Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen

- Abteilung Paderborn -

Fachbereich Sozialwesen

Master-Thesis zur Erlangung des Grades „Master of Arts“

Die Bedeutung von Autonomie und Verbundenheit für gelingende, lebenslange Partnerschaft

vorgelegt von

Bettina Löwen

Matr.-Nr.: 512226

am: 20.10.2016

Erstleser: Dr. phil. Rudolf Sanders
Zweitleser: Prof. Dr. phil. Albert Lenz

Inhaltsverzeichnis

Danksagung 2
Kurzfassung 3
1 Einleitung 4
2 Die Paarbeziehung 8
2.1 Gelingende Partnerschaft 8
2.1.1 Liebe…. 9
2.1.2 Persönlichkeit 12
2.1.3 Konflikt 13
2.1.4 Investment 14
2.2 Autonomie und Verbundenheit in Paarbeziehungen 15
2.2.1 Autonomie 15
2.2.2 Verbundenheit 16
2.2.3 Zusammenhang zwischen Autonomie und Verbundenheit 17
3 Grundlagen der Partnerschule 20
3.1 Darstellung der Partnerschule 20
3.2 Orientierung an den Grundbedürfnissen nach Grawe 22
3.3 Die Möglichkeit der Verhaltensänderung 28
4 Methodik 31
4.1 Wahl des Feldzugangs und Samplings 31
4.2 Erstellung der Erhebungsinstrumente 32
4.3 Vorgehen bei der Erhebung 33
4.4 Vorgehen bei der Auswertung 35
5 Ergebnisse 37
5.1 Entwicklungen innerhalb der Partnerschaft 38
5.2 Partnerschule 51
6 Diskussion 60
6.1 Diskussion zum methodischen Vorgehen 60
6.1.1 Feldzugang und Sampling 60
6.1.2 Reflexion der praktischen Umsetzung 61
6.1.3 Reflexion des Auswertungsverfahren 63
6.2 Diskussion der Ergebnisse 64
7 Fazit und Ausblick 74
Literaturverzeichnis 77
Anhang 83

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich all jenen danken, die mich im Prozess dieser Masterarbeit begleitet haben.
Ganz besonders möchte ich allen Teilnehmer_innen der Studie danken, die mich auf eine offene und ehrliche Weise an ihren Erfahrungen und Erlebnissen in ihrer Partnerschaft teilhaben ließen.
Ein besonderer Dank gilt Dr. Rudolf Sanders, dem Gründer und Leiter der Partnerschule. Erst durch seine Inspiration und Begeisterung für Paarbeziehungen ist mein Interesse für diese Thematik gewachsen. Wertvolle Gedankenanstöße und die professionelle Betreuung haben mich zu einer tieferen Ergründung der Inhalte ermutigt.
Meinem Zweitgutachter, Herrn Prof. Dr. Albert Lenz, bin ich für seine Hilfsbereitschaft und Flexibilität zu Dank verpflichtet.

Als letztes möchte ich tiefe Dankbarkeit gegenüber meinem Ehemann Martin Löwen aussprechen, der mir den Rücken stärkte und mir vollen Freiraum gewährte, um mich dem Thema widmen zu können.

Kurzfassung

Feste, lebenslange Beziehungen werden von den meisten Menschen als eine ideale Lebensform gesehen, während die Umsetzbarkeit jedoch angezweifelt wird. Das Ziel der vorliegenden Masterarbeit ist zum einen die Bedeutung des Zusammenspiels von Autonomie und Verbundenheit für gelingende, lebenslange Partnerschaft aufzuzeigen und zum anderen den Einfluss der Partnerschule auf die Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit in Paarbeziehungen zu bewerten. Dazu wurden vier Paare, die an den Seminaren der Partnerschule teilgenommen haben, mittels qualitativer Interviews befragt.

Autonomie und Verbundenheit stellen Grundbedürfnisse dar, sodass eine Nichtbeachtung in Paarbeziehungen Konsequenzen aufzeigt. Ergebnisse der Studie verdeutlichen, dass die Kompetenz der eigenen Bedürfniserkennung sowie Sensibilität gegenüber den Bedürfnissen des Partners oder der Partnerin grundlegend für die Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit ist. Beide Seiten kontinuierlich in ein Gleichgewicht zu bringen, das beiden Partnern entspricht, stellt eine lebenslange Herausforderung dar. Dieser Prozess löst positive Auswirkungen auf die Beziehungsqualität aus, sodass mit einer Steigerung der Partnerschaftslänge zu rechnen ist. Trotz dessen bleiben Zweifel an der Realisierbarkeit einer lebenslänglichen Partnerschaft bestehen.

Das Konzept der Partnerschule löst Veränderungen des Verhaltens aus sowie die Entwicklung neuer Kompetenzen. Paare wachsen näher zueinander und erleben die Stärkung ihrer Persönlichkeit. Das Gruppensetting verbunden mit der Anwendung kreativer Methoden bildet den Schlüssel zur Erreichung der Zielgruppe.

Teilnehmer_innen setzen sich mit Sehnsüchten, Wünschen und ihren Kindheitsentwicklungen auseinander, um Veränderung von innen heraus erleben zu können. Die Förderung der Autonomie erfolgt in der Partnerschule immer in Hinblick der Verbesserung der Partnerschaftsverbundenheit.

Eine Erweiterung der Konzeptgestaltung, zur Erreichung junger Paare, würde die Möglichkeit bieten bereits früh die Bedeutung von Autonomie und Verbundenheit zu erfassen. Zudem wünschen sich Teilnehmer_innen der Partnerschule im Anschluss der Seminare eine intensivere Unterstützung zur Festigung erlernter Inhalte.

Weitere Forschungen im Bereich der Entstehung der Bedürfnisse von Autonomie und Verbundenheit sind notwendig.

1 Einleitung

Zwischenmenschliche Beziehungen stellen eine große Bedeutung im Leben von Menschen dar. Einen besonderen Stellenwert nimmt dabei die Liebesbeziehung zweier Personen ein. Von den meisten Menschen wird die Liebe des Lebens zu finden als notwendig angesehen, um ein zufriedenes und gutes Leben führen zu können. Dieser Wunsch wird sogar meist noch vor der Gesundheit und dem beruflichen Erfolg genannt (vgl. Bodenmann, 2002, S.11).

Den Studienergebnissen der Konrad- Adenauer- Stiftung e.V. (2014) nach zu urteilen, gehen Personen davon aus, dass ihre Bedürfnisse nach Nähe, Geborgenheit, Vertrauen und Sicherheit in festen Beziehungen erfüllt werden können (S.17).

Gesellschaftliche Veränderungen in Paarbeziehungen zeigen eine Entwicklung von einer patriarchalisch ausgerichteten Partnerschaft zwischen Mann und Frau zu einer gleichberechtigten, partnerschaftlichen Beziehung (vgl. Konrad- Adenauer- Stiftung e.V., 2014, S.20). Die Gegenwart ist geprägt von Individualisierung, Selbstbestimmung und Vielfalt der Möglichkeiten und hinterlässt ihre Auswirkungen auch in der Gestaltung von Familien und Paarbeziehungen. Eine bedeutende gesellschaftliche Wandlung findet in der sozialen Akzeptanz der Auflösung von Ehen statt (vgl. Maihofer, Böhnisch & Wolf, 2001, S.16f). Jedoch stellen nicht die scheidungserleichternden Bedingungen wie Veränderungen im Rechtssystem oder die soziale Anerkennung von Scheidung die Ursache einer Trennung dar, vielmehr finden sich die Gründe immer in der Beziehung des Paares (vgl. Bodenmann & Schär, 2008, S.152). Es hat eine Entwicklung vielfältiger Beziehungsmöglichkeiten von festen und offenen Partnerschaften, hetero- oder homosexueller Paare stattgefunden. Nichteheliche Lebensgemeinschaften haben sich zum neuen Trend entwickelt. Zudem werden Liebe und Sexualität nicht mehr direkt im Zusammenhang zur Ehe gesehen, sowie auch Sexualität und Fortpflanzung voneinander entkoppelt sind. Des Weiteren ist die Gründung einer Familie nicht mehr mit der Eheschließung sowie einer Partnerschaft zwischen Mann und Frau verbunden. Kinder können in unterschiedlichen Familienmodellen aufwachsen. Am häufigsten werden Kinder jedoch weiterhin in einer Ehe geboren (vgl. Maihofer et al., 2001, S.17). Die gestiegenen Scheidungszahlen und die gesellschaftlich bedeutenden Faktoren wie Flexibilität, Mobilität und Profitmaximierung stehen damit im Gegensatz zu den wichtigen Grundlagen der Lebensform Ehe wie Treue, Hingabe und Selbstlosigkeit (vgl. Wilbertz, 2007, S.224).

Studien von Bodenmann (2002) zeigen auf, dass feste, lebenslange Beziehungen trotz gesellschaftlicher Entwicklungen, immer noch als Ideal angesehen und mit der Lebensform der Eheschließung assoziiert werden (S.13). Die Ehe hat trotz kritischer Stimmen

ihre Attraktivität nicht verloren. Jedoch zweifeln viele Paare daran, dass ihre feste Partnerschaft ein Leben lang halten kann (vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (bmfsfj), 2014, S.13).

Aus dem Wunsch nach lebenslanger, glücklicher Partnerschaft entwickelt sich die Frage, wie der Weg zu diesem Ziel zu gestalten ist. Paarbeziehungen sind von Herausforderungen, Konflikten und Entwicklungsprozessen geprägt, in denen Paare verschiedene Phasen durchleben. Dies steht jedoch nicht im Gegensatz zum Gelingen von Beziehungen. Damit eine Paarbeziehung gelingen kann, muss diese einen hohen Stellenwert für beide Partner haben, sodass sie sich aktiv an ihrer Beziehungsgestaltung beteiligen und sich darin investieren (vgl. Bodenmann, 2002, S.129). In einer Partnerschaft treffen zwei Individuen aufeinander, die eine Verbundenheit entwickeln und zugleich weiterhin ihren individuellen Bedürfnissen nachgehen. Diese beiden gegensätzlichen Aspekte zu vereinen gestaltet sich als große Herausforderung, die den Partnerschaftsprozess fortlaufend begleitet. Das Zusammenspiel von Autonomie und Verbundenheit in einer Partnerschaft ist in ein Gleichgewicht zu bringen, das beiden Partnern entspricht. Gesellschaftlich bedingt ist das Bedürfnis nach Autonomie und Abgrenzung zum Partner stärker in den Fokus geraten, sodass die Wir- Identität eines Paares immer häufiger von der Ich- Identität abgelöst wird (vgl. Sanders, 2006, S.23). Es gilt neu zu klären, welche Bedeutung die Erfüllung der Bedürfnisse nach Autonomie und Verbundenheit für die Partnerschaft hat. Der Bericht soll im Folgenden aufzeigen, worin sich das „Wir“ und „Ich“ einer Partnerschaft zeigen und entwickeln kann und welchen Stellenwert ein Zusammenspiel für das Gelingen einer Paarbeziehung hat.

Die Bedeutung gelingender Partnerschaft zeigt sich in den protektiven Auswirkungen für die Gesundheit der Beteiligten und der Steigerung des individuellen Wohlbefindens (vgl. Schmahl & Walper, 2012, S.327). Beständige, nichtlösbare Konflikten in der Paarbeziehung können Stress und Verschlechterung des Gesundheitszustandes bewirken (vgl. Robert Koch Institut (RKI), 2014, S.170). Paare in ihrer Beziehungsgestaltung zu unterstützen und zu fördern stellt sich damit als eine entscheidende Form der Gesundheitsversorgung heraus. In Zeiten gesellschaftlicher Umbrüche benötigen viele Paare Orientierungshilfen, um eine stabile Partnerschaft entwickeln zu können (vgl. Bodenmann, 2004, S.41). Je früher Probleme angegangen werden, desto einfacher ist es Schwierigkeiten zu beheben.

Die Partnerschule, eine Vorgehensweise der Eheberatung und Paartherapie, möchte Paaren eine Alternative zu Trennung und Scheidung als Problemlösung anbieten und einen Weg aus festgefahrenen Situationen zu wieder mehr Lebendigkeit in ihrer Beziehung aufzeigen. Paaren können lernen eine Partnerschaft zu führen, in der beide Beteiligten glücklich sind. Das zentrale Ziel der Partnerschule ist Beziehungskompetenzen zu

vermitteln (vgl. Sanders, 2006, S.15). Das Konzept wurde 1990 von Dr. Rudolf Sanders entwickelt und stellt eine Kombination aus Einzel- und Gruppensitzungen dar (vgl. partnerschule.de, 2016). Inwieweit Teilnehmer_innen Veränderung in ihrer Partnerschaft erleben und Beziehungskompetenzen erwerben, soll im Folgenden unter dem Aspekt der Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit betrachtet werden.

Die zugrundeliegenden Fragestellungen der Arbeit lauten: **Welche Bedeutung hat das Zusammenspiel von Autonomie und Verbundenheit für gelingende, lebenslange Partnerschaft? Wie ist der Einfluss der Partnerschule auf die Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit in Paarbeziehungen zu bewerten?**

Im Fokus der Ausarbeitung stehen Paarbeziehungen, die das lebenslange Miteinander zum Ziel haben. Die Ausführungen beziehen sich in dieser Arbeit nur auf heterosexuelle Partnerschaften mit dem besonderen Blickpunkt auf die Lebensform Ehe. Es werden nur zugrundeliegende Konzepte und Theorieansätze der Partnerschule, die einen Einfluss auf die Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit haben könnten, dargestellt. Eine detaillierte Beschreibung der Partnerschule ist in diesem Rahmen nicht möglich. Des Weiteren steht die positive Blickrichtung des Gelingens von Paarbeziehungen im Mittelpunkt anstatt Entwicklungen von Trennung oder Scheidung zu untersuchen. Die positive Sichtweise ist auf das von Antonovsky entwickelte Salutogenesemodell zurückzuführen, das die Erhaltung und Förderung der Gesundheit zum Ziel hat. Somit wurde die pathogenetische Perspektive durch die ressourcenorientierte Ausrichtung abgelöst (vgl. Antonovsky, 1996, S.13f.).

Die Analyse der Bedeutung von Autonomie und Verbundenheit für gelingende Partnerschaft kann nicht als ein Strategierezept für gute Partnerschaftsentwicklung betrachtet werden. Zudem stellt die Nennung wichtiger Faktoren einer Partnerschaft keine direkte Vorhersage für das Gelingen von Paarbeziehung dar, da es sich bei Paaren immer um einzigartige Lebensgeschichten zweier Individuen, die sich in spezifischen Lebensumständen befinden, handelt. Eine Gesamtdarstellung aller bedeutenden Faktoren für eine gute Paarentwicklung würde den Umfang dieser Arbeit übersteigen, sodass wichtige, grundlegende Annahmen zum Gelingen von Paarbeziehungen zusammenfassend dargestellt sind. Dies dient als Grundlage zur genaueren Analyse der Bedeutung von Autonomie und Verbundenheit, die aber in der Ganzheitlichkeit der Partnerschaft zu bewerten ist. Ausgeschlossen wird nicht, dass für manche Paarbeziehungen eine Trennung oder Scheidung notwendig ist, weil sie ihre gegenwärtige Beziehung nicht in eine gemeinsame Richtung lenken können.

Im ersten Kapitel wird die Paarbeziehung dargestellt. Im Fokus steht dabei die Zusammenführung zentraler Aspekte zum Gelingen lebenslanger Partnerschaften. Folgende Themen bilden inhaltliche Schwerpunkte: Liebe, Konflikt, Investment und Persönlichkeit.

Im Rahmen dieser Arbeit kann nur ein thematischer Überblick gegeben werden, es wird nicht auf alle Facetten einer Paarbeziehung eingegangen. Ein weiterer Schwerpunkt des Kapitels bildet die Betrachtung von Autonomie und Verbundenheit. Das zweite Kapitel gibt einen theoretischen Überblick über die Grundlagen der Partnerschule, die sich auf die Förderung von Autonomie und Verbundenheit beziehen. Wesentliche Themen sind folgende: die Seminargestaltung, die vier Grundbedürfnisse nach Grawe, Empowerment und Selbstwirksamkeitserwartung sowie die Möglichkeit des veränderbaren Verhaltens. Die Forschungsfrage wird mithilfe von vier Paarinterviews untersucht, deren Teilnehmer_innen verheiratet sind und im Verlauf ihrer Beziehung an der Partnerschule teilgenommen haben. Auf die Darstellung und Begründung des methodischen Verfahrens in Kapitel 4 folgt die ausführliche Ergebnispräsentation in Kapitel 5. Daran anknüpfend wird die theoriebezogene Diskussion der zentralen Ergebnisse in Kapitel 6 dargestellt. Ein Fazit rundet die Arbeit ab. Das Respektieren einer Vielfalt und Gleichwertigkeit aller Menschen, geht mit der Forderung einher, alle Menschen, die sich in einer bipolaren Geschlechteraufteilung nicht wiederfinden, sprachlich zu berücksichtigen. Daher wird in diesem Forschungsbericht der Gender Gap verwendet.

2 Die Paarbeziehung

Die Liebesbeziehung eines Paares ist immer eine besondere Geschichte zweier Individuen. In Deutschland können Partnerschaften nach persönlichen Vorstellungen gestaltet und in einer Lebensform gelebt werden, die den Beteiligten am ehesten entspricht (vgl. bmfsfj, 2014, S.62). Ehen werden nicht mehr nur aus ökonomischen Gründen oder schutzgebenden Faktoren der Frau gegenüber geschlossen, es steht vielmehr die liebevolle Zugneigung eines Paares zueinander im Mittelpunkt. Die gesamtgesellschaftlichen Veränderungen der Neuzeit ermöglichen Entwicklungen hin zu mehr Offenheit, stärkerer Selbstverwirklichung und einer wachsenden Bedeutung der Kommunikation innerhalb der Partnerschaft. Zugleich entstehen neue Herausforderungen, da Paare ihr Beziehungsfundament nur noch auf das Liebesglück bauen (vgl. Walper & Wendt, 2010, S.14). Geblieben ist, dass viele Paare, die die Lebensform der Ehe eingehen, diese als einen schutzbietenden rechtlichen Rahmen sehen, indem Verbindlichkeit eher gewährleistet wird (vgl. bmfsfj, 2014, S.62). Umfragen des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2014) ergaben, dass eine Vielzahl von Paaren, die die Lebensform der lebenslangen Ehe befürworten und für sich in Anspruch nehmen, zugleich den Erfahrungswert brauchen, dass sie als Paar lange zusammenbleiben können. Aus ihrer Erfahrung heraus wächst die Einstellung, dass eine lebenslange, gute Partnerschaft möglich ist. Durchschnittlich sehen die Befragungsteilnehmer_innen 10 Jahre des Zusammenlebens als eine Bestätigung dafür an, dass lebenslange Partnerschaft möglich ist (S.22). Im Folgenden wird ein Überblick über wichtige Aspekte von Partnerschaft als Grundlage für die darauffolgende Darstellung der Autonomie und Verbundenheit in Paarbeziehungen gegeben.

2.1 Gelingende Partnerschaft

Die Konzentration der Darstellung auf gelingende Partnerschaft hat ihre Ursache in der Unterscheidung zwischen stabilen, glücklichen Ehen und stabilen Ehen, in denen beide Partner oder zumindest ein_e Partner_in nicht glücklich ist (vgl. Heaton & Albrecht, 1991, zitiert nach Schneewind & Wunderer, 2003, S.192). Eine Ehe, die positive Auswirkungen auf den_die Partner_in hat, ist gewinnbringend und kann als protektiv betrachtet werden. Die Bezeichnung gelingender oder glücklicher Beziehungen sollte jedoch auf keinen Fall mit permanenten Glücksmomenten oder stetigem Verliebtsein verwechselt werden. Im Alltag der Ehe wird das Neue und Prickelnde einer Beziehung zu etwas Gewohntem und es wächst Vertrauen ineinander sowie Intimität und Bindung. Das Paar kann sich folglich gegenseitig immer besser einschätzen (vgl. Bodenmann, 2002, S.52). Paarbeziehungen sind jedoch typischer weise von Perioden geprägt, in denen die Partnerschaftsqualität

Schwankungen unterworfen ist und der_die jeweilige Partner_in die Beziehung unterschiedlich bewertet. Die Zufriedenheit mit der Partnerschaft ist eine subjektive Ansicht (vgl. Bodenmann, 2002, S.20). Paarbeziehungen werden von Herausforderungen, Konflikten und Entwicklungsprozessen geprägt. Zudem erleben Paare innerhalb ihrer Partnerschaft verschiedene Phasen. Dies steht einer gelingenden Beziehung nicht zwangsläufig im Weg. Damit eine Paarbeziehung gelingen kann, muss sie einen hohen Stellenwert für beide Partner haben, sodass beide sich aktiv an ihrer Beziehungsgestaltung beteiligen und sich darin investieren (vgl. ebd., S.129). Die Sehnsüchte, Bedürfnisse und Lebensziele des Gegenübers zu kennen und regelmäßig zu erfragen, ist Bestandteil einer guten Beziehung (vgl. ebd., S.131). Bodenmann (2002) betont: „Eine glückliche und langfristig tragfähige Partnerschaft zu führen ist lernbar- unabhängig von Alter und Beziehungsdauer“ (S.125). Ausschlaggebend für das Führen von gelingenden Beziehungen ist somit, dass eine positive Entwicklung erlernbar ist. Schlüsselkompetenzen, die automatisch zum Gelingen von Beziehung führen, gibt es nicht. Ein wesentlicher Faktor für die positive Entwicklung von Beziehungen ist jedoch die zugrundeliegende Einstellung des Partners und der Partnerin. Sind diese der Ansicht, dass ihre Partnerschaft Entwicklungspotential hat, investieren sie sich in einem stärkeren Maße in die Beziehung und aktivieren damit Veränderungsprozesse (vgl. Schneewind, Wunderer & Erkelenz, 2004, S.233). Das Verhalten des Gegenübers zu interpretieren und die Motive und Sehnsüchte zu erkennen, ist entscheidend, um auf den_die Partner_in eingehen zu können. Das eigentliche Problem stellt jedoch nicht das Verhalten dar, sondern die zugrunde liegenden Motive und Denkweisen zu identifizieren (vgl. Bodenmann, 2002, S.41). Studien zeigen, dass angemessene Erwartungen an den_ Partner_in sowie an die Partnerschaft einen positiven Einfluss auf die Beziehung haben. Dies liegt darin begründet, dass jemand der Erwartungen stellt auch persönlich bemüht ist diese zu erfüllen. Unrealistische Erwartungen lösen eine gegensätzliche Wirkung aus, da utopische Wünsche nicht umsetzbar sind und somit immer zu Enttäuschungen führen (vgl. Schneewind & Wunderer, 2003, S.195; vgl. Bodenmann, 2002, S.36). Zur Verdeutlichung der Bandbreite von wichtigen Themen in einer Partnerschaft sind im Folgenden die Faktoren: Liebe, Persönlichkeit, Konflikt und Investment zusammenfassend dargestellt.

2.1.1 Liebe

Das Thema Liebe ist grundlegend in jeder Partnerschaft. Durch das Band der Liebe werden der Partner und die Partnerin miteinander verbunden.

> „Ganz allgemein kann man Liebe als einen Gefühlszustand definieren, der sich durch den Ausdruck von Zuneigung, Sorge für den anderen, Sehnsucht nach

> ihm/ihr, Vertrauen und Toleranz gegenüber dieser Person sowie Leidenschaft und sexuelle Anziehung charakterisiert“ (Bodenmann, 2005, S.15).

Sobald die Liebe in einer Paarbeziehung in den Hintergrund rückt, gewinnen Konflikte in der Partnerschaft an Gewicht. Während die einen darum kämpfen, die Liebe des Gegenübers zurückzugewinnen, suchen andere die Liebe dann woanders. Im Folgenden werden verschiedene Seiten und Aspekte der Liebe innerhalb einer Partnerschaft näher erläutert.

Seit dem 20 Jahrhundert hat das Thema Liebe in Beziehungen eine ganz neue Bedeutung gewonnen. Ehen, die früher von Eltern beschlossen wurden, werden heute nach dem Kriterium, des Vorhandenseins romantischer Liebe eingegangen (vgl. Bierhoff & Rohmann, 2005, S.14). Der Begriff Liebesbeziehung wird zunehmend synonym zur Partnerbeziehung verwendet, sodass im Wesentlichen die Liebe den Zusammenhalt von Beziehungen prägt (vgl. Weber, 2007, S.12). Die vorhandene romantische Anziehungskraft zwischen zwei Menschen ist entscheidend für den Beginn einer Beziehung sowie für den weiteren Verlauf. Sobald die romantische Liebe schwindet und nicht mehr innerhalb einer Partnerschaft erkennbar ist, lösen viele Paare ihre Beziehung auf (vgl. Bierhoff & Rohmann, 2005, S.15). Die gesellschaftlichen Veränderungen zeigen, dass Liebe viele Erscheinungsformen hat, die in Abhängigkeit zu zeitlichen sowie kulturellen Bedingungen steht (vgl. Willi, 2002, S.15). Nach dem Verständnis von Willi (2002) „beruht Liebe nicht in der Befriedigung definierter Bedürfnisse, sondern ist ein Prozeß des Werdens, ein Prozeß der Entwicklung zweier Menschen in der Wechselwirkung ihrer Beziehung“ (S.16). Die Liebe, definiert als ein Prozess zwischen zwei Menschen, ist somit veränderbar, kann entwickelt und vertieft werden. Zugleich kann die Liebe in der Partnerschaft auch erstarren oder ganz nachlassen (vgl. Bodenmann, 2002, S.18). Die Dynamik in der Liebe ist durch natürliche Höhen und Tiefen in der Partnerschaft geprägt. Paare, die diese Entwicklungen ihrer Gefühle vorschnell als negativ bewerten, trennen sich, weil sie die romantische Anziehungskraft in der Anfangsphase vermissen (vgl. Weber, 2007, S.28). Eine weitere Seite der Liebesbeziehung ist die wechselseitige Bedürfniserfüllung. Paare können einander liebevolle Unterstützung bieten, Wünschen und Bedürfnissen nachkommen sowie auch Forderungen und Erwartungen an den_die Partner_in stellen. Willi (2002) vertritt in diesem Zusammenhang die These:

> „daß der Mensch sich grundsätzlich nicht [in] menschlicher Unabhängigkeit, sondern in Beziehungen entwickelt, und daß Liebesbeziehungen das Medium für die Entfaltung, Entwicklung und Verwirklichung des intimsten persönlichen Bereiches sind. In einer Liebesbeziehung begegnen sich zwei suchende, unfertige und ungesättigte Menschen, die hoffen, in und durch die Beziehung ihr persönliches

> Potential verwirklichen zu können und zu neuen Entwicklungen aufzubrechen“ (S.24).

Seiner Ansicht nach können Partner auf Grundlage der Liebe im Miteinander die Entfaltung ihrer Persönlichkeit erleben. Wesentlich dabei ist die gegenseitige Bedürfniserfüllung nach Nähe sowie das Bewahren von Freiräumen und Distanz zueinander, damit Liebe wachsen kann ohne eingeengt zu werden (vgl. Bodenmann, 2005, S.20).

Lee unterscheidet sechs Formen der Liebe, die im Folgenden kurz dargestellt sind (vgl. Willi, 2002, S.14): Die romantische Liebe (Eros) beschreibt in erster Linie die Anziehungskraft gegenüber dem Partner auf der körperlichen und emotionalen Ebene. Daraus folgt die sexuelle Erregung und ein starkes Engagement für den_die Partner_in (vgl. Bodenmann, 2002, S.15). In der freundschaftlichen beziehungsweise kameradschaftlichen Liebe (Storge) stehen gemeinsame Überzeugungen, Interessen und Aktivitäten im Vordergrund. Die Form der spielerischen Liebe (Ludus) beinhaltet vor allem die Abwechslung im sexuellen Bereich. Kennzeichnend für diesen Liebesstil ist, dass die emotionale Bindung zwischen den Partnern eher schwach ist. Und sowohl Toleranz als auch Unabhängigkeit wichtig sind (vgl. ebd., S.16). Für den Liebesstil der pragmatischen Liebe (Pragma) ist die ökonomische und emotionale Sicherheit, das Vertrauen zueinander sowie der gegenseitige Nutzen grundlegend. Ein wichtiger Unterschied zur romantischen Liebe besteht darin, dass große Gefühle und tiefe Leidenschaft nicht als entscheidend wahrgenommen werden. Bei der altruistischen Liebe (Agape), als sechster Liebesstil, steht die Hingabe und die eigene Aufopferung gegenüber dem_der Partner_in im Mittelpunkt. Die Erfüllung der Bedürfnisse des Gegenübers, um dessen Wohl zu gewährleisten, steht somit im Vordergrund (vgl. ebd., S.16). Gagliardi, Bodenmann & Heinrichs (2015) konnten aufzeigen, dass die Liebesstile Eros und Agape positiv mit der Partnerschaftszufriedenheit zusammenhängen. Während Paare mit dem Liebesstil Ludus eine geringere Partnerschaftszufriedenheit erleben, was im Zusammenhang mit der Unverbindlichkeit der Partner stehen könnte (S.108). Die einzelnen Liebesstile beeinflussen die Verhaltensweisen darin, inwieweit sie sich in die Partnerschaft investieren. Gagliardi et al. (2015) gehen zudem davon aus, dass Zusammenhänge zwischen den Liebesstilen und der Stressbewältigung (Coping) vorliegen könnten (S.109).

Ein entscheidendes Thema der Liebesbeziehung stellt die Sexualität dar. Hohe Erwartungen an eine emotionale, körperliche Nähe und leidenschaftlichem Sex prägen die Partnerschaftsgestaltung. „Sexualität ist zum <<Bindemittel<< geworden, da wo früher Normen oder wirtschaftliche Gründe den Zusammenhalt sicherten. Nimmt die Leidenschaft ab, so ist auch die Stabilität der Partnerschaft bedroht“ (Ecker, 2005, S.31).

Sexuelle Zufriedenheit entsteht neben einem ausgewogenen Sexualleben, indem diese Erfahrungen mit nicht sexuellen Aspekten aus der Beziehung verbunden werden (vgl. Ecker, 2005, S.32).
Entscheidend für das Gelingen von Beziehungen bezogen auf die Liebe zueinander, ist zu beachten wie bereits anfangs betont, dass Liebe prozesshaft entsteht. Demzufolge können beide Partner aktiv ihre Liebesbeziehung gestalten, indem sie diese pflegen und schützen, sodass die Liebe sich weiterentwickeln und wachsen kann. Liebe muss lebendig gehalten werden, damit Alternativen keine Chance bekommen (vgl. Bodenmann, 2005, S.21).

2.1.2 Persönlichkeit

Der Partner und die Partnerin sind Individuen mit unterschiedlichen Persönlichkeiten. Im Rahmen dieser Arbeit kann nicht auf die Tiefenpsychologie der Persönlichkeit eingegangen werden, sondern nur auf relevante Aspekte, die sich auf die Partnerschaft beziehen. Studien von Bodenmann (2002) ergaben, dass „je ähnlicher sich die beiden Partner in ihren wichtigen Werten, Einstellungen und Zielen sind, desto günstiger ist dies für die Partnerschaftsqualität und- stabilität“ (S.61). Insbesondere bei Übereinstimmung in den Persönlichkeitsmerkmalen Gewissenhaftigkeit, Einfühlungsvermögen, Ehrlichkeit, Intelligenz und Offenheit haben Paare weniger Schwierigkeiten in ihrer Beziehung (vgl. Csef, 2015, S.4; vgl. Weber, 2007, S.33). Generell sind Persönlichkeitsunterschiede jedoch völlig normal und sollten nicht Ursache für ständige Konflikte sein, bei denen der Partner und die Partnerin versuchen einander zu verändern (vgl. Bodenmann, 2002, S.152). Geschlechtsunterschiede zeigen sich darin, dass die meisten Männer ein größeres Bedürfnis nach Distanz haben während Frauen stärker die Nähe zueinander suchen. Diese unterschiedliche Bedürfnislage löst in vielen Partnerschaften große Kommunikationskonflikte hervor (vgl. Bodenmann, 2004, S.62). Der Kommunikationsstil ist eng verknüpft mit der Persönlichkeit des Einzelnen sowie den erlernten Verhaltensweisen in der Herkunftsfamilie. Innerhalb der Beziehung hat die Kommunikation auf drei Ebenen eine besondere Bedeutung für das Paar. Sie bietet eine Austauschebene an. Beziehung wird geformt und kann entwickelt werden. Des Weiteren können Partner mithilfe von Kommunikation Nähe und Intimität erleben (vgl. Weber, 2007, S.55). Auf das Kommunikationsangebot des Partners oder der Partnerin kann der_die Empfänger_in eine positive, neutrale oder negative Haltung einnehmen.
In unzufriedenen Partnerschaften zeigt sich eine höhere Bereitschaft für die Nutzung negativer Antwortreaktionen (vgl. Bodenmann, 2002, S.31).

2.1.3 Konflikt

Der Alltag zweier Liebenden ist geprägt von Meinungsverschiedenheiten und Diskussionen, die schnell in einen Konflikt enden (vgl. Bierhoff & Rohmann, 2005, S.48). Auseinandersetzungen aufgrund unterschiedlicher Ansichten sind jedoch nicht direkt als negativ zu werten, da sie Veränderungen bewirken können, die sich letztendlich positiv auf die Beziehung auswirken (vgl. Bodenmann, 2002, S.125; vgl. Weiß & Wagner, 2010, S.137). Die beiden Partner lernen in Konflikten für ihre Bedürfnisse und Ansichten einzustehen und die Vor- und Nachteile der Möglichkeiten auszudiskutieren. Demzufolge sollten sie Konflikte nicht vermeiden, sondern in konstruktive Richtungen lenken (vgl. Bodenmann, 2002, S.32). Ebenso wie in der Gestaltung der Liebesbeziehung müssen Paare sich auch aktiv mit ihren Konflikten auseinandersetzen und kompetentes Konfliktlöseverhalten entwickeln (vgl. ebd., S.125). Angestrebt werden muss, das was für die Beziehungsentwicklung wichtig und richtig ist. Menschen, die sich nur an ihrem persönlichen Vorteil orientieren, sind meist nicht bereit Kompromisse zu schließen (vgl. ebd., S.124). Zudem kann die Ursache von Konflikten nicht bearbeitet werden, wenn die Charaktereigenschaften oder die Persönlichkeit des Gegenübers als Problemursache angesehen wird und nicht der Konflikt als solches (vgl. ebd., S.154; vgl. Wunderer, 2005, S.326). Werden Konflikte nicht thematisiert oder keine Lösungen gefunden, können große Beziehungskrisen entstehen.

Eine besondere Herausforderung in der Beziehungsgestaltung ist der zu bewältigende Alltagsstress. Bodenmann (2002) definiert Stress als „ein Ungleichgewicht zwischen inneren und äußeren Anforderungen an die Person und ihre Möglichkeit darauf zu reagieren“ (S.96). Das Stressempfinden stellt eine subjektive Einschätzung der jeweiligen Person dar, währenddessen objektive Bewertung zu gegenteiligen Aussagen kommen kann. Belastungen entwickeln sich im Alltag schleichend, aufgrund von zunächst unbedeutend erscheinenden Problemen und sind für viele Paare anfangs nicht erkennbar. Bei Nichtbeachtung wächst der Stress und führt zu immer größeren Beziehungsproblemen (vgl. ebd., S.95f.). Negative Eigenschaften des Gegenübers werden viel stärker wahrgenommen und betont (vgl. Csef, 2015, S.5; vgl. Bodenmann, 2002, S.95). Gagliardi et al. (2015) gehen davon aus, dass die Reaktion des Partners oder der Partnerin auf ein Stresssignal eine Antwortreaktion des Gegenübers auslöst, indem dieser_diese das Verhalten interpretiert und darauf reagiert (S.109). Meinungsverschiedenheiten eines Paares werden unter Stress als störend empfunden, sodass Situationen, die diese auslösen, vermieden werden (vgl. Bodenmann, 2002, S.110).

Nach Bodenmann (2002) haben Paare glücklichere Beziehungen und lassen seltener ihre Ehe scheiden, wenn sie Stressbewältigungskompetenzen entwickeln und gelernt haben, konstruktiv mit Konflikten umzugehen (S.119). Zudem kann mit einer guten

Stressregulation aufkommendes Stressverhalten beim Gegenüber schneller wahrgenommen und darauf mit Unterstützung reagiert werden. Nicht der Stress führt dazu, dass Beziehungen in die Brüche gehen, sondern der Umgang damit ist entscheidend (vgl. Bodenmann, 2002, S.99). Frauen und Männer zeigen in Beziehungskrisen diesbezüglich oft ein unterschiedliches Verhalten. Männer ziehen sich meist zurück, während Frauen ihren Partner stärker kritisieren und verbal übergriffig werden (vgl. ebd., S.29). Neben der Entwicklung konstruktiven Konfliktverhaltens können Paare ihre Beziehung auch verbessern, indem sie zunächst an ihren eigenen negativen Verhaltensweisen und Gewohnheiten arbeiten. Sie stehen damit nicht in der Gefahr nur Erwartungen an ihren_ihre Partner_in zu stellen, sondern leisten damit einen persönlichen Beitrag zum Wohl der Beziehung (vgl. ebd., S.156). Bodenmann (2002) gibt den Hinweis sich selbst die Fragen zu stellen: „Was kann ich selber anders machen, damit es der Beziehung besser geht? Wie kann ich diese Partnerschaft zum Positiven verändern?“ (S.157).

2.1.4 Investment

Investitionen in eine Partnerschaft stellen einen entscheidenden Faktor in der Entwicklung von Paarbeziehungen dar. Diese können materieller oder immaterieller Natur sein. Materielle Investition hat Besitzvermehrung zum Ziel und geschieht meist durch Geldanlagen wie beispielsweise Immobilien. Immaterielle Investitionen können Kinder aber auch gemeinsame Unternehmungen sein. Insbesondere durch Kinder erleben Paare wie sich die Erziehung und die Gestaltung des Familienlebens zu einem gemeinsamen Projekt entwickelt (vgl. bmfsfj, 2014, S.38). Die Besonderheit gemeinsamer Investitionen liegt zum einen darin, dass daraus Ressourcen für die Beziehung bereitgestellt werden und zum anderen die Investitionen eine Barriere für eine mögliche Scheidung darstellen kann (vgl. Bierhoff & Rohmann, 2005, S.48; Abraham, 2003, S.67). Zu Beginn einer Liebesbeziehung ist das Vertrauen zueinander meist noch nicht gefestigt, sodass viele Paare bei voreiligen Investitionen Angst vor Verlusten und Enttäuschungen haben (vgl. ebd., S.52). Kinder haben einen Einfluss auf die Qualität und Stabilität der Partnerschaft ihrer Eltern. Studien zufolge erhöhen Kinder die Ehestabilität, während die Beziehungsqualität nach der Geburt des ersten Kindes meist leidet. Dies ist darauf zurück zu führen, dass neben den Glücksmomenten, die Geburt des Kindes und die damit verbundene Erziehung ein hohes Stresspotential mit sich bringt (vgl. Schneewind & Wunderer, 2003, S.194; vgl. Bodenmann, 2002, S.55; vgl. Goldstein, Kreyenfeld, Huinik, Konietzka & Trappe, 2010, S.30). Damit Investitionen in Beziehungen stabilisierend und förderlich für das Gelingen der Partnerschaft wirken können, sollten Investitionen nach Abraham (2003) zu Beginn der Beziehung erst langsam erfolgen. Das Vertrauen innerhalb der Partnerschaft kann mit stetigem Erweitern der Investitionen wachsen und zu einer hohen

Menge von Investitionen führen, was wiederum eine protektive Wirkung für die Beziehung hat (S.52f.). Besonders günstig für die Beziehungsqualität sind gleichgewichtige Investitionen beider Partner. Diese Vorgehensweise ist jedoch in vielen Paarbeziehungen nicht üblich, da meist die Frauen mehr Zeit mit dem Kind verbringen und für einen längeren Zeitraum auf ihre berufliche Karriere verzichten (vgl. Wunderer, 2005, S.322).

2.2 Autonomie und Verbundenheit in Paarbeziehungen

Im Fokus des folgenden Kapitels steht das Zusammenspiel von Autonomie und Verbundenheit im Kontext der Paarbeziehung. Zunächst wird die Bedeutung der einzelnen Begriffe dargestellt, um den anschließend Bezug zu ermöglichen. Inhaltliche Verknüpfungen zur Selbstbestimmungstheorie der Motivation nach Edward L. Deci und Richard M. Ryan werden gezogen.

2.2.1 Autonomie

Der Begriff Autonomie kommt aus dem griechischen und wird mit Selbstbestimmung, Selbstgesetzgebung oder Eigengesetzlichkeit übersetzt. Autonomie ist die Fähigkeit ein Leben nach eigener Vorstellung führen zu können. Konkreter bedeutet dies, dass jemand individuelle Wünsche und Ziele erkennen vermag und fähig ist darauf aufbauende Entscheidungen zu treffen (vgl. Betzler, 2013, S.7). In dem Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung von Erikson wird der Autonomiebegriff für den Ablösungsprozess der Kinder und Jugendlichen von ihren Eltern verwendet (vgl. Hofer, 2008, S.1; vgl. Trommsdorff, 1999, S.393). Auf diese Thematik kann in diesem Zusammenhang jedoch nicht eingegangen werden.

Der Begriff der Autonomie muss differenziert betrachtet werden. Menschen, die nach ihren eigenen Wünschen handeln, sind glücklich, denn sie erleben sich selbst als selbstbestimmt und eigenständig (vgl. Betzler, 2013, S.8). Gefühle wie „„mit sich selbst eins“ oder „sich treu zu sein““ (Meyers, 2013, S.150) werden ausgelöst. Wünsche, Bedürfnisse oder Verhaltensweisen von denen eine Person sich eigentlich trennen möchte, es jedoch nicht schafft, können nicht autonomen Verhalten zugeordnet werden. Vielmehr eigene Kontrolle über Wünsche und Überzeugungen zu besitzen, stellt ein Kriterium der Autonomie dar. Pauen & Welzer (2015) zeigen auf, dass die Autonomie einer Person erkennbar wird, wenn sie trotz Wiederstände in der Lage ist, die eigenen Wünsche umzusetzen (S.21). Autonomes Verhalten beinhaltet die Übernahme von Verantwortung für die eigenen Handlungen, indem Konsequenzen bedacht werden und die Folgen des Handels getragen werden (vgl. Steinberg & Elizabeth, 2003, S.1014). Dabei ist zu beachten, dass autonome Menschen so viel Einfluss wie möglich auf ihr Schicksal ausüben,

> „insofern sie dazu fähig sind, zum einen innerhalb der situativen Rahmenbedingungen ihr Verhalten ihrem Selbst anzupassen und zum anderen den Spielraum ihrer Möglichkeiten so zu erweitern, dass diese zu ihrem Selbst passen“ (Meyers, 2013, S.150).

Autonomes Verhalten beinhaltet nicht das Ziel sich von gesellschaftlichen Einflüssen zu befreien, sondern in diesen Gegebenheiten Einfluss darauf zu nehmen (vgl. ebd., 2013, S.149). Des Weiteren ist Autonomie „zudem keine Eigenschaft, die man entweder besitzt oder nicht, vielmehr scheint sie in unterschiedlichen Graden aufzutreten“ (Pauen & Welzer, 2015, S.25). Damit ist die Entwicklung zu einer autonomen Persönlichkeit als ein Prozess zu betrachten, indem Menschen ihr Denken und Handeln von Anderen abgrenzen und stärker ihre individuellen Besonderheiten ausbilden (vgl. Hofer, 2008, S.1). Die Herausforderung für jeden besteht darin, herauszufinden was genau die Basis des Denkens und Handeln auch als Selbst bezeichnet, beeinflusst (vgl. Betzler, 2013, S.14; vgl. Pauen & Welzer, 2015, S.22).

Autonomie im Kontext von Paarbeziehungen gewann in der Forschung erst in den letzten zwei Jahrzehnten eine größere Bedeutung. Die Betrachtung von partnerschaftlicher Autonomie bezieht sich auf das selbstbestimmte Handeln und die Möglichkeit einen Einfluss auf die Beziehungsentwicklung zu nehmen (vgl. Schmahl, 2012, S.7). Ob Autonomie in einer Partnerschaft vorhanden ist, zeigt sich darin, inwieweit die Partner sich ihrer eigenen Bedürfnisse bewusst sind, darauf aufbauend handeln können und zugleich die Bedürfnisse des Gegenübers berücksichtigen können.

> „Personen können sich zweitpersonal und damit wechselseitig als autonome Wesen wertschätzen und in ihren Ansprüchen und Forderungen die Autonomie des jeweils anderen voraussetzen bzw. absprechen, sich autonom auf andere ausrichten und andere als bedeutsam für die eigene Autonomie ansehen“ (Betzer, 2013, S.9).

Der Partner oder die Partnerin wird in der eigenen Autonomie akzeptiert, das bedeutet, dass dem_der Partner_in Freiraum ermöglicht wird nach eigenen Vorstellungen zu handeln ohne, dass der_die Partner_in sich selbst eingeschränkt fühlt (vgl. Patrick, Knee, Canevello & Lonsbary, 2007, S.436). Personen, die sich sehr dominant ihrem_ihrer Partner_in gegenüber verhalten, indem sie genaue Grenzen ziehen, haben meist Angst vor Intimität. Dieser Beziehungsstil wird als selbstfokussierte Autonomie bezeichnet (vgl. Schmahl, 2012, S.11).

2.2.2 Verbundenheit

Verbundenheit beinhaltet das Bedürfnis, Nähe zu einer Person herzustellen und vertiefen zu können. Inbegriffen ist dabei die Sehnsucht nach Schutz und Zuwendung (vgl.

Weber, 2007, S.18). Die Entwicklung von Verbundenheit ist bei Problemen und Krisen verknüpft mit dem Bindungsverhalten, das sich nach von John Bowlby im Kleinkindalter ausbildet. Nach der Geburt suchen Babys nach Geborgenheit und mütterlicher Fürsorge. Die Mutter ist in den meisten Fällen die erste Bezugsperson, sodass die Kleinkinder ihre Bedürfnisse auf die Mutter projizieren (vgl. Bowlby, 1982, S.197f.). Die Theorie des Bindungsverhaltens ist in Kapitel 3.2 ausführlicher dargestellt. Wichtige Erkenntnis der Bindungsforschung ist, dass sich die Bindungsbeziehung der Kinder an ihre Mutter, unabhängig von ihrem Verhalten ausbildet. Das bedeutet, dass Kinder sich an emphatische sowie auch an Personen binden, die ein Desinteresse oder gar Gewalt gegenüber ihnen aufzeigen (vgl. Cassidy, 1999, zitiert nach Berkic, 2006, S.28). Die Erfahrungen, die in den ersten Lebensjahren mit der Bindungsperson gesammelt werden, bestimmen letztendlich den Umgang mit Emotionen und das Verhalten in Belastungssituationen. Aus den Erfahrungen bildet sich ein Schema im Umgang mit Belastungen, in denen deutlich wird, inwiefern sich die Person an nahe Personen binden kann. Denn Verbundenheit in einer Paarbeziehung zeigt sich durch die emotionale Nähe und Intimität innerhalb der Beziehung (vgl. Schmahl, 2012, S.9). Paare fühlen sich durch die gegenseitige Wertschätzung und Fürsorge nahe. Entscheidend für das Erleben von Verbundenheit ist der Gesprächsaustausch von intimen Gedanken und Gefühlen, sodass beide Partner sich einander öffnen (vgl. ebd., S.7). „Reife Formen von Verbundenheit ermöglichen emotionale Nähe und Vertrauen zum Beziehungspartner, ohne dabei die eigene Identität zu untergraben“ (ebd., S.9). Diese Form der Verbundenheit kennzeichnet eine gute Partnerschaft. Eine fremdfokussierte Verbundenheit wird in einer Partnerschaft gelebt, in der Personen sich ihrem_ihrer Partner_in unterordnen ohne auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten. Diese Personen sind zwar sensibel für die Bedürfnisse des Gegenübers, vergessen sich jedoch selbst (vgl. ebd., S.11).

2.2.3 Zusammenhang zwischen Autonomie und Verbundenheit

Autonomie und Verbundenheit beziehungsweise soziale Zugehörigkeit stellen nach der Selbstbestimmungstheorie von Edward L. Deci und Richard M. Ryan neben dem Bedürfnis nach Kompetenz zwei der physiologischen Grundbedürfnisse des Menschen dar. Lange Zeit ging man davon aus, dass diese beiden Komponenten eine dauerhafte Spannung in Beziehungen verursachen und als zwei Enden eines bipolaren Kontinuums zu betrachten wären. Stattdessen sind Autonomie und Verbundenheit wichtige Bedürfnisse in einer Partnerschaft, die nebeneinander existieren und sich gegenseitig beeinflussen (vgl. Guisinger & Blatt, 1994, zitiert nach Schmahl & Walper, 2012, S.329). Gesellschaftliche Tendenzen entwickeln sich dahingehend, die Ausgestaltung von Autonomie in

Paarbeziehungen stärker als die Verbundenheit zu betonen und damit die Unabhängigkeit voneinander sichtbar zu machen. Trotz dessen eine Balance zwischen Autonomie und Verbundenheit zu entwickeln ist also heutzutage umso wichtiger (vgl. Konrad- Adenauer- Stiftung, 2014, S.19).

Wie bereits dargestellt, zeichnen sich autonome Person darin aus, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse wahrnehmen können und zugleich die des Gegenübers akzeptieren und berücksichtigen können, ohne sich selbst in der eigenen Autonomie eingeschränkt zu fühlen. Zugleich jedoch brauchen Paare gegenseitige Wertschätzung, Fürsorge und eine tiefe Intimität, um sich ihrem_ihrer Partner_in nahe zu fühlen. Nach der Selbstbestimmungstheorie bewirkt damit das Bedürfnis nach Verbundenheit, das Bestreben nach engen Bindungen. Beide Beteiligten einer Partnerschaft besitzen unterschiedliche Ausprägungen in ihren jeweiligen Bedürfnissen nach Autonomie und Verbundenheit. Damit Paarbeziehungen gelingen können, ist es notwendig, beide Bedürfnisse in ein Gleichgewicht zu bringen (vgl. Schmahl& Walper, 2012, S.329). Studien zufolge bewirkt die Erfüllung der Bedürfnisse nach Autonomie und Verbundenheit des einen Partners zugleich eine Steigerung der Partnerschaftszufriedenheit des Gegenübers (vgl. ebd., S.331).

„Das ausgewogene Verhältnis zwischen Intimität und Freiräumen muss jedes Paar immer wieder neu finden und in Abhängigkeit der aktuellen Bedürfnisse und der Phase in der Partnerschaft definieren“ (Bodenmann, 2005, S.20). Der Fokus liegt damit auf der stetigen Anpassung der Bedürfnisse an die Gegebenheiten in der Beziehung. Die beständige Herausforderung bleibt darin bestehen, dem_der Partner_in den notwenigen Freiraum zur Selbstentfaltung zu bieten und sich zugleich aneinander anzupassen und Kompromisse schließen. Auszuwählen ist welche Kompromisse geschlossen werden können, ohne dass eine zu starke Einschränkung der Autonomie stattfindet (vgl. Bodenmann, 2002, S.33). Hilfreich im Umgang mit dieser Herausforderung ist, dass nicht der_die Partner_in als Ursache für den Konflikt zwischen den Bedürfnissen nach Verbundenheit und Autonomie gesehen werden darf, sondern die Entwicklung der Balance die eigentliche Herausforderung darstellt (vgl. ebd., S.154).

Geschlechtsunterschiede zeigen sich in den Bedürfnissen, indem Frauen einen größeren Wunsch nach Nähe haben, während Männer in der Regel eine größere Distanz zu ihrer Partnerin bevorzugen (vgl. Bodenmann, 2004, S.62). Eine der Ebenen auf der Nähe und Intimität erlebt werden kann, ist Kommunikation. Unterschiedliche Bedürfnislagen können also zu Kommunikationsschwierigkeiten führen (vgl. Weber, 2007, S.55).

Wie bereits in Kapitel 2.1 dargestellt, ist Paarbeziehung nach Willi (2002) notwendig für die Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung des intimsten Bereichs eines Menschen, da sich seiner Ansicht nach, in der Beziehung zueinander Persönlichkeiten entwickeln (S.24). Innerhalb eines sicheren, vertrauensvollen Rahmen der Beziehung ist es den

Partnern möglich, sich selbst frei zu entfalten. Gegenseitige Akzeptanz der Persönlichkeit mit all den Stärken und Schwächen muss vorliegen. Nach Willi (2002) ist optimale Autonomieentwicklung auf der Grundlage tiefer Verbundenheit des Paares möglich. Die Qualität der Selbstentfaltung wird dadurch bestimmt, wie der_die Partner_in auf das Verhalten des Gegenübers reagiert. Eine unterstützende Reaktion bewirkt Bestätigung und Ermutigung das Verhalten weiter auszuüben (S.31).

3 Grundlagen der Partnerschule

Der erste Abschnitt des folgenden Kapitels beinhaltet die Darstellung der Partnerschule. Im Fokus stehen Methoden und Theorieansätze, die eine Bedeutung für die Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit der teilnehmenden Paare haben. Den inhaltlichen Schwerpunkt bilden zum einen die vier Grundbedürfnisse: Orientierung und Kontrolle, sichere Bindung, Selbstwerterhöhung und Lusterfahrungen nach Grawe. Das Bedürfnis nach einer sicheren Bindung wird im Kontext der Partnerschule intensiver untersucht. Zum anderen gewinnt das Thema Empowerment und Selbstwirksamkeit bei Entwicklung einer autonomen Persönlichkeit an besonderer Bedeutung, welches in der Partnerschule aufgegriffen wird. Paare, die an der Partnerschule teilnehmen, wünschen sich Veränderung in ihrer Beziehungsgestaltung. Innerhalb der Seminare werden unter anderem Themen der Gehirnforschung aufgegriffen, um die Möglichkeit der Verhaltensänderung darstellen zu können

3.1 Darstellung der Partnerschule

Die Homepage *www.partnerschule.de* bietet eine umfassende Beschreibung der Vorgehensweise an und zeigt evaluierte Wirkungsweisen auf. Paartherapie und Eheberatung ist innerhalb der Partnerschule seit 26 Jahren möglich. Teilnehmende Paare sollen erfahren, wie sie wieder als Paar zueinander finden können. Der Begriff Partnerschule vermittelt, dass Paare sich gemeinsam in einer Schule befinden, in der sie Kompetenzen erwerben, um ihre Beziehung in die richtige Richtung lenken zu können (vgl. Sanders, 2006, S.15). Das Motto: „Lieber mit dem alten Partner etwas Neues, als mit dem Neuen Partner das Alte“ (Sanders, 2005, S.6) ist maßgebend für die Partnerschule.

Die Partnerschule bietet Einzel- sowie Gruppensitzungen mit maximal 9 Paaren an. Auch innerhalb der Gruppensitzungen steht die Beziehung des Einzelnen im Fokus. Einzelfallorientierte Gruppenarbeit kann geleistet werden kann, da nicht die Gruppendynamik im Vordergrund steht, sondern die jeweiligen Paare (vgl. Sanders, 2000, S.42; vgl. Kröger & Sanders, 2002, S.3). Grawe, Donati und Bernauer (1994) weisen darauf hin,

> „dass eine Gruppentherapie noch reichhaltigere Übertragungs- und Aktualisierungsmöglichkeiten als eine Einzeltherapie bietet und daher insbesondere dann angezeigt ist, wenn es darum geht, Veränderungen des zwischenmenschlichen Erlebens und Verhaltens herbeizuführen“ (S.704).

Des Weiteren können die Teilnehmer_innen einander in den Gruppensitzungen durch ihre unterschiedlichen Erfahrungswerte zu Themen wie Liebe, Partnerschaft, Ehe und Kindererziehung ermutigen (vgl. Kröger & Sanders, 2002, S.4; 14). In den Seminaren der Partnerschule wird durch die Gruppenleiter_innen eine vertrauensvolle Atmosphäre

geschaffen, die von Offenheit und Freiwilligkeit geprägt ist. Die Teilnehmer_innen können selbst entscheiden, inwiefern sie sich äußern und an welchen Angeboten sie teilnehmen (vgl. Sanders, 2000, S.44). Innerhalb dieser Atmosphäre lassen Paare zu, dass Verletzungen und Probleme aufbrechen und ihnen in diesen Situationen Unterstützung in der Entwicklung von Lösungsansätzen geboten wird. „Vergleicht man die Arbeit mit einem einzelnen Paar und die Arbeit mit mehreren Paaren in einer Gruppe, so ist die letztere“, nach Sanders (2000), „viel einfacher, weil die anderen Gruppenteilnehmer am Prozeß der Heilung bei den Einzelnen stark beteiligt sind“ (S.45). Ein Grundprinzip der Partnerschule ist dabei, den Fokus nicht auf den bestehenden Problemen der Paare zu legen, sondern auf dem Erleben guter Beziehungserfahrungen und der Entwicklung von Kompetenzen zur Gestaltung der Partnerschaft (vgl. Sanders, 2008, S.54). Die Partnerschule orientiert sich an der Förderung von Empowerment. „Das Ziel von Empowerment [ist] die Förderung der Fähigkeit der Menschen, ihre soziale Lebenswelt und ihr Leben selbst zu gestalten und sich nicht gestalten zu lassen“ (ebd., S.45).
Die Partnerschule bietet ein Rahmen, indem Paare wieder neu Intimität, Vertrauen und gegenseitige Sicherheit erleben können. Die zugrundeliegende Annahme ist, dass in jedem Menschen die Fähigkeit steckt, das Notwendige für das Leben umzusetzen. Es geht darum, die Potentiale und Stärken des Einzelnen zu entdecken und diese für die Gestaltung ihrer Beziehung zu nutzen. Die Verantwortung des Beraters oder der Beraterin liegt darin, eine Atmosphäre zu schaffen, indem Empowermentprozesse entstehen.
Die Teilnehmer_innen sollen in der Partnerschule dazu angeregt werden darüber nachzudenken, was wichtig für sie ist, um aktiv in ihrer eigenen Lebensgestaltung zu werden (vgl. ebd., S.44f.). Der ressourcenorientiere Ansatz zeichnet sich zudem darin aus, dass der_die Ratsuchende mit seinen_ihren Fähigkeiten im Mittelpunkt steht. Es wird davon ausgegangen, dass Lösungsmöglichkeiten der Probleme in den Teilnehmer_innen selbst vorhanden sind. Da Vorschläge, Hinweise und Ressourcen der Berater_innnen zum Abhängigkeitsverhältnis des_der Ratsuchenden führen können, wird die Übernahme der eigenen Verantwortung des Einzelnen gestärkt. Des Weiteren wird eine zu starke Abhängigkeit zum_zur Berater_in vermieden, indem der Fokus auf das Gruppensetting gelegt wird (vgl. ebd., S.45).

Teilnehmer_innen der Partnerschule können an drei aufeinander aufbauenden Seminaren teilnehmen, die sowohl als vierzehntägige Abendveranstaltungen als auch als ganztägige Wochenveranstaltung stattfinden. Während der Beratungszeit wird eine Kinderbetreuung angeboten, um das Familiensystem als Ganzes zu unterstützen. Das Basisseminar: „Anleitung zur Selbsthilfe“ beinhaltet Themen zur Beziehungsgestaltung, Stärken und Schwächen, Beziehungserfahrungen der einzelnen Partner sowie Wünsche und

Ziele, die das Paar anstreben möchte. Im zweiten Seminar: „Kleines Genusstraining: Lebendigkeit, Sinnlichkeit und Sexualität“ werden drei Bereiche bearbeitet. Zunächst wird ein wohlwollender Blick auf den eigenen Körper eingeübt, als Grundlage für das Miteinander in der Sexualität. Anschließend steht der Austausch über die Sexualität im Mittelpunkt, indem die Wichtigkeit von Träumen und Phantasien aufgezeigt wird. In der dritten Thematik werden die vorhandenen männlichen und weiblichen Anteile des Einzelnen genauer betrachtet. Das letzte Seminar: „In Verbundenheit wachsen: Training von Autonomie und Zweisamkeit“ fokussiert praktische Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten. Die Paare setzen sich mit ihren Stärken und Ressourcen auseinander und trainieren wertschätzende Kommunikationstechniken, um darauf aufbauend gemeinsame Perspektiven für die weitere Beziehungsgestaltung zu entwickeln (vgl. Sanders, 2008, S.49). Neben therapeutischen Angeboten steht die Gemeinschaft der Teilnehmer_innen im Mittelpunkt, indem die Paare einander mit ihren Erfahrungen und Fähigkeiten bereichern.

Die inhaltliche Ausgestaltung der Partnerschule kennzeichnen vier Phasen. In der ersten Phase wird das gegenwärtige Beziehungserleben der Partnerschaft, mit all ihren positiven und negativen Seiten, aufgearbeitet. Anschließend wird der_die einzelne Partner_in und sein_ihr psychisches Empfinden genauer betrachtet. In beiden Phasen steht die Klärung der Probleme und Herausforderungen im Mittelpunkt der Analyse. Im Anschluss wird innerhalb der dritten Phase das Innere betrachtet, indem die Motive, Vorstellungen und Intentionen herausgearbeitet werden. In der vierten und letzten Phase steht die Einübung verschiedener Kompetenzen, mithilfe von Kommunikations- und Verhaltenstherapie, im Vordergrund. Die letzten beiden Phasen zeichnen sich durch eine bewältigungsorientierte Vorgehensweise aus, indem durch Änderung der Einstellungen die Veränderung des Verhaltens bewirkt werden soll (vgl. Kröger & Sanders, 2002, S.3f.).

In allen drei Seminaren stehen bewegungsorientierte Übungen, die das Miteinander der einzelnen Paare fördern, im Mittelpunkt. Zudem steigern die stetigen Reflexionsgespräche das intensive Erleben und das Lernen durch die Erfahrungen der Gruppenteilnehmer_innen (vgl. partnerschule.de, 2016; vgl. Sanders, 2006, S.10).

3.2 Orientierung an den Grundbedürfnissen nach Grawe

Im Folgenden sind die vier psychischen Grundbedürfnisse des Menschen: das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle, das Bedürfnis nach Selbstwert/ Selbstwerterhöhung, das Bedürfnis nach Lust und Unlustvermeidung sowie das Bedürfnis nach einer sicheren Bindung, nach Klaus Grawe, der sich auf ein Modell des amerikanischen Persönlichkeitspsychologen bezieht, dargestellt (vgl. Borg- Laufs, 2012, S.6). Nach Grawe (2004)

werden unter Grundbedürfnissen, Bedürfnisse verstanden, „die bei allen Menschen vorhanden sind und deren Verletzung oder dauerhafte Nichtbefriedigung zu Schädigungen der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens führen“ (S.185). Die Wichtigkeit in der Auseinandersetzung mit den Grundbedürfnissen unterliegt damit dem Schutz der psychischen Gesundheit. Entscheidend ist die Betrachtung der Faktoren und Bedingungen, die den Einzelnen dahin beeinflussen die Grundbedürfnisse zu befriedigen. Grawe (2004) bezeichnet die Faktoren, die das Verhalten und Erleben bestimmen, als „motivationale Schemata“ (S.188), die im Laufe des Lebens entwickelt werden. Für die Partnerschule ist die Orientierung an den Grundbedürfnissen unter anderem deswegen entscheidend, weil die Erfüllung der Bedürfnisse eine protektive Auswirkung auf die psychische Gesundheit hat (vgl. Sanders, 2008, S.47).

3.2.1 Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle

Das Grundbedürfnis nach Orientierung und Kontrolle beinhaltet den Wunsch, einen Einfluss auf das Erlebte nehmen zu können.

> Denn „Menschen wollen die Welt, in der sie leben, verstehen, in gewissem Maße vorhersehen und sie auch beeinflussen können. Niemand möchte sich als Opfer unverständlicher, unkontrollierbarer und nicht beeinflussbarer äußerer Einflüsse sehen“ (Borg- Laufs, 2012, S.14).

Je nachdem ob es einer Person gelingt, einen Einfluss auf die bestehenden Lebensbedingungen zu nehmen, entwickeln sich daraus positive oder negative Kontrollerfahrungen. Das Bedürfnis nach Kontrolle ist mit der Entwicklung von Zielen verknüpft, da diese wegweisend sind und die Bewertung, inwieweit das Bedürfnis umgesetzt werden konnte, ermöglichen (vgl. Grawe, 2004, S.231). Das Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung bezieht sich nicht nur auf gegenwärtige Situationen, sondern beinhaltet auch zukünftige Ereignisse, um „einen möglichst großen Handlungsspielraum zu erhalten“ (ebd., S.232). Die Vorgehensweise der Partnerschule zeichnet sich durch eine transparente Arbeitsweise aus, die den Teilnehmer_innen Orientierung anbietet und die Möglichkeit, individuell Einfluss auf das Geschehen zu nehmen. Zudem kann entschieden werden, bei welchen Übungen man sich lieber zurückziehen will. Damit orientiert sich die Partnerschule an dem Grundbedürfnis nach Orientierung und Kontrolle.

3.2.2 Bedürfnis nach Selbstwertschutz/ Selbstwerterhöhung

Menschen streben danach, von anderen akzeptiert und geschätzt zu werden. Das Grundbedürfnis des Menschen nach Selbstwertschutz beziehungsweise Selbstwerterhöhung beinhaltet den Wunsch sich selbst als gut und wertvoll annehmen zu können. Personen, die sich selbst negativ bewerten, haben mit vielen Problemen zu kämpfen,

die unter anderem Auswirkungen auf ihre psychische Gesundheit haben können. Eine negative Selbsteinschätzung liegt insbesondere bei Menschen mit depressiven Erkrankungen sowie unsicheren Persönlichkeiten vor. Ein messbarer Unterschied der Anzahl von positiven und negativen Eigenschaften ist weder bei gesunden als auch bei psychisch erkrankten Menschen vorhanden. Jedoch beschäftigen sich psychisch gesunde Menschen stärker mit den Erlebnissen, in denen ihre Stärken besonders gut zum Ausdruck gekommen sind (vgl. Borg- Laufs, 2012, S.13). Teilnehmer_innen der Partnerschule sollen erleben, dass sie besonders und einzigartig sind. Nicht sie selbst als Person sind das Problem, sondern sie haben Probleme, die aufgearbeitet werden können. Die Partnerschule orientiert sich damit an dem Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung der Teilnehmer_innen. Um eine positive Grundhaltung sich selbst gegenüber zu entwickeln und zudem den Selbstwert zu steigern, wendet die Partnerschule Übungen an, in denen die Teilnehmer_innen von ihren Stärken und Fähigkeiten berichten sollen. Zudem wird Zeit eingeräumt, in denen sie auf eine kreative Weise ihre Stäken und Fähigkeiten innerhalb der Gruppe präsentieren. Diese Vorgehensweise hat das Ziel, dass die Teilnehmer_innen sich ihrer Ressourcen bewusstwerden und lernen, diese gezielt für ihre Partnerschaft einzusetzen (vgl. Sanders, 2008, S.51). Die Betonung der Stärken fördert die Steigerung des Selbstwertgefühls. Negativen Seiten dürfen nicht verdrängt werden, jedoch stehen diese nicht im Mittelpunkt der Betrachtung (vgl. Sanders, 2006, S.21). Selbst wenn die Teilnehmer_innen keinen Blick mehr dafür haben, was ihnen gelingt, ist der_die Berater_in dazu in der Lage, ihre Stärken zu erkennen und zu benennen, sodass so die Steigerung ihres Selbstwertes unterstützt wird (vgl. ebd., S.48).

3.2.3 Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung

Das Bedürfnis nach Lustgewinn gründet sich in dem Streben nach Erfahrungen, die als positiv und gewinnbringend bewertet werden. Jeder Mensch verfügt über ein Bewertungsmuster anhand dessen alle Situationen auf einer Skala mit den Enden „gut“ und „schlecht“ bewertet werden. Erfahrungen, die ein negatives Empfinden ausgelöst haben, sollen nach Möglichkeit in Zukunft vermieden werden (vgl. Borg- Laufs, 2012, S.15; vgl. Sanders, 2008, S.48). Die Partnerschule ermöglicht den Teilnehmer_innen das Erleben von Erfahrungen, die den Wunsch nach mehr wecken und als Lustgewinn vermerkt werden (vgl. ebd., S.48).

3.2.4 Bedürfnis nach Bindung

John Bowlby, britischer Psychoanalytiker und Kinderpsychiater, gilt als Begründer der Bindungstheorie. Wie bereits in Kapitel 2.2.2 beschrieben, prägt insbesondere die Be-

ziehung zur ersten Bezugsperson, das Bindungsverhalten, das in den frühen Lebensjahren entwickelt wird. Bowlby (2008) definiert das Bindungsverhalten als ein Verhalten, „das darauf ausgerichtet ist, die Nähe eines vermeintlich kompetenteren Menschen zu suchen oder zu bewahren, ein Verhalten, das bei Angst, Müdigkeit, Erkrankung und entsprechendem Zuwendungs-oder Versorgungsbedürfnis am deutlichsten wird“ (S.21).
Die Betrachtung der Entwicklung des Bindungsverhaltens im Kleinkindalter steht immer im Zusammenhang mit dem Explorationsbedürfnis des Kindes. Exploration beinhaltet den Wunsch des Kindes nach Erkundung und Entdeckung seines Umfelds. In Situationen, bei denen das Kleinkind von seiner Bezugsperson getrennt wird oder Schmerz und Angst verspürt, wird das Bindungsverhalten aktiviert. Der Wunsch nach Sicherheit und Schutz wird auf die Bezugsperson, die in den meisten Fällen die Mutter ist, projiziert. Das Bindungs- und Explorationsbedürfnis kann nicht gleichzeitig aktiviert werden, da in Fällen bei denen das Bindungsbedürfnis aktiviert ist, der Wunsch nach Sicherheit das Bedürfnis der Exploration übersteigt (vgl. ebd., S.99). John Bowlby hat in der Beobachtung der Kleinkinder folgende drei Bindungsmuster: sicher- gebunden, unsicher-ambivalent, unsicher-vermeidend aufzeigen können, die im weiteren Verlauf der Forschung um das Bindungsmuster desorganisiert- desorientiert erweitert wurden (vgl. ebd., S.101).

Sicher- Gebundene Kinder

Kinder mit einem sicher- gebundenen Bindungsmuster erleben durch ihre Beziehungsperson eine sichere Basis. In Phasen der Trennung von dieser Bindungsperson zeigen die Kinder zunächst ein Stressverhalten. Nach der Wiedervereinigung gehen die Kinder von sich aus aktiv auf die Bezugsperson zu.

Unsicher- ambivalente Kinder

Dieses Bindungsmuster, wird sichtbar in Trennungssituationen von der Bezugsperson, indem die Kinder ein stark gestresstes Verhalten aufweisen und nach der Wiedervereinigung auf der einen Seite den Kontakt zur Bindungsperson suchen und zum anderen gleichzeitig den Kontakt abwehren. Das Zurückfinden in eine Phase der Exploration benötigt einen längeren Zeitraum.

Unsicher- vermeidende Kinder

Kinder mit einem unsicher- vermeidenden Bindungsmuster haben meist lange Phasen der Exploration. In Situation der Trennung von der Bindungsperson zeigen sie nur ein geringes Stressverhalten. Bei der Rückkehr der Bezugsperson vermeiden sie den Körper- und Blickkontakt.

Desorganisierte- desorientierte Kinder

Das Bindungsmuster „desorganisiert- desorientiert“ wurde erst im späteren Verlauf ergänzend hinzugefügt. Kindern mit diesem Bindungsmuster fehlen kohärente Bindungsstrategien. Ihr Verhalten ist geprägt von Angst und auch Aggressionen gegenüber der Bezugsperson (vgl. Main, Kaplan & Cassidy, 1985, zitiert nach Berkic, 2006, S.27).

Die Erfahrungen, die in den ersten Lebensjahren mit der Bindungsperson gesammelt werden, bestimmen den Umgang mit Emotionen sowie das Verhalten in Belastungssituationen. Im Laufe der Zeit bilden sich daraus allgemeingültige Erwartungen und Vorstellungen über das soziale Verhalten anderer und einem selbst (vgl. Berkic, 2006, S.31).
Die frühkindliche Entwicklung, in der sich alle spontanen und direkten Signale des Säuglings auf die Bindungsperson beziehen, wird allmählich durch ein Verhalten abgelöst, in dem die Motive und das Interesse der Bindungsperson betrachtet werden. Diese sich ausbildende Fähigkeit wird als zielkorrigierte Partnerschaft bezeichnet (vgl. Bowlby, 1982, S.80-82). Aufgrund der Entwicklung des Kindes ist es nun beiden Bindungspartnern möglich, sich zu den eigenen Absichten zu äußern und auch unterschiedliche Ansichten über Verhaltensweisen zu besprechen.

> „Das Kind baut sich ein Bild von sich in der Bindungsbeziehung auf. Einerseits spielt weiterhin die Erreichbarkeit und Zuneigung der Bindungsperson eine Rolle, anderseits aber vor allem seine eigene Person als jemand, der die Zuneigung und Fürsorge der Bindungsperson verdient hat (oder eben nicht). In dieser neuen Dimension der geistigen Bilder von der Qualität der Beziehung zwischen sich und der Bindungsperson zeigen sich nun zunehmend die Bindungsqualitäten eines Kindes“ (Berkic, 2006, S.34).

Das Grundbedürfnis nach einer sicheren Bindung hat im Rahmen der Partnerschaft eine besondere Bedeutung. Der Einfluss des Bindungsverhaltens zeigt sich in Paarbeziehungen, wenn Krisen wie zum Beispiel Angst, Krankheit oder Trauer auftreten. In solchen Situationen weisen Erwachsene ähnliche Verhaltensweisen wie im Kindesalter auf, indem sie Nähe suchen und gegen die Trennung von dem_der Partner_in protestieren. Der_die Partner_in wird als sicherer Zufluchtsort bei Bedrohung gesehen und als Unterstützung für die Exploration in anderen Lebensbereichen (vgl. Berkic, 2006, S.37). Wichtiger Unterschied zwischen der Eltern- Kind- Beziehung und einer Partnerschaft ist die asymmetrische und symmetrische Beziehung. Das Kind nimmt die Rolle des Schutzbedürftigen ein und die Bindungsperson die Rolle des Schutzbietenden. „Während zwei Erwachsene im Prinzip gleichrangig agieren und je nach Bedarf eine progressive oder eine regressive Rolle einnehmen können“ (ebd., S.38).

Die Rolle des Schutzgebenden ist nicht abhängig von der Stärke oder Intelligenz der Person, sondern aufgrund der symmetrischen Beziehung ist es möglich, dass beide Partner abhängig von der jeweiligen Situation diese Rolle einnehmen. Das Bindungsverhalten bei Erwachsenen kann anders als bei Kindern aktiviert werden. Unverändert bleibt jedoch das Ziel von Bindungsverhalten, dass nämlich dem Schutzsuchenden Sicherheit und Schutz geboten wird. Zu erwähnen sei, dass nicht bei allen Paaren eine Bindungsbeziehung besteht. Eine Paarbeziehung wird als Bindungsbeziehung bezeichnet, wenn ein Wunsch nach Nähe besteht und bei dem_der Partner_in Unterstützung sowie Schutz bei Problemen, eintretenden Krankheiten oder Überforderung gesucht wird. Bowlby nennt als drittes Kennzeichen, dass bei Trennungen eine große Trauer als Folge ausgelöst wird. Die Bindungsbeziehung in Partnerschaft entwickelt sich prozesshaft, sodass die Merkmale in den meisten Beziehungen erst nach zwei Jahren erkennbar sind. Variationen im Zeitabschnitt zeigen sich in Abhängigkeit zum Bindungsstil (vgl. Grossmann & Grossmann, 2003, S.356).

Für die Bedürfniserfüllung einer sicheren Bindung ist „insbesondere das wie der Beziehungsgestaltung zwischen Ratsuchenden und Berater von zentraler Wichtigkeit für den Erfolg“ (Sanders, 2008, S.47). Die Teilnehmer_innen spüren, dass der_die Berater_in sich für ihr persönliches Wohl interessiert (vgl. ebd., S.48). In der Partnerschule wird die Familiensituation und die Entwicklungsgeschichte des Einzelnen betrachtet, sodass die Teilnehmer_innen die Möglichkeit haben, ihr Bindungsverhalten zu reflektieren. Die Paare werden dazu angeleitet, sich über ihre Kindheit austauschen und zu erzählen, wie sie zu der Person geworden sind, die sie jetzt sind. Ziele dieser Übung sind, dass die Teilnehmer_innen ihr Bindungsverhalten reflektieren und analysieren können, inwieweit sie ihre Eltern- Kind Erfahrung auf den_die Partner_in übertragen.

