

SOS Détresse

Partnerschaft heute

- wichtiger denn je, komplexer denn je

In unserer schnelllebigen und globalisierten Gesellschaft nimmt die Paarbeziehung eine immer bedeutendere Rolle ein. Häufig ist sie der einzige Ort, an dem wir noch Halt und Geborgenheit finden, an dem wir so sein dürfen, wie wir sind. Und doch ist die Gestaltung von Partnerschaften schwieriger denn je.

Mit dem Wandel unserer Gesellschaft stehen Paare vor ganz anderen Herausforderungen als ältere Generationen.

Noch in den 50er Jahren war die Ehe zwischen Mann und Frau die allgemein übliche Form der Gestaltung von Beziehungen und Familien. Damals waren in der Ehe die Rollenverteilungen der Ehepartner klar vorgegeben. Der Mann sorgte für den Lebensunterhalt der Familie und die Frau für die Erziehung der Kinder und die Organisation des Haushalts. Männer und Frauen lebten sozusagen in getrennte Lebenswelten und die Zuständigkeiten waren eindeutig geregelt. Gefühle von Liebe und Zuneigung bildeten nicht das wichtigste Fundament einer Beziehung. Wichtiger waren Werte wie Verlässlichkeit und Loyalität und das Vertrauen, dass jeder sich in seinem Bereich so gut wie möglich engagiert.

Mit der sexuellen Revolution und der Emanzipation der Frau haben sich in unserer Gesellschaft die traditionellen Rollenverhältnisse in Beziehungen weitgehend aufgelöst. Die Möglichkeiten, wie Beziehungen und Familie gestaltet werden, sind heute viel vielfältiger. Auch die Versorgungsfunktion der Ehe fällt heutzutage größtenteils weg, da viele Frauen arbeiten gehen und sich selbst versorgen können oder teilweise auch müssen. Heute wird eine Partnerschaft meist um ihrer selbst willen eingegangen. Deswegen steht die Liebesbeziehung viel deutlicher im Mittelpunkt. Die Einheit des Liebespaares und deren Erhalt haben somit auch für den Zusammenhalt als Familie an Bedeutung gewonnen.

Beziehungsqualität als neues Fundament

Da Familien und Ehen nicht mehr durch gesellschaftliche oder wirtschaftliche Zwänge zusammengehalten werden, ist für das Fortbestehen einer Partnerschaft die Qualität der Beziehung viel wichtiger geworden.

Für eine stabile und erfüllte Beziehung braucht es Liebe, Intimität und Lebendigkeit. Intimität entsteht in einer Beziehung, wenn beide bereit sind, sich dem anderen zu öffnen, ihm bzw. ihr zu vertrauen, Nähe zuzulassen und herzustellen. Dazu gehört auch, dass jeder Verständnis für die Sehnsüchte und Sichtweisen des anderen aufbringt und dass man sich in gemeinsamen Gesprächen darüber austauschen kann. Gerne Zeit miteinander zu verbringen, gemeinsame Interessen zu teilen, miteinander Spaß zu haben und das Erleben von befriedigender Sexualität, macht die Lebendigkeit einer Beziehung aus. Um langfristig mit jemandem glücklich zu sein, ist Verbindlichkeit und Zusammenhalt wichtig sowie die Bereitschaft auch schwierige Zeiten miteinander durchzustehen. Wichtig ist heute aber auch, dass beide Partner die Möglichkeit und den Raum haben, sich innerhalb der Partnerschaft weiterzuentwickeln und ihre Persönlichkeit zu entfalten.

Für das Eingehen einer Beziehung sind heute innere Impulse, das heißt Liebe, das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und angenommen sein, sehr viel wichtiger geworden als äußere Normen. Beide Beteiligten sind daher umso mehr aufgefordert sich aktiv einzubringen, um die Stabilität der Beziehung und die emotionale Verbundenheit zueinander zu erhalten.

Wie wollen wir zusammen leben?

Die Möglichkeiten und Vorstellungen, wie man eine Partnerschaft gestalten kann, sind heute sehr viel zahlreicher.

Wo früher gesellschaftliche Normen und Werte das Zusammenleben bestimmten, muss heute jedes Paar selbst eine Lebensform finden, die für beide Partner stimmig ist.

Vieles muss zwischen den Partnern ausgehandelt werden, z.B. ob man als Paar zusammenwohnen möchte, ob man heiraten oder ob man Kinder haben möchte. Diese Vorstellungen können sich mit der Zeit natürlich wieder verändern. Beim Partnerwechsel ist man zudem häufig mit ganz neuen Vorstellungen konfrontiert.

