

## Weiterführende Literatur

Bodenmann, G. (2009). *Depression und Partnerschaft*. Bern: Huber Verlag.

Bodenmann, G. (2013). *Klinische Paar- und Familienpsychologie*. Bern: Huber Verlag.

Bodenmann, G. & Fux, C. (2013). *Was Paare stark macht*. Zürich: Beobachteredition.



## Eine glückliche Partnerschaft – Wunsch aller

Die meisten Menschen wünschen sich eine zufriedenstellende und stabile Partnerschaft. Diese soll Geborgenheit, Intimität, Sicherheit, gemeinsames Wachstum und Entfaltung bringen.

Dies kann man fördern, indem frühzeitig gelernt wird, wie man angemessen miteinander kommuniziert. Es gibt verschiedene Trainings, in welchen Paaren Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten vermittelt werden, z.B. das Präventionsprogramm „paarlife“.

Bei diesem Training wird unter anderem eine günstige individuelle und partnerschaftliche Stressbewältigung eingeübt. Gerade unter Stress brechen angemessene Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten oft zusammen.

In Ergänzung zum Präventionstraining „paarlife“ wurde eine DVD entwickelt, welche es Paaren ermöglicht, sich selbständig mit ihrer Partnerschaft konstruktiv auseinander zu setzen und ihre Beziehung aktiv zu pflegen.

## Paartherapie und -beratung

### Hilfreiche Links

[www.paarlife.com](http://www.paarlife.com)  
[www.kinderimblick.de](http://www.kinderimblick.de)  
[www.therapie-paare.ch](http://www.therapie-paare.ch)

### Beratung und Therapien

Psychotherapeutisches Zentrum/Universität Zürich  
Dr. Kathrin Widmer  
kathrin.widmer@psychologie.uzh.ch  
044 634 52 93



Lehrstuhl für Klinische Psychologie  
mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien

## Tipps für die Beziehungspflege

Die Liebe ist wie eine Pflanze. Man muss sich Zeit für sie nehmen, sich um sie kümmern, sie pflegen und hegen, wenn sie Bestand haben soll.

- Sich auf die Beziehung einlassen, ihr Zeit und Raum und Exklusivität geben
- Gemeinsamkeit und Wir-Gefühl aufbauen
- Sich täglich immer wieder Zeichen der Liebe und Geborgenheit schenken, dem anderen deutlich machen, dass er für einen wichtig ist
- Schwächen und Stärken erkennen und bei sich und beim anderen annehmen
- Als wichtigste Unterstützungsquelle für den anderen da sein, sich wirklich begegnen
- Raum für konstruktive Konflikte schaffen
- eine befriedigende Sexualität pflegen
- Die Elternrolle annehmen, ohne die Partnerschaft zu vernachlässigen

Diese Information wird unterstützt durch:

**MIGROS**  
kulturprozent



Bundesamt für Sozialversicherungen BSV  
Schweizerische Eidgenossenschaft

## Gesunde Partnerschaft - gesunde Kinder

Prof. Dr. Guy Bodenmann  
lic. phil. Fabienne Mauron



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

## Was Kinder brauchen

Die gesunde Entwicklung von Kindern und ihr Wohlergehen hängen massgeblich von der elterlichen Liebe, Erziehung, Förderung und Fürsorge, aber auch von der Partnerschaftsqualität der Elternbeziehung ab.

Die Partnerschaftsqualität der Eltern prägt das Familienklima massgeblich und bildet eine wesentliche Grundlage für die emotionale Sicherheit und psychische Stabilität der Kinder und ihr gesundes Heranwachsen.

Wenn sich die Eltern mit Liebe und Respekt begegnen, haben sie häufig auch eine gute Beziehung zu den Kindern und lehren sie, anderen mit Wertschätzung und Respekt zu begegnen.

