gesucht. Zum anderen scheint es auch hilfreich zu sein, sich einfach etwas Gutes zu tun, wie z.B. sich einen schönen Nachmittag zu machen oder Dinge zu kaufen, die man sich schon lange gewünscht hat. Es gibt offenbar viele unterschiedliche Möglichkeiten, sich zu entspannen und auf andere Gedanken zu bringen. Allen gemeinsam ist, daß sie Freude in den Alltag bringen und damit ein Gegengewicht zu den negativen Gefühlen, die mit der Belastungssituation verbunden sind, darstellen.

#### *Kontakt zu Freunden, Unternehmungen mit der Familie*

Neben den individuellen Strategien ist es vor allem der Kontakt zu anderen, der in Belastungszeiten hilfreich ist. Mit Freunden etwas unternehmen oder einen netten Abend verbringen, auch Freunde zu sich einladen, kann den Blick für die erfreulichen Seiten des Lebens wieder öffnen und damit verhindern, daß man sich nur noch in einem Teufelskreis von Problemen bewegt. Eine ähnliche Wirkung haben Freizeitaktivitäten, die die Familie gemeinsam unternimmt. Es scheint gerade dann zu helfen, sich in einem unbelasteten Kontext zu begegnen und sich gegenseitig in fröhlicher Stimmung zu erleben, wenn die Belastungen das Familienklima beeinträchtigt haben. Die Erfahrung, daß Zeiten des Miteinanders auch schön sein können, erleichtert die Problembewältigung.

Die Interaktion mit anderen versetzt nicht nur in gute Stimmung, sondern kann auch direkt Unterstützung bei der Problembewältigung leisten. Ein Gespräch mit Freunden läßt die Belastung oft in einem neuen Licht erscheinen und/oder eröffnet neue Möglichkeiten zur Bewältigung. Unterstützung und emotionale Geborgenheit werden in Belastungszeiten vor allem beim Partner gesucht. Das Gefühl verstanden zu werden und nicht allein dazustehen mit seinen Problemen, ist ein starker Schutz gegen Belastungen.

*Bewältigungsstrategien, die gute Stimmung erzeugen*

Zusätzlich nannten die befragten Männer und Frauen auch zwei Strategien, die unmittelbar auf die Problemlösung abzielen und zudem geeignet sind, gute Stimmung zu erzeugen.

Einmal wird vorgeschlagen, sich gedanklich intensiv mit der Belastung zu beschäftigen und zwar in der Weise, daß man sozusagen einen Standpunkt außerhalb der Belastung einnimmt und sie aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet. Dieses Vorgehen erweitert den Blickwinkel, und erlaubt es, die Belastung in einem umfassenderen Kontext zu sehen. Möglicherweise ändert sich dadurch die Bedeutung des eingetretenen Ereignisses: Was zunächst als Belastung angesehen wurde, wird nun nicht mehr als belastend, sondern vielleicht sogar als erfreulich empfunden. Damit ist die gute Stimmung wieder hergestellt.

Dagegen empfehlen einige TeilnehmerInnen, das Problem möglichst schnell durch Handlung anzugehen. Die Aktion fördere das Gefühl, das Problem handhaben zu können, besonders, wenn die ersten Schritte erfolgreich seien. Das Vertrauen in die eigene Kompetenz wird gestärkt und dies ist eine wertvolle positive Emotion in Belastungszeiten.

Mehr als ein Viertel der Befragten meinten, sie hätten versucht, auch in Belastungszeiten in gute Stimmung zu kommen, aber keinen Erfolg damit gehabt. Einige wenige konnten keine Strategien nennen, die ihnen geholfen hätten, trotz vorhandener Belastung, ein gute Stimmung zu erzeugen.

Es gab aber auch Personen, die bewußt darauf verzichteten, sich in Belastungszeiten mit gezielten Strategien in gute Stimmung zu versetzen. Sie waren der Meinung, schlechte Stimmungen hätten im Leben ebenso ihre Berechtigung wie gute und es hieße, die Augen vor der Realität zu verschließen, wollte man dies nicht akzeptieren. Dagegen könnte eingewendet werden, daß diese akzeptierende, gelassene Haltung dem Auf und Ab des Lebens gegenüber, in sich eine positive Emotion darstellt. Sie verleiht das Gefühl, mit dem Strom des Lebens zu schwimmen und nicht gegen ihn; dies im Vertrauen darauf, daß auch wieder freundlichere Ufer in Sicht kommen.

## 8.3 Handeln nach bestem Wissen oder wider besseres Wissen?

Eingangs wurde dargestellt, welche eine Fülle von Anforderungen heute an die Familie gestellt wird. Es ist nicht leicht, diesen Anforderungen zu entsprechen. Vor allem bedarf es umfangreicher Informationen, nicht nur über Belastungen, die aus bestimmten Handlungen resultieren können, sondern auch über Möglichkeiten, sie zu bewältigen. Dieses Wissen ist eine wichtige personale Ressource, wenn es darum geht, Belastungen in einer Weise zu bewältigen, die dem Wohlbefinden des einzelnen und der Familie insgesamt dient.

Es ist anzunehmen, daß dieses Wissen nicht nur durch Erfahrung im Umgang mit unterschiedlichen Belastungssituationen erworben wird, sondern auch gelernt werden kann. Zugegebenermaßen treten in jeder Familiengeneration neue Belastungen auf, und es gibt neue Möglichkeiten, sie zu bewältigen. Die Absicht vieler junger Ehepaare, alles anders und besser zu machen als andere, ist zwar verständlich und auch notwendig, wenn sich etwas verändern soll. Aber nicht in jedem Fall muß das Rad neu erfunden werden. Was liegt also näher als von denen zu lernen, die bereits über einschlägiges Wissen verfügen.

### 8.3.1 WAS WISSEN DIE BEFRAGTEN FAMILIEN ÜBER WIRKSAMES BEWÄLTIGEN?

Die Darstellung der Bewältigungsprozesse hat nochmals verdeutlicht, was aus der Bewältigungsforschung bereits bekannt ist, nämlich, daß es **die** beste Bewältigungsreaktion nicht gibt. Vielmehr scheinen Personen, die über ein breites Bewältigungswissen verfügen und dieses flexibel, der jeweiligen Situation entsprechend, einsetzen, mit Belastungen am besten zurechtzukommen. Es sollte deshalb eine möglichst große Bandbreite an Bewältigungswissen erfaßt werden. Mit dieser Absicht wurden alle TeilnehmerInnen (344 Männer und Frauen) an der Untersuchung gebeten, sich an eine Belastungssituation zu erinnern, die sie besonders gut bewältigt hatten oder an eine Situation, die im Vorfeld entschärft werden konnte, so daß keine Belastung entstand. Es wurde gefragt, auf welche Strategien sie den Erfolg zurückführen. Insgesamt fanden Schütz/Umlauf/Laux (1996) 2635 Aussagen. Um die Vielzahl der Nennungen überschaubar zu machen, wurden sie auf unterschiedlichen Ebenen inhaltlich zusammengefaßt. Die Zusammenfassung ergab 54 voneinander abgrenzbare Bewältigungsformen, von denen an dieser Stelle nur die wichtigsten dargestellt werden können.

*Was kann der Einzelne tun, um das Entstehen einer Belastung zu verhindern oder zu ihrer Bewältigung beizutragen?*

- Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen

Die befragten Männer und Frauen sind der Überzeugung, daß das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, als richtig erkannte Ziele zu verwirklichen, eine wichtige Voraussetzung für den Umgang mit auftauchenden Problemen ist. In Zusammenhang damit steht das Wissen, daß die eigenen Bedürfnisse in belastenden Auseinandersetzungen oder Situationen nicht vergessen werden dürfen. Sie müssen angemessen vertreten und berücksichtigt werden.