Immer wieder muss ein gemeinsamer Nenner gefunden werden.

Auch in Bezug auf andere Lebensbereiche gibt es mehr Möglichkeiten und es müssen viel mehr Entscheidungen getroffen werden. Da diese in einer Beziehung meistens zwei Menschen betreffen, müssen Wege gefunden werden, sich gemeinsam abzusprechen. Zusammen Entscheidungen zu treffen, heißt vor allem, auch Kompromisse einzugehen und verzichten zu lernen.

Die Kunst des Miteinanders ...

In traditionellen Beziehungen gab es nur wenige Lebensbereiche, die von beiden Partnern gleichberechtigt gestaltet wurden. Heute hingegen wird, mit Ausnahme vom Beruf und den persönlichen Hobbys, die Gestaltung vieler Bereiche geteilt. Die Gleichberechtigung und Ebenbürtigkeit beider Partner nimmt einen viel größeren Stellenwert ein. Viele Paare haben den Anspruch, dass beide Partner mehr oder weniger für den Lebensunterhalt, für die Haushaltstätigkeiten, die Kindererziehung und -betreuung, das Zeitmanagement und die sozialen Kontakte zuständig sind. Daher ist es notwendig geworden, dass die Aufteilung der Verantwortung in den verschiedenen Bereichen immer wieder ausgehandelt wird. Dafür braucht es eine Form von Kommunikation, die nicht immer selbstverständlich ist und die unter Umständen gemeinsam erst gelernt werden muss.

Zudem können in Bereichen, wo beide sich zuständig fühlen, vielleicht Unterschiede in den Herangehensweisen und der Prioritätensetzung der beiden Partner deutlich werden. In guten Phasen einer Beziehung nimmt man diese Unterschiede als willkommene Erweiterung wahr oder als liebenswerte Eigenheiten des anderen. In Krisenzeiten können solche Unterschiede aber zu unüberwindbaren Hindernissen werden, die einen Konflikt noch verschärfen.

Konflikte können auch durch die Geburt des ersten Kindes entstehen, da sich in der Elternzeit die Gleichberechtigung der Partner in allen Lebensbereichen nicht aufrechterhalten lässt. Die Zuständigkeiten verschieben sich dann nicht selten wieder hin zu traditionellen Mustern. Diese Veränderung löst langfristig Unzufriedenheit und auch Enttäuschung aus und kann die Paarbeziehung schwer belasten.

... eine Kunst die man lernen kann

Unsere modernen Lebensverhältnisse bringen Konflikte mit sich, für deren Bewältigung wir erst eigene Lösungswege entwickeln müssen.

Unzufriedenheit, Streit und Konflikte in einer Beziehung sind kaum vermeidbar und haben nichts mit persönlichem Versagen zu tun. Wir haben oft nicht gelernt, wie man in einer Beziehung z.B. mit den widersprüchlichen Anforderungen verschiedener Rollen umgeht, weil unsere Eltern vielleicht noch unter ganz anderen Rahmenbedingungen ihre Beziehung geführt haben. Das Ansprechen von Konflikten und von Bedürfnissen stand in der Generation unserer Eltern oder Großeltern nicht zur Debatte und wurde nicht praktiziert.

Hilfreiche Modelle für eine Art von Umgang, die es erlaubt sich ehrlich und offen über die eigenen Gefühle, Vorstellungen und Wünsche auszutauschen, fehlen uns daher häufig.

Im Gegenteil scheint es in unserer heutigen Gesellschaft immer noch eher zu den „Überlebensstrategien“ zu gehören, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle entweder in den Hintergrund zu stellen oder aber diese rücksichtslos durchzusetzen.

Zur Bewältigung der oben beschriebenen Probleme ist eine Kommunikationskultur notwendig, die einen fairen Umgang mit Meinungsverschiedenheiten ermöglicht.

Lösungen sollten gemeinsam ausgehandelt werden, ohne dass sich einer selbst aufgibt oder dies vom Partner verlangt. Dieses Aushandeln kann nur in einem offenen und aufrichtigen Gespräch stattfinden, in dem es beiden Partnern möglich ist, ihre Bedürfnisse, Wünsche und Ängste frei zu äußern und jeder Verständnis für die Sicht des anderen aufbringt.

Dafür ist es wichtig, sich füreinander Zeit zu nehmen und diese Zeit als Paarzeit zu reservieren und zu pflegen.

Da Kommunikation in sehr vielen Bereichen eine ganz wesentliche Bedeutung hat, haben wir diesem Thema ein ganzes Kapitel gewidmet.