Viele Teilnehmer_innen der Partnerschule haben schlechte Erfahrungen bis hin zu traumatischen Ereignissen in ihrer Kindheit erleben müssen. Erinnerungen daran lösen schnell unreflektierte Reaktionen gegenüber den_die Partner_in aus (vgl. Sanders, 2006, S.42f.).

Die Paare werden darin geschult, das Verhalten des Gegenübers besser nachzuvollziehen und Ursachen für das gelebte Verhalten zu erkennen. Negative Verhaltensweisen des_der Partner_in sollen nicht entschuldigt werden, jedoch muss das Verständnis füreinander wachsen.

> „Dann ist es vielleicht möglich, das jetzige, störende Verhalten als Kompetenz zu betrachten, die der Betroffene einmal hat entwickeln müssen, um eine bedrohliche Situation zu bewältigen“ (ebd., S.43).

Den Teilnehmer_innen mangelt es an konstruktiven Verhaltensweisen für die Partnerschaftsgestaltung, sodass negative Verhaltensweisen aufgezeigt und neue Erfahrungen innerhalb der Partnerschule erworben werden können (vgl. Sanders, 2006, S.3).
Das Gruppensetting ermöglicht es den Paaren voneinander zu lernen, indem sie das Verhalten anderer Paare beobachten und als gut empfundene Verhaltensweisen durch Nachahmung übernehmen. Der Bindungsforschung zu folge, bewirken neu erlernte Verhaltensweisen eine Verbesserung der Beziehungsgestaltung, sodass Teilnehmer_innen der Partnerschule eine Steigerung des Wohlbefindens erleben (vgl. Sanders, 2000, S.46).
Sanders (2008) berichtet, dass „emotionale und affektive Bedürfnisse" (S.43) nicht mehr wie zuvor an ein breites soziales Netzwerk gerichtet sind, sondern auf den_die Partner_in fokussiert werden. Als Folge entwickelt sich eine Überforderung bedingt durch die hohen Erwartungen.

3.3 Die Möglichkeit der Verhaltensänderung

Die Betrachtung von Paarbeziehungen zeigt deutlich, dass Erfahrungen, die Paare in früheren Beziehungen gesammelt haben, ihr gegenwärtiges Beziehungsverhalten prägen. Am stärksten wirken sich die während der Kindheit gesammelten Erfahrungen, wie bereits beschrieben im Abschnitt zum Grundbedürfnis nach sicherer Bindung, auf das Verhalten aus. Viele Paare, die die Partnerschule aufsuchen, bringen negative Beziehungserfahrungen mit. Den meisten mangelt es an der Fähigkeit, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und auszudrücken sowie gleichzeitig die Bedürfnisse des anderen wahrzunehmen und darauf in einer angemessenen Weise zu reagieren. Stattdessen ist das Verhalten der Paare oft geprägt durch Frustration, Ängste, Verletzungen und Stress, wodurch letztendlich der Alltag des Paars bestimmt wird (vgl. Sanders, 2006, S.35). Verhaltensänderung als notwendige Voraussetzung zur Wandlung der Beziehungsgestaltung ist zu einer entscheidenden Grundlage der Partnerschule geworden. Veränderung ist auf zwei Ebenen möglich. Zum einen kann Wandlung durch das Individuum selbst bewirkt werden und zum anderen kann es von außen beeinflusst werden. Schicksalsschläge, wie beispielsweise ein Todesfall oder plötzlicher Arbeitsverlust können direkte Veränderungen der Lebensgestaltung bewirken (vgl. Roth, 2007, S.212).

Die Partnerschule bezieht sich auf grundlegende Ergebnisse der Gehirnforschung, insbesondere auf Ausarbeitungen von Roth & Strüber, die im Folgenden dargestellt sind.
Psychische Prozesse werden durch Abläufe in verschiedenen Bereichen des Gehirns bewirkt. Die Entstehung unterschiedlicher Gefühle wie Angst, Freude, Aggression etc. sind nicht auf einen bestimmten Bereich innerhalb des Gehirns begrenzt. Es konnte bis-

lang festgestellt werden, dass viele Elemente des limbischen Systems dabei zusammenwirken (vgl. Roth & Strüber, 2014, S.42). Jede erlebte Situation wird bewertet, indem die Folgen als positiv oder negativ eingeschätzt werden. Anschließend erfolgt eine Speicherung der Bewertungen in dem limbischen System, diese dienen dann als Grundlage für späteres Verhalten (vgl. ebd., S.63). Die positive Bewertung einzelner Situationen bewirkt den Wunsch nach Wiederholung der Ereignisse, während negative Erlebnisse vermieden werden. Daraus ergibt sich die Schlussfolgerung, dass die Bewertungen der Ereignisse die Anpassung an die Gegebenheiten der Umwelt bestimmen (vgl. ebd., S.92). Das Erleben positiver und negativer Gefühle hängt mit der Ausschüttung verschiedener Stoffe im Gehirn zusammen. Opioide sind Neuropeptide, die Wirkung in der Linderung von körperlichem sowie seelischem Schmerzempfinden zeigen. Seelische Schmerzempfindungen können durch soziale Abgrenzung und Ablehnung entstehen (vgl. ebd., S.117). Ein weiteres Beispiel ist die Freisetzung des Hormons Oxytocin, das beispielsweise durch die Geburt eines Kindes, das Saugen an der Brust und auch durch sexuelle Aktivität oder Berührung der Haut ausgeschüttet werden kann. Untersuchungen zeigen, dass Zusammenhänge zwischen der Aktivierung von Oxytocin und Bindung bestehen. Zudem hat die Freisetzung von Oxytocin eine hemmende Wirkung auf die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol (vgl. ebd.S.120f.). Des Weiteren hat das „Oxytocin einen allgemein förderlichen Effekt auf prosoziales Verhalten, Einfühlungsvermögen, Vertrauen und Empathie“ (ebd., S.125). Zugleich ist zu beachten, dass dieses Hormon auch Eigenschaften wie Eifersucht und Schadenfreude verstärken kann (vgl. ebd., S.125).
Veränderung zu bewirken, ist möglich, indem Umstände geschaffen werden, die von den Betreffenden als positiv und angenehm bewertet werden. Denn „Verhaltensänderungen treten vornehmlich dann ein, wenn der Organismus einen Vorteil von dieser Veränderung hat, wobei der Vorteil auch im Vermeiden oder Beenden eines Nachteils liegen kann“ (Roth, 2007, S.228). Wichtig für die Verhaltensänderung einer Person ist zudem, dass sie selbst daran glaubt, dass die Ziele durch Beeinflussung des eigenen Verhaltens erreichen werden können (vgl. ebd., S.254). Problematisch ist, dass Menschen sich eher Lebensumstände aussuchen, die zu ihrem Wesen passen, anstatt sich mit der Veränderung ihrer Persönlichkeit und dem Verhalten auseinandersetzen (vgl. ebd., S.290). Die zugrundeliegenden Eigenschaften des Einzelnen, auch als Temperament bezeichnet, sind vorwiegend genetisch bestimmt, sodass Veränderungen des Temperaments nur im sehr geringen Maße möglich sind (vgl. Roth & Strüber, 2014, S.92).

Die Partnerschule bezieht die wissenschaftlichen Erkenntnisse in die Gestaltung der Vorgehensweise ein. Zunächst vermitteln die Berater_innen den Paaren das Gefühl, dass sie die Probleme nachvollziehen können. Zudem schaffen sie eine angenehme,

vertrauensvolle Atmosphäre, in der Paare sich entspannen können. Die Probleme und Auseinandersetzungen der Paare stehen jedoch nicht im Vordergrund, stattdessen werden durch verschiedene Übungen Möglichkeiten geschaffen, bei denen sie schöne Erfahrungen erleben können. Das Gruppensetting ermöglicht, dass Erfahrungen nicht nur mit dem Partner oder der Partnerin, sondern auch mit anderen Teilnehmer_innen, geteilt werden können. Zudem stehen positive Erlebnisse, Erfahrungen und Stärken des Paares im Fokus, die durch Fragen der Berater_in, wieder neu fokussiert werden sollen (vgl. Sanders, 2006, S.40). Durch positive Erfahrungen insbesondere bezogen auf die Partnerschaft können Veränderungsprozesse bei den Teilnehmer_innen angestoßen werden (vgl. ebd., S.38). Das Seminar „Kleines Genusstraining: Lebendigkeit, Sinnlichkeit und Sexualität“, beschrieben in Kapitel 3.1, fokussiert die Wiedergewinnung der gegenseitigen sexuellen Wahrnehmungen. Mithilfe verschiedener Übungen können die Paare neu erleben, sich gegenseitig zu spüren, einander zu berühren und wahrzunehmen. Die wissenschaftliche Grundlage bildet dabei die beschriebene Ausschüttung des Hormons Oxytocin.

Paare sollen in der Partnerschule somit neue Erfahrungen sammeln können, die positiv sind und angenehme Gefühle auslösen, damit der Wunsch geweckt wird mit dem_der Partner_in weiter diese Erfahrungen zu erleben und gemeinsam neue Ziele zu entwickeln (vgl. Sanders, 1997, S.10; vgl. Sanders, 2006, S.44). Bezogen auf das zuvor beschriebene Bindungsverhalten zeigt sich auch hier, dass das entwickelte Bindungsmuster erweitert und verändert werden kann, indem neue positive Erfahrungen, die negativen ablösen (vgl. Grossmann & Grossmann, 2012, S.63f.)

Nach Studienergebnissen von Kröger & Sanders (2002) zeigt sich bei Teilnehmer_innen der Partnerschule eine Verbesserung

> „vor allem hinsichtlich der allgemeinen Partnerschaftszufriedenheit und der Fähigkeit, Konflikte und Differenzen konstruktiv zu lösen […]. Somit scheint die Partnerschule Veränderungen anzuregen, die sich teilweise erst nach Abschluss der Beratung in vollem Umfang entfalten“ (ebd., S.14).

Die Studienergebnisse sind mit Vorsicht zu interpretieren, da nur von einer geringen Personenanzahl Aussagen zur Verfügung stehen. Insgesamt wird jedoch deutlich, dass die bewirkten Veränderungen das Miteinander der Partner stärken und die Paare somit näher zueinanderkommen (vgl. ebd., S.14).

4 Methodik

Für die Untersuchung der oben genannten Forschungsfrage wird auf eng festgelegte Verfahren und Designs verzichtet, um einen weitestgehend offenen und flexiblen Forschungsprozess zu ermöglichen. Forschungszugang ist somit die qualitative Sozialforschung. Der Entscheidung des qualitativen Forschens liegt das Ziel zugrunde, die subjektiven Ansichten der Paare zu erschließen (vgl. Strübing, 2013, 87). Die Durchführung qualitativer Interviews sowie vorangestellter Kurzfragebogen zur Dokumentation der demographischen Daten liefern die Datengrundlage für die Analyse. Im folgenden Kapitel ist der Feldzugang und das Sampling dargestellt. Darauf aufbauend sind in Kapitel 4.2 die genannten Forschungsinstrumente genauer beschrieben. Anschließend erfolgt die Darstellung der Erhebungsdurchführung in Kapitel 4.3. Die Auswertung der Daten zusammengefasst in Kapitel 4.4, umfasst eine Inhaltsanalyse der Interviews orientiert an der Vorgehensweise nach Kukartz. Die Analyse wurde mithilfe des Software Programms MAXQDA durchgeführt.

4.1 Wahl des Feldzugangs und Samplings

Die Untersuchungszielgruppe der Studie bilden Paare, die an der Partnerschule teilgenommen haben. Der Zugang zu den Teilnehmer_innen der Paarinterviews erfolgte über den Leiter der Partnerschule Dr. Rudolf Sanders. Die Partnerschule ist an die gesetzliche Schweigepflichtbedingung gebunden, sodass die Daten der teilgenommen Paare, gelöscht werden müssen. Um eine Beteiligung an der Studie zu ermöglichen, wurde ein Infoschreiben zur Einladung an der Studie, an das von ehemaligen Teilnehmer_innen gegründete Netzwerk der Partnerschule, verschickt (siehe Anhang 1). Die zugrundeliegenden Kriterien für die Zulassung zur Teilnahme waren wie folgt: (1) Teilnahme an mindestens einem Seminar der Partnerschule. (2) Paar ist immer noch in der gleichen Partnerschaft (3) Wohnsitz in Nordrhein- Westfalen (NRW). Paare aus allen Teilen Deutschlands nehmen an der Partnerschule teil. Zur Vereinfachung der Erreichbarkeit hinsichtlich des Interviews, wurde der Hinweis gegeben, dass nur Paare innerhalb von NRW gesucht werden. Lediglich auf die Rückmeldung seitens der Paare konnte eine Teilnahme an der Studie organisiert werden. Der Vorteil des Samplings durch Selbstaktivierung besteht darin, dass zum einen die Freiwilligkeit der teilnehmenden Personen und die damit erhöhte Motivation an der Teilnahme gesichert ist und zum anderen unterschiedliche Paare gefunden werden (vgl. Reinders, 2005, S.141). Nachteil der Anwendung dieses Sampling besteht darin, dass nur Paare, die sich dem Netzwerk Partnerschule angeschlossen haben, zur Befragung eingeladen werden konnten. Im Rahmen der Ausarbeitung können nur vier Paarinterviews durchgeführt werden, sodass nur die

ersten Anmeldungen berücksichtigt wurden. Es ist davon auszugehen, dass Ähnlichkeiten bezüglich der Teilnahmemotivation bestehen.

4.2 Erstellung der Erhebungsinstrumente

Für die bevorstehende Untersuchungsgruppe wird das qualitative teilstandardisierte Interview – auch als leitfadengestütztes Interview bekannt – als Erhebungsmethode gewählt. Die Form des leitfadengestützten Interviews ermöglicht einen neutralen und weichen Interviewstil, der dem Prinzip der Offenheit qualitativer Forschung Rechnung trägt. Zugleich ermöglicht es auch, eine Vergleichbarkeit zwischen den Interviews herzustellen. Die Offenheit gegenüber den zu erfragenden Inhalten lässt eine maximale Ausschöpfung relevanter Informationen zu (vgl. Strübing, 2013, S.20). Grundlagen dafür sind offen formulierte Fragen, die die Paare frei beantworten können und die ihnen die Möglichkeit bieten, das weiterzugeben, was ihnen bezüglich der Fragestellung wichtig erscheint. Zwar dient der Leitfaden als Gerüst, um mögliche Fehlerquellen wie das Übersehen von wichtigen Aspekten der Forschungsfrage zu vermeiden, jedoch muss das Interview nicht strikt in der zuvor festgelegten Reihenfolge verlaufen. Dem Interviewer ist es möglich, Themen, die sich im Gespräch ergeben, aufzugreifen und weiter zu vertiefen (vgl. Atteslander, 2006, S.125). Wenn es die Gesprächssituation erfordert, kann auf die ursprünglich festgelegte Reihenfolge der Fragen zurückgegriffen werden (vgl. Mayer, 2008, S.36). Ziel ist es, alle Themenbereiche, die von Bedeutung sind, anzusprechen, ohne den natürlichen Gesprächsfluss des Interviewten durch ausformulierte Fragen zu unterbrechen. Der Interviewer kann selbst entscheiden, wann er detaillierter nachfragen möchte, sollten relevante Aspekte im Gesprächsverlauf unvollständig sein (vgl. Kromrey, 2006, S. 364).

Um die für die Forschungsfrage relevanten Fragenkomplexe zu erhalten, wird das von Helfferich entwickelte SPSS-Prinzip, zur Leitfadenerstellung angewandt. Das SPSS-Prinzip beinhaltet die Schritte Sammeln von Fragen, Prüfen der Fragen, Sortieren nach Oberthemen und Subsumieren zu großen Erzählimpulsen von Fragen zur einfacheren Entwicklung des Leitfadens. Weiter werden bei der Konstruktion der Leitfragen sogenannte Erzählimpulse berücksichtigt, die im optimalen Fall eine längere Erzählung bei den einzelnen Gesprächspaaren auslösen sollen (vgl. Helfferich, 2009, S.102; vgl. Strübing, 2013, S.87). Hierzu ergänzend werden pro Leitfrage erwartete Inhalte aufgeführt, die vermutete Antworten des Interviewpaars sowie relevante Anregungen für den weiteren Gesprächsverlauf beinhalten, sollte die Erzählung spontan abgeschlossen oder ins Stocken geraten. Neben diesen werden pro Leitfrage ebenfalls Ergänzungs- und Vertiefungsfragen formuliert, die in Abhängigkeit vom Gesprächsverlauf genaueres Erfragen von Informationen an sinnvoller Stelle erlauben. Unterstützungsfragen schließen den

Entwurf der Gesprächsleitfäden ab und dienen dazu, die Erzählung des Interviewpaars aufrechtzuerhalten. Unter anderem sollen sie dabei helfen, einen Sprecherwechsel zwischen dem Paar zu bewirken. Damit ein bestmögliches Ergebnis erzielt werden kann, sind folgende wissenschaftliche Hinweise in der Vorbereitung und Umsetzung des Leitfragebogens berücksichtigt worden. Es wurde darauf geachtet, missverständliche, bewertende sowie suggestive Fragestellungen zu vermeiden und die Fragen zudem eindeutig zu formulieren, um Verständnisschwierigkeiten zu umgehen (vgl. Friebertshäuser, 1997, S. 376). Außerdem wird einleitend darauf hingewiesen, dass das Interview zur Vereinfachung der Auswertung mittels eines Tonbandgeräts aufgenommen wird (vgl. Mayring, 2002, S.70).

Der Leitfragebogen beinhaltet insgesamt 4 Themenkomplexe (siehe Anhang 3). Mithilfe des ersten Erzählimpuls bekommt das Paar die Möglichkeit ihre Beziehungsgeschichte frei zu erzählen und für Sie entscheidende Ereignisse zu betonen. Durch die erste Frage können bereits alle weiteren zu erfragenden Inhalte vom Paar selbst aufgegriffen werden. Abhängig von den aufgeworfenen Inhalten kann der Interviewer spezifische Fragen stellen, um die Inhalte zu vertiefen. In dem zweiten Erzählimpuls geht es um die Bedeutung der Partnerschule für das Paar. Anschließend kann die Frage aufgegriffen werden, wie das Paar zusammengewachsen ist. Der vierte Erzählimpuls beinhaltet die Frage: „Könnten Sie noch einmal darauf eingehen wie Sie sich persönlich entwickelt haben?“. Anschließend können weitere Ergänzungen folgen.

Um den Einstieg in die Thematik zu erleichtern, wird vor jedem Interview ein kurzer Fragebogen vorgeschaltet (siehe Anhang 2). Ziel ist hierbei neben der klassischen Erfassung personenbezogener Daten, themenrelevante Fakten aus der Partnerschaft des Interviewpaars zu ermitteln, die für den nachfolgenden Gesprächsverlauf Verwendung finden können. Bezogen auf die Partnerschaft werden Fragen zur Länge der Ehe und gesamten Partnerschaft, Zeitpunkt des Einzugs in eine gemeinsame Wohnung, Anzahl gemeinsamer und eigener Kinder sowie Fragen zur Teilnahmeanzahl von Seminaren der Partnerschule, gestellt.

4.3 Vorgehen bei der Erhebung

Um eine Beteiligung an der Studie zu erreichen, wurde Anfang März 2016 ein Informationsschreiben zur Einladung an der Studie erarbeitet. Zur Steigerung der Teilnahmebereitschaft wurde auf eine transparente Darstellung der Ziele, Vorgehensweise und Eigenmotivation geachtet. Innerhalb des Informationsschreibens werden die Erfahrungen der Teilnehmer_innen über ihre Partnerschaft und innerhalb der Partnerschule als Expertenwissen bewertet, um Wertschätzung und Interesse zu vermitteln. Die Anonymisierung des Interviews wird betont. Das Schreiben wurde von Dr. Rudolf Sanders an das

von ehemaligen Teilnehmer_innen gegründete Netzwerk via E- Mail verschickt. Vorteil dieser Vorgehensweise besteht darin, dass über eine Vertrauensperson ein Zugang zu dem persönlichen Thema Partnerschaft geschaffen werden kann. Zugleich ist kritisch anzumerken, dass zum einen nur Teilnehmer_innen des Netzwerkes erreicht werden können und zum anderen ist davon auszugehen, dass diese eine sehr positive Grundhaltung gegenüber der Partnerschule aufweisen. Auf die Bitte um Rückmeldung haben sich insgesamt fünf Paare gemeldet, mit den ersten vier wurden persönliche Termine vereinbart. Um einen sicheren Rahmen während des Interviews zu ermöglichen und auch die Terminvereinbarung zu erleichtern, wurde das Treffen bei den Paaren Zuhause geplant. Die Paarinterviews wurden für 90 Minuten angesetzt, um ein ausführliches Gespräch entstehen zu lassen. Nach Strübing (2013) sind zu kurze Interviews nicht gewinnbringend (S.89).

Entscheidend für die Entwicklung des Interviews ist die Aufwärmphase, die ab dem Begrüßen der Gesprächspartner_in beginnt. Sowohl Interviewer und Interviewte erleben ein Gefühl der Beklommenheit, das mithilfe von Small- Talk zu beeinflussen ist (vgl. ebd., S.91). Zu Beginn jedes Gesprächs stellt sich der Interviewer vor und teilt die eigene Erfahrungen mit der Partnerschule mit, um die Wertschätzung des Gesprächs zu verdeutlichen. Jedes Paar wird darauf hingewiesen, dass sie sich Zeit nehmen können und frei sind zu entscheiden, welche Informationen sie preisgeben wollen. Es wird auf das Aufnahmegerät hingewiesen und um das Einverständnis des Paares gebeten.

Zur Vereinfachung der Überleitung in das Gespräch wird ein kurzer Fragebogen genutzt. Das Aufnahmegerät soll bereits in dieser Zeit aktiviert werden. Zudem betont der Interviewer die Besonderheit der subjektiven Sichtweise des Paares. Dass Paar selbst soll zur Sprache kommen, da sie die Fachpersonen ihrer Beziehung sind (vgl. Mayring, 2002, S.66). Der dem Interview vorgeschaltete Fragebogen soll neben dem Informationsgewinn das Einfinden in das Gespräch erleichtern. Die Haltung des Interviewers während dem Gespräch sollte ehrliches, offenes Interesse widerspiegeln ohne eine Stellungnahme oder Bewertung darzulegen. Um eine gute Atmosphäre während des Interviews zu wahren, sollte der Interviewer jedoch keinen steifen Eindruck vermitteln. Eine Balance zwischen der Animation zur Erzählbereitschaft der Interviewpartner_in und der steuernden Funktion muss gefunden werden, sodass die Mitteilungsbereitschaft erhalten bleibt (vgl. Strübing, 2013, S.90). Sensibilität seitens des Interviewers ist insbesondere bei sehr intimen und persönlichen Themen gefragt, dies betrifft auch die Liebesbeziehung zweier Menschen. Herausfordernd gestaltet sich nach Strübing (2013) zudem, dass der Interviewer seine persönlichen Ansichten, Wünsche und Vorstellungen nicht darlegen darf, sondern die Rolle des Interviewers einnehmen muss (S.90). Eine natürliche Gesprächssituation ist dementsprechend nicht möglich, muss jedoch angestrebt werden, um wie

bereits erwähnt eine Erzählbereitschaft auszulösen. Im Anschluss jedes Interviews wird die Interviewsituation dokumentiert, um die Atmosphäre und besondere Vorkommnisse festzuhalten. Inwiefern das Gespräch in der geplanten Form stattgefunden hat, die Einschätzung der Atmosphäre sowie die Beobachtung des Verhaltens der Paare wird festgehalten.

4.4 Vorgehen bei der Auswertung

Als Befragungsform der Erhebung wird das qualitative Interview gewählt. Als ersten Auswertungsschritt werden die mittels Aufnahmegerät aufgezeichneten Gespräche transkribiert. Unter Transkription versteht man das Übertragen von gesprochener Sprache in eine schriftliche Form (vgl. Mayring, 2002, S. 89). Dies ermöglicht die Flüchtigkeit des Gesprochenen zu überwinden und dient somit als Basis wissenschaftlicher Analysen (vgl. Dittmar, 2009, S. 52). Mittels der im Vorfeld festgelegten Transkriptionsregeln erfolgt die Abschrift je Interview mithilfe der f4-transkript Software. Um in den späteren Ergebnissen genaue Quellenangaben machen zu können, werden die Zeilen nummeriert, da das Hauptinteresse auf den thematisch-inhaltlichen Aussagen liegt. Folgende Regeln einfachen Transkribierens wurden angewandt (siehe Anhang 4-7):

(1) Alles wurde generell so verschriftlicht, wie es gehört wurde. Es sei darauf hingewiesen, dass das Transkript dadurch als eine von der Autorin subjektive Rekonstruktion der komplexen sprachlichen Kommunikation im Interviewsetting angesehen werden muss.

(2) Die Regeln deutscher Rechtschreibung und Grammatik wurden größtenteils beibehalten, z. B. die Groß- und Kleinschreibung oder Kommasetzung, beinhalten einige Sätze syntaktische Fehler. Außerdem wurden zusätzliche Kommata nach gedeuteten Sinneinheiten, bzw. Sprechtempo und-rhythmus gesetzt.

(3) Betonte Worte wurden durch Fettschrift hervorgehoben. Wort- oder Satzabbrüche und ebenso Wortdopplungen wurden als solche erfasst.

4) Pausen wurden durch „(...)“ markiert. Lange Pausen über 3 Sekunden wurden mit der genauen Sekundenanzahl versehen.

(5) Von der Transkription des Dialekts der Interviewpartner_innen wurde weitgehend abgesehen. Es wurde möglichst genau ins Hochdeutsche übersetzt, außer es waren keine eindeutigen Übersetzungsmöglichkeiten vorhanden.

(6) Nonverbale emotionale Äußerungen der Interviewpartner_innen werden in Klammern aufgeführt.

(7) Die Gesprächsorganisation, z. B. eventuelle Gesprächsüberlappungen werden durch die gesetzten Zeitmarken nachvollziehbar, oder der Einfachheit halber nicht transkribiert. Verständnissignale der nicht sprechenden Person, wie „hmm“, „aha“ wurden ebenfalls nicht transkribiert.

(8) „Ähm“, „öh“ wurden transkribiert (vgl. Kuckartz, 2012, S.21ff.).

Als Nächstes werden die erstellten Transkripte mittels der Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2012) ausgewertet. Sieben Teilschritte bilden die Grundlage der Auswertung:

(1) Die initiierende Textarbeit beinhaltet das Markieren wichtiger Textstellen sowie das Schreiben von Memos.

(2) Im zweiten Schritt werden thematische Hauptkategorien entwickeln.

(3) Als drittes wird das gesamte vorhandene Material mit den Hauptkategorien codiert.

(4) Anschließend werden alle gleich codierten Textstellen zusammengestellt.

(5) Im fünften Schritt werden Subkategorien induktiv am Material bestimmt.

(6) Im Anschluss wird das komplette Material mithilfe des ausdifferenzierten Kategoriensystem codiert.

(7) Zum Schluss erfolgt eine kategorienbasierte Auswertung und Ergebnisdarstellung. Anzumerken ist hierbei, dass ein Springen und Zurückkehren zu einzelnen Teilschritten im Modell durchaus mitgedacht wird bzw. je nach Verlauf der Anwendung auch notwendig werden kann (S.78).

Der gesamte Codierprozess ist mithilfe der Software MAXQDA durchgeführt worden. Diese lässt sich insbesondere dadurch charakterisieren, dass sie keine bestimmte Auswertungsmethode vorschreibt und die Organisation der Daten übersichtlich und zugleich effektiv ist.

Ziel der Analyse ist es, das schriftliche Material so zu reduzieren, dass die wesentlichen Inhalte in einem überschaubaren Korpus erhalten bleiben, der immer noch Abbild des Grundmaterials ist (vgl. Mayring, 2003, S.58). Der erste Schritt der Zusammenfassung bestand in der Paraphrasierung. Hier werden Aussagen in einer gekürzten und auf den Inhalt der jeweiligen Kategorie bezogenen Form dargestellt. Der zweite Schritt beinhaltet die Generalisierung. Die einzelnen Paraphrasen müssen hier verallgemeinert und auf ein Abstraktionsniveau gebracht werden. Das bedeutet, dass von der Generalisierung ein direkter Bezug auf die zu untersuchenden Annahmen hergestellt werden kann. Der letzte Schritt der Zusammenfassung besteht in der Reduktion. Die verallgemeinerten Paraphrasen werden, wenn sie bedeutungsgleich sind, zusammengefasst und den vorab erstellten Kategorien zugeordnet. Das nun gewonnene Kategoriesystem ermöglichte eine Interpretation und eine Vergleichbarkeit der einzelnen Interviews untereinander (siehe Anhang 8-25). Die Darstellung der Ergebnisse erfolgt anhand der Hauptkategorien, indem auf die Subkategorien eingegangen wird. Es werden nur relevante Aussagen, die im Zusammenhang zur Fragestellung stehen, aufgezeigt.

Durch diese Auswertungsmethode kann eine genaue und nachvollziehbare Darstellung der Vorgehensweise erfolgen, die eine umfassende Analyse der Bedeutung von Autonomie und Verbundenheit ermöglicht.

5 Ergebnisse

Das folgende Kapitel beinhaltet Aussagen der vier Interviews strukturiert nach den gebildeten Hauptkategorien: **Entwicklungen innerhalb der Partnerschaft**, **Hilfemaßnahmen außerhalb der Partnerschule, Individuelle Entwicklung** und **Partnerschule**. Informationen, die nicht in das Kategorie- System eingeordnet werden können, sind in der Hauptkategorie **Sonstiges** ergänzt. Die Ergebnisdarstellung erfolgt in zwei Teilen: In Kapitel 5.1 steht die Betrachtung der Paarbeziehung im Fokus mitinbegriffen die individuelle Entwicklung des Einzelnen sowie Aussagen zur Inanspruchnahme von Hilfemaßnahmen, die nicht die Partnerschule betreffen. In dem Abschnitt 5.2 erfolgt die umfassende Beschreibung relevanter Aussagen bezogen auf die Partnerschule. Die Kapitelaufteilung orientiert sich an der Fragestellung, um im ersten Schritt Aussagen zur Autonomie und Verbundenheit zusammenfassen zu können. Im zweiten Schritt sind Inhalte bezogen auf die Partnerschule, die im Zusammenhang zur Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit stehen können, dargestellt.
Die Ausführungen der Paare sind im Gesamtzusammenhang ihrer Partnerschaft zu betrachten, da sich die Aussagen auf ihre individuelle Beziehungsgeschichte beziehen. Deutliche Unterschiede sowie Gemeinsamkeiten in den Erfahrungen und Ansichten der Paare werden hervorgehoben.

Zur Beschreibung der vier Paare sind im Folgenden die Antworten der Fragebögen, zu den entscheidenden Eckdaten ihrer Beziehung, dargestellt.
Die Paare sind verheiratet und in einem Alter von 43 bis 68 Jahre. Frau F. mit 60 Jahren und Herr M. mit 68 Jahren sind das älteste Paar, die insgesamt 41 Jahre eine Partnerschaft führen, davon sind sie 36 Jahre miteinander verheiratet. Sie haben drei gemeinsame Kinder (vgl. BL_04, Abs.16-31). Frau L. und Herr O. sind 46 und 47 Jahre alt, führen seit 27 eine Ehe und haben drei gemeinsame Kinder. Ihre gesamte Partnerschaftsdauer beträgt 30 Jahre (vgl. BL_01, Abs.14-34). Das dritte Paar ist seit 24 Jahren in einer Beziehung und 22 Jahre lang verheiratet. Sie sind 50 und 51 Jahre alt (vgl. BL_02, Abs.20-31). Das vierte Paar ist insgesamt 16,5 Jahre in einer gemeinsamen Partnerschaft und seit 13 Jahren verheiratet. Frau S. ist 43 und Herr A. 51 Jahre alt. Sie haben zwei gemeinsame Kinder. Herr A. hat zwei erwachsene Kinder aus erster Ehe (vgl. BL_03, Abs.16-28). Alle vier Paare sind innerhalb von 5 Jahren Beziehung in eine gemeinsame Wohnung gezogen. Zwei der Paare teilen sich seit Beginn ihrer Ehe eine Wohnung (vgl. BL_01, Abs.33-38; vgl. BL_04, Abs.32f).
Zum Zeitpunkt der Interviews haben drei der vier Paare an den Seminaren: Basisseminar: „Anleitung zur Selbsthilfe“, Kleines Genusstraining: „Lebendigkeit, Sinnlichkeit & Sexualität“ und In Verbundenheit wachsen: „Training von Autonomie und Zweisamkeit“,

auch als Paarkibbuz bekannt, teilgenommen. Ein Paar hat die Teilnahme des Seminars Kleines Genusstraining nach 8 Jahren Abstand wiederholt (vgl. BL_04, Abs.55-58). Das Seminar zum Thema in Verbundenheit wachsen, wird von einem Paar erst nach dem Interview besucht werden (vgl. BL_02, Abs.46-51).

5.1 Entwicklungen innerhalb der Partnerschaft

Die Hauptkategorie **Entwicklungen innerhalb der Partnerschaft** beinhaltet die im Folgenden beschriebenen Subkategorien. Die Subkategorie *wichtige Ereignisse* kennzeichnet Situationen, die einen Einfluss auf den Verlauf der Paarbeziehung genommen haben. Im Zuge der Kategorie *Phasen* werden prägende Entwicklungsperioden dargelegt. Einen inhaltlichen Schwerpunkt bilden die Aussagen zu der Subkategorie *Konflikte und Herausforderungen*. Mithilfe der Subkategorie *Stärken und Ressourcen* sind Aussagen zu den positiven Seiten der Paarbeziehung und den erworbenen Fähigkeiten zur Bewältigung von Konflikten und Herausforderungen, zusammenfassend dargestellt.
Die Paare wurden zu Beginn des Interviews darum gebeten, von ihrer Partnerschaftsentwicklung zu berichten. Im Rahmen der Hauptkategorie zeigt sich, dass alle vier Paare eine intensive Verliebtheitsphase erlebt haben (vgl. BL_01, Abs.57; vgl. BL_04, Abs.67-73; vgl. BL_02, Abs.62-66; vgl. BL_03, Abs.45-55). Ein Paar spürt die Verliebtheitsphase in einer sehr starken Ausprägung, deutlich geworden durch folgende Aussage:

> „Es war sehr extrem und ähm aber ich habe vor allen Dingen in den Anfängen diesen Verliebtheitsrausch […] und das kann ich jetzt noch gut zurückerinnern, wie extrem das war. Und das wir wirklich, ich weiß wir hatten uns mal darüber unterhalten, das ist SO hammermäßig extrem, da müsste man nen Film drehen“ (BL_03, Abs.53f.).

In der Schilderung der Paarentwicklung zeigt sich in allen vier Interviews eine Phase des Abklingens der Verliebtheitsphase und eine Zunahme der Herausforderungen und Konflikte. Deutlich werden von allen Paaren Hauptkonflikte benannt, die die Beziehungsgeschichte im besonderen Maße prägen. Zusätzliche Probleme und Auseinandersetzungen beeinflussen die Partnerschaft, jedoch in einer geringeren Ausprägung. Des Weiteren sind alle vier Paarbeziehungen von einer Phase gekennzeichnet, in der die Betreuung und Erziehung der Kinder im Mittelpunkt der Partnerschaft stand. Die Intensivität des Zeitanspruchs ist in der Kleinkindphase am höchsten. Zwei der vier Paare befinden sich in einem neuen Lebensabschnitt, da ihre Kinder erwachsen und bereits ausgezogen sind, sodass die Partnerschaft neu in den Mittelpunkt rückt.
Die Betrachtung wichtiger Ereignisse zeigt, dass das Zusammenziehen in die gemeinsame Wohnung, prägend für die Partnerschaft ist. Drei der vier Paare entscheiden sich innerhalb der ersten zwei Beziehungsjahre in eine gemeinsame Wohnung zu ziehen.

Die Gründe sind unterschiedlich. Im Alter von 18 Jahren beschließt ein Paar aufgrund einer ungewollten Schwangerschaft zu heiraten und zusammenzuziehen. Frau L. und Herr O. erleben damit folgende Ereignisse: Schwangerschaft, erste gemeinsame Wohnung, Ende der Ausbildung und Hochzeit innerhalb eines kurzen Zeitraums (vgl. BL_01, Abs.62f.).

Im Folgenden sind die Ergebnisse der Subkategorie *Herausforderungen und Konflikte* dargestellt, indem zunächst eine Zusammenfassung grundlegender Probleme, in denen eine starke Übereinstimmung zwischen den Paaren zu erkennen ist, erfolgt. Im Anschluss stehen die, von den Paaren benannten, Hauptkonflikte im Fokus.

Herausforderungen und Konflikte, die in der Kleinkindphase bei allen Paaren entstanden sind, sind folgende: Der hohe Zeitanspruch in die Betreuung und Erziehung der Kinder führte neben den alltäglich zu bewältigen Anforderungen und beruflichen Herausforderungen zu einer Steigerung des Stressempfindens (vgl. BL_02, Abs.100f.; vgl. BL_03, Abs.68; vgl. BL_04, Abs.83-85). In der Partnerschaft von Frau S. und Herr A. kommt es nach der Geburt des ersten Kindes zu einer großen Partnerschaftskrise. Die Herausforderungen mit dem Kind, das von ihnen als Schreikind bezeichnet wird, erforderte viel Aufmerksamkeit. Nach Aussage von Herr A. ist das Wahrnehmen als gegenseitige Partner in der Zeit verloren gegangen (vgl. BL_03, Abs.68). Der Zeitmangel in der Kleinkindphase wird kompensiert, indem die Zeit zwischen den Partnern gekürzt wird, wie die Aussage von Herr O. zeigt:

> „Ich habe das immer so (…) das energetische Investitionsjahrzehnt in Kindererziehung genannt. Nachts aufstehen, ganz viel eigene Bedürfnisse treten in den Hintergrund ähm die Partnerschaftspflege ist das aller erste was hinten rüber fällt“ (BL_01, Abs.82).

Zeit zu zweit mit dem_der Partner_in bedarf im Kleinkindalter eine größere Organisation, da ein_e Kinderbetreuer_in für den gewünschten Zeitrahmen gesucht werden muss. Im besonderen Maß beanspruchen Kinder im jungen Alter die Zeit ihrer Mutter. Auswirkungen zeigen sich in der Abnahme der Autonomie und Selbstständigkeit der Frauen. Durch die frühe Schwangerschaft mit 18 Jahren hat Frau L. nicht gelernt mit „den Kindern alleine unterwegs“ (BL_01, Abs.256-260) zu sein. Eine Abhängigkeit zum Partner wird deutlich. Frau F. empfindet die Kleinkindphase verbunden mit der beruflichen Unterbrechung als „vollkommen vereinnahm[end]“ (BL_04, Abs.147f.). In dem Interview mit Herrn H. und Frau G. benennt die Partnerin die Problematik sehr deutlich:

> „Als die Kinder klein waren, habe ich Angst bekommen, dass die Ehe nicht mehr funktioniert. Dann habe ich gemerkt, dass ich ein gewisses Maß an Autonomie verloren habe, weil ich mich davon abhängig gefühlt habe, dass die Ehe funktioniert. Ich habe mir nicht zugetraut mit den 3 Kindern alleine zu sein. […] Ich habe

> mich von der Ehe abhängig gemacht, dass sie weiter funktioniert, wodurch ich ein Teil meiner Autonomie verloren habe“ (BL_02, Abs.218-220).

Innerhalb des Gesprächs wird zudem angeführt, dass Herr H. zu Beginn der Beziehung keine Kinder wollte, sodass Frau G. stets bemüht war, mehr Verantwortung für die Kinder zu übernehmen, um ihren Partner zu entlasten. Dieses Verhalten hat die Abnahme der Selbstständigkeit und Freiheit von Frau G. verstärkt. Im Verlauf der Partnerschaft entwickelt Herr H. eine tiefe Liebe gegenüber den Kindern, das Missverständnis zwischen den Partnern blieb aufgrund fehlender Kommunikation jedoch lange bestehen (vgl. BL_02, Abs.225-228). In dem Interview mit Frau S. und Herrn A. wird kein Zusammenhang zum Verlust der Autonomie aufgezeigt. Wie zuvor beschrieben, wird deutlich, dass durch die Geburt des Kindes für den Partner und die Partnerin eine starke Überforderung stattfindet. Die Auswirkungen für Frau S. zeigen sich darin, dass sie „für nichts den Kopf so richtig“ (BL_03, Abs.74-49) hatte.

Die Geburt der Kinder nimmt nach Aussagen von zwei der vier Paare einen Einfluss auf die Sexualität und Intimität der Partnerschaft. Aus der Perspektive der Männer hat sich die Zuneigung und Bereitschaft für Intimität, seitens der Frau, nach der Geburt des Kindes und durch den Zeitaufwand in die Kinderbetreuung- und Erziehung geändert (vgl. BL_02, Abs.72-82). Verdeutlicht durch folgende Aussage:

> „diese AUFREGENDE Sexualität zum Beispiel vorher, die war dann auch ähm (…) relativ fast wie so ein Lichtschalter […], hörte es auf […]. Und ähm das war so quasi ähm der Erst Erstkontakt es gibt da unterschiedliche Bedürfnislagen gerade bei dem Thema“ (BL_01, Abs.75).

Durch die Schwangerschaft, das Stillen nach der Geburt und dem Zeitaufwand für die intensive Pflege des Kindes ist für die Frauen das Bedürfnis nach Zärtlichkeit erfüllt (vgl. BL_01, Abs.77). Des Weiteren hat sich aufgrund der Konsequenz einer ungewollten Schwangerschaft, nach Aussage von Herr O., eine unbewusste Anspannung bei seiner Partnerin entwickelt (vgl. BL_01, Abs.79). Genauere Zusammenhänge der Aussagen zum Thema Sexualität sind im weiteren Verlauf dargestellt.

In der Betrachtung der vier Interviews zeigen sich bei allen Paaren Herausforderungen und Konflikte in der Kommunikation miteinander. Es erfolgen ausfallende Angriffe und eine starke gegenseitige Kritik. Wechselseitige Erwartungen an das Verhalten des anderen führen zu stagnierenden Diskussionen, in denen der_die Partner_in einander von den jeweiligen Ansichten überzeugen wollen (vgl. BL_01, Abs.91f.; vgl. BL_01, Abs.93-96; vgl. BL_04, Abs.96; vgl. BL_02, Abs.94-97; vgl. BL_03, Abs.131-133). Herr O. benennt die Problematik folgendermaßen: wir waren „in unserer Kommunikationskultur komplett gefangen“ (BL_01, Abs.93-96). Des Weiteren zeigen sich Probleme im Kom-

munikationsverhalten durch ein gegenseitiges Ignorieren, Anschweigen sowie Vermeiden und Verdrängen von Schwierigkeiten (vgl. BL_02, Abs.147f.). Herr M. beschreibt das Kommunikationsverhalten:

> „Wir haben lange Zeiten gehabt, wo wir uns gestritten haben und dann unter Umständen tagelang, ja wenig miteinander gesprochen haben […], um uns oder um den anderen damit irgendwie unter Druck zu setzen“ (BL_04, Abs.98f.).

Unterschiede im Kommunikationsverhalten bezogen auf das Geschlecht zeigen sich darin, dass sprachliche Ausbrüche im stärkeren Maß bei den Männern stattfinden (vgl. BL_04, Abs.83-85; vgl. BL_02, Abs.165-167; vgl. BL_03, Abs.124). Die Frauen neigen eher dazu, sich zurückzuziehen und die Probleme zu verdrängen (vgl. BL_02, Abs.165f.; vgl. BL_03, Abs.111). Anzumerken ist, dass zwei Männer davon berichten, dass sie kommunikativer als ihre Frauen sind und sich einen intensiveren Austausch gewünscht hätten (vgl. BL_03, Abs. 103; vgl. BL_02, Abs.181).

Die Sexualität innerhalb der Partnerschaft wird in drei Interviews thematisiert, indem verschiedene Herausforderungen hervorgehoben werden. Alle drei Männer betonen, dass sie sich in ihrer Partnerschaft eine intensivere, häufigere und leidenschaftlichere Sexualität gewünscht haben (vgl. BL_03, Abs.128-130; vgl. BL_01, Abs.75; vgl. BL_02, Abs.82f.). Das Desinteresse seitens der Frau bewirkt ein Gefühl der Ablehnung beschrieben von Herrn A. als „ich weiß es hat immer so weh getan dieses abgewiesen zu werden, unabhängig davon, dass man natürlich auch ein Bedürfnis hat was auch körperlich da ist“ (BL_03, Abs. 128-130). Wie bereits angeführt, verändert insbesondere die Geburt der Kinder die gemeinsame Sexualität. In der Partnerschaft von Frau G. und Herrn H. lagen bereits zu Beginn der Sexualität unterschiedliche Ansichten über das sexuelle Miteinander und die Intensivität vor (vgl. BL_02, Abs.82f.). Nach Aussage von Frau G. sollten zu Beginn einer Beziehung die sexuellen Bedürfnisse klar sein, um Schwierigkeiten aufgrund unterschiedlicher Ansichten zu vermeiden. Ihr eigenes sexuelles Bedürfnis beschreibt sie als deutlich geringer im Vergleich zu ihrem Partner (vgl. BL_02, Abs.192-195). Herr H. weist darauf hin, dass Schwierigkeiten auf der sexuellen Ebene in einer wechselseitigen Wirkung zu anderen Problemen stehen, sodass der Ursprung der Konflikte schwer zu analysieren ist. Des Weiteren definiert er Sexualität als eine Form der Kommunikation (vgl. BL_02, Abs.94-97).

Aus den vier Interviews geht hervor, dass das Zusammenwirken der verschiedenen Herausforderungen verknüpft mit Besonderheiten im Alltag zu einer Steigerung der Krisen geführt hat und in einen Kreislauf der Probleme gemündet ist. Herausforderungen aufgrund beruflicher Schwierigkeiten oder Umbrüche werden bei drei Paaren genannt (vgl. BL_03, Abs.74; vgl. BL_01, Abs.90f.; vgl. BL_02, Abs.62). Damit ist ein größerer Bedarf an Zeitmanagement entstanden, um neben dem Beruf Zeit für den_die Partner_in, der

Familie und eigenen Interessen aufbringen zu können. Einzelne Phasen sind von besonderem Stress gekennzeichnet. Frau G. und Herr H. arbeiten über einen längeren Zeitraum halbtags, um jeweils ausreichend Zeit für die Kinder aufbringen zu können. Zugleich ist die gemeinsame Zeit als Paar noch weniger geworden, was sich ihrer Ansicht, im Nachhinein betrachtet, negativ auf die Partnerschaft ausgewirkte (vgl. BL_02, Abs.72). In der Partnerschaft von Frau S. und Herrn A. ist durch das Eingehen von Außenbeziehungen seitens des Partners, eine Krise mit weitreichenden Folgen entstanden. Die Ursache dieser Entwicklung sieht Herr A. in seiner Sehnsucht nach „mehr PARTNERschaft mehr von allen Dingen Leidenschaft, mehr Erleben“ sowie auch dem „kämpfen, dass […] aus meiner Sicht keine Auswirkungen“ (BL_03, Abs.80-87) hatte. Aufgrund der fehlenden Bedürfniserfüllung habe er bewusst nach Liebe und Zuneigung bei anderen Frauen gesucht. Eine Trennung des Paares findet statt, trotz dessen kommt es zu einer On- Off Beziehung. Aus der Perspektive von Frau S. ist die Entscheidung, für einen Neubeginn der Beziehung, ein sehr schwieriger Schritt gewesen, der aufgrund des Vertrauensbruchs jahrelange Verarbeitung brauchte (vgl. BL_03, Abs.100-102; Abs.111-116). Die Anfangszeit nach dem Neubeginn war für beide Partner auf unterschiedlichen Ebenen herausfordernd. Herr A. vergleicht diese Zeit mit den Versailler Verträgen, indem ihm seiner Ansicht nach zu schwere Anforderungen gestellt wurden:

> „Im Nachhinein sehe ich das auch so, also es war auch für mich SO ganz schwierig da überhaupt noch irgendwie anzukommen. Ich musste schon sehr, sehr kämpfen und dann kam da auch sehr wenig zurück und das habe ich auch als sehr schwierig empfunden“ (BL_03, Abs.95-99).

Frau F. empfindet die Wiederaufnahme der Partnerschaft als eine sehr mühsame Phase, da die Enttäuschung und Verletzung über das Fremdgehen ihres Partners viel größer war, als sie zuvor angenommen hatte. Des Weiteren beschreibt sie das Verhalten ihres Partners als sehr fordernd:

> „Also du hattest ein ganz anderes Empfinden, ich gebe doch so viel und komme nicht an. Und ich hatte das Empfinden mein Gott was, was wird da noch alles von mir verlangt. […] wir sind immer weiter eigentlich auseinandergedriftet, was dann auch zu schweren Streits, Aggressionen und so weitergeführt hat“ (BL_03, Abs.131-133).

In zwei weiteren Paarbeziehungen erkrankt jeweils der Partner an Depression, sodass Hilfe in Anspruch genommen werden muss (vgl. BL_01, Abs.112; vgl. BL_03, Abs.272).

Frau S. und Herr A. benennen ihre charakterlichen Unterschiede als ihr Grundproblem (vgl. BL_03, Abs.8). Nach Aussagen von Herrn A. fiel die Unterschiedlichkeit innerhalb der Verliebtheitsphase zunächst nicht auf, während Frau S. mitteilt, dass sie diese zu

Beginn als sehr bereichernd und gute Ergänzung wahrgenommen hatte. Bereits in der Verliebtheitsphase kristallisierten sich intensive Konflikte heraus (vgl. BL_03, Abs.51). Die charakterlichen Unterschiede bewirkten im Laufe der Paarbeziehung immer größere Differenzen und Auseinandersetzungen (vgl. BL_03, Abs.55-61). Die Unterschiedlichkeit liegt nach Aussage von Herrn A. in folgendem Bereich: „dass ich emotional, leidenschaftlich bin, gerne kommuniziere eigentlich auch eher (…) diese typischen weiblichen Eigenschaften habe“ (BL_03, Abs.103f.). Während für Frau S. ein ruhiges, gleichmäßiges Verhalten wichtig ist. Differente Erwartungen bezogen auf das Verhalten des Gegenübers führten zu immer größeren Konflikten und Missverständnissen. Von Seiten des Partners erfolgte der Wunsch nach „mehr PARTNERschaft mehr vor allen dingen Leidenschaft, mehr Erleben“ (BL_03, Abs.80). Fehlende Bedürfniserfüllung seinerseits, führte zu starken verbalen Angriffen, die wiederum „blanker Horror“ (BL_03, Abs.124) für Frau S. darstellte. Die gegenseitigen Missverständnisse und Verletzungen mündeten in einen Teufelskreis (vgl. BL_03, Abs.124). Im Laufe der Beziehung haben beide einen besseren Umgang mit ihren charakterlichen Unterschieden gelernt, jedoch bestehen die Konflikte und Herausforderungen weiterhin (vgl. BL_03, Abs.55-61).

Im Interview mit Frau G. und Herrn H. definiert das Paar ihr unterschiedliches sexuelles Interesse als grundlegendes Problem ihrer Partnerschaft. Nach Aussagen des Partners hat sich diese Problematik bereits in den Anfängen der Beziehung aufgezeigt (vgl. BL_02, Abs.233). Das fehlende Interesse an Intimität seitens der Partnerin führte dazu, dass Herr H. sich „abgelehnt fühlte und dadurch auch verbal ausfallend wurde“ (BL_02, Abs.94-97). Das Ausmaß der Problematik kristallisierte sich in der Zeit, indem die Kinder größer wurden, heraus. Frau G. teilt mit:

> „ganz konkret ist das so, dass das Körperliche bei mir gar nicht mehr vorhanden ist. Also ich spüre halt nicht den Wunsch irgendwie nach Erotik oder ja ähm (…) und bei meinem Mann ist das eher so gewachsen. Und das eigentlich ist eigentlich im Moment unser Hauptknackpunkt“ (BL_02, Abs.72-81).

Eng verknüpft mit den unterschiedlichen sexuellen Bedürfnissen bestehen verschiedene Vorstellungen über die Ausgestaltung der gemeinsamen Lebensweise. Nach Aussage von Herrn H. hoffe er „auf eine intime, liebevolle Partnerschaft“ (BL_02, Abs.149-152), während seine Partnerin eine Wohngemeinschaft bevorzugen würde. Die sich gegenseitigen beeinflussenden Aspekte haben zu einem Kreislauf der Probleme mit fehlenden Lösungsmöglichkeiten geführt (vgl. BL_02, Abs. 94-97).

In der Partnerschaft von Frau F. und Herrn M. hebt sich ein Nähe- Distanz Problem hervor. Die Problematik zeigte sich bereits zu Beginn, indem nach Aussage von Frau F.

ein sehr einnehmendes Verhalten von seitens des Partners erfolgte. Herr M. teilt mit, dass er sich sehr gut in der Beziehung behaupten und entfalten konnte (vgl. BL_04, Abs.167-169). Während Frau F. das Verhalten ihres Mannes als „sehr autoritär […] übergriffig und verletzend" (BL_04, Abs.83-85) beschreibt. Ihre Herausforderung benennt sie folgendermaßen: „ich hatte zeitweise schön ähm wirklich auch große Probleme so ähm (…) ja echt vereinnahmend zu werden. Nicht mehr selbstbestimmt zu sein" (BL_04, Abs.147f.). Die Schwierigkeiten bezogen auf das Nähe- Distanz Verhalten steigerte sich im Verlauf der Beziehung (vgl. BL_04, Abs.73f.). Herr M. wurde von der Angst geleitet, dass seine Partnerin nicht mehr für ihn da ist, sodass er ihr Freiraum verwehrte. Im Laufe der Beziehung konnte er lernen, das Bedürfnis seiner Partnerin nach Unabhängigkeit, stärker zu akzeptieren (vgl. BL_04, Abs.162). Die Nähe- Distanz Problematik zieht sich durch die Beziehungsgeschichte und ist auch aktuell präsent (vgl. BL_04, Abs.147f.).

Frau L. und Herr O. definieren während des Interviews kein Hauptproblem ihrer Beziehungsentwicklung. Die frühe Schwangerschaft und die damit verbundenen Konsequenzen prägen den Beziehungsverlauf im besonderen Maß. Deutlich sind Schwierigkeiten bei der Entwicklung von Balance zwischen Autonomie und Partnerschaft erkennbar. Die Ausgestaltung und Formung der Autonomie war für beide Partner, aufgrund der frühen Verantwortung gegenüber dem Kind, schwierig. Die Möglichkeit sich ausgiebig mit den eigenen Hobbys und beruflichen Interessen auseinanderzusetzen, fehlte (vgl. BL_01, Abs.156f.). In der Zeit, in der die Kinder klein waren, entwickelte Frau L. große Schwierigkeiten in der Ausgestaltung ihrer Autonomie und Eigenständigkeit, weil sie es nicht gewohnt war, mit den Kindern alleine zu sein (vgl. BL_01, Abs.256-260). Je größer die Kinder wurden, desto mehr Freiheiten konnte Frau L. in der Ausgestaltung eigener Bedürfnisse und Interessen zurück erlangen. Anzumerken ist, dass beide trotz Kleinkindphase, großen Wert auf die Umsetzung eigener Hobbys legten (vgl. BL_01, Abs.256-260; Abs.156f.). Das Paar beschreibt, dass sie die Fähigkeit zur Ausgestaltung der Autonomiebestrebungen innerhalb ihrer Partnerschaft entwickelt haben. Eine neue Herausforderung sehen sie darin:

> „weil das Pendel der Autonomie (…) Bestrebungen, die wir ja jetzt auch stärker haben, wo die Kinder alle erwachsen sind und aus dem Haus. Ähm das ähm schlägt gerade zu extrem […] in die Autonomie Richtung" (BL_01, Abs.169).

Die Autonomiebestrebungen stellen in der Partnerschaft von Frau L. und Herrn O. derzeit eine Gefahr für die Partnerschaft dar, da die Verbundenheit zueinander verloren geht (vgl. BL_01, Abs.209f; Abs.231-234).

Die Ergebnisse zur Subkategorie *Stärken und Ressourcen* der Paarbeziehungen sind im Folgenden angeführt.

Die Anfangszeit bildete für alle vier Paare eine besondere Zeit, in der die Verliebtheit verbunden mit einer aufregenden Sexualität im Vordergrund stand. Diese als sehr schön empfundenen Erinnerungen betonen die Paare im Verlauf des Interviews. Es wird deutlich, dass gemeinsame Interessen, Überzeugungen und Werte einen entscheidenden Beitrag zum Schutz der Partnerschaft leisten. Die Gemeinsamkeiten bewirken eine Grundlage auf der die Paare Nähe und Verbundenheit erleben (vgl. BL_01, Abs.187-191; vgl. BL_02, Abs.68). Des Weiteren ermöglicht die Einheit bezüglich der Interessen und Vorstellungen, Erleichterungen in der Gestaltung des Alltags (vgl. BL_02, Abs.98f.). Trotz der betonten charakterlichen Diskrepanzen zwischen Frau S. und Herr A. benennen sie Gemeinsamkeiten, die vorhanden sind und ein Zueinanderkommen ermöglichen. Das Verbinden der Berufstätigkeit und Elternrolle gelingt nach Aussage von Herrn A. sehr gut, sodass der Alltag gemeinsam bewältigt werden kann (vgl. BL_03, Abs.205). Die Partnerschaft von Frau G. und Herrn H. ist gekennzeichnet durch ein offenes Rollenverständnis, indem beide Aufgaben übernehmen, die gesellschaftlich betrachtet häufig einem bestimmten Geschlecht zugeordnet werden. Diese gemeinsame Grundlage, verknüpft mit der gewählten Halbtagsarbeit beider Partner, führt zu einem starken gegenseitigen Verständnis in den unterschiedlichen Lebensbereichen (vgl. BL_02, Abs.84f.).

Frau L. und Herr O. berichten, dass sie insbesondere im Urlaub die bestehenden Gemeinsamkeiten erleben können.

> „Da tagten wir sehr schön parallel und da kann auch in dieser Urlaubssituation, findet Autonomie und Partnerschaft statt. Und es hat alles seinen Platz, also es ist auch immer sehr eine partnerschaftsgesunde Phase des Jahres“ (BL_01, Abs.174-182).

In drei Interviews wird die Liebe zueinander, die trotz Schwierigkeiten erhalten geblieben ist, als Schutzfaktor für eine Trennung genannt sowie als Kraftquelle, um sich immer wieder neu für die Partnerschaft einzusetzen (vgl. BL_03, Abs.166, vgl. BL_01, Abs.86f.). Herr H. betont:

> „Und meine Motivation auch noch hier zu bleiben, habe ich ja auch gerade geschildert, weil ich mir ähm weil ich die Frau hier neben mir LIEBE und mir ja (…) liebevolle, intime Partnerschaft immer noch wünsche. Und zwar mit keiner anderen Frau als der, die hier neben mir sitzt“ (BL_02, Abs.163f.).

Die Liebe und Zuversicht gegenüber der Partnerschaft wird von seiner Seite ausgesprochen, während bei Frau G. Ungewissheit gegenüber dem Partnerschaftsverlauf besteht. Zeit gemeinsam verbringen zu können, stellt für alle Paare eine Besonderheit dar, die notwendig zur Erhaltung der Beziehungspflege ist. In einem Interview wird betont, dass

in der gemeinsamen Zeit die gegenseitige Wahrnehmung als Partner und Partnerin entscheidend ist und andere Rollen wie beispielsweise Vater, Mutter, Schwiegertochter- oder Sohn in dieser Zeit keine Relevanz haben sollten (vgl. BL_03, Abs.310-313). Die Gespräche miteinander stehen im Fokus und nicht die Art und Weise der Aktivität (vgl. BL_01, Abs.229f.; vgl. BL_04, Abs.141-145). In den Interviews werden gemeinsame Unternehmungen wie Spazieren gehen, Sport, Essen gehen, Theater- und Kinobesuche genannt. In der Partnerschaft von Frau L. und Herrn O. stellt der wöchentliche Paartanz eine Besonderheit der Beziehungspflege dar (vgl. BL_01, Abs.210-214). Alle Paare gehen darauf ein, dass sie die gemeinsame Zeit nicht langfristig planen, sondern sich bei Bedarf, aufgrund von Verringerung der Verbundenheit, Zeit füreinander nehmen (vgl. BL_01, Abs.208f.; vgl. BL_04, Abs.140-145; vgl. BL_02, Abs.232; vgl. BL_03, Abs.305). Ein Paar betont, dass sie Wochenenden ohne Kinder organisiert haben, bei denen sie den Austausch und die Ruhe miteinander genossen und Kraft für den Alltag tankten (vgl. BL_01, Abs.185f.). Umsetzen konnten sie die Wochenenden, weil Freunde und Familienangehörige ihre Hilfe in der Kinderbetreuung anboten (vgl. BL_01, Abs.142). In den Gesprächen mit den anderen Paaren wurden keine näheren Aussagen zur Bedeutung sozialer Unterstützung getroffen. Eine weitere Gemeinsamkeit aller Paare liegt in der Verbindung, die durch die gemeinsamen Kinder entsteht. Zwei Paare heben hervor, dass sie in entscheidenden Themen der Kindererziehung immer einer Meinung waren und somit eine Einheit in diesem Bereich sein konnten (vgl. BL_01, Abs.224-228; vgl. BL_02, Abs.196f.). Frau L. betont folgenden Aspekt:

> „Da ziehen wir an einem Strang. Da sind wir Partner, da sind wir uns gegenseitig Berater. […] Und da finde haben wir schon ein WIR für uns durch die Kinder. […] wir beide haben da eine ganz starke Verbundenheit“ (BL_01, Abs.224-228).

In drei der vier Interviews ist erkennbar, dass die Paare ihren Kindern ein Vorbild sein wollen. Den Kindern weiterzugeben, dass Partnerschaft trotz Höhen und Tiefen möglich ist, wird von einem Paaren pointiert (vgl. BL_04, Abs.202-204). Durch die Gespräche wird deutlich, dass wegen der Kinder in schweren Situationen von einer Trennung abgesehen wird. Zum einen, weil die Kinder vor den Schwierigkeiten und Problemen, die eine Trennung bewirkt, geschützt werden sollen und zum anderen berichten zwei Frauen, dass sie sich nicht dazu fähig fühlten, die Kinder ohne ihren Partner groß zu ziehen (vgl. BL_02, Abs.218-229; vgl. BL_04, Abs.86f.; Abs.186f.). Drei Paare heben hervor, dass sie sehr stolz auf ihre Kinder sind (vgl. BL_01, Abs.71; vgl. BL_02, Abs.228; vgl. BL_04, Abs.186f.).

Des Weiteren hat die Dauer der Partnerschaft in allen vier Beziehungen eine positive Auswirkung, die sich darin zeigt, dass die Paare stolz auf ihre Entwicklungen innerhalb der Partnerschaft und die Länge des Zusammenseins zurückschauen (vgl. BL_01,

Abs.235-240; vgl.BL_04, Abs.186-187). Herr O. hebt hervor, „das ist schon ein hohes Gut, der einzige und erste Partner füreinander“ (BL_01, Abs.235-240) zu sein. Frau F. berichtet: „ich finde das auch schön auf so ein langes, gemeinsames Leben zurück zu blicken, also und zu sagen: „guck mal, das war doch toll und das haben wir gut gemacht““ (BL_04, Abs.186f.). Die langjährige Investition in die Partnerschaft verhinderte, dass die Paare bei Schwierigkeiten vorschnell aufgaben. Frau S. teilt mit, dass je länger sie als Paar zusammen sind desto milder werden sie im Miteinander (vgl. BL_03, Abs.260). Eine Partnerschaftsentwicklung ist durch „Täler und Berge und Minuspunkte und schöne Erlebnisse“ (BL_01, Abs.389) geprägt. Die Erkenntnis darüber verhilft, nach Aussagen eines Paars, die Partnerschaftsentwicklungen zu erkennen und anzunehmen (vgl. BL_01, Abs.389).

Im Laufe der Partnerschaft erwerben die Paare unterschiedliche Kompetenzen im Umgang mit Konflikten und Herausforderungen. Als eine entscheidende Fähigkeit stellt sich die Kompetenz der eigenen Bedürfniserkennung heraus. In jedem Interview berichten die Paare, dass sie im Verlauf ihrer Partnerschaft gelernt haben sich mehr Zeit für sich selbst und ihre Interessen zu nehmen und dadurch eine größere Energie zur Investition in die Partnerschaft haben (vgl. BL_01, Abs.245-248; vgl. BL_04, Abs.156; vgl. BL_02, Abs.272, vgl. BL_03, Abs.283f.). Herr O. betont:

> „ich komme tatsächlich zuerst und das [ist] auch gut so. Und das ist kein Egoismus, sondern das ist ein Blick für mich ähm mit dem ich dann für mich klar habe, was mir wichtig ist. Und wenn ich diese Ausgeglichenheit in MIR erlange, dann habe ich auch alle Energie der Welt zur Verfügung, um ähm Zuneigung und Zuversicht und Liebe gegenüber meinem direkten ja Partnerin, gegenüber den Kindern, gegenüber den Verwandten, gegenüber den Freunden […]“ (BL_01, Abs.245-248) zu haben.

Zugleich weist er darauf hin, dass eine gewisse Sensibilität notwendig ist, um zu erkennen wann die Bedürfnisse der anderen durch die eigenen eingeschränkt werden. Seiner Ansicht nach hat er eine gute Balance in der Entscheidung gefunden, was in den jeweiligen Situationen wichtiger ist (vgl. BL_01, Abs.245-248). Die Autonomie der interviewten Frauen hat sich im Laufe der Beziehung verändert. Wie bereits dargestellt, führte die Kleinkinderphase zu einem erhöhten Verlust von Autonomie. Zwei Frauen berichten, dass sie gelernt haben, wieder Eigenständigkeit zu entwickeln und Unabhängigkeit von ihrem Partner aufzubauen, indem sie eigenständig Aufgaben bewältigen (vgl. BL_01, Abs.257-259; vgl. BL_04, Abs.147f.).

Die Kompetenz in der frühzeitigen Erkennung von Schwierigkeiten ist grundlegend, um auf die jeweiligen Situationen durch Kommunikation einwirken zu können.

> „selbst zu spüren, ah da passiert es gerade wieder, es fällt wieder hinten rüber. Es zu kommunizieren und zu sagen mir ist es aber wichtig. Diese Sensibilität zu haben: „Mir fällt es gerade auf, ich kriege da gerade kalte Füße“. Das ist ein ganz, ganz hohes Gut was wir entwickelt haben“ (BL_01, Abs.201-203).

Frau F. und Herr M. berichten, dass sie die Ursachen und Gründe für entstehende Konflikte besser nachvollziehen können und es ihnen somit leichter fällt auf den anderen einzugehen (vgl. BL_04, Abs.152-154). In der Partnerschaft haben Frau L. und Herr O. Entspanntheit im Umgang mit Problemen entwickelt, indem sie bei aufkommenden Schwierigkeiten nicht direkt ihre Partnerschaft in Frage stellen. Frau L. teilt mit:

> „Ja früher hat mich das wirklich in Panik versetzt, heute denke ich immer, ich kann das auch einfach mal sagen: „Du ich merke gerade mir fehlt da was. Mir fehlt gerade Partnerschaft, oder mir fehlt gerade Zweisamkeit oder mir fehlt gerade der Austausch […]““ (BL_01, Abs.205-209).

Um bei Herausforderungen und Konflikten die Verbindung als Paar nicht zu verlieren, berichten die Paare unterschiedliche Wege um aufeinander zuzugehen. Zwei Paare betonen, dass sie das Kämpfen gegeneinander aufgegeben haben und auch die Konflikte nicht mehr so stark in die Länge ziehen (vgl. BL_02, Abs.273-276; vgl. BL_04, Abs.99f.). Ein anderes Paar weist auf die Wichtigkeit des gegenseitigen Annehmens und Schätzen hin (vgl. BL_03, Abs.306; Abs.327). Frau S. teilt mit, dass eine bewusste Entscheidung für die Partnerschaft ihr geholfen hat, um sich selbst immer wieder neu auszurichten. In stressigen Alltagssituationen geht sie so vor, dass sie Entscheidungen nach den Prioritäten Partnerschaft und Familie ordnet, um das für sie wesentliche im Blick zu behalten (vgl. BL_03, Abs.307).

Die Orientierung an dem Ziel „ein nettes Ehepaar [zu] werden“ (BL_04, Abs.193-199) wird von einem Paar berichtet.

Die Hauptkategorie **Individuelle Entwicklung** beinhaltet die Subkategorien *Hobbys*, *Interessen und Wünsche*, *Stärken* sowie *Schwächen*. Die Ergebnisse beziehen sich nur auf Aussagen, die den Einzelnen betreffen. Mit der Subkategorie *Interessen und Wünsche* sind Inhalte gekennzeichnet, die die Bedürfnisse, Ziele und Wünsche des Partners oder der Partnerin darstellen.

In drei Interviews gehen die Paare auf ihre jeweiligen Hobbys ein. Die stärksten Interessen bestehen in musischen und sportlichen Aktivitäten (vgl. BL_01, Abs. 268; vgl. BL_04, Abs.156; vgl. BL_02, Abs.176). Drei Personen führen regelmäßig ihre Hobbys aus, während die anderen ihre Interessen nach Bedarf verfolgen. Frau L. und Herrn O. zeichnen sich dadurch aus, dass beide zwei Mal wöchentlich einem musischen und sportlichen Hobby nachgehen und einmal in der Woche gemeinsam einen Tanzkurs belegen (vgl.

BL_01, Abs.268). Wesentliche Wünsche, die das eigene Wohl, unabhängig von der Partnerschaft betreffen, werden nur von zwei Frauen genannt. Beide betonen, dass sie einen hohen Bedarf an Freiheit haben, der sich darin zeigt, dass sie gerne Zeit für sich alleine haben (vgl. BL_01, Abs.262f.; vgl. BL_04, Abs.1656f.). Frau L. berichtet, dass sie gelernt hat dieses Bedürfnis auch umzusetzen (vgl. BL_01, Abs.262f.). In diesem Zusammenhang erläutern beide, dass die Berufsausübung ein entscheidender Faktor des Freiraums (vgl. BL_01, Abs.87f.; vgl. BL_04, Abs.147f.). Die Betrachtung genannter Stärken und Schwächen zeigt, dass zwei Männer sich innerhalb der Partnerschaft Freiräume zur Selbstentfaltung genommen haben. Deutlich wird, dass sich beide ihrer Bedürfnisse bewusst waren. Zugleich besteht die negative Seite darin, dass die starke Durchsetzungsfähigkeit der Männer, die Freiheit ihrer Partnerinnen eingeschränkt hat (vgl. BL_04, Abs.167-169; vgl. BL_02, Abs.175f.). Frau F. hat innerhalb der Partnerschaft eine Rolle eingenommen, in der sie sich in ihrem Verhalten an die Bedürfnisse ihres Ehemannes angepasste. Konsequenzen, die sich daraus ergaben, sind, dass sie sich in seiner Gegenwart nicht mehr frei fühlte (vgl. BL_02, Abs.175f.).

Die Hauptkategorie **Hilfemaßnahmen** ist in folgende Subkategorien unterteilt: *Einrichtung, Gründe für den Teilnahmebeginn, Erkenntnisse und Alltagsbezug*. Es handelt sich dabei um die Inanspruchnahme von Hilfeleistungen, die nicht in dem Zusammenhang zur Partnerschule stehen.

Drei Paare berichten, dass sie vor der Teilnahme an der Partnerschule bereits Hilfe für ihre Partnerschaft in Anspruch genommen hatten (vgl. BL_01, Abs.104; vgl. BL_04, Abs.75f.; vgl. BL_03, Abs.140-143). In zwei Gesprächen berichten die Männer, dass sie psychisch erkrankt sind und Beratung im Umgang mit der Erkrankung Depression benötigten (vgl. BL_03, Abs.272; vgl. BL_01, Abs.112). Die Inanspruchnahme von Paartherapie- und Beratung erfolgte bei zwei der drei Paare aufgrund der Ansammlung von Problemen im Miteinander sowie stresssteigernder Umstände wie beispielsweise ein Hauskauf verbunden mit einem Ortswechsel (vgl. BL_01, Abs.117; vgl. BL_04, Abs.83f.). Die Krisen führen in eine Ausweglosigkeit, sodass eine Paartherapie die letzte Lösungsmöglichkeit vor einer Trennung darstellte, wie Herr O. mitteilte: „Das war eine Krise und ohne irgendeine eine Möglichkeit da eine Weiche zu nehmen, um aus diesem Kreis rauszukommen“ (BL_01, Abs.118). Auch für Frau F. war die Paarberatung verbunden mit der Hoffnung, dass noch Veränderung innerhalb der Beziehung möglich ist, da sie sich ein Leben ohne den Partner nicht vorstellen konnte (vgl. BL_04, Abs.86-88). Die Beratung hat sie in den meisten Sitzungen ohne ihren Partner in Anspruch genommen, da seiner Ansicht nach das Vertrauen in der Beratungssituation nicht gegeben war (vgl. BL_04, Abs.91-93; Abs.106).

Ein Paar berichtet: „in der Zeit mit den Außenbeziehungen hatten wir uns therapeutisch bemüht mit Paartherapie und so weiter“ (BL_03, Abs.140-143). Jedoch bewerten beide die Beratung als wenig hilfreich. Erkenntnisse für die Paarbeziehung, die sich aus den Beratungssituationen entwickelt haben, werden von einem Paar genannt. Ihnen war wichtig geworden, dass gemeinsam verbrachte Zeit einen hohen Stellenwert in ihrer Beziehung haben sollte. In der Beratung konnten sie sich damit auseinandersetzen was das Miteinander ihrer Partnerschaft bislang bestimmte und welcher Einfluss daraus für ihre Partnerschaft entstanden ist (vgl. BL_01, Abs.279). Um der Vernachlässigung der gemeinsam verbrachten Zeit entgegen zu wirken, wurde im Anschluss der Beratung einmal pro Woche ein Termin vereinbart, indem die Zeit zu zweit im Mittelpunkt stand (vgl. BL_01, Abs.192f.).

> „wir haben dieses ZZZ, Zeit zu zweit ähm uns eine ganze Zeit lang, am Anfang der Woche als absoluten unv. ein Termin in die Kalender geschrieben und nur die Regel vereinbart, ähm man muss sich irgendwie unterhalten können“ (BL_01, Abs.192f.).

Des Weiteren berichtet Herr O., dass er mithilfe der Ehe-, Erziehungs- und Lebensberatung zu der Erkenntnis gelangte, dass er als Person an erster Stelle komme. Die Beachtung der eigenen Bedürfnisse führe zu Ausgeglichenheit, durch die wiederum Kraft zur Weitergabe von „Zuneigung und Zuversicht und Liebe“ (BL_01, Abs.245f.) gegenüber der Partnerin und anderen Mitmenschen möglich werde. Diese Erkenntnis führte zu einer Veränderung seines Sozialverhaltens.
In einem Fall wird Offenheit bei der Inanspruchnahme von Beratungsleistungen erworben, indem sich Herr O. bei Schwierigkeiten in den unterschiedlichsten Lebensbereichen die notwendige Unterstützung sucht (vgl. BL_01, Abs.110-113).

In der Hauptkategorie **Sonstiges** werden Aussagen zusammengefasst, die sich dem gewählten Kategoriesystem nicht zuordnen lassen. In einem Interview wird darauf hingewiesen, dass viele Paare den Wunsch nach einer festen Partnerschaft haben, ihnen jedoch die Kompetenzen fehlen, um diesen Wunsch umsetzen zu können (vgl. BL_01, Abs.399-403). Zum Erhalt einer langfristigen Beziehung sollte sich, nach Aussage von Herrn M., ein Paar bewusst sein, „das Partnerschaft immer mit Schwierigkeiten zu tun hat und man eben dafür arbeiten muss“ (BL_04, Abs.181-185). Die Konflikte und Herausforderungen, die durch Partnerschaftskrisen oder Trennung bewirkt werden, sind miteinander zu vergleichen. Die Trennung des_der Partner_in stellt keine Lösung der Probleme dar, sondern führt stattdessen zur Entwicklung neuer Probleme (vgl. BL_04, Abs.189-191). Frau G. weist darauf hin, dass jeder_jede Partner_in sich innerhalb der

Partnerschaft entwickelt. Ihrer Ansicht nach ist es somit nicht immer zu beeinflussen, dass Paare das ganze Leben lang zusammenbleiben (vgl. BL_02, Abs.264f.).