- Kritik nicht als Angriff werten  
Durch Kritik sollte sich Mann/Frau nicht sofort angegriffen oder abgewertet fühlen. Sie ist als Information zu begreifen. Der Wahrheitsgehalt von Informationen ist überprüfbar. Je nachdem ist es angebracht, Kritik im weiteren Handeln zu berücksichtigen oder aber richtigzustellen. Falsch wäre es, sich unnötigerweise verunsichern zu lassen.
- Ruhe bewahren und Toleranz üben  
Ruhe, Toleranz und Gelassenheit sind wichtige Verbündete im Umgang mit problematischen Interaktionen oder Ereignissen. Sie schaffen Raum zum Nachdenken. Gerade in Auseinandersetzungen ist es oft von entscheidender Bedeutung, daß zuerst gedacht und dann erst geredet oder gehandelt wird.  
Oft wird Gleichgültigkeit als Toleranz ausgegeben. Toleranz hat auch nichts mit bloßem Gewährenlassen zu tun. Sie beinhaltet vielmehr die Bereitschaft, in die Schuhe eines anderen zu schlüpfen und zu erfahren, wie die Welt aus dieser Perspektive aussieht. Möglicherweise läßt sich durch diese Strategie das Problem zutreffender erfassen, und es wird klarer, was das Ziel der Bewältigungsbemühungen sein kann.
- Positive Aspekte in der Belastung suchen  
Die befragten Frauen und Männer haben die Erfahrung gemacht, daß nicht jede Belastung so unüberwindbar ist, wie es auf den ersten Blick scheinen mag. Einige der Befragten konnten für sich auch positive Aspekte in einer belastenden Situation finden. Sie meinen, es sei nützlich, diese gezielt zu suchen. Denn Belastungen können Lernerfahrungen beinhalten, die auch in anderen Lebenssituationen nützlich sind. Möglich ist zudem, daß sich durch die Auseinandersetzung mit einem belastenden Ereignis die eigene Weltsicht verändert und damit neue Lebensbereiche oder Lebensziele eröffnet werden.
- Gefühle beachten  
Die Empfehlung, Gelassenheit und Ruhe in Belastungssituationen zu bewahren oder zu erlangen, bedeutet nicht, seine Gefühle zu unterdrücken. Vielmehr meinen unsere Experten, Gefühle sollten zugelassen und gegebenenfalls auch ausgedrückt werden. Gefühle geben wichtige Hinweise auf die psychischen Bereiche, die durch eine Situation oder ein Ereignis betroffen sind. Angst erfordert eine andere Vorgehensweise bei der Auswahl und dem Einsatz von Bewältigungsstrategien als z.B. Ärger oder Wut. Es ist deshalb wichtig, den eigenen Gefühlen gegenüber achtsam zu sein.

#### *Die Partnerbeziehung, Unterstützung in Belastungszeiten oder Quelle von Belastungen?*

Die Partnerbeziehung kann sowohl Hilfe und Unterstützung in Belastungssituationen leisten als auch Ursache von Belastungen sein. Die befragten Männer und Frauen kennen offenbar eine Vielzahl von Strategien, um die Partnerbeziehung in ihrer unterstützenden Funktion zu stärken und aus ihr resultierende Belastungen möglichst nicht entstehen zu lassen oder, wenn sie entstanden sind, zu bewältigen:

- Aufgabenteilung sinnvoll gestalten  
Wie eingangs dargestellt, sind Zeitdruck und Hektik im Alltag für Männer und Frauen

häufige und starke Belastungen, die offenbar vielfach zu Konflikten zwischen den Partnern führen. Um diese Belastung zumindest teilweise abzuschwächen, halten die Paare eine Aufgabenteilung mit flexibler Rollengestaltung für sinnvoll, bei der einer den anderen, wenn erforderlich, ersetzen kann. Um keine Probleme bei der Organisation der Aufgaben entstehen zu lassen, sollten überdies von außen gesetzte Termine koordiniert werden. Das gleiche gilt für die jeweiligen Interessen der Partner.

- Die Partnerschaft pflegen

Als grundlegend für die Bewältigung von Problemen, die durch Hektik, von außen erzeugtem Termindruck, durch unterschiedliche Interessenlagen oder finanzielle Sorgen entstehen, sehen die Paare die Qualität ihrer Beziehung an. Wesentlich in dieser Hinsicht ist die Überzeugung, daß die Partnerschaft so stabil ist, daß sie auch in Belastungszeiten trägt. Voraussetzung und Resultat dieser Überzeugung sind Vertrauen in den Partner, Offenheit und Ehrlichkeit im Umgang miteinander. Gegenseitige Akzeptanz, Unterstützung und Wertschätzung sollten auch dann möglich sein, wenn die Meinungen auseinandergehen. Es fällt jedoch leichter, sie zu verwirklichen, wenn Weltanschauungen oder Zielsetzungen übereinstimmen.

- Miteinander sprechen

Männer und Frauen halten das Gespräch mit der Partnerin/dem Partner über Belastungen für unverzichtbar. Nichts erscheint ihnen gefährlicher als sich böse anzuschweigen und den anderen im Unklaren über die eigenen Gefühle oder Probleme zu lassen.

Für das Gespräch selbst stellen sie einige Regeln auf. Belastungen sollten frühzeitig thematisiert werden, bevor aus einem Stein eine Lawine geworden ist. Dabei ist jedoch wichtig, den richtigen Zeitpunkt zu wählen und genügend Zeit für das Gespräch mitzubringen. Manche Paare vereinbaren regelmäßige Aussprachetermine, auf die sich beide Partner zeitlich und inhaltlich vorbereiten können. Im Gespräch sollte jeder der Partner die Gelegenheit haben, seinen Standpunkt zu erläutern, ohne fürchten zu müssen, angegriffen, abgewertet oder nicht ernst genommen zu werden. Nach den Erfahrungen der befragten Paare ist es wichtig, über allen Auseinandersetzungen und Meinungsverschiedenheiten nicht zu vergessen, daß es viele Dinge gibt, die sie verbinden. Möglicherweise können dadurch die Differenzen in ihrer Bedeutung zurechtgerückt werden.

- Gespräch zum richtigen Zeitpunkt beenden

Auch wenn dem Gespräch hohe Bedeutung zugewiesen wird, übersehen die befragten Männer und Frauen nicht die Gefahr, daß man sich gegenseitig totredet oder das Problem zerredet. Sie sind deshalb der Meinung, genauso wichtig, wie den richtigen Zeitpunkt für ein Gespräch zu finden, sei, den richtigen Zeitpunkt, es zu beenden, nicht zu verpassen. Dabei muß das Problem nicht unbedingt schon gelöst sein. Auch Teilerfolge können befriedigen. Es genügt, wenn das Gespräch in einer Weise beendet wird, die keine Schuldigen, Unversöhnlichen oder Unzufriedenen zurückläßt und die Möglichkeit zu weiteren Gesprächen offen hält.

- Humor aufbringen  
Als wirksames Mittel, Spannungen zwischen den Partnern abzubauen, wird der Humor gewertet. Humor ist aber nur dann effektiv, wenn er nicht allein auf den Partner abzielt, sondern auch die Bereitschaft vorhanden ist, Treffer einzustecken und über sich selbst zu lachen. Vor allem sollte Humor nicht in abwertende Ironie umschlagen oder mit dieser gleichgesetzt werden.

#### *Welche Strategien sind in der Familie hilfreich?*

Ebenso wie die Partnerschaft ist auch die Familie ein Bereich, der sowohl Unterstützung leistet als auch eine Quelle von unterschiedlichen Belastungen sein kann. Auch in diesem Bereich besteht nach Angaben der befragten Männer und Frauen die Möglichkeit, Voraussetzungen zu schaffen, die das Entstehen von Belastungen verhindern oder deren Bewältigung erleichtern.

- Die unterstützende Kraft der Familie nicht unterschätzen  
Wichtig ist, daß die Familienmitglieder wissen, welche Kraft und Sicherheit die Familie jedem einzelnen geben kann. Diese positiven Potentiale sind jedoch nicht einfach gegeben. Sie müssen erarbeitet werden.
- Sich im familialen Bereich engagieren  
Von zentraler Bedeutung ist deshalb, daß alle Familienmitglieder Interesse daran haben, ein förderliches Familienklima zu schaffen und bereit sind, Kraft und Zeit in diesen Lebensbereich zu investieren. Offenbar ist das Interesse an der Familie und die Bereitschaft, sich im familialen Bereich zu engagieren, insbesondere für Männer, nicht selbstverständlich. Für sie ist die Familie eher ein Ort der Entspannung und ein Bereich aus dem sie Kraft schöpfen als ein Bereich, in den sie Kraft und Energie investieren. Allerdings wird diese Einstellung von vielen Frauen, aber auch von einem größer werdenden Teil der Männer, in Frage gestellt.
- Kindererziehung und -betreuung absprechen  
Die größten Veränderungen sind in der Beziehung der Väter zu ihren Kindern zu beobachten. Es ist deshalb nicht verwunderlich, daß auf der familialen Ebene die meisten der genannten Strategien die Elternschaft betreffen.  
Absprachen der Eltern über die Betreuung und Erziehung der Kinder werden für die positive Wahrnehmung der elterlichen Verantwortung als grundlegend genannt. So sollten die jeweiligen Erziehungsvorstellungen thematisiert und koordiniert werden. Um Konflikte zu vermeiden, halten es die Eltern für sinnvoll, ein Betreuungsmodell zu entwickeln, das keinen Elternteil übermäßig belastet und das für beide verbindlich ist.
- Geduld und überlegtes Handeln den Kindern gegenüber  
Im Umgang mit Kindern ist vor allem Geduld und überlegtes Handeln gefragt. Unnötige Konflikte können damit vermieden werden und den Kindern wird das Gefühl vermittelt, sie seien in der Familie geborgen und in ihrer Einmaligkeit akzeptiert. Dies bedeutet nicht, daß ihnen keine Grenzen gesetzt werden dürften. Im Gegenteil, helfen akzeptable

Regeln den Kindern, sich zu orientieren und zu organisieren. Wenn Belastungen entstehen, sollten die Eltern in Ruhe mit den Kindern darüber sprechen und gemeinsam mit ihnen nach Möglichkeiten suchen, sie zu bewältigen. Kinder sind sehr einfallsreich und haben oft einen besseren Blick für das Naheliegende und Vernünftige als Erwachsene. Sie können also eine große Hilfe bei der Problemlösung sein. Allerdings benötigen Kinder Unterstützung bei ihren Bewältigungsbemühungen und nicht immer haben sie vollen Erfolg. Um sie in ihren Bemühungen zu ermutigen, sollten auch Teilerfolge anerkannt werden.

