

Gestaltung von Übergängen in Beziehungssituationen

Übergänge in Beziehungen sind immer mit Verunsicherung verbunden – mit einer grundsätzlichen Erschütterung des einzelnen Menschen und des Systems. Mit dem dadurch entstehenden Stress kann konstruktiv umgegangen werden, wenn elementare Faktoren berücksichtigt werden.

Einleitung

In unserem Beratungs- und Therapiealltag haben wir es immer wieder mit Einzelpersonen, Paaren und Familien zu tun, die am Übergang von der einen zur nächsten Lebensphase stehen und damit in Schwierigkeiten geraten sind. Die uns betreffenden Übergänge sind:

- vom Single zum Paar,
- vom Paar zur Elternschaft,
- Ablösung Jugendlicher,
- von der Elternschaft zum Paar,
- vom Berufsleben zur Pensionierung.

Übergänge sind krisenanfällig, da Gewohntes aufgegeben und Neues gefunden werden muss. Übergänge zeigen sich ganz unterschiedlich: Sie können abrupt oder schleichend kommen, können lautstark streitend oder leise entfremdend sein, milde oder krasse Formen annehmen. Übergänge erschüttern das Individuum und das System grundsätzlich und erfordern eine Veränderung im Selbstverständnis sowohl des Einzelnen (Identität) wie auch des Systems als Ganzes. In allen Übergangssituationen ist der Bedarf nach Unterstützung und zusätzlichem Halt besonders ausgeprägt.

Unterschiedliche Übergänge – unterschiedliche Herausforderungen

Bei jedem Übergang stehen andere Herausforderungen im Zentrum. Bei der *Paar-*

bildung muss ein Gleichgewicht von Nähe und Distanz, von Gemeinsamkeit und Autonomie gefunden werden. Bei der *Familienbildung* stehen die Kooperation und das sich Zurücknehmen zugunsten der gemeinsamen Aufgabe der Kinderbetreuung und -erziehung im Zentrum. Bei der *Ablösung Jugendlicher* müssen die Eltern vor allem das Vertrauen in sich und ihre Erziehungsarbeit aufbringen können, dass sie ihren Kindern das Nötige gegeben und sie zur Lebenstüchtigkeit geführt haben. Beim *Übergang von der Elternschaft zum Paar* gilt es eine neue Basis und neue Gemeinsamkeiten als Mann und Frau zu finden. Äussere oder innere Abhängigkeiten aus der Familienphase lösen sich zugunsten einer freiwilligen und damit tiefen emotionalen Verbindung als Mann und Frau. Bisher Verpasstes muss nun ins Leben integriert werden. Beim Wechsel vom *Berufsleben zur Pensionierung* wird wiederum das Gleichgewicht von Nähe und Distanz aktuell sowie das Akzeptieren nachlassender Kräfte; Toleranz und Humor sind hilfreiche Begleiter in diesem Übergang.

Spezielle Übergänge, welche wir auf unserer Fachstelle oft bearbeiten, sind *Trennungen und Scheidungen* sowie das Zusammenkommen als *Patchworkfamilie*.

Wenn Eltern auseinandergehen

Trennung und Scheidung während der Familienphase können ganz unterschiedliche Verläufe nehmen, je nachdem, ob der Konflikt auf der Paarebene gehalten werden kann oder ob er sich auf die Kooperationsbereitschaft als Eltern ausweitet. Die Folgen sind für die Kinder von weitreichender Bedeutung: Entweder können sie weiterhin ohne Loyalitätskonflikt beide Elternteile lieben und die Beziehung weiterführen, oder sie können die Beziehung zu einem Elternteil nur noch rudimentär oder gar nicht mehr leben. Falls Kinder einen Elternteil verlieren, brauchen sie Zeit und Raum für ihre Trauer.

Trennung und Scheidung können Kinder aber auch entlasten, falls die Spannungen

im Alltag der Kinder sehr hoch waren oder wenn die Vermittlungsbemühungen der Kinder sich als erfolglos erwiesen und eine Neuorganisation der Familie allseitig befreiend wirkt. Entscheidend für das Wohl der Kinder ist, dass sie von den Eltern Halt und Aufmerksamkeit erhalten, dass sie sich getragen fühlen – trotz oder gerade wegen der Konflikte auf der Paar- oder Familienebene.

Neue Familie – neue Mitglieder

Patchworkfamilien sind aus neuen Mitgliedern zusammengesetzte Familien. Ausgangspunkt ist die Verliebtheit von Mutter/Frau oder Vater/Mann in eine neue Person, welche eventuell auch Kinder hat. Zuerst sollte die neue Paarbeziehung gefestigt werden, bevor die Kinder involviert werden. Für die Kinder ist die neue Person zuallererst eine fremde Person, die als störend oder als bereichernd empfunden werden kann. Ein langsames Annähern und Kennenlernen ist für die Kinder hilfreich, um eine Beziehung aufbauen zu können. In der Patchworkfamilie muss jedes Mitglied seinen genauen Platz im System finden, klare Aufgaben und Entscheidungsbefugnisse haben, damit es mit allen am System beteiligten Personen eine gute Zusammenarbeit und Beziehung geben kann. Je mehr Personen bzw. Funktionen es in einem Sys-

tem hat, desto konfliktanfälliger wird das System und desto grösser sind die Anforderungen bezüglich präziser Kommunikation und Konfliktfähigkeit.

Übergänge gestalten: wichtige Ressourcen

Je stärker das Selbstwertgefühl und die Selbstsicherheit der Beteiligten sind, je flexibler und toleranter das System ist, desto besser kann ein Übergang als natürlicher Prozess akzeptiert werden, wo Verlust betrauert und Neues als Bereicherung angenommen und mit Anpassungsleistungen aufgenommen werden kann. Je rigider die Beteiligten und das System sind, desto schwieriger gestalten sich die Übergänge und können zu Symptomen oder Krankheit führen. Erleichternd bei Übergängen wirken: loslassen können, ein Halt gebendes Umfeld, ein stabiles Selbstwertgefühl und gute Gesundheit, Phantasie und Kreativität, Toleranz und Flexibilität, Stresstoleranz, ein gutes Stressmanagement und Konfliktfähigkeit.

Das Team der Ehe- und Familienberatung Bern