5.2 Partnerschule

Die Hauptkategorie **Partnerschule** enthält sechs Subkategorien. In der Subkategorie *Teilnahme* sind die besuchten Seminare zusammengefasst, während in der zweiten Kategorie *Gründe für Teilnahmebeginn* die Motivation, die zur Kontaktaufnahme der Partnerschule geführt hat, im Fokus steht. *Erlebnisse und Erfahrungen* der Paare innerhalb der Gruppen- sowie Einzelsitzungen sind in einer Kategorie zusammengefasst. Die Subkategorie *Erkenntnisse* beinhaltet Aussagen über neu gewonnene Anregungen, bewirkt durch die Partnerschule. In der Subkategorie *Übernahme von Verhaltensweisen* sind Aussagen dargestellt, in denen es um die Umsetzung des erworbenen Wissens und neuen Erkenntnissen im Alltag geht. Stellungnahmen gegenüber der Partnerschule werden in der Subkategorie *Bewertungen* zusammengefasst.

Neben der Teilnahme an den Seminaren der Partnerschule, beschrieben in den Ergebnissen der Fragebögen zu Beginn des Kapitels 5, werden von jeweils drei Paaren die Kreativwochenenden sowie Frauen- und Männerseminare besucht (vgl. BL_01, Abs.339-343; vgl. BL_02, Abs.53f.; vgl. BL_03, Abs. 346-348). Frau G. und Herr H. berichten, dass sie sich vierteljährlich mit ihrer Gruppe aus dem Basisseminar treffen, um verschiedene Themen zu diskutieren (vgl. BL_02, Abs. 119-121). Bei Bedarf haben zwei der vier Paare in intensiveren Krisenzeiten persönliche Beratung in Anspruch genommen (vgl. BL_04, Abs.133; vgl. BL_03, Abs. 192f.). Der Anlass zur Entscheidung für die Seminarteilnahme der Partnerschule gründet sich zum einen in dem Wunsch nach Beendigung des Problemkreislaufs sowie zum anderen in der Sehnsucht eine Veränderung innerhalb der Partnerschaft zu erreichen (vgl. BL_01, Abs. 130-132; vgl. BL_04, Abs. 107f.). Aus der Teilnahme des Seminars „Kleines Genusstraining“ erhoffte sich ein Paar, dass sie neue Offenheit gegenüber ihrer Sexualität entwickeln könnten (vgl. BL_01, Abs. 343f.).

Die Betrachtung der Aussagen der Paare zu den Erlebnissen und Erfahrungen innerhalb der Seminare zeigen eine große Übereinstimmung bezogen auf das Gruppensetting und den darin durchgeführten Übungen. In drei der vier Interviews wird das Gruppensetting als sehr bedeutsam für die Entwicklungsschritte innerhalb der Partnerschaft bezeichnet. Die Teilnehmer_innen der Seminare nehmen sich als Gleichgesinnte wahr, die mit ähnlichen Problemen zu kämpfen haben (vgl. BL_02, Abs. 239-242; 114f.; vgl. BL_03, Abs. 177).

> „Also wir haben dann einfach gemerkt, dadurch das ja viele haben ÄHNLICHE Probleme, aber ein bisschen anders. Und manchmal sind auch die Rollen ja auch umgekehrt und auch durch diesen Austausch dann, lernt man einfach auch viel besser was einem auch selber wichtig ist, also zu erkennen, wo liegen eigentlich noch unsere Stärken“ (BL_02, Abs. 114f.).

Gegenseitiges Verständnis und gemeinsames Lernen wird so möglich. Innerhalb der Gruppe wird in einer großen Offenheit über Partnerschaftsprobleme gesprochen. Das Miteinander ist geprägt von gegenseitigem Vertrauen und Wertschätzung (vgl. BL_02, Abs. 127; Abs. 129; vgl. BL_03, Abs. 179, vgl. BL_01, Abs. 344-346). Die Paare berichten, dass die Teilnehmer_innen der Seminare einander Wertschätzung entgegenbringen, wodurch auch ein neuer Blick auf den_die eigene_n Partner_in gewonnen wird (vgl. BL_03, Abs. 173f.; Abs. 214-216). Zwei Personen teilen mit, dass sie mit den Teilnehmer_innen aus den Gruppenseminaren besser über Partnerschaftsprobleme reden können als mit langjährigen Freunden (vgl. BL_02, Abs.127, vgl. BL_03, Abs.329). Innerhalb des Gruppensettings werden Themen zu unterschiedlichen Lebenssituationen angesprochen, die Erinnerung und Eigenreflexion bewirken (vgl. BL_02, Abs.114f.). Herr A. berichtet:

> „ein anderer Mann hat erzählt von seiner Mutter, die Alkoholikerin gewesen ist und dann immer auf dem Sofa lag und nicht ansprechbar war und so weiter. Und dann habe ich einfach so plötzlich angefangen zu heulen und ähm (…) ja und einfach habe mich daran erinnert und dann kann es so hoch. Mir war nicht so richtig bewusst, dass meine Mutter war depressiv, die lag aber auch immer auf dem Sofa“ (BL_03, Abs.177f.).

Ein weiterer Vorteil innerhalb des Gruppensettings besteht in der gemeinsamen Teilnahme von sowohl Frauen als auch Männern, sodass kein Geschlecht im Fokus der partnerschaftlichen Konflikte steht und Ungleichgewicht innerhalb der Diskussionen vermieden wird (vgl. BL_02, Abs. 136-140). Gemeinsam können die Paare sich auch über das in vielen Kreisen tabuisierte Thema der Sexualität austauschen und als Paar Erkenntnisse sammeln (vgl. BL_01, Abs. 339-343).

In Erinnerung an die Seminare werden Bewegungs- und Tranceübungen, das Arbeiten mit Ton, Stockkämpfe, Kommunikationstechniken, Maltechniken und Übungen zur Selbstdarstellung hervorgehoben (vgl. BL_01, Abs. 152-156; Abs. 393-143; vgl. BL_04, Abs.118; Abs. 124-125; vgl. BL_02, Abs. 121-126; vgl. BL_03, Abs. 165-166; Abs. 223-225). Einen neuen Blick füreinander konnte ein Paar durch Übungen zum gegenseitigen Spüren entwickeln (vgl. BL_01, Abs.348-350). Zwei Paare sind darauf eingegangen, dass sie ihre gegenseitigen Liebe und Wertschätzung auf diese Weise neu erleben konn-

ten (vgl. BL_04, Abs. 177f.; vgl. BL_03, Abs. 165f.). Die Übungen mit einem_einer anderen Partner_in auszuführen, löste zunächst Unsicherheit und Unzufriedenheit aus. Erst mit Gewöhnung an die neue Situation konnten die Teilnehmer_innen Freude bei diesen Übungen empfinden (vgl. BL_01, Abs. 219-232). Frau O. teilt mit:

> „Für mich ist ähm (…) von diesem Basisseminar hängen geblieben, das ich total schockiert war in dieser ersten Stunde morgens beim Sport, dieses man fängt ja immer mit dieser Bewegungseinheit an und ich mit irgendwelchen fremden Menschen irgendwelche Dinge tun sollte […]. Wobei ich das im Nachgang […] TOTAL interessant finde. Dass wir ja Dinge mit einem anderen Partner gemacht haben, auch männlicherseits, die sich total anders anfühlen und ich die dann mit meinem Partner mache und jeder hat sofort wieder seine Rolle“ (BL_01, Abs. 150f.).

Insgesamt betrachtet berichten alle vier Paare positiv von den Erlebnissen und Erfahrungen innerhalb der Seminare. Zeit für die Partnerschaft zu haben und frei von Verpflichtungen gegenüber den Kindern und dem Alltag zu sein, stellt ein Genuss dar (vgl. BL_01, Abs.143-145). Drei Teilnehmer_innen gehen darauf ein, dass sie es als sehr angenehm empfunden haben, Erfahrungen zu sammeln, die nicht in erster Linie über den Kopf, sondern den Körper erlebt wurden (vgl. BL_04, Abs.124f.; vgl. BL_02, Abs.121-126; vgl. BL_01, Abs.348-350). Die Erfahrungen des_der Einzelnen, unabhängig von den Erwartungen an die Übungen, standen im Mittelpunkt (vgl. BL_01, Abs. 331-333). In einem Seminar löste die Übung, in der die Teilnehmer_innen einen kreativen Beitrag zur Selbstdarstellung gestalten sollten, große Begeisterung aus. Mithilfe der Übung wird großes Potential seitens der Teilnehmer_innen aufgedeckt, dass zum Staunen untereinander führt. Herr A. berichtet: „Und für mich war das wirklich mit eines der schönsten Erlebnisse, dass ich das so präsentieren konnte, was ich auch gemerkt habe, ja ich kann etwas ausdrücken“ (BL_03, Abs. 234-237).

Neben den wieder neu entdeckten positiven Seiten der Partnerschaft, sind jedoch auch die Konflikte untereinander noch intensiver geworden, da die Probleme der Beziehung, innerhalb der Seminare, deutlicher aufgedeckt wurden (vgl. BL_02, Abs. 142-146; vgl. BL_03, Abs.165f.). Eine Verstärkung von Konflikte erfolgte aufgrund unterschiedlicher Ansichten über die gewonnenen Informationen und Erfahrungen während der Seminare (vgl. BL_02, Abs. 142-146).

Im Folgenden sind die durch die Partnerschule gewonnenen Erkenntnisse zusammengefasst. Alle Interviewpaare berichten ihnen sei mithilfe der Seminarinhalte wichtig geworden, dass Partnerschaft ein Prozess darstellt, indem Veränderung möglich ist (vgl. BL_03, Abs.333-336; vgl. BL_04, Abs. 130). Konflikte und Herausforderungen sind Teil jeder Partnerschaft, jedoch sind die Partner diesen nicht machtlos ausgeliefert. Somit

muss es nicht zu einem Kreislauf von sich steigernden Problemen kommen (vgl. BL_01, Abs.121). Jedes Paar hat eine individuelle Beziehungsgeschichte und erlebt dementsprechend die einzelnen Lebensphasen unterschiedlich. Auch innerhalb der Paarbeziehung finden Veränderungsprozesse bei den Partnern unterschiedlich schnell statt. Die Differenzen in den Entwicklungsschritten wahrzunehmen und gemeinsam zu reflektieren ist notwendig (vgl. BL_01, Abs. 168). Grundlage für Veränderungen in der Partnerschaft ist die Veränderung des Einzelnen. Herr O. berichtet: „Partnerschule hat überhaupt nichts mit Partnerschaft groß zu tun, sondern mit der Thematik, sich selbst partnerschaftsfähig zu machen“ (BL_01, Abs. 149). Damit stehen Fragen im Mittelpunkt wie beispielsweise „woher kommt das, dass ich in der und der Situation, das und das für besonders wichtig erachte? Und zwar SO wichtig erachte, dass ich da immer wieder mit der Partnerin in die Konfrontation reingehe“ (BL_01, Abs. 147f.). Veränderung zu erreichen, stellt eine kontinuierliche Investition in die Beziehung dar, die auch mit der Dauer der Beziehung nicht abnimmt (vgl. BL_03, Abs.333-336; vgl. BL_04, Abs.130). Um Veränderungen innerhalb der Paarbeziehung erleben zu können, muss das gegenseitige Bekämpfen beendet werden. Herr H. und Frau G. erkannten, dass es nicht hilfreich ist, wenn sowohl der Partner und die Partnerin auf das eigene Recht beharren und stets nur die Veränderung des Verhaltens des Gegenübers erwarten (vgl. BL_02, Abs.273-276). Die Auswirkung der elterlichen Prägung zeigt sich in von ihnen übernommenen Verhaltensweisen bezogen auf die Partnerschaft (vgl. BL_02, Abs.281-287). Veränderung ist möglich, indem alte negative Erinnerungen durch neue gute Erfahrungen ersetzt werden. Nach Aussage von Herrn H. bestimmt der „Grad der Kränkung“ (BL_02, Abs. 268-270) den Schweregrad der Veränderung. Während Herr O. betont, dass er erkannte, dass es auch gut ist, negative Erfahrungen im Leben und in der Partnerschaft zu erleben, um diese in die eigene Entwicklung integrieren zu können (vgl. BL_01, Abs.293-295). Das Arbeiten mit Ton verdeutlicht, dass das Leben „formbar wie der Klumpen Ton ist und […] alles war wir erleben liegt in den Bewertungsmaßstab, den wir in uns tragen (BL_01, Abs. 291f.).

Des Weiteren nehmen alle Paare einen Erkenntnisgewinn bezogen auf die Wichtigkeit der eigenen Autonomieentwicklung wahr. Die Aussagen der Paare beziehen sich zum einen auf die Entwicklung der Eigenständigkeit und zum anderen auf die Gewährleistung und Unterstützung der Persönlichkeitsentfaltung des_der Partner_in. Die Eigenständigkeit und Wahrnehmung eigener Bedürfnisse ist grundlegend für die Autonomieentwicklung (vgl. BL_02, Abs.178-180; vgl. BL_03, Abs.283-285.). Herr O. berichtet ausführlich von seiner Erkenntnis:

> „wenn ich mit mir im Reinen bin und im Klaren bin, Liebe deinen Nächsten wie dich selbst, das impliziert, dass ähm ich mich selbst erst mal lieben DARF. […]

> ich kann mich selbst erst lieben, wenn ich mich kenne mit allen meinen Macken. Und ähm dann kann ich auch Liebe gegenüber der Partnerin weitergeben. Wirklich gesunde, ehrliche Liebe und das war für mich so eine Aha- Erlebnis“ (BL_01, Abs.149).

In einer Partnerschaft sollten der Partner und die Partnerin sich selbst treu sein dürfen, indem sie ihre eigenen Bedürfnisse fokussieren (vgl. BL_01, Abs.152-256). Der Titel des Seminars *In Verbundenheit wachsen und Training von Autonomie und Verbundenheit* beschreibt nach Aussagen von Herrn M. die Grundessenz jeder Partnerschaft. Die Hauptaufgabe bestehe darin „einen möglichst großen Grad an Autonomie sich [zu] bewahren und ein möglichst großen Grad an Zweisamkeit. Das ist genau diese Gradwanderung“ (BL_02, Abs.197-200). Seiner Ansicht nach, hätte das Paar nicht die bestehenden Konflikte, wenn sie sich früher mit der Bedeutung von Autonomie und Verbundenheit auseinandergesetzt hätte (vgl. BL_02, Abs.197-200).

Um Autonomie entwickeln zu können, müssen der Partner und die Partnerin einander Freiraum gewähren. Eine wohlwollende Haltung gegenüber dem_der Partner_in und sich selbst ist grundlegend (vgl. BL_01, Abs.312-316). In zwei Interviews berichten jeweils die Männer, wie ihnen deutlich wurde, dass sie die Autonomie ihrer Partnerin eingeschränkt hatten (vgl. BL_02, Abs.182; vgl. BL_04, Abs.118-120). Frau G. konnte mithilfe der Stockkämpfe erkennen, dass sie ihrem Partner nicht ausgeliefert ist, sondern sich wehren kann und ihm in ihrer Persönlichkeit nicht unterlegen ist (vgl. BL_04, Abs. 118).

Die Zeit der Kleinkindphase stellt eine große Herausforderung dar. Es ist nicht zu vermeiden, dass Einschränkung der Autonomie stattfindet, trotz dessen ist es notwendig eigene Bedürfnisse und Interessen weiterzuverfolgen (vgl. BL_02, Abs.202f.).

Die Betrachtung von in den Alltag übernommenen Verhaltensweisen, beeinflusst durch die Partnerschule, zeigt bei allen Paaren Übereinstimmung in folgenden drei Punkten: Sie berichten von einer Veränderung ihrer Kommunikationskultur, der Ausgestaltung ihrer gemeinsam verbrachten Zeit sowie dem Umgang mit Konflikten.

Innerhalb der Seminare lernen die Paare verschiedene Kommunikationstechniken kennen, die sie in ihrem Alltag anwenden können (vgl. BL_01, Abs.164; vgl. BL_02, Abs.118; vgl. BL_03, Abs.289-291; vgl. BL_04, Abs.126-128). Sie teilen mit, dass sie gelernt haben ihre Empfindungen auszusprechen und insbesondere bei Konflikten von sich aus zu sprechen, um den_die Partner_in nicht anzugreifen (vgl. BL_02, Abs.118; vgl. BL_01, Abs. 165-167). Damit die Verbundenheit der Partner wachsen kann, gewinnt die Beziehungspflege eine neue Bedeutung für alle Paare. Sie bemühen sich, schöne Dinge, die sowohl dem Partner als auch der Partnerin gefallen, in den Alltag zu integrieren (vgl.

BL_03, Abs.310-313; vgl. BL_04, Abs.140). Die Pflege der Partnerschaft ist damit zu einer Priorität der Paare geworden. Herr A. und Frau S. berichten, dass sie sich nach der Teilnahme an einem Seminar der Partnerschule entschieden haben samstags gemeinsam auszuschlafen, um die gemeinsame Zeit am Morgen intensiver genießen zu können (vgl. BL_03, Abs. 301-303). Die Betrachtung der entwickelten Strategien zur Konfliktbewältigung zeigt Unterschiede in der Herangehensweise der Paare. Ein Paar berichtet, dass sie die Kompetenz ausbildeten, Indikatoren für Konflikte frühzeitig wahrzunehmen. Dadurch gelingt es ihnen aus dem sich entwickelnden Kreislauf von Problemen rechtzeitig auszubrechen (vgl. BL_01, Abs.118f.). Herr M und Frau F. konnten in Anlehnung an die Partnerschule lernen, Konflikte ruhen zu lassen, sodass diese nicht unnötig in die Länge gezogen werden. Des Weiteren betonen sie, dass sie einen gelasseneren Umgang miteinander entwickelten und bei Konflikten versuchen Verletzungen keinen Raum mehr zu geben (vgl. BL_04, Abs.133-137;129).

Die neu entwickelte Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse stellt eine Grundlage dar, um den Bedürfnissen im Alltag nachkommen zu können. Die Umsetzung der individuellen Bedürfnisse wie beispielsweise Hobbys oder auch die ohne den_die Partner_in frei gestaltete Zeit, stellt eine Besonderheit dar (vgl. BL_01, Abs.243-248). Herr O. berichtet von der Herausforderung innerhalb der Beziehung Autonomiebestrebungen sowie zugleich eine Ausrichtung der Partnerschaft zu erlangen.

> „Und so auch für uns eine Stimmigkeit der Autonomie ähm Bestrebungen und ähm immer im Zielkonflikt natürlich mit Partnerschaft. Das ist ja (…) eigentlich, sind es sehr diametrale ähm Ziele Partnerschaft und Autonomie. Und das (…) ähm wir da so ein Prozess begonnen haben, der auch nicht fertig ist. Ich glaube der wird auch nie fertig sein“ (BL_01, Abs. 165-167).

Die Entwicklung von Verbundenheit als Paar und die Steigerung der Autonomiebestrebungen des Einzelnen wird als gegensätzliche Ziele gesehen. Nach Aussage von Herrn O. gestaltet sich das Erreichen dieser Ziele als ein lebenslanger Prozess. Sich selbst treu zu sein und die eigenen Bedürfnisse an erster Stelle zu fokussieren, führt im Alltag dazu, dass der_die Partner_in neue Kraft in die Beziehungsinvestition für den_die Partner_in findet. Das Zusammenspiel von Autonomiegewährung und Autonomiebestrebung gewinnt für ein Paar neue Bedeutung. Innerhalb des Beziehungsalltags lernt der Partner die Steigerung der Autonomiegewährung, während die Partnerin in der Verantwortung steht, sich zu emanzipieren, um eine Selbstständigkeit entwickeln zu können (vgl. BL_02, Abs.182).

Insgesamt wird durch alle Interviews deutlich, dass die Paare durch die Seminare ermutigt und gestärkt werden, als Individuum sowie bezogen auf ihre Partnerschaft. Die Ver-

besserung des Miteinanders ist insbesondere im direkten Anschluss der Seminare weiterhin spürbar. Es lassen sich nach Aussagen von zwei Paaren nicht alle Verhaltensänderungen benennen, da eine Veränderung des Miteinanders spürbar ist, ohne dass sie diese genau begründen können (vgl. BL_01, Abs.290; vgl. BL_04, Abs.113f.).

Die Betrachtung der Aussagen, die sich auf eine Wertung der Partnerschule beziehen, zeigen eine große Übereinstimmung zwischen den Interviews, bezogen auf die Seminargestaltung. Das Gruppensetting wird von allen Paaren als kennzeichnendes Element der Partnerschule bezeichnet. Die Seminare sind von Offenheit und einem vertrauensvollen, wohlwollenden Umgang miteinander geprägt (vgl. BL_01, Abs.345-347; vgl. BL_02, Abs.239-242). In denen die Paare neue Erfahrungen sammeln, ihr Wissen austauschen und voneinander lernen (vgl. BL_02, Abs.127-130; vgl. BL_03, Abs.177-179; 182).

> „in so einer so kurzen Zeit hat man so schnell Vertrauen zu eigentlich fast allen Teilnehmern gefunden. Was ich mir gar nicht selbst sogar unter Freunden so gar nicht vorstellen kann. Also das ist wirklich erstaunlich. Wie wie schnell die Scheu da abgelegt ist, wirklich sein Innerstes nach außen zu kehren, um anderen daran teilhaben zu lassen, weil man wohl relativ schnell erkennt: „Mensch das kann mir hier richtig helfen““ (BL_02, Abs.127f.).

Die Gruppe bietet somit einen Raum, indem durch Aussagen der anderen Teilnehmer_innen, Erfahrungen möglich werden, die in einer Einzelsitzung nicht umsetzbar wären (vgl. BL_03, Abs.177-179). Die Anwendung kreativer Methoden wird von den Interviewteilnehmer_innen einstimmig als sehr hilfreich bewertet, um mithilfe von Selbsterfahrung die Erkenntnisse zu verinnerlichen (vgl. BL_02, Abs.121).

> „Das ist viel nachhaltiger als es komplett theoretisch zu machen, wie wir das beschrieben haben beim Klumpen Ton […] Es ist wenig so psychologische Theorie gewesen, obwohl Dr. Sanders da auch ähm (...) ähm eine exzellente Expertise mitbringt, es ist viel mehr (räuspert) (...) immer dieses Selbsterfahren und dann warum erfahre ich das jetzt gerade so […]?“ (BL_01, Abs.329f.).

In zwei Interviews wird deutlich, dass die qualifizierte Beratung und Unterstützung seitens Dr. Rudolf Sanders einen wichtigen Beitrag zur Partnerschaftsentwicklung leistet (vgl. BL_03, Abs.149-155; vgl. BL_02, Abs.132-135).

> „Es war auch so, dass der Rudolf schon ähm (...) durch seine große Menschlichkeit und Souveränität, die er hat, da auch viel bewirkt hat. Also (3 Sek.) es ist nicht nur das System Partnerschule was ich gut finde“ (BL_03, Abs.149-155).

Ein Schwerpunkt der Partnerschule ist, nach Aussagen der Interviewteilnehmer_innen, die charakterliche Stärkung und Förderung des Einzelnen. Herr O. berichtet: „Partnerschule hat überhaupt nichts mit Partnerschaft groß zu tun, sondern mit der Thematik, sich SELBST Partnerschaft fähig zu machen“ (BL_01, Abs.149). Innerhalb der Seminare machen die Teilnehmer_innen die Erfahrung, dass sie wertvoll sind und besondere Fähigkeiten besitzen. Die Stärkung des Selbstwerts steigere, nach Aussage von Herrn A., die Motivation sich wieder neu in die Partnerschaft zu investieren (vgl. BL_03, Abs. 266f.). Zudem werden durch die Partnerschule Kompetenzen erworben, die eine Veränderung der Beziehungsgestaltung erleichtern (vgl. BL_03, Abs.268-270).

Die Seminare bilden für die meisten Paare eine besondere Zeit der Zweisamkeit. Sie erleben wieder neu, dass die Zuneigung und Liebe zueinander bestehen geblieben ist (vgl. BL_04, Abs.178f.). Damit ist während der Partnerschule eine Steigerung der Bezogenheit zwischen den Paaren möglich.

> „am Ende der Seminare sind die Partner häufig bezogener aufeinander, trotzdem ist aber was der Rudolf immer sagt der Einzelne gestärkt. Und kann dann vielleicht so ein bisschen auf den Anderen zugehen, weil man weiß der andere macht das was diesem hier Probleme macht, nicht um den zu verletzen, sondern es ist einfach so und man liebt halt diesen anderen Menschen. Und dann versuche ich einen Weg zu finden damit umzugehen und das lerne ich auch in der Partnerschaft“ (BL_03, Abs.268-270).

Ein Paar berichtet: „ohne die Partnerschule wären wir nicht mehr zusammen“ (BL_01, Abs.290f.). Während in zwei Gesprächen betont wird, dass die Teilnahme an der Partnerschule eine Trennung der Beziehung nicht ausschließe (vgl. BL_02, Abs.239-242). „Trotzdem blieben unsere Probleme auch erstmal trotz Partnerschule. Trotz Partnerschule standen wir immer mal wieder kurz vor ner Trennung, muss man ganz klar sagen“ (BL_03, Abs.183f.)

Neben der Vielzahl positiver Bewertungen bezüglich der Partnerschule wird angemerkt, dass

> „wenn man von so einem Seminar kommt, es erst mal gut ist, man hat einen unheimlich hohen Input, ist sehr motiviert, hat positive Erlebnisse gehabt und auch sein Selbstwert erhöht unter Umstände. […] aber dann (...) ist es immer so, auch andere haben mir davon berichtet, dass man ähm ein bisschen so in ein Loch fällt“ (BL_03, Abs.199-202).

Es wird darauf hingewiesen, dass im Anschluss der Seminare eine intensivere, regelmäßigere Begleitung im Alltag von Nöten ist. Weitere Angebote sollten im Abstand von „zwei Wochen und dann vielleicht nach zwei oder drei Monaten“ (BL_03, Abs.199-202) entwickelt werden, um gelernte Inhalte besser festigen zu können. Des Weiteren ist zu

beachten, dass nicht alle Partnerschaftsentwicklungen im Zusammenhang zur Partnerschule gebracht werden können, da auch andere Faktoren wie beispielsweise die Länge der Beziehungsdauer eine Rolle spielt (vgl. BL_04, Abs.186). Herr A. weist darauf hin, dass Aussagen der Berater_innen reflektiert und auf die individuelle Anwendung hin überprüft werden müssen. Eine kritische Distanz zur Partnerschule sollte gewahrt werden. Der Aussage „Lieber mit dem alten Partner etwas Neues, als mit dem Neuen Partner das Alte“ stimmt er nicht zu, „weil […] man mit einem Neuen auch was Neues erleben“ (BL_03, abs.340-342) kann.

Insgesamt zeigt sich bei den Interviewteilnehmer_innen eine sehr wertschätzende, dankbare Haltung gegenüber der Partnerschule. Zwei Paare schlagen vor, dass die Partnerschule erweitert werden sollte, indem präventiv bereits junge Paare durch die Partnerschule in ihrer Beziehungsgestaltung gefördert werden (vgl. BL_02, Abs.254; vgl. BL_03, Abs.355-370). Die Partnerschule wird damit als ein wertvolles Konzept zur Verbesserung der Paarbeziehung bewertet.

6 Diskussion

Individualisierung, Selbstbestimmung und Vielfalt der Möglichkeiten stellen gesellschaftliche Themen dar, die einen großen Einfluss auf die Gestaltung der Partnerschaft nehmen. Trotz gestiegener Scheidungszahlen und einer Vielzahl an offenen Beziehungsmöglichkeiten wird eine feste, lebenslange Partnerschaftsform weiterhin als Ideal angesehen. Im Mittelpunkt dieser Arbeit steht die Frage, welche Bedeutung das Zusammenspiel von Autonomie und Verbundenheit für gelingende, lebenslange Partnerschaft hat und wie der Einfluss der Partnerschule auf die Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit in Paarbeziehungen zu bewerten ist?
Grundlegende Einschränkung in der Aussagekraft der Ergebnisse, bedingt durch das methodische Vorgehen, werden zunächst aufgezeigt. Darauf folgt eine inhaltliche Diskussion der Ergebnisse in Bezugnahme auf theoretische Ansätze.

6.1 Diskussion zum methodischen Vorgehen

Schwerpunkt des methodischen Vorgehens bilden die vier Paarinterviews, umgesetzt nach dem Prinzip des leitfadengestützten Interviews. Die Auswertung der Ergebnisse erfolgt nach der Vorgehensweise Kuckartz (2012).
Die Wahl der Methodik ist mit Ausnahme von kleinen Hindernissen als sehr gewinnbringend zu bewerten, beschrieben in den folgenden Abschnitten.

6.1.1 Feldzugang und Sampling

Die Kontaktaufnahme von Teilnehmer_innen der Partnerschule erfolgte über das von ihnen gegründete Netzwerk, indem eine Weiterleitung der Informationen zur Studienteilnahme durch Dr. Rudolf Sanders stattfand. Diese Vorgehensweise beinhaltete die Einschränkung, dass Paare, die negative Erfahrungen in der Partnerschule gesammelt haben, auf eine Anmeldung in dem Netzwerk verzichteten und somit von der Interviewanfrage nicht erreicht werden konnten. Die geringe Anzahl kritischer Anmerkungen bezüglich der Partnerschule ist darauf zurückzuführen. Die Personengruppe der Interviewteilnehmer_innen besteht damit aus Paaren, die zum einen positiv gegenüber der Partnerschule eingestellt sind und zum anderen eine soweit intakte Partnerschaft haben, dass es ihnen möglich ist gemeinsam über ihre Partnerschaft zu reden. Des Weiteren kennzeichnet sie die Offenheit, neben Stärken der Partnerschaft, auch auf negative Seiten ihrer Beziehung eingehen zu können.
Alle Interviewteilnehmer_innen sind im Laufe ihrer Partnerschaft mit Herausforderungen und Problemen konfrontiert gewesen, die sie nicht eigenständig bewältigen konnten, sodass sie auf die Inanspruchnahme von Hilfeleistungen angewiesen waren. Damit geht

einher, dass sie sich durch die Partnerschule eine Verbesserung ihrer Beziehung erhoffen und motiviert sind sich in ihre Partnerschaft zu investieren. Eine Scheidung stellt damit keine bevorzugte Handlungsweise dar. Im Rahmen der Ausarbeitung können nur vier Paarinterviews durchgeführt werden. Die geringe Strichprobengröße ermöglicht damit keine Generalisierbarkeit der Ergebnisse.
Verheiratete Paare, die auf ein langes, gemeinsames Leben zurückschauen und keine oder eine andere Paarberatung in Anspruch nahmen, werden in dieser Forschungsarbeit nicht berücksichtigt.

6.1.2 Reflexion der praktischen Umsetzung

Die Durchführung der Interviews in der Wohnung der Teilnehmer_innen beinhaltete einzelne, kurze Unterbrechungen, ausgelöst durch Kinder oder Telefonanrufe. Aufgrund dessen konnte nicht gewährleistet werden, dass der Partner und die Partnerin alle Inhalte des Gesprächs vollständig verfolgen konnten.
Der gewählte Zeitraum von 90 Minuten ist als angemessen zu bewerten, weil Tiefe innerhalb der Gespräche erreicht wurde und genügend Zeit für Smalltalk am Anfang sowie zum Ende der Interviews zur Verfügung stand. Der Smalltalk diente zur Auflockerung der Atmosphäre und ermöglichte, dass das Interview in eine natürliche Gesprächssituation eingerahmt werden konnte.
Ein Nachteil des offenen Fragestils besteht darin, dass die Ergebnisse nicht als vollständig zu bewerten sind, da davon auszugehen ist, dass relevante Themen bezogen auf die Fragestellung nicht genannt wurden. Andererseits offenbart der offene Fragestil die wichtigsten Aspekte der Paarbeziehung, da diese am deutlichsten im Erinnerungsvermögen der Paare vorhanden sind. Die Vorgehensweise ist somit hilfreich um bewerten zu können, welche Themen die Interviewteilnehmer_innern bewegen. Es ist darauf zu achten, dass Themen, die nicht genannt wurden, nicht dahingehend interpretiert werden dürfen, dass diese Thematik keine Rolle für die Paare spielt.
Zur lockeren Einführung in die Interviewsituation erwies sich die Anwendung des Kurzfragebogens als hilfreich. Im Nachhinein betrachtet, fehlen Fragen zu einer bestehenden Konfessionszugehörigkeit, somit sind Aussagen zur Bedeutung der katholischen Trägerschaft der Partnerschule nicht möglich. Inwiefern die Paare das Eingehen ihrer Ehe mit christlichen Werten verbinden, wurde nicht erfragt.

Die Analyse der praktischen Umsetzung zeigt deutlich, dass das Leitfaden gestützte Interview als angemessenes Forschungsverfahren zur Gewinnung persönlicher Ansichten der Paare diente. Die offen gestellten Fragen ermöglichten den Interviewteilnehmer_in-

nen selbst zu bestimmen, welche Aspekte sie als relevant bewerten. Mithilfe der Leitfadenkonstruktion konnte der Interviewer flexibel auf die angesprochenen Inhalte eingehen, sodass ein fließendes Gespräch entstand. Damit ist es gelungen, dass Themen, die im Fokus der jeweiligen Partnerschaft stehen, in den Interviews deutlich wurden. Mithilfe der vier Erzählimpulse konnten die zentralen, auf die Forschungsfrage bezogenen Themen, erfragt werden. Zu Beginn des Interviews benötigten die Paare eine Anlaufzeit, um ihre Partnerschaft zu reflektieren. Anzumerken ist jedoch, dass der erste Erzählimpuls: „Erzählen Sie mir von Ihrer Partnerschaft zu Beginn Ihrer Beziehung und wie sich zudem entwickelt hat, wie sie heute ist“ (siehe Anhang 3) einige Interviewteilnehmer_innen überforderte. Weitere Fragestellungen waren notwendig, um den Paaren die Möglichkeit bieten zu können einen Einstieg in die Erzählung ihrer Partnerschaft zu finden. Nach anfänglichen Schwierigkeiten zeigte sich bei allen Paaren eine steigende Offenheit ohne das viele Zwischenfragen oder Unterstützungsfragen zur Erhaltung des Gesprächs notwendig waren. Es ist davon auszugehen, dass die kürzeren Antworten und der langsame Redefluss zu Beginn des Interviews mit Unsicherheit gegenüber der unbekannten Situation und dem Interviewer zusammenhängen. Eine Steigerung des Wohlbefindens ist erkennbar, die an der zunehmenden Offenheit und Lockerheit in den Gesprächen sichtbar wird.

Alle Interviews kennzeichnete eine Eigendynamik, in der die Paare zum größten Teil die Gespräche selber leiteten, indem sie sich gegenseitig die Informationen zuspielten, einander ergänzten und korrigierten. Damit kann von der Richtigkeit der Informationen ausgegangen werden, da die Paare sich gegenseitig auf unzureichende Aussagen hinwiesen. Der Wechsel in der Gesprächsführung zwischen dem Partner und der Partnerin hat somit gut funktioniert. Unter anderem durch die Nutzung von Unterstützungsfragen wie beispielsweise „Wie war das für Sie?“ oder „Könnten Sie Herr X/ Frau X nochmal Ihre Sichtweise dazu schildern?“, um die Position des_der Partner_in zu erfragen.

Die jeweiligen Persönlichkeiten, das Miteinander und die Spannungen sind innerhalb des Gesprächs deutlich geworden. Einzelne Aspekte der genannten Konfliktthemen werden durch das Kommunikationsverhalten der Paare erkennbar. In zwei Interviews nehmen die Männer den größeren Sprechanteil ein, während ihre Partnerinnen Schwierigkeiten haben das Wort zu ergreifen. Zudem werden sie des Öfteren von ihren Partnern unterbrochen.

Die Gestaltung eines fließenden Übergangs der Fragen, ist nicht immer gelungen, insbesondere bei den Paaren, denen es schwergefallen ist, mit der offenen Fragestellung umzugehen. Der Interviewer stand damit in der Verantwortung genauere Fragen zu formulieren, was wiederum die Antwortmöglichkeiten der Interviewteilnehmer_innen einschränkte. In der Interviewdurchführung wird erkennbar, dass die Teilnehmer_innen sich

inhaltlich auf Themen zu ihrer Partnerschaft und der Partnerschule fokussieren. Aussagen zu dem Themenkomplex „Individuelle Entwicklungen“ werden kaum getroffen, da die Interviewteilnehmer_innen sich sehr auf Inhalte ihrer Partnerschaft konzentrieren. Es ist davon auszugehen, dass die Paare sich aufgrund des Informationsschreiben darauf einstellten, dass nur Inhalte zum Thema Partnerschaft erfragt würden. Die Kontaktaufnahme durch die Partnerschule rückt diese in den Mittelpunkt, sodass in den Gesprächen immer wieder ein Bezug hergestellt wird. Die positiven Seiten der Partnerschule werden stärker in den Blickpunkt genommen, während Schwächen des Konzepts nur sehr vorsichtig in einem Fall angedeutet sind. Bei einem Paar wird deutlich, dass sie sich für das Interview vorbereitet haben, indem sie sich über ihre Beziehung ausgetauscht haben. Somit kann bereits eine Vorauswahl der mitzuteilenden Informationen stattgefunden haben.
Drei von vier Paaren betonen im Anschluss des Interviews, dass sie sich währenddessen sehr wohl gefühlt haben und es ihnen persönlich guttat, ihre Partnerschaft neu zu reflektieren. Es ist nicht auszuschließen, dass in einem Einzelinterview der_die Partner_in noch offener über die Beziehung sprechen würde.

6.1.3 Reflexion des Auswertungsverfahren

Die Forschungsarbeit stützt sich auf das Auswertungsverfahren der qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz. Diese Methode ist aufgrund der einfachen und logisch aufgebauten Auswertungsschritte ein sehr gewinnbringendes Verfahren. Die genaue Analyse aller Daten führte zu einer umfassenden Sammlung von Ergebnissen. Die qualitative Inhaltsanalyse konnte mithilfe des MAXQDA-Programms in einer computergestützten Form ausgewertet werden. Das Programm umfasst verschiedene Funktionen und Tools, die eine detaillierte Auswertung von Daten ermöglichen. Für die Strukturierung der Inhalte wurden Haupt- sowie Subkategorien erstellt. Mithilfe des Kategoriesystems können die Aussagen der Interviewteilnehmer_innen sehr genau analysiert werden. Neben den vier erfragten Themenblöcken konnte in der Analyse der verfassten Transkripte weitere Hauptkategorien gebildet werden, sodass das Kategoriensystem aus den Leitfäden sowie der Textarbeit entwickelt wurden. Anzumerken ist, dass manche Aussagen der Interviewteilnehmer_innen mehreren Kategorien zugeordnet werden konnte, sodass Doppelungen innerhalb der Ergebnisbeschreibung auftreten. Zugleich beinhaltet die Zuordnung der Kategorien, eine Auftrennung von Aussagen, sodass davon auszugehen ist, dass manche Inhalte auseinandergerissen wurden.
Die anschließende Reduktion erfolgte über das Tabellenkalkulationsprogramm Excel, da im MAXQDA-Programm keine umfassende Tabellenform für die einzelnen Reduktionschritte implementiert ist. Damit konnten die in der Reduktion gewonnen Aussagen der

einzelnen Paarinterviews miteinander verglichen werden, sodass einheitliche und differente Aussagen hervorgehoben werden konnten.

6.2 Diskussion der Ergebnisse

Im Folgenden sind zunächst die Ergebnisse, die sich auf die Bedeutung von Autonomie und Verbundenheit beziehen, zusammenfassend dargestellt.
Innerhalb der Beziehungsentwicklung erleben die Paare unterschiedliche Phasen, in denen die Nähe zueinander sowie die Selbstständigkeit des Einzelnen von starken Schwankungen bestimmt wird. Die Verliebtheitsphase zu Beginn der Beziehung ist durch eine starke Nähe, intensive Sexualität und viel gemeinsam verbrachter Zeit geprägt, sodass die wahrgenommene Verbundenheit im Fokus steht.
Mit der Geburt eines Kindes verändert sich die Partnerschaft. Auf der einen Seite verspüren die Paare eine starke Verringerung ihrer gemeinsam verbrachten Zeit sowie einen Verlust beziehungsweise eine Abnahme der Autonomie. Insbesondere Mütter erleben durch diese Rolle einen starken Einschnitt ihrer Freiheit und Selbstständigkeit. Auf der anderen Seite nehmen der Partner und die Partnerin einen starken Zusammenhalt war, bewirkt durch übereinstimmende Ansichten und Einstellungen in der Kindererziehung. Im Laufe der Partnerschaft ist ein Zuwachs an Konflikte und Herausforderungen vor allem in den Bereichen Sexualität, Kommunikation, Persönlichkeitsunterschiede und dem Nähe- Distanz Verhalten erkennbar. Die Konflikte stehen im Zusammenhang zueinander, indem Schwierigkeiten in den unterschiedlichen Bereichen sich gegenseitig verstärken können. Eine Aufschlüsselung der Kausalität ist nicht möglich. Sobald jedoch der_die Partner_in als Ursache für bestehende Konflikte betrachtet wird, gestaltet sich die Entwicklung von Verbundenheit als schwierig. Die Interviewergebnisse zeigen auf, dass große und langanhaltende Herausforderungen und Konflikte zwischen den Partnern zu einer Verringerung der Nähe und Intimität führt.
Die entstandenen Konflikte sind auf unterschiedliche Bedürfnislagen der Partner_innen zurückzuführen, da verschiedene Vorstellungen über die Ausgestaltung der Partnerschaft Missverständnisse und Probleme auslösten. Des Weiteren führten Konflikte der Paare zu emotionalen Verletzungen, die wiederum einen Einfluss auf die wahrgenommene Nähe bewirkten. Zugleich ermöglicht die konstruktive Auseinandersetzung mit Herausforderungen eine Verbesserung der Beziehungsgestaltung. Eine gute Verbindung zueinander erleben die Paare in Gemeinsamkeiten, die sich in ähnlichen Wünschen und Ansichten offenbaren. Eine weitere Grundlage zur Stärkung der Beziehung bildet die miteinander verbrachte Zeit.
Die Entwicklung der Kompetenz zur eigenen Bedürfniserkennung ist für jeden_jede Partner_in notwendig, um Autonomie ausbilden zu können. Durch die Wahrnehmung und

Umsetzung eigener Bedürfnisse erfolgt eine größere Motivation und Energiebereitstellung zur Investition in den_die Partner_in. Zusätzlich ist Entwicklung von Sensibilität gegenüber den Bedürfnissen des_der Partner_in notwendig, um die Fähigkeit zur Autonomiegewährung stäken zu können.

Die Ausgestaltung von Autonomie und Verbundenheit erfolgt prozesshaft, indem Paare ihre Beziehung hinsichtlich beider Seiten kontinuierlich reflektieren und dem Ziel der Steigerung von Autonomie und Verbundenheit nachgehen. Mitinbegriffen ist die Autonomiegewährung, um dem_der Partner_in den Freiraum zur Selbstentfaltung zu ermöglichen.

Die Partnerschule bewirkt einen Zuwachs an Erkenntnissen und Erfahrungen, wodurch die teilnehmenden Paare Veränderungen in ihrer Partnerschaft erleben. Die Verbundenheit als Paar wird gestärkt, indem der Partner und die Partnerin einander durch die genutzten Methoden neu begegnen, spüren und wahrnehmen. Mithilfe von Selbsterfahrung können die Erkenntnisse verinnerlicht werden. Die Gestaltung der Seminare ermöglicht den Paaren eine besondere Zeit der Zweisamkeit, indem sie ihre gegenseitige Liebe neu entdecken. Innerhalb der Partnerschule entwickeln die Teilnehmer_innen unterschiedliche Kompetenzen in den Bereichen Konfliktfähigkeit, Bedürfniserkennung und Kommunikationsstrategien, sodass die Paare ihre Beziehung verbessern können. Eine Steigerung der gegenseitigen Bezogenheit und das Beenden von Konfliktkreisläufen wird möglich. Die Auseinandersetzung mit bestehenden Problemen der Paare führt dazu das Herausforderungen in einer Deutlichkeit präsent sind. Für einige Paare stellt sich diese Situation als sehr belastend und konfliktsteigernd heraus.

Im Fokus der Seminare steht die Entwicklung und Veränderung des Einzelnen, indem die Teilnehmer_innen lernen ihre eigenen Bedürfnisse besser zu erkennen. Innerhalb des Gruppensettings erleben die Teilnehmer_innen, dass sie wertvoll sind und besondere Fähigkeiten besitzen. Die Steigerung des Selbstwerts und die verbesserte Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse führt zu einer Autonomieentwicklung. Durch die Partnerschule erwerben die Teilnehmer_innen die Erkenntnis, dass Autonomie eine bedeutende Rolle für die eigene Persönlichkeitsgestaltung und zugleich für die Partnerschaftsverbindung hat.

Partnerschaft wird innerhalb der Partnerschule als ein lebenslanger Prozess definiert, indem die Möglichkeit zur Veränderung der Paarbeziehung vorliegt. Eine Bereitschaft zur kontinuierlichen Investition in die Partnerschaft ist notwendig. Den Teilnehmer_innen wird somit neue Hoffnung und Perspektiven zur Verbesserung der Paarbeziehung eröffnet. Partnerschule bewirkt die Stärkung des Einzelnen sowie die Verbesserung des Miteinanders.

Eine positive Blickrichtung der Ausarbeitung zur Ergründung der Bedeutung von Autonomie und Verbundenheit für gelingende, lebenslange Partnerschaft stellt den Fokus der Arbeit dar. Eine Partnerschaft führen zu können, in der Partner und Partnerin glücklich sind steht nach den Ergebnissen der Ausarbeitung zu urteilen, in einem engen Zusammenhang mit Autonomie und Verbundenheit.

Deutlich zeigt sich eine Relevanz der Thematik für Paarbeziehungen, indem alle vier Paare auf die Bedeutung von Autonomie und Verbundenheit in ihrer Partnerschaft eingehen. Eine Beschreibung des Zusammenhangs erfolgt durch die Interviewteilnehmer_innen, da in der Leitfadenentwicklung gezielt auf Hinweise diesbezüglich verzichtet wurde.

Wie in Kapitel 2.2.2 beschrieben, besitzt jedes Individuum ein Grundbedürfnis nach Autonomie und Verbundenheit. Die Erfüllung der Grundbedürfnisse nimmt einen Einfluss auf die Beziehungsqualität. Deutlich erkennbar in den Aussagen der Teilnehmer_innen, dass sie nicht in die Ausweglosigkeit der Schwierigkeiten gekommen wären, hätten sie sich schon früher mit dem Zusammenhang von Autonomie und Verbundenheit auseinandergesetzt.

Die Herausforderung in der Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit innerhalb einer Paarbeziehung zeigt sich in der unterschiedlichen Bedürfnisgrundlage des Einzelnen. Mithilfe der Interviews wird deutlich, dass sich die Bedürfnisse des Partners und der Partnerin nach Autonomie und Verbundenheit in ihrer Intensivität unterscheiden. Beispielsweise berichten zwei Interviewpartner, dass sie im Vergleich zu ihren Partnerinnen einen stärken Wunsch nach Intimität, Leidenschaft und naher Partnerschaft aufzeigen. Des Weiteren bestehen zum Teil Differenzen, worin Nähe zum_zur Partnerin oder individuelle Entfaltung erlebt wird. Die Interviewergebnisse verdeutlichen, dass Bedürfnisunterschiede vor allem in den Bereichen Kommunikationsverhalten, Sexualität, charakterliche Unterschiede und Nähe- Distanzverhalten vorliegen. Diese führten zu großen Partnerschaftskrisen. Nach einer Studie von Bodenmann (2002) bewirkt Ähnlichkeit beider Partner, in ihren Werten, Einstellungen und Zielen, eine bessere Partnerschaftsqualität (S.61). Daraus kann geschlussfolgert werden, dass auch eine Entsprechung in der Bedürfnislage nach Autonomie und Verbundenheit vorliegen muss.

In den Interviews erfolgt keine Auseinandersetzung mit der Entstehung der Bedürfnisse. Durch die Aussagen der Teilnehmer_innen wird jedoch deutlich, dass ein Zusammenhang zwischen der Ausgestaltung der Bedürfnisse und der Persönlichkeit, der ersten Bindungserfahrung, der Familiengeschichte und erlebten Umstände bestehen muss. Die Äußerungen sind inhaltlich alle im Kontext der Partnerschule aufgegriffen worden, sodass im weiteren Textverlauf darauf eingegangen wird.

Die Entwicklung zu einer autonomen Persönlichkeit sowie Stärkung der Bindung zum_zur Partner_in erfolgt prozesshaft, beschrieben in Kapitel 3.2. Mithilfe der Paarinterviews konnte aufgezeigt werden, dass Phasen der Beziehung durch unterschiedliche Herausforderung in der Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit gekennzeichnet sind. Beispielsweise berichten alle Interviewteilnehmer_innen, dass sie in der Zeit, indem die Kinder klein waren aufgrund des hohen Zeitmangels, die Partnerschaftspflege vernachlässigten, sodass sich die Verbindung zueinander verschlechterte. Zugleich hatten insbesondere die Frauen Schwierigkeiten darin ihre Autonomie zu wahren und auszugestalten. Zusätzliche Anforderungen entstehen durch wechselnde familiäre, berufliche oder gesellschaftsbedingte Umstände.

Daraus ergibt sich die Schlussfolgerung, dass das Gelingen der Partnerschaft entscheidend davon abhängt inwieweit Paare es schaffen die phasenspezifischen Herausforderungen, in der Gestaltung der Autonomie und Verbundenheit, wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Des Weiteren wird deutlich, dass jeder Konflikt, mitinbegriffen die gegenseitige emotionale Verletzung, zu einer Abnahme der Verbundenheit zwischen dem Partner und der Partnerin führt.

Eine Grundvoraussetzung zur Verbesserung der Partnerschaftsbeziehung in Hinblick auf Entwicklung von Verbundenheit und Autonomie ist die Kompetenz der eigenen Bedürfniserkennung. In den Interviews wird erkennbar, dass die Paare diese Fähigkeit erst sehr spät entwickelt haben. Die Wichtigkeit der Bedürfniserkennung wird ihnen vor allem innerhalb der Partnerschule deutlich, beschrieben im anschließenden Textabschnitt.

Hervorgehoben werden kann, dass die Partnerschule damit einen entscheidenden Beitrag der Hilfeleistung bietet.

Das Wahrnehmen eigener Bedürfnisse ist grundlegend, um im nächsten Schritt darauf eingehen zu können und somit die Entwicklung von Autonomie oder Verbundenheit voranzutreiben. Eine kennzeichnende Schwierigkeit in der Ausgestaltung der Bedürfnisse besteht in dem Konflikt, inwieweit die Umsetzung eigener Bedürfnisse, die des Partners oder der Partnerin beschneiden. Nach den Interviewergebnissen zu urteilen, führt die Fokussierung einer Seite zu einem Ungleichgewicht und damit zu Konflikten und Schwierigkeiten innerhalb der Partnerschaft. Eigene Bedürfnisse zu erkennen und eine Sensibilität für die des Gegenübers zu wahren, ist notwendig, um besser entscheiden zu können, was in der jeweiligen Situation angestrebt werden sollte.

Personen, die auf ihre Bedürfniserfüllung achten, entwickeln nach Aussagen der Interviewteilnehmer_innen Kraft und Motivation zur Investition in den_die Partner_in. Die Vernachlässigung der Beziehungspflege führt zu einer Abnahme der Paarverbundenheit, sodass das Zusammenleben eher dem einer Wohngemeinschaft gleicht. Die von Schmahl (2012) definierte fremdfokussierte Verbundenheit, beschrieben in Kapitel 2.2.2,

zeigt sich in einem Paarinterview. Die Konzentration auf die Bedürfnisse des Partners sowie Vernachlässigung eigener Grundbedürfnisse seitens der Partnerin, führten zu ihrem Autonomieverlust (vgl. BL_02, Abs.175f.).

Laut Willi (2002) bildet Partnerschaft eine Grundlage, auf der individuelle Entfaltung im gegenseitigen Miteinander möglich wird (siehe Kapitel 2.1.1).

In welchem Zusammenhang die Bedürfnisse nach Autonomie und Verbundenheit zueinanderstehen, ist zu klären. Gesellschaftlich betrachtet liegt eine Betonung der Autonomiebestrebung vor (siehe Kapitel 1). In den Interviews wird die Wichtigkeit der Balanceentwicklung beider Seiten beschrieben. Jedoch erfolgt eine besondere Hervorhebung der individuellen Autonomiebestrebung für das Gelingen von Partnerschaft. Verdeutlicht in folgender Aussage:

> „ich komme tatsächlich zuerst und das [ist] auch gut so. Und das ist kein Egoismus, sondern das ist ein Blick für mich ähm mit dem ich dann für mich klar habe, was mir wichtig ist. Und wenn ich diese Ausgeglichenheit in MIR erlange, dann habe ich auch alle Energie der Welt zur Verfügung, um ähm Zuneigung und Zuversicht und Liebe gegenüber meinem direkten ja Partnerin, gegenüber den Kindern, gegenüber den Verwandten, gegenüber den Freunden […]“ (BL_01, Abs.245-248) zu haben.

Die Erfüllung individueller Bedürfnisse kann zu einer Verbesserung der Beziehungsqualität führen. Kritisch anzumerken ist, dass Teilnehmer_innen der Partnerschule in den meisten Fällen ein Defizit in der Wahrnehmung eigener Bedürfnisse aufzeigen. Zum einen kann die neue Erkenntnis, über die Relevanz der Entwicklung von Autonomie, zu einer Überbetonung dieser Thematik in den Interviews geführt haben. Zum anderen kann tatsächlich eine besondere Bedeutung der Autonomieentwicklung im Vergleich zur Entwicklung der Verbundenheit für das Gelingen von Partnerschaft vorliegen.

Festzuhalten ist, dass Paare bei Verlust der Verbundenheit relativ schnell Trennung als eine Möglichkeit thematisieren, während die Auswirkung fehlender Autonomie erst spät wahrgenommen wird.

Die Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit ist ein relevantes Thema für gelingende Partnerschaft. Die Überbetonung einer Seite beeinflusst das Zusammenleben negativ. Jedoch bedarf es weiterer Forschung, um genauer analysieren zu können, welche Auswirkungen sich durch die Vernachlässigung eines Bedürfnisses zeigen.

Je früher Personen lernen die eigenen Bedürfnisse und die des Gegenübers zu erkennen, desto leichter können sie Autonomie und Verbundenheit entwickeln. Die Partnerschaft von Herr H. und Frau G. wäre nach ihrer Aussage anders verlaufen, hätten sie schon eher die Bedeutung des Zusammenspiels von Autonomie und Verbundenheit erfasst (vgl. BL_02, Abs.197-200).

Die vier Grundbedürfnisse nach Grawe, dargestellt in Kapitel 3.2, lassen darauf schließen, dass auch in Paarbeziehungen eine Berücksichtigung der Grundbedürfnisse erfolgen sollte, um stabile, gute Partnerschaft erleben zu können. Es lassen sich Zusammenhänge in der Entwicklung von Autonomie und dem Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle erkennen. Eine autonome Person nimmt Einfluss auf ihre Lebenssituation und entwickelt Ziele und Wege zur Umsetzung eigener Bedürfnisse. Das Grundbedürfnis nach Selbstwertschutz beziehungsweise Selbstwerterhöhung beinhaltet den Wunsch sich selbst als gut und wertvoll annehmen zu können. Eine positive Grundhaltung sich selbst und damit auch den eigenen Bedürfnissen gegenüber, stellt eine Voraussetzung dar, um selbstbewusst und autonom ein Leben nach eigener Vorstellung zu gestalten.
Das Grundbedürfnis nach einer sicheren Bindung wirkt sich auf das Miteinander aus. Paare, die eine Bindungsbeziehung zueinander aufbauen, suchen bei Schwierigkeiten und Herausforderungen die Nähe und den Schutz des_der Partner_in. Die Bindungserfahrung wird bereits in den ersten Lebensjahren entwickelt und bestimmt damit den Umgang mit Emotionen und das Verhalten in Belastungssituationen (siehe Kapitel 3.2.4). Um die Bedeutung der Verbundenheit für Partnerschaft genauer betrachten zu können ist demzufolge unter anderem eine Analyse des Bindungsverhaltens notwendig. Ein inhaltliches Defizit der Interviewleitfäden wird aufgrund fehlender Fragen zum Familienhintergrund und Bindungspersonen deutlich. Die Interviewteilnehmer_innen greifen nur im Rahmen der Partnerschule das Thema Bindung kurz auf. Das entwickelte Bindungsverhalten kann erweitert und verändert werden, indem neue positive Erfahrungen negative ablösen (siehe Kapitel 3.3). Mit Auswirkungen auf die Intensivität der Partnerschaftsbeziehung ist zu rechnen. Eine genauere Analyse des Zusammenhangs zwischen dem Bindungsverhalten und der Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit ist aufgrund der geringen Interviewaussagen diesbezüglich nicht möglich. Des Weiteren wurden in den Paarinterviews nur wenige Aussagen getroffen, die auf die vier Grundbedürfnisse zurückzuführen sind. Diese stehen jedoch alle im Kontext von Erlebnissen und Erkenntnissen innerhalb der Partnerschule und werden im weiteren Verlauf aufgegriffen.
Neben der Bedeutung von Autonomie und Verbundenheit für gelingende Partnerschaft sind weitere entscheidende Aspekte nicht außer Acht zu lassen. Ohne Liebe dem_der Partner_in gegenüber werden Beziehungen nicht eingegangen. Die Vernachlässigung oder der Verlust der Liebe führt dazu, dass Paare ihre Partnerschaft in Frage stellen. Schicksalsschläge oder herausfordernde Umstände, die von außen auf die Partnerschaft einwirken, können das Zusammenleben und die Partnerschaftsqualität gefährden. Welchen Einfluss die Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit auf die Länge der Partnerschaft nimmt, ist schwierig zu bewerten. Wie bereits in der Einleitung hervorge-

hoben, werden feste, lebenslange Beziehungen als Ideal angesehen. Trotz dessen zweifeln viele Paare an der Langfristigkeit ihrer eigenen Partnerschaft. Dieses wird durch die Interviewteilnehmer_innen bestätigt, da sie den dauerhaften Fortbestand ihrer Partnerschaft anzweifeln. Bei steigenden Schwierigkeiten wird eine Trennung nicht ausgeschlossen. Schwankungen in der Partnerschaftsverbundenheit führen damit zu unsicheren Aussagen über die Langfristigkeit der Paarbeziehung. Zwei der vier Paare stehen aktuell im Kontakt zur Partnerschule, um Hilfe bei Schwierigkeiten in der Beziehungs- und Alltagsgestaltung in Anspruch nehmen zu können. In den Gesprächen sind aufgrund dessen die Probleme und Herausforderungen sehr präsent. Jedoch stehen in einem Paarinterview die Beteiligten der gemeinsamen Zukunft optimistischer gegenüber. Der Zusammenhang kann zum einen darin bestehen, dass der Partner und die Partnerin eigenen Bedürfnissen in Form von Hobbys stets Beachtung geschenkt haben. Zum anderen sehen sie die Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit als ein lebenslanger Prozess an, der kontinuierlich an die Gegebenheiten angepasst werden muss.

Die Analyse der Interviewaussagen ermöglicht den Einfluss der Partnerschule, auf die Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit in Paarbeziehungen zu bewerten. Die Interviewteilnehmer_innen bringen zu Beginn der Partnerschule negative Beziehungserfahrungen sowie starke Defizite in der eigenen Bedürfniserkennung mit. Zudem fehlt die Sensibilität, um Bedürfnisse des Gegenübers wahrzunehmen und darauf reagieren zu können. Die Gruppe der interviewten Paare hat damit für Teilnehmer_innen der Partnerschule charakteristische Herausforderung, beschrieben in Kapitel 3.3. Diese Defizite werden in der Partnerschule aufgearbeitet. Nach Aussagen der Interviewteilnehmer_innen zu urteilen erleben sie Veränderungen bezogen auf ihre Partnerschaftsbeziehung sowie den Einzelnen betreffend. Kritisch anzumerken ist, dass drei der vier Paare vor der Partnerschule bereits andere Hilfeformen der Beratung oder Therapie in Anspruch genommen haben. Es ist davon auszugehen, dass diese Paare bereits Erkenntnisse in Bezug zur Autonomieentwicklung und der Verbundenheit zueinander erworben haben, die in der Partnerschule weiter vertieft wurden. Trotz dessen stellt die Teilnahme an der Partnerschule eine Besonderheit für die Beziehungsgeschichte dar, erkennbar in der vollen Ausschöpfung der Angebote. Ein Paar wiederholt zur Vertiefung der Inhalte das Seminar „Kleines Genusstraining“, während ein weiteres Paar aktuell in der Überlegung steht das Basisseminar erneut zu besuchen (vgl. BL_04, Abs.55-58; vgl. BL_02, Abs.55). Das Gruppensetting verknüpft mit der Anwendung kreativer Methoden und Körperübungen bildet einen entscheidenden Rahmen, indem die Paare besondere Erfahrungen sammeln können. Die Relevanz der Gruppenarbeit für die Entwicklung der Verbundenheit zeigt sich zum einen in Übungen mit verschiedenen Partner_innen, in denen die Betreffenden die besondere Nähe zum_zur eigenen Partner_in neu wahrnehmen. Zum

anderen werden durch Aussagen anderer Teilnehmer_innen Erkenntnisse und Selbstreflexionsprozesse angeregt. Des Weiteren wird die Bedeutung des Gruppensettings für die Verbesserung der Bezogenheit zueinander erkennbar, indem die Paare eine Dankbarkeit gegenüber ihrer eigenen Partnerschaft, durch die Beobachtung der Herausforderungen anderer Teilnehmer_innen, entwickeln. Innerhalb des Gruppensettings erleben die Paare auch Veränderung in ihrer Autonomieentwicklung. Indem die Teilnehmer_innen einander von Kindheitserinnerungen, besonderen Erlebnissen und Erfahrungen berichten, gewinnen sie ein neues Verständnis für die Entstehung von Bedürfnissen. Zudem entwickeln sie in der Auseinandersetzung mit dem Ursprung des erlernten Verhaltens ein besseres gegenseitiges Verständnis. Die Partnerschule betont, dass jeder, persönliche Stärken und Ressourcen zum Umgang mit Herausforderungen besitzt. Die Übung, in der sich die Teilnehmer_innen vor der Gruppe präsentieren, löst eine besondere Wirkung aus. Die von der Gruppe entgegengebrachte Wertschätzung fördert eine Steigerung des Selbstwerts. Die Anwendungen der Methoden zur Entwicklung von Strategien in den Bereichen Kommunikation und Konfliktmanagement kann als wirksam bewertet werden. Mithilfe der neu erworbenen Kommunikationsstrategien und der konstruktiven Konfliktauseinandersetzung erleben die Paare einen besseren Umgang im Miteinander. Kritisch anzumerken ist jedoch, dass nach Aussagen der Paare, die Anwendung der Kommunikationsstrategien im Alltag abnimmt.

Die Anwendung des vierstufigen Phasenmodells, beschrieben in Kapitel 3.1, zeigt erfolgreiche Auswirkungen. Den Teilnehmer_innen der Partnerschule wird mithilfe der Aufschlüsselung entwickelter Motive, Vorstellungen und Intentionen eine Veränderung von innen heraus ermöglicht, indem sie zunächst eine Änderung der Einstellung erleben. Im Anschluss erfolgt das Erwerben neuer Kompetenzen. Die Interviewteilnehmer_innen berichten, dass sie mithilfe der Partnerschule neue Perspektiven für ihre Partnerschaft entwickeln konnten. Nach Bodenmann (2002) ist „eine glückliche und langfristig tragfähige Partnerschaft zu führen […] lernbar“ (S.125). Dieses erleben Teilnehmer_innen der Partnerschule, indem sie erkennen das Veränderung negativer Verhaltensweisen möglich ist. Zu beachten ist, dass je größer die Verletzung ist, desto schwieriger wird die Veränderung des Verhaltens (vgl. BL_02, Abs.278-270).

Das Konzept der Partnerschule ist auf die vier Grundbedürfnissen: Orientierung und Kontrolle, sichere Bindung, Selbstwerterhöhung und Lusterfahrungen nach Grawe ausgerichtet. Die Teilnehmer_innen erleben im Rahmen der Partnerschule eine Befriedigung dieser Bedürfnisse. Die Aufarbeitung der eigenen Kindheitsgeschichte und entwickelter Rollen sowie die Erfahrung sich selbst als wertvoll und besonders wahrzunehmen, stellen sich als zentrale Themen der Teilnehmer_innen heraus. In der Partnerschule gewinnen Paare wieder einen Blick füreinander, das kann im Zusammenhang

dazu stehen, dass der einzelne eine Befriedigung der Grundbedürfnisse erlebt, sodass aus der Zufriedenheit und Ruhe sich selbst gegenüber, das Eingehen auf den_der Partner_in leichter wird. Damit wird die Bedeutung der vier Grundbedürfnisse für die Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit deutlich.
Nach Aussage eines Interviewteilnehmers soll der Einzelne in der Partnerschule partnerschaftsfähig gemacht werden, sodass die Stärkung des Partners und der Partnerin zugleich eine Zusammenführung beider Personen bewirkt. Sanders (2006) warnt davor, dass gesellschaftlich bedingt immer häufiger die Wir- Identität eines Paares von der Ich-Identität abgelöst wird (S.23). Demzufolge weist die Partnerschule eine Stärkung der Autonomie immer in Hinblick auf die Steigerung der Nähe zueinander auf.
Um Autonomie und Verbundenheit besser ausbilden zu können, muss wie bereits dargestellt, eine Betrachtung der Ursachen für die Entwicklung der dahinterstehenden Bedürfnisse erfolgen. Die Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit kann als ein Oberthema betrachtet werden, da entscheidend ist worin sich die zugrundeliegenden Bedürfnisse zeigen.
Eine Ausgeglichenheit von Autonomie und Verbundenheit verbessert die Beziehungsqualität, sodass davon ausgegangen werden kann, dass Paare demzufolge länger zusammenbleiben. Nach den Ergebnissen der Interviews zu urteilen, nehmen die Probleme und Herausforderungen einen großen Raum der Partnerschaft ein, sodass die Unsicherheit bezogen auf die Langfristigkeit der Partnerschaft darauf zurück zu führen ist. Nicht außer Acht zu lassen ist, dass je länger Paare zusammenbleiben, desto mehr Scheidungsbarrieren entstehen. Somit wirken sich auch weitere Faktoren auf die Beziehungslänge aus. Um die Bedeutung von Autonomie und Verbundenheit für lebenslange Partnerschaft genauer betrachten zu können, sind weitere Befragungen von Paaren notwendig, die eine größere Zufriedenheit mit ihrer Beziehung aufzeigen.

Die Auseinandersetzung mit bestehenden Schwierigkeiten innerhalb der Partnerschule verdeutlichen das Ausmaß der Problematik. Verbunden mit unterschiedlichen Erkenntnissen und Erfahrungen während der Seminare erlebt ein Paar, wie neben den positiven Erlebnissen in der Partnerschule auch Konflikte wachsen. Die Thematisierung von Schwierigkeiten und den damit verbundenen Folgen rückt diese neu in den Mittelpunkt.
Die Partnerschule stellt eine besondere Zeit für die Teilnehmer_innen dar. Die guten Rahmenbedingungen wie Gemeinschaft, Kinderbetreuung und Vollverpflegung schaffen eine ideale Atmosphäre fern von den Herausforderungen des Alltags. Kritisch anzumerken ist somit, dass sobald Paare wieder mit ihrem Alltag konfrontiert werden, die Probleme und Konflikte neu im Fokus stehen. Deutlich wird, dass Paare ohne die Unterstützung der Partnerschule, Schwierigkeiten in der Anwendung der erlernten Fähigkeiten haben. Nach Aussagen von Teilnehmer_innen besteht nach Beendigung der Seminare

weiterhin der Bedarf nach intensiver Betreuung. Zugleich zeigt sich, dass sie lernen Verantwortung für ihre Partnerschaft zu übernehmen, indem sie regelmäßig die Kreativwochenenden der Partnerschule besuchen oder eigenständig Gesprächsrunden mit Gruppenteilnehmer_innen organisieren.

Wie Paare näher zueinanderkommen oder in ihrer Autonomie wachsen muss jedes Paar für sich selbst konkretisieren, um Handlungswege ausarbeiten und anwenden zu können. Schlüsselkompetenzen, die automatisch zum Gelingen von Beziehung führen, gibt es nicht. Festgehalten werden kann jedoch, dass die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse sowie Sensibilität gegenüber den Bedürfnissen des Partners oder der Partnerin eine entscheidende Grundvoraussetzung bildet. Ein Kommunikationsaustausch muss erfolgen.

7 Fazit und Ausblick

Die Relevanz der Ausarbeitung gründet sich in dem Wunsch der meisten Menschen nach einer festen, gelingenden Partnerschaft. Unsicherheit und Zweifel an der Umsetzbarkeit verbunden mit gesellschaftlichen Entwicklungen, die eher für eine unverbindliche Beziehungsgestaltung stehen, verdeutlichen die Dringlichkeit der Thematik.
In der Auseinandersetzung mit der Bedeutung von Autonomie und Verbundenheit für gelingende, lebenslange Partnerschaft können relevante Aspekte hervorgehoben werden, die Hoffnung und Perspektive in der Partnerschaftsgestaltung vermitteln.
Autonomie und Verbundenheit werden als Grundbedürfnisse bezeichnet und liegen somit in jeder Person vor. Eine Nichtbeachtung dieser Bedürfnisse führt in einer Paarbeziehung zu Konsequenzen, die sich auf beide Beteiligten auswirkt.
Aus den Ergebnissen der Ausarbeitung geht hervor, dass Unterschiede zwischen einem Partner und einer Partnerin in der Ausprägung der Bedürfnisse nach Autonomie und Verbundenheit bestehen können. Eine Seite kann von dem_der Partner_in stärker fokussiert werden. Des Weiteren liegen bei den meisten Paaren Differenzen in der Ausführung und Ausgestaltung von Autonomie und Verbundenheit vor. Worin sich beispielsweise das Erleben von Nähe zum_zur Partner_in zeigt, wird von den Beteiligten unterschiedlich wahrgenommen.
Die Interviewergebnisse verdeutlichen, dass Bedürfnisunterschiede vor allem in den Bereichen Kommunikation, Sexualität und dem Nähe- Distanzverhalten vorliegen. Diese führen zu großen Partnerschaftskrisen.
Autonomie und Verbundenheit in ein Gleichgewicht zu bringen, das beiden Beteiligten entspricht, stellt sich somit als sehr anspruchsvoll heraus. Es handelt sich dabei um einen lebenslangen Prozess, indem fortwährend eine Anpassung an die wechselnden Gegebenheiten erfolgen muss.
Grundlage zur Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit stellt die Kompetenz der eigenen Bedürfniserkennung sowie die Sensibilität zur Wahrnehmung der Bedürfnisse des Gegenübers dar.
Um einen noch tieferen Einfluss auf die Entwicklung der Bedürfnisse nehmen zu können, ist die Auseinandersetzung mit der Entstehung dessen entscheidend. In der Ausarbeitung zeigt sich, dass unter anderem die Persönlichkeit, das Bindungsverhalten und die Familiengeschichte die Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit prägen. Je mehr Informationen über diesen Hintergrund dem_der Partner_in vorliegen, desto leichter ist gegenseitiges Verständnis möglich.
Die Notwendigkeit intensiverer Forschung liegt somit in diesem Bereich vor. Die Ergebnisse der Ausarbeitung heben lediglich die Relevanz dieser Thematik hervor, weitere Aussagen können jedoch nicht getroffen werden. Um die Entwicklung von Autonomie

und Verbundenheit in der Paartherapie effektiv fördern zu können, bedarf es weiterer Untersuchungen zur Aufschlüsselung der Einflussfaktoren.

Weitere Ergebnisse sind, dass die Wahrnehmung und Berücksichtigung persönlicher Bedürfnisse Energie und Kraft zur Investition in den_die Partner_in hervorbringt, sodass eine Verbesserung der Nähe zueinander erfolgt.

Festzuhalten ist, dass Paare, die kontinuierlich die Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit fokussieren positive Auswirkungen in ihrer Partnerschaft erkennen. Eine Steigerung der Autonomie und Verbundenheit in Paarbeziehungen nimmt daher zugleich einen Einfluss auf die Beziehungslänge.

Als problematisch stellt sich die stetige Anpassung von Autonomie und Verbundenheit an phasenspezifische Herausforderungen und Umstände heraus. Die Balanceentwicklung erfordert viel Kraft, Investition, Empathie und individuelle Opfer und stellt damit eine lebenslange Herausforderung dar. Dieser kontinuierlich bestehenbleibende Prozess führt zu Unsicherheiten von Paaren bezogen auf die Langfristigkeit ihrer Beziehung. Betont werden kann, dass die Berücksichtigung der Autonomie des Einzelnen sowie die Nähe zueinander, Auswirkungen auf die Länge der Beziehung nimmt. Jedoch kann keine evidenzbasierte Aussage über die Langfristigkeit der Partnerschaft getroffen werden, da zum einen die Balanceentwicklung stetigen Schwankungen ausgesetzt ist und zum anderen auch Probleme in anderen Bereichen die Beziehung gefährden.

In der Ausarbeitung verdeutlicht sich die Notwendigkeit von Hilfesystemen zur Unterstützung und Förderung der Partnerschaftsgestaltung. Vor Beginn der Partnerschule weisen Teilnehmer_innen immense Schwierigkeiten in der Wahrnehmung eigener Bedürfnisse auf. Zudem fehlt die Sensibilität, um die des Gegenübers wahrzunehmen. Mangelnde Kompetenzen vor allem in den Bereichen Konfliktbewältigung, konstruktives Kommunikationsverhalten und Lösungsstrategien liegen vor. Die Bewertung der Partnerschule, hinsichtlich der Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit, ermöglicht die Wirksamkeit diesbezüglich darzustellen.

In der Partnerschule wird ein Rahmen geschaffen, indem beide Partner einander begegnen und lernen ihre Beziehung in neue Richtungen zu lenken. Als wirksame Vorgehensweise kristallisiert sich das Gruppensetting verknüpft mit der Anwendung von Bewegungsübungen und kreativen Methoden heraus. Mithilfe von Selbsterfahrung werden Lern- und Veränderungsprozesse aktiviert. Um eine langfristige, positive Veränderung von innen heraus zu bewirken, werden die Sehnsüchte, Motive und Prägungen des Einzelnen aufgearbeitet. Die Teilnehmer_innen entwickeln die Kompetenz der eigenen Bedürfniserkennung, die eine Grundlage der Autonomieentwicklung darstellt. Sich selbst zu kennen und auch wertzuschätzen, spielt eine entscheidende Rolle in der Partnerschule. Eigene Stärken wahrzunehmen und als Ressourcen zu erfassen, ist Teil der

Partnerschule und dient zur Stärkung der Autonomie. Indem der_die Partner_in die individuelle Entwicklungsgeschichte aufarbeitet, können neue Perspektiven und Verhaltensweisen angeeignet werden, sodass zudem eine Veränderung der Partnerschaft bewirkt wird. Des Weiteren kann mithilfe des Hintergrundwissens eine Sensibilität gegenüber den Bedürfnissen des Gegenübers entwickelt werden. Die Stärkung der Autonomie des Partners oder der Partnerin erfolgt in der Partnerschule damit immer in Hinblick auf die Verbesserung der Partnerschaft.

Ein weiterer Schwerpunkt der Partnerschule stellt die Förderung der Entwicklung von Kommunikationsstrategien und Kompetenzen im Umgang mit Konflikten dar. Auf diese Weise erfolgt eine Verbesserung der Verbundenheit, da Konflikte immer einen Einfluss auf die Nähe zueinander nehmen.