#### *Das soziale Netz - kann es ein Unterstützungsnetz sein?*

Nachdem unsere Experten und Expertinnen die stärksten Belastungen im partnerschaftlichen und familialen Bereich sehen, ist es naheliegend, daß sich die genannten Bewältigungsstrategien auf diesen Bereich konzentrieren. Auch die Angaben zu Bewältigungsstrategien, die das soziale Umfeld einschließen, stehen in Zusammenhang mit der Partnerschaft oder der Familie.

- Gespräch mit anderen suchen  
Das Gespräch mit Freunden oder der Erfahrungsaustausch mit Menschen in ähnlich belastender Situation kann die eigene Sicht des Problems klären und/oder das Bewältigungswissen erweitern.
- Ab und zu Abstand von der Familie nehmen  
Insbesondere von Frauen wird betont, daß es ihnen bei der Bewältigung des Familienalltags helfe, auch einmal Abstand von der Familie nehmen zu können. In diesem Zusammenhang schätzen sie die Erwerbstätigkeit außer Haus und sei es auch nur für ein paar Stunden. Sie sehen die Berufstätigkeit als eine Quelle der Selbstbestätigung und als Möglichkeit, ihre im Rahmen der Familientätigkeit wenig genutzten Fähigkeiten einzusetzen und damit zu erhalten.

#### *Rahmenbedingungen, die den Umgang mit Belastungen erleichtern*

Zusätzlich zu den Bewältigungsstrategien nannten die befragten Männer und Frauen Kontextbedingungen, die Belastungen vorbeugen oder hilfreich bei der Anwendung von effektiven Bewältigungsstrategien sind. Allerdings halten sie diese für nur schwer kontrollierbar:

- Über genügend Zeit verfügen  
Alle Familienmitglieder sollten für die Familie und für sich genügend Zeit haben. Diese Bedingung scheint nur selten gegeben zu sein, denn „Hektik und Zeitdruck“ wurde als eine der häufigsten und stärksten Belastungen gesehen.
- Überlastungen abbauen  
Die zweite der genannten Kontextbedingungen steht in inhaltlichem Zusammenhang mit der ersten: Der Einsatz effektiver Bewältigungsstrategien ist leichter, wenn man ausgeruht und nicht durch andere Dinge überlastet ist.

- Ausreichender Wohnraum und finanzielle Mittel  
Betont wird, daß Belastungen im familialen Alltag gar nicht entstehen oder zumindest leichter zu bewältigen sind, wenn genügend Wohnraum zur Verfügung steht und für die Kinder Platz zum Spielen und Toben in der Wohnumgebung vorhanden ist. Und nicht zuletzt meinten die Befragten, daß Geld manches erleichtere.

### 8.3.2 WAS SAGT DER BEKANNTHEITSGRAD ÜBER DIE EFFIZIENZ VON BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN AUS?

Abschließend sei daran erinnert, daß lediglich nach dem Wissen über Strategien zur Vorbeugung und/oder Bewältigung von Belastungen gefragt wurde. Es hat sich erwiesen, daß insgesamt ein großer Wissenspool vorhanden ist. Dabei haben einige Strategien einen hohen Bekanntheitsgrad, wie z.B. das Gespräch über Belastungen, Toleranz, Ruhe und Gelassenheit im Umgang mit Belastungen, gegenseitige Akzeptanz und Wertschätzung, ein sachlicher und einfühlsamer Kommunikationsstil, das Vertreten der eigenen Bedürfnisse oder des eigenen Standpunktes, die gedankliche Auseinandersetzung mit der Belastung, die Bereitschaft zu Verzicht und/oder Zugeständnissen, das direkte Angehen der Belastung, die Arbeitsteilung und die flexible Rollengestaltung, um nur die zehn am häufigsten geschilderten Bewältigungsstrategien zu nennen. Dies bedeutet nicht, daß die weniger oft genannten Strategien auch weniger effektiv wären; ihr Bekanntheitsgrad ist nur geringer. Zudem kann in einer Situation Erfolg bringen, was in einer anderen das Gegenteil bewirkt oder nutzlos ist.

In diesem Sinne kann auch der Einsatz von Bewältigungsstrategien, wie z.B. Vermeidung, Verdrängung und Verleugnung, in gewissen Situationen erfolgreich sein, obwohl sie im allgemeinen als wenig hilfreich eingeschätzt werden. Denn es ist nicht zu leugnen, daß sich manche Probleme von selbst erledigen oder den Aufwand, den man mit ihnen treibt, nicht wert sind. Bei schweren Belastungen, die vom einzelnen kaum kontrollierbar sind, ist es oft sinnvoll, sie zumindest für einige Zeit zu verdrängen oder zu verleugnen, bis man genügend Kraft gesammelt hat, sich gedanklich und emotional mit ihnen auseinanderzusetzen und sie zu verarbeiten.

### 8.3.3 RICHTIG HANDELN IST NICHT LEICHT!

Wie bereits die Episodenschilderungen zeigen und anhand der Ergebnisse der Befragung nochmals deutlich wird, kommt das vielfältige Wissen um effektive Bewältigungsstrategien in der konkreten Belastungssituation nicht immer zur Wirkung. Bei elf der genannten Bewältigungsstrategien liegt der Realisierungsgrad unter 75%. Dieser wurde errechnet aus der Gesamtzahl der TeilnehmerInnen, die einen bestimmten Bewältigungsstil nannten und denen, die angaben, diesen auch anzuwenden. Bei den einzelnen Bewältigungsstrategien variiert der Realisierungsgrad zwischen 100%, (z.B. "Gespräch mit Freunden") und 42%, (z.B. "selbstsicherer Umgang mit Kritik").

Zu den elf Kategorien, die unter 75% liegen, also ein Viertel der TeilnehmerInnen, die jeweilige Bewältigungsstrategie zwar kennt, aber Probleme hat, sie anzuwenden, gehören:

- Eigene Bedürfnisse und Interessen vertreten,
- selbstsicherer Umgang mit Kritik,
- Toleranz und Gelassenheit,
- realistische Erwartungen,
- Gefühle zulassen und ausdrücken,
- Austausch von Zärtlichkeiten,
- Wahl eines günstigen Zeitpunktes,
- empathischer oder sachlicher Kommunikationsstil,
- Bereitschaft, Auseinandersetzungen zu beenden,
- Zuständigkeiten bei der Kinderbetreuung klären und einhalten,
- Geduld und überlegtes Handeln den Kindern gegenüber.

Am schwersten sind offensichtlich diejenigen Bewältigungsstile anzuwenden, die gleichzeitig als die erfolgreichsten angesehen werden. So scheint es nicht einfach zu sein, den eigenen Bedürfnissen im familialen Alltag gerecht zu werden. Zu viele Notwendigkeiten oder Bedürfnisse anderer Familienmitglieder stehen dem oftmals entgegen. Ebenso schwierig ist es offenbar, sich durch die Kritik anderer nicht gleich angegriffen zu fühlen und in Belastungssituationen Ruhe zu bewahren. Auch der Umgang miteinander entspricht nicht immer dem, was man als richtig erkannt hat und bei aufflammender Wut überlegt man sich selten, ob dies gerade der richtige Zeitpunkt für ein klärendes Gespräch ist oder nicht. Einmal in Fahrt gekommen, bedarf es großer Überwindung, ein Streitgespräch abzubreaken, auch wenn offensichtlich ist, daß seine Fortführung die Situation eher verschlimmert als verbessert.

Festzuhalten ist, daß die befragten Männer und Frauen über ein umfangreiches Bewältigungswissen verfügen. Sie nennen dabei eher situationsübergreifende Bewältigungsstrategien als Einzelreaktionen. Es fällt offensichtlich nicht leicht, diesen Strategien in einer aktuellen Belastungssituation in der Familie durch angemessene Reaktionen zu entsprechen.