## Auch in glücklichen Partnerschaften gibt es Konflikte

Konflikte treten in Partnerschaften häufig auf, treffen doch täglich unterschiedliche Bedürfnisse, Wünsche und Ziele aufeinander. Konflikte sind notwendig und geben Anlass zur Auseinandersetzung mit dem Partner, der Partnerin, seiner oder ihrer Sichtweise, Zielen und Bedürfnissen.

Wichtig ist, wie die Konflikte ausgetragen werden. Werden die Konflikte konstruktiv ausgetragen, sind sie für die Weiterentwicklung der Partnerschaft und Familie wichtig und nützlich. Konflikte sollten nicht unter den Teppich gekehrt werden. Sie sollten angesprochen und gemeinsam gelöst werden.

Geschieht dies nicht, staut sich Negatives über längere Zeit an und entlädt sich plötzlich heftig oder führt zu passiv-aggressivem Verhalten. Auf der anderen Seite haben auch destruktiv ausgetragene Konflikte für die ganze Familie negative Folgen.

## Häufige destruktive Konflikte sind negativ für Kinder

Gelegentliche Streite zwischen den Eltern sind für Kinder unproblematisch, sofern sich die Eltern jeweils wieder versöhnen und insgesamt eine gute, tragfähige und durch Respekt und Liebe getragene Beziehung leben.

Konflikte werden für Kinder erst dann problematisch, wenn sie längere Zeit das Familienklima beherrschen und chronisch werden.

## Streit ist nicht gleich Streit

Ein *offen-aggressiver Konfliktstil*, gekennzeichnet durch gemeines, abwertendes, provokatives und sarkastisches Verhalten gegenüber dem Partner/der Partnerin ist für Kinder deshalb schädlich, weil dieser Konfliktstil hohe Negativität, Feindseligkeit und Spannung bedeutet, unter der die Kinder direkt leiden.

Sie lernen zudem selber, destruktiv mit anderen zu streiten und schnell ausfällig zu werden.

Ein *passiv-aggressiver Konfliktstil* kennzeichnet sich durch Rückzug und das Vermeiden von offenen Auseinandersetzungen. Die Eltern gehen sich aus dem Weg und ignorieren Spannungen. Diese sind für das Kind dennoch spürbar, und es leidet unter der schwelend negativen Atmosphäre in der Familie.

Am schlimmsten für Kinder sind elterliche Konflikte, bei denen verbale oder körperliche Gewalt eingesetzt wird und die in Eskalation enden.

Konflikte sind dann für Kinder lehrreich, wenn die Eltern sich am Ende wieder versöhnen und eine Lösung für das Problem gefunden haben.

## Soll man den Kindern zuliebe trotz schlechter Partnerschaft zusammen bleiben?

Den Kindern zuliebe zusammen zu bleiben, wenn die Partnerschaft nicht mehr funktioniert, bringt diesen häufig Nachteile.

Eine unglückliche Partnerschaft der Eltern bildet den Nährboden für ein ungünstiges Familienklima, negative Eltern-Kind-Beziehungen (da häufig die Kinder in die Konflikte zwischen den Eltern einbezogen werden), ungünstiges Erziehungsverhalten und gesundheitliche Probleme aller Familienmitglieder. Eine negative Partnerschaft ist schädlich für alle.

Da auch unterschwellige Negativität und ein passiv-aggressiver Kommunikationsstil von den Kindern gespürt werden, leiden sie nicht nur unter offenen, aggressiven Konflikten.

Entsprechend sollten sich die Eltern, sich und ihren Kindern zuliebe, um eine Verbesserung der Partnerschaftsqualität bemühen. Im Falle aussichtsloser Versuche kann eine Scheidung für alle besser sein, als chronische Negativität im Alltag.

## Wann ist eine Scheidung problematisch?

Eine Scheidung sollte reiflich überlegt sein und erst dann erfolgen, wenn die Versuche, die Beziehung zu retten, nicht gefruchtet haben.

Eine Scheidung erweist sich dann für Kinder als sehr problematisch, wenn die Eltern an und für sich eine gute Beziehung zueinander haben und sich dennoch trennen, weil sie eine neue Beziehung eingehen wollen.