Nach den Ergebnissen der Ausarbeitung zu urteilen, verbessern Teilnehmer_innen der Partnerschule ihre Autonomiebestrebungen sowie Verbundenheit zueinander. Die Partnerschule leistet somit einen wertvollen Beitrag zur Stabilisierung und Förderung von Paarbeziehungen. Die Interviewergebnisse zeigen die Notwendigkeit einer intensiveren Betreuung im Anschluss der Seminare auf. Die Teilnehmer_innen benötigen im Alltag eine stärkere Unterstützung zur Vertiefung der Inhalte.

Des Weiteren besteht der Bedarf einer Erweiterung der Zielgruppe, sodass Paare schon zu Beginn ihrer Partnerschaft sich mit Themen zur Autonomie und Verbundenheit auseinandersetzen können und Kompetenzen zur Wahrnehmung der Bedürfnisse entwickeln. Der späten Inanspruchnahme von Hilfeleistungen im Bereich der Paartherapie könnte somit entgegengewirkt werden.

Die Ausarbeitung hat zudem die Notwendigkeit weiterer Forschung zur Entstehung der Bedürfnisse ergeben. Die Auswirkungen des Bindungsverhaltens, der Persönlichkeit, prägender Ereignisse sowie weitere Faktoren auf die Entstehung von Autonomie und Verbundenheit sind unzureichend erforscht.

Eine Einordnung der Grundbedürfnisse nach Autonomie und Verbundenheit im Kontext der vier Grundbedürfnisse: Orientierung und Kontrolle, sichere Bindung, Selbstwerterhöhung und Lusterfahrungen sollte erfolgen.

Literaturverzeichnis

Abraham, Martin (2003): Die Stabilisierung von Partnerschaften durch bilaterale Investitionen. Das Beispiel der Unternehmensbesitzer, in: Zeitschrift für Soziologie, Jg.32, Heft 1, S.50-69

Antonovsky, Aaron (1996): The salutogenic model as a theory to guide health promotion, in: Health Promotion International, Vol.11, No.1, p.11-18

Atteslander, Peter (2006): Methoden der empirischen Sozialforschung, 11. Auflage, Berlin: Erich Schmidt Verlag

Berkic, Julia (2006): Bindung und Partnerschaft bei Langzeit- Ehepaaren, Berlin: Rhombos Verlag

Betzler, Monika (2013): Autonomie der Person, Münster: mentis Verlag GmbH

Bierhoff, Hans, W. & Rohmann, Elke (2005): Was die Liebe stark macht. Die neue Psychologie der Paarbeziehung, Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag

Bodenmann, Guy (2002): Beziehungskrisen erkennen, verstehen und bewältigen, 1. Auflage, Bern: Hans Huber Verlag

Bodenmann, Guy (2004): Verhaltenstherapie mit Paaren. Ein modernes Handbuch für die psychologische Beratung und Behandlung, Bern: Hans Huber Verlag

Bodenmann, Guy (2005): Beziehungskrisen erkennen, verstehen und bewältigen, 2. Auflage, Bern: Hans Huber Verlag

Bodenmann, Guy & Schär, Marcel (2008): Wie kommt es zu einer Scheidung? Eine Analyse aus psychologischer Sicht, in: Rumo-Jungo, A.& Pichonnaz, P. (Hrsg.): Scheidungsrecht: Aktuelle Probleme und Reformbedarf. Symposium zum Familienrecht 2007, Zürich, S.151-160

Borg-Laufs, Michael (2012): Die Befriedigung psychischer Grundbedürfnisse als Weg und Ziel der Kinder- und Jugendpsychotherapie, in: Forum für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Heft 1, S.6-21

Bowlby, John (1982): Attachment and loss. Volume 1. Attachement. Second Edition, Travistock Institute of Human Relations, in: http://www.abebe.org.br/wp-content/uploads/John-Bowlby-Attachment-Second-Edition-Attachment-and-Loss-Series-Vol-1-1983.pdf [Stand: 07.10.2016]

Bowlby, John (2008): Bindung als sichere Basis. Grundlagen und Anwendungen der Bindungstheorie, München: Ernst Reinhardt Verlag

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2014): Partnerschaft und Ehe- Entscheidungen im Lebensverlauf. Einstellungen, Motive, Kenntnisse des rechtlichen Rahmens, in: https://www.bmfsfj.de/blob/94440/671bcfbbfe9ee1104122fc759de71b0b/partnerschaft-und-ehe-data.pdf [Stand: 07.10.2016]

Cassidy, Jude (1999): The nature oft he child´s ties, in: Cassidy, J. & Shaver, P. (Hrsg.): Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications, New York: Guilford Press, p.3-20

Csef, Herbert (2015): Liebe in langen Ehen. Was Paare trennt oder zusammenhält, in: e-Journal Philosophie der Psychologie, S.1-10

Dittmar, Norbert (2009): Transkription ein Leitfaden mit Aufgaben für Studenten, Forscher und Laien, 3. Auflage, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften

Ecker, Diana (2005): Sexualität und Partnerschaft im Lebenszyklus, München: Kösel-Verlag GmbH & Co

Friebertshäuser, Barbara (1997): Handbuch qualitative Forschungsmethoden in Erziehungswissenschaft, Weinheim: Beltz Juventa Verlag

Gagliardi, Simona; Bodenmann, Guy & Heinrichs, Nina (2015): Dyadisches Coping und Partnerschaftszufriedenheit bei verschiedenen Liebesstilen, in: Zeitschrift für Familienforschung, Jg.27, Heft 1, S.105-121

Goldstein, Joshua; Kreyenfeld, Michaela; Huinink, Johannes; Konietzka, Dirk & Trappe, Heike (2010): Familie und Partnerschaft in Ost- Westdeutschland. Ergebnisse im Rahmen des Projektes „Demographic Differences in Life Course Dynamics in Eastern and Western Germany“, Rostock: Max-Planck-Institut für demographische Forschung

Grawe, Klaus; Donati, Ruth & Bernauer, Friederike (1994): Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession, 4. Auflage, Göttingen: Hogrefe Verlag für Psychologie

Grawe, Klaus (2004): Neuropsychotherapie, Göttingen: Hogrefe Verlag für Psychologie

Grossmann, Karin & Grossmann, Klaus, E. (2012): Bindungen- das Gefüge psychischer Sicherheit, 5. Auflage, Stuttgart: Klett- Cotta

Grossmann, Klaus, E. & Grossmann, Karin (2003): Bindung und menschliche Entwicklung. John Bowlby, Mary Ainsworth und die Grundlagen der Bindungstheorie, Stuttgart: Klett Cotta

Guisinger, Shan & Blatt, Sidney, J. (1994): Individuality and relatedness: Evolution of a fundamental dialectic, in: American Psychologist, Vol.49, No.2, p.104-111

Heaton, Tim, B. & Albrecht, Stan, L. (1991): Stable Unhappy Marriages, in: Journal of Marriage and Family, Vol.53, No.3, p.747-758

Helfferich, Cornelia (2009): Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften

Hofer, Manfred (2008): Autonomie, in: Silbereisen, R.K. & Hasselhorn, M. (Hrsg.): Entwicklungspsychologie des Jugendalters, Göttingen, S.389-420

Konrad- Adenauer- Stiftung e.V. (2014): Familienbilder in Deutschland. Ihre Wirkung auf Familiengründung und Familienentwicklung, Paderborn: Bonifatius GmbH

Kromrey, Helmut (2006): Empirische Sozialforschung. Modelle und Methoden der standardisierten Datenerhebung und Datenauswertung, 11. Auflage, Stuttgart: Lucius & Lucius

Kröger, Christine & Sanders, Rudolf (2002): Klärung und Bewältigung von Partnerschaftsstörungen in und mit Gruppen. Effektivität und Effizienz des paartherapeutischen Verfahrens Partnerschule, in: Beratung Aktuell, Jg.4, S.176-195

Kuckartz, Udo (2012): Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung, 1. Auflage, Weinheim: Beltz Juventa Verlag

Maihofer, Andrea; Böhnisch, Tomke & Wolf, Anne (2001): Wandel der Familie, Düsseldorf: Hans-Böckler-Stiftung

Main, Mary, Kaplan, Nancy & Cassidy, Jude (1985): Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation, in: Bretherton, I. & Waters, E. (Hrsg.): Growing points in attachment theory and research. Mongraphs of the Society for Research in Child Development, p.66-106

Mayer, Horst, O. (2008): Interview und schriftliche Befragung: Entwicklung, Durchführung und Auswertung, 4. Auflage, München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag

Mayring, Philipp (2002): Einführung in die qualitative Sozialforschung, 5. Auflage, Weinheim: Beltz Juventa Verlag

Meyers, Diana, T. (2013): Personale Autonomie ohne Transzendenz, in: Betzler, M. (Hrsg.): Autonomie der Person, Münster: mentis Verlag GmbH, S.149-170

Partnerschule.de (2016): Partnerschule- damit Beziehungen gelingen. Ein Kompetenztraining in Ehe und Partnerschaft, in: http://www.partnerschule.de/sites/partnerschule/partnerschule.html [Stand: 07.10.2016]

Patrick, Heather; Knee, Raymond; Canevello, Amy & Lonsbary, Cynthia (2007): The Role of Need Fulfillment in Relationship Functioning and Well-Being: A Self-Determination Theory Perspective, in: Journal of Personality and Social Psychology, Vol.92, No.3, p.434-457

Pauen, Michael & Welzer, Harald (2015): Autonomie. Eine Verteidigung, Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH

Reinders, Heinz (2005): Qualitative Interviews mit Jugendlichen führen. Ein Leitfaden, München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag

Robert Koch Institut (2014): Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gesundheitliche Lage der Männer in Deutschland. Kapitel 5: Lebensformen und Gesundheit von Männern, Berlin: Robert Koch Institut

Roth, Gerhard & Strüber, Nicole (2014): Wie das Gehirn die Seele macht, Stuttgart: Klett-Cotta Verlag

Roth, Gerhard (2007): Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten. Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern, Stuttgart: Klett- Cotta Verlag

Sanders, Rudolf (1997): Gedanken zur Pastoral an einer Ehe, Familien- und Lebensberatungsstelle (EFL), in: Informationen 2, Verband kath. EheberaterInnen e.V., S.1-10

Sanders, Rudolf (2000): Einzelfallorientierte Gruppenarbeit in der Eheberatung. Ein Schlüssel zur Klärung und Bewältigung von Beziehungsproblemen, in: Beratung Aktuell, Jg.1, Heft 1, S.41-51

Sanders, Rudolf (2005): Vermittlung von Beziehungs- und Erziehungskompetenz in Ehe- und Familienberatung, in: Beratung Aktuell, Jg.6, Heft 1, S.41-56

Sanders, Rudolf (2006): Beziehungsprobleme verstehen-Partnerschaft lernen. Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung, Paderborn: Junfermann Verlag

Sanders, Rudolf (2008): Empowerment- Hilfe zur Selbsthilfe in der Ehe- und Familienberatung am Beispiel des „Netzwerk Partnerschule e.V.“, in: Beratung Aktuell, Heft 1, S.43-60

Schmahl, Franziska (2012): Verbundenheit und Autonomie in Paarbeziehungen. Bedingungen und Folgen partnerschaftlicher Bedürfniserfüllung, Berlin: Verlag Dr. Köster

Schmahl, Franziska & Walper, Sabine (2012): Nur die Verbundenheit zählt? Die Bedeutung partnerschaftlicher Bedürfniserfüllung für die Qualität und fortschreitende Institutionalisierung von Paarbeziehungen, in: Zeitschrift für Bevölkerungswissenschaften, Jg.37, Heft 3, S.327-360

Schneewind, Klaus, A. & Wunderer, Eva (2003): Bedingungen von „wahrgenommener Positivität“ und „Konfliktkompetenz“ in Ehebeziehungen, in: Zeitschrift für Familienforschung, Jg.15., Heft 3, S.191-219

Schneewind, Klaus, A.; Wunderer, Eva & Erkelenz, Mirjam (2004): Beziehungskompetenzen und Beziehungsmuster in stabilen (Langzeit-) Ehen: Ausgewählte Ergebnisse des Münchner DFG Projekts „Was hält Ehen zusammen?“, in: Zeitschrift für Familienforschung, Jg.15., Heft 3, S.225-243

Steinberg, Laurence & Scott, Elisabeth (2003): Less Guilty by Reason of Adolescence. Developemental Immaturity, Diminished Responsibility, and the Juvenile Death Penalty, in: American Psychologist, Vol.58, No.12, p.1009-1018

Strübing, Jörg (2013): Qualitative Sozialforschung. Eine komprimierte Einführung für Studierende, München: Wissenschaftsverlag GmbH

Trommsdorff, Gisela (1999): Autonomie und Verbundenheit im kulturellen Vergleich von Sozialisationsbedingungen, in: Leu, H.R. et al.: Zwischen Autonomie und Verbundenheit: Bedingungen und Formen der Behauptung von Subjektivität, Frankfurt am Main, S.392-419

Walper, Sabine & Wendt, Eva- Verena (2010): Partnerschaften und die Beziehungen zu Eltern und Kindern. Befunde zur Beziehungs- und Familienentwicklung in Deutschland, Würzburg: Ergon Verlag

Weber, Roland (2007): Wenn die Liebe Hilfe braucht. Das Partnerschaftsbuch mit Tests und Übungen, Stuttgart: Klett-Cotta Verlag

Weiß, Bernd & Wagner, Michael (2010): Beeinflussen Konflikte die Partnerschaftsstabilität? Eine Längsschnittanalyse auf der Grundlage zweier Paarbefragungen, in: Walper,

S. & Wendt, E.-V.: Partnerschaften und die Beziehungen zu Eltern und Kindern. Befunde zur Beziehungs- und Familienentwicklung in Deutschland, Würzburg: Ergon Verlag

Wilbertz, Norbert (2007): „Wir wollten niemals auseinander gehen!“ Der Preis des Scheiterns der Paarbeziehung oder: ein Tabuthema unserer Zeit, in: Beratung aktuell, Jg.4, S.218-239

Willi, Jürg (2002): Psychologie der Liebe. Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen, Stuttgart: Klett-Cotta Verlag

Wunderer, Eva (2005): Partnerschaft zwischen Anspruch und Wirklichkeit: Anforderungen von Ehepartnern und ihre Wirkung in der Ehebeziehung, in: Zeitschrift für Familienforschung, Jg.17, Heft 3, S.308-332

Anhang

Anhang 1: Infoschreiben

Anhang 2: Interviewfragebogen

Anhang 3: Interviewleitfaden

Anhang 4: Transkripte

Anhang 1: Infoschreiben

Herzliche Einladung

Eine glückliche Partnerbeziehung wünscht sich fast jeder Mensch. Aber wie ist das möglich in einer Gesellschaft, wo Individualismus und Unverbindlichkeit groß geschrieben wird? Scheidungen haben sich als drohender Schatten über Ehen gelegt. Gleichzeitig besteht kein Zweifel darin, dass eine gute Ehe die beste Voraussetzung für das Fundament einer Familie darstellt.

Sie sind Experten und Expertinnen in der Gestaltung von Partnerschaft. Wie halten Sie Ihre Beziehung frisch und lebendig? Wie gehen Sie mit Herausforderungen in der Partnerschaft um?

Ich bin Masterstudentin des Fachbereichs „Gesundheitsfördernde Soziale Arbeit“ der Katholischen Hochschule Paderborn und lade Sie ganz herzlich ein, an der Studie für meine Masterarbeit, teilzunehmen. Das Thema der Arbeit lautet: **„Wie kann eine glückliche Partnerschaft gelingen?“**. Genauer untersuchen möchte ich welche Hilfestelllungen die Partnerschule dafür anbietet. Ich freue mich von Ihren Erfahrungen in einem persönlichen Gespräch zu hören. Ihre Aussagen werden anonymisiert ausgewertet und sind nicht auf Sie zurück zu führen.

Im Rahmen meines Studiums hatte ich das Privileg an einem Seminar der Partnerschule teilzunehmen. Persönlich gestärkt und inspiriert möchte ich einen Beitrag für die Stärkung von Beziehungen in der Gesellschaft leisten. Gleichzeitig freue ich mich darauf viel für meine eigene junge Ehe mitnehmen zu können.

Ich bedanke mich schon im Voraus ganz herzlich für Ihr Interesse und freue mich auf wertvolle Gespräche! Eine Kontaktaufnahme ist über Herrn Dr. Sanders möglich.

Bettina Löwen

Anhang 2: Interviewfragebogen

Fragebogen zur Masterarbeit: Die Bedeutung von Autonomie und Verbundenheit für gelingende, lebenslange Partnerschaft.

Zwischenmenschliche Beziehungen stellen eine große Bedeutung im Leben der Menschen dar. Einen besonderen Stellenwert nimmt dabei die intime Partnerschaft zweier Personen ein.
Vielen Dank, dass Sie sich bereit erklärt haben von Ihrer Partnerschaft zu berichten und an dieser Studie teilzunehmen. Bevor wir mit dem Interview beginnen, möchte ich Sie bitten noch gemeinsam diesen kurzen Fragebogen auszufüllen.

Zuerst einige Fragen zu Ihnen persönlich:

(1) Wie alt sind Sie?
Partner: _____
Partnerin: _____

(2) Welchen Familienstand haben Sie? (Mehrfachnennungen möglich)
O verheiratet
O zusammenlebend
O getrennt lebend
O geschieden
O verwitwet

(3) Haben Sie Kinder? Wenn ja, wie viele?
O Nein, wir habe keine Kinder
O Anzahl gemeinsamer Kinder: _____
O Anzahl der Kinder des Partners: _____
O Anzahl der Kinder der Partnerin: _____

Nun ein paar Fragen zu Ihrer Partnerschaft:
(4) Seit wie vielen Jahren sind Sie ein Paar?

_____

(5) Wann haben Sie geheiratet? (Nur für verheiratete Paare)

_____

(6) In welchem Jahr sind Sie in eine gemeinsame Wohnung gezogen?

_____

(7) Wann haben Sie an der Partnerschule teilgenommen?

_____

(8) Welche Seminare der Partnerschule haben Sie gemeinsam besucht?

- Basisseminar („Anleitung zur Selbsthilfe“)
- „Kleines Genusstraining „Lebendigkeit, Sinnlichkeit & Sexualität“
- Paarkibbuz (In Verbundenheit wachsen: „Training von Autonomie und Zweisamkeit.“)

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 3: Tabelle 1: Interviewleitfaden

Erzählimpuls	**Erwarteter Inhalt**	**Ergänzungs- und Vertiefungsfragen**	**Unterstützungsfragen**
Sie sind schon X Jahre als Paar zusammen und haben viel erlebt in dieser Zeit. Erzählen Sie mir von Ihrer Partnerschaft zu Beginn Ihrer Beziehung und wie sich zudem entwickelt hat, wie sie heute ist.	Entwicklungsgeschichte der Beziehung: -Beziehungsgeschichte -wichtige Ereignisse -besondere Phasen -Erfahrungen (positive und negative) -Konflikte -Herausforderungen -Partnerschule	-Warum haben Sie sich entschieden zu heiraten? -Welche Ereignisse haben Ihre Beziehung besonders geprägt? -Welche Veränderungen können Sie in Bezug zueinander benennen? -Was schätzen Sie an Ihrer Partnerschaft? -Welche Herausforderungen erlebten/erleben Sie in Ihrer Partnerschaft? -Wie gehen Sie mit Konflikten um? -Wie arbeiten Sie an Ihrer Beziehung? -Was wollen Sie an Ihrer Partnerschaft verändern?	-Wie war das für Sie? -Können Sie dazu noch etwas mehr erzählen? -Haben Sie dazu ein Beispiel? -Wie war das für Sie Herr X/ Frau X? -Könnten Sie Herr X/ Frau X nochmal Ihre Sichtweise dazu schildern? -Was war Ihnen Herr X/ Frau X wichtig? -Können Sie etwas dazu ergänzen Herr X/ Frau X? -Wie sehen Sie das Herr X/ Frau X? -Wie gehen Sie mit solchen Situationen um?
Welche Bedeutung hat die PS für Ihre Partnerschaft?	Partnerschule: -Paarprobleme -Wünsch -Inhalte der PS -Erlebnisse -Erkenntnisse -Erfahrungen	-Wie kam es dazu, dass Sie sich entschieden haben an der PS teilzunehmen? -Welche Erfahrungen haben Sie in der PS gemacht? -Was ist Ihnen in der PS wichtig geworden? -Wie hat sich Ihre Beziehung nach der PS verändert? -Was haben Sie aus der PS für sich selbst gelernt Frau X/ Herr X?? -Inwiefern hat das Gelernte in der PS noch Auswirkungen auf Ihr Leben? -Welchen Einfluss hat die PS auf andere Lebensbereiche genommen?	
Wie sind Sie als Paar zusammengewachsen?	Entwicklung der Verbundenheit: -wichtige Ereignisse -Einstellungen -Ansichten -Wertvorstellungen -Hobbys -Ziele	-Was hält Ihre Partnerschaft zusammen? -Wodurch wachsen Sie als Paar zusammen? -Wie schützen Sie Ihre Beziehung? -Was macht Sie als Paar aus?	

		-Was schweißt Sie zusammen? -Was müssten Sie als Paar beachten damit Sie die nächsten 20 Jahre weiter glücklich zusammen sind? -Was wünschen Sie sich für Ihre Beziehung?	
Sie haben davon erzählt wie Sie als Paar zusammengewachsen sind. Könnten Sie noch einmal darauf eingehen wie Sie sich persönlich entwickelt haben?	Persönliche Entwicklung: -Hobbys -Persönlichkeit -Wünsche -Anpassung an Partner	-Was ist Ihnen Frau X/ Herr X wichtig, damit Sie glücklich in Ihrer Beziehung sein können? -Wie haben Sie sich persönlich seit Ihrer Partnerschaft verändert? -Was ist Ihnen für Ihre Persönlichkeitsentwicklung wichtig? -Wie gestalten Sie Ihre Zeit, die Sie neben der Arbeit zur Verfügung haben?	
Ist Ihnen noch etwas wichtig geworden, was Sie gerne ergänzen möchten?			

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 4: Transkript BL_01

Transkript: BL_01

Thema:
Welche Bedeutung hat das Zusammenspiel von Autonomie und Verbundenheit für gelingende, lebenslange Partnerschaft? Wie ist der Einfluss der Partnerschule auf die Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit in Paarbeziehungen zu bewerten?
Namenskürzel:
Bettina Löwen Interviewer = I
Ehefrau= L
Ehemann= O

Datum: 19.06.2016
Dauer Interview: #01:42:23#
Dauer Transkript: #00:00:55-2#- #01:41:47-8#

I: Für den Anfang ich dachte es wäre vielleicht angenehmer, damit Sie es auch einfacher haben. Diese typischen Fragen: Wie lange sind Sie zusammen und so. Da habe ich mir einfach einen Fragebogen überlegt, sodass Sie das nicht ausführlich erzählen müssen, sondern Sie können sich das einmal kurz angucken und ich frage Sie einfach und dann können Sie mitlesen und ich kreuze das einfach bei mir an. Sodass ich einfach, die allgemeinen Dinge von Ihnen weiß. #00:00:55-2#
I: Darf ich einmal fragen wie alt Sie sind? #00:00:59-0#
O: 47 #00:00:59-2#
I: Ja #00:01:01-7#
L: Ich bin 46. #00:01:04-4#
I: Und welchen Familienstand haben Sie? Da können Sie auch //mehrere// #00:01:04-4#
O: Verheiratet #00:01:09-7#
I: Verheiratet #00:01:11-4# Haben Sie auch Kinder? #00:01:15-5#
O: Ja #00:01:15-5#
I: Und wie viele? #00:01:18-4#
O: 3 Kinder #00:01:20-7#
L: Gemeinsame #00:01:20-7#
O: Gemeinsame Kinder. Geschlecht ist egal. #00:01:27-3#
I: Und wie lange sind Sie als Paar zusammen? Also jetzt nicht nur verheiratet, sondern insgesamt? (3 Sek.) Ungefähr manchmal [weiß man das nicht] #00:01:34-0#
O: 30 JAHRE #00:01:36-8#
O:6.12, 30 Jahre (räuspern) #00:01:41-6#
I: Und wann haben Sie geheiratet? #00:01:44-9#
L: X Jahr #00:01:45-8#
I: X? #00:01:45-8#
L:X #00:01:46-5#
O:X #00:01:46-5#
O: Da gibt es (...) quasi ein standesamtliches Datum. Und kirchliches, aber beide X Jahr. #00:01:53-2#

34 O: Die liegen 4 Monate auseinander. Der 21.06 und der 21.10. Also kommenden Dienstag sind es 27 Jahre. #00:02:07-6#
35 I: Und welchem Jahr sind Sie dann in eine gemeinsame Wohnung gezogen? #00:02:10-5#
36 O:X Jahr. #00:02:14-8#
37 I: Also auch mit der Heirat? #00:02:17-4#
38 L: 4 Tage vor der Hochzeit ((lacht)) #00:02:17-4#
39 I: Mhm #00:02:23-9# Und wann haben Sie an der Partnerschule teilgenommen? (...) Oder ungefähr, es muss ja einfach (...) das Jahr vielleicht? #00:02:28-8#
40 O: Also jetzt speziell das Basisseminar, also es gab ja unterschiedliche (...) ähm #00:02:41-1#
41 L: Also wir haben im Frühjahr glaube ich bei der Frau A. angefangen in der Beratung. Und haben dann die, im Herbst direkt dieses Basisseminar mitgemacht. (...) Aber welches Jahr war das denn? #00:02:49-1#
42 O: Ich könnte (...) #00:02:51-5#
43 I: Ach, so von Ihrem Gefühl, so [5, 10] #00:02:52-9#
44 O: [10 Jahre] her ne würde ich sagen? #00:02:56-9#
45 L: Ja. #00:02:59-5#
46 I: Und Sie haben jetzt nur. Ich habe die ja nochmal aufgelistet, es gibt ja glaube ich 3 Seminare. Haben Sie nur an dem Basisseminar teilgenommen oder haben Sie da nochmal (...) #00:03:10-9#
47 O: Wir haben auch das "Kleine Genusstraining", die drei WE. #00:03:10-9#
48 L: Und das Paarkibutz haben wir auch. #00:03:14-1#
49 O: das Paarkibutz. #00:03:13-5#
50 I: Okay #00:03:08-7#
51 O: Den Rest haben wir nicht. #00:03:16-7#
52 I: Okay super. #00:03:21-7#
53 -unwichtig- #00:03:27-0#
54 I: Ach ja genau was vielleicht auch noch wichtig ist, wenn Sie zwischendurch Zeit brauchen zum Überlegen, das sind ja auch manchmal Themen, wo etwas 10 Jahre her ist, da muss man sich auch ein bisschen zurückversetzen, da können Sie sich auch wirklich die Zeit nehmen. Ich brauche das selber auch manchmal #00:03:39-5#
55 Ähm und Sie haben ja eben schon gesagt, dass Sie schon 30 Jahre, waren das schon, als Paar zusammen sind. Und da erlebten man ja sowieso vieles in diesen 30 Jahren. Vielleicht könnten Sie einmal erzählen von Ihrer Partnerschaft also wie sich von Beginn an, also ihre Beziehung, verändert hat. Zu dem Punkt wie sie JETZT ist. Einfach Punkte, die Ihnen zu (...) direkt in den Kopf schießen. Das war am Anfang so und das hat sich wirklich verändert und ist jetzt so. # #00:04:15-1#
56 Ich meine, das ist richtig viel aber vielleicht (...). Sie können, wenn Sie eine Geschichte oder wenn Sie eine Situation (...) manchmal kommen einen Gedanken, da hat sich noch was verändert und da oder entwickelt in den verschiedenen Bereichen (3 Sek.). #00:04:38-4#
57 L: Ich sag mal aus dieser ganz normalen Verliebtheitsphase, ne. Verknallt und ähm einjähriges feiern und zweijähriges feiern und so und das sind wichtige Dinge (...). Da ist bei uns ja relativ schnell klar gewesen, ähm da verändert sich Partnerschaft,
58 weil unsere älteste Tochter unterwegs war. Also wir waren nicht ganz 2 Jahre zusammen. (...) Ähm und DA ist für mich (...) ich sag mal als, als ähm für mich wichtig gewesen oder als als das klar war und dass ich schwanger war und das so mitten rein platzt, in alles was man sich so vorstellen kann mit 18. Das ich, ähm (...) #00:05:28-7#
59 Sein erster Kommentar war, das machen Wir. Das kriegen wir hin, so. Und das ist bei mir total hängen geblieben. Und ja dann war das auch für uns beide auch irgendwie nie ein Thema, dass wir das gemeinsam irgendwie MACHEN. #00:05:42-2#
60 Und das wir dann auch heiraten, weil das ja damals viel schwieriger war mit dem adoptieren und Vaterschaft anerkennen und so weiter, das gab es ja alles nichts. #00:05:51-2# Und [da] #00:05:51-2#
61 O: [Gab es schon]. Es war halt komplizierter #00:05:52-9#
62 L: Es war halt super kompliziert und teuer. Genau und ähm (...) mit Geburt des Kindes hat sich natürlich auch Partnerschaft total verändert. (...) Das finde ich ist im NACHhinein, selbst redend, war aber damals auch schon SCHWIERIG. Natürlich ist dann, finde ich so diese erste Phase von, Baby ist da und wir haben geheiratet und wir sind zusammengezogen und (...) es ist eine ganze Menge und wir machen das irgendwie gemeinsam. #00:06:25-7# Kam da auch aber wirklich so Phasen, wo es auch schwierig wurde, finde ich. #00:06:33-9#
63 O: Genau. Im Nachhinein betrachtet ist das jetzt ähm (...) ist das ähm waren das komplizierte Herausforderungen, die wir uns da ((lacht)). Denen wir uns da als junges Paar stellen mussten. Weil letztendlich haben wir, waren beide am Ende der Ausbildung im dem Jahr. Und das war quasi Ausbildungsabschluss mit Hochschwangerschaft, mit Zusammen gezogen, mit ähm Heirat ähm (...) das haben die Paare, die gleichaltrigen, befreundeten Paare natürlich deutlich sanfter und über Jahre hinweg machen können, die einzelnen Schritte. #00:07:14-3#
64 Dieses Verliebt sein, Sich kennenlernen, die Körper der Anderen ähm kennen lernen, des Partners kennen lernen. Last Minute das war immer so ähm für uns so so ein ähm Beispiel für uns, was wir nicht haben konnten. #00:07:31-4#
65 Irgendwo zu zweit ausgiebig Urlaub zu machen, dann irgendwann sich füreinander entscheiden auch zusammen zu ziehen, um dann zu merken, das ist so passend. tatsächlich ähm wir machen auch den Heiratsschritt. Das war BÄHM, das war eine Situation ähm von ja nach Bekanntwerden der Schwangerschaft war das vielleicht ein halbes Jahr bis zu dem Zeitpunkt. #00:07:59-5#
66 Wir haben das nie so, eigentlich, es war eher ein Abenteuer für uns, was auch positiv war, dass wir so unfassbar grün hinter den Ohren waren, ähm an unterschiedlichen Stellen. #00:08:10-7# Wir haben es einfach gemacht. #00:08:15-9#
67 I: [Das man gar nicht so hinterfragt] #00:08:15-9#
68 O: [Es gab glückerweise, gottlob] nicht so viel Literatur für werdende Eltern, wir haben es einfach getan. Aus dem Bauch heraus, was heut zutage deutlich schwieriger ist. Junge Eltern haben es da wirklich schwerer aus diesen Informationsmassen, das richtige für sich rauszusuchen. Und ja, der ein oder andere ähm (...) der vergisst auch dieses Bauchgefühl nach so viel Input. #00:08:44-5#
69 Dann fehlt, naja und für uns ähm (...)war auch aufregend, das war ein bisschen wie Urlaub, aus dem Elternhaus raus in eine kleine Wohnung. Selbst entscheiden was man kocht und macht. Morgens zu zweit am Frühstückstisch sitzen ohne das die Eltern dabei waren. Das war schon ne (...) ähm schöne Zeit. Das war jetzt nicht nur eine anstrengende, oh Gott was ist da jetzt passiert. #00:09:21-7#
70 Ähm Zeit. Sondern. Wir waren ja eigentlich noch Jugendlich gewesen und (...) #00:09:33-9#

71 L: Ja und so als Paar ist das natürlich erstmal ganz das Gemeinsame mit diesem Baby, das war dann natürlich anders als jetzt bei anderen Paaren. Wobei ich das auch ähm (...) ja mit stolzgeschwellter Brust natürlich unterwegs waren, ne. Das war auch schon etwas Besonderes. Also das ist auch schon, genau das harte schon auch den Scharm von, das ist etwas Besonderes. #00:10:02-8#

72 I: Das ist außergewöhnlich, weil das bedeutet ja, dass direkt also wie Sie das eben beschrieben haben, ihre Tochter war das glaube ich, dazugekommen ist. Und wirklich das Gemeinsame war direkt immer mit Kind gelernt, erlebt. #00:10:13-8#

73 L: Genau. Immer mit, immer irgendwie. Also ich fand es, ja und das war schon auch eine tolle Zeit. Weil ich denke, dass ist schon, ich war ein Jahr zuhause, das fand ich natürlich grandios. Ich brauchte nirgendwo hin, ich brauchte mich nur um dieses Baby zu kümmern ((lacht)). Das war schon toll. Und habe dann halt meine Ausbildung fertig gemacht danach, nach diesem Jahr. #00:10:33-1#

74 Das war schon (3 Sek.) #00:10:42-5#

75 O: Das war eine schöne Zeit aber auch dann ähm was die Partnerschaft anging, ähm dass diese AUFREGENDE Sexualität zum Beispiel vorher, die war dann auch ähm (...) relativ fast wie so ein Lichtschalter mäßig war, hörte das auf. Jetzt nicht von meiner Seite aus, sondern das war dann eher zu der Zeit zu der Phase ähm L. Part Körbe zu ähm geben. Und ähm das war so quasi ähm der Erst Erstkontakt es gibt da unterschiedliche Bedürfnislagen gerade bei dem Thema #00:11:23-6#

76 I: Wahrscheinlich auch bezogen mit Schwangerschaft, Kind? #00:11:28-1#

77 L: Ja, natürlich ne durch dieses Stillen und das Enge mit diesem Baby hat man natürlich, ist man ja ganz gut versorgt, was so Kuscheln angeht. Ja nicht das Bedürfnis, auch Ausgelaugt. Schon auch dieses keine Kraft mehr zu haben. Dann lässt man das hinten runter fallen #00:11:56-1#

78 I: Ja. #00:11:56-1#

79 O: Und vielfach halt auch latent im Unterbewusstsein, diese Sorge, dass war halt ungewollt. Das war ein UNFALL und ähm das ähm, das eben solche lebensbeeinflussenden Konsequenzen hatte. Also das machte es auch für dich weniger locker. Ja. #00:12:19-0#) (3 Sek.) Das war so der Start. #00:12:26-9#

80 I: Und wie haben Sie das dann weiter empfunden? #00:12:26-9# Also das ist ja wirklich ein krasser Start hat sich das dann wieder in andere Richtungen verändert? Oder war das schon auch eine lange Zeit, die Sie so geprägt hat? #00:12:38-6#

81 (...) Also über mehrere Jahre, dass es dann so gleichbleibend war. #00:12:43-7#

82 O: Also das. Ähm mindestens. Ich habe das immer so (...) das energetische Investitionsjahrzent in Kindererziehung genannt. Nachts aufstehen, ganz ganz viel eigene Bedürfnislagen treten in den Hintergrund ähm die Partnerschaftspflege ist das aller erste was hinten rüber fällt, danach fällt hinten rüber die eigenen Interessen und ähm (...) da ist man letztendlich Kinder in dem Alter hat bis zur, bis zur Grundschule und durch, würde ich sagen. #00:13:21-7#

83 Äh mist man auch einfach kaputt. #00:13:27-9#

84 I: Wann kamen denn die anderen Beiden. Auch noch innerhalb dieser 10 Jahre? #00:13:36-2#

85 O: Genau nach 5 Jahren kam der Mittlere Sohn und dann nochmal knapp 3 Jahre später ähm die Jüngste. #00:13:45-8#

86 Das war schon mit Abstand die ähm die Älteste mit 5 Jahren. #00:13:58-7#

87 L: Genau aber auch eine große Spanne. Aber da habe ich auch so für mich gemerkt, ich muss erst mal mein eigenes Leben irgendwie sortieren. Ich war dann gerade so froh, ich hatte eben die Ausbildung fertig, ich habe gearbeitet. Zusammen mit der K. in der Kita. Ich konnte sie dahin mitnehmen. Und da war für mich erstmal so mein Leben hat wieder Normalität, ne und da haben wir auch immer irgendwie, das war für uns auch ganz lange auch gar kein Thema. #00:14:23-3#

88 Das wir darüber nachgedacht hätten, womöglich ein zweites Kind in die Welt zu setzen. #00:14:28-9#

89 O: Ich habe ja auch in der Phase auch noch studiert. Also das wäre sehr nicht stimmig, das war überhaupt nicht dran ein nächstes Kind. #00:14:43-5#

90 L: Wobei du hast angefangen zu studieren, als der M. da war. Da hast du angefangen. (...) Wir haben gearbeitet und Fach Abi noch nachgemacht, ne. Und als der Zweite dann da war, (...) der ähm (...) da hast du angefangen zu studieren und ich war erstmal Zuhause. Weil ich gesagt habe, das kann ich nicht also mit Zwei, das funktioniert gerade nicht. #00:15:09-6#

91 und ähm (...) ja (...) da war dann so, als der M. ganz klein war die erste Phase wo wir wirklich irgendwann mal gesagt haben wir brauchen glaube ich einfach mal HILFE. So für UNS, ne natürlich ist das ganz viel Stress belastet, #00:15:26-6# irgendwie ein Studium, irgendwie hier Zuhause und die Kinder sind klein und ne kümmern und machen und tun. So wie R. gerade gesagt hat, die Partnerschaft das erste was hinten runterfällt, ne so. Und da haben wir, waren wir irgendwann an einem Punkt nach vielen Diskussionen und nochmal wieder Diskutieren und Drehen von links nach rechts, ja das, ich glaube, dass ich an einem Sonntagmittag gesagt habe, entweder wir tun jetzt was oder ich stelle dir die Koffer vor die Tür. #00:15:58-8#

92 Ich sag, dass kann ich so nicht mehr, ne. Das also sehr schwierig. KLEINIGKEITEN, so im Nachhinein Kleinigkeiten, oder? #00:16:06-1#

93 O: Ja, aber genau das was so dann so durch die Partnerschule so sorgfältig und sanft an Schleier zur Seite gestrichen wird, dass in der Falle waren wir in unserer Kommunikation Kultur komplett äh, gefangen. Es gab Verhaltensweisen, die irgendeiner, jeder für sich, erlernt hat, mitgebracht hat woher auch immer. #00:16:37-4#

94 Die IMMER wieder die gleiche Schleife und wieder an demselben Punkt gekommen sind. Es waren unterschiedliche Vorstellungen in der Regel von, von wie läuft ein Alltag ab, ein Verhalten ab oder wie (...) #00:16:51-2#

95 L: Was erwarte ich #00:16:52-9#

96 O: Was erwarte ich von wem, wenn er eine Schere benutzt, oder nicht wegräumt. Also ganz kleine, die Summe an kleinen Dingen, die ähm (...) die der eine anders sieht als der Andere. Und immer wieder ähm landeten wir in diese, Konfrontationsmodus und ähm in so einem latenten Bedürfnis, wir wollten aber genau an diesem Punkt nicht verlieren. Also jeder. #00:17:24-7#

97 I: Ist Ihnen das auch da schon bewusstgeworden, dass Sie sich so verhalten? Oder erst in der Partnerschule, dass das eigentlich ein im Kreis drehen ist. Oder haben Sie das auch schon vorher so wahrgenommen? #00:17:35-1#

98 O: Das im Kreis drehen, ist uns bewusst gewesen. #00:17:39-0#

99 L: Das haben wir schon wahrgenommen und das war ja auch der Punkt, wo ich dann immer gesagt habe, also da brauchen wir jetzt irgendwie Hilfe. Wir hatten da schon immer vorher mal drüber gesprochen, lass uns doch irgendwie, ne (...) und es gibt doch so Eheberatung. #00:17:48-9#

100 Oh und dieser Schritt, dass wirklich zu tun, ist ja total groß, weil für mich in meinem Kopf auch immer war, was ist,

wenn die jetzt feststellt oder sie feststellen, wir passen halt nicht zusammen.SO, ne, das ist ja das was in meinem Kopf rum leuchte. Wo ich aber dann ähm, wir haben dann Schnickschnackschnuk gemacht oder der verloren hat, musste dann anrufen. #00:18:13-4#

101 Das war ICH. #00:18:18-5#

102 I: Haben Sie das wirklich gemacht? Das ist ja lustig ((lacht)) #00:18:18-5#

103 O:((lacht)) #00:18:19-9#

104 L: Ja. Und wir waren dann erst hier in H. und (...) bei bei der Caritas praktisch, ne bei den katholischen Familien und ähm Lebensberatung praktisch, dass was es in Iserlohn ja auch gibt. Dann waren wir hier in H., hatten wir ein paar Jahre eine ganz gute, die uns da echt auch begleitet hat, eine Frau. #00:18:38-2#

105 Ähm, die ging dann irgendwann in Rente und das ist ja auch so dann macht man da so eine Phase von der Beratung, die uns super gut geholfen hat auch an ganz vielen Stellen. #00:18:50-3#

106 Einfach so ganz, ja es ging so um Gemeinsamkeiten. Was machen Sie denn so gemeinsam? Das ist ja genau das, Partnerschaft fällt hinten runter und dann wir gehen zusammen im Chor. Ja was machen Sie denn zusammen im Chor? #00:19:01-8#

107 Ja, ich sitze im Bass und sie sitzt im Sopran, ne. Also so, wo wo ist das das Gemeinsame? Das waren so kleine, aber ganz feine Aha-Erlebnisse. #00:19:13-1# Das wir auch nach dieser ersten Stunde, wo wir praktisch auch so Kennenlern- Geschichten und so erzählt haben, ja dass man wieder plötzlich so einen anderen Blick für einander kriegte. #00:19:20-0#

108 Das war auch Ziel des ganzen eigentlich, ne. Aber das machte ja auch schon im Vorfeld Angst, ne. Oder bei mir zumindest auch Angst. Und ähm (...) #00:19:33-5#

109 O: Wobei wir auch dann ähm wo wir diesen Schritt des Anrufens gemacht haben, das waren Wochen lang vorher auch so eine Auseinandersetzung Miteinander zu dem Thema, da waren wir, da war uns klar, dass wir da Ergebnisoffen reingehen. #00:19:46-5#

110 Also, wirklich ähm diese, das potenzielle Ergebnis, wir sind jetzt nicht füreinander auch als Ergebnis mit in der Waagschale in Betracht ziehen. Und ähm (...) das hat den eigentlichen Schritt vorher so schwergemacht, inklusive dessen, dass bei diesen weichen Beratungsthemen, es grundsätzlich immer so mit dem Scham daherkommt, dass man es selbst nicht auf die Kette bekommt, ne. Genau bei solchen Sachen oder eine Lebensberatung oder solche Dinge, die ähm die sind, da ist die Hürde deutlich höher auch gesellschaftlich. #00:20:27-7#

111 Ähm ähm ja induziert, fast als, was weiß ich bei bei (...) ähm Anlageberatung oder so, da ist man der Pfiffikus, aber wenn man, seine Seele Beratung bedarf, dann gibt man das lieber nicht so gerne zu. #00:20:44-7#

112 Und das hat sich auch im Laufe der Jahre komplett verändert. Also da gehe ich sehr offen mit um. Ich hatte auch Beratung an anderer Stelle nötig gehabt, weil ich auch ne ne Depression ne Zeitlang hatte und da fühl ich mich eher so in Gesprächen als der Schlaue, der sich die Beratung auch in den Themen holt. #00:21:11-7#

113 Wenn er sie benötigt. Und das wissen auch Kollegen, das wissen meine Mitarbeiter, ähm wissen das ich an der Stelle ein Befürworter dieser ähm (...) Form der Beratung bin, aber das wussten wir bei der aller ersten Beratung natürlich nicht. #00:21:29-3#

114 L: ((lacht)) #00:21:28-7#

115 O: Da haben wir uns ähm (...) #00:21:32-2#

116 L: echt schwergetan. #00:21:32-2#

117 O: Monate glaube ich, ne. Das dauerte, dass wir das immer miteinander überlegt haben den Schritt auch. Dann war aber der Leidensdruck irgendwann so hoch, weil wieder diese Alltagssituation, also den Kreisel selbst, das war ja der Ursprung der Frage. Den Kreislauf selbst, den haben wir schon wahrgenommen ohne auch einen Hauch an Idee zu haben, welche, wo ist der Ausweg. #00:21:55-4#

118 Das war ein Kreis und ohne irgendeine eine Möglichkeit, da eine Weiche zu nehmen, um aus diesem Kreis rauszukommen, das hat letztendlich ähm haben diese Beratungserfahrung, auch Jahre danach gebracht, dass wir jeder von uns gelernt haben das wir ganz bewusst auch in der Lage sind, in diesen Kreis (Kreisende Bewegungen auf dem Tisch). Meinst du das Aufnahmegerät? #00:22:24-4#

119 L: Es kriegt jedes Mal einen Hau ((lacht)) #00:22:27-9#

120 I: Unverständlich #00:22:26-7#

121 O: Jedes Mal ähm ganz bewusst eine Weiche zu nehmen, einen Bogen rauszunehmen und an Stelle dessen eine Weiche da rein zu packen und dann ähm das wir das verändern können und gar nicht Opfer von Kreisläufen sind, sondern das wir die Kreislauf ähm ähm Generiere sind und dadurch auch Möglichkeiten haben das zu verändern. #00:22:49-1#

122 I: Das veranschaulicht das auch wirklich deutlich. Also so ich habe direkt in meinem Kopf, wieso da ein Zug lang fährt. #00:22:59-9#

123 O: Ja. #00:22:59-9#

124 I: Und wie ist es dann gekommen, als die Dame dann in Rente [gegangen ist] #00:23:08-1#

125 L: [Genau, die Dame] ist in Rente gegangen und wir nochmal, immer mal wieder kommt man ja an so Stellen wo (...) ach irgendwie ein Stillstand da ist oder man KEINE Idee hat für irgendeine Weiche. Oder weil man das Gefühl hat, oder wir auch das Gefühl hatten, wir sind ähm (...) ja so ein bisschen (...), ja Aufhänger war glaube ich, dass wir nochmal Beratung gesucht hatten, weil unsere älteste Tochter Pubertätsmäßig ganz weit vorn war. #00:23:38-3#

126 Und wir als Eltern einfach nicht mehr wussten, was sollen wir tun. Also was können wir tun, also das wir irgendwie, dem irgendwie entgegen treten zu können. Oder wie können wir sie mitnehmen, oder was haben wir für Möglichkeiten, ne. #00:23:52-4#

127 Das dieses Kind uns nicht komplett abgleitet, das war der Aufhänger warum wir wieder Beratung gesucht haben und diese Dame war da nicht mehr da. Und die andere Dame kannten wir privat und dann war es natürlich ausgeschlossen, #00:24:05-2#

128 Und dann (...) #00:24:11-0#

129 O: Dann habe ich ähm in Iserlohn bei Frau J angerufen. #00:24:13-4#

130 L: Aber irgendwie, irgendwer hat uns was empfohlen(...), meine ich. Aber ich weiß gerade auch nicht (...) Also wir sind da nicht von selbst darauf gekommen, irgendwer hat uns dieses, es gibt es doch auch in Hagen oder irgendwie so. #00:24:35-1#

131 Weiß ich gerade nicht mehr (...) #00:24:36-5#

132 O: Auf jeden Fall ich habe in Hagen angerufen. Bin aber in Iserlohn gelandet, weil die haben das immer so zusammen geschaltet und habe dann diesen Erziehungsberatungsbedarf mit (...) der einen Beraterin vom ähm Dr. Sanders, das irgendwie erklärt und ähm das #00:25:01-6#

133 L: die Dringlichkeit #00:25:01-6#
134 O: Die Dringlichkeit erklärt. Und dann wollte sie in dem Telefonat offensichtlich testen und hat dann gesagt, ja wie spontan sind Sie denn? Weil Termine zu kriegen, ist nicht schwierig. Da habe ich gesagt, dass hat so eine starke Priorität, die aller aller erste Priorität, bei uns. Sodass wir das jederzeit ermöglichen. #00:25:25-1#
135 Und dann hat sie im Kalender nachgeguckt und dann hatten wir 4 Tage später das erste Gespräch. Urlaub genommen und ähm sind dann ähm in diese Beratungssituation mit dem Ziel der Erziehungsberatung reingegangen, weil wir da wirklich überhaupt keine Idee mehr hatten, der unfassbar starken Abnabelungsenergie unser Tochter begegnen sollten. #00:25:51-3#
136 Und dann ist es in die Paarberatung so sanft übergeschwenkt, da hatten wir so dieses Thema, ähm wo die Beraterin auch ganz viel Wohlwollen unserer eigenen Tochter uns wieder nah gebracht hat ähm, da ist das so übergegangen, #00:26:17-8#
137 was machen wir denn jetzt mit Ihnen beiden? Da spüre ich auch was. #00:26:20-0#
138 Und in DER Situation, dieser Übergangsphase ist ein Paar ausgefallen, ähm für das Basisseminar im Herbst und da hatte die Beraterin uns gefragt, ob wir da einspringen wollen spontan. Und das war (...) 2 Monate später oder so. #00:26:45-7#
139 Also wir hatten was Anderen vor in dieser Woche, in den Herbstferien und haben ähm glaub nicht lange (...) #00:26:56-9#
140 L: Nicht lange #00:26:59-3#
141 O: Ein Tag oder so. Da haben wir angerufen und haben gesagt, wir machen das. #00:27:00-6#
142 L: Und sind auch ohne Kinder gefahren. Und haben wirklich uns diese Woche gegönnt als Paar, weil wir haben halt das Netzwerk, wir können die Kinder, konnten sie immer irgendwo lassen, ob jetzt bei der Familie oder bei Freunden. Und das hatten wirdann irgendwie organisiert, dass die Kinder dann in der Woche dann halt hierbleiben und eben ganz alleine fahren und die Woche eben für uns nutzen. #00:27:28-5#
143 Und das finde ich nach wie vor, war für uns die beste Idee, die wir hatten. ((lacht)) Weil wir das eben wirklich sehr genossen haben diese Woche. Alleine zu sein, weil wir das in dieser Form gar nicht kennen, NE. #00:27:42-1#
144 I: Ja das war dann schon lange her, ja. #00:27:42-3#
145 L: Ne. Das war auch besonders zu der Zeit. Dieses ne ganze Woche allein unterwegs zu sein, und dann eben natürlich mit dem was wir da erlebt haben, ja nochmal sehr intensiv zu Zweit. #00:28:02-8#
146 I: Und was genau? Was ist Ihnen noch so hängen geblieben, was haben SIe dort erlebt oder was war für Sie persönlich für Ihre Partnerschaft wichtig? #00:28:09-1#
147 O: Also im Nachhinein, (...) auf die Woche geschaut und was auch durch die Impulse dann auch im Leben danach ähm verändert hat, ist die Erkenntnis gewesen, dass sich die Partnerschule im Basisseminar gar nicht so mit Partnerschaft beschäftigt, sondern mit dem Fokus auf oder dieses hochheben der Lupe auf einen selbst ähm. Was bringst DU eigentlich mit, dass dieser Kreislauf immer wieder in Gang gesetzt wird? #00:28:48-7#
148 Und ähm nie endet. Also gar nicht so die Partnerschaft im Fokus. Sondern im Basisseminar, was ist jetzt eigentlich meine Verhaltensweise. Was trage ich dazu bei und WARUM trage ich das dazu bei. Woher kommt das, dass ich in der und der Situation, das und das für besonders wichtig erachte. Und zwar SO wichtig erachte, dass ich da immer wieder mit der Partnerin in die Konfrontation reingehe. #00:29:13-1#
149 Und das war so für mich so rein rational, war das so ein Aha-Erlebnis. Ähm das ähm (...) wenn ich mit mir im Reinen bin und im Klaren bin, Liebe deinen Nächsten wie dich selbst, das impliziert, dass ähm ich mich selbst erst mal lieben DARF. Wenn ich mich selbst erst mal selbst liebe oder ähm dieses ähm ja (...) die Erkenntnis ähm oder ich kann mich selbst erst lieben, wenn ich mich kenne mit allen meinen Macken. Und ähm dann kann ich auch Liebe gegenüber der Partnerin weitergeben. #00:30:05-1# Wirklich gesunde, ehrliche Liebe und das war für mich so ein so ein Aha-Erlebnis. Partnerschule hat überhaupt nichts mit Partnerschaft groß zu tun, sondern mit der Thematik, sich SELBST Partnerschaft fähig zu machen. #00:30:24-3#
150 L: Für mich ist ähm (...) von diesem Basisseminar hängen geblieben, das ich TOTAL schockiert war in dieser ersten Stunde morgens beim Sport, dieses man fängt ja immer mit dieser Bewegungseinheit an und ich mit irgendwelchen fremden Menschen irgendwelche Dinge tun sollten #00:30:47-8#
151 Wo ich dachte, da muss man schon ganz schön über seinen Schatten springen. Wobei ich das im Nachgang, das ist ja auch immer so etwas (...) ähm (...) TOTAL interessant finde. Dass wir ja Dinge mit einem anderen Partner gemacht haben, auch männlicherseits, die sich total anders anfühlen und ich die dann mit meinem Partner mache und jeder hat sofort wieder seine Rolle. #00:31:14-7#
152 Also, ne. Ob das jetzt Nähe- Distanz Klamotten sind. Oder ähm kann ich ähm dich spüren auch wenn du mich gar nicht berührst, solche Dinge. Ähm (...) das fand ich völlig fasziniert, wie sehr man aufeinander gepolt ist und wie sehr jeder sofort wieder seine Rolle schlüpft. Bei einem anderen bin ich aber total anders oder da nehme ich Dinge anders war. #00:31:41-5#
153 Oder ein Anderer reagiert ja auch auf MICH auch ganz anders, als würde er das mit seiner eigenen Partnerin versuchen.
154 Aber das fand ich schon auch für mich eine totale Erkenntnis, wo ich so sage, KLAR wir kennen uns seit ewig und Uhrzeiten, wir wissen eigentlich ALLES voneinander. Und trotzdem, JA darf jeder so sein wie er ist. Und ähm hat da so seine Empfindungen und seine Empfindlichkeiten, ne. #00:32:13-1#
155 Und die auch ebenso auch zu respektieren, ne. Da darf ich Distanz halten und da darf ich auch sagen: So nicht. Das fand ich schon auch gut und das ist genau das, was O. gerade sagt. Dieses ja und ich darf auch eine Autonomie haben, ich für mich. #00:32:32-5#
156 Das war ja für uns sowieso immer dieses Thema, wir sind im Grunde da so reingerutscht und sind so in einem Familienkontext geflutscht. Und eine Autonomie hat es eigentlich irgendwie nie gegeben ((lacht)). Wir haben das schon auch jeder so für sich seine eigenen Teile getan, aber natürlich nicht so, als hätte man vorher schon mal 10 Jahre Zeit gehabt. #00:32:55-2#
157 Seinen Beruf zu leben, seine Hobbys zu leben und so ohne eine andere Verantwortung zu haben. Und ähm das war auch eine Zeit lang für mich auch extrem schwierig, also auch vor diesem ähm Basisseminar. Das O. ganz oft eingefordert hat, aber das ist (...). Ich bin auch noch selbstständig und ich muss nicht, oder ich gehe. Und wenn ich gehe und wenn ich dich frage, kann ich heut Abend irgendwo hingehen und ich sage Ja. Und ich merke, in dem Moment wo er geht, dass ich das total Blöd finde, zu sagen, sag es doch einfach eine Stunde vorher oder wenn ich dich frage. #00:33:33-6#
158 Schon sich heraus zu nehmen und ich gehe trotzdem, auch wenn ich da dann stehe und sage Mh, super, hätte ich lieber doch jetzt anders. Ähm das musste ich schon auch erst schwer lernen, dass das möglich ist. Aber auf der anderen Seite ist das jetzt die Kinder sind ja jetzt aus dem Haus. Auch total schön, dass wir das eigentlich

nicht VERlernt haben, alleine unterwegs zu sein. #00:33:57-8#

159 Jeder für sich seinen Teil zu machen. Ähm das ist auch schon ähm (...) Ja war zwischendurch ein hartes Brot, finde es aber auch jetzt eher bereichernd. #00:34:12-6#

160 Also ich bin eigenständig, also ich darf oder ich geh auch alleine und kümmre mich um mich selbst. #00:34:18-2#

161 #00:34:18-7#

162 I: Und wie haben Sie das jetzt, Sie haben das ja beide angesprochen mit der Autonomie. Und wie haben Sie das konkret nach der Partnerschule umgesetzt? Weil da ist ja auch die Frage, man hat etwas Eigenes, es ist einem etwas bewusstgeworden, man will das jetzt verändern. Und wie haben Sie versucht, dass im Alltag jetzt zu lernen, umzusetzen? #00:34:38-6#

163 Ähm wie sind Sie das angegangen? #00:34:45-8#

164 O: Wir haben viel ähm (...) mehr über das Kommunizieren kommuniziert, ähm wir haben also deutlich eine gesundere Form des Austausches miteinander entwickelt, ähm mit diesem erlernten ähm (...) Ich- Botschaften ähm System. #00:35:08-7#

165 Ein Teil des Dilemmas ähm gewesen oder halte ich auch mittlerweile bei vielen, vielen ähm Paaren für ein Teil des Dilemmas. Dass es viel einfacher ist, die Zeigefinger Kommunikation zu nutzen. DU machst immer das, und Du, DU. Als zu überlegen, was passiert da gerade mir und das in Worte zu fassen. #00:35:37-4#

166 Das ist deutlich schwieriger und das haben wir ähm das haben wir mehr und mehr trainiert und kultiviert. Und so auch für uns eine Stimmigkeit der Autonomie ähm Bestrebungen und ähm immer im Zielkonflikt natürlich mit Partnerschaft. Das ist ja (...), eigentlich sind es sehr diametrale ähm Ziele, Partnerschaft und Autonomie. #00:36:03-8#

167 Und das (...) ähm wir da so ein Prozess begonnen haben, der auch nicht fertig ist. Ich glaube der wird auch nie fertig sein. #00:36:10-9#

168 Weil es da, wie man ja jetzt auch in den letzten paar Abschnitten gemerkt hat, dass es da immer wieder Lebensphasen gibt, ähm die wo Veränderung noch stattfindet. Die Veränderung auch wahrzunehmen, es ist eine unterschiedlich schnelle Veränderung bei Partnern bei dem einen und bei dem anderen. Und da auch im Gespräch zu bleiben. #00:36:27-3#

169 In der Vorbereitung auf das Gespräch hier ähm haben wir auch genau auch dieses Thema Autonomie angesprochen, weil das Pendel der Autonomie (...) Bestrebungen, die wir ja jetzt auch stärker haben, wo die Kinder alle erwachsen sind und aus dem Haus. Ähm das ähm schlägt gerade zu extrem in das Autonomie in die Autonomie Richtung. #00:36:52-2#

170 Also wir nehmen es beide war, Autonomie können wir SUPER. #00:37:01-4#

171 L:((lacht)) #00:37:01-4#

172 I:((lacht)) #00:37:01-4#

173 O: Partnerschaft ist jetzt wieder gerade mal wieder was wir nicht aus dem Blick ähm verlieren dürfen. Ähm wir sind auch vor 5 Jahren zum aller ersten Mal, da waren wir 20 Jahre verheiratet, alleine in den Urlaub gefahren. #00:37:15-2#

174 Zum aller ersten Mal in unserem Leben. Und ähm das können wir und das können wir exzellent. #00:37:31-9#

175 Das ist auch eine schöne Erfahrung gewesen. Zeit zu zweit in dieser Urlaubssituation, mehrere Wochen ähm da miteinander zu verbringen. Da tagten wir sehr schön, parallel und da kann auch in dieser Urlaubssituation findet Autonomie und Partnerschaft statt. #00:37:41-6#

176 Und es hat alles seinen Platz, also es ist auch immer sehr, eine partnerschaftsgesunde Phase des Jahres. Ähm wir konnten es halt noch nicht so häufig machen. #00:38:00-1#

177 Dieses Jahr ist es wieder dran, da fahren wir nach Italien. Es ist dann aber Nr. 4, ne. #00:38:06-4#

178 4 Mal das wir zu zweit in den Urlaub fahren. Zwischendurch ähm haben wir auch immer mal wieder Urlaub gehabt, wo die Kinder auch trotzdem ganz gerne wieder mitgekommen sind. #00:38:21-5#

179 Das ist auch gut, dass macht auch wirklich sehr viel Spaß mit den Kindern in Urlaub zu fahren. #00:38:24-3#

180 Für die Kinder ist es natürlich ein günstiger Urlaub auch #00:38:27-7#

181 #00:38:27-7#

182 L: ((lacht)) #00:38:27-7#

183 I:((lacht)) #00:38:27-7#

184 O: Und es ist ja eben auch glücklicherweise kein kein emotionaler Stress für alle, sondern es ist auch Urlaub. Das ist auch schön. Von daher, solange sie das auch noch machen und es irgendwie passt zeitlich, richten wir das auch dann noch ein. #00:38:45-8#

185 Und wir haben jetzt diesen Bedarf so stark, wie es schon mal vor einigen Jahren gewesen ist, dass wir einfach Wochenende Luxemburg oder nur ein Paarwochenende gemacht haben, Kinder weg organisiert und ähm das ist einfach unfassbare es als Luxusgut empfunden haben, ins Auto einzusteigen und wir neben einander in irgendeine Richtung fahren konnten, #00:39:14-0#

186 ohne das uns einer unterbricht. Uns einfach auszutauschen. Wir haben sicherlich die ersten eins, zwei Stunden haben wir einfach NUR gequatscht. #00:39:22-6#

187 I: Haben Sie das auch bewusstgemacht, wir brauchen jetzt wieder Zeit für uns, für unsere Partnerschaft oder ach hat sich gerade angeboten?

188 #00:39:33-9#

189 O: Ne, ne. #00:39:33-9#

190 L: Das war schon bewusst. Und das haben wir schon auch relativ früh gemacht. Auch schon als die Kinder klein waren, das war immer. Wahrscheinlich war das irgendwann mal so eine Idee von, ihr könntet doch mal oder wir könnten doch mal zusammen wegfahren. Meine Eltern, Freunde oder O. Eltern gesagt haben, ja wir nehmen die Kinder, das ist kein Problem. #00:39:52-6#

191 Das war für uns ähm immer, ähm grandios. Man bringt die Kinder irgendwo hin, die bleiben da und wir steigen ins Auto und es ist einfach still. Ich fand es super. Also es war für mich dieses (...), genau und da ist Partnerschaft wirklich auch schon immer super gewesen. Auch so ein Wochenende, dass war für uns immer (...) ja das passte, das klappte, das funktionierte, da waren wir wieder irgendwie zu zweit unterwegs. Das war (...) gut. #00:40:25-6#

192 O: Das war auch eine Erkenntnis aus dieser ersten Beratungsphase hier in H. wir haben es symbolisch ZZZ genannt. Zeit zu zweit symbolisch, weil es auch der letzte Buchstabe, drei ähm dann eben im Alphabet ist, als Zeichen das die Partnerschaftspflege irgendwie ganz hinten steht und ähm wir haben dieses ZZZ, Zeit zu zweit, ähm uns eine ganze Zeit lang, am Anfang der Woche als absoluten unv. 1 Termin in die Kalender geschrieben und nur die Regel vereinbart, #00:41:04-0#

193 Ähm man muss sich irgendwie unterhalten können. Egal was wir machen: Spazieren gehen oder Essen gehen

oder irgendwas. #00:41:12-7#
194 L: Auf dem Sofa sitzen #00:41:12-7#
195 O: Auf dem Sofa sitzen #00:41:14-1#
196 #00:41:14-1#
197 L: keine Ahnung #00:41:14-1#
198 O: Oder solche Dinge und ähm, also nicht ins Kino gehen oder ins Theater oder so. Das haben wir eigentlich #00:41:25-1#
199 L: Ganz lange gemacht. #00:41:25-1#
200 O: Über Jahre. #00:41:25-1#
201 L: Ja und dann gibt es natürlich so Wochen, wo (...) da kommt etwas dazwischen, dann fällt es hinten runter. Dann war es wieder gerade in 3 Wochen nicht passiert. Aber ich finde eben diesen, diesen Blick immer mal wieder oder selbst zu spüren, ah da passiert es gerade wieder, es fällt wieder hinten rüber. #00:41:48-9#
202 Es zu kommunizieren und zu sagen mir ist es aber wichtig ähm (...). Diese Sensibilität zu haben, ne. Mir fällt es gerade auf, ich kriege da gerade kalte Füße. Das ist ein ganz, ganz hohes Gut was wir entwickelt haben. #00:42:09-9#
203 Dieses ich habe jetzt vor paar Wochen gerade gesagt, ich kriege kalte Füße, weil ich das Gefühl hab, wir verlieren uns so, jeder geht so seins und wir sind irgendwie juphidei die ganze Woche, ne. #00:42:28-5#
204 Wir gehen beide arbeiten und wir haben jeder unsere Hobbys, jeder geht so seine Wege. Und ähm (...) wir treffen uns hier so zwischen Tür und Angel oder kurz morgens einmal im Badezimmer, und das wars dann aber auch schon. #00:42:41-7#
205 Ich sag mal wir müssen da wieder den Blick ein bisschen verändern und DAS ist was (3 Sek.), was finde ich für mich, nicht mehr so eine Panik auslöst. #00:42:58-1#
206 Wie das schon mal war, sobald es irgendwie Stress gab, nicht super lief, ich ganz oft so eine wirklich so eine Angst hatte, dass alles hier den Bach runtergeht, ne. #00:43:09-0#
207 Und jetzt, jetzt ist genau der Punkt erreicht, man hat sich auseinandergelebt, so. So wie man das so schön sagt, wir haben uns nichts mehr zu sagen. Ja früher hat mich das wirklich in Panik versetzt, heute denke ich immer, ich kann das auch einfach mal sage. #00:43:27-6#
208 Du ich merke gerade, mir fehlt da was. Mir fehlt gerade Partnerschaft, oder mir fehlt gerade Zweisamkeit oder mir fehlt gerade der Austausch oder ich möchte so gerne wissen, wie geht es dir denn eigentlich, ne #00:43:40-7#
209 Lass und doch einfach Zeit einplanen oder mal wirklich das (3 Sek.), das tut irgendwie gut. Das ist schon auch eine Gefahr, wir sind halt eben unabhängig jetzt. #00:43:56-1#
210 O: (räuspert) Das ist ein neuer Alltag ein ähm eingetreten. Diese Autonomie, Möglichkeiten, die wir auch haben ähm das jeder auch so seinen Dingen nachgehen kann. Wir haben ein gemeinsames Hobby, seit ähm fast 20 Jahren #00:44:21-6#
211 L: Nach O. Geburt. #00:44:21-6#
212 O: Genau, einmal in der Woche gehen wir zusammen Tanzen, Standarttanz. Exzellent ideales Hobby für eine Partnerschaftspflege, man kann miteinander reden, man kann ähm ähm man bewegt sich miteinander, man berührt sich. #00:44:39-6#
213 Für eine Partnerschaft ist das auch im Übertragenen Sinne, wenn da Beide drauf Bock haben, ist es, gibt es kein Idealeres Hobby. Das machen wir einmal die Woche, aber das ist aber auch für unseren Beziehungsalltag, Alltag geworden. Das ist ne anderen wenn man das erzählt, das ist wirklich besonders, dass müssen wir auch mal ausprobieren oder irgendwie so was. #00:45:00-1#
214 Das ist für uns jetzt nicht sowas Partnerschaftsunterstützende Element ähm was wir ähm jetzt brauchen, wir merken ein Alltagspendel ist da gerade da, ähm (...) und sind da in so in einer vorsichtigen Richtung, dass irgendwie zu benennen und nicht zu alltäglich werden zu lassen. Und ähm haben aber jetzt auch keine wir gucken jetzt welche Weiche könnten wir, oder wer nimmt die Weiche oder tragen wir gemeinsam. Oder welche ist es denn überhaupt. #00:45:31-7#
215 Ähmdann in diesen Kreislauf rein, es ist kein Konfrontationskreislauf der entsteht, sondern ein Alltagskreislauf und an dem Punkt sind wir jetzt in dem Moment. In dieser Wellenbewegung in der Partnerschaft, früher hätte uns das deutlich mehr beunruhigt, wenn Wochenlang irgendwie kein Sex dagewesen wäre. Wenn dieses zentrale Element der Partnerschaft fehlt, dann ähm dann ist die schnelle Gleichung: Dann sind wir nicht füreinander bestimmt oder wir passen nicht zusammen. #00:46:11-1#
216 Oder andere Dinge. Oder wenn wir uns permanent streiten, dann sind wir JETZT nicht füreinander. Ende im Gelände. Also es gibt da ganz viele Paare, die sehr schnell in diese Gleichung verfallen. Ähm das ist jetzt so, dass darf sein, aber auch nicht zu lange. Weil das ist auch nicht schön für die Partnerschaft, sonst ist es ja irgendwann eine Wohngemeinschaft. #00:46:38-4#
217 #00:46:34-0#
218 I: Und Sie haben ja grad gesagt, dass Sie das Tanzen so als, jetzt natürlich nicht mehr so stark, aber früher so als gemeinschaftsfördernd erlebt haben. Und was ist für Sie (...) noch wichtig, um wirklich, wo Sie sagen da erleben wir Verbundenheit oder da ähm darauf legen wir Wert, weil wir da als Paar zusammenwachsen. Oder wie erleben Sie und wie setzen Sie diese Verbundenheit um? #00:47:09-0#
219 #00:47:09-0#
220 #00:47:19-5#
221 O: (räuspert sich)
222 L: Also was ich immer als (...) Entschuldigung #00:47:19-5#
223 O: Nö. #00:47:19-5#
224 L: Verbundenheit haben wir immer, finde ich durch die Kinder. Das ist und das sind wir auch schon immer. Da ziehen wir schon seit immer und ewig, eigentlich laufen wir da total parallel. Können da ähm (...) #00:47:34-9#
225 O: an einem Strang #00:47:36-5#
226 L: Da ziehen wir an einem Strang. Da sind wir Partner, da sind wir uns gegenseitig Berater, da sind wir ähm für unsere Kinder, glaube ich auch. Ähm die wissen natürlich wen sie an welcher Stelle fragen müssen. Weil gewisse Dinge da bin ich raus. Oder bei ne wenn es um irgendwie (..), um etwas geht wo nur Mama grad mal da ist, dann ist halt nur Mama da. #00:48:03-3#
227 Wobei, wenn ich das O. erzähle, dann ist das (...) dann ist das auch irgendwie nicht mit Konfrontation, sondern Ja das ist auch gut so. Und wir laufen da auch parallel. Und da finde haben wir schon ne WIR für uns, durch die Kinder, ohne dass die Kinder jetzt irgendwie zwischen uns stehen. Sondern wir beide haben da eine ganz starke Verbundenheit. #00:48:22-1#

228 Durch dieses wie wir auch so ticken, das ist für mich ähm (3 Sek.) schon auch #00:48:36-2#
229 O: Und so (unv.) außerhalb dieser Rolle als Partner, die die Erziehungsrolle haben ähm (...) Wir achten schon auch darauf, dass wir Zeit miteinander ähm verbinden. So wie was weiß ich wie gestern Abend oder solche Sachen. Oder am ähm Mittwochabend, das wir einfach, Gemeinsame das geht deutlich spontaner. #00:49:02-7#
230 Das ist jetzt weniger regelmäßig wie das Tanzen oder so. Dann ähm (...) unternehmen wir einfach was zu zweit, weil das ist son (..) das ist son, son im Moment ein junges Pflänzchen was ähm was ähm mehr gedüngt werden muss. #00:49:23-7#
231 Weil es ist ja genau dieses Pendel, der Autonomie und die Wahrnehmung, da sind wir gerade in so einer Entwicklungsphase, weil das das die Kinder aus dem Haus sind, ähm das hatten wir Moment #00:49:41-6#
232 ist das genauso eine Übergangsphase. Jetzt hatten wir genau 4 Monate lang, weil unsere jüngste ihren Bundesfreiwilligen Dienst, das Freiwillige ökologische Jahr abgebrochen hat und dann wieder hier eingezogen ist. #00:49:51-2#
233 Ähm macht jetzt hier in H. Bundesfreiwilligendienst ungefähr ein halbes Jahr (...) ist also wieder im Haus und wird dann irgendwann im Herbst studieren. #00:50:04-8#
234 Wir hatten jetzt also die komplette Autonomie für 4 Monate, dann jetzt für ein halbes Jahr wieder nicht. Da auch wieder ähm ein Kind wieder im Haus mit drin ist und von daher ne weiß das Pendel jetzt gerade nicht so ((lacht)), das Partnerschaftspendel ähm was denn da jetzt mitmachen sollen. #00:50:26-7#
235 L: Was uns total verbindet ist, finde ich diese gemeinsame Geschichte. Das ähm ist schon was ich, O. und ich ja wir erleben das ja in anderen Kontexten und auch schon bei anderen Menschen, die (...) ja ähm ich sag mal den zweiten oder dritten Partner haben. Und dann ähm gibt es halt eine neue Geschichte und unsere Geschichte zieht sich halt so durch. #00:50:50-2#
236 Und das fand ich, finde ich etwas was ich als ähm (...) ganz ganz schön empfinde, so als ganz verbunden sein. Das war nicht immer so oder ich (...) aber ich habe auch gedacht, ich habe auch keine Vergleichsmöglichkeiten wie es anders wäre, man ist da halt auch schon irgendwie sehr einseitig geprägt. Auf der anderen Seite habe ich für mich nicht das Gefühl mir fehlt was. Das finde ich eigentlich auch ganz schön. #00:51:23-7#
237 O: Das ist schon ein hohes Gut. Der einzige und erste Partner füreinander und ähm das hat Vor- und Nachteile in Bedürfnislagen und die sind auch unterschiedlich bei uns. Aber ähm die Geschichte erzähl ich auch sehr sehr gerne. Und auch das, das ähm erfüllt mich auch mit einem einem gewissen Stolz, dass wir das so geschafft haben bis hier hin. #00:51:57-6#
238 Und ähm (...) und auch mit einem ganz hohen Grad an Zuneigung und Liebe, das ich das ähm, das ich L. an meiner Seite habe. Das hat natürlich keiner Versprochen, dass es einfach wird. Ähm und ähm das wir da miteinander einen Weg gefunden haben, trotz dieser (...) ähm joa den vielen Herausforderungen von Anfang an. #00:52:25-3#
239 Ähm der Ehe, dass wir das ähm so gut gemeistert haben und diese Geschichte, ich erzählte sie halt einfach gerne und auch so dieses eine 27-Jährige Tochter, wie alt bist du eigentlich ((lacht)). Ähm es immer wieder ein neues durch all die Jahre durch, ist es schön, das zu erzählen. #00:53:00-3#
240 Da kommt einem dann auch Wertschätzung dann, wird einem entgegengebracht, das ist ein latentes Lob, was dann irgendwie auch ausgesprochen wird, das ist schön. Eine schöne Bestätigung. #00:53:14-5#
241 I: Sie haben ja auch eben ähm beschrieben wie wichtig Autonomie für Sie war und natürlich auch immer noch ist. Und ähm vielleicht können Sie da noch einmal mehr erzählen, wie Sie sozusagen innerhalb Ihrer Partnerschaft, Ihr eigener Charakter sich entwickeln konnte oder was Sie sich da verändert haben was Ihnen dort wichtig geworden ist für Ihre eigene Charakterentwicklung, für Ihre eigene Autonomie. #00:53:42-9#
242 #00:53:42-9#
243 O: Also bei mir ist es eindeutig, dass ich dem das Wort Egoismus hab neu bewerten lernen von positiv besetzt. Das heißt, ich komme aus einer Familie mit 5 Kinder. Ich habe 4 Brüder, alles Söhne. Und ähm grundsätzlich ähm von der Erziehung und Sozialisation her teilte man, man half, ähm man gab eben das brave rechte Händchen, das saubere und so weiter. #00:54:27-5#
244 Ähm da hatte Autonomie weniger Platz in meiner ähm Entstehungsgeschichte auch in der Jugend, der katholischen Jungen Gemeinde sehr aktiv gewesen, das war ein Miteinander ähm immer. #00:54:46-2#
245 Und ähm ja durch diese Beratungssituationen, das war einmal mehrfach diese Eheberatungssituation, Erziehungsberatungssituation, Lebensberatungssituation ähm da habe ich mehr und mehr ähm (...) für mich die Richtung entdeckt ich komme tatsächlich zu erst. #00:55:13-0#
246 Und das auch gut so. Und das ist kein Egoismus, sondern das ist ein Blick auf mich ähm mit dem ich dann für mich klar habe, was mir wichtig ist. Und wenn ich diese Ausgeglichenheit in MIR erlange. Dann habe ich auch alle Energien der Welt zur Verfügung, um ähm Zuneigung und Zuversicht und Liebe gegenüber meinem direkten ähm ja Partnerin, gegenüber den Kindern, gegenüber den Verwandten, gegenüber den Freunden, gegenüber den Arbeitskollegen, gegenüber den Mitarbeitern. #00:56:01-6#
247 Also wenn ich in mir eine Klarheit habe, strahle ich das ganz anders aus und ähm ich ähm es ist für alle Beteiligten deutlich Konflikt freier und ähm und ähm (...) klarer wie ich handle. Das ist so die ähm Richtung, die ich ähm für mich benennen würde, erst komme ICH und das ist gar nicht schlimm, weil es tut allen gut. Mir in erster Linie und dann ähm allen anderen darüber hinaus. Trotzdem natürlich die Sensibilität, die Antenne nach wie vor genau so offen zu halten aus der Erziehungszeit und aus dem was ich gelernt habe, wann ähm komme ich in Bedürfniskreise der anderen rein und an welcher Stelle überschneidet vielleicht MEIN zuerst komme Ich, zu sehr irgendeine Bedürfnislage des Anderen. #00:57:03-7#
248 Und ähm (3 Sek.) ich finde für mich ähm habe ich da eine gute gute Balance gefunden und nicht auf Teufel komm raus, ich komme an aller erster Stelle, sondern immer gut zu gucken, ist das auch jetzt stimmig oder selbst wenn es nicht stimmig wäre, ähm was ist jetzt wichtiger die Stimmigkeit oder bin ich jetzt wichtig. Also deswegen, also es ist da auch eine Entscheidung (...) zu treffen, das hatte natürlich auch (...) ähm direkte Auswirkungen auf das das ähm Umfeld. #00:57:47-1#
249 L: Ich brauch die Frage nochmal ((lacht)) #00:57:48-6#
250 I: Ähm und zwar ähm also ich das einmal so aufgeschrieben, könnten Sie noch einmal darauf eingehen wie Sie sich PERSÖNLICH entwickelt haben? Also bezogen auf Ihre Charakterentwicklung, eben ist ja auch das Stichwort Autonomie gefallen, wie das für Sie so war innerhalb der Partnerschaft. #00:58:09-2#
251 Weil man ist ja die ganze Zeit auch irgendwo in dieser Partnerschaft und entwickelt sich auch gleichzeitig selbst weiter. #00:58:28-2#
252 L: Also das ist natürlich sehr Phasenabhängig finde ich, weil ich habe ähm (...) als junge Ehefrau und Mutter reagiert und gut reagiert. Da würde ich immer so sagen, das war alles ich hatte klare Vorstellungen, ich habe aus

dem Bauch heraus, ich habe Dinge GETAN, die getan werden mussten. Weil sie so waren ähm in Sachen Partnerschaft bin ich ähm (3 Sek.) deutlich eigenständiger geworden, finde ich. #00:59:04-3#

253 Ähm es gibt immer eine ganz lustige Geschichte, das habe ich gestern Abend nochmal erzählt. Als unsere Tochter ganz klein war oder sie war 4 und ich wollte halt ins Gemeinschaftskrankenhaus nach K. fahren, zum ersten Mal, weil ich gehört habe, dass da ein guter Kinderarzt ist und ich war nicht in der Lage ALLEINE mit dem Kind, mit dem Auto nach K. zu fahren. #00:59:28-3#

254 Da lache ich mich heute darüber kaputt. Ich musste O., ich habe den Termin so gelegt, dass O. nicht in der Uni war und er bitte mit mir gemeinsam, einmal diesen Weg nach K. fährt, einmal über die Autobahn. #00:59:39-5#

255 Weil ich nicht, ich finde das beschreibt es so gut. Nicht weil ich nicht gekonnt hätte, aber ich bin eigentlich nie Autobahn gefahren, weil immer, wenn wir wegfuhren, fuhr immer O. Ähm ich bin jetzt nicht diese super Orientierungsgranate das kommt halt noch dazu. #00:59:54-6#

256 SO, ne. Das ist, ich finde das beschreibt das ganz ganz schön. Also ich habe natürlich ganz viel in POSITIVER Abhängigkeit, also nicht negativ, an gar keiner Stelle, ähm schon auch Partnerschaft für mich genutzt. Weil ich auch ganz vielen Stellen jemand bin, der zu der Zeit nicht gerne alleine war, ne #01:00:21-5#

257 Von daher war das alles für mich ganz stimmig und passend ((lacht)), so und hab aber über die Jahre für mich auch DA diese Eigenständigkeit entwickelt und ähm schon auch diese, diese Angst abgelegt, Dinge alleine zu tun. Da gab es nochmal eine Situation, das ICH mit den beiden Kleinen zur Mutter- Kind- Kur gefahren bin und das war für mich die Hölle. #01:00:50-9#

258 Weil ich alleine mit den Kindern unterwegs war. Das war ich NICHT gewohnt, seit dem ich 18 bin, war ich nicht mit den Kindern alleine unterwegs, warum auch. #01:00:58-4#

259 Und ähm klar das verändert sich wahrscheinlich auch mit dem Alter der Kinder und der Autonomie und der Eigenständigkeit, die ich dann auch wieder für mich so entdecken konnte. Wobei es auch zu allen Zeiten auch immer Dinge gegeben hatte, die ich nur für mich gemacht hatte. #01:01:14-4#

260 Sei es jetzt irgendwelche Hobbys oder mit Freundinnen weggefahren oder so, ne. Das habe ich schon auch getan. #01:01:21-1#

261 I: Durchgehend? [Oder] #01:01:23-9#

262 L: Schon auch durchgehend würde ich sagen. Also das war immer auch. Das war aber ja auch so immer sehr überschaubar und ich musste, ich war nicht alleine verantwortlich. Wenn ich mit meinen Freundinnen wegfuhr, dann waren ja noch 4 andere da, die auch dabei waren, ne. So ähm und das finde ich, habe ich für mich DEUTLICH entwickelt, dieses also ich bin heutzutage total gerne auch mal alleine.