## 9. Könner oder Beschöniger?

In der Untersuchung gab es auch Männer (25) und Frauen (10), die keine selbstwertbelastende Episode im familialen Kontext berichten konnten. Sie räumten zwar ein, daß sie derartige Belastungen kennen, aber entweder lagen diese lange zurück und konnten nicht mehr genau erinnert werden oder die Befragten meinten, die Episoden seien eigentlich nicht belastend gewesen. Es habe nur Meinungsverschiedenheiten gegeben. Es fällt schwer, zu glauben, daß es das gibt. Die AutorInnen Limmer/Schwarz/Laux (1996) wollten deshalb sichergehen, daß das Fehlen dieser Belastung nicht auf Interviewfehler, Ermüdung der TeilnehmerInnen angesichts der Fülle von Fragen oder mangelnde Motivation in der Befragungssituation zurückzuführen ist. Es gelang, diese Befürchtungen auszuschließen. Es war tatsächlich so, daß den befragten Männern und Frauen, trotz wiederholter Nachfrage und ihrer offensichtlichen Bereitschaft, sich an eine belastende Situation zu erinnern und sie zu schildern, nichts einfiel, was sie hätten berichten können. Manche der Teilnehmer und Teilnehmerinnen waren darüber fast bestürzt. Es muß deshalb davon ausgegangen werden, daß es tatsächlich Männer und Frauen gibt, die in ihrer Partnerschaft keine selbstwertbelastenden Erfahrungen machen.

### 9.1 Hat diese Gruppe bessere Ausgangsbedingungen?

Es war nun zu klären, worauf diese Belastungsfreiheit zurückzuführen ist. Dazu wurden alle Daten aus den Befragungen zur allgemeinen Belastung, zur Ressourcenausstattung, zum allgemeinen Wohlbefinden, zum Bewältigungswissen und nicht zuletzt zu den Rahmenbedingungen herangezogen, um sie mit den Angaben derjenigen Frauen und Männer zu vergleichen, die von einer selbstwertbelastenden Situation im familialen Kontext berichtet hatten.

Im einzelnen wurden für diesen Vergleich folgende Bereiche ausgewählt:

#### *Demographische und familiale Daten*

Dazu gehören die Dauer des Zusammenwohnens, die Kinderzahl, das Alter der Befragten und die Wochenarbeitszeit. Beim "Alter" und der "Arbeitszeit" gab es weder bei den Männern noch bei den Frauen Unterschiede zwischen denjenigen, die eine Episode berichteten und solchen, die dies nicht konnten. Das gleiche Ergebnis erbrachte der Vergleich hinsichtlich der familialen Daten "Dauer des Zusammenwohnens" und "Kinderzahl". Auch hier konnten keine Unterschiede zwischen den Gruppen gefunden werden.

#### *Allgemeine Belastungen*

Für diesen Vergleich wurden die Angaben aus dem Fragebogen zur Einschätzung von Ereignissen als belastend bzw. nicht belastend herangezogen. Belastende Ereignisse kamen im Beobachtungszeitraum bei den Männern, die keine Episode schilderten, seltener

vor als bei Männern mit Belastung. Bei den Frauen gab es keine Unterschiede hinsichtlich des allgemeinen Belastungsgrades.

#### *Physisches und psychisches Wohlbefinden*

Zu diesem Bereich wurden Ergebnisse zum psychischen und physischen Wohlbefinden und hinsichtlich "positiver Emotionen" ausgewertet. Die "belastungsfreien" (belastungsfrei in dem Sinne, daß sie keine selbstwertbelastende Episode schildern konnten) Männer fühlten sich physisch und psychisch wohler als die belasteten. Dies entkräftet die Vermutung, daß sie Belastungen auf Kosten ihres Wohlbefindens verdrängen. Bei den Frauen gab es wiederum keine Unterschiede hinsichtlich des Wohlbefindens.

#### *Personale, familiale und bewältigungsbezogene Ressourcen*

In den Vergleich einbezogen wurden diejenigen Ressourcen, die sich als bedeutend für den Erfolg von Bewältigungsbemühungen erwiesen haben: Selbstakzeptanz, Zufriedenheit mit der Partnerschaft/Familie, Unterstützung, Unternehmungslust und Spontaneität. Wiederum lassen sich Unterschiede nur bei den Männern ausmachen. Männer, die keine Episode schildern konnten, verfügen über ein deutlich höheres Maß an Selbstakzeptanz als die Vergleichsgruppe. Sie sind in ihrer Partnerschaft zufriedener und erleben mehr Unterstützung. Bei den Frauen lassen sich wiederum keine Unterschiede zur Vergleichsgruppe festmachen. Hinsichtlich der Bewältigungsressourcen finden sich weder bei den Männern noch bei den Frauen deutliche Unterschiede zwischen den Gruppen.

Daß sich in den dargestellten Bereichen lediglich Unterschiede für die Männer ergeben, sollte nicht überbewertet werden. Die Gruppe der Frauen, die keine Episode schildern konnte, war sehr klein. Die deutlicheren Ergebnisse bei den Männern, z.B. hinsichtlich der Ressourcen, lassen zudem Spielraum für unterschiedliche Deutungen. So sind die personalen und familialen Ressourcen in denen sich für die Männer Unterschiede ergaben, dann positiv zu werten, wenn "Selbstakzeptanz" nicht blind für eigene Unzulänglichkeiten macht und die "Zufriedenheit mit der Partnerschaft/Familie" oder die in ihr erfahrene "Unterstützung" nicht zu Lasten der Partnerin geht. Da die Daten auf den Angaben der Befragten beruhen, ließ sich nicht überprüfen, inwieweit die Männer eigene Unzulänglichkeiten verleugnen. Diese Frage erschien auch weniger bedeutend als die Frage, wie geht es den Partnerinnen der belastungsfreien Männer?

## **9.2 Belastungsfreiheit der Männer auf Kosten der Partnerin?**

Die Partnerinnen der nicht belasteten Männer wurden mit denen der belasteten Männer verglichen. Es zeigte sich, daß die Partnerinnen der nicht belasteten Männer, wie diese, weniger allgemeine Belastungen im Beobachtungszeitraum erlebt hatten als die Frauen der Vergleichsgruppe.

Auch ihr Wohlbefinden war besser als das der anderen Frauen. Ebenso, wie ihre Partner, zeigten sie im Vergleich zu Frauen mit belasteten Partnern höhere Selbstakzeptanz und Zufriedenheit mit der Partnerschaft. Sie erlebten mehr Unterstützung durch die Familie, unterschieden sich aber hinsichtlich ihrer Bewältigungsstile ebensowenig von den Frauen mit belastetem Partner wie sich ihre Partner in dieser Hinsicht von den belasteten Männern unterschieden. Ähnliche Ergebnisse fanden sich auch bei den Partnern der belastungsfreien Frauen. Damit kann weitgehend ausgeschlossen werden, daß die Belastungsfreiheit der Männer oder Frauen auf Kosten ihrer Partnerinnen bzw. Partner geht.

### 9.3 Was können belastungsfreie Männer und Frauen, was andere nicht können?

Im Interview wurden den Männern und Frauen, die keine selbstwertbelastende Episode schildern konnten, eine Reihe von Fragen gestellt, um eine Erklärung für ihre "Belastungsfreiheit" zu finden. Aus ihren Antworten und zusätzlich anhand von weiteren theoretisch relevanten Informationen aus den Interviews konnten Bedingungen abgeleitet werden, die Aufschluß darüber geben, weshalb keine selbstwertrelevante Episode geschildert werden konnte.

- Positives Benennen

Diese Strategie wurde von den "belastungsfreien" Männern und Frauen am häufigsten (34 von 35 TeilnehmerInnen) genannt. Darunter wird verstanden, daß Ereignisse, die als belastend gelten können, positiv gesehen werden. So wird z.B. eine Auseinandersetzung zwischen den Partnern nicht als Streit, sondern als Meinungsverschiedenheit begriffen oder Kritik als Hinweis und nicht als Angriff.

- Positive Selbstbeschreibung

Darunter fallen Aussagen, in denen das Fehlen von selbstwertbelastenden Ereignissen auf Merkmale der eigenen Person zurückgeführt wird, wie z.B. man sei ausgeglichen und nicht so leicht zu erschüttern. Die positive Beschreibung der eigenen Person kam bei 32 der belastungsfreien Männer und Frauen vor.

- Positives Bild der Umwelt

Fast gleich häufig waren positive Beschreibungen von Bedingungen, die nicht als in der eigenen Person begründet gesehen wurden, wie Aussagen, man habe "Glück" gehabt, alles habe geklappt, Schule, Beruf, Familie, es gäbe deshalb keinen Grund für Selbstzweifel.

- Stimmigkeit von Ideal- und Selbstbild

Darunter fallen Aussagen, die verdeutlichen, daß den Ansprüchen an sich oder den Vorstellungen über die eigene Person durch das tatsächliche Verhalten weitgehend entsprochen wird: Man ist, wie man sich wünscht zu sein. Idealbild und Realbild einer Per-

son sind nahezu deckungsgleich. Das bedeutet nicht, daß keine Fehler gemacht werden dürfen. Vielmehr beinhaltet das Idealbild auch die Fehlerhaftigkeit des Menschen. Von einer belastungsfreien Teilnehmerin wurde dies so formuliert: "...und ich bin ein Mensch, ein großer, aber ich darf genauso Fehler machen.... (wie ihre Kinder, Anm. d. Verf.). Aussagen, die der Kategorie "Stimmigkeit von Ideal- und Selbstbild" entsprechen, kamen bei 26 der belastungsfreien Teilnehmer und Teilnehmerinnen vor.

- Lösungsorientiertes Sprechen mit dem Partner/der Partnerin  
Männer und Frauen in der belastungsfreien Gruppe gaben an, sie könnten mit ihrem Partner, ihrer Partnerin über alles offen sprechen, auch über Probleme und dies sei wichtig für sie.
- Perspektivenwechsel  
Von 20 Frauen und Männern wurde berichtet, daß sie sich von an sich störenden Verhaltensweisen oder Eigenschaften ihres Partners/ihrer Partnerin nicht belastet fühlten, denn sie könnten nachempfinden, weshalb er/sie so handle oder so sei. Das Einfühlen in ein Gegenüber beinhaltet einen Perspektivwechsel. Es wird versucht, die Welt mit den Augen eines anderen zu sehen, um zu verstehen, weshalb er so und nicht anders ist oder handelt.
- Belastungsfreiheit wegen des/der Partners/Partnerin  
Etwas mehr als die Hälfte der Männer und Frauen führten ihre erlebte Belastungsfreiheit auf die Partnerin/den Partner zurück. Sie meinten, sie würden von ihren Partnern und Partnerinnen weder angegriffen noch herabgesetzt. Es ist deshalb davon auszugehen, daß der Partner/die Partnerin keinen Anlaß gibt, der zur Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls führen könnte.
- Toleranz  
Ebenfalls ungefähr die Hälfte der Befragten zeigten Einstellungen der Toleranz. Nach ihren Schilderungen stehen sie den Argumenten anderer aufgeschlossen gegenüber und beharren nicht um jeden Preis auf ihrem Standpunkt.
- Relativieren durch Vergleich  
Knapp die Hälfte der nicht belasteten Männer und Frauen wenden offensichtlich diese Strategie an. Dies kann einmal geschehen, indem man sich sagt, daß die eigenen Probleme im Vergleich zu denen die andere haben, gering sind, Andererseits liegt auch ein gewisser Trost darin, daß andere mit ähnlichen Problemen kämpfen müssen, wie man selbst.

Es kann auch die eigene vergangene Situation mit der gegenwärtigen verglichen werden. So wurde z.B. von einigen Männern und Frauen eingeräumt, daß es früher schon Situationen gegeben habe, in denen ihr Selbstwertgefühl beeinträchtigt worden sei. Heute jedoch fühlten sie sich durch solche Situationen nicht mehr belastet, sie hätten gelernt, damit umzugehen.

## 9.4 Experten und Expertinnen im "Entschärfen" von potentiellen Belastungen?

Auffallend ist, daß die "belastungsfreien" Frauen und Männer Bewältigungsstrategien nennen, denen wir bereits bei der Darstellung der Ressourcenausstattung begegnet sind und die auch Teil des Bewältigungswissens der befragten Männer und Frauen sind. Es scheint, daß sie über effektive Bewältigungsressourcen verfügen und diese auch anwenden. Es sind vor allem Strategien, die bewirken, daß Belastungen, die durch bestimmte Ereignisse entstehen könnten, gar nicht gesehen oder "entschärft" werden, bevor sie sich zu handfesten Belastungen auswachsen.

Es sind dies die Strategien "positives Benennen", "relativieren durch Vergleich" und nicht zuletzt der "Perspektivenwechsel", die in dieser Weise wirken. Alle drei Bewältigungsstrategien können als gedankliche Auseinandersetzung mit einem Ereignis im familialen Bereich gelten, die verhindert, daß dieses zu einer selbstwertrelevanten Belastung wird, der mit geeigneten Bewältigungsreaktionen begegnet werden muß. Inwieweit diese Bewältigungsstrategien in einem anderen als dem familialen Bereich wirkungsvoll sind, sei dahingestellt. Innerhalb der Familie sind sie offenbar effizient. Die Stärke der belastungsfreien Männer und Frauen liegt also in der Prävention, d.h. in der Verhinderung einer Belastung.

Die belastungsfreien Männer und Frauen verfügen jedoch nicht nur über vorbeugende Bewältigungsressourcen, sie scheinen auch auf gute personale und familiäre Ressourcen, wie "Selbstakzeptanz" und "Zufriedenheit mit der Partnerschaft/Familie" zurückgreifen zu können. Diese Ressourcen entsprechen denjenigen Aussagen im Interview, die den Bereichen "positive Selbstbeschreibung", "Toleranz", "positives Bild der Umwelt" und "auf den Partner/die Partnerin zurückgeführte Belastungsfreiheit" zugeordnet werden können.

Mit diesem Ressourcenpolster fällt es offenbar nicht schwer, gedankliche Strategien einzusetzen und Belastungen gar nicht erst entstehen zu lassen. Daß diese Strategien auch zum Wohlbefinden der Partnerin/des Partners beitragen, ist auf ihre Zielrichtung zurückzuführen: Sie sind positiv auf den Partner/die Partnerin gerichtet und nicht gegen ihn bzw. sie.

Wir sehen, daß die Männer und Frauen, die keine selbstwertbelastende Episode im familialen Kontext berichten konnten, nicht über Zauberkräfte verfügen. Sie können jedoch auf eine gute Ressourcenausstattung zurückgreifen und deshalb Bewältigungsstrategien einsetzen, die Belastungen gar nicht erst aufkommen lassen. Diese Fähigkeit ist jedoch nicht einfach gegeben, sondern durch Erfahrung und eigenes Bemühen erarbeitet.

## 10. Lernen aus der Erfahrung und dem Wissen anderer - ist das möglich?

Es ist sicher richtig, daß wir am nachhaltigsten aus eigenen Erfahrungen lernen, andererseits können viele böse Erfahrungen vermieden werden, wenn wir bereit sind, aus den Erfahrungen und dem erworbenen Wissen anderer zu lernen. Die Familien in der Untersuchung haben ihr vielfältiges Wissen über Konfliktvermeidung und Problemlösung vermittelt. Abschließend möchte ich dieses zusammenfassend darstellen und Möglichkeiten aufzeigen, dieses Wissen in unterschiedlichen Situationen zu nützen.

### 10.1 Selbstwertrelevante Belastungen in der Familie

Im Untersuchungszeitraum mußten die befragten Männer und Frauen nur in wenigen Fällen einschneidende lebensverändernde Belastungen bewältigen, wie z.B. Arbeitslosigkeit, lebensbedrohende Krankheit eines Familienmitglieds u.a.m.. Ebenso selten waren sie in einer andauernden finanziellen Notlage oder hatten andere außergewöhnliche Belastungen zu meistern, die als chronisch anzusehen sind, weil sie das alltägliche Leben für lange Zeit mitbestimmen. Insofern sind die Familien in der Untersuchung als nicht schwer belastet einzuschätzen. Aber alle befragten Männer und Frauen befanden sich in einer Phase ihrer Familienentwicklung, die durch ihre Aufgabenvielfalt im familialen Bereich hohe Anforderungen an die Eltern stellt. Wie Untersuchungen zur Geburt des ersten oder weiterer Kinder zeigen, nimmt die Ehequalität und Ehezufriedenheit in den ersten Lebensjahren der Kinder eher ab (Brüderl, 1989; Gloger-Tippelt, 1988; Petzold, 1991). Möglicherweise ist dieses Ergebnis u.a. auf die Aufgabenhäufung in Familien mit Kindern im Vorschulalter zurückzuführen.

Denn auch wenn das erste bzw. weitere Kind erwünscht und geplant war, bringt es neben aller Freude auch eine höhere Arbeitsbelastung mit sich. Die Partner haben dadurch weniger Zeit für sich und für einander, der Tagesablauf wird von den Bedürfnissen des Kindes/der Kinder diktiert, die ohnehin seltener gewordenen Gespräche zwischen den Partnern haben überwiegend das Kind/die Kinder oder Themen der Haushaltsorganisation zum Gegenstand und in der Zeit nach der Geburt eines Kindes können im sexuellen Bereich Spannungen auftreten. Manche Mutter bedauert möglicherweise den Austritt aus dem Berufsleben und erwerbstätige Mütter kleiner Kinder sagen häufig, daß sie sich ständig überlastet fühlen. Zudem stehen viele Frauen in dieser Phase vor der Entscheidung, ob sie wieder erwerbstätig werden sollen oder nicht (Walper, 1993), was eine Neuorganisation der familialen Aufgaben notwendig macht. Für die Väter ist es oft nicht leicht, zu akzeptieren, daß die Kinder viel Zeit für sich in Anspruch nehmen, die vormals der Partnerschaft zugute kam. Andererseits bedauert eine zunehmende Zahl von Vätern, daß ihr berufliches Engagement ihnen wenig Zeit für die Familie läßt. Die in der vorliegenden Untersuchung befragten Männer und Frauen beklagen denn auch die ständige Hektik und den Zeitdruck in

ihrem Alltag. Offenbar führt dieser oftmals zu heftig aufflammendem Streit und manches Problem bleibt ungelöst, weil die Partner keine Zeit finden, ein ruhiges Gespräch miteinander zu führen.