263 Ich würde nicht gerne immer alleine sein, aber ich bin gerne alleine. Ich fahre auch, ich mache Dinge alleine, weil ich das für mich gut finde. Ähm und ich ähm (...) kann mich noch ganz gut an Situation erinnern, da waren wir ich sag jetzt mal nicht frisch zusammen, aber dann gab es immer so Momente im Auto. #01:02:15-2#

264 Er brachte mich nach Hause und ich saß dann da und och geredet und geredet und Probleme gewälzt und immer war ich diejenige die dann in Tränen ausbrach. Und ähm so die Argumentationskette lag dann auf seiner Seite. #01:02:29-9#

265 Und ähm vor (...) das ist jetzt schon auch ganz viele Jahre her, dass sich das irgendwann so gewandelt hatte. Dass ich das auch schaffe, das ich das auch kann. Also ich kann so argumentieren, das auch an der Stelle mal irgendwann einfach auch Ruhe im Karton ist, so. #01:02:48-3#

266 Und das finde ich auch bemerkenswert, WOBEI ich wirklich und das ist was was ich in den letzten Jahren vor allem sehr zu schätzen, gelernt habe. Ist das ich in meinem PARTNER jemanden hab, der (...) mir IMMER den Rücken stärkt, EGAL was passiert. Also sei es mit ich habe jetzt im Beruf ein Problem und komme da jetzt nicht so weiter. #01:03:14-5#

267 Oder mache mir total den Kopf, ne und denke darüber nach. Zu wissen, dass kann ich hier mal eben loswerden und dann bin ich auch danach, dann kann ich auch wieder schlafen. So, dass finde ich schon auch was, was unsere Partnerschaft auch für mich sehr wertvoll macht (3 Sek.). #01:03:32-9#

268 O: (unv.) Viel zum Thema Autonomie, wir haben jeweils 2 Hobbys nicht gemeinsam. Also 1 musisch und ich geh in den Chor du hast Flötenunterricht. Und ähm sportliches, ich mach Joga, du machst Schwimmen. Auch an unterschiedlichen Tagen, dass macht es wegen Partnerschaft ein bisschen blöder ((lacht)) wieder. #01:04:01-7#

269 I:((lacht)) #01:04:02-8#

270 O: Da sind die Wochentage auch irgendwann mal durch. #01:04:05-1#

271 L: Das stimmt. #01:04:06-7#

272 O: Ähm (...) aber das ähm das gemeinsame Hobby in der Mitte der Woche das Tanzen. Und dann an den anderen 4 Tagen quasi ((lacht)) haben wir das schön verteilt. #01:04:20-2#

273 I: Und war das so, dass es dann NACH den Kindern kam, dass Sie sich das so einrichten konnten? Oder war sogar schon in der Zeit wo die Kinder da waren? #01:04:27-2#

274 O: Da haben wir eigentlich immer darauf geachtet, ne. Also das (...) der Chor wird dieses 20. Also das, das hat immer Platz gehabt. #01:04:41-3#

275 L: Ja und auch immer zu irgendwie ich sag mal zu Studienzeit, auch mit wenig Geld oder wie auch immer. Das hatte auch immer für uns Priorität, das jeder auch so bisschen seins machen konnte. Du hattest ganz lange Gitarren Unterricht zu einer Zeit, wo wir eigentlich das Geld nicht dafür hatten. Aber das war halt WICHTIG. #01:04:58-4#

276 Das war ihm wichtig ne und dann ist er dahingefahren. #01:04:57-6#

277 Und ähm (...) ich habe eine ganze Zeit lang Jazz Tanz gemacht, das war wirklich gemacht, da war unsere Tochter gerade 1 Jahr alt oder 2. Das habe ich Jahre langgemacht und es war immer möglich, ne. Für uns jeden gab es immer etwas für einen von uns, was der andere irgendwie mitgetragen hat, weil es für uns auch wichtig war. #01:05:24-6#

278 I: Dann war das für Sie auch schon wichtig bevor Sie zur Beratung gegangen sind, weil Sie das da ja schon gelebt haben. #01:05:32-0#

279 O: Ja. Ja also diese Hobbys waren ähm (...) die hatten immer Platz. Also (...) was halt fehlte, war tatsächlich, was in dieser Beratungssituation uns gebracht hatte, war, dass die Partnerschaft (...) Pflege. Und dass ein Miteinander zu definieren erstmal, was was bedeutet das quasi für uns Partnerschaft. #01:06:07-4#

280 L: Ja und ich finde aber auch Autonomie hat sich verändert. Früher war es halt, okay jeder hat sein Hobby, ne. Das war auch so, das habe ich genommen und er hat es getragen. Er ist zu seinem Hobby gegangen und ich habe das getragen. Ähm (...) aber so ne so Eigenständigkeit, zumindest bei MIR, so eine Eigenständigkeit (...) ne gefühlte Eigenständigkeit, dass finde ich ist nochmal was Anderes, das ist nochmal was Anderes, ne. #01:06:41-8#

281 Das war, das hat sich nochmal verändert. Klar ich war natürlich diejenige die Zuhause war, ich war diejenige die

irgendwie ihren Arbeitsalltag drum herum gebaut hat, um die Kinder. #01:06:53-7#

282 So und ähm also da sind wir auch ganz klassisch unterwegs und trotzdem ja ne gefühlte andere Eigenständigkeit, die ich für mich entwickeln konnte (...) in der Zeit. #01:07:07-0#

283 Das sind ein paar Jahre ((lacht)). Finde ich schon. #01:07:15-0#

284 O: Was mir noch aufgefallen ist, als du gesagt hast, dass war immer irgendwie drin Gitarrenunterricht, oder Jazztanz und so weiter finanziell. Ähm Das wir in der glücklichen Lage nach wie vor noch sind, wir mussten von Anfang an mit extrem wenig auskommen und ähm das hatte dann zeitweilig mit Bafög, Sozialhilfe und so weiter. Ähm sehr begrenztes Budget, sodass wir auch so in den Jahren danach (...) mit dem was wir zur Verfügung haben, sehr sehr gut zurechtkommen. #01:07:59-6#

285 Irgendwie nicht so dieses (...), ja wir haben halt nicht wie die gleichaltrigen Paare, ähm dass wir ins Kino gehen oder mal Pizza essen gehen, was machen wir heute Abend. Lass uns doch mal da und hier. Da geht mal schnell so 30, 40, 50 Euro an einem Abend durch, das haben wir alles irgendwie nicht gemacht. #01:08:21-8#

286 Und ähm haben also immer mit dem was wir zur Verfügung hatten, sind wir sehr gut zurechtgekommen. #01:08:30-8#

287 Und jetzt wo die Kinder studieren, das ist alles ähm immer so eine Belastung des Portemonnaies, wo die Eltern auch immer was dazu beitragen, und dass ist dann auch nicht so wenig. #01:08:44-9#

288 Die Möglichkeit ist halt da, weil wir sind zufrieden mit dem was wir an Bedürfnisbefriedigung ähm rein monetär da uns leisten können. #01:08:57-2#

289 I: Und wenn Sie jetzt nochmal zurückschauen, Sie haben ja zwischendurch immer schon gesagt, was Sie gelernt haben was Ihnen wichtig geworden ist. Und hat die Partnerschule ähm und das was Sie dort erlebt haben immer noch Einfluss auf Ihren Alltag, wo Sie wieder etwas rausholen oder etwas bewusst, weiß nicht was man alles so gelernt hat, nehmen Sie da noch irgendwie etwas mit in den Alltag. Und ähm bauen darauf auf? Zeigt sich da etwas? #01:09:38-6#

290 O: Ganz bewusste Methoden oder so, die wir da ähm gemacht haben, was weiß ich. Wir holen da jetzt kein Klotz Ton raus oder solche Sachen. Oder machen irgendeine Traumreise, das nicht. Aber wir haben auf jeden Fall integriert in unser Miteinander ähm die Erkenntnisse daraus, dieses was haben wir gespürt und die Charakterliche Entwicklung ähm ohne das und das bewusst ist. Ich bin fest davon überzeugt ohne die Partnerschule wären wir nicht mehr zusammen. #01:10:23-5#

291 Ähm fasst würde ich das unterschreiben, ähm weil wir die Veränderungen uns bewusst gemacht haben, die Veränderungsmöglichkeiten uns bewusst gemacht und das dann tatsächlich auch in den den Jahren danach integriert haben #01:10:47-3#

292 in unser jeweilig eigenes Leben ähm und damit auch in unsere Partnerschaft, sowie wir miteinander umgehen, da eine Eigenständigkeit, das ist auch vielfach dieses ähm Bewusstwerden dessen gewesen, was will ich, L. eigentlich? Und eben nicht (...) ähm, da ähm gefangen bleiben in diesem Kreislauf. Sondern das die Erkenntnis wir können das mitgestalten unser Leben, ist ähm formbar wie der Klumpen Ton und es liegt alles was wir erleben liegt in den Bewertungsmaßstab, den wir in uns tragen. #01:11:43-5#

293 Glas halb leer oder Glas halb voll. Also das ähm (...) hat uns so grundsätzlich zuversichtlicher, viel positiver gemacht. Mich auf jeden Fall auch ganz stark ähm dieses Wissen darum, dass wenn jetzt auch etwas nicht so Positives in meinem Leben oder auch in meiner Partnerschaft passiert, dann ist das alleine aus dem Grund gut, auch an Minuserfahrung, weil ich sie dann als solche integrieren kann in mein Leben und in meinem Lebenslauf. #01:12:23-3#

294 Und ähm ich verharre da nicht so in der Fokussierung auf das Minus, sondern ich gehe weiter ähm relativ direkt darüber hinaus und ich bin auch beruflich bedingt ein ganz leistungsorientierter geworden. Also was machen wir jetzt damit mit dieser Situation? #01:12:47-1#

295 Ist Mist klar, aber ähm dieser direkter aktive Schritt des Handelns ist ähm ist nochmal nochmal richtig ausgeformt worden bei mir. #01:12:56-9#

296 L: Ich habe damals aus dem Klumpen Ton eine Schale gemacht mit 2 Kugeln drin, die steht auch immer noch oben im Schlafzimmer bei uns und ich gucke die ganz oft an und denke immer ja und es ist auch gut so. #01:13:11-5#

297 Es war auch bisschen so mein Gedanke diese Schalen, ähm diese Kugeln bewegen sich halt innerhalb der Schale. Mal weiter weg voneinander, mal rollen sie wieder in der Mitte zusammen. Ähm (...) #01:13:21-7#

298 O: Berühren sich. #01:13:22-5#

299 L: Berühren sich. Müssen sich halt ähm also eigentlich kullern sie auch automatisch immer zusammen, weil es halt eine Schale ist, aber die Gefahr besteht halt, dass einer rausfällt, ne. #01:13:36-6#

300 [Einer darf über den Tellerrand], man darf auch mal über den Tellerrand hinausschauen, aber man darf nicht #01:13:39-1#

301 I: [unv.] #01:13:39-1#

302 L: zu weit hinausschauen, weil dann plumpst man raus. Ähm dieses Bild ähm (...) was ich damals dazu beschrieben hatte auch, wir haben ja damals immer so ein Tagebuch auch geführt, haben aufgeschrieben was wir dazu meinen. #01:13:53-8#

303 Und wenn ich das lese, hat das für mich immer noch ein totales, ja das ist für mich top aktuell, weil für mich einfach dieses Bild von ähm ja wir können auseinander ne. Kullern wir hier zuhause immer wieder zusammen? Weil das HIER unser zuhause ist (...) wichtig ist auch dieses Berühren ähm und jeder darf auch sich auf dieser Schalenkante bewegen, ne. #01:14:23-3#

304 Und mal ne ganze Zeit lang drum rum rollen, kommt aber wieder zurück, wissen um die Gefahr vielleicht ziehe ich auch mal, dass du wieder zurückkommst, ne. Und vielleicht sorge ich auch wieder dafür, dass du da von deiner Kante mal wieder zu mir in die Mitte rollst und nicht ähm mir danach da hinten raus plumpst. Und das ist etwas, was mir, was ich auch vorhin schon gesagt habe, diese Nähe und Distanz. Das ist beides möglich. #01:14:53-5#

305 I: Ist dann die Schale sozusagen die Partnerschaft an sich? #01:14:57-6#

306 L: Genau. #01:14:59-0#

307 I: Ja, okay. Das ist immer interessant. Bilder machen das auch immer deutlicher, wie die Kugeln so aneinander kommen. #01:15:12-2#

308 O: Dir prallen auch mal aufeinander. #01:15:14-7#

309 I: Ja, genau. #01:15:14-7#

310 L: Absolut. Es nicht immer ein zartes aufeinandertreffen ((lacht)). Das kann auch schon mal mit Schwung sein, ne. #01:15:21-8#

311 Aber deswegen finde ich das auch für mich auch so schön, die steht halt direkt immer neben der Schlafzimmer

Tür auf so einem Brett und ich gucke äh da ganz oft hin und denke, das ist gut so. (...) Und das ist was ich wirklich aus dieser Zeit dieser Partnerschule auch mitgenommen habe. #01:15:36-3#

312 Also wo ich so sage, dass darf so sein ähm aber eben auch. Und ich finde das ist was so dieses positive Grundgefühl der Partnerschaft gegenüber (3 Sek.) Mir selbst gegenüber, aber auch unserer Partnerschaft gegenüber. Ich darf da auch wohlwollend hingucken sowie Herr Sanders das immer so sagt, ne. #01:16:01-5#

313 Auch mit Wohlwollen auch zu gucken (3 Sek.). Natürlich ist nicht allesschön, aber der Grundgedanke ist wohlwollend. Und das finde ich eigentlich ganz schön, dass ist für mich etwas was hängen bleibt. Und sage ich mal durch diese Tagebücher und durch diese (...) #01:16:17-5#

314 Heißt das Tagebuch? Doch, ne? Haben wir das Tagebuch genannt? #01:16:26-4#

315 O: Ähm #01:16:28-0#

316 L: Das sind ja nur wie Schulhefte, haben wir gekriegt (...) #01:16:25-4#

317 I: Ja, ich habe das irgendwo gelesen, also das gemacht wird. Aber ich weiß auch nicht wie das genau heißt. #01:16:29-6#

318 L: Genau und die haben wir ja, die nehmen wir ja nach Hause. Und wenn ich die durchblättere, es gibt immer so Momente wo man darauf stößt und dann bleibt man halt sitzen und dann fängt man an zu blättern. #01:16:39-5#

319 (...) Das hat für mich schon ganz schön viel ähm Tiefe und Bewusstsein machen (...). Und ähm so total ja wie ich vorhin gesagt habe, diese erste Bewegungsstunde morgens, schräge Ansätze so nenne ich die jetzt einfach mal, ne. #01:16:58-2#

320 Also Dinge wo ich wirklich kurz mit mir gehadert habe, ob das jetzt wirklich das ist was ich erwartet habe oder möchte. #01:17:07-9#

321 Aber nach einer Woche wirklich das auch zu genießen, ne. Beim kleinen Genusstraining fängt man ja morgens genauso an. Sich darauf zu freuen, diese Erfahrung zu machen. Sowie Sie das vorhin selber so beschrieben haben, ne. #01:17:21-5#

322 So sich darauf freuen und zu sagen (...) unter welchen (...) Umständen würde ich sonst solche Erfahrungen machen? (...) Nie. Also wenn nicht einer mir sagt: Du machst das jetzt oder das wäre jetzt unsere Idee, ne. Das gehört jetzt zum Kompakten dazu, ne. #01:17:46-6#

323 Dann hätte ich (...) etwas nicht erfahren was ich aber eigentlich sehr wertschätze, dass ich das erfahren durfte. #01:17:57-5#

324 O: (räuspern) Und ähm diese (...) Möglichkeit sich selbst zu programmieren. Also die Bewegung hatte ja immer seinen Standpunkt finden oder solche Sachen. Oder mal jetzt ne ähm außer partnerschaftliche Übung gemacht hat, die Bewegung zu spüren ähm wenn wir, ich mit einer anderen Partnerin oder sie mit mir irgendwelche Übungen gemacht hat, #01:18:26-4#

325 Ähm die FÄHIGKEIT der ähm (...) der ähm Aufmerksamkeit gegenüber dem anderen Geschlecht habe ich noch in mir. #01:18:34-4#

326 Ist gerade mal so ein bisschen zugedeckt gegenüber der eigenen Partnerin. Aber die Fähigkeit habe ich ähm noch komplett in mir, genauso wie es meine Partnerin es früher genossen hat. Da kam jetzt die Rückmeldung einer ganz anderen Partnerin wie ähm schön wie schön und wohlig es gewesen ist, wie ich irgendetwas gemacht habe. #01:18:55-0#

327 Und diese Bewegungen die haben ja immer irgendeinen ähm ja irgendeine festigende Wirkung gehabt, dass theoretisch zu hören, finde deinen Standpunkt wie auch immer und das auch noch mal zusätzlich ergänzt durch ähm wie so ein körperlicher Stempel, war das. #01:19:23-2#

328 Ja der das ganze nochmal unterstrichen hat oder in fett gedruckt hat oder wie auch immer das spürbar gewesen ist. #01:19:29-4#

329 Das ist viel nachhaltiger als es komplett theoretisch zu machen, wie wir das beschrieben haben beim Klumpen Ton oder wie sich geöffnet haben, also diese eigene Erkenntnis, die sie dann gespürt haben, ist ähm (...) das zog sich halt beim Konzept der Partnerschule so durch. (3 Sek.) Es ist wenig so psychologische Theorie gewesen. #01:19:57-8#

330 Obwohl Dr. Sanders da auch ähm (...) ähm eine exzellente Expertise mitbringt, es ist viel mehr (räuspert) (...) immer dieses Selbsterfahren und dann warum erfahre ich das jetzt gerade so und ein anderer im Grunde, wie viele waren wir? #01:20:21-1#

331 So 16 Paare, glaube ich, oder was. Ein anderer sieht das KOMPLET anders und der eigene Partner häufig auch. Also das das das eigentlich wichtige ist. Nicht was denkt man darüber oder was sagt die Wissenschaft zu, sondern was bedeutet das für MICH oder was mache ich damit. #01:20:44-3#

332 Und daraus in Summe nach dieser ganzen Basisseminar ähm kleines Genusstraining und so weiter. Dann diese Erkenntnis ich kann mich selbst steuern durch positive Sätze, durch selbstbestätigende Sätze, ich muss nicht auf Lob von einem anderen warten (...). Es ist genauso richtig, wenn ich mich selbst lobe, weil ich das gerade total wirklich gut gefunden habe, was ich da geradegemacht habe. Und (3 Sek.). Ja das kam mir gerade bei diesem Bewegungsthema, das Spüren ähm (...) nagelt das einfach fester in die Seele. Drückt das fester rein. #01:21:35-7#

333 #01:21:37-2#

334 I: So habe ich das auch empfunden auf jeden Fall. Ähm (...) jetzt haben Sie ja schon ganz viel erzählt von verschiedenen Seiten auch. Ähm ist Ihnen vielleicht noch etwas wichtig geworden, wo Sie sagen ähm das war wirklich gut für unsere Partnerschaft. Da ähm bestimmte Situationen ähm was Sie gelernt haben. Etwas was Sie noch ergänzen wollen, was Ihnen noch einfällt. #01:22:10-7#

335 O: Die Sexualität ist deutlich enttabuisiert worden (...) das untereinander und auch gerade im kleinen Genusstraining. #01:22:30-4#

336 Ähm hatte das ja mehr Platz als beim Basisseminar. Das ähm (...) bringt unsere Gesellschaft nach wie vor noch nicht wirklich gut auf die Kette, dass ist da auch wie bei anderen Feldern einer Partnerschaft Konflikte geben kann und ähm (...) das (...) der Austausch auch wichtig ist. #01:22:59-1#

337 Nicht nur darüber zu reden natürlich. Aber überhaupt mal darüber zu sprechen, ist ähm (...) auch mal mit anderen. #01:23:10-6#

338 L: Genau das war neu. #01:23:11-2#

339 O: Auch mit anderen FRAUEN. Nicht nur (...) in der Männersituation da, weil ich auch Männerwochenenden von Dr. Sanders mitgemacht habe im Rahmen. Also da so als Paare zusammen zu kommen und auch über Begegnungen, das war ja vom Konzept her ähnlich. Dann ähm (...) dieses Thema neu zu erfahren, neu zu erspüren (3 Sek.). #01:23:48-9#

340 Wir haben auch dieses Gedicht gemacht beim kleinen Genusstraining. (...) #01:23:51-1#

341 (Anonymisierung-> Ausgeschnitten) #01:24:07-7#
342 Auch die Sexualität hat Platz.
343 L: Auch sehr entkrampft Platz. Man trifft ja schon auf Menschen. Klar den ein oder anderen kannten wir schon vom Basisseminar oder von irgendeinem Kreativwochenende, aber ähm ich sag mal wir haben uns dazu ja auch angemeldet, weil uns das ja auch wichtig war oder weil wir so gemerkt haben da ist auch eine Hürde. #01:24:45-0#
344 Da können wir beide auch mal hingucken. Die Offenheit halt die brauch man dann natürlich dafür. #01:24:51-9#
345 Und es ist natürlich und trotzdem sitzt man da Freitagnachmittag und deckt, mal gucken was da jetzt auf uns zu kommt, ne. Man hat da ja ne Filme wo man so denkt ich bin mal gespannt. Und da sitzen dann Leute mit denen mal noch NIE in seinem Leben Kontakt hatte und trotzdem schafft (...) diese Partnerschule oder auch eben der Dr. Sanders ein Teppich auszubreiten der (...)da Platz macht. #01:25:20-5#
346 Der das auffängt, der da das bettet. Der die einzelnen Personen bettet und da eine Offenheit ähm (...) ja schon auch kreiert oder wie soll ich sagen an Offenheit möglich macht, ne. #01:25:35-6#
347 Ähm (...) das Dinge ans Tageslicht kommen, die man nicht vermutet hätte für sich selbst. Für sich selbst und Andere die da erschrocken sind, dass andere Menschen total anders sind. Andere Sache erfahren haben ähm so und trotzdem hat das alles Platz und ähm (...) ich fand das sehr bereichernd (...) ähm an der Stelle für uns für uns als Paar. #01:26:08-6#
348 Und auch da eben gab es (...) ich sag mal im Vergleich sehr simple Übungen und trotzdem waren sie für uns als Paar #01:26:15-9#
349 total schön, ne. Auf den Schoß des anderen zu liegen und der andere hält einfach nur mal eben den Kopf (3 Sek.). #01:26:25-4#
350 Da ist nichts bei und trotzdem macht das total viel. (...) Miteinander zu SPÜREN wie das ist ohne viel Action. Das war schon (3 Sek.) auch nochmal besonders. #01:26:42-1#
351 O: Mir ist gerade noch ein Aspekt eingefallen. Der sicherlich auch ähm in der Partnerschule zugrunde liegt, ich bin in der sehr glücklichen Lage, dass drei meiner besten Freunde und meine Wenigkeit, die kenne ich schon aus aus teilweise Kinderzeiten, wir (...) dieses Thema ähm (...) auch (...) immer sehr offen besprechen konnten. #01:27:14-9#
352 Thema Sexualität und das startete (...) ähm so in dem Ähm in der Phase in der wir uns sehr stark damit auseinandergesetzt haben. Das ich da offen erzählt habe durch diese Erfahrung, dass diese Offenheit ähm geschenkt ist das MITEILEN. #01:27:38-5#
353 Da hat die deutsche Sprache ja ein schönes Wort für, das mit und es wird geteilt. Das Leid das man da empfindet. Und das die anderen drei, dass da auch so mit mitgegangen sind und sich auch geöffnet haben. Auch über ihre Ehen und ihre ähm (...) Situationen da, dann gesprochen haben. Und dieser eigentliche Impuls ähm so im Nachhinein, der ist eigentlich durch meine Erfahrung in diese Runde rein. #01:28:10-4#
354 Dass das gut ist, nicht für sich selbst zu sortieren sondern sich da auch ähm (...) auszutauschen. #01:28:25-8#
355 I: Speziell gerade bei diesem Thema oder auch bei den anderen Themen? #01:28:31-5#
356 O: Bei den anderen Themen der Partnerschaft waren wir grundsätzlich sehr offen ähm haben ja (...) offenen Umgang miteinander schon erlernt, dieses Thema war dann nochmal besonders. Weils doch (ähm)(...) weils wenige Schubladen, kennen gelernte Schubladen dafür gibt. Die Schublade die müssen ganz viele für sich selbst zusammen zimmern und auch einen Platz suchen im Schrank finden. #01:28:58-2#
357 Ja, die ist auch nicht (...) nicht immer an derselben Stelle, weil es sehr viel mit viel Unsicherheit zu tun hat. Und ähm ja. Wir haben da irgendwie, wir haben da eine klarere Schublade für uns entwickeln dürfen. #01:29:21-8#
358 L: Was mir gerade noch so einfällt, was ich gut finde. So diese Scheu ne wie ich vorhin gesagt habe, diesen ersten Anruf, oh was haben wir uns in die Hose gemacht. Dieses ähm (...) einfach drüber sprechen. Also egal, sage ich mal, ich arbeite als Erzieherin. Ich sage das auch Eltern, die kommen ja schon mal und sind dann genervt oder erzählen, dass sie da gerade mit ihrem Partner irgendwie ganz viel Stress haben. #01:29:54-0#
359 Und das wirkt sich natürlich auf Kinder aus und so weiter. Ich das dann auch ganz offen sagen. #01:29:58-3#
360 Genauso wie H. das eben gesagt hat dieses ähm tut mir der Zahn weh, gehe ich zum Zahnarzt und funktioniert die Partnerschaft nicht dann schlucke ich das runter. So und das tue ich nicht mehr. #01:30:11-9#
361 Da bin ich über die Jahre, da sind wir mittlerweile so (...) so offen mit umgegangen, dass wissen eigentlich ganz viele von uns das wir das machen und das wir das immer mal wieder in Anspruch genommen haben. #01:30:24-4#
362 Und das es immer mal wieder ganz andere Phasen gab und ähm (...) das finde ich eigentlich auch und das ist auch was wir ähm (...) wir bei Freunden auch eben auch natürlich immer wieder ne als Impuls setzen. Wenn wir das merken oder wenn Freunde eben auf uns zukommen. Dann ist sofort für uns, dann geht doch mal dahin. #01:30:43-9#
363 Und dann (...) könnt ihr dann ja mal gucken. #01:30:50-0#
364 O: Das wahrnehmen der Indikatoren, wann eine Partnerschaft ähm weniger gelungen wird für uns. Das haben wir geschärft also das Wahrnehmen auch spüren von diesen Indikatoren. Aber auch bei anderen. #01:31:11-0#
365 Das ist die Rückmeldung gibt es eigentlich, kommt auf die Nähe natürlich dies Paares an, dann gibt es tatsächlich die Rückmeldung von uns wie eben ein Paar eben miteinander kommuniziert oder so. #01:31:26-9#
366 Das fühlt sich jetzt gerade so und so an. Und dann weil wir wissen aus dem Kreis kommt man, alleine entwickelt man nicht die Ideen diesen Kreislauf zu unterbrechen diese Weiche dazu dran zu bauen, wenn man den nimmt wenn man in diesem Kreis ist. ne (3 Sek.). Also es hat. #01:31:55-4#
367 Und was noch grundsätzlich zu unserer Situation auch immer noch haben und haben werden. Wir sind immer eine Dekade versetzt zu unseren gleichaltrigen Freunden. Grundsätzlich bei allen Themen. Die machen jetzt gerade Kommunion, was weiß ich nicht alles. #01:32:09-9#
368 Und solche Dinge und wir haben unsere älteste Tochter macht auch gerade ihre Masterarbeit. Wir unterstützen irgendwie an der Stelle monetär, begleiten natürlich auch weiterhin auch irgendwie, aber es sind komplett andere Themen. #01:32:27-9#
369 Und auch als wir junge Eltern waren, hatten wir 10 Jahre ältere in den Elternräten und Schulpflegschaft Sitzungen, die sich dann über Immobilien und Geldanlagen und wir hatten hier Bafög und Sozialhilfe. Unsere Themen waren immer egal und auch nach wie vor noch wo wir uns hinbewegen, sind immer genau ein Jahrzehnt anders. #01:32:56-6#
370 I: Wie empfinden Sie das, also? #01:32:57-8#
371 L: Das ist (...) ähm (...) das ist der Minuspunkt der bleibt. #01:33:07-1#
372 O: Das ist sage ich mal ne, bewegt man sich in mit Menschen die Kinder im gleichen Alter haben. #01:33:16-8#
373 L: Ich weiß nicht wie alt sind Ihre Eltern? #01:33:15-1#

374 I: Ähm (...) die sind 55, 56 ungefähr. #01:33:20-7#
375 O: Ganz genau 10 Jahre älter wie wir. Das perfekte Beispiel. Und sie sind ungefähr so alt wie unsere älteste Tochter. #01:33:26-3#
376 L: Ne so, also sind wir mit gleichaltrigen, also die die Kinder im gleichen ALter haben, die haben ja sage ich mal total andere Themen #01:33:41-6#
377 Sind wir aber eben zusammen mit unseren FREUNDEN, die im Grunde genommen so alt sind wir WIR. Da sind wir immer, also eine Zeitlang war es so, da haben wir immer das Gefühl wir sind immer nur der Ratgeber, wir geben, wir geben, wir geben, wir geben, ne so. Und ähm (...) das hat mal was total Positives das kann aber total anstrengend werden, ne. #01:33:57-3#
378 Also ich finde aber nach wie vor ohne diesen negativen Tatsch hinter zulassen, haben wir mit unseren Freunden nahe, einen ganz ganz schönen Umgang gelernt, sind da miteinander groß geworden. #01:34:11-5#
379 Und miteinander gewachsen, ne. Egal in welcher Phase wir uns gerade befinden oder die sich gerade befinden. Und das passt trotzdem nach wie vor und das finde ich eigentlich total schön. #01:34:23-5#
380 O: Und wir finden es das tatsächlich und sie geben uns die Rückmeldung, dass sie unsere Partnerschaft als Vorbild empfinden. Das (...) kommt immer mal wieder ((lacht)) regelmäßig. Aber das wird auch einfach formuliert (3 Sek.) und ähm #01:34:47-2#
381 I: Spannend als Sie das gerade erzählt haben, hatte ich gleich im Kopf gehabt, ich würde natürlich auch sofort mir einen Rat holen. Wenn man die Erfahrung noch nicht gemacht hat, dann sucht man sich ja auch Personen, die die Erfahrung schon gemacht haben. #01:35:03-4#
382 L: Ja, klar. Was natürlich auch nicht verwerflich ist. Aber ne wenn man derjenige ist der Ratgeber ist dann hat man auch mal das Gefühl: Ja toll und wen frag ich? Ne, so. Aber das ist nicht negativ besetzt. #01:35:22-0#
383 I: Das ist dann wieder eine Sache, die Sie gelernt haben in welche Richtung (...) soll das gehen oder wie geht man damit um. (3 Sek.) Schön. (3 Sek.). Also ich weiß nicht ob ihr noch, ob Sie noch einen Gedanken haben. #01:35:47-4#
384 L: Ich nicht #01:35:48-3#
385 O: Anonymisiert #01:37:02-3#
386 I: Super also vielen, vielen Dank. Ich fand es wirklich auch total spannend für mich persönlich. #01:37:05-4#
387 -irrelevant- #01:37:27-4#
388 L: Ne Idee zu haben was kann ich tun an solcher Stelle, dass finde ich wichtig. #01:37:52-5#
389 O: Ohne Sorge zu haben, dass irgendwie eine Richtung gegen die Wand ist. Sonders das gehört einfach zur Partnerschaftsentwicklung dazu Täler und Berge und Minuspunkte und also (...) die schönen Erlebnisse (...) und das war bei uns so. Wir haben da zu schnell am Anfang gedacht, dass wenn es jetzt so schwierig wird, dann ähm (...) wars das wahrscheinlich nicht. Dann waren wir wahrscheinlich nicht die, die die miteinander das Versprechen: Bis das der Tod uns scheidet, einhalten können. Mittlerweile ist das eigentlich, wird das immer wahrscheinlicher. #01:38:41-2#
390 L: Ich will. ((lacht)) #01:38:42-5#
391 O: Bis das der Tod uns scheidet. #01:38:46-3#
392 Haben eine Granatensilberhochzeitsparty gefeiert vor 2Jahre, 120 Leuten, Superfete an den Stätten wo wir uns halt kennen gelernt haben. In unseren Jugendräumen unter der Kirche. So ne richtige, zünftige Fete. #01:39:03-6#
393 L: Das war cool. #01:39:04-8#
394 O: Und sind dann in den Silber- Honeymoon gefahren. #01:39:15-2#
395 I: Schön, das bleibt dann so im Kopf #01:39:24-1#
396 -irrelevant- #01:40:13-7#
397 #01:39:51-2#
398 I: Die meisten wünschen sich auch schon FESTE Beziehungen wünschen. Das schon der Wunsch da ist, aber der Glaube, dass es funktioniert ist halt einfach nicht da. Das finde ich interessant zu sehen, dass der Wunsch da ist und immer wieder diese Enttäuschung, man schafft es nicht, man versagt. #01:40:06-5#
399 O: Es ist vielleicht eher so, dass der Werkzeugkasten nicht so nicht so existent ist, also um dieses (...) ähm der Wunsch ist da und das Ziel ist auch relativ da. Wenn man 100 Leute fragen würde, würde ich sagen das weit über 90% würden als Wunsch eine ähnliche Form formulieren, einen Partner zu finden mit dem man glücklich und alt wird. #01:40:33-2#
400 Aber ähm der Weg dahin und welches welche Möglichkeiten und Werkzeuge in der Kiepe mitbekommt, das ist weniger in der Literatur präsent, glaube ich. #01:40:56-8#
401 I: Ja das kann ich mir auch vorstellen. Ich muss jetzt viele Bücher lesen, aber ich glaube nicht, dass man das macht. #01:41:06-5#
402 L: ((lacht)) Nein, das glaube ich auch nicht. Wer kauft sich ein Eheberater. Für die Kinder, da wird man zu geschwafelt. #01:41:14-6#
403 I: Ja das ist wahrscheinlich noch was Anderes. #01:41:21-8#
404 Vielen Dank nochmal, dass Sie sich die Zeit genommen haben. #01:41:47-8#
405 -Smalltalk-

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 5: Transkript BL_02

	Transkript: BL_02
	Thema:
	Welche Bedeutung hat das Zusammenspiel von Autonomie und Verbundenheit für gelingende, lebenslange Partnerschaft? Wie ist der Einfluss der Partnerschule auf die Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit in Paarbeziehungen zu bewerten?

	Namenskürzel:
	Bettina Löwen Interviewer = I
	Ehefrau= G
	Ehemann= H
	Datum: 22.06.2016
	Dauer Interview: -#01:10:39#
	Dauer Transkript: #00:00:09-6# -#01:10:12-5#
13	I: Ich dachte das es für den Anfang vielleicht einfacher wäre, wenn (...) Sie die Fakten zu Ihrer Partnerschaft sozusagen. Wie lange Sie zusammen sind (...), dass Sie mir das nicht alles erklären müssen, sondern ähm da habe ich so einen kleinen Fragebogen. #00:00:26-0#
14	Da können Sie einmal zusammen drauf gucken. Und ich frage die Fragen und kreuze das bei mir an. Das ist einfach nur zum Mitlesen für Sie. #00:00:34-5#
15	H: Achso, wir brauchen den jetzt hier nicht auszufüllen. #00:00:34-5#
16	I: Ne, ne. #00:00:39-4# Sie müssen da auch nicht drauf gucken, ich dachte nur vielleicht ist das für die Orientierung. #00:00:49-4#
17	G: Ja. #00:00:50-5#
18	I: Könnten Sie mir einmal sagen, wie alt Sie sind? ((lacht)) #00:00:50-5#
19	G: ((lacht)) #00:00:51-9#
20	H: 50 #00:00:54-0#
21	G: Und ich 51. #00:00:57-1#
22	I: Familien[stand] #00:00:58-6#
23	G: [verheiratet] #00:00:58-6#
24	I: Genau, haben Sie Kinder? #00:01:03-3#
25	G: 3 Kinder #00:01:03-3#
26	I: Auch gemeinsame? #00:01:03-3#
27	F: Gemeinsame, ja. #00:01:05-5#
28	I: Und seit wie vielen Jahren, also jetzt die Heirat, sondern auch davor. #00:01:13-0#
29	H: Seit 24 Jahren. #00:01:15-2# Und 22 Jahre davon verheiratet. X Jahre, ne? #00:01:25-4#
30	F: Ne (...) #00:01:26-7#
31	H: X Jahr #00:01:26-7#
32	I: Und wann haben Sie an der Partnerschule teilgenommen. #00:01:40-5#
33	H: Also wir haben jetzt vor 2 Jahren kann fast sagen, mit den Einzelgesprächen begonnen. #00:01:44-5#
34	G: Ja, aber das war ja noch nicht Partnerschule. #00:01:44-5#
35	H: Das war noch nicht Partnerschule. Das war wirklich irgendwann vor den Sommerferien, April oder Mai vielleicht. #00:01:55-6#
36	G: Ich glaube nach den Sommerferien haben wir erst angefangen. #00:01:58-6#
37	H: Nach den Sommerferien und Ende Oktober oder Anfang November, ne? #00:02:03-0#
38	G: Also ich glaube September oder Oktober. #00:02:06-1#
39	H: Okay sagen wir mal Oktober, Oktober im Jahr X. Da haben wir mit der Partnerschule angefangen und zwar im Rahmen der Abendgruppen. Weiß nicht, das Basisseminar wird Ihnen schon untergekommen sein? #00:02:17-5#
40	I: Ja, ähm meinen Sie auch gerade damit das Basisseminar. #00:02:24-7#
41	H: Ja das Basisseminar gibt es einmal als als Wochenseminar oder 2-wöchiges Seminar. Ich weiß gar nicht (...) #00:02:31-2#

42	G: Ne, Basis ist glaube ich 1 Woche. #00:02:30-9#
43	H: Und es gibt es analog ähm stationär in H. ähm über ein halbes Jahr, alle 2 bis 3 Wochen Mittwochabends haben wir das gemacht.
44	#00:02:38-6#
45	I: Und das haben Sie dann #00:02:39-9#
46	H: Das haben wir so gemacht, aber letztendlich ist es vergleichbar mit dem mit dem Basisseminar. #00:02:46-0#
47	I: Okay (3 Sek.) Und das war auch das einzige? Die anderen haben Sie noch nicht? #00:02:52-1#
48	G: Doch das kleine Genusstraining haben wir auch schon. #00:02:50-8#
49	I: Achso das haben Sie auch. #00:02:55-1#
50	H: Und wir werden jetzt in 3 Wochen den Paarkibutz machen, [das steht jetzt] #00:02:59-2#
51	I: [((lacht)) Dann haben Sie ja alles] #00:02:59-2#
52	G: ((lacht)) #00:03:01-3#
53	H: Und dann haben wir jeweils, also ich schon 2 Männer und F. ein Frauenseminar. #00:03:08-4#
54	G: Ja, aber das hat ja nicht zwangsläufig was mit der mit der, als Paar zutun. #00:03:17-3#
55	H: Ja, aber wird ja auch im Rahmen der Partnerschule angeboten. Ist also auch eins der (...) joa. Und wir überlegen, ob wir dann über Ostern nächstes Jahr (...) nochmal dieses Basisseminar machen, aber das steht noch nicht so 100% fest. #00:03:35-0#
56	I: Dann haben Sie auf jeden Fall einen ganz großen Überblick. Es sind ja auch ganz viele unterschiedliche Elemente. #00:03:42-0#
57	Ich dachte, dass ich vielleicht auch so anfange und Sie können auch ruhig sagen, wenn es für Sie schwierig ist. Und zwar
58	habe ich gedacht, dass Sie mir einfach erzählen wie Ihre Partnerschaft zu Beginn ihrer Beziehung war und wie sie sich entwickelt hat zu dem was sie jetzt ist. #00:03:59-5#
59	G: Mhm #00:04:05-5#
60	I: Und da können Sie sich ruhig Zeit nehmen und überlegen wie war das nochmal. Meistens erinnert man sich ja an größere Dinge oder was Ihnen so einfällt und sich auch vielleicht gegenseitig unterbrechen, wenn Sie merken oh da will ich unbedingt etwas sagen. Sie haben ja auch besser das Gefühl wie Sie die Situation erlebt haben. Genau. #00:04:19-6#
61	G: Willst du beginnen? #00:04:26-3#
62	H: Ja hm wie haben wir? Ja wir waren schon relativ alt als wir uns kennen gelernt haben also Ende 20, 27. Genau 27 Jahre alt. Da hat man ja schon die eine oder andere Erfahrung gemacht, was so Partnerschaft im weitesten Sinne anbelangt. Und ja und das war noch bei mir so im beruflichen Umbruch ja irgendwie so. Mitten im Studium aus dem Beruf heraus. #00:04:54-5#
63	Und dann stand eventuell noch ein Ortswechsel an, irgendwo also dass war noch alles ein bisschen so hin und her am Anfang. Fand ich so. #00:05:05-7#
64	G: Naja, kennen gelernt haben wir uns [über eine gemeinsame Bekannte.] #00:05:06-8#
65	H: [Gemeinsame Freundin, ja] #00:05:06-8#
66	G: Eine Freundin von mir hatte Ihn kennen gelernt (...), hat mich dann halt mitgenommen in ne Kneipe. Und ja dann haben wir uns da kennen gelernt. Ja und da war irgendwie schon eine Anziehung von Anfang an bei Beiden. Und nach paar Mal Wiedersehen, haben wir uns verabredet und joa dann sind wir ein Paar geworden. #00:05:33-8#
67	Und dann ähm, ja dann sind wir auch relativ schnell zusammengezogen, dass war dann weil er für 1 Jahr nach L. gegangen ist. #00:05:44-3#
68	Ja und dann haben wir gedacht warum soll noch 1 Jahr diese Wohnung gehalten werden, deswegen sind wir dann relativ schnell schon zusammengezogen. Ähm (...) und waren uns eigentlich ziemlich sicher einfach, dass das das ist. Ja nachdem was wir wie gesagt schon vorher kennen gelernt haben. Dann weiß man ja auch ein bisschen was passt zusammen. Wir hatten halt viele gemeinsame Interessen, viele gemeinsame Gedanken und ähm haben dann ja nach 2 Jahren geheiratet. #00:06:17-3#
69	Ja und dann ähm war ähm bei mir der Kinderwunsch größer ((lacht)) als bei M. Ähm hat dann aber auch nicht auf Anhieb geklappt mit den Kinder kriegen, aber zum Glück sind es dann irgendwann noch 3 geworden. Ja und dann ähm hmm wie hat sich das (...) Ja wahrscheinlich ich würde sagen viel haben wir uns dann sicherlich aus den Augen verloren, weil der Alltag einfach dann viel Zeit in Anspruch genommen. Wir haben ab dem 2

	Kind beide halbtags gearbeitet, was ja auf der einen Seite schön ist, weil man in beiden Ummelden, Umfeldern sich noch bewegt. Also bei anderen sehe ich das oft dass eben der Mann hat nur sein Arbeitsumfeld und versteht nicht warum jetzt die Frau kaputt ist. Nur von den Kindern. #00:07:10-5#
70	Bei der Frau ist es genau anders rum, die ist dann geschafft von den Kindern, denkt sich endlich kommt der Mann. ((lacht)) #00:07:18-6#
71	I: ((lacht)) #00:07:18-6#
72	G: Und wundert sich das der Mann jetzt auch gerade gar keine Lust hat die Kinder zu hüten. Diese Probleme hatten wir nicht, weil beide eben noch beide Welten kannte. Ähm (...) sicherlich ist es dadurch einfach so gewesen, dass wir 2 eigentlich noch weniger Zeit zusammen hatten, weil sich dadurch ja, erst ging der eine ganz früh arbeiten. #00:07:40-4#
73	Dann hat man sich hier bisschen getroffen, dann ging der nächste getroffen. #00:07:47-4#
74	Morgens hatte man sich nicht gesehen und abends war es dann schon ganz schön spät. #00:07:49-2#
75	H: 12, 13 Stunden waren schon so insgesamt jeden Tag abwesend mit Fahrzeit zur Arbeit. So die Summe, ne? #00:07:58-6#
76	G: Ja #00:07:58-6#
77	H: Ungefähr und ja aber dann auch jeden Tag. #00:08:01-7#
78	G: Ja. Das haben wir einerseits genossen, aber ich denke, das hat auch dazu beigetragen, dass wir uns dann so als Paar auch ein bisschen auseinandergelebt haben. Und drei Kinder sind natürlich auch eh ein bisschen anstrengend. Brauchen viel Zeit. Da haben wir halt also unseren Alltag sehr gut organisiert bekommen. Aber ebenso die Romantik ist dann ein bisschen auf der Strecke geblieben ja und das war im Grunde (...) jetzt sind die Kinder relativ groß und dann haben wir #00:08:33-4#
79	halt festgestellt, dass jetzt ja so ein bisschen die Interessen auch auseinandergelaufen sind einfach, dass jetzt ähm ganz konkret ist das so, dass das körperliche bei mir gar nicht mehr vorhanden ist. Also ich spüre halt nicht den Wunsch irgendwie nach Erotik oder ja ähm und bei meinem Mann ist das eher so gewachsen. #00:08:59-8#
80	Und das ist eigentlich im Moment unser Hauptknackpunkt an dem wir so hängen. Ja#00:09:03-0#
81	I: Wollen Sie da noch ergänzen oder ist Ihnen was eingefallen wie die Zeit war? #00:09:17-5#
82	H: Das trifft es so im Großen und Ganzen. Wir waren, nachdem wir uns ein halbes, viertel Jahr kannten sind wir nach Amerika gefahren. Und da (...) irgendwie war uns da auch schön ähm es hätte mich auch nicht gewundert, wenn wir uns da
83	getrennt hätten. Da war Sexualität wahrscheinlich auch schon (...) ähm unterschiedlich von der Intensität her, oder von den Vorstellungen her wie wie auch das Sexuelle Miteinander hätte sein können. #00:09:42-1#
84	Das hat sich dann ähm (...) ja da haben wir uns irgendwie sp arrangiert, spielt vielleicht auch so, dass in Anführungsstrichen vorgerückte Alter so ein bisschen Rolle, das das mag schon so sein. Aber ansonsten passte das schon so. #00:09:58-8#
85	Ich sag mal was was bei uns Beiden so ist und das zeigt ja auch eben diese diese halbtags Arbeit und ich bin ja auch drei Jahre komplett Zuhause geblieben. Während F. auch drei Jahre dann arbeiten gewesen ist. Irgendwo und das spiegelt sich eigentlich auch in vielen Bereichen wieder. #00:10:19-5#
86	Und das ist ja auch was sich so in der Partnerschule ja auch wieder so findet. Ja ähm ähm so so Rollenverständnis was da so eine Rolle spielt. Mann sein, Frau sein, weibliche Anteile, männliche Anteile, die ja auch in der in der Partnerschule auch immer wieder thematisiert werden. (3 Sek.) Und gerade MICH hatte das so in den letzten ja ich sag mal so in den letzten 2 Jahren, also alles was so in der Chronologie F. denn so erzählte hatte, das stimmt schon so weit. #00:10:50-5#
87	Gerade so in den letzten 2 Jahren habe ich mich eben dann so mit meiner Männlichkeit beschäftigt. Jetzt gerade am Wochenende ging es eben gerade so darum Vorbilder, Vater und solche Geschichten alle. Welches Vorbild war mir mein Vater und welches Vorbild kann ich als Vater sein. #00:11:06-7#
88	Und das ist schon so meine Wahrnehmung das auch gerade so diese, ähm diese (...) diese Rollen, diese gelebten Rollen auch schon Auswirkungen auf eine Partnerschaft haben. Wie weit und wie tief (...) mhm weiß ich jetzt gar nicht mal so irgendwie. #00:11:31-4#
89	Ich habe das bisher eigentlich, ja bis vor 2,3,4 Jahren als Bereicherung gesehen gerade diese, dieses nicht feste Rollenverständnis was wir hatten (...) Zweifel das auch ein bisschen so an. Das so ein Rollenverständnis wahrscheinlich auch so in der Paarbeziehung durchaus förderlich sein kann. Ja, es ist immer schwierig, immer schwierig ne. Man geht ja immer einen Weg, wie der Weg wäre, wenn man den anderen gegangen wäre, dass weiß man im Nachhinein immer nicht. #00:12:04-7#
90	Aber ich kann mir schon vorstellen, dass das vielleicht auch irgendwie stückweit eine Rolle gespielt hat. Das so die Rollen bei uns immer so ein bisschen vermischt und immer irgendwie nicht ganz so klar abgegrenzt waren in vielen Bereichen. #00:12:20-9#

91	Das sind bestimmt viele weibliche Dinge, die ich bei G. nicht erkenne und umgekehrt. (...) Was ich aber eigentliche erst mal als eine Bereicherung sehen würde. #00:12:29-8#
92	I: Und das ähm wie, also seit den letzten 2, 3 Jahren ist es so entstanden, dass Sie sich dann auch zusammen damit auseinander gesetzt haben oder haben Sie die Erfahrung für sich selbst gemacht? #00:12:42-2#
93	Oder haben Sie das zusammen noch einmal gespiegelt? #00:12:48-1#
94	H: Das war eigentlich im Rahmen der letzten 2 Jahre, ich sag mal wir sind dann irgendwann ich weiß gar nicht mehr genau. Den Anstoß hatte ich glaube ich mal, irgendwann ich weiß gar nicht mehr vor wie vielen Jahren wollte F. schon mal gucken. #00:12:59-3#
95	Eventuell mal zu einer Paarberatung zu gehen, da war ich vielleicht noch nicht bereit. Aber das haben wir nachträglich aber auch irgendwie nicht verfolgt, ne. Und dann vor 2 Jahren dann war es auch mir ein Anliegen, weil dann doch vieles so festgefahren war.
96	Auch gerade so letztendlich die sexuelle Ebene, die uns beiden nicht gutgetan hat. Und eben ja und (...) da kann man auch schlecht trennen, was ist jetzt wirklich der Treiber der Probleme. Und wahrscheinlich wirkt das auch irgendwo wechselseitig. Kommunikation war wahrscheinlich ein Problem, wobei ich Sexualität auch als eine Form der Kommunikation ansehe. #00:13:40-0#
97	Ähm das führte eben dazu, dass ja ich mich eben abgelehnt fühlte und dadurch auch verbal ausfallend wurde mitunter und das hat dann eben genau sich wechselseitig sich negativ beeinflusst. Und dann haben wir irgendwie nicht Weg daraus rausgefunden. #00:14:11-1#
98	Ich bin bis heute fest davon überzeugt, dass wir die größten Teile so unseres Zusammenlebens eigentlich ja positiv gestalten könnten. Ja viele Werte, die wir gleich haben, gemeinsam haben. Alles mögliche auch Fragen der Kindererziehung, da hat es selten irgendwelche Differenzen gegeben. #00:14:26-4#
99	Natürlich immer mal wieder klar logischerweise, aber ich denke da waren wir im Großen und Ganzen in den aller meisten Dingen waren wir wahrscheinlich sehr nah beieinander, so war das zumindest meine Wahrnehmung. #00:14:40-6#
100	Ja und dann kam ja Alltagstrott dazu, sexuelle Probleme kamen somit dazu. Stress, Kinder, Arbeit und was auch immer irgendwo. Und auch dann nicht die Fähigkeit, das irgendwie anzugehen, sondern das laufen zu lassen. #00:14:52-6#
101	
102	I: Und wie kam es dann, dass Sie sich für die Partnerschule entschieden haben oder wie haben Sie davon gehört? #00:14:59-6#
103	G: Wir haben da, wir sind ja, dass läuft ja über die Familienberatung die Diakonie, ne? #00:15:07-1#
104	H: Ja wir hatten ja gesagt wir wollen das machen. Wir haben uns entschieden das wir eine Paarberatung suchen und dann bin ich ins Internet gegangen, wo gibt es das in der Nähe. Hagen und Iserlohn. Und sowohl in Hagen und Iserlohn ist ja die Partnerschule auch präsent und das ist ja eben von der Diakonie. #00:15:28-3#
105	Das ist noch so ein merkwürdiges rechtliches Konstrukt. Eigentlich ist es ja erst mal die Paarberatung der Diakonie, die wir gesucht haben ähm und (...) da ist ja Leiter der Rudolf Sanders und ja er hat auch die Partnerschule, das ist ja ein Verein, der da nebenbei läuft. #00:15:41-0#
106	Das ist ja ein Verein der neben bei läuft und das ist ja immer problematisch Verein, Diakonie und dann wird er Ihnen bestimmt auch erzählt haben, die ganzen Abgrenzungen, die es da so gibt und so. #00:15:50-7#
107	Ähm und dann waren wir erst mal nur in der Beratung in I. bei der Person X und die hat dann eben gesagt, ab Oktober fängt diese Partnerschule an im Rahmen dieser Partnerschule, ob wir da nicht teilnehmen wollten. #00:16:05-2#
108	Das war jetzt erst mal nicht explizit unser Wunsch an der Partnerschule teilzunehmen, sondern es ging erstmal um die ganz normale, klassische Partnerberatung, Eheberatung, die wir gefunden hatten. #00:16:14-9#
109	Und dann kam eben das Angebot nehmt doch daran teil. #00:16:23-1#
110	Und dann haben wir im Oktober mit der Abendgruppe begonnen, nach dem wir 5 Termine, Einzeltermine vielleicht hatten. 4, 5 so um den Dreh. #00:16:34-6#
111	G: Ja. #00:16:37-8#
112	I: Und ähm (...) was ist Ihnen dann dort in der Partnerschule wichtig geworden oder welche Erkenntnisse sind Ihnen dann so hochgekommen? #00:16:47-6#
113	

114	G: Also besonders ist dann finde ich wichtig der Austausch mit anderen Betroffenen. Also da haben wir, man geht ja erst mal dahin und denkt ja: OH Gott vor lauter Fremden willst du jetzt deine PROBLEME darüber reden. Aber wir haben dann einfach gemerkt, dadurch das ja viele haben ja Ähnliche Probleme, aber ein bisschen anders. #00:17:12-0#
115	Und manchmal sind auch die Rollen ja auch genau umgekehrt und auch durch diesen Austausch dann, lernt man einfach auch viel besser was einem auch selber wichtig ist, also zu erkennen, wo liegen eigentlich noch unsere Stärken, weil ähm man ja guck mal das und das Problem haben wir ja immer hin NICHT, ne ((lacht)). #00:17:36-2#
116	Ähm ja das haben wir ein bisschen aus den Augen verloren und auch halt wie gehen andere jetzt mit den Problemen um, die wir auch haben, um. Und ja auch wirklich zu erkennen, wo liegen halt einfach noch die Prioritäten. #00:17:56-1#
117	Also eben zum Beispiel eben, dass wir Beide die Kinder weiter erziehen wollen. Einfach mal zu sagen: Ja und ist das jetzt wichtiger oder, ne was Anderes halt ne ((lacht)). Das haben wir eigentlich auch wirklich durch den Kontakt und durch die Lebensgeschichten der Anderen gelernt, das ist eigentlich da das wichtigste. #00:18:20-0#
118	Wirklich der Austausch mit den Anderen. #00:18:22-7#
119	H: Und dann eben in der in der wahrscheinlich macht er auch stückweit Moderation. Also wir treffen uns mit dene jetzt auch immer noch. #00:18:30-7#
120	I: Mit der Gruppe? #00:18:30-7#
121	H: Mit der Gruppe ich sag mal vierteljährlich jetzt über den Daumen. Die Diskussionen sind dann anders, die (...). Es wird dann halt diskutiert. Im Rahmen der Partnerschule ähm läuft es ja letztendlich so entweder (...) fängt man an, also es immer die Runde, Körperarbeit ist da ja auch immer sehr wichtig. Ich halte es auch für sehr förderlich. #00:18:52-6#
122	Am Anfang immer auch da körperlich auch gerade so bei diesen ganzen Seminaren. Erst mal immer so ein in Anführungsstrichen ich sag mal jetzt einen sportlichen Anteil zu machen, um auch wieder irgendwo bei sich anzukommen irgendwo. #00:19:01-8#
123	Das macht man im Rahmen der normalen Paarberatung erst mal nicht mal ist da auch erst mal nur unter sich und mit dem Berater zusammen. (...) Und dann gehts eben aufgrund einer Schilderung, es kann ja sein da hat jemand etwas erlebt und schildert das irgendwie. Und dann oder aber es wird ja gemalt oder es wird etwas getöpfert, das stellt man dementsprechend vor. Und dann werden ja die Anderen ja gebeten aufgrund IHRER Erfahrung, die sie gemacht haben. Wirklich mit ihren Erfahrungssätzen ähm dazu etwas zu sagen. Und sie sollen nicht nach dem Motto: Du ich rate dir mal das und das. #00:19:35-7#
124	Sondern aus meiner Erfahrung und ich habe das so und so erlebt und ich sehe das so und so, ja. Das ist ja etwas anderes als wenn man da mit guten Ratschlägen zugepflastert wird, ist das mehr eine Schilderung wie andere dieses Problem so sehen. #00:19:49-1#
125	Das hat meines Erachtens schon einen qualitativen Unterschied. Und den habe ich immer sehr genossen und ich sag, bleib dabei mal auch, das habe ich hier noch nicht gesagt. Ich habe eigentlich aus den Schilderungen, wenn die anderen das erzählt haben: Ich habe das und das so und so, mehr mitgenommen als wenn ich etwas von mir preisgegeben habe und hab dann nachher dann dazu etwas gehört. Das war auch hilfreich JA, aber ich fand eigentlich viel so wie F. das eben auch #00:20:13-0#
126	gerade gesagt hatte, wenn da irgendwo etwas geschildert wurde entweder ja das ist auch mein Problem und dann wurde das diskutiert und dann hat man da etwas rausgezogen. Oder eben auch erkannt bei dem ist es ja auch viel schlimmer als bei uns oder so. #00:20:28-9#
127	Das wirkt sich eventuell auch positiv aus. Von daher denke ich dieses Gruppensetting das hat wirklich auch auch Vorteile. Und ich habe es wirklich noch in keiner dieser Runden egal ob es jetzt eben diese Basisgruppe oder Abendgruppe oder dieses Genusstraning. Oder das Männerseminar gesehen in so einer so kurzen Zeit hat man so schnell Vertrauen zu eigentlich fast allen Teilnehmern gefunden was ich mir gar nicht selbst sogar unten Freunden so gar nicht vorstellen kann. #00:21:00-5#
128	Also das ist wirklich erstaunlich. Wie wie schnell die Scheu da abgelegt ist wirklich sein Innerstes nach außen zu kehren um anderen daran teilhaben zu lassen, weil man wohl relativ schnell erkennt, Mensch das kann mir hier richtig helfen. Da war ich jedes Mal erstaunt, ich habe wirklich kaum (unv.) erkannt, bei keinem der Veranstaltungen wo wir bis jetzt waren. #00:21:25-3#
129	Und auch keine Peinlichkeit und kein Ablästern oder irgendwie so. Da kommt mal ein Spruch irgendwie so ja, aber das ist so die Ernsthaftigkeit und das Wohlwollen an das Rudolf Sanders ja auch immer appelliert, ne. Seid liebevoll, wohlwollend geht hier auf den Anderen ein. Und das habe ich eigentlich auch bei allen Veranstaltungen erlebt, ne. #00:21:39-9#
130	Ohne Ausnahme (3 Sek.) da harmoniert zwar man mal mit deinem mal besser und sympathisierst mit dem anderen ein bisschen mehr, das ist keine Frage. Aber selbst bei denen wo ich sagen würde hm ja gut ist nicht ganz mein Typ, war das aber nie so, als dass man da jetzt wirklich sagen würde: "Mensch mit dem würde ich das nicht machen oder mit DER." #00:22:03-5#

131	G: Gut ist glaube ich auch, also natürlich sind auch die Einzelgespräche hilfreich, weil die haben ja schon ein bisschen Erfahrung die Gespräche auch mal zu lenken. Man ist ja auch so verworren in einem Gedanken manchmal und dann lenken die das ein bisschen um. Was natürlich gut ist, die lernen die Paare natürlich auch erst in dieser Situation so kennen. #00:22:28-1#
132	Das heißt bei Freunden ist es auch oft so, die stehen ja auf einer SEITE. Also erst mal ist das so, dass selbst die Probleme erzählt man ja auch oft den besten Freunden noch nicht mal. Gerade was sexuelle Sachen angeht. Wenn dann doch dann ist es ja meistens so ähm, dass ja die halt so eine Entwicklung mitgekriegt haben #00:22:51-5#
133	oder dass eine war schon früher meine Freundin und das andere ist schon immer sein Freund gewesen. Das heißt ja, dass die sind ja dann einfach nicht so objektiv wie jetzt jemand der jetzt das Paar, also sei es jetzt wirklich die Berater selber oder die anderen Paare, die man kennen lernt. #00:23:10-0#
134	Da haben wir ja auch festgestellt, ja man hat jetzt zu beiden Sympathie man versteht jetzt auch das Problem ((lacht)) aber man hat jetzt nicht sofort: Oh der ist ja doof oder die ist ja gemein." Irgendwie versteht man beide und ja dann ist man halt nicht so (...) ja das man immer nur auf den einen einschlägt und den anderen unterstützt. #00:23:32-5#
135	Weil das HILFT ja eigentlich nicht. Irgendwas läuft ja gerade einfach gerade nicht richtig und wenn man das Problem sozusagen manifestiert, hilft das ja nicht, ne. #00:23:41-3#
136	H: Also meine Wahrnehmung ist sowohl bei Männern und als auch bei Frauen, wenn sie so unter sich sind dann steht das Gegenüber liegende Geschlecht im Fokus der Diskussion. Und dann gibt es eben eine Solidarität unter den Männern oder unter den Frauen. Immer mit Aufweichungen nach links oder rechts, das ist also keine Frage. #00:23:58-2#
137	Und das hats also da eben (...) das tut auf der einen Seite ja auch mal GUT, wenn man so bestätigt wird (...) ähm gerade auch von seinem eigenen Geschlecht, ist das ja auch sehr förderlich schon mal, das stärkt vielleicht auch ein Stückweit das Selbstbewusstsein. #00:24:10-7#
138	Ist natürlich aber nicht immer ganz so objektiv und das sehe ich eben auch gerade als großen Vorteil in der Gruppe, das da wie gesagt die Paare da sind genau mit den Vorteilen, die F. eben geschildert hat. Und eben das dann das ganze auch moderiert wird durch eben Paartherapeuten, die wenn dann wenn so etwas in die Richtung geht auch in der Lage sind sowas dann auch aufzufangen. #00:24:34-6#
139	Das ist dann auch ziemlich gut, dass merkt man allerdings auch in in Einzelgesprächen, Paar und ähm der Paartherapeut. Da findet sowas natürlich auch statt, aber jetzt gerade in so einer großen Gruppe, da ist das schon ähm ich sag mal sehr ausgewogen und sehr objektiv. #00:24:50-8#
140	(...) Das Urteil der anderen Teilnehmern. #00:24:57-0#
141	I: Und ähm, dass was Sie an sozusagen von den Inhalten dann auch mitgenommen haben was die anderen Teilnehmer gesagt haben, ähm wie (...) beurteilen Sie dann die Entwicklung Ihrer Partnerschaft? Wie konnten Sie diese Dinge mitnehmen? Hatte das einen Einfluss auch darauf Ihren Zusammenhalt? #00:25:26-0#
142	H: Es schwankt natürlich, wenn wir jetzt vor 4 Wochen gesessen hätten, hätte ich das vielleicht auch schon wieder anders beurteilt. Auch die Stabilität unserer Beziehung schwankt immer noch stark. Ähm (...) von daher kann man das gerade so so richtig nicht beantworten. #00:25:49-5#
143	Ähm wahrscheinlich nimmt von allen immer etwas mit, JA, aber Erkenntnisgewinn und und und Wandel in seinem Tun und Handeln das ist ja nicht 1 zu 1. Das dauert ja schon mal, dann ist manches Tagesform abhängig und dann ist es natürlich auch abhängig, weil auch da nimmt man manches gesprochene Wort auch unterschiedlich wahr. Man teilt sich im Nachhinein auch nicht über alle Details aus, die denn da so gesprochen werden. #00:26:23-0#
144	Manchmal habe ich auch erlebt, dass wir völlig dacor waren und bei manchen das wir das auch teilweise völlig unterschiedlich wahrgenommen haben manche Aussagen oder manche Situationen. #00:26:34-7#
145	Ähmu nd wenn man die gerade so unterschiedlich wahrnimmt fördert das natürlich nicht so den Zusammenhalt. Dann arbeitet es natürlich in einem, wenn man das nicht. (...) Erst mal diskutiert mans es ja auch irgendwo aus, aber wahrscheinlich sind das so Punkte, die (...) einen ja irgendwo nicht näher zusammen gebracht haben ne, weil man dann ja nochmal nicht nur einmal der Situation der anderen Person konfrontiert ist sondern dann hat man das ja noch in der 1 zu 1 Situation innerhalb des Paares dann ja nochmal. #00:27:02-3#
146	Also das so richtig stringent lässt sich das nicht beantworten. #00:27:11-6#
147	G: Ne, (...) ja es ist auch schwierig, sag ich mal dadurch das wir ja jetzt diese Zeit in diesen Therapien waren, ist ja das Problem ja auch noch deutlicher geworden, also das hat sich ja nicht geändert bei uns. Vorher ist man dem auch irgendwo aus dem Weg gegangen, ne. So durch ja (...) hat das nicht so angesprochen, hat das einfach nur versucht zu vermeiden. #00:27:36-7#
148	Und jetzt ist es ja immer auf dem TISCH. Ja ist auch eben sichtbar. Anderseits ist wie gesagt auch durch die Gespräche mit den Anderen sind auch wieder die Sachen in den Fokus gekommen, die halt laufen. Können wir jetzt so damit leben oder fehlt das was nicht gut ist DOCH zu sehr (...). Ganz am Ziel sind wir noch nicht angekommen ((lacht)). #00:28:11-8#

149	H: Ja zumal auch also wir müssen auch ehrlicherweise sagen unsere Ausgangslage also ich sag mal das sexuelle haben wir ja auch gerade besprochen. Und das ist es auch so so irgendwo der Grad der Zuneigung, der bei uns unterschiedlich ist. Und dadurch natürlich daraus resultierend natürlich auch wie wir uns vorstellen können miteinander zu leben. #00:28:35-4#
150	Ähm (...) wo ich mehr auch noch auf eine intime, liebevolle Partnerschaft hoffe. Und G. dann doch mehr, Wohngemeinschaft hört sich jetzt ein bisschen zu drastisch an, aber das mehr auch so in diese auch Richtung geht. Von daher sind natürlich auch völlig unterschiedliche (...) ähm Vorstellungen sind da da vorliegen vor ne. #00:29:02-1#
151	Und dann ist es dann eben so die Frage, inwieweit schafft man es denn hier zusammen zu leben? #00:29:06-9#
152	Gelingt uns zurzeit sehr gut, aber es gibt auch immer wieder Phasen wo das halt so nicht gelingt. Manchmal hat man dann so den Eindruck, dass wird gar nichts mehr. Und manchmal hat man den Eindruck ja doch, dass ist genau und es ist auch Wert weiterhin es zu versuchen. #00:29:25-6#
153	I: Sie hatten ja eben auch schon erwähnt, dass Sie an den Frauen und diesen Männern, ich nenn das einfach Seminaren, wird das auch so betitelt? #00:29:42-1#
154	H: Wird auch so betitelt. #00:29:37-8#
155	G: Ja. #00:29:37-8#
156	I: Genau, dass Sie da auch noch teilnehmen. Und ähm (...) wie ist das so (...), wie würden Sie das beschreiben, was brauchen Sie selber als Person um glücklich zu sein? #00:29:57-7#
157	Was ist Ihnen wichtig (...) also Individuum sozusagen innerhalb der Partnerschaft, wenn man das so ausdrückt? #00:30:08-3#
158	Was fällt Ihnen dazu ein oder wie haben sich da auch Dinge verändert? #00:30:10-2# Was Ihnen wichtig ist oder geworden ist? #00:30:15-8#
159	H: Ja, dass sind das sind natürlich vor allem erst mal die Kinder. Wo man ja mit Geburt auch ne Verantwortung übernommen hat und die ich auch (...) wahrnehmen möchte, zwingend wahrnehmen möchte. In meiner Person jetzt so als Mann ist es ja dann üblicherweise so, wenn man sich trennt, bleiben die Kinder dann üblicherweise bei der Frau, das muss nicht zwangsläufig so sein. #00:30:47-2#
160	Wäre aber bei uns wahrscheinlich auch so. Und das ist auch gerade ein großer Teil meiner Motivation ja auch hier zu bleiben. Also auch da, davon profitiert man ja eben auch, ähm wahrscheinlich eben dann in solchen Seminaren (...) ähm (...) im Rahmen der Partnerschule (...) für mich ganz prägnant war die Aussage eines Vaters, letztes Jahr auf dem Männerseminar. #00:31:08-9#
161	Ähm wobei da eine Situation vorherrscht, die kann ich bei uns gar nicht vorstellen, wo die Frau das Umgangsrecht mit den Kindern auch in Frage stellt und der sagte so irgendwie mal: "Meine Kinder nicht mehr zu sehen, das war so als würden sie gestorben wären". Das fand ich schon relativ krass. Ob ich so eine Einstellung ohne diese Aussage, dass ich nun auch wie gesagt so zu meiner Verantwortung stehe, was ich ja ohnehin tue. Hat so eine Aussage im Rahmen der Partnerschule, die da so gefallen ist ähm (...) hat mich da schon bestärkt. #00:31:46-7#
162	Ob ich nicht irgendwann mal auch privat jemanden kennen gelernt hätte, der in einer ähnlicheren Situation wäre, wie er das so geschildert hat, aber auch so hat man dann natürlich viel mehr Anknüpfungspunkte in Anführungszeichen Gleichgesinnte, die ähnliche Probleme haben ne, das war soweit ganz gut. #00:31:57-8#
163	Und meine Motivation auch noch hier zu bleiben, habe ich ja auch gerade geschildert, weil ich mir ähm weil ich die Frau hier neben mir LIEBE und mir ja (...) liebevolle, intime Partnerschaft immer noch wünsche. Und zwar mit keiner anderen Frau als der, die hier neben mir sitzt. #00:32:18-5#
164	Ja #00:32:23-7#
165	G: Also ich denke mal was wichtig ist, ist eben, dass man (...) oder für mich ich gemerkt habe, was mir gefehlt hat, ich war nicht mehr ich selber. Also es gab so immer mal wieder Momente wo er auch gesagt hatte, dass er ausfallend wurde. Und ich hab immer mehr versucht die Dinge zu vermeiden, für dich ich sozusagen mal ein Anschieß bekommen habe. #00:32:48-3#
166	Und ich habe mich nur noch kontrolliert, also egal was ich gesagt habe oder getan habe, nur noch: "mhm, kriege ich da wohl auch kein Anschieß für?". Und irgendwann habe ich gemerkt, ich bin eigentlich glücklicher, wenn M. nicht da ist. Weil dann bin ich eigentlich nur noch ICH und nicht wenn er dabei ist. Das hat sich ähm schon jetzt auch jetzt ein bisschen gewandelt, aber es ist natürlich auch schwer, wenn man da so langsam in eine Rolle reingerutscht ist, die mal eben so komplett auch umzukrempeln. #00:33:22-2#
167	Also ich bin immer noch freier, wenn M. nicht da ist. Und das ist eigentlich wichtig, dass man man selber bleiben kann. #00:33:28-8#
168	I: Und was ähm was drück für Sie dann also wo empfinden Sie das ähm (...) sozusagen, dass (3 Sek.) wo möchten Sie gerne sein, bezogen ähm was brauchen Sie oder was macht Ihr selbst aus? Wenn Sie sagen