Aber gerade in familienintensiven Phasen ist es bei der Aufgabenfülle besonders wichtig, im Gespräch zu bleiben, da ansonsten die Gefahr besteht, daß sich Verhaltens- und Organisationsmuster verfestigen, die nicht den Bedürfnissen eines oder beider Partner entsprechen. Zudem weisen die Episodenschilderungen darauf hin, daß das Verständnis für die spezifischen Belastungen des Partners/der Partnerin manchmal fehlt. Die Folge kann sein, daß sich die Männer und Frauen von der Partnerin/dem Partner kritisiert und abgewertet fühlen oder sich in ihren Erwartungen enttäuscht sehen. Dies kann negative Gefühle dem Partner/der Partnerin gegenüber erzeugen und/oder zu Selbstzweifeln und vermindertem Selbstwertgefühl führen. Wenn ein klärendes Gespräch unterbleibt, können die negativen Gefühle dazu beitragen, daß jede Kleinigkeit zum Stein des Anstoßes wird, was die Beziehung langfristig beeinträchtigt und eine befriedigende Lösung des Konflikts immer unwahrscheinlicher macht. Die Männer und Frauen in der Untersuchung betonen denn auch die herausragende Bedeutung einer positiven Kommunikation mit dem Partner, insbesondere in selbstwertbelastenden Situationen.

## 10.2 Im Gespräch bleiben

Wie die Episodenschilderungen zeigen, ist Streit als Initialzündung für den Bewältigungsprozeß selten vermeidbar. Nur wenigen Paaren gelingt es, von vornherein ein ruhiges Gespräch über anstehende Probleme zu führen. Meist werden belastende Situationen oder Verhaltensweisen, im Alltagsgeschehen lange beiseite geschoben, bis sich die negativen Gefühle so aufgestaut haben, daß sie explosionsartig, manchmal bei eher geringfügigen Anlässen, zum Ausbruch kommen. Dieses Muster kennzeichnet sowohl erfolgreiche als auch nicht erfolgreiche Bewältigungsabläufe. Unterschiede ergeben sich im weiteren Verlauf. Paare, die angeben, sie hätten eine Belastungsepisode erfolgreich bewältigt, ziehen sich nach einem Streit nicht verärgert und/oder gekränkt zurück, vielmehr nutzen sie die Gelegenheit, um Informationen vom Partner/der Partnerin über dessen/deren Bedürfnisse zu erhalten und verdeutlichen den eigenen Standpunkt. Sie lassen sich nicht entmutigen, wenn der Partner/die Partnerin nicht sofort einsichtig ist, sondern versuchen, mit diesem/dieser zusammen zu einer Lösung zu gelangen und sind ihrerseits bereit, Kompromisse einzugehen. Sie anerkennen auch Teilerfolge und lassen sich gegenseitig Zeit, um die Dinge zu überdenken. Die Auseinandersetzung wird in einer Weise beendet, die es ermöglicht, zu einem späteren Zeitpunkt wieder miteinander zu sprechen. Denn in Bewältigungsprozessen, die von den Männern und Frauen in der Untersuchung als erfolgreich bewertet wurden, ist gewährleistet, daß nach Beendigung des Gesprächs keiner der Partner das Gefühl haben muß, er sei schuld an allem, der andere sei auf sein Anliegen nicht eingegangen oder er sei herabgesetzt worden.

Um sicherzustellen, daß man im Gespräch bleibt, wurde vorgeschlagen, einen Gesprächstermin festzulegen, der allen an der Auseinandersetzung Beteiligten die Gelegenheit gibt, die strittigen Punkte in Ruhe zu diskutieren. Die terminliche Festsetzung von Gesprächen bietet beiden Partnern die Gelegenheit, sich inhaltlich und emotional auf das Gespräch vorzubereiten. Dies ist dann sinnvoll, wenn komplexe Probleme besprochen werden müssen und deshalb die Gefahr besteht, daß wichtige Einzelthemen übersehen werden.

Aus den Episodenschilderungen wird zudem deutlich, daß der aktuellen Belastung grundsätzliche Probleme zugrunde liegen können, wie z.B. die Verteilung familiärer Aufgaben oder die Kindererziehung, die, wie dargestellt, im alltäglichen Miteinander zu immer wiederkehrenden Konflikten führen können. In diesem Fall ist ein gut vorbereitetes Gespräch unumgänglich, um gemeinsam Wege zu erarbeiten, die zu einer dauerhaften Problemlösung führen.

### 10.3 Ablauf eines Bewältigungsprozesses in der Familie

Im Folgenden möchte ich einen Bewältigungsprozeß in seinem Ablauf skizzieren, in den diejenigen Bewältigungsreaktionen eingehen, die von den Männern und Frauen in der Untersuchung als erfolgsversprechend angesehen wurden. Grundlage für die Darstellung sind also das Bewältigungswissen der befragten Männer und Frauen und ihre Erfahrungen, die sie mit bestimmten Bewältigungsreaktionen gemacht haben.

#### *Zielsetzung klären*

Zur Vorbereitung eines Gesprächs ist es zunächst wichtig, daß beide Partner für sich eine klare Zielsetzung haben. Bei komplexen Zielen, wie z.B. dem Wiedereintritt der Mutter in das Berufsleben, die weitgehende Veränderungen für das familiäre System mit sich bringen, ist es sinnvoll, Prioritäten zu setzen und Teilziele zu formulieren, da das übergeordnete Ziel nur in seltenen Fällen in einem Gespräch erreicht werden kann (Heinritz/Walper, 1993). Teilziele im Hinblick auf den Wiedereintritt der Frau in das Erwerbsleben können z.B. sein, die Bereitschaft des Partners zu sichern, die Schritte, die zur Erreichung des Ziels notwendig sind, zu unterstützen. In der Folge wäre zu klären, wie diese Unterstützung in konkretes Handeln umgesetzt werden soll usw..

#### *Informationen einholen*

Zur Formulierung und Durchsetzung der Zielsetzung oder von Teilzielen, kann es notwendig sein, vor dem Gespräch Informationen einzuholen. Die in der Untersuchung befragten Frauen und Männer meinen, daß ein Gespräch mit Freunden oder mit Personen in einer vergleichbaren Situation hilfreich sein kann. Sie empfehlen aber auch, professionelle Hilfe zu suchen. Für viele Probleme gibt es gute Ratgeberliteratur, aber auch Behörden, wie z.B. das Jugendamt, das u.a. für Erziehungsfragen und Fragen der Kinderbetreuung zuständig ist oder das Arbeitsamt, das Auskunft über Möglichkeiten des Wiedereinstiegs ins Berufsleben geben kann, können mit Informationen zur Problemlösung beitragen.

Bei tiefgreifenderen Problemen, sei es in der Partner- oder Eltern-Kind-Beziehung, sollte man nicht davor zurückschrecken, eine Beratungsstelle aufzusuchen. Informationen über Beratungsstellen vor Ort können bei der Gemeinde und beim Jugendamt eingeholt werden. Hilfe zu suchen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern eine effiziente Bewältigungsreaktion. Es ist nicht immer eine aufwendige und langwierige Therapie notwendig. Sinnvoll ist, wenn die Partner gemeinsam ein Beratungsangebot wahrnehmen. Es ist jedoch besser, wenn einer Hilfe sucht als gar keiner. Die Erwartungen an die Unterstützung durch eine Beratung sollten nicht überzogen sein. Vor allem kann der Berater das Problem nicht stellvertretend lösen, dies müssen die Partner selbst tun. Er kann aber Unterstützung leisten, indem er hilft, das Problem zutreffend zu erfassen und Wege zu seiner Lösung zu finden. Durch den Rückhalt, den die Beratung gibt, ist es eventuell leichter, ganz neue Bewältigungsreaktionen auszuprobieren. Wichtig ist auch, daß nicht erwartet wird, daß das Problem nun von heute auf morgen gelöst werden kann, obwohl dies manchmal vorkommt. In der Regel ist Geduld gefordert und manchmal die Bereitschaft, eigene Einstellungen und Verhaltensweisen zu verändern, auch wenn man bislang der Überzeugung war, man sei im Recht. Sicher ist, daß Hilfe annehmen zu können und zur Bewältigung einer Belastung zu nützen, gelernt sein will.

#### *Durchspielen unterschiedlicher Alternativen*

Auf der Basis der vorhandenen oder eingeholten Informationen ist es möglich, verschiedene Handlungsalternativen in ihren Auswirkungen auf die einzelnen Mitglieder der Familie und die Familie insgesamt mit dem Partner/der Partnerin gegeneinander abzuwägen. Dies hat einmal den Vorteil, daß im Bewältigungsprozeß möglicherweise auftauchende Probleme gesehen und damit vorab Bewältigungsreaktionen überlegt werden können. Andererseits kann auch die Zielsetzung klarer umrissen, konkretisiert und bei Bedarf verändert werden.

#### *Kompetenzen/Ressourcen abklären*

Beim Durchspielen unterschiedlicher Handlungsalternativen wird zudem deutlich, welche Kompetenzen und Ressourcen die einzelnen Familienmitglieder und die Familie als Ganzes zur Problembewältigung einsetzen kann, aber möglicherweise auch, welche Kompetenzen bzw. Ressourcen noch erworben werden müssen. In der Diskussion über Kompetenzen und Ressourcen ist Offenheit sich selbst und dem Partner/der Partnerin gegenüber von größter Bedeutung. Offenheit bedeutet nicht nur, eventuelle eigene Defizite zuzugeben und Defizite des Partners mit Verständnis zu begegnen, sondern beinhaltet auch die Bereitschaft, zu lernen und neue Erfahrungen zu machen, die zur Erweiterung der eigenen oder der Kompetenzen des Partners/der Partnerin beitragen können. Wichtig ist aber auch, daß die vorhandenen eigenen und die Kompetenzen des Partners/der Partnerin, aber auch die der Kinder gesehen, anerkannt und unterstützt werden. Denn nur so ist es möglich, die Überzeugung zu gewinnen, daß ein Problem lösbar ist. Mit dieser Überzeugung fällt es leichter zu Handeln und Geduld aufzubringen, wenn nicht alles gleich erreicht werden kann, was man sich vorgenommen hat.

### *Gemeinsames Handeln*

Herrscht Klarheit darüber, welche Kompetenzen und Ressourcen zur Verfügung stehen, kann entschieden werden, welche Aufgaben jeder in der Familie übernimmt und wie diese auf einander abgestimmt werden sollten. In dieser Phase ist es besonders wichtig, sich gegenseitig Rückmeldung über erfolgreiche bzw. weniger erfolgreiche Bewältigungsreaktionen zu geben, so daß es möglich ist, die jeweiligen Handlungsstrategien bei Bedarf zu verändern oder sich gegenseitig Unterstützung zu leisten.

### *Effektivität der Handlung überprüfen -Teilerfolge anerkennen*

Die Überprüfung des Erfolgs von bestimmten Bewältigungsstrategien bzw. -reaktionen sollte bei komplexen Problemen nach jedem Handlungsschritt erfolgen, damit rechtzeitig Korrekturen vorgenommen werden können. Zunächst ist zu prüfen, ob die eingesetzten Bewältigungsreaktionen im Hinblick auf die Zielsetzung oder auf Teilziele erfolgreich waren. Dabei ist nicht nur die Sicht eines Mitglieds der Familie zu beachten. Auch wenn die Männer und Frauen in der Untersuchung meinten, daß eine Bewältigungsprozeß, der von ihnen als erfolgreich angesehen wurde, auch für die anderen Familienmitglieder erfolgreich gewesen sei, muß dies nicht zwangsläufig so sein. Es ist durchaus möglich, daß des einen Erfolg des anderen Belastung ist. Es ist also sinnvoll, daß zur Beurteilung der Effektivität des Bewältigungsprozesse alle Familienmitglieder beteiligt werden. Dabei sollte abschließend nicht nur die problemorientierte Effizienz Berücksichtigung finden, sondern auch die Gefühlslage der einzelnen Familienmitglieder und eventuelle Veränderungen in den Beziehungen zueinander. Erfolgreich könnte ein Bewältigungsprozeß dann genannt werden, wenn das angestrebte Ziel oder Teilziel erreicht worden ist, alle Familienmitglieder das Gefühl haben können, die Problemlösung entspreche weitgehend ihren Bedürfnissen und wenn die familialen Beziehungen nicht gelitten haben oder sogar verbessert werden konnten.

### *Emotionen im Bewältigungsablauf*

Wie die Frauen und Männer in der Untersuchung bestätigten, haben Emotionen bedeutenden Einfluß darauf, ob eine Ereignis oder eine Situation als Belastung gesehen wird. In guter Stimmung wird manche Situation nicht als Belastung empfunden, die in schlechter Stimmungslage zu Ärger oder Verletztheit geführt hätte und damit zur Belastung geworden wäre. Aufgrund der Untersuchungsergebnisse kann angenommen werden, daß die Männer und Frauen, die keine selbstwertbelastende Episode schildern konnten, eine positive Grundstimmung haben, die sie davor schützt, in Situationen einseitig das Belastende zu sehen oder sie befähigt, eine potentielle Streitsituation vorab zu entschärfen, so daß keine Belastung entsteht.

Aber auch wenn bereits eine Belastung entstanden ist, helfen positive Emotionen, in einer Situation oder einem Ereignis nicht nur das Belastende zu sehen, sondern auch die neuen Möglichkeiten oder das Erfreuliche und es fällt leichter, die Belastung mit Selbstvertrauen anzugehen. Ebenso steigt in guter Stimmung die Wahrscheinlichkeit, daß Bewältigungsstrategien und -reaktionen eingesetzt werden, von denen man zwar weiß, daß sie in den meisten Fällen erfolgreich sind, deren Anwendung in negativer Stimmung zu viel Kraft kostet oder leicht vergessen wird.

Die befragten Männer und Frauen konnten eine Vielfalt von Strategien nennen, die geeignet sind, positive Emotionen zu erzeugen. Sie sollten nicht nur, aber auch in Belastungssituationen eingesetzt werden. Besonders hilfreich sind gemeinsame Unternehmungen, die geeignet sind, alle Familienmitglieder in gute Stimmung zu versetzen. Manchmal benötigt der einzelne aber auch Zeit für sich, um Dinge zu tun, die ihn ganz persönlich erfreuen oder, um einfach ein wenig bei sich zu sein.

Auch der Bewältigungsprozeß selbst kann positive Emotionen erzeugen, wenn man in der Situation bereit ist, auf die positiven Aspekte der eigenen Handlungen und der Handlungen anderer zu achten. Denn die Erfahrung, daß die eigenen Bewältigungsreaktionen erfolgreich waren, und sei es auch nur teilweise, ist ebenso ein Grund zur Freude, wie die Erfahrung, daß die belastende Situation nicht allein bewältigt werden mußte, sondern Unterstützung vom Partner/der Partnerin, den Kindern und/oder anderen Personen geleistet wurde. Es ist insbesondere in selbstwertbelastenden Situationen nicht leicht, auf Erfahrungen dieser Art zu achten. Doch es sind gerade diese Erfahrungen, die eine bedeutende Ressource in zukünftigen Belastungssituationen darstellen. Diese kann bewirken, daß eine Problemsituation nicht nur als belastend, sondern auch als Herausforderung und damit als Entwicklungschance für die eigene Persönlichkeit und die Familie insgesamt erlebt wird.