	Ihnen fehlt etwas, was ist das denn? #00:33:55-7#
169	G: Ja, die Spontanität und gewissermaßen das Vertrauen, dass ich das so sein darf. Also, dass ich dafür nicht angegriffen werde (...) dann später. (...) Das ist das. #00:34:19-2#
170	I: Und wie ist das bei Ihnen? Also nicht nur in der Partnerschaft, sondern (...) in Ihrer Rolle als einfach eigenständige Person? Ähm was ist Ihnen da wichtig, wo Sie sagen das brauche ich, um ich selber zu sein? #00:34:35-5#
171	H: Ja auch da ist schwierig, das ähm #00:34:44-8#
172	I: Ja, das so zu trennen. #00:34:46-5#
173	H: Erst mal das so zu trennen ähm (...) in in vielen Situationen ging es mir auch ähnlich. Das ist so ein Prozess, den ich erst in letzter Zeit so so so gemacht habe. Es gab immer so ein paar Punkte, wo ich mich in einer ähnlichen Kritik gesehen habe wie F. das ebenso für sich beschrieben hatte. Das haben wir auch irgendwie, das ist auch irgendwie so gewachsen. #00:35:05-7#
174	So, man kriegt das mitunter auch gar nicht mehr so mit und auch bei mir waren das so Punkte, wo ich teilweise auch so gehandelt habe eben um F. zu gefallen. Praktisch genau anders rum, so letztendlich auch wie sie das gerade so schildert. Es ist auch wirklich ein Punkt, der ist also ganz wichtig da so bei sich zu bleiben und auch eben die Dinge für sich zu tun. #00:35:30-3#
175	Natürlich auch was für den anderen, das ist ja überhaupt gar keine Frage, dafür ist man ja (...) als Paar zusammen. Aber natürlich für den anderen was zu tun, um nicht den anderen gerecht zu werden oder um irgendwie sich anzubiedern, sondern weil das ebenso im Rahmen des Zusammenlebens oder in der Partnerschaft eben sich auch so gehört. #00:35:47-8# (3 Sek.) Ich hab mir wahrscheinlich (...) von daher habe ich manches nicht so (...) wie F. Ich habe mir wahrscheinlich von Anfang an ein bisschen mehr Freiräume auch immer genommen. #00:36:00-9#
176	Was so Sport anbelangt und solche Geschichten. Wir haben beide jetzt nicht SO intensive Freundschaften auf die wir zurückgreifen können, sondern wir waren schon sehr auf uns fixiert, dass muss man auch dazu sagen. Das hat uns da auch bestimmt nicht gutgetan, aber ich habe mir schon immer die Freiräume genommen, wie gesagt bin viel gelaufen. #00:36:25-5#
177	Aber habe da immer, ja das war auch wieder so, ja das war auch wieder so eine Situation. Eigentlich war verabredet ich geh laufen, aber ruf kurz nach der Arbeit: "Ist es noch in Ordnung, dass ich jetzt noch laufe?" Das war auch so ein ein Ausfluss auch daraus auch so eine so eine Unsicherheit. Und was G. da so schildert, Freiraum für sich, das gilt für mich letztendlich für mich genauso (...) allerdings nicht offensichtlich nicht in so einer starken Ausprägung, weil ich behaupte ich habe die für mich immer schon eher etwas eher in Anspruch genommen. #00:36:54-4#
178	Ob zu Lasten von G. bleibt jetzt mal dahingestellt, aber ich habe die für mich schon immer in Anspruch genommen. Ja. Von daher verspüre ich da (...) auf mancher Ebene nicht so ein Defizit (3 Sek.). Aber das denke ich mal ist auch wirklich wirklich wichtig ähm und das geht ja eben auch, wie soll ich sagen dieses Sommerkibutz hat ja eben auch am am Du zum Ich werden. Ich weiß jetzt nicht wie heißt der offizielle, wie heißt jetzt der offizielle Titel?(3 Sek.) Training von Autonomie und Zweisamkeit. #00:37:27-0#
179	I: Also Dr. Sanders hat mich auch darauf hingewiesen, dass das anders genannt wird. Im Internet hatte ich nur diesen Satz. #00:37:30-3#
180	H: Ja. (3 Sek.) Und das denke ich ist irgendwo existenziell für eine Partnerschaft irgendwo. Und das haben wir nicht geschafft (...) Das haben wir nicht geschafft. Warum warum auch immer. Das schaffen wahrscheinlich viele eben nicht. Es gibt da eine dicke Schwate, die man lesen kann von David Schnarch. David Schnarch ist ein Paartherapeut und der ähm (...) ähm beschreibt die Differenzierung (...). Das die Differenzierung der Partner ganz wichtig ist für die Stabilität der Partnerschaft. Und genau das haben wir nicht geschafft. (3 Sek.) Wir haben beide für uns irgendwo rumgewurschtelt waren aber trotzdem beide sehr aufeinander fixiert und fokussiert. Und das hat uns nicht gutgetan. #00:38:14-1#
181	(3 Sek.) Mithin das ich ich sag mal, dass ich sehr ich sag mal (...) sehr extrovertiert bin und G. eher introvertiert. Ich schon mal sehr (...) ja sehr aufbrausend sein kann und F. eher so in sich gekehrt. Und dann hat das eine so das Andere ergeben. #00:38:34-4#
182	(3 Sek.) Ja. (3 Sek.) Und das ist dann in der Tat (3 Sek.) auch da kann man wieder nicht sagen, ob jetzt bei bei der normalen Paartherapie anders gewesen wäre, aber ich denke wirklich die Einheiten, die wir da so in den Seminaren der Partnerschule gemacht haben, die eben auch genau auch da den Fokus richten, das hat uns beiden ganz besonders F. (...) erst mal auch gut getan sich da so zu emanzipieren und da eine Autonomie für sich zu gewinnen. Die Wahrscheinlich ich am Anfang versucht habe zu etanimieren, JA. (3 Sek.) Und wahrscheinlich zu spät erkannt habe, welchen welchen Anteil der Autonomie GEWÄHRUNG ähm ich denn dahabe (3 Sek.).
183	#00:39:27-9#
184	I: Sind Ihnen da noch Gedanken gekommen zu diesem Thema? #00:39:29-1#

185	G: Ähm ne, das war ungefähr so das. #00:39:37-6#
186	I: So wie Sie das auch empfunden haben. #00:39:38-8#
187	G: Ja. #00:39:38-8#
188	I: Ähm (...) und wenn Sie jetzt sich eine Partnerschaft vorstellen, wo es ähm wo jemand wirklich eine lebenslange Partnerschaft führen möchte, was würden Sie so einem Paar empfehlen? #00:39:57-1#
189	#00:39:59-1#
190	H: ((lacht)) #00:39:59-1#
191	I: Ich meine klar man kann natürlich das (...), jeden Paar ist individuell und so, aber mal abgesehen davon. Was haben Sie selber für sich erkannt, wo Sie das ist wichtig und das würden wir auch weitergeben an andere Paare. #00:40:15-0#
192	G: Also ich denke direkt aus unserer Beziehung her geleitet würde ich sagen, dass man das das das Paar sich vornerein ähm über die eigenen sexuellen Bedürfnisse klar sein sollte, das muss halt passen. #00:40:35-0#
193	Im Grunde jetzt im Nachhinein betrachtet hat es bei uns ja von vorne rein nicht so, ganz am Anfang natürlich SCHON, da war ja bei mir auch der Wunsch und Wille da, aber im Grunde hat sich relativ schnell rauskristallisiert, dass meine Bedürfnisse da viel geringer sind als die von H. #00:40:51-2#
194	Ähm (...) und ich habe aber gedacht, dass ist nicht so wichtig, ne. Aber und ähm und das denke ich, dass das schon. Es gibt ja auch diese Statistiken was ist wichtig für eine Ehe, da ist jetzt Sexualität ja auch nicht auf Punkt 1, aber ich denke schon, dass es wichtig wäre, dass beide da ungefähr die gleiche Einstellung zu haben. #00:41:15-6#
195	Wir häufig möchte ich und wie intensiv und kommen auch beide auf ihre Kosten. Also ich denke, dass das wichtig wäre. Also wenn Beide ja nicht so ein großes Interesse haben, ist ja auch okay. Aber wenn es unterschiedlich ist dann wird es irgendwann schwierig. #00:41:35-3#
196	H: Das stimmt auf jeden Fall. Ähm (...) wobei auch da wieder, ja es ist immer schwieriger. Ich sag mal (...) es heißt ja immer, dass Probleme in der Sexualität die Ursachen wo anders liegen. Nämlich im täglichen Umgang, der hat ja irgendwo bei uns auch nicht funktioniert. Von daher wird es auch eine Rolle gespielt haben, was aber eigentlich ja immer ja im Großen und Ganzen funktioniert hat, war so das tägliche Zusammenleben. #00:42:06-8#
197	Ich sag ja die Werte, Kindeserziehung und all solche Dinge, die haben eigentlich schon immer gepasst. Ich denke, dass das in der Tat (...) ein nicht unwichtiger Grund ist. Ähm ich mir aber sicher bin, dass wenn wir das wirklich frühzeitiger wirklich beiderseitig wirklich angegangen WÄREN, wären wir jetzt nicht da wo wir sind. #00:42:30-2#
198	Das ist immer schwierig da jetzt zu sagen, was wäre wenn. Aber ich denke, dass gerade dieser Punkt, der der jetzt eben (...) der jetzt in diesem Sommerkibutz, Paarkibutz heißt das immer noch. #00:42:42-7#
199	I: Paarkibutz heißt das. Also Dr. Sanders hat mir diesen Namen dafür gegeben, weil die meisten kennen nur diesen Begriff. Im Internet steht eigentlich [diese unv.] #00:42:51-4#
200	H: In Verbundenheit wachsen und Training von Autonomie und Zweisamkeit. Das ist genau eigentlich das ähm das, man muss einen möglichst großen Grad an Autonomie sich bewahren und ein möglichst großen Grad an Zweisamkeit. Das ist genau diese Gradwanderung. #00:43:12-1#
201	Ganz ehrlich, dass sehe ich mittlerweile als so ein Manko an, dass wir (...) ja das waren wir auch beide nicht. Wir waren beide jetzt nicht so die Feierbiester, ich sag jetzt mal so irgendwie. Wir haben auch beide eigentlich, selbst als wir noch kein Paar waren, einen überschaubaren Freundeskreis gehabt. Also das war bei uns beiden nicht so, dass wir jetzt den dicken Freundeskreis hatten. Und das hatten wir irgendwie aufgrund der ganzen Geschichte mit den 3 Kindern und der Arbeit ist es also noch viel weniger geworden. #00:43:41-5#
202	Ich glaube das ist auch ganz wichtig, dass jeder für sich eigenständig ist. Sein eigenständiges Leben irgendwo lebt, aber immer (...) dann sollte sich jeder hinterfragen, immer vor dem Hintergrund (...) ähm will ich diese Partnerschaft so noch? #00:43:54-1# So wenn man natürlich auf Gedeih und Verderb irgendwelche Aktivitäten außerhalb der Partnerschaft sucht, so dann ist es natürlich nicht Sinnstiftend für die Partnerschaft. Aber wenn man sich sicher ist, dass ist mein mein Partner, dass man trotzdem versucht ein möglichst großen Grad an Autonomie zu er erhalten, sich zu erhalten. #00:44:15-9#
203	Und eben seine Interessen weiterverfolgt, alles im Rahmen der Möglichkeiten. Das ist natürlich wenn junge, kleine Kinder da sind, dann macht man natürlich Abstriche, aber das man das so für sich beibehält. #00:44:26-5#
204	Das ist eigentlich so, schwierig. In der Theorie ganz einfach in der praktischen Umsetzung ist das wahrscheinlich sehr, sehr schwierig. Aber das hat uns wahrscheinlich immer gefehlt (3 Sek.) unter anderem, aber auch das. #00:44:45-5#

205	I: Wie weit sind die Kinder eigentlich in dem Abstand gekommen? #00:44:50-5#
206	G: Ähm also der Älteste ist jetzt 19, die Zweite ist 15 und der letzte ist fast 14. Das heißt die ersten sind genau 4 Jahre und dann der Dritte ist 1,5 Jahre später dann gekommen. #00:45:09-4#
207	H: Ja #00:45:10-7#
208	I: Das ja dann immer auch wie man das dann so erlebt als Eltern. #00:45:12-6#
209	H: Ja. #00:45:12-6#
210	I: Das macht ja auch meistens viel aus, oder. #00:45:14-5#
211	H: Joa #00:45:17-4#
212	G: Ja. #00:45:19-5#
213	H: Wie diese Konstellation jetzt so zu bewerten ist, weiß ich gar nicht mal. #00:45:22-3#
214	Ich sag mal gerade in der schwierigen Zeit und das war vielleicht auch nochmal wie so ein Ding, das war so ein Ding mit den Beiden, die jetzt noch hier sind. So die gingen noch vor kurzem Beide so gleichzeitig abends ins Bett. Und dann dieses Abendritual mit Badezimmer mit ins Bett gehen, der war schon 1 Jahr wirklich ätzend. So das wir kaum dem anderen zumuten wollten, dass er das alleine durchstehen muss. #00:45:57-1#
215	Ich sag das jetzt mal bewusst ein bisschen bisschen negativ irgendwo. Kann auch sein, dass da auch irgendwo ein Punkt gewesen ist, wo wir den Absprung nicht geschafft hatten. #00:46:04-7#
216	Keine Ahnung, aber wie gesagt, dass ist nochmal so ein Ding, wo ich wirklich sage, ein möglichst hohes Grad an Autonomie für sich behält ohne den idealerweise den Anderen und die Partnerschaft auch aus dem Auge zu verlieren. #00:46:22-1#
217	#00:46:26-3#
218	G: Also ich denke mal das Kinder auf alle Fälle jetzt auch für mich betrachtet auch ähm war es halt so als die klein waren, habe ich wirklich Angst gekriegt, dass die Ehe nicht mehr funktioniert. Und dann habe ich auch gemerkt, dass ich schon auch ein gewisses Maß an dieser Autonomie verloren habe, weil ich mich einfach abhängig gefühlt habe, dass die Ehe funktioniert. #00:46:51-6#
219	Weil ich mir nicht zugetraut habe mit den 3 Kindern alleine zu sein, das auf jeden Fall. Es ist ja eben man hat ja, man merkt ja alles super und schön, kleine Kinder sind etwas ganz tolles. Es ist eben auch viel Arbeit und ähm es ist auch viel Verantwortung. Und ähm ich denke schon, dass es auch Punkt war auch gerade bei dem Ersten war das alles für mich eigentlich noch Urlaub, aber dem Zweiten und Dritten und den Dritten dann noch so schnell hintereinander, habe ich gemerkt ich bin am Limit und ich kann das nicht alleine schaffen. #00:47:29-8#
220	Und das war sicherlich so ein Punkt, wo ich auch ein Teil meiner Autonomie verloren habe, weil ich mich halt abhängig gemacht habe von der Ehe, dass die weiter funktioniert. #00:47:42-8#
221	I: Haben Sie das selber da auch so [wahrgenommen] oder erst rückwirkend? #00:47:42-8#
222	G: Ne. (...) Nicht wirklich nicht bewusst, sicherlich waren manche Reaktionen so, dass es einfach, dass ich weil ich davor Angst hatte, dass es nicht funktioniert. Aber das so reflektiert eigentlich erst jetzt. Ja. #00:48:05-0#
223	H: Ja. Überforderung habe ich bei mir auch gespürt. Zu Mal ich ja zu Anfang eigentlich erst mal gar keine Kinder wollte, als ich so in die Ehe ((lacht)) in die Ehe so eingestiegen bin. #00:48:17-6#
224	I: Achja stimmt. #00:48:17-6#
225	H: Ich hab jetzt auch nochmal überlegt, ich hatte aber auch irgendwie noch nie den Gedanken jetzt hat sie ja ihre Kinder jetzt soll sie zusehen wie sie fertig wird damit. Diesen Gedanken hatte ich eigentlich so nie. (...) Ich hatte immer so ein paar lockere Sprüche drauf, wie ich das jetzt erst im Nachhinein so bekommen habe, wo F. daraus irgendwie draus geschlossen hatte, dass ich irgendwie ja so keine wirklichen Kinder wollte was gar nicht so ist. So zum Beispiel, was ich auch realisiert habe, so wenn ihr auszieht, kriegt ihr eine Waschmaschine damit ihr ja nicht nochmal nach Hause kommt, wegen des Waschens. So wie man das so kennt ne, immer am Wochenende zu Mama, die wäscht die Sachen und kocht das Essen für die nächste Woche und so. #00:48:50-1#
226	Ihr könnt gerne kommen und zu mir auch, aber ihr braucht eben nicht als (...) sowas in der Art halt, ne. #00:48:57-1#

227	Wahrscheinlich habe ich das ein bisschen so überstrapaziert und manches wahrscheinlich (...) naja gelebt ist jetzt es vielleicht der falsche Ausdruck. #00:49:07-6#
228	Das sagt G. mal so irgendwie, dass sie eigentlich versucht hatte mich auch von von Verantwortung so ein stückweit frei zu halten (...) eben, weil ich mit Kinder Wunsch 0 eigentlich in die Ehe gegangen bin. Ich total stolz und glücklich bin, dass ich 3 Kinder habe jetzt. Das muss ich dazu sagen, dass es jetzt noch immer so wäre und ich das auch gar nicht anders leben und erleben möchte und das hat wahrscheinlich auch G. stückweit G. auch geprägt. #00:49:32-7#
229	Das sie auch da ein stückweit ein bisschen von ihrer Autonomie aufgegeben hat. Nein und man kriegt es vielleicht unterschwellig vieles mit, ja, aber wie das ist man muss erst vor die Wand fahren und erst dann (...) wird man sich erst so vieler Dinge so richtig bewusst. #00:49:52-8#
230	I: Könnten Sie vielleicht nochmal kurz darauf eingehen Sie hatten ja schon gesagt, dass Sie immer gemeinsame mit der Kindererziehung, dass relativ einfach war und auch mit ihren Werten ähm also (...) was genau hat Sie schon immer verbunden? #00:50:13-0#
231	Vielleicht könnten Sie das nochmal ausführlicher. #00:50:14-4#
232	G: Also als wir uns kennen gelernt haben ja das war (...) also zum Beispiel auch wir hatten jetzt auch nicht so viele Freunde, aber die wir hatten, sind wir auch gut klargekommen. Das da haben wir auch gerne mal sportliche Aktivitäten gemacht, das hat gepasst. Also wenn der eine mal eine Idee hatte: "Komm lass uns mal Fahrrad fahren, komm lass uns doch dies Mal machen". "Ja, ach gerne". Und auch beim Verreisen also am Anfang da haben wir ja schon, ja gleich nach 2, 3 Monaten sind wir ja nach Amerika geflogen. Und was auch einfach ganz schnell immer auf ein Ziel geeinigt haben und das auch genossen haben. #00:50:56-1#
233	H: ABER auch da war aus meiner Sicht schon unterschiedliche Präferenzen in der sexuell Sexualität erkennbar, die uns eigentlich beiden damals schon nicht gut getan haben, dass muss man auch mal so sagen. JA. #00:51:14-7#
234	I: Ist Ihnen vielleicht noch etwas jetzt in dem Ganzen [Verlauf] #00:51:19-8#
235	H: Ich wollte, bevor zu Nächsten, also ich wollte zu vielen Dingen, ich sag mal alles was so Kindererziehung anbelangt. Damit mit unterschiedlichen natürlich im Detail unterschiedlichen Vorstellungen, aber wie wir das machen Impfen ja, nein? Wie wir das machen, dass sind ja auch so so so Dinge, Ernährung oder überhaupt irgendwo die Kinder essen viel zu wenig, wo wir Beide natürlich uns Gedanken gemacht haben. Aber: „Du musst dem Kind jetzt mal mehr zu essen geben", sowas hat es bei uns irgendwie gar nicht gegeben. Also ich sag mal in vielen, vielen grundlegenden Dingen sei es auch gesellschaftlich politischer Art, sei es eigentlich auch und das macht es ja irgendwie auch deutlich, dass ich ja auch ähm (...) Männer untypisch einen Großteil der Haushaltsarbeit hier gemacht habe. #00:52:03-5#
236	Das hat bei solchen Dingen auch nie zu Diskussionen geführt. Ich sag mal so auch bei eben die typischen Männer und Frauen Klitsches waren irgendwie so. Ich merke merk das immer, wenn ich mit Kollegen diskutiere. Schuhe, Handtaschen, Telefonieren also all solche in der Tat von vielen vielen Männern (...) immer wieder (...) mehr oder weniger verständnisvoll andiskutiert wird, das kenne ich zum Beispiel gar nicht. #00:52:28-0#
237	Und andersrum viele Dinge, die so männertypisch sind kennt F. wahrscheinlich auch nicht. Immer sind auch Dinge da wo man wo man dann wieder so Rollenklischees mitunter vielleicht erkennt. Aber das habe ich immer als sehr erfrischend empfunden und das hat irgendwie immer auch deutlich gemacht, dass wir auch da in vielen, vielen vielen Punkten doch wirklich ja sehr harmonisch durchs Leben gegangen sind. #00:52:50-6#
238	Nicht nur Urlaub also wirklich auch sei es Einrichtung hier oder sei es mit dem Haus oder sei es irgendwo, dass wir da wirklich nicht großartig irgendwo immer diskutieren mussten. Der eine will schwarz der andere will weiß. Nicht das wir jetzt um des Kompromisses willen grau gewählt haben, so war das irgendwie auch nicht. Sondern wir waren relativ schnell ohne Diskutieren und in vielen, vielen Dingen ohne großen Streit immer relativ schnell auf einem Nenner. #00:53:18-1#
239	Und meiner Sicht ganz ehrlich ohne mich selbst aufzugeben ohne da irgendwelche nicht haltbare Kompromisse eingehen zu müssen. (3 Sek.) Das zeichnet sich ja im Zweifel aus man muss sich ja irgendwo einigen. Aber ich hatte nicht so den Eindruck gehabt, dass hier einer von uns richtig, richtig so seinen Weg verlassen musste (3 Sek.). Das machte das schon aus, dass haben wir leider (...) ja das kommt mir jetzt auch in letzter Zeit auch wieder ins Bewusstsein. Ja auch durch angestoßen durch viele Diskussionen, die wir im Rahmen der Partnerschule ähm Gespräch mitbekommen haben. #00:53:55-3#
240	Ich glaube, dass kriegt man wirklich nur hin, wenn man viel auch mit (...) mit mit anderen, die ähnliche Probleme haben, spricht. Und nicht in der klassischen Zwei zu Eins Situation in der Paarberatung, da würde sowas glaube ich nicht gehen. Und es ist trotzdem kein Garant dafür, dass man sich nicht trennt, also das muss auch dazu auch sagen, ne. #00:54:12-0#
241	Man bekommt ganz andere Impulse, man bekommt ganz andere Anregungen, man hat ganz andere Gespräche und in einer offenen Art und in einer Intensität wie ich mir das vorher hätte niemals vorstellen können. #00:54:20-7#
242	Ja #00:54:30-4#

243	I: Ist Ihnen noch etwas wichtig geworden von Beginn Ihrer Beziehung bis jetzt wie sich das verändert hat? Oder von der Partnerschule, (...) irgendwas? Was im Hintergrund im Kopf noch so geschlummert hat und jetzt so an eine Begebenheit denken müssen, oder (3 Sek.) #00:54:38-6#
244	H: Ja für mich ist eigentlich wichtig geworden, dass das versucht der Rudolf ja eigentlich auch aufzugreifen, er hat das ja mal Partnerschule für Beginners genannt. Und zwar mit relativ jungen Paaren. Wobei wir haben auch 2 kennen gelernt, die im Nachhinein, ich habe mal mit ihm gesprochen, das sind auch Paare wo es nicht 100 Prozentig so funktioniert. Die also auch mit Paarproblemen, die hat man wahrscheinlich auch immer direkt am Anfang. Also 100% passt es ja auch nie zusammen (3 Sek.). Und genauso wie Sie jetzt hier jetzt sitzen, wie lange sind Sie jetzt verheiratet? #00:55:16-4#
245	I: Also nur 1 Jahr, also ein bisschen ab Mai, aber das ist ja. #00:55:19-5#
246	H: Und ich habe mir in der Tat. #00:55:23-1#
247	I: Das ist nichts ((lacht)). #00:55:23-1#
248	G: ((lacht)) #00:55:23-1#
249	H: Ich habe mir in der Tat überlegt. #00:55:27-7#
250	G: Immerhin, das schaffen manche auch nicht. #00:55:27-7#
251	H: Gerade auch so, das war auch wieder am Wochenende das Thema auch bei diesen Männerseminaren, da ist es auch immer wieder das Thema. Eben (...) ähm wie kann ich Vater sein, wie kann ich Vater leben (3 Sek.). Das ist wahrscheinlich auch so ein Punkt (...) ja, wo ich eigentlich meine Kinder gerne davor bewahren würde, (...) will man ja in vielen Bereichen, dieselben Fehler, die man so gemacht hat. Wobei jeder hat das Recht seine Fehler zu machen auch überhaupt keine Frage. #00:55:55-4#
252	Aber das sind ja nun wirklich, dass sehe ich ja auch hier bei uns, das sind ja nun auch wirklich Erfahrungen, die nicht nur wir beide machen (...), sondern wo ja 3, bei uns noch 3 noch mit dranhängen und was ja auch dann deren ganze Biographie. Die ganze Biographie von den Kindern dementsprechend tangiert. Das wäre so ein Punkt, wo ich wirklich so mit meinem jetzigen Wissen ähm würde ich sagen wären uns viele gar Dinge nicht passiert. #00:56:21-8#
253	(3 Sek.) Ganz ehrlich wahrscheinlich (...) hätte ich dich trotzdem geheiratet auch mit dem Wissen, dass es da auch schon Differenzen gibt gerade was so die sexuelle Ausrichtung anbelangt, aber wir hätten es wahrscheinlich mit dem Wissen von jetzt, könnte man damit ganz anders mit umgehen. #00:56:39-4#
254	Und bei den hohen Scheidungsraten, die es da irgendwie so gibt. Eigentlich müsste man da was tun so verpflichtende Veranstaltungen für werdende Paare. #00:56:52-0#
255	I: Ich wäre dafür ((lacht)). #00:56:53-1#
256	F: ((lacht)) #00:56:53-1#
257	G: Perspektiven für werdende Eltern, man muss für alles ein Führerschein machen (...), aber fürs Kinder kriegen, das darf man einfach nur so, (3 Sek.) ja. Ja aber ich bin mir auf der anderen Seite da überhaupt nicht sicher, ob man da überhaupt so präventiv etwas machen kann. #00:57:05-8# Manches muss man vielleicht auch so erleiden, um die Einsicht zu gewinnen? #00:57:17-0#
258	I: Also mit Kindern habe ich gar keine Ahnung ((lacht)). #00:57:19-4#
259	H: Ich meine ja auch meine auch so mit Partnerschaft, keine Ahnung. Da bin ich nicht so schlüssig, aber, wenn man DAS wirklich umsetzen könnte, die Erfahrungen, die wir da so gemacht haben. (...) Ähm auf auf junge Paare, oder Paar werden wollen oder kurz davor stehen zu heiraten, wenn man das irgendwie, wenn man das Wissen (...) überretten und übertragen könnte. Ich glaube das wäre doch ein großer Gewinn für viele, viele. (3 Sek.) Am Wochenende habe ich es in Anführungszeichen versucht, da war auch ein junger Mann, der war 30 Jahre alt, Lehrer. Der ist auch relativ kurz verheiratet und da steht jetzt auch ein Umzug an, weil ein Berufswechsel ansteht und habe dann schon festgestellt, dass man da natürlich mit nem 20 Jahre jüngeren. #00:58:09-9#
260	Der umfänglich solche solche solche Probleme, wie wir sie hatten, gar nicht hatte. Das man da ganz anders diskutiert als ebenso mit denen, mit denen wir so in der Abendgruppe waren, die ja alle schon irgendwo mal kurz vor Schluss bei ihrer Partnerschaft waren. #00:58:24-2#
261	Das merkt man schon, dass da (...) ja ein ganz anderer Zugang ist natürlich. (3 Sek.) schwierig. #00:58:34-5#
26	G: Ja, das schwierige ist ja auch, dass vieles eine Typfrage ist. Ich könnte natürlich im Nachhinein manche

2	Dinge sind mir sicherlich auch schon früher aufgefallen, die für mich nicht stimmen. Ähm nur ich hatte ja ja vom Typ her gar nicht den Mut, dass anzusprechen, dass wäre sicherlich wichtig gewesen. #00:58:59-3#
263	Aber (...) ich weiß auch nicht (...) man hat, also man baut ja auch immer mehr Basis zusammen je länger man zusammen ist. Das heißt ob man jetzt nach 3 Jahren Beziehung wirklich schon (...) die Dinge ansprechen kann und die auch genauso ausgeht, ob man da nicht eher sagt, dass und das mag ich nicht. Und ob das nicht eher zur Trennung führt als jetzt nach 20 Jahren. Hat man einfach, dann hat man einfach eine ganz andere Basis, ne. Dann diskutiert man das halt auch aus, dass ist jetzt auch schwierig im Nachhinein festzustellen, ne. #00:59:36-4#
264	H: Und deswegen führt es ja wahrscheinlich auch bei anderen Beziehungen zu einer frühzeitigen Trennung, weil das wahrscheinlich ja auch irgendwo passiert ist. Dann ist eben genau, ich bin nun eben mal, dann steht auch deutlich die Autonomie im Vordergrund und weniger die Zweisamkeit dann auch. Und das hat ja auch seine Berechtigung dann irgendwo ne, dass man dann Dinge eigentlich ja so anspricht. Sowas kriegt man, sowas kriegt man erst in Nachbetrachtung erst wirklich hin. #01:00:05-6#
265	G: Ja. (...) Und ich denke eben die, dass was jetzt eben in einer Beziehung wichtig ist, also am Anfang steht ja bei den meisten erstmal die Erotik und bei dem Einen geht's dann wirklich wahrscheinlich mehr ins pragmatische über ne und bei dem Anderen bleibt es Hauptthema. Also das kann man ja eh nie am Anfang wissen, ne. Also jeder entwickelt sich für sich (...) und ähm (...) also ob das dann, also ob man das wirklich leiten kann das es IMMER passt und passend bleibt, dass glaube ich auch nicht so wirklich, ne. #01:00:52-4#
266	H: Ich glaube, beziehungsweise ja ich glaube nicht, es ist auch schon schwierig und das merke ich ja jetzt auch bei uns, wo sich ja manche Dinge jetzt auch wieder verändert haben, im Miteinander und Einstellungen auch zur Sexualität und und und Erwartungen, die auch da hinter stecken, die sich auch bei uns. #01:01:15-5#
267	Von mir kann ich das auf jeden Fall sagen ähm auch verändert haben. Ähm natürlich bei F. und bei anderen Dingen auch bei mir. Die Erfahrung natürlich immer noch dahinter steht, die Erfahrung wie es denn früher gewesen ist. So und dann muss man dann wahrscheinlich, dann braucht man wahrscheinlich lange, um das Vertrauen wieder zu gewinnen (...) und um ähm sich von alten Muster zu verabschieden und in neue Muster reinzukommen irgendwo. #01:01:46-4#
268	Da gibt es ja irgendwo, da wird dann wieder vom Neotorxis irgendwo erzählt. Da gibt es alte Erinnerungen und da müssen neue Erinnerungen her, die die alten Erinnerungen überlagern. Da sind wir gerade irgendwo und noch sind wahrscheinlich die neuen Erinnerungen noch nicht so stark, dass die anderen überlagert werden, aber da kommt immer wieder und das merkt man ja. Da kommt immer wieder so ein Impuls und dann fällt man erst wieder zurück in die alte Erinnerung irgendwo, dass ist dann letztendlich dann auch schwierig irgendwo, ob einem das jemals richtig gelingen wird, hätte beinahe gesagt vom Grad vom Grad der Traumatisierung irgendwo ab, ne. #01:02:23-6#
269	Aber irgendwo vom Grad der Kränkung, der Kränkung, die dann da so ein Erfolg ist und dann und dann auch wie wichtig einem jetzt das eine oder das andere gewesen ist. Die Chance ist auf jeden Fall da, ja. #01:02:36-9#
270	Ähm ja und dann muss man auf jeden Fall noch gucken, inwieweit ähm bringe ich mich ein in die Beziehung. Auch immer da noch Autonomie und und und ähm Zweisamkeit, das verändert sich irgendwo und auch trotzdem ist immer noch das wichtige, ja das man (...) ja wie es heißt immer so schön: bei sich bleibt und es eigentlich auch alles so für sich auch macht. #01:03:01-0#
271	I: Mit verändern meinen Sie, dass die Bedürfnisse sich bezogen auf Autonomie und Verbundenheit verändern oder ähm? #01:03:08-1#
272	H: Das sich die Bedürfnisse verändern, auch das ist ja letztendlich ach zwangsläufig. Irgendwie kommt das auch, natürlich verändern sich ähm Bedürfnisse. Ähm (...) aber das kommt, aber das kommt ja nicht, man macht nen Lichtschalter an und auf einmal hat sich ein Bedürfnis geändert. Auch dazu bedarf es ja auch ein konst konstruktiven Herangehensweise (...) So, ich habe also gemerkt, dass sich meine Bedürfnisse nicht geändert haben, wo wir die Konfrontation immer so haben. Ich habe gemerkt bei mir, dass sich meine Bedürfnisse verändert haben, wo wir jetzt konstruktiv damit umgehen oder ich in der Lage bin auch konstruktiv damit umzugehen. #01:03:44-9#
273	Oder WIR dazu in der Lage sind konstruktiv miteinander umzugehen. So und das war ja war ja bis zu einem gewissen Grad, es gab ja viele Streitigkeiten. Ich habe Recht, nein ich habe Recht. So und dann muss man ja irgendwann mal irgendwann mal dazu hinkommen, dass man das man dem anderen auch ne Hand reicht, ne. So und nach dem Motto (...) es verändert sich nichts bis du dich veränderst und dann verändert sich alles, so in diese Richtung auch irgendwo, ne. #01:04:10-9#
274	Und das kriegt man erst hin, wenn man einen gewissen Grad (3 Sek.) wahrscheinlich auch an Reife, was wahrscheinlich auch so damit dazu gehört, erlangt hat. Und eben das Kämpfen aufgegeben hat. #01:04:26-1#
275	Ich glaube das spielt da auch stückweit mit rein. Bis zum bis zum man man meint irgendwann jetzt muss man kämpfen, aber das ist wahrscheinlich auch nicht der richtige Weg. Das habe ich zumindest bei mir so gesehen und auch das ist ja irgendwo auch da passiert erst was, wenn aufgehört hat zu kämpfen gegen sich, gegen den anderen oder mit sich oder mit dem anderen. Oder wie auch anders, sondern wenns erst mal wieder in den Fluss kommt (3 Sek.). #01:04:58-2#
276	Und erst dann hat man wieder die Gelegenheit auch für sich zu wirken und für sich was zu machen. Denn solange man kämpft, kämpft man ja gegen irgendwas. Und dann hat man, dann ist man gar nicht in der Lage irgendwie wirklich ja kontrolliert und autonom was zu machen, da ist man irgendwie fixiert auf irgendwas. Und

	das leitet einen (...) und diesen Punkt zu bekriegen, dazu dienen auch in der Tat wirklich viele, viele Elemente aus der Partnerschule. #01:05:29-5#
277	G: Ich würde ähm vielleicht noch dazu sagen als Tipp, ähm wir machen, in der den Therapien wird auch viel auf die Kindheit drauf eingegangen und wie die Beziehung zu den Eltern war und ist. Und das ähm ist ja oft erstens das man so eine ROLLE in der Kindheit gelernt hat, (...) die ähm einen ja jetzt noch prägt. Das war es ja auch oft auch ganz hilfreich, dann mal zu erkennen achso deswegen tickt der so, ja. Das hat gar nichts mit mir zutun ((lacht)). Also das wäre vielleicht auch so ein Tipp, also das kann auf keinen Fall schaden wirklich mal gemeinsam ähm sowas aufzuarbeiten und eben auch für sich selber, eben weil man vieles, das merke ich jetzt auch. #01:06:17-0#
278	Viele Probleme, die ich im Grunde schon mit meiner Mutter hatte (...) jetzt immer noch genauso habe, dass ich DA auch ja nicht die Autonomie habe. Ähm das könnte man sozusagen als Tipp geben, wenn man mit ner Beziehung, die eben wirklich längerfristig halten soll, anfängt, solche Dinge nochmal gemeinsam zusammen anzugehen. #01:06:38-9#
279	H: Also ich sag mal: "Du bist genauso wie deine Mutter oder wie dein Vater". Ganz ehrlich, dass hört sich erst mal wie ein Angriff und negativ an. Ähm wenn man das umkehrt und das ist eben was wir in der Partnerschule gelernt haben, würde man auch wo anders irgendwo lernen können eventuell. Aber da wird man eben an die Hand genommen. Jetzt gerade am Wochenende so ne Trance gehabt, wo wir dann ein Bild gemalt haben, nochmal ganz genau: wie war das mit deinem Vater. #01:07:04-8#
280	Ähm (...) und dann wenn man dann ganz objektiv ist, dann merkt man, man hat viel von seinem gleichgeschlechtlichen Elternteil, auch von dem Anderen. Weil wo lernt man alles? Man lernt alles Zuhause. #01:07:19-6#
281	Man lernt zuhause, ich sag mal letztes Jahr Männerseminar: Was gibst du an Männlichkeit an deinen Sohn weiter? Das kann ich dir sagen, ich habe die Hausarbeit gemacht, ich war Zuhause und ich habe Erziehungsurlaub gemacht. Mein Sohn war drei Jahre alt und hat sich das erste Mal etwas zum Geburtstag gewünscht. Was wünschen sich 3-Jährige Jungen normalerweise zum Geburtstag. #01:07:39-2#
282	Ein Ritterkostüm, ein Schwert, und was auch immer Autos und so. Mein Sohn eine Spülmaschine, ein Bügeleisen, ein Staubsauger, weil er hat mich hier natürlich den ganzen Tag auch Hausarbeit machen sehen. Ist es jetzt unmännlich? MHM (...) so das (unv.) das ist Frauenarbeit nach dem Motto. Eigentlich ist das asexuell, wenn man das genau nimmt, diese Arbeit letztendlich. Aber ist doch sehr Frauen, Frauenlastig zugeordnet letztendlich. Von da an hat dieses Männerseminar einen ganz anderen Verlauf genommen. #01:08:09-4#
283	Weil ich sage ich bin jetzt hier so ein Mann und trotzdem habe ich das damals gemacht und war ich jetzt meinem Sohn jetzt ein falsches Vorbild? #01:08:18-3#
284	So, dass sind solche Dinge, dass lernt man auch Zuhause und man lernt natürlich auch Partnerschaft zuhause. Man guckt natürlich seinen Eltern zu, wie gehen sie miteinander um. Wie oft die in der Kiste liegen, gemeinsam sind, dass kriegt man wahrscheinlich nicht so richtig mit, aber wie zärtlich gehen die miteinander um. #01:08:37-3#
285	Küssen die sich, küssen die sich in der Öffentlichkeit, nehmen die sich in den Arm. Wie streiten die miteinander, streiten die überhaupt miteinander. Wie wird kommuniziert als PAAR, dass lernt man ja auch alles zuhause und wahrscheinlich nimmt man davon auch ein großes Stück mit. Man nimmt davon ein großes Stück mit in die Beziehung. Und von daher, du bist genau wie deine Mutter oder du bist genau wie dein Vater. Ja das stimmt zum großen Teil und wenn man da ganz ehrlich ist und das ist genau so nen Dinge, ich weiß nicht wie man das hinkriegt. #01:09:06-3#
286	Weil auch da, waren wir natürlich da in der Lage uns damit zu beschäftigen, weil wir erkannt haben, wir haben da irgendwie Probleme damit. Wenn man natürlich die Probleme erst mal so noch nicht sieht, ist es natürlich schwierig (...) ähm damit umzugehen. Weil man muss ja erst mal etwas als Problem erkennen, um es dann vielleicht kritisch hinterfragen zu können. #01:09:20-2#
287	Aber das ist genau ein Punkt wie kann man das eben sagen Mensch so ganz ehrlich soll ich meinem Sohn sagen, setz dich mal kritisch mit deinem Vater auseinander. #01:09:30-6#
288	G: ((lacht)) #01:09:31-9#
289	I: ((lacht)) #01:09:31-9#
290	H: Was fandst du denn an dem schon immer Scheiße? Und was würdest du in deiner Partnerschaft nie so machen wollen wieder? Da bin ich auch nicht der richtige Ansprechpartner für, ist also auch schwierig, ne. #01:09:40-5#
291	Aber das ist auch nen Punkt der ist nicht unwichtig. (3 Sek.) Ja. #01:09:51-6#
292	I: Also vielen Dank dafür. Ich finde es immer wieder spannend wie viel dann so ins Rollen kommt und dann kommen ganz viele Elemente noch dazu, woran man vorher vielleicht gar nicht so gedacht hatte. Das finde ich gerade so besonders bei den Gesprächen. Es ist für mich sehr wertvoll, dass Sie sich die Zeit genommen haben. #01:10:12-5#

293	
294	Irrelevant -Smalltalk-

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 6: Transkript BL_03

	Transkript: BL_03
	Thema:
	Welche Bedeutung hat das Zusammenspiel von Autonomie und Verbundenheit für gelingende, lebenslange Partnerschaft? Wie ist der Einfluss der Partnerschule auf die Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit in Paarbeziehungen zu bewerten?
	Namenskürzel:
	Bettina Löwen Interviewer = I
	Ehefrau= S
	Ehemann= A
	Datum: 23.06.2016
	Dauer Interview: -#01:16:10-0#
	Dauer Transkript: #00:01:14-8# -#01:16:10-0#
	-irrelevant-
13	
14	I: Für den Anfang dachte ich wäre es vielleicht einfacher wenn ich (...) ein paar Fragen stellen zu eurer Beziehungsgeschichte, das ist einfach wie so ein kleiner Fragebogen, dass schreibe ich mir einfach ein und dann können wir richtig starten. #00:01:29-0#
15	Am Anfang wollte ich fragen, ähm darf ich wissen wie alt ihr seid? #00:01:33-5#
16	S: Ich bin 43. #00:01:32-7#
17	A: 51 #00:01:36-9#
18	I: Und welchen Familienstand habt ihr? #00:01:42-9#
19	A: Wir sind verheiratet. #00:01:43-9#
20	S: Ja, verheiratet. #00:01:44-7#
21	I: Und ihr habt gerade gesagt, dass ihr Kinder habt, wie viele? #00:01:48-8#
22	S: Wir haben 2 gemeinsame. #00:01:52-4#
23	A: Und ich habe 2 Erwachsene Kinder aus erster Ehe. #00:01:55-5#
24	I: Und seit wie vielen Jahren seid ihr ein Paar? Also nicht verheiratet, sondern zusammen? #00:02:09-3#
25	A: X Jahr #00:02:12-6#
26	S: 16 #00:02:16-1#
27	A: 16 ein Halb #00:02:21-3#
28	S: X Jahr. #00:02:27-8#
29	I: Und wann seid ihr dann in eine gemeinsame Wohnung gezogen? #00:02:32-3#
30	S: Seit 2000, ganz schnell ne. #00:02:35-0#
31	A: Dezember ((lacht)). #00:02:36-3#
32	S: Ja, Weihnachten Jahr X, ja. #00:02:38-7#

33	I: Und wann habt ihr dann die Partnerschule besucht oder daran teilgenommen? #00:02:44-7#
34	A: Jahr X war das Paarkibutz (3 Sek.), ne 13 war das. #00:02:54-5#
35	S: Ich meine Jahr X haben wir angefangen, hatten wir den ersten Kontakt, glaube ich. #00:03:03-8#
36	I: Ja, so ungefähr. #00:03:04-7#
37	A: Ja so um den Dreh, genau. #00:03:06-7#
38	I: Es gibt ja diese 3 Seminare, einmal dieses Baisisseminar, kleines Genusstraining und dieses Paarkibutz, dass hattest du ja schon gesagt, da habt ihr teilgenommen. Auch an den anderen? #00:03:19-1#
39	A: Mhm #00:03:19-1#
40	S: Das volle Programm ((lacht)) #00:03:21-9#
41	I: ((lacht)) Okay super. Mhm und jetzt hattet ihr schon gesagt 16 1/2 Jahre seid ihr eigentlich schon ein Paar (...), das ist ja eine lange Zeit und da wollte ich euch einfach fragen, ob ihr mir vielleicht von eurer Partnerschaft erzählen könnt, wie sie zu Beginn der Beziehung war und wie sich zudem entwickelt hat, wie sie heute ist. (3 Sek.) Das ist natürlich viel, aber das was euch einfällt, da könnt ihr einfach euch dran lang hangeln und euch gegenseitig ergänzen. #00:03:57-6#
42	S: Fang du mal an. #00:03:58-1# (3 Sek.) Das ist die Frage ob wir das so gleich erleben oder werten, aber das musst du dann für dich auseinanderklügeln [irgendwie so] #00:04:10-6#
43	I: [Ja und ihr könnt euch] gegenseitig, wenn eine Person was sagt, manchmal wisst ihr ja selber lieber, oh da will ich noch was sagen, da könnt ihr euch auch gegenseitig. #00:04:16-3#
44	A: Ja. (3 Sek.) Also ich glaube in der Retroperspektive ähm wollten wir im Herbst 1999 gerne wieder eine Beziehung haben oder verlieben. Ich nach einer (...) schwierigen Ehe mit so typischen zerrütteten Verhältnissen. Und ich habe zufällig auf nem Klo einer Zeitschrift gelesen, Kulibri heißt die, damals gab es da auch Anzeigen jemanden kennen zu lernen. Das Internet war damals noch nicht entwickelt. Und dann hatte ich unter anderem auch S. Anzeige gelesen und aber auch ein paar andere die lustig waren und hab darauf geantwortet. #00:05:03-8#
45	Und dann haben wir uns irgendwann getroffen, am Bahnhof das weiß ich noch ganz genau, da habe ich dich abgeholt. #00:05:11-4#
46	Du hast gesagt, ich sehe aus wie ein Verbrecher ((lacht)). #00:05:13-1#
47	I:((lacht)) #00:05:13-1#
48	S: ((lacht)) Ich habe das nicht gesagt, ich habe dir das erst Jahre später erzählt. #00:05:15-9#
49	A: Ja, genau ähm und ich habe gedacht och mein erster Eindruck war so mit der kannst du Pferde stehlen, das war so ziemlich unproblematisch. Dann sind wir in die Stadt gegangen, ins Glashaus, wo ich sonst auch nie war. Mein Ziel war, dass sie so lange bleibt, dass sie die S- Bahn verpasst und nicht nach K. zurückfahren kann und dann sozusagen bei mir übernachten muss. #00:05:46-3#
50	(3 Sek.) und ja das war dann auch so ((lacht)). Und dann haben wir uns (...) immer mehr getroffen und ich habe S. dann überredet mit mir in die Bretagne zu fahren, ich fahre immer in die Bretagne in den Urlaub. S. hat auch ja ähm im Süden der Bretagne Freunde, weil sie hatte im Norden studiert. Und wollte die auch besuchen und ja letztendlich sind wir zusammen auch in die Bretagne gefahren und auch da ein Paar geworden, wie man das so sagt (3 Sek.) Willst du weitererzählen? #00:06:30-0#
51	S: Ja, ich also ich meine letztendlich sind es ja ganz viele Einzelheiten. Ich würde sagen am Anfang war das ähm ähm (...) schon ein ziemlicher Rausch muss ich schon sagen, also ein ziemlich heftiger richtiger Verliebtheitsrausch mit auch zwischendurch mit heftigsten Krisen und Streit also das typische Hoch und Runter Feuerwehr. #00:06:57-7#
52	Unterbrechung: Kinder kommen rein #00:07:06-9#
53	S: Und ähm genau (3 Sek.) Ich habe das immer so erlebt, so ganz extrem. Extrem, sag ich mal, dann wieder kurz vorbei. Ich weiß noch, dass in unsere klitzekleine Wohnung, der eine immer sein Bettzeug genommen hat und in das andere Zimmer gegangen ist ((lacht)) und so weiter. Es gab wirklich so eine ganze Bandbreite, es war sehr extrem und ähm aber ich habe vor allem Dingen in den Anfängen dieses Verliebtheitsrausch und das kann ich jetzt noch gut zurückerinnern, wie extrem das war. Und das wir wirklich, ich weiß wir hatten uns mal drüber unterhalten, das ist SO Hammer mäßig extrem, da müsste man nen Film drehen.
54	Aus unserer damaligen Sicht, das hat sich so über die Jahre, aber ich finde es hat sehr lange gedauert, hat sich das abgemildert. #00:08:05-5#
55	Ist das anders geworden und es kam dann schon mehr und mehr. Es gab eine gewisse Stabilität, aber es gab auch sage ich mal mehr und mehr Probleme, die nicht ja die auch schon diese Ausschläge hatten. Aber die waren schon auch anders gelagert, vom Empfinden war das anders. Und dann (...) ja (...). #00:08:32-4#
56	A: Schwierig ist vielleicht, dass wir sehr unterschiedliche Menschen sind im Charakter. #00:08:39-4#
57	S: Ja, [dass haben wir dann gemerkt, ist dann auch aufgefallen] #00:08:41-6#

58	A: [Unser Charakter unterscheidet sich, dass fällt in so einer Verliebtheitsphase] nicht nicht auf. Es gibt ja Untersuchungen dazu, die sagen man hat ähnliche ähm Hormone oder Parameter wie Schizophrene, sodass man tatsächlich ein bisschen verrückt ist. Ähm (...) und ja so praktisch als das dann in so eine Normalität Übergang, da wurde es auch immer immer deutlicher, [das da Unterschiede] #00:09:07-8#
59	S: [Das wir so unterschiedlich sind, haben wir am Anfang] #00:09:11-5#
60	A: ganz stark sind. Und ähm das (...) hat mir, ich kann nur für mich sprechen auch immer unglaublich viele Schwierigkeiten bereitet. Und es ist bis heute auch noch teilweise schwierig. Also es ist nicht so, dass die Probleme sich in Luft aufgelöst haben, also die Problematik, die aus der Unterschiedlichkeit resultiert. Und ähm (...) #00:09:37-1#
61	S: Ich will ganz kurz was ergänzen, diese Unterschiedlichkeit, ich glaube die war uns nicht total (...) unbekannt am Anfang, aber ich habe das so erlebt, dass ich das auch extrem spannend fand. Und dachte: Bohr, dass ist eine super Ergänzung oder wir haben uns gegenseitig so ein bisschen hochgepuscht und das wurde nach und nach immer schwieriger. Und diese Unterschiedlichkeit besteht, die ist Fakt und die ist auch weiterhin da und das ist eben auch das schwierige in der Beziehung. #00:10:07-1#
62	A: Dann gab es glaube ich so ein richtiger Einschnitt oder richtige Krise als unser erstes Kind geboren wurde, der ist am Jahr X geboren. Er war ein sehr schwieriges Kind. Ein [typisches Schreikind], wie man so sagt, aber in der extremsten #00:10:33-9# Ausprägung.
63	S: [Ganz schlimm] #00:10:38-7#
64	A: S. hat auch für mehrere Monate, für 8 Monate aufgehört zu arbeiten. #00:10:53-7#
65	S: 4. #00:10:45-2#
66	A: Für 4 Monate? Ich denke im August ist? #00:10:51-8#
67	S: Ne, ne dich habe doch schon früher nochmal angefangen. Der ist, der hat in den Sommerferien angefangen, das war früher. #00:11:01-5#
68	A: Das war relativ kurz und ähm (...). Ich fand es ab da total schwierig. Ich habe mich nicht mehr als (3 Sek.) als Partner gefühlt. Ich habe da auch nichts mehr, dass da irgendwas noch so angekommen ist oder das man da noch ein Paar ist. Unser Sohn stand da schon ähm (...) im Fokus und nach meinem Gefühl auch noch der Beruf, aber ich als Partner (Klingel, S. verlässt den Raum) war jetzt nicht mehr so präsent. #00:11:48-5#
69	S: Ja also das war extrem und wir beide, also ich war auch ähm bevor das Kind kam, dass kriegst du hin. Ich war sag ich mal sehr überheblich, und hab gedacht, dass klappt total easy. Und dann war ich total überrascht, dass es überhaupt nicht geklappt, also dass es so schwierig war. Und das war (...) hat ganz, eine große Rolle gespielt auf jeden Fall. #00:12:18-9#
70	A: Das war dann auch so, dass (...) glaube ich. Ein bisschen lustig ist, wenn man die Geschichte so wiederholt ((lacht)). #00:12:25-0#
71	S: Ja #00:12:25-6#
72	A: Und man dann vielleicht ein paar Sachen anders sieht. #00:12:27-7#
73	(Unterbrechung: Kinder kommen rein)
74	A: Ich glaube, (...) aber auch so im Rückblick, dass S. mit ihrer beruflichen Situation nicht zufrieden war. Ich merke, dass auch im Rückblick dessen, weil du [jetzt zufrieden] bist auch trotz des Stresses und des Anspruchs. #00:13:55-1#
75	S: [Ja] #00:13:55-4#
76	A: Aber damals warst du in so einer komischer #00:14:00-5#
77	S: Alles doof. #00:14:00-5#
78	A: Gemeinschaftspraxis. Einem sehr schwierigen Chef und im Grunde war alles doof. #00:14:04-4#
79	S: Ich wollte dann eigentlich auch nicht, also für mich war es ne ganz, das Kind viel schwerer als gedacht, die ganze Situation total verändert, der Beruf gar nicht das was. Das war ganz schwierig und da hatte ich auch für nichts den Kopf so richtig. #00:14:18-7#
80	A: Und ich hatte mir schon mehr mehr PARTNERschaft mehr vor allen Dingen Leidenschaft, mehr Erleben gewünscht. (3 Sek.) Ich meine auch, dass ich das auch gesagt habe auch kommuniziert habe. (...) Und ähm (...) irgendwann habe ich dann auch gespürt, dann wolltest du auch nicht mehr, sage ich mal. #00:14:43-4#
81	Das war immer so ein ein kämpfen, aber irgendwann habe ich gesehen, dass hat überhaupt kein äh (...) aus meiner Sicht keine Auswirkungen. Und dann habe ich mich, aber ich wollte das eigentlich auch, in eine andere Frau verliebt. (3 Sek.) Und ja dann war das eine ganz schwierige Zeit. Ich habe das auch dann S. gesagt von der Anderen halt. Und dann (...) A. #00:15:13-3#
82	S: Dann kamen noch ein paar. #00:15:13-3#
83	A: Ja das war so (...) das würde ich jetzt aber nicht so ernst nehmen, aber mit J. und mit Z. Die Z. ist übrigens

	gestorben, dass habe ich durch Zufall erfahren. Das war richtig schwierig natürlich unsere Beziehung. #00:15:39-6#
84	S: Unsere Beziehung war eigentlich beendet [die nächste Zeit]. #00:15:40-0#
85	A: [Ja, ja wir hatten ja auch]. #00:15:43-9#
86	S: Wir hatten das wirklich beendet, du bist ausgezogen und ganz die Zeit weiß ich auch gar nicht mehr. #00:15:52-2#
87	A: Doch ich weiß das, also 2006 im Herbst fing das so an mit der S. (...) und dann bin ich so kurz zusammen und ich bin dann 2007 April oder so ausgezogen und bin zu meiner Schwester gezogen. Ja dann bin ich dann nochmal alleine 2007 alleine in den Sommerurlaub gefahren mit meinen großen Kindern und dann habe ich (...) war S. wieder schwanger ((lacht)). Ja, möchtest du was dazu sagen? ((lacht)). #00:16:28-9#
88	S: Nö, nö, also wir hatten immer, das war so ein bisschen On- Off sage ich mal und deswegen kam es auch zu dieser Schwangerschaft und ähm #00:16:40-6#
89	A: Und du wolltest es ja auch. #00:16:41-6#
90	S: Ja ich wollte das auch. #00:16:41-1#
91	A: Und dann haben wir ja auch. Du hast es irgendwann mal auch klar gesagt, dass er doch eine Schwester hat. #00:16:49-0#
92	S: Mir war das klar mit der Beziehung wird es wahrscheinlich irgendwie nichts mehr, aber ich dachte mir, dann sind die Beiden irgendwie nicht mehr alleine, ist er nicht mehr alleine. Und ähm (...) hatte auch nie die Idee schon weiter zu denken an jemanden anders und mit dem nochmal neu anzufangen. Das war irgendwie für mich sehr klar. #00:17:06-5#
93	A: Ich war dann im Urlaub und bin da auch gesegelt mit so einer kleinen unv. auf dem Atlantik und habe davor auch immer Angst vorgehabt und hab das aber immer öfter gemacht. Und dann irgendwie weiß ich auch nicht war ich da so draußen und dann war es mir irgendwie klar, dass ich bei meiner Familie zusammenleben möchte, also. S. mit meinem Sohn und mit der Kleinen, die damals noch keinen Namen hatte. #00:17:38-8#
94	Und habe dann S. gebeten mich wieder anzunehmen, aufzunehmen. Und das hat s. auch gemacht, aber im Nachhinein muss ich sagen, wirkte das so für mich (Telefon klingelt im Hintergrund) wie die Versailler- Verträge. #00:17:51-6#
95	F: Das war erst mal sehr schwierig, also du hattest es ja vorher gab es schon eine Sache, wo du wieder einziehen wolltest wieder und da habe ich Nein gesagt. Und dann war ich zu der Zeit auch in Frankreich gewesen, wo du auch in Frankreich warst, nur bei meinen Freunden. #00:18:05-2#
96	Und da hattest du auch schon geschrieben, dass ich kommen soll, aber das habe ich auch nicht gemacht, ne. (...) Und dann ähm (...) #00:18:17-7#
97	A: Dann bin ich hier wieder eingezogen und tja musste kleine Brötchen backen. Das habe ich auch gemacht, aber (...) wir hatten das im Unterricht mit den Versailler Verträgen. Man sagt, die waren einfach zu streng, die haben Deutschland einfach so unter so so strikten Bedingungen ausgelegt, dass es letztendlich auch zum 2 Weltkrieg gekommen ist. #00:18:41-8#
98	Also die Historiker streiten darüber, dass soll keine Entschuldigung sein für die Verantwortung von Deutschland, aber man sieht da schon eine gewisse Kausalität. Im Nachhinein sehe ich das auch so, also es war auch für mich SO ganz schwierig da überhaupt noch irgendwie anzukommen. #00:19:01-4#
99	Ich musste schon sehr, sehr kämpfen und dann kam da auch sehr wenig zurück. Und das habe ich auch als sehr schwierig empfunden. #00:19:11-8#
100	S: Und ich habe lange, lange überhaupt damit gerungen, dass das wieder irgendwie funktioniert. Es hat Jahre gedauert, eigentlich. #00:19:20-4#
101	A: Weil, das #00:19:20-4#
102	S: Das war [ganz langsamer] #00:19:22-4#
103	A: [so ein aufreibender] Prozess, die Unterschiedlichkeit von der wir eben schon am Anfang des Interviews gesprochen haben, ist schon so, dass ich emotional, leidenschaftlich bin, gerne kommuniziere eigentlich auch so eher (...) diese typischen weiblichen Eigenschaften habe vielleicht ja. So ein typisches Beispiel ich denke an den Hochzeitstag, ja und S. nicht. Oder schreibe viel SMS, erwarte dann Antworten, aber kriege dann keine oder nur so okay. #00:19:56-1#
104	Das ist so diese diese Grundproblematik, ne. Ähm (3 Sek.). #00:20:04-1#
105	S: Also unser Ältester war weiter schwierig erst mal noch. Das hat noch ein [bisschen gedauert]. #00:20:07-4#

106	A: [Genau, genau]. #00:20:07-4#
107	S: Das war auch (...) die Beziehung zwischen euch war anfangs noch super schwierig noch als er klein war. Da hat sich auch noch mal viel getan. (...) Dann kam die Tochter. #00:20:20-9#
108	I: Wie war es denn bei dir ähm (...) als du sozusagen zurückgezogen bist. #00:20:25-0#
109	S: Ja, ja. #00:20:29-0#
110	I: Also, wie kam es dazu, dass du dich dazu entschieden hast? #00:20:30-4#
111	S: Ehrlich gesagt weiß ich das nicht mehr. Ich merke, dass ich auch ähm viel aus dieser dieser Zeit immer noch relativ verdrängt habe, so. Es war sehr schwer und ich konnte das auch ähm (...) habe solange mit mir GERUNGEN, sage ich mal so zu zulassen, weil ich Sorge hatte vor so einem Hin und Her. #00:20:53-2#
112	Und Ja- Beziehung, Nein- Beziehung, klappt das, klappt das nicht und so weiter. Wollte das dann aber und habe aber immer also habe wirklich gemerkt (...) wie (...), also weil ich einfach noch verliebt war, ja. #00:21:07-6# Aber trotzdem gemerkt wie schwer das war, wie tief diese Verletzung doch war. #00:21:12-5#
113	Obwohl ich das (...) am Anfang war ich total geschockt als er mir das erzählt hat mit den Außenbeziehungen. Aber ähm trotzdem habe ich gedacht, ne jetzt ist gut, aber das war nicht gut. #00:21:23-9#
114	Das hat noch sehr viel länger gearbeitet und gewirkt und gemacht und getan, als mir selber bewusst war. Und das ist eigentlich auch erst (...) viel später mir noch mal klargeworden. #00:21:36-7#
115	Das war ein ganz langer Prozess, es war auch eine schwierige Zeit insgesamt, also #00:21:43-2#
116	A: Ich habe das so [empfunden]. #00:21:45-7#
117	S: [immer] #00:21:46-5#
118	A: Wir haben das gelernt "Ich habe das empfunden", immer von sich aussprechen. Ähm ich habe das so empfunden, dass das mir auch immer wieder heim gezahlt (...) wurde, [ja, so]. #00:21:58-9#
119	S: [Und ich habe] #00:21:59-7#
120	A: Ich weiß nicht ob wir noch dazu kommen also für mich wir kommen ja noch zur Partnerschule und zum Paarkibutz und das was man selber darstellt. Ich habe auch sowas dargestellt, dass ich immer so gegen eine Wand (unv.) ja. Und ähm eigentlich habe ich das gemerkt, dass es genau immer das Gefühl war, das ich hatte. Das ich immer gegen eine Wand renne, also ich habe das extra gemacht, immer so gegen eine Wand und dann hoch und dann wieder abgerutscht bin. #00:22:22-0#
121	Und ähm (...) genau das das Gefühl hatte ich. Für jemanden der selber unsicher ist und das bin ich auch und (...) auch nicht so sicher gebunden ist, wie man so sagt. Von von von seinen Eltern aus, von seiner Kindheit aus, das ist natürlich immer eine schlimme Erfahrung ja und dann noch mal vielleicht als das man überhaupt beabsichtigt. #00:22:47-7#
122	Und das hat glaube ich (...) ähm zu extremen Verwerfungen, zu zu extremen ähm Ausschlägen geführt und sich das ähm (...) ja in eine sehr unglückliche Art und Weise gegenseitige diese Problematik verstärkt. Ich wollte Anerkennung habe, ich habe alles getan, habe habe sie nicht bekommen. #00:23:09-3#
123	S: Ja #00:23:09-3#
124	A: Bin dann durchgedreht teilweise wirklich auch dann. Für S. war das dann der absolute Horror, weil S. für S. ist eine Beständigkeit, eine Gleichmäßigkeit ganz ganz wichtig, ja. Das das habe ich auch dann auch verstanden wie wichtig das für sie ist. Und gerade das habe ich eben nicht gezeigt und dann (...) ähm war das ähm im Prinzip muss man sagen wie ein Teufelskreis. #00:23:31-0#
125	S: Ja #00:23:31-0#
126	A: Also es gab immer wieder mal gute Phasen (...) zwischendurch, wo es gut war, aber immer wieder brach das ab. #00:23:37-7#
127	S: unv. #00:23:38-2#
128	A: Ich muss, ich muss sagen dazu sagen, dass muss ich auch loswerden, dass ist immer so ein bisschen wo man sich schämt, ja das zu sagen, aber (...) was auch bei mir war, ich wollte immer viel mehr, viel mehr ähm mit dir viel öfter mit dir schlafen und auch mehr ausprobieren und hatte immer, immer viel viel mehr und weitreichendere

	Vorstellungen, sage ich mal. Und das war für mich auch immer so eine (...) ich weiß es hat immer so weh getan dieses abgewiesen zu werden. #00:24:05-8#
129	Unabhängig davon, dass man natürlich auch ein Bedürfnis hat was auch körperlich da ist, aber es war auch immer so, das war auch immer so eine (...), das habe ich immer als tiefe Verletzung empfunden. Im Moment ist das nicht so glücklicherweise, aber ich kann mich da auch noch (...) ziemlich gut hineindenken in dieses Gefühl, dass ist so (...) so abzuprallen, das hat mich auch immer sehr tief verletzt. #00:24:30-5#
130	Das fand ich auch immer sehr (...) sehr problematisch und das hat diese, diese (...) ähm Sache auch nochmal verstärkt. #00:24:38-1#
131	S: Für mich war dieser Teufelskreis also dieses gegen die Wand laufen, was der H. beschrieben hat. Das war für mich so ein extremes, bei mir kam das an Fordern, Fordern, Fordern. (...) Noch mehr soll ich geben und ich war schon erschöpft und dachte was denn noch. Es war eine komplette (...) Dis- Balance, muss man eigentlich sagen ne. #00:24:56-3#
132	Also du hattest ein ganz anderes Empfinden, ich gebe doch so viel und komme nicht an. Und ich hatte das Empfinden mein Gott was, was wird da noch alles von mir verlangt und gewollt und so weiter. Es war eigentlich muss man sagen, sind wir immer immer weiter eigentlich auseinandergedriftet, was dann auch zu schweren Streits, Aggressionen und so weitergeführt hat. #00:25:20-4#
133	Wut auch, ganz (...) ganz heftig, sehr heftig. #00:25:25-4#
134	A: Das stimmt, das muss man sagen. #00:25:25-4#
135	S: Sehr heftig, ja ja. #00:25:32-3#
136	Und dann haben wir (...). #00:25:34-9#
137	A: Nein (3 Sek.) Ah, doch ((lacht)) #00:25:35-3#
138	S: ((lacht)) #00:25:37-5#
139	I: ((lacht)) #00:25:40-2#
140	S: Wir hatten uns schon in der Zeit mit den Außenbeziehungen hatten wir uns therapeutisch bemüht, mit Paartherapie und so weiter, das war aber alles [noch nicht] #00:25:50-9#
141	A: [kurz, 1 stunde] oder so. #00:25:50-5#
142	S: Ne, beim X hatten wir mehrere Stunden. #00:25:50-9#
143	A: Ja, 2 oder 3. #00:25:50-9#
144	S: Aber das war nicht gut. Und dann sind wir durch einen Rat von einer Bekanntin zur Partnerschule (...) #00:25:59-5#
145	A: Auf den Rudolf, muss man dazu sagen. #00:26:00-6#
146	S: Auf den Rudolf, auf den Rudolf genau. Ja und dann (...) hatte ich eine Mail geschrieben und dann hatte er uns direkt zum Gespräch eingeladen und das war ein super Gespräch. Da hatten da hatten wir irgendwie auch eine ganz gute Phase und er kam dann immer an mit seinen Gruppen, ich will euch in der Gruppe haben. #00:26:21-2#
147	Dann haben wir direkt gesagt: "Mensch Rudolf, das in der Gruppe das können wir, da sind wir super." Weil ein paar Sachen können wir auch gut zusammen, sag ich mal so ((lacht)). #00:26:30-2#
148	Und ähm (...) und ich hat diese Gruppe, ich glaube, dass uns das nicht weiterhilft. Und der A. war derjenige der gesagt: "Ne, komm jetzt, lass uns anmelden für die Seminare, zag, zag wir machen das und so weiter und sofort. Das war wirklich eine ganz ganz besondere Erfahrung. #00:26:49-0#
149	A: Ich muss dazu sagen, dass (...) sage ich wahrscheinlich im Verlauf des Interviews noch mal was dazu oder am Ende, aber ich will das nicht vergessen und deswegen sage ich es jetzt schon mal. Es war auch so das der Rudolf schon ähm (...) durch seine große Menschlichkeit und Souveränität, die er hat ähm da auch viel bewirkt hat. #00:27:12-6#
150	Also (3 Sek.) es ist nicht nur das System Partnerschule was ich gut finde #00:27:19-2#

151	S: Ja, das muss man dazu sagen. #00:27:19-2#
152	A: Sondern es sind auch die Menschen, die dahinterstecken, die davon überzeugt sind und die vielleicht auch wie Rudolf zum Beispiel auch ähm ja eine unheimliche große Menschenliebe hat. Ich weiß, dass er immer (...) sehr oft Probleme mit der Kirche hatte, mit der Verwaltung. #00:27:40-7#
153	Die das teilweise sehr kritisch gesehen hat, weil ich muss sagen, auch der Rudolf mit ein ein Mensch ist, der mich auch wieder zur Kirche und zum Glauben und auch zu Gott und zu Jesus Christus wieder zurückgeführt hat, durch sein Vorbild. #00:27:53-8#
154	Weil er das nicht missionarisch sozusagen gelebt hat äh äh weil er das nicht missionarisch sozusagen ähm im sprachlich alles dargestellt hat, sondern als Vorbild. #00:28:04-2#
155	Ich muss das sagen, dass ist eine katholische Eheberatung gewesen und obwohl es nicht sichtbar war durch irgendwelche formalen Dinge, aber hat man es, zumindest ich immer, gespürt. #00:28:15-1#
156	S: Ja. #00:28:15-1#
157	A: Und das ist was wo ich Vertrauen hatte zu so Gruppentherapie, sozusagen ich sag mal Gruppentherapie oder Arbeit mit Gruppen zu machen, weil ähm ich mache zwar gerne etwas in der Gruppe, aber so wenn man da ehrlich ist so Gruppenarbeit, Gruppentherapie das ist schon immer so ein No- Go gewesen. #00:28:37-7#
158	S: Das fand ich bei mir nicht so, ich habe nur gedacht: "Wir können Gruppe". Ich habe gedacht, dass ist so. Das sind sind wir, das kriegen wir immer gut hin. In der Gruppe geht es uns gut, wir müssen gucken, dass wir mit uns klarkommen, da hilft uns die Gruppe nicht weiter. #00:28:52-5#
159	Aber was ich beim Rudolf eben gut fand, der war (...) der hat natürlich ein System, der hat ja auch ähm sehr strukturiert zum Teil gefragt, aber trotzdem hatte ich bei dem das Gefühl (3 Sek.) der war dabei und er hat von Anfang an ausgestrahlt: "Ich begleite euch". Und nicht, dass ist die Situation und ich habe die Methode 1,2 oder 3 und dann gucken wir mal. Sondern: "Ihr habt ein Problem, ich versuche euch zu helfen", aber der hat damit schon eine so eine Sicherheit ausgestrahlt, anders als bei den Anderen. Das war schon (...), ja das fällt mir jetzt nochmal auf. #00:29:28-5#
160	A: Er hat #00:29:29-3#
161	S: Und er war auch überhaupt nicht erschüttert über die ganzen Sachen, die wir erzählt haben. #00:29:32-2#
162	A: Ja. #00:29:33-4#
163	S: Er war so: "Ähm ja da bringt ihr ja was mit", so ungefähr, "jetzt gucken wir mal was wir so daraus machen". #00:29:38-9# irgendwie. Und das fand (...) ich ja (...) schon so, dass ich dachte bei dem kann man weiterarbeiten so (...) und das haben wir ja auch gemacht. #00:29:53-8#
164	I: Und dann in der Partnerschule also was ist Ihnen da selber nochmal wichtig geworden? Oder was haben Sie auch für Ihre Beziehung erkannt? #00:30:07-3#
165	S: Erstmal haben wir ganz viel über uns gelernt in dem Basisseminar mit der Tonarbeit, durch die Trancen, da ist noch mal sehr sehr viel klargeworden. (...) Dann ist uns dieser Teufelskreis glaube ich, da auch nochmal in seiner Größe und Wichtigkeit klargeworden und wurde erst richtig verstanden, ja. Ähm (...) und wir haben (...) also auch während der Partnerschularbeit zwischendurch ganz ganz schwierige Zeiten erlebt, aber auch man bringt ja auch die Themen auf den Tisch. #00:30:43-5#
166	Aber wir haben auch da immer wieder gespürt ähm (...), dass es da doch eine Gemeinsamkeit gibt und das wir Dinge zusammen genießen können. Das fand ich (...)fand ich, wir sind immer gut nach Hause gefahren, dass weiß ich immer noch. #00:30:59-4#
167	A: Ich (...) ich denke kann ich das jetzt sagen oder ist es blöd oder schädlich oder so für die Fragen dann später, aber ich sag das so (Telefon klingelt). #00:31:15-3#
168	Kann man das nicht irgendwie einfach mal ausmachen? #00:31:15-3#
169	S: Unv. #00:31:23-7#
170	I: Du kannst es so sagen wie du es empfindest#00:31:29-1#
171	A: Ja. #00:31:30-7#
172	S: Ich weiß nicht wer das ist.