## 11. Literatur

- ASAM, WALTER H./ALTMANN, UWE (1995): Geld oder Pflege. Zur Ökonomie und Reorganisation der Pflegeabsicherung. Freiburg i.B.
- BERTRAM, HANS (1991): Einstellung zu Kindheit und Familie. In: Hans Bertram (Hg.): Die Familie in Westdeutschland. Stabilität und Wandel familialer Lebensformen. Opladen, 429-460
- BRÜDERL, LEOKADIA (1989): Entwicklungspsychologische Analyse des Übergangs zur Erst- und Zweitelternschaft. Regensburg
- BURDA-VIERING, MARTINA/FEIGEL, SUSANNE (1996): Die Rolle positiver Emotionen bei Streß und Bewältigung. In: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Streßbewältigung und Wohlbefinden in der Familie. Stuttgart, 113-124
- DAUM-JABALLAH, MARITA (1990): Der Umgang mit ehelichen Konflikten. In: Rosemarie Nave-Herz/Marita Daum-Jaballah/Sylvia Hauser/Heike Matthias/Gitta Scheller (Hg.): Scheidungsursachen im Wandel. Bielefeld, 115-131
- ELDER, GLEN H./CASPI, AVSHALOM (1991): Lebensverläufe im Wandel der Gesellschaft: Soziologische und psychologische Perspektiven. In: Anette Engfer, Beate Minsel, Sabine Walper (Hg.): Zeit für Kinder! Kinder in Familie und Gesellschaft. Weinheim, 32-60
- FILIPP, SIGRUN-HEIDE (1990): Ein allgemeines Modell für die Analyse kritischer Lebensereignisse. In: Sigrun-Heide Filipp (Hg.): Kritische Lebensereignisse. 2. erweiterte Auflage. München, 3-52
- FINEMAN, STEPHEN (1995): Stress, Emotion, and Intervention. In: Tim Newton: „Managing“ Stress, Emotion, and Power at Work. London, 120-135
- DANISH, STEVEN J./D'AUGELLI, ANTHONY R. (1990): Kompetenzerhöhung als Ziel der Intervention in Entwicklungsverläufen über die Lebensspanne. In: Sigrun-Heide Filipp (Hg.): Kritische Lebensereignisse. 2. erweiterte Auflage. München, 156-173
- GLOGER-TIPPELT, GABRIELE (1988): Schwangerschaft und erste Geburt. Psychologische Veränderungen der Eltern. Stuttgart
- HEINRITZ, SIGRID/OBERNDORFER, ROTRAUT (1993): Die Situation von Frauen in Bayern: Statistische Eckdaten auf Regierungsbezirksebene. In: Bernhard Nauck (Hg.): Lebensgestaltung von Frauen. Weinheim, 15-43
- HEINRITZ, SIGRID/WALPER, SABINE (1993): Erwerbsbeteiligung von Müttern - Zum Einfluß von sozioökonomischen Ressourcen, Berufsunterbrechungen und Einstellungen. In: Bernhard Nauck (Hg.): Lebensgestaltung von Frauen. Weinheim, 119-144
- KEDDI, BARBARA/SEIDENSPINNER, GERLINDE (1991): Arbeitsteilung und Partnerschaft. In: Hans Bertram (Hg.): Die Familie in Westdeutschland. Opladen, 159-191
- KLEES, KARIN (1992): Partnerschaftliche Familien: Arbeitsteilung, Macht und Sexualität in Paarbeziehungen. Weinheim
- KROMBOLZ, HEINZ (1993): Die Erwerbstätigkeit in der Partnerschaft - Wunsch und Wirklichkeit. In: Bernhard Nauck (Hg.): Lebensgestaltung von Frauen. Weinheim, 209-233
- KROHNE, HEINZ W. (1984): Coping with Stress: Dispositions, Strategies, and the Problem of Measurement. *Mainzer Berichte zur Persönlichkeitsforschung* Nr.2. Mainz
- LAUX, LOTHAR (1995): Streßbewältigung und Wohlbefinden in der Familie: Forschungsbericht. Bamberg, 57
- LAUX, LOTHAR/SCHÜTZ, ASTRID (1995): Streßbewältigung und Wohlbefinden in Familien. Forschungsbericht. Bamberg, 4
- LAUX, LOTHAR/SCHÜTZ, ASTRID (1996): Theoretische Grundlagen und Fragestellungen. In: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Streßbewältigung und Wohlbefinden in der Familie. Stuttgart, 6-14

- LAUX, LOTHAR/WEBER, HANNELORE (1993): Emotionsbewältigung und Selbstdarstellung. Stuttgart
- LAUX, LOTHAR/SCHÜTZ, ASTRID/VOGEL, SYLVIA (1996): Methode. In: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Streßbewältigung und Wohlbefinden in der Familie. Stuttgart, 15-21
- LAUX, LOTHAR/TRAPP, WOLFGANG /VOGEL, SYLVIA (1996): Belastende Ereignisse. In: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Streßbewältigung und Wohlbefinden in der Familie. Stuttgart, 22-35
- LAUX, LOTHAR/BURDA-VIERING, MARTINA/TRAPP, WOLFGANG/RENNER, KARL-HEINZ (1996): Effiziente Bewältigungsformen. In: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Streßbewältigung und Wohlbefinden in der Familie. Stuttgart, 57-67
- LAUX, LOTHAR/TRAPP, WOLFGANG/SCHÜTZ, ASTRID/LIMMER, RUTH/BURDA-VIERING, MARTINA/VOGEL, SYLVIA (1996): Personale, familiale und bewältigungsbezogene Ressourcen: Ein Überblick. In: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Streßbewältigung und Wohlbefinden in der Familie. Stuttgart, 107-112
- LAZARUS, RICHARD S. (1990): Streß und Streßbewältigung - ein Paradigma. In: Sigrun-Heide Filipp (Hg.): Kritische Lebensereignisse. 2. erweiterte Auflage. München, 198-231
- LAZARUS, RICHARD S./FOLKMAN, S (1984): Stress, appraisal, and coping. New York
- LIMMER, RUTH/SIEBENHAAR, BETTINA/SCHÜTZ, ASTRID (1996): Themenanalyse der Belastungs-episoden. In: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Streßbewältigung und Wohlbefinden in der Familie. Stuttgart, 36-48
- LIMMER, RUTH/SCHWARZ, GUDRUN/LAUX, LOTHAR (1996): Frei von Selbstwertbelastungen: Bewältigungsexperten. In: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Streßbewältigung und Wohlbefinden in der Familie. Stuttgart, 138-157
- Lipp, Wolfgang (1990): Familie und Wohnen: Wohnbedürfnisse im Wandel. In: *Zeitschrift für Familienforschung*, 2, 2, 128 - 142
- MCCUBBIN, HAMILTON I./PATTERSON, JOAN M. (1983): The Family Stress Process: The Double ABCX Model of Adjustment and Adaption. In: Hamilton I. Mc Cubbin/Charles R. Figley: Stress and the Family. New York, 7-37
- MONTADA, LEO (1990): Kritische Lebensereignisse im Brennpunkt: Eine Entwicklungsaufgabe für die Entwicklungspsychologie? In: Sigrun-Heide Filipp (Hg.): Kritische Lebensereignisse. 2. erweiterte Auflage. München, 272-292
- NAPP-PETERS, ANNEKE (1995): Armut von Alleinerziehenden. In: Karl-Jürgen Bieback/Helga Milz (Hg.): Neue Armut. Frankfurt,
- NAUCK, BERNHARD (1987): Erwerbstätigkeit und Familienstruktur: Eine empirische Analyse des Einflusses außerfamiliärer Ressourcen auf die Familien und die Belastung von Vätern und Müttern. München
- OBERNDORFER, ROTRAUT (1990): Arbeit und junge Familien. In: Volker Teichert (Hg.): Junge Familien in der Bundesrepublik. Opladen, 75-98
- OBERNDORFER, ROTRAUT (1993): Aufgabenteilung in Partnerschaften. In: Bernhard Nauck (Hg.): Lebensgestaltung von Frauen. Weinheim, 145-175
- OBERNDORFER, ROTRAUT (1994): Spagat zwischen Beruf und Familie. In: LBS-Initiative junge Familie (Hg.): Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Weinheim, 21-28
- ROSENKRANZ, DORIS (1996): Folgen des familialen Wandels für die Pflege älterer Menschen. In: Hans Peter Buba/Norbert Schneider (Hg.): Familie: Zwischen gesellschaftlicher Prägung und individuellem Design. Wiesbaden, 209-218
- RUTTER, MICHAEL (1984): Continuities and Discontinuities in Socioemotional Development. In: Robert N. Emde/Robert J. Harmon: Continuities and Discontinuities in Development. New York, 42-67

- SCHNEIDER, NORBERT F. (1990): Woran scheitern Partnerschaften? Subjektive Trennungsgründe und Belastungsfaktoren bei Ehepaaren und nichtehelichen Lebensgemeinschaften. *Zeitschrift für Soziologie*, Jg. 19, Heft 6, 458-470
- SCHÜTZ, ASTRID (1992): Selbstdarstellung bei der Bewältigung selbstwertbedrohender Situationen: Interindividuelle Unterschiede und Konsequenzen unterschiedlicher Strategien des Selbstwertschutzes. Forschungsantrag. Universität Bamberg
- SCHÜTZ, ASTRID/UMLAUFT, SUSANNE/LAUX, LOTHAR (1996): Positives Bewältigungswissen. In: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Streßbewältigung und Wohlbefinden in der Familie. Stuttgart, 125-137
- Walper, Sabine (1993): Berufsbiographie und Partnerschaft: Auswirkungen von Erwerbsunterbrechungen beim Übergang zur Elternschaft auf die Gestaltung der Partnerschaft. In: Benhard Nauck (Hg.): Lebensgestaltung von Frauen. Weinheim, 177-208
- WALPER, SABINE (1995): Kinder und Jugendliche in Armut. In: Karl-Jürgen Bieback/Helga Milz (Hg.): Neue Armut. Frankfurt, 181-219
- WEIß, HELENE/SCHÜTZ, ASTRID/BURDA-VIERING, MARTINA/RENNER, KARL-HEINZ (1996): Bewältigung als Interaktionsprozeß. In: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Streßbewältigung und Wohlbefinden in der Familie. Stuttgart, 68-106