173	A: Für mich war eine wichtige Erfahrung, da hatte ich immer das Gefühl, dass (...)ich schon in S. Achtung oder Wertschätzung teilweise sehr stark gesunken war, was ich auch durchaus nachvollziehen konnte, weil ich eben auch oft ausgerastet bin, aggressiv war, unberechenbar war und so weiter. #00:31:52-9#
174	Aber immer wenn wir in der Partnerschule waren ähm (...) hat sich das, hat sich das gebessert. Ich hatte immer das Gefühl das sie gesehen hatte, ja das ich auch jetzt sozusagen ein Mensch bin, der Qualitäten hat. Vor allem auch deshalb, weil es eben auch die anderen sozusagen auch einmal gesagt haben ähm aber weil es auch einfach so ist, dass ich mich mit den Leuten eben auch gut verstanden habe. #00:32:21-1#
175	Mit den anderen Leuten, oder auch mit den Kindern oder so. Da hatte ich immer das Gefühl oder auch Rudolf, der natürlich schon auch immer versucht so ein bisschen die Fäden zu ziehen, dass ist ja klar. Und schon weiß, was was einem Paar hilft einfach. Und das war, das ist etwas was glaube ich vom Grundsatz geholfen hat (...). #00:32:45-8#
176	Und das andere was für mich ganz typisch ist, die Partnerschule, ich finde das ist ein unglaublich gutes Beispiel. Es gibt viele Beispiele in dem Basisseminar arbeitet ja mit einer Tonfigur und das unv. frei und spricht dann auch da drüber und macht dann auch andere Sachen. #00:33:01-4#
177	Und ein (...) ein anderer Mann hat erzählt von seiner Mutter, die Alkoholikerin gewesen ist und dann immer auf dem Sofa lag und nicht ansprechbar war und so weiter. Und dann habe ich einfach so plötzlich angefangen zu heulen und ähm (...) ja und einfach habe mich daran erinnert und dann kam es so hoch. Mir war das nicht so richtig auch bewusst, dass meine Mutter war depressiv, die lag aber auch immer auf dem Sofa. #00:33:34-4#
178	Sie hatte sozusagen eine andere Krankheit, aber mit den gleichen Auswirkungen. Und ähm (...) ich habe das dann auch gesagt (3 Sek.) und das ist (...) das ist so typisch eigentlich, dass man in der Partnerschule irgendwas erkennt und sich selbst erkennt und von den anderen lernt. #00:33:53-2#
179	Ja und die auch wieder, ich habe ihn sehr gut verstehen können, weil ich was Gleiches erlebt habe, aber er mich auch. Und das bringt alle weiter und sowas geht halt nur in einer GRUPPE so eine Erfahrung. Und es ist umso wertvoller, weil es auch immer so war, ich habe es nie anders erlebt, das es immer von Wohlwollen geprägt war. Von einer Offenheit, von einer Ehrlichkeit, dass ist schon immer da gewesen. #00:34:22-9#
180	Da hat auch keiner jetzt um den heißen Brei drum herumgeredet, man musste auch teilweise Kritik einstecken, das gehört auch mit dazu, aber es ist immer wohlwollend.
181	Und das ist eben etwas was (...) mich ja total immer ein Stück weitergebracht hat, das das zu erkennen und daraus wachsen auch auch wieder andere Dinge. #00:34:34-0#
182	Und das ist glaube ich das was von der Partnerschule was so wertvoll ist. Der Rudolf sagte immer ähm über die anderen: "Ihr seid die Fachleute, ihr könnt euch gegenseitig helfen, ihr habt die Erfahrung gemacht in der Beziehung. Und dieses Wissen kann man eben teilen und auch weitergeben. Und das ähm (...) ist für mich so das wichtige. #00:35:08-1#
183	S: Trotzdem blieben unsere Probleme auch erstmal trotz Partnerschule, trotz Partnerschule standen wir immer mal wieder kurz vor ner Trennung muss man ganz klar sagen. #00:35:21-2#
184	Und ähm (...) aber die Partnerschule war eine gewisse Konstante und auch Rudolf war eine gewisse Konstante mit seiner Zuversicht. Also mit seiner oder mit seiner, seiner Präsenz in gewisser Weise, Zuversicht? Ja doch auch. #00:35:37-3#
185	A: Es ist ja schon (...) ein System (3 Sek.) gleich kommt nochmal Kritik ((lacht)). Jetzt sage ich aber erstmal das positive. #00:35:47-8#
186	Ähm es ist schon ein System, dass man durch das Netzwerk Partnerschule natürlich auch andere Leute kennt mit denen man die Seminare gemacht hat. Man trifft sich oder viele treffen sich dann immer im Dezember zum Kreativwochenende. Aber man hat auch so Telefonnummern und schon mal sporadischen Kontakt. #00:36:05-7#
187	Es gab auch eine Männerrunde, die war auch ähm (...), da waren auch die ganzen Männer drinne aus der Partnerschule, damals noch mit dem Antonio, der auch die Ausbildung gemacht hat beim Rudolf. #00:36:25-1#
188	Und es war auch eine ganz schlimme Krise wieder zwischen durch und da hatte Rudolf gesagt: "fahr mal zum Antonio". Oder er hat mich angerufen unv. und ich war da und habe mit ihm gesprochen sozusagen vom Mann zum Mann. #00:36:41-4#
189	Und er hat einfach die Position von der S. mal eingenommen, ja obwohl wir sonst als Männer in der Männerrunde immer solidarisch waren, hat er das aber eingenommen. Und hat das (...) als Mann, als auch mein befreundeter Mann ihre Position dargestellt und das hat mir geholfen. #00:36:58-6#
190	Und das hätte ich auch von keinem anderen akzeptiert, sage ich mal, weil ich auch wieder wusste, dass ist jemand der mir wohl gesonnen ist mit dem ich mich gut verstehe. Mit dem ich auch viel geteilt habe und dann konnte ich das annehmen. #00:37:09-4#
191	Und das war auch etwas (...) etwas Wichtiges und dann bin ich nochmal nach Hause gefahren wieder und es hat mir ein Stück Kraft gegeben und nicht zu sagen: Nein, es geht nicht mehr. Sondern zu sagen: Ja, es geht doch noch. Ähm S., ich verstehe auch was S. Seite ist und ähm ja bemühe mich da (...)wieder, dass sind eben auch so positive Aspekte. #00:37:38-1#
192	Und wir konnten auch zwischendurch immer wenn es problematisch war eben auch zum zum [Rudolf] #00:37:44-3#

193	S.: [zum Rudolf Einzelgespräch] #00:37:46-1#
194	A: Ja und das war auch wichtig. #00:37:49-3#
195	I: Also hast du das jetzt noch in deinem Kopf oder möchtest du gerne die Kritik, was du gesagt hast, kannst du auch gerne einfach sagen#00:38:02-4#
196	A: Die [Kritik ist] #00:38:02-4#
197	S: [Ich muss einmal] ganz kurz nach den Kindern gucken, weil die brauchen was zu Essen. #00:38:06-5#
198	I: Ja #00:38:07-5#
199	A: Die Kritik ist, dass waren jetzt positive Beispiele, die Kritik ist, dass (...) wenn man von so einem Seminar kommt, es erst mal gut ist, man hat einen unheimlich hohen Input, ist sehr motiviert, hat positive Erlebnisse gehabt und auch sein Selbstwert erhöht unter Umständen. Oder meistens sogar, aber dann (...) ist es immer so, auch andere haben mir davon berichtet, dass man ähm ein bisschen so in ein Loch fällt. #00:38:35-8#
200	Man kommt direkt im Alltag an (3 Sek.). Die Partnerschule findet ja in H. statt, was eine ideale Umgebung ist in dieser alten ähm in diesem alten Gebäude, Klosteranlage, die Kinder sind betreut, man bekommt Essen, man ist in sehr schöner Natur, man macht auch Sportangebote, andere Angebote. #00:38:58-3#
201	Es geht einem richtig gut, ähm hat unv. und dann kommt man wieder in den Alltag rein mit den Problemen, die auch damit zusammenhängen. Und dann finde ich ist es schwierig und ich hätte mir gewünscht, dass es dann (...) ja ein aktiveres Netzwerk gegeben hätte, dass man sich vielleicht dann nochmal (...) trifft in der gleichen Konstellation. #00:39:19-3#
202	Nochmal nach 2 Wochen und dann vielleicht nach 2 oder 3 Monaten, das ist sozusagen dieses was man angefangen hat, dass man das ein bisschen mehr begleitet und das es dann eine Bestätigung gibt. #00:39:36-8#
203	I: Und ähm (...) wenn du jetzt so auf eure Beziehung guckst, wo würdest du sagen, ich frage sie das auch gleich wo und wie seid ihr als Paar nochmal zusammengewachsen? Oder wie habt ihr dann euch als Paar weiterentwickelt? #00:39:57-4#
204	Also gerade wie du auch beschrieben hast, dann hatte man irgendwie wenig Hilfe und wie seid ihr gerade damit umgegangen, dass ihr dann geguckt habt: Wie gehen wir das an? Was machen wir? #00:40:14-5#
205	A: Ich glaube das Geheimnis in der Partnerschule, so sehe ich das, ist erstmal, dass man wieder aufeinander zugeht sage ich mal. Ich hatte imemr das Gefühl, dass S. und ich uns nicht anschauen oder nicht uns gegenüberstehen, wenn man das so bildlich ausdrücken will. Das wichtigste ist, dass man in der Partnerschule sich erstmal wieder wahrnimmt und auch sich als Paar wahrnimmt. Das was im Alltag funktioniert, wir kriegen den Alltag zum Beispiel sehr gut organisiert. #00:40:53-7#
206	Wir sind beide berufstätig, haben kleine Kinder und die großen haben in der Zwischenzeit auch Probleme gemacht und eine Rolle gespielt. #00:40:55-5#
207	Und Eltern was da alles zugehört, also es ist sehr viel und das kriegen wir relativ gut geregelt und laden auch Leute ein und kümmern uns sehr gut, aber das ist es ja nicht, ne. #00:41:08-5#
208	Das ist ja ne sozusagen eine WG- Situation, sondern sich als Paar zu erkennen und auch den den anderen nochmal als als S. als Frau wahrzunehmen und umgekehrt sie mich als Mann wahrnimmt. #00:41:20-8#
209	Das ist so das wichtige, das ist so das erste, der erste Anstoß der da gegeben wird. Und da spielt eben die Gruppe auch einfach eine Rolle, ne. Weil man eben (...) merkt, dass das was man denkt oder sozusagen wie man das einschätzt, dass das gar nicht richtig ist und man wieder mehr lernt den anderen, den Partner wert zu schätzen. #00:41:47-1#
210	Das ist, ich habe S. mehr geschätzt und umgekehrt hatte ich das Gefühl, dass sie mich auch mehr geschätzt hat, die Probleme sind die gleichen geblieben. #00:41:52-5#
211	Aber es war dann die Bereitschaft dann da nochmal auf den anderen zu zugehen und nochmal sozusagen ein RISIKO einzugehen in Anführungsstrichen. Weil das war glaube ich bei uns so an der Grenze und man gesagt hat nach all den Jahren mit dem Mist immer wieder diese Enttäuschung immer wieder sozusagen jeder auf seine eigene Art, in seinem eigenen Film, aber immer wieder die Enttäuschung, immer wieder das man enttäuscht wird, irgendwann ist es so zermürbend, dass man sagt: "Ne, ich kann nicht mehr und ich will auch nicht mehr". #00:42:21-9#
212	S: Ich erinnere mich wir sind so zum Basisseminar gefahren, wir sind dahingefahren und haben gedacht, dass macht doch eh kein Sinn. Ich habe schon gesagt: "Ach komm, wenn es hier blöd ist, dann fahre ich nach einem Tag wieder nach Hause." #00:42:32-1#
213	A: Ja, du warst schon sehr sehr negativ eingestellt. #00:42:33-8#

214	S: Das war kurz nach einem ganz heftigen Streit und dann sind wir wirklich ganz anderes zurückgekehrt und haben wirklich genau das, dieses gegenseitige Schätzen ja und auch sehen von anderen Aspekten. Und ich finde es ist nicht nur ein Ding der Gruppe, sondern auch was man, wir haben uns ja extrem beschäftigt mit dieser Tonfigur mit unserer eigenen Geschichte. A. Geschichte war ihm selber nicht komplett klar und mir schon mal ganz und gar nicht. #00:43:00-8#
215	Und umgekehrt auch. Also das aus so von unterschiedlichen Geschichten auch unterschiedliche Verhaltensweisen folgen, das weiß man, aber das wurde, war nicht so bewusst und wurde auch nicht so gelebt. #00:43:15-2#
216	Und das ist gerade in dem Seminar nochmal klargeworden. #00:43:17-0#
217	A: Und. #00:43:20-2#
218	S: Ich muss neben bei. #00:43:21-4#
219	I: Alles gut. #00:43:21-4#
220	S. fängt im Hintergrund an zu Kochen #00:43:21-4#
221	A: Ähm (...) was wollte ich denn jetzt sagen? (...) Ich weiß es nicht mehr. #00:43:37-7#
222	I: Noch was zu dem Zusammenhalt? Unv. vielleicht hattest du da noch ein Gedanken. #00:43:51-7#
223	A: Ja, man man lernt natürlich in der Partnerschule auch Techniken wie man miteinander umgeht zum Beispiel das Spiegelgespräch ist so eine Technik. Oder (...) das man überhaupt sozusagen eine andere, ein stückweit eine andere Kultur entwickelt im Umgang miteinander. #00:44:13-0#
224	Natürlich kann man auch so immer Sprechen, aber sozusagen die eigenen Empfindungen oder Emotionen erst mal sozusagen in den in den Vordergrund rückt oder das die Basis ist und nicht irgendwie ein Fakt, dass man sagt: "Das ist so" sondern einfach sagt: "Ich empfinde es so". #00:44:35-9#
225	Hört sich einfach an, aber ist glaube ich ein ganz ganz großer Schritt in die richtige Richtung. (3 Sek.) Und ja das man das weiß und das man das eben auch unv. #00:44:45-6#
226	I: Ihr hattet ja auch einmal kurz gesagt, dass in dem Seminar ähm ihr euch selber nochmal, eurer eigenen Lebensgeschichte sozusagen nochmal bewusstgeworden seid. Und wie war das so in eurer Partnerschaft, wie habt ihr euch selbst als Person entwickelt und was war euch für euch SELBST sozusagen wichtig? Also jetzt nicht nur bezogen auf den Anderen, sondern für euch selbst. #00:45:14-9#
227	Und wir seid ihr damit umgegangen? #00:45:18-9#
228	A: Für mich war das auch so, dass ich selber auch an mir gezweifelt habe, dass (...) ob meine meine Art in der Partnerschaft zudem oder ob die überhaupt noch liebenswert ist. Wenn man immer sozusagen ein schlechtes Feedback gibt, dann denkt man ja, dann stimmt irgendetwas nicht. Man ist schlecht oder so. #00:45:45-1#
229	Es war für mich eine wichtige Erfahrung, dass das Andere nicht so gesehen habe. Ich habe zum Beispiel durch Zufall, weil ich was Anderes aufschreiben musste, eine unv. brauchte, die von der Partnerschule in der Hand gehabt. Was andere sozusagen über mich gesagt habe und da hat einer aufgeschrieben, das ist das ist natürlich toll. #00:46:03-2#
230	Auch heute noch, wenn ich das lese, so ähm, dass die das auch wirklich sehen was man ist, das finde ich so toll. Oder was man wollte, was vielleicht auch nicht die eigene Partnerin oder der Partner immer sieht (...) aus welchen Gründen auch immer, aber was andere sehen. #00:46:17-4#
231	Das die sagen, guck mal wie gut der ist, wie toll der ist. Jeder Mensch hat das. Es waren ALLE so dermaßen baff, erstaunt. Im Paarkibutz muss man sich ja präsentieren und dann hat der erste angefangen und dachte man: "Bohr ist das ein Talent, das ist ja schon super geworden." Und dann der Zweite und es war WIRKLICH alles gut. Ich habe jedes Mal da gesessen ja auch wenn das eine Gedacht da noch war oder was, ne. #00:46:48-2#
232	Ich habe jedes Mal gesessen und habe gedacht: ["Bohr"] #00:46:51-8#
233	S: [Was Leute hervor] bringen #00:46:51-7#
234	A: UNGLAUBLICH kreativ, ja. Und wie viel Kreativität da ist. Und für mich war das wirklich mit eines der schönsten Erlebnisse, dass ich das so präsentieren konnte, was ich auch gemerkt habe, ja ich kann etwas ausdrücken. #00:47:09-1#
235	Ich habe sonst immer, ich weiß nicht wie viel Seiten ich geschrieben habe. Also wirklich hunderte von Seiten immer geschrieben, geschrieben, geschrieben und der S. geschickt und ich hatte immer das Gefühl sie hat das einmal

	durchgelesen und ihr war das egal oder so. #00:47:22-9#
236	Und ich habe auch keine keine Antwort bekommen und das war total schwierig. Und dann habe ich gar nicht geschrieben und dann habe ich durch durch so ähnlich wie Name so Tanztheatermäßig halt so ausgedrückt. #00:47:34-0#
237	Und das war total gut das so zu machen. Aber es hätte ich nie alleine gemacht, das ist immer es ist eigentlich nur, man macht das nur in so einem Kontext. #00:47:43-2#
238	M: Und das war total gut das so zu machen. Aber es hätte ich nie alleine gemacht, das ist immer es ist eigentlich nur, man macht sowas nur in so einem Kontext. #00:47:43-2#
239	S: Man wird eben von sich selbst auch noch einmal überrascht durch das das das was diese diese Partnerschule aus einem hervorbringt. Ja, das das wirklich auch in einem drin ist, finde ich auch nochmal. Nicht nur diese Geschichte, sondern wozu einem das, was man da tut, einem befähigt. Wenn man so eine Präsentation dann MACHT, dass da überhaupt etwas kommt. #00:47:59-4#
240	Erst mal: "Was soll ich denn jetzt überhaupt machen", so ungefähr. Und dann A also: "WER ist da schon?" Viel gearbeitet und dann kann man das kreativ umsetzen. Und ich finde das macht wirklich mit einem als Person etwas (...) also das ist eine Veränderung des eigenen Gefühls. #00:48:14-4#
241	A: Ja #00:48:14-4#
242	S: Der eigenen Position innerhalb der Partnerschaft, aber auch für sich selbst. Also wo habe ich mich bisher gesehen und positioniert und wie ist das anschließend. Das schwächt dann natürlich auch wieder ab. #00:48:24-8#
243	I: Ja #00:48:22-9#
244	S: Das ist klar, ja. Aber (...) ne ich find da gibt es schon so auch Schlüsselerlebnisse und Erkenntnisse, die einem weiter (...) #00:48:35-5#
245	A: Rudolf [hat] #00:48:36-2#
246	S: [bringen] #00:48:36-2#
247	A: Rudolf hat mal gesagt auch in unserem klar in Anspielung auf die Geschichte von Jesus Christus. Er hat gesagt, dass ist auch täglich eine Auferstehung oder das ist dann die Auferstehung. Das mag jemand von außen TOTAL Übertrieben finden, aber genauso ist es meiner Meinung nach. Es ist teilweise ist es wirklich so, dass man sozusagen selber aufersteht oder das (...) #00:49:02-8#
248	ich habe es für mich auch wirklich so so gefunden, empfunden innerlich. Und das ist glaube ich das, was wirklich groß ist und was einen dann wirklich weiterbringt. Weil es eine innerliche Wirkung hat und auf alles andere immer dann noch weiterwirkt. #00:49:18-6#
249	Es ist nur ganz wenig und ganz fein, aber das ist die Wirkung ist da. Und ich würde auch sagen, dass ich das bis heute so empfinde und auch so spüre. #00:49:28-3#
250	Ja und das glaube ich ist (...) das (...) genau das Gegenteil von dem Teufelskreis, dass das irgendwann mal so eine Brechung gibt. Ich kenne das vom iko, was ich mache. Das ist eine Kampfkunst, da wird es nämlich genau gemacht. #00:49:43-7#
251	Das man sozusagen die Spirale eine Richtung aufnimmt und dann (...) ins Gegenteil und dann kommt der Wurf, ja. Und das ist glaube ich ist auch mit ein Aspekt von der Partnerschule, dass all das was eingefahren ist was sich immer wieder negativ gegenseitig verstärkt (...) Im Grunde aufgenommen wie beim Ikido, verdichtet wird, ins Innere geführt wird und dann in der spiralförmigen Bewegung sozusagen raus in eine andere gute Richtung kommt. #00:50:14-7#
252	S: Ich hoffe, dass stört nicht die Aufnahme. Sonst müssen wir in ein anderes Zimmer gehen (Kocht Essen, Nebengeräusche). Dann setze ich die Kinder hier gleich zum Essen rein und wir gehen wo anders hin. #00:50:21-6#
253	I: So ist das auf jeden Fall noch okay. #00:50:26-4#
254	-irrelevant- #00:50:29-1#
255	I: Ihr hattet ja gerade einmal gesagt, dass ihr für euch selbst vieles gelernt habt, dann habt ihr am Anfang nochmal eure Unterschiedlichkeit betont und wie geht ihr jetzt im Alltag mit eurer Unterschiedlichkeit um? Also die ist ja immer noch da, das hast du ja auch selber gesagt. Das bleibt ja so. #00:50:56-8#
256	A: Die ist (...) nach wie vor schwierig (3 Sek.). Ähm (3 Sek.) es ist aber so, dass ähm (3 Sek.) wir da (...) ich sag mal ich spreche für mich, dass ich damit glaube ich besser umgehen kann, ne. Das was S. sich wünscht oder so, dass ein gewisses berechenbares Verhalten an ein ruhigeres, gleichmäßigeres Verhalten ähm (...) ja möglich ist, dass ich das leben kann. Sicherlich nicht nicht ähm wie S. sich das jetzt wünschen würde. #00:51:32-9#

257	Da muss S. das eben auch akzeptieren, dass das nicht eine Idealvorstellung entspricht, aber das fällt mir schon insgesamt leichter. #00:51:44-7#
258	S: Ich finde auch man kann besser mit diesen Unterschiedlichkeiten umgehen, man hat auch schon erlebt, dass es (3 Sek.) hundertmal nicht geklappt hat und dann aber doch wieder. Das danach doch wieder eine Zeit gab mit ner großen Qualität und sehr vielen guten Erlebnissen, ja. Ähm (3 Sek.) und (3 Sek.) ähm man weiß besser WARUM der andere so ist und ich finde das macht akzeptieren oder ich sag tolerieren leichter. #00:52:12-8#
259	Und der Fokus, also ich finde am Anfang einer Partnerschaft nach der ersten Verliebtheit ist der Fokus auf all dem was nicht mehr funktioniert und das verändert auch ein bisschen. #00:52:25-5#
260	Man guckt dann: "Mensch was haben wir denn alles was gut ist? Was geht denn alles auch, ne". Also ich finde man geht ein bisschen milder (...) mit sich um (...) mit dem anderen auch. #00:52:40-3#
261	Man ist toleranter und man schätzt auch mehr das Andere. Ja (...) und (...) #00:52:48-4#
262	A: Man ist (...) man lernt in der Partnerschule also überhaupt bezogen zu sein zum Partner, das ist meine Erfahrung gewesen, dass viele, die dort hinkommen wirklich ernsthafte Probleme. Es ist ja nicht so, dass man sag: "So es ist nicht so gut, wollen wie es mal besser haben?". Nein, es ist wirklich so, dass [fast alle Leute] #00:53:09-1#
263	S: [genau, deswegen stehen] #00:53:06-9#
264	M: kurz vor der Trennung stehen. Auch ist die Motivation so habe ich das erlebt, sich nicht zu trennen ein Stückchen naher. #00:53:20-6#
265	Es nicht mehr aufgibt und es dann nochmal versucht. Man merkt das auch an der Körpersprache, dass die Paare am Anfang so wenig Bezogenheit haben und am Ende sind sie schon wieder zugewandter, man sieht das durch den körperlichen Ausdruck. #00:53:39-5#
266	Und das drückt sich eben auch durch eine geistlich, seelische Haltung sicherlich aus. Und ähm (...) ich rede jetzt bisschen durcheinander. Aber ich glaube auch immer wieder, dass wird auch der eigene der eigene Wert gestärkt, dass man sozusagen weiß, ja man ist auch sowie man ist auch gut, man hat Qualität, das spürt man eben, weil man das (...) immer eine positive Rückkoppelung durch die Gruppe bekommt. #00:54:09-1#
267	Und das ist glaube ich auch ganz wichtig, dass man etwas gestärkter, sich selbstwertschätzender dann die Beziehung weiterführt. Das halte ich auch für einen wesentlichen Punkt. #00:54:20-5#
268	S: Also das wollte ich noch sagen, ich finde es stimmt, die Partnerschaft, am Ende der Seminare sind die Partner häufig bezogener aufeinander, trotzdem ist aber was der Rudolf immer sagt der Einzelne gestärkt. Und kann dann vielleicht so ein bisschen auf den Anderen zugehen, weil man weiß der andere macht das was diesem hier Probleme macht, nicht um den zu verletzen, sondern es ist einfach so und man liebt halt diesen anderen Menschen. Und dann versuche ich einen Weg zu finden damit umzugehen und das lerne ich auch in der Partnerschaft. #00:54:52-9#
269	Das ist finde ich was auch nochmal wichtig ist. Also man wächst selber als Mensch und hat dadurch die Möglichkeit den anderen besser zu verstehen und sich auch zu öffnen.
270	#00:55:08-4#
271	I: Und wie (...) ähm jetzt im Alltag wie geht ihr dann damit um, also habt ihr etwas wo ihr sagt: "Darauf legen wir Wert, um unsere Beziehung auch zu schützen, voran zu bringen oder? Ist da etwas was da wichtig ist? #00:55:29-1#
272	A: Also, ja. Also ich habe (...) also ich habe zwischendurch eine Depression gehabt, mittel, schwer. Bin zum Psychiater gegangen, habe mich aber nicht entschieden Psychopharmaka zu nehmen, sondern habe Verhaltenstherapie angefangen. Es war mir auch wichtig selber (...) ähm ja damit irgendwie umgehen zu können und das sieht muss ich sagen ganz gut aus. #00:55:55-1# Da habe ich wirklich Glück gehabt und das ist vielleicht auch sowas das man erkennen muss oder erkennen sollte, dass man ja auch immer selber an sich arbeiten muss. #00:56:08-9#
273	Bei so einer Erkrankung ist das sehr sehr offensichtlich. Und (3 Sek.) manchmal ist das nicht so offensichtlich. Ich habe auch nach wie vor meinen Vorwurf gegenüber S., dass sie bei sich selber nicht schaut. Das sie meint da gibt es nichts zu schauen oder so, ich habe da eine andere Auffassung, aber das muss auch jeder für sich selber entscheiden. Vielleicht kommt irgendwann der Punkt, dass S. das ganz anders sieht. #00:56:34-0#
274	Und das ist glaube ich auch wichtig, dass man selber schaut wo steht man, wie geht es einem oder was brauch man eben, dass es einem so gut geht, dass man eine Partnerschaft aber auch letztendlich in der Familie. #00:56:53-3#
275	Wir reden jetzt immer nur über die Partnerschule, aber man kann die Kinder nicht ausklammern und das hat auch gerade die Partnerschule nie getan, im Gegenteil sie integriert die Kinder. Und dieses Konzept die Kinder sind da, sind gut betreut und das wollte ich auch nicht vergessen zu sagen, das ist GANZ wichtig. #00:57:03-3#
276	Weil es dann den Eltern immer gut geht und sie sind entspannt, weil sie sehen das es den Kindern gut geht. Und es gibt auch immer so eine positive Rückkoppelung, das den Kindern geht es gut und dann geht es den Eltern gut und die Kinder sehen aber auch das es den Eltern besser geht. #00:57:23-8#

277	Und dann gerade in Paarkibutz, wo so wo man wirklich ja (...) wir haben das 2 Wochen gemacht. Wir waren 2 Wochen zusammen, das hat auch lang, das ist auch wirklich (...) wirklich so eine große Familie [Kibutz halt] #00:57:37-1#
278	S: Aber jetzt #00:57:37-1#
279	A: Es ist halt die Idee schon fortgesetzt. #00:57:38-1#
280	S: die Frage #00:57:38-4#
281	A: Okay (...) aber man muss selber auf sich achten. Was war nochmal genau die Frage? #00:57:42-3#
282	I: Bezogen auf (...) den Alltag was (...) euch [sozusagen wichtig] ist. #00:57:48-5#
283	A: [Ja] (...), dass man selber guckt, dass es selbst einem gut geht, das ist ganz wichtig das man das schafft. #00:57:52-0#
284	Dass man weiß wo liegen die Bedürfnisse, dass man weiß wo liegen liegen, die die eigenen Grenzen. Wir haben ganz viele Übungen gemacht in der Partnerschule um heraus zu finden, wo liegen die Grenzen und auch die Grenzen zu zeigen, ja. #00:58:06-0#
285	Da gibt es ganz verschiedene Übungen dazu, dass man sozusagen das akzeptiert wo man steht das man eine Grenze hat und das der andere die Grenze akzeptiert und umgekehrt, das ist ganz wichtig. #00:58:19-4#
286	Das Andere das was im Alltag hilft, so war die Frage ne. #00:58:31-5#
287	I: ja. #00:58:32-3#
288	#00:58:32-3#
289	A: Das man anders kommuniziert, das man eben diese Spiegeltechnik, die wendet man nicht nicht immer an. Wir haben das am Anfang gemacht, aber dann war zu zu aufwendig zu lästig, aber man hat trotzdem diese ganz groben Strukturen ähm verinnerlicht, ne. Das man eher in die Zukunft schaut nicht in die Vergangenheit immer wieder rausholt #00:58:56-6#
290	Das man immer von sich erzählt, von seinen eigenen Empfindungen und dadurch die Wertigkeit rausnimmt.
291	#00:59:00-2#
292	S: Unv. dann können die Kinder hier Essen, das wäre vielleicht besser ne? #00:59:05-4#
293	A: Die können auch im Wohnzimmer essen, oder? #00:59:06-7#
294	S: Ne, sollen die nicht. #00:59:07-8#
295	I: Das ist ja kein Problem. #00:59:09-8#
296	Raumwechsel #00:59:09-8#
297	-irrelevant-
298	I: Willst du nochmal erzählen, wie das für dich war? #01:00:39-1#
299	S: Du wolltest was wir so im Alltag erleben? #01:00:42-7#
300	I: Für eure Partnerschaft sozusagen, was euch jetzt einfach wichtig ist im Alltag. Worauf achtet ihr? Was ist euch wichtig für eure Beziehung? #01:00:51-5#
301	S: Also gibt eigentlich nicht wirklich was wo man sagt wir machen regelmäßig das Gespräch oder verabreden uns dafür oder was, das haben wir nicht so ganz klar etabliert. Was wir schon auch verabredet haben nach dem letzten Paarkibutz, dass haben wir früher irgendwie nie gemacht. #01:01:11-1#

302	Die Kinder dürfen Sonntagmorgens länger Fernseher gucken und wir bleiben noch im Bett oder so. Das ist so eine Sache, die hat sich so durchgezogen. #01:01:18-0#
303	Es sei denn ich muss arbeiten oder es ist was. Und das ist auch schon ein Ritual fast. #01:01:22-5#
304	A: Ja. Und #01:01:23-8#
305	S: Und, lass mich einmal kurz ausführen. Ähm wir (...) ohne dass es was ganz Festes ist, merken wir zwischendurch das das wir gerne mal Zeit zu zweit verbringen und versuchen uns ein bisschen darum zu kümmern (...) immer wieder. Und was bei mir so ist ähm (...) wenn ich etwas mache was mir eigentlich so gegen den Strich geht, wo ich denke: "Oh, scheiße, dass musst du jetzt machen, WEIL der A. hat jetzt eben das gemacht und die Kinder müssen dahin und so weiter. #01:01:53-9#
306	Dann kann ich früher habe ich schnell Wut bekommen und war einfach sauer auf den A. obwohl es ist halt einfach so. Und inzwischen (...) kann ich (...) dass viel besser annehmen und überlege mir auch so (...) okay warum ist das so? Wie viel kann ich mir von meiner Zeit, von dem was ich ähm geben muss jetzt, mit welcher Motivation tue ich das. #01:02:22-7#
307	Und dann ist es in der Regal ganz gut, dann sage ich ne das ist mir wichtig, dass das jetzt für die Familie und für unsere Partnerschaft läuft und dann geht es auch einfach. #01:02:27-7#
308	Und es ist auch das um sich, um sich selber kümmern, unv. sich selber so klein dabei. Fluchten (...) ähm suchen. Zum Beispiel habe ich mir heute, weiß ich nicht 30 Minuten geklaut und bin noch schnell ins Schwimmbad und bin schnell geschwommen. #01:02:46-5#
309	Und das ist für mich schon gut einfach so, ja. #01:02:51-3#
310	A: Das was wir auch gemacht haben, das haben wir auch immer wieder in der Partnerschule auch sozusagen kommuniziert (...) eben als Paar auch was macht, was einem als Paar betrifft, zusammen macht. Ähm wir machen das, wir haben relativ wenig Zeit und relativ viel Geld sage ich mal. Ähm nicht total viel, aber wir können zum Beispiel Essen gehen. #01:03:20-6#
311	Wir gehen auch ab und zu Essen, zu zweit zusammen, das machen wir. Oder wir haben auch, das fand ich zum Beispiel sehr schön ähm zusammen mal jetzt ein Spaziergang ganz normal durch die Stadt gemacht. Wir haben gesagt so wir gehen jetzt spazieren. #01:03:35-2#
312	Es waren 2 Stunden die Kinder waren hier. Ganz bewusst, nichts Besonderes, aber das haben wir zusammen gemacht. Total unspektakulär, war für mich total wichtig, weil ich das sonst immer alleine mache, fand schön das wir das zusammen gemacht haben. #01:03:50-1#
313	Und das sind so Sachen, da muss man sozusagen in diesen Familienalltag drum KÄMPFEN und das muss einem auch klar sein, dass man sich immer wieder so eine, so eine Zeit zusammen verbringt, die einem als Mann und Frau betrifft und nicht als Mama oder Papa oder Schwiegersohn oder sonst irgendwas. #01:04:07-8#
314	S: Und es gibt Dinge, noch mal kurz zu dem Essen. Es hört sich banal an, wir gehen irgendwie paar Mal zusammen Essen. Essen ist etwas was wir beide EXTREM schätzen also und auch wo wir ein Draht haben zueinander. Es ist nicht so man nimmt sich mal Zeit und geht mal Essen, das ist denke ich auch bei jedem Paar etwas Anderes. Aber ich glaube jedes Paar hat irgendwas wo man wo man richtig eine Verbindung spürt und ich, bie mir ist das manch-mal so, ich merke bohr jetzt war mir die letzten 3 Wochen zu viel Stress, jetzt brauche ich mal wieder so eine Nähe und dann KÜMMERT man sich aber auch. #01:04:40-9#
315	Irgendwie geht das dann.(3 Sek.) Ohne jetzt leider direkt was Konkretes sagen zu können. #01:04:49-0#
316	I: Ich finde das schon konkret. Das ist ja (...) etwas was man dann direkt machen kann. #01:04:49-2#
317	S: Ja (3 Sek.). Und es auch sage ich mal sozusagen so wertet, da hatten wir an (...) Dienstag, da war unser Hochzeitstag und da waren wir zusammen Essen. Und ich sag ganz häufig, das mit dem Essen ich GENIESSE das so und dann hat der M, auch gesagt: "Gut.
318	S: Ja (3 Sek.). Und es auch sage ich mal sozusagen so wertet, da hatten wir an (...) Dienstag, da war unser Hochzeitstag und da waren wir zusammen Essen. Und ich sag ganz häufig, bohr das mit dem Essen ich GENIESSE das so und dann hat der M, auch gesagt: "Ja gut das ist auch leicht, das kannst du ja auch eigentlich mit JEDEM genießen. Und das ist aber ein Unterschied und das haben und das haben und das hast du auch nochmal gesagt, ne. In dem Genuss ist ein Qualitätsunterschied, ob ich das mit ihm mache oder mit jemand anders. #01:05:30-5#
319	Ja. #01:05:34-2#
320	I: Und ähm wenn ihr jetzt nochmal eure Partnerschaft betrachtet (...) wie ich hatte ja gefragt, wie sie am Anfang war und jetzt am Ende, ähm also [nicht am Ende] #01:05:44-2#
321	S: [Am Ende] ((lacht)) #01:05:46-4#

322	I: Nein ((lacht)), zu dem Zeitpunkt wie es jetzt ist. Ist da euch nochmal etwas wichtig geworden? (...) Auch gerade für die Entwicklung wo ihr sagt, wir stehen jetzt hier, das ist mir nochmal in den Kopf gekommen, das war wichtig dafür, dafür stehe ich ein, das war gut. #01:06:03-6#
323	S: Sind dann auch eine ganz klare und bewusste Entscheidung Partnerschaft zu wollen. (...) Also sehr klar (...) entschieden, ich WILL das jetzt und ich gucke das das klappt. Ich bin bereit durch Schwierigkeiten zu gehen. Ähm mich aber auch (...) mehr ähm einzulassen (...) und weniger auf die Probleme zu gucken und sondern mehr auf das Positive. #01:06:29-2#
324	Und nicht so mal schauen wie es klappt und wenn dann doof ist dann dann lässt mans halt, also wirklich mit (...) mit den Zielen die Partnerschaft fortzuführen, praktisch zu leben. #01:06:40-1#
325	Das fand ich (...) auch erleichternd immerhin, weil wir oder weil ich immer mit der Frage. Jetzt ist wieder gut, jetzt ist wieder schlecht, gehts weiter, gehts nicht weiter. Und irgendwann zu sagen ne. #01:06:52-3#
326	Oder auch zu akzeptieren so ist unsere Partnerschaft, sie ist halt so. #01:06:56-8#
327	A: Ja genau, das ist glaube ich das, es gibt ja es gibt einen schlichten Spruch, der aber auch wahr ist auch was die Partnerschaft anbetrifft. Das was man ändern kann, das sollte man auch ändern und was man nicht ändern kann, das das sollte man dann akzeptieren oder annehmen. #01:07:14-1#
328	Das ist glaube ich wichtig. Und in der Partnerschule lernt man oder erfährt (...) man müsste besser sagen man erfährt, dass es (...) viele andere Paare gibt, die auch Schwierigkeiten haben. Teilweise ähnliche manchmal auch unterschiedliche. #01:07:33-6#
329	A: Oder noch schwierigere (3 Sek.). Das man aber damit umgehen kann, dass man damit auch leben kann und dass man sich auch entwickeln kann, so. Und das stellt (...) die eigene Beziehung in einen anderen Kontext, ja. Es ist oft so, dass (...) das nicht in so einer Deutlichkeit unter Freunden SO kommuniziert wird. Viele Teilnehmer haben gesagt, das gibt es überhaupt nicht, man kennt jemanden erst 3,4 Tage es ist so und ist dem so NAHE. #01:08:10-2#
330	S: In der Gruppe jetzt. #01:08:11-2#
331	A: Und so vertraut in der Gruppe. Das ist unglaublich und das stimmt eben auch. Und dann (...) stellt sich das auch gerade für mich kann ich das sagen, ja gut eine Partnerschaft ist eben so, dass wenn die Verliebtheitsphase vorbei ist, das sie (...) mit mit Problemen eben behaftet ist. Und das man immer gucken muss, wie gehe ich mit den Problemen um, wie kann ich (...) möglichst gut umgehen. #01:08:39-7#
332	Und das man eben versucht auch daran zu arbeiten und sich selbst in der Beziehung auch weiter zu entwickeln, ja. #01:08:48-7#
333	S: Also für mich war wichtig, ich erinnere mich noch an das erste Mal als wir in das erste Seminar kamen. Da waren viele Paare die waren deutlich älter, in Pension und so weiter. Und mein erster Gedanke war: Ach du Scheibenkleister, ich dachte wenn man so alt ist, dann hat man es echt drauf". Weil mein Gedanke war immer noch der, man verliebt sich und dann wird es bisschen schwierig und dann löst man die Probleme und dann läuft der Laden. #01:09:09-2#
334	Und das habe ich richtig gelernt WIE Partnerschaft ist, ja. Dass, dass ein Projekt ist ein Prozess und einfach stetige Veränderung, Arbeit und so weiter bedeutet. Und das war wirklich einfach ein ein lernen und Informationsdefizit. #01:09:28-1#
335	Und deshalb finde ich auch den Begriff PartnerSCHULE gut. #01:09:30-3#
336	A: Ja, finde ich auch. #01:09:31-3#
337	S: Das ist so wie (...) weiß nicht bei uns in Stadt gibt es auch eine Elternschule bezogen auf Kindererziehung oder sowas. Also das man wirklich (...) auch von anderen deutlich erfahrenen Paaren lernt: Achja ihr seid durch diese Phase durch gegangen oder ihr habt immer noch das Problem oder wie geht ihr damit um? #01:09:55-2#
338	Und trotzdem habt ihr 4 Kinder und habt ein gutes Leben gehabt bisher. (...) Und dieser Spruch von Rudolf hat für mich auch immer super: Mit dem Nächsten wird es nicht BESSER; lieber mit dem Alten was Neues als mit dem Neuen das Alte nochmal". #01:10:11-0#
339	I: Interessant, dass ist mir selber hängen geblieben, den kann man sich gut merken. #01:10:24-7#
340	A: Den kann ich mir gut merken, aber da muss ich jetzt sagen. Das hat natürlich eine eine ist logisch nicht schlüssig, weil natürlich kann man mit einem Neuen auch was Neues erleben und das muss man auch ganz klar sagen. Da das muss man sich auch teilweise auch gucken, dass man nicht total von dem System vereinnahmt wird. Man muss auch immer eine kritische Distanz zu einem wahren. Und ähm (...) ich kenne auch Paare, die (...) (unv.) die haben sich getrennt [und] #01:10:52-6#
341	S: [Klar, viele] #01:10:52-6#

342	A: ähm das fand ich auch ähm sehr nachvollziehbar, wo ich auch gesagt habe, ja das ist sicherlich der bessere Weg für Beide. #01:11:04-1#
343	S: Ich denke auch nicht, dass das für alle Paare (...) hilfreich ist, oder vielleicht auch hilfreich auch trotzdem, wenn man sich für eine Trennung entscheidet, trotzdem auch informierter erstmal in das Leben alleine oder wieder in eine neue Partnerschaft zu gehen, das glaube ich schon. #01:11:24-6#
344	Das es sinnvoll ist und helfen kann. #01:11:26-2#
345	I: Ist euch noch etwas wichtig geworden, was euch so einfällt, was ihr loswerden wollt. (3 Sek.) #01:11:41-6#
346	S: Vielleicht für uns (...) also für mich ist Partnerschule schon jetzt schon eine Sache geworden die mich weiterhin begleitet. Wir fahren regelmäßig zu den Kreativwochenenden im Dezember und es ist auch ein fester Bestandteil. Ich könnte mir mir nicht vorstellen, dass das nur für eine gewisse Phase war. Wir haben die Seminare gemacht, okay das ist jetzt abgeschlossen, denke ich. #01:12:13-0#
347	Aber trotzdem diese diesen Gedanken an die Partnerschule, das Arbeiten da, das es eine gewisse Verbundenheit gibt finde ich wichtig und auch hilfreich. Es ist jetzt nicht wie eine, es gibt ja auch so Kurzzeittherapien so 10 Stunden, oder Online Therapien, das gibt es auch. Da füllt man so Fragebögen aus und so weiter. #01:12:35-6#
348	Und das ist schon mit Kontinuität und Begleitung und das finde ich gut. #01:12:43-5#
349	A: Partnerschule, wenn man den Begriff nimmt in seiner Wortwörtlichkeit dann ist ja auch die Frage ähm ja man geht zur Schule und wird man dann auch entlassen ((lacht)). Wie das bei einer normalen Schule auch ist. #01:12:58-3#
350	S: Hat man das Abi geschafft. #01:13:03-5#
351	A: Das ist das ist würde ich sage ist das Motto Lebenslanges Lernen und das gilt auch für eine Partnerschaft und ich würde mir wünschen (...) oder empfinde das auch so, dass dieses Kreativ Wochenende, das es vielleicht 2 oder 3 Sachen mehr gibt. Oder das es kleine Untergruppen gibt sozusagen. Das man (...) ähm ja in der Partnerschaft also praktisch mit den guten Anstößen die man bekommen hat, das man da noch ein stückweit begleitet wird. #01:13:42-1#
352	Ich selbst habe mich selber schon gefragt, ob es da irgendwelche Möglichkeiten gibt, ich sehe da natürlich auch große organisatorische und finanzielle Schwierigkeiten. #01:13:53-8#
353	Die andere Sache (...) die man, für mich drängt sich die Frage geradezu auf, wenn man eine positive (...) Erfahrung gemacht hat und merkt, dass man bestimmte Skills, bestimmte Fähigkeiten in der Partnerschule erlernt und erfahren hat. #01:14:07-1#
354	Ähm die einem weiterhelfen, dann könnte man natürlich sagen muss es erst zum aller schlimmsten kommen, wäre es nicht sinnvoller wenn man sozusagen das auch schon VORHER als Erfahrung machen könnte. #01:14:24-3#
355	S: Präventiv #01:14:23-9#
356	A: Ja, präventiv. Es gibt diesen Ansatz überhaupt nicht, ich [weiß wie utopisch das ist]. #01:14:29-6#
357	S: [Das funktioniert. Es haben] ja auch teilweise schon Eltern in also der Partnerschule, die das Seminar den Kindern zur Hochzeit geschenkt haben, das Basisseminar. #01:14:36-5#
358	A: ((lacht)) #01:14:35-3#
359	S: Genau die haben das auch gemacht, aber ich glaube aber das ein gewisser Leidensdruck notwendig ist, um auch in so einer Intensivität auch zu arbeiten. #01:14:51-1#
360	A: Das stimmt. #01:14:51-6#
361	S: Könnte ich mir vorstellen. #01:14:51-6#
362	A: Das stimmt #01:14:51-4#
363	S: Das (...) ähm (...) ja glaube ich. #01:14:58-4#
364	A: Ich würde mir aber wünschen, das allein schon die die Gesprächstechnik die man lernt, also wenn man das #01:15:09-2#
36	S: Ja da kann man #01:15:13-4#

5	
366	A: das wäre schön. #01:15:13-4#
367	S: da kann man viel mit vermeiden an Verletzung, an Zerstörungen. #01:15:16-1#
368	A: Ja, das wäre schön. Was ja auch modern ist, das sind ja auch Aspekte von der sogenannten Gewaltfreien Sprache auch enthalten, das glaube ich wenn man das irgendwie den Leuten auf den Weg mitgeben würde, das ist auch ein ganz generelles Thema. #01:15:36-8#
369	I: Gesellschaftlich #01:15:36-8#
370	A: Ja, es ist nicht nur die Partnerschaft, sondern überhaupt die Beziehung zu den Menschen untereinander anbetrifft. #01:15:43-3#
371	I: Das ist wichtig. Ich bin wirklich dankbar, dass ihr euch so bereit erklärt habt. Das ist auch für mich eine wertvolle Erfahrung #01:16:10-0#
	-irrelevant-

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 7: Transkript BL_04

	Transkript: BL_04
	Thema:
	Welche Bedeutung hat das Zusammenspiel von Autonomie und Verbundenheit für gelingende, lebenslange Partnerschaft? Wie ist der Einfluss der Partnerschule auf die Entwicklung von Autonomie und Verbundenheit in Paarbeziehungen zu bewerten?
	Namenskürzel:
	Bettina Löwen Interviewer = I
	Ehefrau= F
	Ehemann= M
	Datum: 20.06.2016
	Dauer Interview: #00:54:15-1#
	Dauer Transkript: #00:01:48-7# - #00:54:15-1#
	-Vorgespräch-
13	I: Ich dachte für den Anfang wäre es vielleicht ganz gut, weil (...) damit Sie mir nicht so Fakten nennen müssen, wann sind Sie zusammengekommen und ähm (...) vielleicht wäre es für Sie da vielleicht einfach hilfreich so ein Fragebogen zu bekommen. #00:01:48-7#
14	F: Mhm #00:01:48-7#
15	I: Und zwar gebe ich Ihnen das und ich lese aber trotzdem, einfach nur damit Sie mitlesen können, einfach die Fragen vor und kreuze das bei mir an. Also Sie müssen nicht mitlesen, aber wenn es für Sie hilfreich ist, dann können Sie einfach mit drauf schauen. (...) Genau dann würde ich gerne fragen, wenn ich das darf, wie alt sind Sie? #00:02:12-2#
16	F: Ich werde jetzt Sonntag 60. #00:02:13-4#
17	I: Ja #00:02:13-9#
18	M: Ich bin 68. #00:02:16-1#
19	I: Und welchen Familienstand haben Sie? #00:02:21-0#
20	F: verheiratet. #00:02:21-9#
21	M: Verheiratet, ja. #00:02:21-9#

22	I: Haben Sie auch Kinder? #00:02:27-5#
23	F: 3 #00:02:29-3#
24	I: Das sind auch die gemeinsamen Kinder? #00:02:30-2#
25	F: [Ja] #00:02:30-2#
26	M: [Ja] #00:02:30-2#
27	I: Und seit wie vielen Jahren sind Sie ein Paar? Also zusammen, nicht verheiratet. #00:02:39-1#
28	F: Seit ähm 41 Jahren. #00:02:41-4#
29	M: Kaum zu glauben. #00:02:44-1#
30	I: Und wann haben Sie geheiratet? #00:02:49-3#
31	F: Geheiratet vor ähm 36 Jahren. #00:02:52-3#
32	I: Vor 36 Jahren. (3 Sek.) Und welchem Jahr sind Sie in eine gemeinsame Wohnung gezogen? #00:03:06-9#
33	M: X Jahr #00:03:12-9#
34	F: Ja X Jahe #00:03:16-0#
35	M: unv. #00:03:16-0#
36	I: Und wann haben Sie an der Partnerschule teilgenommen? #00:03:23-0#
37	M: (pfeifendes Geräusch) #00:03:24-4#
38	I: Oder so circa? #00:03:24-4#
39	F: [vor 13 Jahren?] #00:03:28-2#
40	M: [Könnte] ich nachgucken. #00:03:29-9#
41	F: Ich glaube vor 13 Jahren war das erste Mal, mh #00:03:34-9#
42	I: Und vielleicht können Sie da auch nochmal sagen, welche Seminare haben Sie also an welchen Seminaren haben Sie teilgenommen? Es gibt ja dieses Basisseminar, dieses kleine Genusstraining und das Paarkibutz #00:03:46-8#
43	F: Das war das Basisseminar. #00:03:48-7#
44	I: Und das war auch das einzige oder haben Sie da nochmal? #00:03:49-8#
45	F: Nein wir haben dann in dem Jahr auch dieses ja #00:03:55-9#
46	M: Paarkibutz, so hieß das jedenfalls damals. #00:04:00-3#
47	I: Ja doch, das heißt jetzt ein bisschen anders, aber ähm Dr. Sanders hat mich extra darauf hingewiesen, dass es mal so hieß. #00:04:07-3#
48	F: Und das war ja das Jahr später, meine ich. #00:04:10-3#
49	I: Okay #00:04:12-1#
50	M: Wir haben dann noch eins gemacht. #00:04:17-9#
51	F: Ja diese 3 Wochenenden, das haben wir sogar 2-mal gemacht. #00:04:18-9#
52	M: Mhm. #00:04:22-9#
53	I: Von diesem Paarkibutz, das haben sie 2-mal gemacht? #00:04:30-5#
54	M: Ne, es gibt ja noch #00:04:30-1#
55	I: Dieses kleine Genusstraning. #00:04:31-3#
56	F: Ja, damals hieß das glaube ich anders. Das haben wir (...) auch dann, ich meine in dem Jahr im Herbst haben wir dieses Basisseminar gemacht in den Sommerferien dann diesen Paarkibutz und irgendwie (...) vielleicht sogar im Herbst, Winter dieses Genusstraining. Also so drei Abfolgen direkt hintereinander oder ziemlich dicht beieinander. #00:05:04-6#
57	I: Okay, super. #00:05:05-9#
58	F: Und ein zweites Mal haben wir das vor 4 Jahren oder so gemacht, ne. Das war nicht so lange her. #00:05:14-6#
59	I: Okay, vielen Dank (3 Sek.). Also Sie haben gerade schon gesagt oder Sie sind seit 41 Jahren ein Paar. Und dieser Zeit erlebt man ja richtig viel, das ist ja auch eine sehr lange Zeit. Da ist es natürlich schwer auch zusammenzufassen,

	aber bei den Fragen, die ich habe da können Sie auch einfach (...) ähm ja das was Ihnen in den Sinn kommt oder Ihnen wichtig ist da können Sie auch einfach anfangen. #00:05:56-0#
60	Da wollte ich Sie auch bitten, dass Sie vielleicht erzählen wie sich Ihre Partnerschaft entwickelt hat von Anfang an und wie Sie sie jetzt einschätzen. Also welche (...) also wie sich das einfach entwickelt hat, dass Sie sagen jetztsind wie SO als Paar. #00:06:17-2#
61	Sie können sich da auch gerne erst mal Zeit lassen, überlegen. #00:06:34-5#
62	M: Es ist gar nicht so einfach. #00:06:39-4#
63	I:mh #00:06:39-4#
64	F: Mh #00:06:39-4#
65	M: Ich denke auf jedenfalls es gibt eine Entwicklung. Es ist schwierig. #00:06:44-3#
66	I: Sie können auch gerne anfangen, wenn es für Sie einfacher ist, wie es am Anfang war, wie Sie zusammengekommen sind und wie sich so einzelne Phasen so in Ihrer Partnerschaft entwickelt haben und ja wie Sie das erlebt haben. #00:06:58-9#
67	F: Ja, also ich weiß gar nicht wie kann man da anfangen? Kennen gelernt haben wir uns auf einer Silvesterfete (...) und ja ich kann eigentlich (...). Ich habe mich nicht direkt verliebt, das war eher so mein Mann der dann öfter mal. #00:07:40-3#
68	Ich war ja damals auch noch total jung, gerade mal 18. Oder noch nicht mal, war ich da schon 18? Ja, doch gerade 18
69	Mein Mann hat dann öfters angerufen, damals hatte man ja noch kein Handy. #00:07:53-0#
70	Da waren dann natürlich auch öfter die Eltern dran, die dann gesagt haben: "Da ruft immer einer aus dem Rheinland an" (lacht). Und ähm (...) ja irgendwie hatte ich dich dann auch zu ne doch zu einer Fete. Irgendwie habe ich dich dann auch eingeladen und. #00:08:12-0#
71	M: Ich bin erstmal hingefahren (unv.) #00:08:19-8#
72	F: Weiß ich jetzt auch nicht, jedenfalls habe ich da gedacht, das ist ja ein netter da stellte sich so Verliebt sein, ja (...) irgendwie hatten wir wirklich so eine dolle Verliebtheitsphase muss man sagen. #00:08:35-3#
73	Du bist mir dann auch in den Urlaub nachgereist. Das war alles super schön. Ich habe aber damals mit einer Kommilitonin zusammengewohnt und ja mein Mann ist da so (...) er hat sich richtig breitgemacht. Also da (...) ich glaube da zeigte sich im Grunde genommen auch schon, dass das Grundproblem unser ja unseres Zusammenseins so diese Nähe und Distanzverhältnis. #00:09:12-2#
74	Überall sich einmischen wollen, ja und einfach so Nähe, Distanz ja auch für mich ebenso auch unv. auch. Also das war schon ein ziemliches Problem, was (3 Sek.) ja was auch im Laufe der Zeit ja immer gravierender wurde. #00:09:37-9#
75	Wir hatten immer wieder gute Phasen zwischen durch, aber ähm irgendwann hat es dann immer wieder richtig geknallt, wo ich gedacht habe: Ne, so geht es aber auch nicht mehr. Und das war auch nicht das erste was wir versucht haben die Partnerschule, da gab es auch schon andere Sachen, wo wir auch hingegangen sind, ne. #00:10:03-4#
76	Einmal auch eine längere Beratungsphase bei einem systemischen Paartherapeuten. #00:10:10-4#
77	I: Als Sie schon verheiratet waren? #00:10:12-6#
78	F: Ja. #00:10:12-6#
79	M: Ja #00:10:13-3#
80	F: Auch, ach so und davor auch noch eine Phase (3 Sek.) #00:10:25-2#
81	M: Da warst du noch in der Fachhochschule, dass mit dieser Dozentin da auch. Also es hat verschiedene Krisen gegeben und dann eben auch sofort auch irgendwie durch Therapie, Beratung oder sowas unv.. #00:10:52-1#
82	I: Und wie ähm haben Sie sich dann selber entschieden, haben andere Sie dann darauf hingewiesen sowas kann machen? Da kenne ich jemanden oder wie sind Sie darauf gekommen sowas zu machen. Also jetzt nicht nur Partnerschule, sondern allgemein. #00:11:11-9#
83	F: Ja, im Grunde genommen kommt das auch durch die Ausbildung damit bin ich ja dann auch ähm da oder dadurch bin ich damit in Berührung gekommen und ja auch irgendwie schon auch durch Mund zu Mund Propaganda. Eine ähm wirklich dicke Krisenintervention haben wir gebraucht, als wir hier in dieses Haus gezogen sind. Also das war, ich denke mal, da kamen ganz viel zusammen. Wir hatten 3 kleine Kinder und ähm ja wir sind hierhergezogen, das war total viel Arbeit, weil wir auch ganz viel auch selber machen mussten. #00:11:56-9#
84	Für die Kinder war es eine große Umstellung, obwohl hier auf einmal viel mehr Platz war. Also hatten wir auf einmal ein Brüllblach, das immer geschrien hat: "Hause gehen, Hause gehen". Und mein Mann der war also wirklich in der Zeit auch einfach total ab genervt und überanstrengt und ja (...). Mein Vater lag im Sterben und ja irgendwie war ich irgendwann so weit: "Ne, so will ich nicht mit mir umgehen lassen". #00:12:34-4#

85	Also ähm ja. Mein Mann kann schon sehr autoritär sein, muss ich einfach sagen. Und ähm ja in in der Form auch übergriffig und verletzend. Und das war für mich wirklich eine Phase, die ich kaum aushalten konnte und dann habe ich mir ähm wirklich auch schon eine Wohnung angesehen, wo ich dann mit den Kindern alleine hinziehe. #00:13:03-5#
86	Ja aber irgendwie wars dann eben auch so als ich mir die Wohnung angeguckt habe, habe ich gedacht: "Ja kann das denn alles so richtig sein? Drei Kinder und eigentlich liebst du den Kerl, ja DOCH, ne." #00:13:20-9#
87	Auch wenn er oft blöd ist, aber so eine Grundliebe die war eigentlich immer da, ne. Sodass (3 Sek.) tja. #00:13:28-1#
88	M: [Du hast dann eine Beraterin aufgesucht] #00:13:31-0#
89	F: [Dann, dann bin ich praktisch, spontan ja habe] ich eine Beraterin aufgesucht. Unsere Kinder sind in einen Waldorf Kindergarten gegangen und ähm direkt über den Kindergarten war so eine Ehe, Familien- Erziehungsberatungsstelle, so eine Kombination und da habe ich mich dann angemeldet. #00:13:54-1#
90	I: Dann waren Sie sozusagen erst mal alleine da? Und dann oder direkt sind Sie da zusammen hingegangen? #00:14:02-3#
91	F: Ich habe einen Termin gemacht und dann hat mein Mann gesagt: " Da da will ich aber mitgehen" irgendwie so war das meine ich #00:14:09-8#
92	M: Ich war beim ersten Termin. #00:14:07-7#
93	F: Ja du warst schon bei dem ersten Termin da. #00:14:13-3#
94	I: Wie war für Sie diese Zeit? Sie haben die Zeit wahrscheinlich noch einmal anders erlebt. #00:14:25-0#
95	M: Was soll ich da sagen? (...) Für mich war sowas, also das hat es in irgendeiner Weise mehrfach gegeben. Das war für mich eine Bedrohung, dass ich gemerkt habe, also sie sie will mich verlassen oder sowas. Und ähm (...) ja das (...). Ich weiß nicht, dass wir mir nicht so ganz einfach dann so eine, so eine Beratung zu machen. Oder sowas, Therapie oder sowas. #00:15:02-2#
96	Anderseits fand ich das dann auch ganz gut, ne. Ähm und ähm (3 Sek.). Ja es hat (...) so ein Auf- und abgegeben. Es gab Phasen oder Situationen, wo wir uns ganz gut verstanden haben. Und dann gab es wieder Krisensituationen oder sowas, wo sich das zugespitzt und es auch eben sehr schwierig war. Wir haben uns eigentlich immer sehr viel gestritten. #00:15:38-7#
97	F: Mhm #00:15:39-6#
98	M: Und ähm (...) wir haben lange Zeiten gehabt wo wir uns gestritten haben und dann unter Umständen tagelang, ja ähm wenig miteinander gesprochen haben. Ja (...) wo wir das über Tage hingezogen haben (...). Ich denke auch ähm um uns oder um den anderen damit irgendwie unter Druck zu setzen. Also den (unv.) also zumindest für mich war das oft so. Der Versuch ähm sie dazu bewegen jetzt irgendwie nachzugeben oder sowas ähnliches. #00:16:18-6#
99	Obwohl es mir dabei auch nicht gut ging. Das ist natürlich immer so eine Geschichte. Ja (...) und erst in den letzten Jahren eigentlich, also es sind vielleicht auch schon 10 Jahre, das weiß ich nicht genau. Jedenfalls relativ spät (...) und habe ich dann haben wir gelernt ähm, dass es eigentlich nichts bringt und es eben uns besser guttut, wenn wir irgendwie. #00:16:51-9#
100	Wir haben noch Streit oder so und sowas, aber das nicht SO lange hinziehen, sondern versuchen es irgendwie ja uns wieder zu vertragen. Das war sage ich mal sehr schwierig, sich zu vertragen. #00:17:12-7#
101	F: Mhm #00:17:13-9#
102	M: Wir waren beide wahrscheinlich einfach sehr (...) ja weiß ich nicht stur, rechthaberisch oder sowas und ähm (3 Sek.) wir haben stundenlang miteinander geredet (...) um irgendwie ähm da wieder rauszukommen (...). #00:17:37-3#
103	F: mhm #00:17:38-3#
104	M: Wahnsinnig anstrengend. #00:17:43-7#
105	I: Und wie kam es dann dazu, dass Sie sich für die Partnerschule entschieden haben? War da auch etwas wo Sie oder wie haben Sie davon gehört, dass Sie dachten: "jetzt gehen wir nochmal zur Partnerschule"? #00:17:59-3#
106	F: Das war so, wir hatten damals dann diese Beratungsphase irgendwann in einer dicken Krise auch nochmal ne längere Beratungsphase, wo ich dann auch alleine weiter ich habe alleine angefangen, dann ist mein Mann dazu gekommen ich ich habe dann ähm eben auch Stunden alleine gemacht an Beratung, weil ähm (...) ja für meinen Mann irgendwie das Vertrauen ähm da nicht so gegeben war. #00:18:38-3#
107	In dieser Beratungssituation und du hast auch alleine was gemacht dann, ne? Genau eine lange Therapiephase gehabt dann und (...) ähm (...) ja dann dann wars erstmal wieder gut bis auf so klar (...) Konfliktsituationen immer mal wieder, aber nicht so lange Phase, wo man denkt: "Jetzt willst du es einfach nicht mehr". Und so eine Situation (...) hatten wir dann da waren unsere Kinder eben auch schon größer ähm (...) ja, ich glaub der (...) äh der Mittlere war

	so knapp im Abitur irgendwie und ähm (...) ich hatte eine Zeitlang in in so einer Frauenberatungsstelle gearbeitet und ich hatte da war eine Frau da mitbekommen, dass sie so an einer Partnerschule ähm teilgenommen hat. #00:19:42-2#
108	Und die da wirklich ganz begeistert war, dass das ähm bei ihr ne ganze Menge in Bewegung gesetzt hat. Und dann habe ich mich auch gemeldet so ne. #00:19:50-5#
109	Die hatte eben auch gesagt, kannst du auch erst alleine machen und dann wollte mein Mann dann doch dazu (...) Und das war dann eben 2003, da haben wir dann angefangen mit einer Beratung beim beim Rudolf so irgendwie im Februar und ähm ja ich meine im Herbst haben wir dieses Basisseminar gemacht. #00:20:19-9#
110	I: Und wenn Sie so zurückschauen ähm sind bestimmte Dinge Ihnen da nochmal bewusst geworden bezogen auf Ihre Partnerschaft? Konnten Sie da neue Sachen aufdecken oder bestimmtes rausnehmen? #00:20:43-8#
111	M: Also eine Sache ist, dass zumindest für mich (...) erst mal auch da ja Dinge bewusstgeworden sind oder gar nicht nur bewusst, aber irgendwie ein stückweit geklärt haben, ähm die die mich und meine Person betreffen und meine Biografie und meine frühe Kindheit oder sowas. Also insofern habe ich da nicht nur etwas für unsere Partnerschaft gelernt oder für mich persönlich. #00:21:22-9#
112	F: Du hast ja da nochmal alleine da ein, ein Jahr für mich gemacht, ne. #00:21:28-6#
113	M: Ja, aber das war jetzt nicht SO wahnsinnig entscheidend in der Hinsicht. Da sind eigentlich wirklich in diesen in diesem Basisseminar und vielleicht in dem Paarkibutz vor allem Sachen passiert, so erlebe ich das. Die gar nicht alle (ähm) so durch, über den Kopf gegangen sind, aber wo ich einfach im Nachhinein denke und gemerkt habe, da hat sich doch einiges irgendwie verändert. Und das hat natürlich dann eben, und es ging natürlich auch um die Dinge, die eben auch in unserer Beziehung schwierig waren oder Schwierigkeiten gemacht haben zumindest teilweise. #00:22:12-7#
114	Und das (...) hat natürlich Auswirkungen gehabt auf unsere unserem Miteinander denke ich. #00:22:20-3#
115	I: Und wie war das für Sie? #00:22:24-4#
116	F: Also (...) für mich ähm hat sich da schon verändert ähm das ich ähm bilde ich mir zumindest ein doch irgendwie gelassener geworden bin, das ist nicht so das, ich habe jetzt vor kurzem irgendwann glaube am Wochenende, weil ich gedacht habe: "wie kann man nur so gemein sein" ((lacht)) irgendwie, ne. Aber ähm, dass ich eben im ähm Grunde genommen schon auch ähm gelassener ähm umgehen kann so mit meinem Mann, dass ich ähm ja mich mich nicht immer direkt angegriffen und verletzt fühle und auch nicht so, dass dass ich das Gefühl habe dauernd rechtfertigen zu müssen, ne. #00:23:18-5#
117	Und ähm das das ein Punkt ist der irgendwie auch gar nichts bringt zu erklären warum ich irgendwas gemacht habe, das bringt gar nichts. Die haben eigentlich aufgehört dann auch. #00:23:41-1#
118	M: Also ich habe in Erinnerung, da musst du was zu sagen, aber das in diesem Paarkibutz ähm eine wichtige Erfahrung für dich war, dass du stark warst oder so, dass du dich wehren konntest oder mich aushalten konntest irgendwie sowas bei diesen Stockkämpfen. Und ja (...) das du gar nicht ähm unterlegen warst oder so vielleicht hast du dich vorher häufig so erlebt und da warst du irgendwie, das war so eine Erfahrung: Ne, ich kann dem ja standhalten. #00:24:18-0#
119	F: Mhm #00:24:19-9#
120	M: Vielleicht war es umgekehrt für mich auch so eine Erfahrung, dass du ja stark bist. Das du gar nicht so schwach bist, wie ich dich vielleicht wahrgenommen habe. #00:24:44-8#
121	I: Und ähm (...) und Sie haben jetzt verschiedene Seminare (...) besucht ähm (...) ist es immer noch so, dass die Inhalte oder das was, Sie meinten ja das nicht alles nur vom Kopf, sondern auch man das ja anders erlebt. Hat das auch immer noch einen Einfluss auf Ihren Alltag heute? #00:25:05-3#
122	F: An vieles kann ich mich gar nicht bewusst erinnern jetzt. #00:25:17-3#
123	I: Ja. #00:25:19-0#
124	F: So das muss ich auch sagen, aber für mich war schon eine ähm Grunderfahrung äh, dass es gut ist äh einfach auch was was äh zu tun, was mit dem Kopf weniger zutun hat, ne. So die dieses Tonarbeiten oder das Malen bei ja bei den ja Mediationen oder Traumgeschichten oder so, dass ja das war schon schon für mich ähm eine ähm gute Erfahrung, wo ich aber auch das Gefühl hatte, da hat sich was bei mir verändert ohne das ich richtig weiß, was hat sich da verändert hat oder bei uns auch gemeinsam etwas verändert. #00:26:09-9#
125	Durch diese Übungen ohne das es das es vom Kopf gesteuert war, ne. #00:26:19-2#
126	M: Also ich habe sehr vieles gelernt. Eine Sache die wir da gelernt haben, war dieser kontrollierter Dialog. Also dieser (...) haben Sie eine Vorstellung davon? #00:26:35-8#

127	I: Ähm, ich kann mir etwas vorstellen, aber ich weiß nicht genau wie die Übung ist. #00:26:40-9#
128	M: Also eine bestimmte Methode miteinander zu sprechen in Konfliktsituationen irgendwie die Schärfe rauszunehmen und irgendwann ähm das was der andere gesagt hat, erst mal selber zusammenfasst oder wiederholt bevor man darauf antwortet. Das haben wir oft gemacht, das war oft schwierig, hat auch oft nicht geklappt. Aber trotzdem glaube ich hat es uns an vielen Stellen auch irgendwo dann geholfen. #00:27:09-2#
129	Eben diese diese ähm Konflikte ein bisschen ähm runterzufahren oder so und auch ein bisschen manchmal wahrscheinlich schon auch ein bisschen mehr Verständnis für den anderen zu bekommen. Also das haben wir oft versucht, ne. Das war irgendwann eine Geschichte, dann wenn es schwierig wurde, wie (...) uns darauf verständigt haben mit Macken und Haken und Ösen irgendwie aber so. #00:27:42-0#
130	Eine Sache, die ich gelernt habe, die ähm (...) ja für mich ähm wichtig geworden ist was der Rudolf Sanders gesagt hatte oder sagt: "es ist besser ähm mit dem Alten ähm was Neues als ähm mit immer nem Neuen immer was Altes zu machen". Irgendwie nicht jede Beziehung sofort wegwerfen, wenn es schwierig wird, sondern versuchen die Schwierigkeiten zu lösen, weil es sowieso nicht anders geht. Es liegt eben in vielen Fällen nicht daran, dass man die Falsche oder den Falschen hat, sondern es liegt daran das man eben in jeder Beziehung irgendwie mit Schwierigkeiten lernen muss, umzugehen. #00:28:29-6#
131	Ähm (...) eben vielen mir noch andere Dinge ein, jetzt sind sie schon wieder weg. #00:28:38-7#
132	I: Sonst wenn Ihnen das gleich einfällt. #00:29:00-3#
133	M: Ja also sowas wir haben (...) wir haben ja nicht nur diese Seminare gemacht, wir haben ja auch Einzelseminare bei Rudolf Sanders gehabt. Auch in Einzelfällen dann noch mal später, so ja mal angerufen und dann ein Termin gemacht oder zwei vielleicht oder sowas, ne. Und ähm so eine Geschichte, die er auch vermittelt hatte irgendwann war eben, dass eigentlich wenig hilft die Konflikte die wir so hatten, dann immer wieder aufzudröseln und zu besprechen. Er hatte irgendwann gesagt: "Lasst das SEIN, lasst das liegen" #00:29:39-3#
134	F: Mhm #00:29:41-2#
135	M: Es ist ja wichtiger jetzt wieder zusammen zu kommen oder irgendwie weiter zu machen man muss das nicht alles auf bröseln und klären wie das war. Das hat mir zumindest geholfen das auch irgendwie das war eben lange Zeit, [denke ich so, dass wir uns immer damit beschäftigt haben], wie ist der Konflikt #00:30:03-4#
136	F: unv. war das. #00:30:05-1#
137	M: entstanden oder was war das los, welche Verletzungen hat man sich gegenseitig zugefügt oder welche habe ich empfangen und das zu versuchen zu klären und so weiter. Mittlerweile denke ich ähm können wir das viel besser eben das einfach auf sich ruhen lassen. Ähm und (...) das ist auch eine Sache, die ich da gelernt habe, denke ich. (3 Sek.) #00:30:37-4#
138	Es gibt wahrscheinlich noch manches mehr. (3 Sek.) bestimmt. Auch eine Sache, die gut, dass ist jetzt auch nichts so ganz ungewöhnliches, aber ähm das es eben auch gut und wichtig ist, dass man auch auch schöne Sachen zusammen macht oder so, ne.(3 Sek.) Und das haben wir auch gemacht und machen wir auch noch. #00:31:06-5#
139	F: Du meinst, wenn wir uns gestritten haben oder was? ((lacht)) #00:31:10-4#
140	M: Nein, nicht unbedingt dann sondern generell, dass es einfach wichtig ist etwas für die Beziehung zu tun oder so irgendwas schönes gemeinsam zu erleben und so weiter. Und das ist ja auch eine Substanz schafft oder so, wo man dann vielleicht auch eher mit (...) schwierigen Situationen umgehen kann. Oder sie ertragen kann. #00:31:34-1#
141	I: Und was war Ihnen da konkret wichtig, wo Sie sagen würden, dass ist wichtig für uns, dass wir als Paar zusammenwachsen. #00:31:43-6#
142	M: Egal, einfach das wir was Schönes zusammen machen. Schöne Reisen zusammen machen, in Konzerte gehen oder ins Theater oder ins Kino gehen. Oder auch zusammen Essen gehen. #00:31:54-0#
143	F: Mhm #00:31:57-9#
144	M: Egal, was uns Spaß macht, zusammen spazieren gehen auch, ne. #00:32:00-5#
145	F: Das machen wir schon oft, vor allem wenn ich so fertig von der Arbeit nach Hause kommen. Das er dann sagt, komm dann drehen wir noch ne Runde. Und dann geht es mir wirklich schon besser. #00:32:19-9#
146	I: Und Sie haben vorher glaube ich, ganz am Anfang erwähnt, das Thema mit der Nähe und Distanz. Wie würden Sie das jetzt einschätzen, nach dem ganzen Verlauf. Am Anfang war es sehr schwierig meinten Sie und wie gehen Sie jetzt damit um? #00:32:41-8#
147	F: Ja ich denke mal, dass ähm für mich hat sich ja auch einiges wieder verändert, weil ähm ich mittlerweile auch als die Kinder dann älter waren ähm bin ich ja auch wieder mehr und mehr berufstätig geworden und ja hab mich nicht

	mehr so vollkommen vereinnahmt gefühlt und übertrieben gesagt nicht mehr ähm irgendwie (...) was weiß ich gemeinsam entscheiden zu müssen, welcher Stuhl irgendwo hingestellt wird. #00:33:24-4#
148	Sondern hatte wieder so meinen eigenen Bereich also ich hatte zeitweise schon ähm wirklich auch große Probleme so ähm (...) ja echt vereinnahmend zu werden, ne. Nicht mehr selbstbestimmt zu sein und (...) das (...) dieser Konflikt der ist ähm aber ähm immer noch da, ne. Sodass ähm wo ich aber schon ähm (3 Sek.) denke, dass ist nicht nur mein Anteil, sondern da gibt es auch wirklich ein Anteil beim beim M., wo wir auch aneinandergeraten. Aber das ist auch dann nicht mehr so ein ähm ja so so ein Grundkonflikt der alles in Frage stellt, ne. #00:34:26-8#
149	I: Und ähm #00:34:30-0#
150	M: Vielleicht. #00:34:32-6#
151	I: Ja? #00:34:34-0#
152	M: Vielleicht sage ich mal dazu, ich glaube das ist natürlich auch ein Teil der Geschichte, dass wir irgendwie mehr und mehr gelernt haben, wo wo unsere Konflikte sind oder woher die kommen oder was da hinter steckt oder warum der andere vielleicht nicht warum, aber das der Andere so ist und man selber so. #00:34:52-2#
153	Das ist natürlich ähm ein Unterschied, wenn man irgendwie weiß, was sich abspielt. (...) Das hat man vorher auch 100-mal das gleiche erlebt, das war ja immer schon so, aber irgendwann hat man das dann besser verstanden, ne. Und heute wissen wir glaube ich besser was jetzt was jetzt wieder passiert oder passiert ist und ähm wir kennen das eben irgendwo. #00:35:23-9#
154	(3 Sek.) Das heißt nicht das es dann ganz einfach ist, es ist trotzdem ein Problem oder schwierig oft, aber es ist nicht mehr völlig ähm (...) undurchschaubar oder so. #00:35:43-5#
155	I: Und wie (...) machen Sie das so, dass Sie ähm wie Sie sozusagen Ihren eigenen Charakter in Ihrer Partnerschaft entwickeln? Auf was (...) legen Sie persönlich jeweils Wert? #00:36:08-0#
156	F: Also ich lege schon Wert drauf, Sachen alleine zu machen außerhalb der Arbeit. Also (...) ich finde auch schön wenn man mein Mann auch mal abends weg ist und ich bin dann hier alleine, dass genieße ich dann auch. Ich habe da auch schon das Gefühl, ich brauche da meine Freiheit. Ich muss da nicht über die Stränge schlagen, also mir genügend das dann auch zum Saxophonunterricht zu gehen oder zu unv. oder mich mit einer Freundin zu treffen oder (...) ich weiß es nicht einfach alleine shoppen zu gehen ohne dass ich jemand an den Füßen habe. #00:37:03-1#
157	Irgendwie so ganz normale Sachen, aber eben auch mal alleine zu machen nicht immer alles zusammen zu machen. #00:37:11-0#
158	M: Ich denke ich habe in der Zeit auch gelernt, dass eher zu akzeptieren als früher. #00:37:21-7#
159	F: Mhm #00:37:23-9#
160	M: Die Frage aber war ja. #00:37:36-4#
161	I: Wenn ich das richtig verstanden habe, weil Sie die Weil Sie lieber Dinge zusammen machen und die Freiheit nicht so stark brauchen oder wie meinen Sie das mit dem akzeptieren? #00:37:51-2#
162	M: Akzeptieren, wenn Sie was alleine machen will. (3 Sek.) Das war früher schwieriger (3 Sek.). Ich denke, das kann ich viel besser heute (8 Sek.). Vielleicht ähm weil ich nicht mehr so eine Angst habe ähm im Grunde, dass das ja weiß ich nicht, vielleicht war das die Angst dich zu verlieren. Oder das du das du nicht für mich da bist, ja vielleicht eher so rum. #00:38:41-1#
163	Und das sage ich jetzt deswegen, weil das so Thema waren, denke ich, die schon im Basisseminar auftauchten (6 Sek.). Aber die Frage war eigentlich wie. #00:39:01-7#
164	I: Also ich kann die auch nochmal anders wiederholen, vielleicht ist es dann einfacher. Also was ist für Sie persönlich wichtig ist, für Ihren Charakter, dass Sie auch glücklich sind oder was Ihnen, wo Sie sagen darauf lege ich Wert das brauche ich auch ähm innerhalb der Partnerschaft aber für mich persönlich sozusagen. #00:39:24-4#
165	M: Ja es hat immer Sachen gegeben (hustet), die ich eben mache, die ich gerne machen. Das ist aber auch eigentlich für uns nie ein Problem gewesen, ne. Gut wenn du dann stundenlang wartest musstest, wenn ich fotografiere. #00:39:42-6#
166	F: Ja, das stimmt ((lacht)). #00:39:45-9#
167	M: Aber nicht an Sich sondern eben wegen der konkreten Auswirkungen (3 Sek.). Also weil ich viel fotografiere (5 Sek.). Ja vielleicht habe ich mich immer schon durchgesetzt oder so. #00:40:14-7#
168	F: Ja, anfangs schon ne. Ich denke, dass hat sich wirklich verändert. #00:40:22-9#

169	M: Ja insofern hatte ich nicht das Problem gehabt mich in der Partnerschaft irgendwie zu entfalten oder sowas. #00:40:31-9#
170	I: Ja, also so das Sie sagen würden, Sie haben vornerein schon auf die Dinge, die Ihnen wichtig waren, dass Sie die auch bewusst umgesetzt haben. #00:40:45-7#
171	M: unv. bewusst einfach. Ich habe mir diese Freiheit sozusagen genommen oder sowas. Bis hin zur beruflichen Sache, da habe ich eben einfach bei der Arbeit ähm sehr wichtig genommen habe und ihr auch viel zugemutet habe und auch den Kindern zum Teil ja dann. Einfach weil ich eben dann (...) nicht da war oder sowas, ne. #00:41:17-1#
172	F: Mhm. #00:41:19-3#
173	M: unv. ((lacht)) als du zur Geburt wolltest, habe ich gesagt: "Ne, passt mir nicht". #00:41:26-0#
174	F: ((lacht)). Ich habe jetzt noch einen Termin ((lacht)). #00:41:31-4#
175	I: ((lacht)) Kann man leider schlecht verschieben, das Kind will kommen. #00:41:32-4#
176	Und ähm (...) jetzt wo Sie ja verschiedene Sachen erzählt haben, ist Ihnen da noch was wichtig geworden, wo Sie sagen, dass war für unsere Partnerschaft besonders wichtig. Dadurch (...) ähm sind wir zusammengeblieben, das hat unsere Partnerschaft gefördert unsere Beziehung gestärkt #00:42:05-1#
177	M: Ich glaube wir haben schon auch in den Seminaren, ich glaube das war dieses 3 Wochenendseminar, zumindest für mich war das so eine Geschichte, die Erfahrung gemacht, dass wir uns einfach sehr lieben, ne. (3 Sek.) das wir irgendwie wissen, also ähm das ist vielleicht SO zu erklären durch diese Streitereien und diese Krisen und so weiter ähm merkt man das vielleicht manchmal gar nicht mehr. #00:42:47-2#
178	Dann hat man eben, verliert man fast das Gefühl dafür (...) oder man erlebt gar nicht so. Und ähm (...) das war glaube ich auch eine wichtige Sache, dass wir eben in diesem Seminar die Erfahrung gemacht haben, ja eigentlich ähm (...) brauchen wir uns doch. Und das war eigentlich glaube ich in allen Seminaren uns ging es eigentlich wahnsinnig gut dabei. #00:43:15-6#
179	F: Das war zeitweise sogar so, dass manche Leute in den Seminaren neidisch wurden, was macht ihr eigentlich hier ((lacht)). #00:43:27-7#
180	M: Ja ich glaube da haben wir uns wirklich sehr gemocht und gut erlebt, das wir ja eigentlich eine gute Beziehung haben, wenn wir es nur schaffen uns nicht so viel zu zanken oder irgendwie (...) ja mit den Schwierigkeiten vielleicht besser klarkommen oder irgendwie sowas. #00:44:06-5#
181	I: Und wenn Sie (...) jetzt einfach daran denken ähm (...) wenn man von gelingender Partnerschaft redet, was (...) würden Sie sagen, was würden Sie sozusagen empfehlen, worauf sollte man achten? Wie kann gelingende Partnerschaft entstehen oder ähm wie kann man wirklich so lange zusammenbleiben, so wie Sie es sozusagen geschafft haben? #00:44:47-6#
182	M: Ja, ganz wichtig zu wissen, ist das Partnerschaft immer mit Schwierigkeiten zu tun hat und man eben dafür arbeiten muss. Das es immer harte Arbeit ist. Und es ist eben diese Illusionen, die ja so in den in den Klischees in Filmen und sowas, oder zumindest früher verkündet wurden, ich weiß ja nicht vielleicht heute nicht mehr ganz so. Aber jedenfalls, dass das natürlich nicht die Realität ist, jede (...) also (...) ähm ich bin fest überzeigt und wir haben es eben auch soweit man das mitkriegt, erlebt. #00:45:30-0#
183	Ähm das ähm (...) alle Menschen, die über längere Zeit in der Partnerschaft zusammenleben, ihre Schwierigkeiten und ihre Konflikte haben. Da wird in der Regel ja nicht drüber offen gesprochen. Und deshalb entsteht der Eindruck: "Och, ja alle sind ganz gut, nur wir haben die Probleme". Aber die Wirklichkeit ist eben ganz anders und das ist glaube ich wichtig zu wissen und äh eben auch dann zu sagen, gut also man muss darum sich bemühen und man muss dafür zu kämpfen und ich denke es lohnt sich auch. #00:46:11-6#
184	F. Ja, ich weiß nicht was ich dem noch hinzufügen soll. #00:46:24-8#
185	M: Ich würde sagen, es ist alles richtig, was ich gesagt habe ((lacht)). #00:46:26-2#
186	F: Also, ich ich glaube auch wenn man ein bestimmtes Alter erreicht hat, dann ähm dann weiß man das eben auch so und dann haben diese Auseinandersetzungen auch nicht mehr so diese ähm destruktive Auswirkung. Sodass ähm man man nimmt das glaube ich wirklich anders. Und ich habe für mich selber schon das Gefühl das hat nicht nur mit der Partnerschule zu tun, sondern ich finde das auch schön auf so ein langes gemeinsames Leben zurück zu blicken, also und zu sagen, guck mal: "Das war doch toll und das haben wir gut gemacht." #00:47:12-1#
187	Ich finde wir haben wirklich tolle, nette Kinder und ja irgendwie finde ich ist das schon schön. Da denke ich dann auch manchmal: Bohr, wenn ich den M. damals verlassen hätte, wer weiß was dann gewesen wäre, wie dann sich unsere Kinder entwickelt hätten. Da habe ich schon den Eindruck, dass für Kinder ja so Trennung doch wirklich sehr sehr schmerzhaft sind. #00:47:41-3#
188	M: Für die Partner ja auch #00:47:43-4#

189	F: Für die Partner sowieso, aber man denkt da auch wenig an die Kinder. Ich meine man denkt auch wenig an die Kinder, wenn man sich ständig streitet, das ist natürlich auch blöd, ne. Aber (...) irgendwie so von Freundinnen weiß ich, dass die Kinder zum Teil jetzt als Erwachsene noch daran zu knacken haben, ne so an der Trennung ihrer Eltern. #00:48:13-5#
190	M: Ja, ich glaube das würde ich jedenfalls oder habe ich manchmal auch schon Leuten vielleicht gesagt in Bezug auf Trennung oder Trennungsüberlegung, also so ähm man muss sich klar machen, dass dass das eben auch kein Zuckerschlecken ist. Das ist nicht die Lösung der Probleme, sondern da kommen eben andere, große, neue Probleme. Und das muss man gegeneinander abwägen. Natürlich ist die Partnerschaft schwierig und ähm manchmal vielleicht sogar unerträglich was weiß ich sonst. Aber das andere ist eben auch kein kein Paradies ne, sondern im Gegenteil da nehmen viele Probleme noch zu. #00:48:55-3#
191	Und ähm wenn man das gegeneinander setzt, dann kann man vielleicht auch eher sagen gut. Dann muss man es vielleicht nochmal versuchen. #00:49:09-0#
192	I: Ja, ähm (...) also wenn Ihnen noch etwas wichtig geworden ist bezogen auf Ihre Partnerschaft, das können Sie gerne ergänzen. Oder wie Sie als Paar zusammengewachsen sind. Oder wie Sie auch ähm diese Autonomie, die Selbstständigkeit leben können, dann können Sie das gerne noch ergänzen. #00:49:40-5#
193	M: Also ähm F. hat irgendwann (...) vielleicht vor 10 oder 15 Jahren hat Sie mal vorgegeben, dass wir mal ein nettes Ehepaar werden wollen. #00:50:11-4#
194	I: ((lacht)). #00:50:14-2#
195	M: Und seitdem überlegen wir mal hin und wieder wie nah wir dem Ziel schon gekommen sind ((lacht)). #00:50:17-6#
196	F:((lacht)). #00:50:20-3#
197	M: Und da haben wir manchmal den Eindruck, ach ja jetzt sind wir schon #00:50:28-2#
198	I: nah dran? #00:50:29-1#
199	M: oder nah an (...)so ein Ziel zu haben, ist vielleicht schon, ein Bild vor Augen zu haben, wo wollen wir denn irgendwann hin. #00:50:43-6#
200	F: Ja. #00:50:44-8#
201	M: Ist vielleicht gar nicht so schlecht. So ein Bild vor Augen zu haben #00:50:51-2#
202	F: Ja ich muss auch wirklich sagen, ich hoffe mal, dass wir so für für unsere Kinder auch(...) so so ein bisschen Vorbildcharakter haben, ich glaube auch, dass das so ist. Weil unsere Tochter hat uns irgendwann oder mir erzählt, dass ihr Freund mit dem sie jetzt auch schon 10 Jahre zusammenlebt. Das der ähm irgendwie schon öfter gesagt hat: "Und die haben es immer wieder geschafft sich wieder zu vertragen." Deswegen denke ich ja das ist ja auch was. Ich meine gut er kommt eben auch aus einer getrennten Beziehung und der Vater hat eben auch 2 Partnerschaften ist nach 2 Partnerschaften eingegangen. #00:52:13-3#
203	Und da gibt es noch weitere Halbgeschwister und ich glaube, dass er das oft nicht so einfach findet. Bohr jetzt hat er die 3 und es wiederholt sich auch wieder was. Das die schon anfangen gegeneinander abzuwägen wie der M. gerade gesagt hat. Das man eben gucken muss ja was bedeutet eine Trennung und was bedeutet Zusammensein, dass man da wirklich (...) schon genau gucken muss. #00:52:50-6#
204	Es ist eben nicht einfacher sich zu trennen und man bleibt beim Alten. #00:53:08-1#
205	M: Gut wir haben auch sicherlich Glück gehabt, unsere Kinder sind gesund, wir sind nicht von sozialen Schicksalsschlägen wie Arbeitslosigkeit betroffen gewesen und sind selber gesund und nicht irgendwie (...) das macht es natürlich auch vielleicht einfacher. #00:53:37-4#
206	F: Mhm #00:53:38-6#
207	M: Auch unsere Eltern (...) sind nicht eine Krise geworden oder sowas, es ging eigentlich alles gut, manchmal ist das auch sehr schwierig. Von daher haben wir sicherlich auch in der Hinsicht eben viel Glück gehabt. #00:54:07-5#
208	I: Vielen Dank auf jeden Fall dafür. Es ist ja auch immer nicht einfach, wenn man so eine lange Geschichte hat, wo fängt man an, was erzählt man. #00:54:15-1#
209	-Smalltalk- #00:54:40-8#

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 8: Tabelle 2: Entwicklungen einer Partnerschaft, wichtige Ereignisse

ID	Abs.	Textpassage	Paraphrasierung	Reduktion
BL_01	18-19	Verheiratet	Beziehungsstatus: Verheiratet	Beziehungsstatus: Verheiratet
BL_01	21-23	Und wie viele? 3 Kinder #00:01:20-7# Gemeinsame	3 gemeinsame Kinder	3 gemeinsame Kinder
BL_01	28-29	Und wann haben Sie geheiratet? #00:01:44-9# (Jahr) #00:01:45-8#	Heirat: (Jahr)	Heirat: (Jahr)
BL_01	33-38	Da gibt es (...) quasi ein standesamtliches Datum. Und kirchliches, aber beides im gleichen Jahr #00:01:53-2# Die liegen 4 Monate auseinander. Der 21.06 und der 21.10. Also kommenden Dienstag sind es 27 Jahre. #00:02:07-6# Und welchem Jahr sind Sie dann in eine gemeinsame Wohnung gezogen? #00:02:10-5# (Jahr)#00:02:14-8# Also auch mit der Heirat? #00:02:17-4# 4 Tage vor der Hochzeit ((lacht))	Standesamtliche und kirchliche Hochzeit liegen 4 Monate auseinander. Einzug in gemeinsame Wohnung 4 Tage vor der Hochzeit.	Standesamtliche und kirchliche Hochzeit liegen 4 Monate auseinander. Einzug in gemeinsame Wohnung 4 Tage vor der Hochzeit.
BL_01	58	Weil unsere älteste Tochter unterwegs war. Also wir waren nicht ganz 2 Jahre zusammen. (...) Ähm und DA ist für mich (...) ich sag mal als, als ähm für mich wichtig gewesen oder als als das klar war und dass ich schwanger war und das so mitten rein platzt, in alles was man sich so vorstellen kann mit 18.	Schnelle Heirat aufgrund von Schwangerschaft. Heirat nach fast 2 Jahren Beziehung. Schwangerschaft platzt mitten in alles rein was wichtig war mit 18.	Schnelle Heirat aufgrund von Schwangerschaft. Heirat nach fast 2 Jahren Beziehung. Schwangerschaft platzt mitten in alles rein was wichtig mit 18 war.
BL_01	65	Das war BÄHM, das war eine Situation ähm von ja nach Bekanntwerden der Schwangerschaft war das vielleicht ein halbes Jahr bis zu dem Zeitpunkt.	Hochzeit fand nach halbes Jahr des Bekanntwerdens der Schwangerschaft statt.	Hochzeit fand nach halbes Jahr des Bekanntwerdens der Schwangerschaft statt.
BL_01	173	Ähm wir sind auch vor 5 Jahren zum aller ersten Mal, da waren wir 20 Jahre verheiratet, alleine in den Urlaub gefahren.	Erster Urlaub fand nach 20 Jahren Ehe statt.	Erster Urlaub fand nach 20 Jahren Ehe statt.
BL_04	22-23	Haben Sie auch Kinder? 3	3 Kinder	3 Kinder
BL_04	21	Verheiratet, ja.	Beziehungsstatus: Verheiratet	Beziehungsstatus: Verheiratet
BL_04	31	Geheiratet vor ähm 36 Jahren. #00:02:52-3#	Heirat vor 36 Jahren	Heirat vor 36 Jahren
BL_04	32-33	Und welchem Jahr sind Sie in eine gemeinsame Wohnung gezogen? (Jahr)#00:03:12-9#	Einzug in gemeinsame Wohnung (Jahr)	Einzug in gemeinsame Wohnung (Jahr)
BL_04	41	Ich glaube (Jahr) war das erste Mal	(Jahr) erste Mal Partnerschule	(Jahr9 erste Mal Partnerschule
BL_04	43	Das war das Basisseminar.	Teilnahme am Basisseminar	Teilnahme am Basisseminar
BL_04	45-46	Nein wir haben dann (Jahr) auch dieses ja Paarkibutz, so hieß das jedenfalls damals.	(gleiches Jahr) Teilnahme am Paarkibutz	(gleiches Jahr) Teilnahme am Paarkibutz
BL_04	55-56	Dieses kleine Genusstraining. #00:04:31-3# Ja, damals hieß das glaube ich anders. Das haben wir (...) auch dann, ich meine (Jahr) im Herbst haben wir dieses Basisseminar gemacht in den Sommerferien 4 dann diesen Paarkibutz und irgendwie (...) vielleicht sogar im Herbst, Winter dieses Genusstraining. Also so drei Abfolgen direkt hintereinander oder ziemlich dicht beieinander. #00:05:04-6	Im Jahr (Jahr) Herbst haben wir das Basisseminar gemacht, in den Sommerferien (nächstes Jahr) das Paarkibutz und im Herbst/Winter das Genusstraining.	(Jahr) Herbst: Teilnahme Basisseminar, Sommerferien nächstes Jahr: Paarkibutz und Herbst/Winter: das Genusstraining.
BL_04	58	Und ein zweites Mal haben wir das vor 4 Jahren oder so gemacht, ne. Das war nicht so lange her. #00:05:14-6#	Genusstraining zum zweiten Mal besucht vor 4 Jahren.	Genusstraining zum zweiten Mal besucht vor 4 Jahren.
BL_04	205	Gut wir haben auch sicherlich Glück gehabt, unsere Kinder sind gesund, wir sind nicht von sozialen Schicksalsschlägen wie Arbeitslosigkeit betroffen gewesen und sind selber gesund und nicht irgendwie (...) das macht es natürlich auch vielleicht einfacher.	Paar bleibt von Schicksalsschlägen verschont	Paar bleibt von Schicksalsschlägen verschont

BL_04	207	Auch unsere Eltern (...) sind nicht eine Krise geworden oder sowas, es ging eigentlich alles gut, manchmal ist das auch sehr schwierig. Von daher haben wir sicherlich auch in der Hinsicht eben viel Glück gehabt.	Eltern haben keine Krise ausgelöst, was oft der Fall ist, sodass das Paar in dieser Hinsicht viel Glück erlebt hat.	Eltern stellten keine Krise dar.
BL_02	22-23	Familien[stand] #00:00:58-6# [verheiratet] #00:00:58-6#	Familienstand: verheiratet	Familienstand: verheiratet
BL_02	24-27	Genau, haben Sie Kinder? #00:01:03-3# 3 Kinder #00:01:03-3# Auch gemeinsame? #00:01:03-3# Gemeinsame, ja. #00:01:05-5#	3 gemeinsame Kinder	3 gemeinsame Kinder
BL_02	30-31	(Jahr) #00:01:26-7# 93 also 23	23 Jahre ein Paar	23 Jahre ein Paar
BL_02	68	ähm haben dann ja nach 2 Jahren geheiratet. #00:06:17-3#	Hochzeit nach 2 Jahren	Hochzeit nach 2 Jahren
BL_02	68	Ja und dann haben wir gedacht warum soll noch 1 Jahr diese Wohnung gehalten werden, deswegen sind wir dann relativ schnell schon zusammen gezogen	Relativ schnell zusammengezogen, um die Wohnung nicht halten zu müssen.	Relativ schnell zusammengezogen, um die Wohnung nicht halten zu müssen.
BL_02	69	Ähm hat dann aber auch nicht auf Anhieb geklappt mit den Kindern kriegen, aber zum Glück sind es dann irgendwann noch 3 geworden	3 Kinder	3 Kinder
BL_02	82	Das trifft es so im Großen und Ganzen. Wir waren, nachdem wir uns ein halbes, viertel Jahr kannten sind wir nach Amerika gefahren	Nach einem halben Jahr Beziehung sind sie nach Amerika gereist.	Nach einem halben Jahr Beziehung sind sie nach Amerika gereist.
BL_02	205-206	Wie weit sind die Kinder eigentlich in dem Abstand gekommen? #00:44:50-5# FÄhm also der Älteste ist jetzt 19, die Zweite ist 15 und der letzte ist fast 14. Das heißt die ersten sind genau 4 Jahre und dann der Dritte ist 1,5 Jahre später dann gekommen.	Kinder im Alter von: 19,15 und 13.	Kinder im Alter von: 19,15 und 13.
BL_03	19	Wir sind verheiratet. #00:01:43-9#	Beziehungsstatus: Verheiratet	Beziehungsstatus: Verheiratet
BL_03	21-22	Und ihr habt gerade gesagt, dass ihr Kinder habt, wie viele? #00:01:48-8# Wir haben 2 gemeinsame. #00:01:52-4#	2 gemeinsame Kinder.	2 gemeinsame Kinder.
BL_03	23	Und ich habe 2 Erwachsene Kinder aus erster Ehe. #00:01:55-5#	2 erwachsene Kinder aus erster Ehe.	2 erwachsene Kinder aus erster Ehe.
BL_03	29-32	Und wann seid ihr dann in eine gemeinsame Wohnung gezogen? #00:02:32-3# Seit (Jahr) ganz schnell ne. #00:02:35-0# Dezember ((lacht)). #00:02:36-3# Ja, Weihnachten (Jahr), ja. #00:02:38-7#	Einzug in gemeinsame Wohnung sehr schnell.	Einzug in gemeinsame Wohnung sehr schnell.
BL_03	33-34	Und wann habt ihr dann die Partnerschule besucht oder daran teilgenommen? #00:02:44-7# (Jahr) war das Paarkibutz (3 Sek.), ne (Jahr) war das. #00:02:54-5#	(Jahr) Teilnahme am Paarkibutz.	(Jahr) Teilnahme am Paarkibutz.
BL_03	38-40	Es gibt ja diese 3 Seminare, einmal dieses Baisisseminar, kleines Genusstraining und dieses Paarkibutz, dass hattest du ja schon gesagt, da habt ihr teilgenommen. Auch an den anderen? #00:03:19-1# Mhm #00:03:19-1# Das volle Programm ((lacht))	Teilnahme an allen drei Seminaren.	Teilnahme an allen drei Seminaren.
BL_03	62	Dann gab es glaube ich so ein richtiger Einschnitt oder richtige Krise als unser erstes Kind geboren wurde, der ist am (Datum) geboren. Er war ein sehr schwieriges Kind. Ein [typisches Schreikind], wie man so sagt, aber in der extremsten Ausprägung.	Schwere Krise ausgelöst durch die Geburt des ersten Kindes. Schreikind in der extremsten Ausprägung.	Schwere Krise ausgelöst durch die Geburt des ersten Kindes. Schreikind in der extremsten Ausprägung.
BL_03	84-86	Unsere Beziehung war eigentlich beendet [die nächste Zeit]. #00:15:40-0# [Ja, ja wir hatten ja auch]. #00:15:43-9# Wir hatten das wirklich beendet, du bist ausgezogen und ganz die Zeit weiß ich auch gar nicht mehr. #00:15:52-2#	Beziehungsabbruch nach Fremdgehen.	Beziehungsabbruch nach Fremdgehen.
BL_03	88	Nö, nö, also wir hatten immer, das war so ein bisschen On-Off sage ich mal und deswegen kam es auch zu dieser Schwangerschaft und ähm #00:16:40-6#	On-Off Beziehung, sodass es zu einer 2 Schwangerschaft kam.	On-Off Beziehung, sodass es zu einer 2 Schwangerschaft kam.

BL_03	93-94	Ich war dann im Urlaub und bin da auch gesegelt mit so einer kleinen unv. auf dem Atlantik und habe davor auch immer Angst vorgehabt und hab das aber immer öfter gemacht. Und dann irgendwie weiß ich auch nicht war ich da so draußen und dann war es mir irgendwie klar, dass ich bei meiner Familie zusammenleben möchte, also. F. mit meinem Sohn und mit der Kleinen, die damals noch keinen Namen hatte. #00:17:38-8# Und habe sie dann gebeten mich wieder anzunehmen, aufzunehmen. Und das hat sie auch gemacht, aber im Nachhinein muss ich sagen, wirkte das so für mich (Telefon klingelt im Hintergrund) wie die Versailler- Verträge. #00:17:51-6#	Im Urlaub erkennt Partner, dass er mit seiner Familie zusammenleben möchte und bittet seine Frau ihn wiederaufzunehmen.	Im Urlaub erkennt Partner, dass er mit seiner Familie zusammenleben möchte und bittet seine Frau ihn wiederaufzunehmen.

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 2: Entwicklungen einer Partnerschaft, wichtige Phasen

ID	Abs.	Textpassage	Paraphrasierung	Reduktion
BL_01	26-27	30 JAHRE #00:01:36-8# 6.12, 30 Jahre (räuspern)	30 Jahre verheiratet	30 Jahre verheiratet
BL_01	57	Ich sag mal aus dieser ganz normalen Verliebtheitsphase, ne. Verknallt und ähm einjähriges feiern und zweijähriges Feiern und so und das sind wichtige Dinge (...). Da ist bei uns ja relativ schnell klar gewesen, ähm da verändert sich Partnerschaft	Eine normale Verliebtheitsphase, mit verknallt sein in einander, den Jahrestag feiern, hat stattgefunden. Relativ schnell ist klargeworden, dass sich Partnerschaft verändert	Verliebtheitsphase mit Verliebt sein und Jahrestag feiern hat stattgefunden. Partnerschaft hat sich schnell verändert.
BL_01	62	Genau und ähm (...) mit Geburt des Kindes hat sich natürlich auch Partnerschaft total verändert. (...) Das finde ich ist im NACHhinein, selbst redend, war aber damals auch schon SCHWIERIG.	Durch die Geburt des Kindes hat sich die Partnerschaft verändert.	Geburt des Kindes verändert Partnerschaft
BL_01	82-86	Ich habe das immer so (...) das energetische Investitionsjahrzent in Kindererziehung genannt. Nachts aufstehen, ganz ganz viel eigene Bedürfnislagen treten in den Hintergrund ähm die Partnerschaftspflege ist das aller erste was hinten rüber fällt, danach fällt hinten rüber die eigenen Interessen und ähm (...) da ist man letztendlich Kinder in dem Alter hat bis zur, bis zur Grundschule und durch, würde ich sagen. #00:13:21-7# Ähm ist man auch einfach kaputt. Wann kamen denn die anderen Beiden. Auch noch innerhalb dieser 10 Jahre? #00:13:36-2# Genau nach 5 Jahren kam der Mittlere Sohn und dann nochmal knapp 3 Jahre später ähm die Jüngste. #00:13:45-8# Das war schon mit Abstand die ähm die Älteste mit 5 Jahren.	Das Investitionsjahrzehnt der Kindererziehung war geprägt durch nachts aufstehen, eigene Bedürfnisse treten in den Hintergrund. Partnerschaftspflege wird als erstes vernachlässigt und anschließend die eigenen Interessen. Die Phase geht bis zum Grundschulalter der Kinder. Das 2 Kind kam nach 5 Jahren und das 3 nach 3 Jahren.	Das Investitionsjahrzehnt der Kindererziehung war geprägt durch nachts aufstehen, eigene Bedürfnisse treten in den Hintergrund. Partnerschaftspflege wird als erstes vernachlässigt und anschließend die eigenen Interessen. Die Phase geht bis zum Grundschulalter der Kinder. Das 2 Kind kam nach 5 Jahren und das 3 nach 3 Jahren.
BL_01	231-232	weil das das die Kinder aus dem Haus sind, ähm das hatten wir Moment ist das genauso eine Übergangsphase.	Paar befindet sich in Übergangsphase, weil die Kinder aus dem Haus sind.	Paar befindet sich in Übergangsphase, weil die Kinder aus dem Haus sind.
BL_04	27-28	Und seit wie vielen Jahren sind Sie ein Paar? Also zusammen, nicht verheiratet. #00:02:39-1# Seit ähm 41 Jahren.	Beziehungszeitraum: 41 Jahre	Beziehungszeitraum: 41 Jahre
BL_04	67-73	Ja, also ich weiß gar nicht wie kann man da anfangen? Kennen gelernt haben wir uns auf einer Silvesterfete (...) und ja ich kann eigentlich (...). Ich habe mich nicht direkt verliebt, das war eher so mein Mann der dann öfter mal. Ich war ja damals auch noch total jung, gerade mal 18. Oder noch nicht mal, war ich da schon 18? Ja, doch gerade 18 Mein Mann hat dann öfters angerufen, damals hatte man ja noch kein Handy. #00:07:53-0# Da waren dann natürlich auch öfter die Eltern dran, die dann gesagt haben: "Da ruft immer einer aus dem Rheinland an" (lacht). Und ähm (...) ja irgendwie hatte ich dich dann auch zu ne doch zu einer Fete. Irgendwie habe ich dich dann auch eingeladen und. Ich bin erstmal hingefahren (unv.) #00:08:19-8# Weiß ich jetzt auch nicht, jedenfalls habe ich da gedacht, das ist ja ein netter da stellte sich so Verliebt sein, ja (...) irgendwie hatten wir wirklich so eine dolle Verliebtheitsphase muss man sagen. Du bist mir dann auch in den Urlaub nachgereist. Das war alles super schön.	Das Kennenlernen fand auf einer Silvesterfete statt. Sie hat sich nicht direkt verliebt, sodass die Annäherung von Seiten des Mannes ausging. Sie war zum Zeitpunkt sehr jung mit 18. Partner hat öfters Zuhause angerufen, da es keine Handys gab. Sie hat ihn zur Fete eingeladen. Sie hat ihn als nett empfunden und das Verliebt sein stellte sich ein. Starke Verliebtheitsphase.	Das Kennenlernen fand auf einer Silvesterfete statt. Er hat sich direkt in sie verliebt. Sie hat ihn zu einer Fete eingeladen und da hat sie sich auch in ihn verliebt. Starke Verliebtheitsphase.

BL_02	28-31	Und seit wie vielen Jahren, also jetzt die Heirat sondern auch davor. Seit 24 Jahren. #00:01:15-2# Und 22 Jahre davon verheiratet. (Jahr), ne? #00:01:25-4# Ne (...) #00:01:26-7# (Jahr) #00:01:26-7# (Jahr) also 23. #00:01:31-8#	24 Jahre ein Paar. 22 Jahre verheiratet.	24 Jahre ein Paar. 22 Jahre verheiratet.
BL_02	62-66	Ja hm wie haben wir? Ja wir waren schon relativ alt als wir uns kennen gelernt haben also Ende 20, 27. Genau 27 Jahre alt. Da hat man ja schon die eine oder andere Erfahrung gemacht, was so Partnerschaft im weitesten Sinne anbelangt. Und ja und das war noch bei mir so im beruflichen Umbruch ja irgendwie so. Mitten im Studium aus dem Beruf heraus. Und dann stand eventuell noch ein Ortswechsel an, irgendwo also dass war noch alles ein bisschen so hin und her am Anfang. Fand ich so. Naja, kennen gelernt haben wir uns [über eine gemeinsame Bekannte.] [Gemeinsame Freundin, ja] Eine Freundin von mir hatte Ihn kennen gelernt (...), hat mich dann halt mitgenommen in ne Kneipe. Und ja dann haben wir uns da kennen gelernt. Ja und da war irgendwie schon eine Anziehung von Anfang an bei Beiden. Und nach paarmal Wiedersehen, haben wir uns verabredet und ja dann sind wir ein Paar geworden.	Das Paar hat sich Ende 20 kennen gelernt mit 27 Jahren. Vor der Beziehung wurden bereits Erfahrungen gesammelt. Kennenlernphase fand während beruflichem Umbruch von ihm statt mit bevorstehendem Ortswechsel. Der Anfang "war noch alles ein bisschen so hin und her". Kennengelernt über eine gemeinsame Bekannte in einer Kneipe. Gegenseitige Anziehung bestand und aus mehrehren Verabredungen ist eine Partnerschaft entstanden.	Kennengelernt mit 27 Jahren, zuvor wurden Erfahrungen gesammelt. Ortswechsel aufgrund eines beruflichen Umbruchs seitens des Partners stand bevor. Aus mehreren Verabredungen ist eine Partnerschaft entstanden.
BL_03	24-27	Und seit wie vielen Jahren seid ihr ein Paar? Also nicht verheiratet, sondern zusammen? (Jahr) #00:02:12-6# 16 #00:02:16-1# 16 ein Halb #00:02:21-3#	16,5 Jahre ein Paar.	16,5 Jahre ein Paar.
BL_03	44-55	Und dann haben wir uns (...) immer mehr getroffen und ich habe sie dann überredet mit mir in die Bretagne zu fahren, ich fahre immer in die Bretagne in den Urlaub. Sie hat auch ja ähm im Süden der Bretagne Freunde, weil sie hatte im Norden studiert. Und wollte die auch besuchen und ja letztendlich sind wir zusammen auch in die Bretagne gefahren und auch da ein Paar geworden, wie man das so sagt (3 Sek.) Willst du weitererzählen? Ja, ich also ich meine letztendlich sind es ja ganz viele Einzelheiten. Ich würde sagen am Anfang war das ähm ähm (...) schon ein ziemlicher Rausch muss ich schon sagen, also ein ziemlich heftiger richtiger Verliebtheitsrausch mit auch zwischendurch mit heftigsten Krisen und Streit also das typische Hoch und Runter Feuerwehr. #00:06:57-7# Und ähm genau (3 Sek.) Ich habe das immer so erlebt, so ganz extrem. Extrem, sag ich mal, dann wieder kurz vorbei. Ich weiß noch, dass in unsere klitzekleine Wohnung, der eine immer sein Bettzeug genommen hat und in das andere Zimmer gegangen ist ((lacht)) und so weiter. Es gab wirklich so eine ganze Bandbreite, es war sehr extrem und ähm aber ich habe vor allem Dingen in den Anfängen diesem Verliebtheitsrausch und das kann ich jetzt noch gut zurückerinnern, wie extrem das war. Und das wir wirklich, ich weiß wir hatten uns mal drüber unterhalten, das ist SO Hammer mäßig extrem, da müsste man nen Film drehen. Aus unserer damaligen Sicht, das hat sich so über die Jahre, aber ich finde es hat sehr lange gedauert, hat sich das abgemildert. Ist das anders geworden und es kam dann schon mehr und mehr. Es gab eine gewisse Stabilität, aber es gab auch sage ich mal mehr und mehr Probleme, die nicht ja die auch schon diese Ausschläge hatten. Aber die waren schon auch anders gelagert, vom Empfinden war das anders. Und dann (...) ja (...).	Nach mehreren Verabredungen werden sie ein Paar und verbringen gemeinsam einen Urlaub. Sehr intensive Verliebtheitsphase, die einem Rausch gleichkam, geprägt durch ein Hoch und Runter mit starken Streits. Verliebtheitsphase war filmreif. "Ich weiß noch, dass in unserer kllitzekleinen Wohnung, der eine immer sein Bettzeug genommen hat und in das andere Zimmer gegangen ist". Sehr lange Verliebtheitsphase.	intensive Verliebtheitsphase vergleichbar mit einem Rausch (Höhen und Tiefen)

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 9: Tabelle 3: Entwicklungen Partnerschaft, Konflikte und Herausforderungen

ID	Abs.	Textpassage	Paraphrasierung	Reduktion

BL_01	62	Genau und ähm (...) mit Geburt des Kindes hat sich natürlich auch Partnerschaft total verändert. (...) Das finde ich ist im NACHhinein, selbst redend, war aber damals auch schon SCHWIERIG. Natürlich ist dann, finde ich so diese erste Phase von, Baby ist da und wir haben geheiratet und wir sind zusammengezogen und (...) es ist eine ganze Menge und wir machen das irgendwie gemeinsam. #00:06:25-7# Kam da auch aber wirklich so Phasen, wo es auch schwierig wurde, finde ich.	Partnerschaft hat sich durch die Geburt des Kindes verändert. Die erste Phase war geprägt durch Baby, Heirat, Zusammenzug. Schwierige Phasen.	Baby, Heirat und Zusammenzug auf einmal, sodass herausfordernde erste Phase
BL_01	63	Genau. Im Nachhinein betrachtet ist das jetzt ähm (...) ist das ähm waren das komplizierte Herausforderungen, die wir uns da ((lacht)). Denen wir uns da als junges Paar stellen mussten. Weil letztendlich haben wir, waren beide am Ende der Ausbildung im dem Jahr. Und das war quasi Ausbildungsabschluss mit Hochschwangerschaft, mit Zusammen gezogen, mit ähm Heirat ähm (...)	Komplizierte Herausforderungen zu Beginn der Partnerschaft: Ausbildungsschluss mit Hochschwangerschaft, Zusammen ziehen, Heirat.	Ausbildungsschluss, Hochschwangerschaft, Zusammenziehen und Heirat gleichzeitig,
BL_01	64-65	Last Minute das war immer so ähm für uns so so ein ähm Beispiel für uns, was wir nicht haben konnten. #00:07:31-4# Irgendwo zu zweit ausgiebig Urlaub zu machen, dann irgendwann sich füreinander entscheiden auch zusammen zu ziehen, um dann zu merken, das ist so passend. tatsächlich ähm wir machen auch den Heiratsschritt	Zeit sich füreinander entscheiden, war nicht gegeben. Viele schöne Dinge wir Urlaub sind weggefallen.	Plötzliche Schwangerschaft verkürzt Zeit des füreinander entscheiden
BL_01	75	ähm dass diese AUFREGENDE Sexualität zum Beispiel vorher, die war dann auch ähm (...) relativ fast wie so ein Lichtschalter mäßig war, hörte das auf. Jetzt nicht von meiner Seite aus, sondern das war dann eher zu der Zeit zu der Phase ähm F. Part Körbe zu ähm geben. Und ähm das war so quasi ähm der Erst Erstkontakt es gibt da unterschiedliche Bedürfnislagen gerade bei dem Thema	Aufregende Sexualität endete. Unterschiedliche Bedürfnisse zwischen den Partnern. Frau zeigt größeres Desinteresse.	Unterschiedliche Bedürfnisse auf der sexuellen Ebene. Abblocken seitens der Frau
BL_01	77	Ja, natürlich ne durch dieses Stillen und das Enge mit diesem Baby hat man natürlich, ist man ja ganz gut versorgt, was so Kuscheln angeht. Ja nicht das Bedürfnis, auch Ausgelaugt. Schon auch dieses keine Kraft mehr zu haben. Dann lässt man das hinten runterfallen.	Das Stillen und die Nähe zum Baby nimmt Bedürfnis nach Kuscheln ein. Ausgelaugt sein, verhindert Kraftaufwendung für die Sexualität.	Stillen vermindert sexuelles Bedürfnis.
BL_01	79	Und vielfach halt auch latent im Unterbewusstsein, diese Sorge, dass war halt ungewollt. Das war ein UNFALL und ähm das ähm, das eben solche lebensbeeinflussenden Konsequenzen hatte. Also das machte es auch für dich weniger locker. Ja. #00:12:19-0#) (3 Sek.) Das war so der Start.	Ungewollte Schwangerschaft beeinflusst Sexualität aufgrund der Konsequenzen vor allem für die Partnerin.	Ungewollte Schwangerschaft beeinfluss Sexualität
BL_01	82	das energetische Investitionsjahrzent in Kindererziehung genannt. Nachts aufstehen, ganz ganz viel eigene Bedürfnislagen treten in den Hintergrund ähm die Partnerschaftspflege ist das aller erste was hinten rüber fällt, danach fällt hinten rüber die eigenen Interessen und ähm (...)	Das Investitionsjahrzent in Kindererziehung ist geprägt durch nachts aufstehen, eigene Bedürfnisse aufgeben. Die Partnerschaftspflege wird als erstes vernachlässigt.	Partnerschaftspflege wird durch die Investition in die Kinder vernachlässigt
BL_01	89-90	Ich habe ja auch in der Phase auch noch studiert. Also das wäre sehr nicht stimmig, dass war überhaupt nicht dran ein nächstes Kind. #00:14:43-5# Wobei du hast angefangen zu studieren, als unsere Tochter da war. Da hast du angefangen. (...) Wir haben gearbeitet und Fach Abi noch nachgemacht, ne. Und als der Zweite dann da war, (...) der ähm (...) da hast du angefangen zu studieren und ich war erstmal Zuhause. Weil ich gesagt habe, das kann ich nicht also mit Zwei, das funktioniert gerade nicht. #00:15:09-6#	Erst haben wir Fach Abi nachgemacht und gearbeitet und als das 2 Kind da war, hat er angefangen zu studieren und ich war Zuhause, weil das mit 2 Kindern zu viel für mich wäre.	Frau bleibt mit 2 Kindern zuhause, weil Arbeiten zu viel gewesen ist.
BL_01	91-92	Und ähm (...) ja (...) da war dann so, als unser Kind ganz klein war die erste Phase wo wir wirklich irgendwann mal gesagt haben wir brauchen glaube ich einfach mal HILFE. So für UNS, ne natürlich ist das ganz viel Stress belastet, #00:15:26-6# irgendwie ein Studium, irgendwie hier Zuhause und die Kinder sind klein und ne kümmern und machen und tun. So wie er gerade gesagt hat, die Partnerschaft das erste was hinten runterfällt, ne so. Und da haben wir, waren wir irgendwann an einem Punkt nach vielen Diskussionen und nochmal wieder Diskutieren und Drehen von links nach rechts, ja das, ich glaube, dass ich an einem Sonntagmittag gesagt habe, entweder wir tun jetzt was oder ich stelle dir die Koffer vor die Tür. #00:15:58-8# Ich sag, dass kann ich so nicht mehr, ne. Das also sehr schwierig. KLEINIGKEITEN, so im Nachhinein Kleinigkeiten, oder? #00:16:06-1#	Während der Kleinkindphase wird Partnerschaftshilfe notwendig. Das Studium, der Alltag und die Kinder lösen Stress aus. Partnerschaft wird als erstes vernachlässigt. Endlose Diskussionen führen zur Entscheidung, dass etwas geändert werden muss, sonst erfolgt eine Trennung. Probleme eigentlich Kleinigkeiten.	Das Studium, die Kleinkinder und die damit verbundenen Aufgaben führen zur Überforderung. Hilfe wird notwendig, um Trennung zu vermeiden. Ursachen liegen in Kleinigkeiten im Nachhinein betrachtet.

BL_01	93-96	Ja, aber genau das was so dann so durch die Partnerschule so sorgfältig und sanft an Schleier zur Seite gestrichen wird, dass in der Falle waren wir in unserer Kommunikation Kultur komplett äh, gefangen. Es gab Verhaltensweisen, die irgendeiner, jeder für sich, erlernt hat, mitgebracht hat woher auch immer. #00:16:37-4# Die IMMER wieder die gleiche Schleife und wieder an demselben Punkt gekommen sind. Es waren unterschiedliche Vorstellungen in der Regel von, von wie läuft ein Alltag ab, ein Verhalten ab oder wie (...) #00:16:51-2# Was erwarte ich #00:16:52-9# Was erwarte ich von wem, wenn er eine Schere benutzt, oder nicht wegräumt. Also ganz kleine, die Summe an kleinen Dingen, die ähm (...) die der Eine anders sieht als der Andere. Und immer wieder ähm landeten wir in diese, Konfrontationsmodus und ähm in so einem latenten Bedürfnis, wir wollten aber genau an diesem Punkt nicht verlieren. #00:17:21-0# Also jeder. #00:17:24-7#	Gefangenschaft in eigener Kommunikationskultur. Unterschiedliche Erwartungen an den Gegenüber führen zu Konflikten.	Erwartungen an die Verhaltensweisen des Gegenübers führten zu Kommunikationsproblemen. Die Summe von kleinen Krisen bewirkte Ausweglosigkeit.
BL_01	109	Wobei wir auch dann ähm wo wir diesen Schritt des Anrufens gemacht haben, das waren Wochen lang vorher auch so eine Auseinandersetzung Miteinander zu dem Thema, da waren wir, da war uns klar, dass wir da Ergebnisoffen reingehen. #00:19:46-5#	Vor dem ersten Schritt des Anrufens waren wochenlang Auseinandersetzung zum Thema, dass wir Ergebnisoffen in die Beratung gehen.	Ergebnisoffenheit gegenüber der Beratung führte zu Auseinandersetzungen
BL_01	112	ich hatte auch Beratung an anderer Stelle nötig gehabt, weil ich auch ne ne Depression ne Zeitlang hatte	Beratung notwendig aufgrund einer Depression.	Depression
BL_01	118	Das war ein Kreis und ohne irgendeine eine Möglichkeit, da eine Weiche zu nehmen, um aus diesem Kreis rauszukommen	Kreislauf der Probleme	Auswegloser Teufelskreis
BL_01	125-127	ja Aufhänger war glaube ich, dass wir nochmal Beratung gesucht hatten, weil unsere älteste Tochter Pubertätsmäßig ganz weit vorn war. #00:23:38-3# Und wir als Eltern einfach nicht mehr wussten, was sollen wir tun. Also was können wir tun, also das wir irgendwie, dem irgendwie entgegen treten zu können. Oder wie können wir sie mitnehmen, oder was haben wir für Möglichkeiten, ne. #00:23:52-4# Das dieses Kind uns nicht komplett abgleitet,	Inanspruchnahme von Beratung wegen Erziehungsfragen.	Pubertät der Tochter führt zu Erziehungsherausforderung
BL_01	135	Urlaub genommen und ähm sind dann ähm in diese Beratungssituation mit dem Ziel der Erziehungsberatung reingegangen, weil wir da wirklich überhaupt keine Idee mehr hatten, der unfassbar starken Abnabelungsenergie unser Tochter begegnen sollten.	Ratlosigkeit im Umgang mit Tochter liegt vor.	Ratlosigkeit im Umgang mit Abnabelungsprozess der Tochter
BL_01	156-157	Wir haben das schon auch jeder so für sich seine eigenen Teile getan, aber natürlich nicht so, als hätte man vorher schon mal 10 Jahre Zeit gehabt. #00:32:55-2# Seinen Beruf zu leben, seine Hobbys zu leben und so ohne eine andere Verantwortung zu haben. Und ähm das war auch eine Zeit lang für mich auch extrem schwierig, also auch vor diesem ähm Basisseminar. Das mein Mann ganz oft eingefordert hat, aber das ist (...). Ich bin auch noch selbstständig und ich muss nicht, oder ich gehe. Und wenn ich gehe und wenn ich dich frage, kann ich heut Abend irgendwo hingehen und ich sage Ja. Und ich merke, in dem Moment wo er geht, dass ich das total Blöd finde, zu sagen, sag es doch einfach eine Stunde vorher oder wenn ich dich frage.	Zeit für persönliche Entwicklung war nicht vorhanden. Partner fordert viel ein, was als unangenehm empfunden wird.	Persönliche Entwicklung nicht möglich.
BL_01	158	Schon sich heraus zu nehmen und ich gehe trotzdem, auch wenn ich da dann stehe und sage Mh, super, hätte ich lieber doch jetzt anders. Ähm das musste ich schon auch erst schwer lernen, dass das möglich ist	Unabhängigkeit vom Partner zu akzeptieren, muss erst gelernt werden.	Dem Partner Freiraum in der Freizeitgestaltung zu ermöglichen, musste ich lernen.
BL_01	165	Ein Teil des Dilemmas ähm gewesen oder halte ich auch mittlerweile bei vielen, vielen ähm Paaren für ein Teil des Dilemmas. Dass es viel einfacher ist, die Zeigefinger Kommunikation zu nutzen. DU machst immer das, und Du, DU	Zeigefinger Kommunikation "DU, Du" stellt großes Kommunikationsproblem dar.	Probleme in der Kommunikationskultur.
BL_01	169	in der Vorbereitung auf das Gespräch hier ähm haben wir auch genau auch dieses Thema Autonomie angesprochen, weil das Pendel der Autonomie (...) Bestrebungen, die wir ja jetzt auch stärker haben, wo die Kinder alle erwachsen sind und aus dem Haus. Ähm das ähm schlägt gerade zu extrem in das Autonomie in die Autonomie Richtung.	Der Auszug der Kinder führt zu neuer Autonomieentwicklung, die sich negativ entwickeln	Autonomiebestrebungen zu stark im Fokus.
BL_01	173	Partnerschaft ist jetzt wieder gerade mal wieder was wir nicht aus dem Blick ähm verlieren dürfen.	Partnerschaft darf nicht aus den Augen verloren werden.	Partnerschaftspflege ist vernachlässigt.
BL_01	204	Wir gehen beide arbeiten und wir haben jeder unsere Hobbys, jeder geht so seine Wege. Und ähm (...) wir treffen uns hier so zwischen Tür und Angel oder kurz morgens einmal im Badezimmer, und das wars dann aber auch schon. #00:42:41-7#	Arbeiten, eigene Hobbys führen dazu, dass jeder seinen Weg geht. Wenig gemeinsam verbrachte Zeit.	Wenig Zeit für Partnerschaft vorhanden

BL_01	209-2010	Das ist schon auch eine Gefahr, wir sind halt eben unabhängig jetzt. (räuspert) Das ist ein neuer Alltag ein ähm eingetreten. Diese Autonomie, Möglichkeiten, die wir auch haben ähm das jeder auch so seinen Dingen nachgehen kann.	Gefahr der Unabhängigkeit besteht. Neue Möglichkeiten durch die neu gewonnene Autonomie haben sich entwickelt.	Unabhängigkeit von Kindern schafft neue Möglichkeiten der Autonomie, die gefährlich ist.
BL_01	214-216	Und ähm haben aber jetzt auch keine wir gucken jetzt welche Weiche könnten wir, oder wer nimmt die Weiche oder tragen wir gemeinsam. Oder welche ist es denn überhaupt. #00:45:31-7# Ähm dann in diesen Kreislauf rein, es ist kein Konfrontationskreislauf der entsteht, sondern ein Alltagskreislauf und an dem Punkt sind wir jetzt in dem Moment. In dieser Wellenbewegung in der Partnerschaft, früher hätte uns das deutlich mehr beunruhigt, wenn Wochenlang irgendwie kein Sex dagewesen wäre. Wenn dieses zentrale Element der Partnerschaft fehlt, dann ähm dann ist die schnelle Gleichung: Dann sind wir nicht füreinander bestimmt oder wir passen nicht zusammen. #00:46:11-1# Oder andere Dinge. Oder wenn wir uns permanent streiten, dann sind wir JETZT nicht füreinander. Ende im Gelände. Also es gibt da ganz viele Paare, die sehr schnell in diese Gleichung verfallen. Ähm das ist jetzt so, dass darf sein, aber auch nicht zu lange. Weil das ist auch nicht schön für die Partnerschaft, sonst ist es ja irgendwann eine Wohngemeinschaft. #00:46:38-4#	Ein Ausweg aus dem Kreislauf wird gesucht. Es ist kein Konfrontationskreislauf, sondern ein Alltagskreislauf. Früher führte wenig Sex direkt zu großer Unruhe. Permanenter Streit führte früher zu Annahme, dass man nicht zusammenpasst. Die geringe Zweisamkeit ist okay, darf aber nicht auf Dauer sein, sonst entsteht eine Wohngemeinschaft.	Alltagskreislauf vorhanden, der gefährlich werden kann. Früher hat fehlender Sex, Streitereien zu Panik geführt.
BL_01	230	Das ist son, son im Moment ein junges Pflänzchen was ähm was ähm mehr gedüngt werden muss. #00:49:23-7#	Es ist eine junge Pflanze, die mehr gedüngt werden muss.	Partnerschaftspflege ist notwendig.
BL_01	231-234	Weil es ist ja genau dieses Pendel, der Autonomie und die Wahrnehmung, da sind wir gerade in so einer Entwicklungsphase, weil das das die Kinder aus dem Haus sind, ähm das hatten wir Moment #00:49:41-6# ist das genauso eine Übergangsphase. Jetzt hatten wir genau 4 Monate lang, weil unsere jüngste ihren Bundesfreiwilligen Dienst, das Freiwillige ökologische Jahr abgebrochen hat und dann wieder hier eingezogen ist. #00:49:51-2# Ähm macht jetzt hier in H. Bundesfreiwilligendienst ungefähr ein halbes Jahr (...) ist also wieder im Haus und wird dann irgendwann im Herbst studieren. #00:50:04-8# Wir hatten jetzt also die komplette Autonomie für 4 Monate, dann jetzt für ein halbes Jahr wieder nicht. Da auch wieder ähm ein Kind wieder im Haus mit drin ist und von daher ne weiß das Pendel jetzt gerade nicht so ((lacht)), das Partnerschaftspendel ähm was denn da jetzt mitmachen sollen. #00:50:26-7#	Auszug der Kinder führt zu neuer Entwicklungsphase bezogen auf die Autonomie.	Autonomie und Unabhängigkeit von Kindern als neue Entwicklungsphase.
BL_01	263-264	Ich kann mich noch ganz gut an Situation erinnern, da waren wir ich sag jetzt mal nicht frisch zusammen, aber dann gab es immer so Momente im Auto. Er brachte mich nach Hause und ich saß dann da und och geredet und geredet und Probleme gewälzt und immer war ich diejenige die dann in Tränen ausbrach. Und ähm so die Argumentationskette lag dann auf seiner Seite.	Als wir frisch zusammen waren und über Themen diskutiert haben, bin ich immer in Tränen ausgebrochen währen mein Mann in der Argumentation überlegen war.	Unterschiede in der Argumentationsfähigkeit
BL_01	256	Weil ich auch ganz vielen Stellen jemand bin, der zu der Zeit nicht gerne alleine war, ne	Ich war jemand der nicht gerne alleine war.	Ungerne alleine
BL_01	256-260	Das war ich NICHT gewohnt, seit dem ich 18 bin, war ich nicht mit den Kindern alleine unterwegs, warum auch. #01:00:58-4# Und ähm klar das verändert sich wahrscheinlich auch mit dem Alter der Kinder und der Autonomie und der Eigenständigkeit, die ich dann auch wieder für mich so entdecken konnte. Wobei es auch zu allen Zeiten auch immer Dinge gegeben hatte, die ich nur für mich gemacht hatte. #01:01:14-4# Sei es jetzt irgendwelche Hobbys oder mit Freundinnen weggefahren oder so, ne. Das habe ich schon auch getan. #01:01:21-1#	Seit dem ich 18 war, war ich nicht mehr mit den Kindern alleine unterwegs. Mit dem Alter der Kinder verändert sich die Autonomie und die Eigenständigkeit. Es hatte aber auch zu allen Zeiten Dinge gegeben, die ich nur für mich gemacht habe wie Hobbys oder das Wegfahren mit Freundinnen.	Das älter werden der Kinder verändert Autonomie und Eigenständigkeit
BL_01	367-377	Ne so, also sind wir mit gleichaltrigen, also die die Kinder im gleichen Alter haben, die haben ja sage ich mal total andere Themen #01:33:41-6# Sind wir aber eben zusammen mit unseren FREUNDEN, die im Grunde genommen so alt sind wir WIR. Da sind wir immer, also eine Zeitlang war es so, da haben wir immer das Gefühl wir sind immer nur der Ratgeber, wir geben, wir geben, wir geben, wir geben, ne so. Und ähm (...) das hat mal was total Positives das kann aber total anstrengend werden, ne.	Personen, die Kinder im gleichen Alter haben, haben ganz andere Themen. Für Freunde, die so alt sind wie wir, sind wir Ratgeber. Das hat manchmal etwas sehr Positives, kann aber sehr anstrengend werden.	Erfahrungsdifferenzen zu Gleichaltrigen

BL_01	389	Ohne Sorge zu haben, dass irgendwie eine Richtung gegen die Wand ist. Sonders das gehört einfach zur Partnerschaftsentwicklung dazu Täler und Berge und Minuspunkte und also (...) die schönen Erlebnisse (...) und das war bei uns so. Wir haben da zu schnell am Anfang gedacht, dass wenn es jetzt so schwierig wird, dann ähm (...) wars das wahrscheinlich nicht. Dann waren wir wahrscheinlich nicht die, die die miteinander das Versprechen: Bis das der Tod uns scheidet, einhalten können. Mittlerweile ist das eigentlich, wird das immer wahrscheinlicher. #01:38:41-2#	Täler, Berge, Minuspunkte und schöne Erlebnisse gehören zu einer Partnerschaftsentwicklung. Schwierigkeiten wurden Anfangs übergewertet. Lebenslange Partnerschaft wird immer wahrscheinlicher.	Schwierigkeiten haben zu schnell Panik ausgelöst
BL_04	73-74	Ich habe aber damals mit ner Kommilitonin zusammengewohnt und ja mein Mann ist da so (...) er hat sich richtig breitgemacht. Also da (...) ich glaube da zeigte sich im Grunde genommen auch schon, dass das Grundproblem unser ja unseres Zusammenseins so diese Nähe und Distanzverhältnis. #00:09:12-2# Überall sich einmischen wollen, ja und einfach so Nähe, Distanz ja auch für mich ebenso auch unv. auch. Also das war schon ein ziemliches Problem, was (3 Sek.) ja was auch im Laufe der Zeit ja immer gravierender wurde. #00:09:37-9#	Ich habe damals mit einer Kommilitonin zusammengewohnt und mein Mann hatte sich richtig breitgemacht, sodass sich da bereits unser Grundproblem des Nähe- und Distanzverhältnis gezeigt hatte. Das war ein Problem was im Laufe der Zeit immer gravierender wurde.	Grundproblem: Nähe- Distanz Verhalten zeigt sich zu Beginn der Beziehung
BL_04	75	ähm irgendwann hat es dann immer wieder richtig geknallt, wo ich gedacht habe: Ne, so geht es aber auch nicht mehr.	Es hatte immer wieder richtig geknallt	Perspektivlosigkeit nach Beziehungsstreit
BL_04	83-85	haben wir gebraucht, als wir hier in dieses Haus gezogen sind. Also das war, ich denke mal, da kamen ganz viel zusammen. Wir hatten 3 kleine Kinder und ähm ja wir sind hierhergezogen, das war total viel Arbeit, weil wir auch ganz viel auch selber machen mussten. #00:11:56-9# Für die Kinder war es eine große Umstellung, obwohl hier auf einmal viel mehr Platz war. Also hatten wir auf einmal ein Brüllblach, das immer geschrien hat: "Hause gehen, Hause gehen". Und mein Mann der war also wirklich in der Zeit auch einfach total abgenervt und überanstrengt und ja (...). Mein Vater lag im Sterben und ja irgendwie war ich irgendwann so weit: "Ne, so will ich nicht mit mir umgehen lassen". #00:12:34-4# Also ähm ja. Mein Mann kann schon sehr autoritär sein, muss ich einfach sagen. Und ähm ja in in der Form auch übergriffig und verletzend. Und das war für mich wirklich eine Phase, die ich kaum aushalten konnte und dann habe ich mir ähm wirklich auch schon eine Wohnung angesehen, wo ich dann mit den Kindern alleine hinziehe.	Als wir in dieses Haus gezogen sind, kamen viele Probleme zusammen: Kleine Kinder, Umzug, Arbeit, Schreikind, überanstrengter Partner Partner kann sehr autoritär sein und dadurch auch übergriffig und verletzend. Trennung wurde in Betracht gezogen	Hauserwerb verbunden mit Umzug, 3 kleine Kinder, Schreikind, Vater im Sterben, Überanstrengung des Mannes führt zur großen Paarkrise. Schritte zur Trennung werden von Partnerin eingeleitet.
BL_04	95	Was soll ich da sagen? (...) Für mich war sowas, also das hat es in irgendeiner Weise mehrfach gegeben. Das war für mich eine Bedrohung, dass ich gemerkt habe, also sie sie will mich verlassen oder sowas. Und ähm (...) ja das (...). Ich weiß nicht, dass wir mir nicht so ganz einfach dann so eine, so eine Beratung zu machen. Oder sowas, Therapie oder sowas. #00:15:02-2#	Es war für mich eine Bedrohung, als ich gemerkt habe, dass sie mich verlassen will. Für mich war es nicht sehr einfach die Beratung oder Therapie zu machen.	Trennung der Frau als Bedrohung empfunden. Inanspruchnahme der Beratung sehr schwierig
BL_04	96	Und dann gab es wieder Krisensituationen oder sowas, wo sich das zugespitzt und es auch eben sehr schwierig war. Wir haben uns eigentlich immer sehr viel gestritten. #00:15:38-7#	Wir haben uns immer sehr viel gestritten.	Viele Krisen, Streitgespräche
BL_04	98-99	Und ähm (...) wir haben lange Zeiten gehabt wo wir uns gestritten haben und dann unter Umständen tagelang, ja ähm wenig miteinander gesprochen haben. Ja (...) wo wir das über Tage hingezogen haben (...). Ich denke auch ähm um uns oder um den anderen damit irgendwie unter Druck zu setzen. Also den (unv.) also zumindest für mich war das oft so. Der Versuch ähm sie dazu bewegen jetzt irgendwie nachzugeben oder sowas ähnliches. #00:16:18-6# Obwohl es mir dabei auch nicht gut ging. Das ist natürlich immer so eine Geschichte.	Wir haben uns über lange Zeiträume gestritten und tagelang nicht miteinander gesprochen. Damit erfolgte eine Druckausübung gegenüber dem Partner. Der Partner sollte zum Aufgeben motiviert werden.	Konflikte über lange Zeiträume mit Vermeidung von Gesprächen, um Druck gegenüber dem Partner auszuüben
BL_04	102-104	Wir waren beide wahrscheinlich einfach sehr (...) ja weiß ich nicht stur, rechthaberisch oder sowas und ähm (3 Sek.) wir haben stundenlang miteinander geredet (...) um irgendwie ähm da wieder rauszukommen (...). #00:17:37-3# Wahnsinnig anstrengend. #00:17:43-7#	Wir waren beide stur und rechthaberisch. Lange Gespräche	Sturheit und Rechthaberei der Partner verhindern gegenseitiges zueinander kommen
BL_04	135-137	Es ist ja wichtiger jetzt wieder zusammen zu kommen oder irgendwie weiter zu machen man muss das nicht alles auf bröseln und klären wie das war. Das hat mir zumindest geholfen das auch irgendwie das war eben lange Zeit, [denke ich so, dass wir uns immer damit beschäftigt haben], wie ist der Konflikt # unv. war das. #00:30:05-1# entstanden oder was war das los, welche Verletzungen hat man sich gegenseitig zugefügt oder welche habe ich empfangen und das zu versuchen zu klären und so weiter	Es ist wichtiger wieder zusammen zu kommen und weiter zu machen und nicht alles auf zu bröseln oder klären zu wollen. Das hatte mir geholfen, da wir uns Langezeit mit dem Konflikt beschäftigt haben.	Einzelne Konflikte standen im Mittelpunkt verhinderten Klärung

BL_04	162	Akzeptieren, wenn Sie was alleine machen will. (3 Sek.) Das war früher schwieriger (3 Sek.). Ich denke, das kann ich viel besser heute (8 Sek.). Vielleicht ähm weil ich nicht mehr so eine Angst habe ähm im Grunde, dass das ja weiß ich nicht, vielleicht war das die Angst dich zu verlieren. Oder das du das du nicht für mich da bist, ja vielleicht eher so rum. #00:38:41-1#	Den Freiraum der Partnerin zu akzeptieren, war schwierig, aus Angst, dass die Partnerin für einen nicht da ist.	Einengung der Partnerin aus Angst sie zu verlieren.
BL_04	147-148	Ja ich denke mal, dass ähm für mich hat sich ja auch einiges wieder verändert, weil ähm ich mittlerweile auch als die Kinder dann älter waren ähm bin ich ja auch wieder mehr und mehr berufstätig geworden und ja hab mich nicht mehr so vollkommen vereinnahmt gefühlt und übertrieben gesagt nicht mehr ähm irgendwie (...) was weiß ich gemeinsam entscheiden zu müssen, welcher Stuhl irgendwo hingestellt wird. #00:33:24-4# Sondern hatte wieder so meinen eigenen Bereich also ich hatte zeitweise schon ähm wirklich auch große Probleme so ähm (...) ja echt vereinnahmend zu werden, ne. Nicht mehr selbstbestimmt zu sein und (...) das (...) dieser Konflikt der ist ähm aber ähm immer noch da, ne. Sodass ähm wo ich aber schon ähm (3 Sek.) denke, das ist nicht nur mein Anteil, sondern da gibt es auch wirklich ein Anteil beim beim Partner, wo wir auch aneinandergeraten. Aber das ist auch dann nicht mehr so ein ähm ja so so ein Grundkonflikt der alles in Frage stellt, ne. #00:34:26-8#	In der Zeit wo die Kinder klein waren, habe ich immer vollkommen vereinnahmt gefühlt. Ich war nicht selbstbestimmt, die Ursache liegt nicht nur bei mir, sondern auch beim Partner hatte einen Anteil dabei.	Fehlende Selbstbestimmung und stark eingenommen durch Partner.
BL_04	167-169	Ja vielleicht habe ich mich immer schon durchgesetzt oder so. #00:40:14-7# Ja, anfangs schon ne. Ich denke, dass hat sich wirklich verändert. #00:40:22-9# Ja insofern hatte ich nicht das Problem gehabt mich in der Partnerschaft irgendwie zu entfalten oder sowas. #00:40:31-9#	Partner konnte sich in der Partnerschaft schon immer durchsetzen und entfalten	Partner konnte sich entfalten und stärker durchsetzen, auf Kosten der Partnerin
BL_04	171-174	unv. bewusst einfach. Ich habe mir diese Freiheit sozusagen genommen oder sowas. Bis hin zur beruflichen Sache, da habe ich eben einfach bei der Arbeit ähm sehr wichtig genommen habe und ihr auch viel zugemutet habe und auch den Kindern zum Teil ja dann. Einfach weil ich eben dann (...) nicht da war oder sowas, ne. #00:41:17-1# unv. ((lacht)) als du zur Geburt wolltest, habe ich gesagt: "Ne, passt mir nicht". #00:41:26-0# ((lacht)). Ich habe jetzt noch einen Termin ((lacht)). #00:41:31-4#	Ich habe mir die Freiheit genommen auch im beruflichen Bereich, da die Arbeit mir sehr wichtig war, sodass ich dadurch ihr und den Kindern viel zugemutet habe, da ich nicht da war.	Arbeit stand für Partner im Mittelpunk, sodass weniger Zeit für Familie geblieben ist
BL_04	180	Ja ich glaube da haben wir uns wirklich sehr gemocht und gut erlebt, das wir ja eigentlich eine gute Beziehung haben, wenn wir es nur schaffen uns nicht so viel zu zanken oder irgendwie (...) ja mit den Schwierigkeiten vielleicht besser klarkommen oder irgendwie sowas. #00:44:06-5#	Da haben wir uns sehr gemocht und erlebt, dass wir eine gute Beziehung haben, wenn wir weniger streiten.	viel Streit und große Schwierigkeiten im Miteinander
BL_04	189	ich meine man denkt auch wenig an die Kinder, wenn man sich ständig streitet, das ist natürlich auch blöd, ne.	Wenn man sich viel streitet, denkt man dabei wenig an die Kinder.	Viele Streitereien beeinflussen die Kinder
BL_02	62-63	Da hat man ja schon die eine oder andere Erfahrung gemacht, was so Partnerschaft im weitesten Sinne anbelangt. Und ja und das war noch bei mir so im beruflichen Umbruch ja irgendwie so. Mitten im Studium aus dem Beruf heraus. Und dann stand eventuell noch ein Ortswechsel an, irgendwo also dass war noch alles ein bisschen so hin und her am Anfang. Fand ich so.	Beginn der Beziehung von beruflichem Umbruch geprägt.	Beginn geprägt von Umzug, berufliche Umorientierung
BL_02	69	Ja und dann ähm war ähm bei mir der Kinderwunsch größer ((lacht)) als bei ihm. Ähm hat dann aber auch nicht auf Anhieb geklappt mit dem Kinderkriegen, aber zum Glück sind es dann irgendwann noch 3 geworden	Der Kinderwunsch war bei der Partnerin größer.	unterschiedliche Vorstellungen über Kinder
BL_02	69-70	Ja und dann ähm hmm wie hat sich das (...) Ja wahrscheinlich ich würde sagen viel haben wir uns dann sicherlich aus den Augen verloren, weil der Alltag einfach dann viel Zeit in Anspruch genommen. Wir haben ab dem 2 Kind beide halbtags gearbeitet, was ja auf der einen Seite schön ist, weil man in beiden Umfelden, Umfeldern sich noch bewegt. Also bei anderen sehe ich das oft dass eben der Mann hat nur sein Arbeitsumfeld und versteht nicht warum jetzt die Frau kaputt ist. Nur von den Kindern. #00:07:10-5# Bei der Frau ist es genau anders rum, die ist dann geschafft von den Kindern, denkt sich endlich kommt der Mann. ((lacht)) #00:07:18-6#	Der Alltag nahm viel Zeit ein, sodass das Paar sich aus den Augen verloren hat. Halbtagsarbeit beider Partner hat viele Vorteile.	Paarverbundenheit verloren durch Alltagsaufgaben. Halbtagsarbeit verringert das gegenseitige Wahrnehmen

BL_02	72-8ß	Und wundert sich das der Mann jetzt auch gerade gar keine Lust hat die Kinder zu hüten. Diese Probleme hatten wir nicht, weil beide eben noch beide Welten kannte. Ähm (...) sicherlich ist es dadurch einfach so gewesen, dass wir 2 eigentlich noch weniger Zeit zusammen hatten, weil sich dadurch ja, erst ging der eine ganz früh arbeiten. #00:07:40-4# Dann hat man sich hier bisschen getroffen, dann ging der nächste getroffen. #00:07:47-4# morgens hatte man sich nicht gesehen und abends war es dann schon ganz schön spät. 12, 13 Stunden waren schon so insgesamt jeden Tag abwesend mit Fahrzeit zur Arbeit. So die Summe, ne? #00:07:58-6# Ungefähr und ja aber dann auch jeden Tag. Ja. Das haben wir einerseits genossen, aber ich denke, das hat auch dazu beigetragen, dass wir uns dann so als Paar auch ein bisschen auseinandergelebt haben. Und drei Kinder sind natürlich auch eh ein bisschen anstrengend. Brauchen viel Zeit. Da haben wir halt also unseren Alltag sehr gut organisiert bekommen. Aber ebenso die Romantik ist dann ein bisschen auf der Strecke geblieben ja und das war im Grunde (...) jetzt sind die Kinder relativ groß und dann haben wir halt festgestellt, dass jetzt ja so ein bisschen die Interessen auch auseinandergelaufen sind einfach, dass jetzt ähm ganz konkret ist das so, dass das körperliche bei mir gar nicht mehr vorhanden ist. Also ich spüre halt nicht den Wunsch irgendwie nach Erotik oder ja ähm und bei meinem Mann ist das eher so gewachsen. Und das ist eigentlich im Moment unser Hauptknackpunkt an dem wir so hängen.	Halbtagsarbeit führt zum gegenseitigen Verständnis, aber zum großen Verlust der gemeinsamen Zeit im Alltag, sodass das Paar sich auseinander lebt. Seitdem die Kinder groß sind, werden die Probleme deutlich wie unterschiedliche sexuelle Bedürfnisse, dass das Hauptproblem darstellt.	Auseinandergelebt durch wenig gemeinsame Zeit aufgrund der Arbeit. Kinder beanspruchten viel Zeit. Romantik und gemeinsame Interessen sind verloren gegangen, deutlich geworden seitdem die Kinder groß sind.
BL_02	82-83	Das trifft es so im Großen und Ganzen. Wir waren, nachdem wir uns ein halbes, viertel Jahr kannten sind wir nach Amerika gefahren. Und da (...) irgendwie war uns da auch schön ähm es hätte mich auch nicht gewundert, wenn wir uns da getrennt hätten. Da war Sexualität wahrscheinlich auch schon (...) ähm unterschiedlich von der Intensität her, oder von den Vorstellungen her wie wie auch das Sexuelle Miteinander hätte sein können.	Zu Beginn der Beziehung waren Probleme bereits deutlich. Unterschiedliche Vorstellung der Sexualität liegen vor.	Sexuelle Interessen und Vorstellungen bereits zu Beginn unterschiedlich.
BL_02	89-91	Ich habe das bisher eigentlich, ja bis vor 2,3,4 Jahren als Bereicherung gesehen gerade diese, dieses nicht feste Rollenverständnis was wir hatten (...) Zweifel das auch ein bisschen so an. Das so ein Rollenverständnis wahrscheinlich auch so in der Paarbeziehung durchaus förderlich sein kann. Ja, es ist immer schwierig, immer schwierig ne. Man geht ja immer einen Weg, wie der Weg wäre, wenn man den anderen gegangen wäre, dass weiß man im Nachhinein immer nicht. #00:12:04-7# Aber ich kann mir schon vorstellen, dass das vielleicht auch irgendwie stückweit eine Rolle gespielt hat. Das so die Rollen bei uns immer so ein bisschen vermischt und immer irgendwie nicht ganz so klar abgegrenzt waren in vielen Bereichen. #00:12:20-9# Das sind bestimmt viele weibliche Dinge, die ich bei meiner Frau nicht erkenne und umgekehrt. (...) Was ich aber eigentliche erst mal als eine Bereicherung sehen würde.	Das lockere Rollenverständnis habe ich bis vor 4 Jahren als Bereicherung angesehen, was ich jetzt anzweifle. Dieses Rollenverständnis kann in der Paarbeziehung förderlich sein, aber es kann auch stückweise einen Einfluss gehabt haben, dass unsere Rollen ein bisschen vermischt und nicht so klar abgegrenzt waren in vielen Bereichen. Es sind bestimmt viele Bereiche, die ich bei meiner Frau nicht erkenne und umgekehrt, was ich erstmal als eine Bereicherung sehen würde.	Rollenverständnis rückenwirkend als Ursache für Herausforderungen bewertet
BL_02	94-97	Das war eigentlich im Rahmen der letzten 2 Jahre, ich sag mal wir sind dann irgendwann ich weiß gar nicht mehr genau. Den Anstoß hatte ich glaube ich mal, irgendwann ich weiß gar nicht mehr vor wie vielen Jahren wollte sie schon mal gucken. #00:12:59-3# Eventuell mal zu einer Paarberatung zu gehen, da war ich vielleicht noch nicht bereit. Aber das haben wir nachträglich aber auch irgendwie nicht verfolgt, ne. Und dann vor 2 Jahren dann war es auch mir ein Anliegen, weil dann doch vieles so festgefahren war. Auch gerade so letztendlich die sexuelle Ebene, die uns beiden nicht gutgetan hat. Und eben ja und (...) da kann man auch schlecht trennen, was ist jetzt wirklich der Treiber der Probleme. Und wahrscheinlich wirkt das auch irgendwo wechselseitig. Kommunikation war wahrscheinlich ein Problem, wobei ich Sexualität auch als eine Form der Kommunikation ansehe. #00:13:40-0# Ähm das führte eben dazu, dass ja ich mich eben abgelehnt fühlte und dadurch auch verbal ausfallend wurde mitunter und das hat dann eben genau sich wechselseitig sich negativ beeinflusst. Und dann haben wir irgendwie nicht den Weg daraus rausgefunden.	Sexualität Auslöser vieler Probleme. Treiber sexueller Probleme nicht erkennbar. Kommunikation stellt Problem dar. Kreislauf der Probleme entsteht durch gefühlte Ablehnung und verbalen Ausfällen.	Probleme in der Kommunikation, Sexualität und Festgefahrenheit führen zum Wunsch nach Paarberatung. Teufelskreislauf der Probleme.

BL_02	100-101	Ja und dann kam ja Alltagstrott dazu, sexuelle Probleme kamen somit dazu. Stress, Kinder, Arbeit und was auch immer irgendwo. Und auch dann nicht die Fähigkeit, das irgendwie anzugehen, sondern das laufen zu lassen.	Der Alltagstrott, sexuelle Probleme, Stress, Kinder, Arbeit und weitere Sachen kamen dazu. Und dazu die fehlende Fähigkeit diese Dinge anzugehen.	Krise ausgelöst durch: Alltagstrott, Stress, Kinder, Arbeit, sexuelle Probleme und fehlende Fähigkeit die Probleme anzugehen
BL_02	147-148	Ne, (...) ja es ist auch schwierig, sag ich mal dadurch das wir ja jetzt diese Zeit in diesen Therapien waren, ist ja das Problem ja auch noch deutlicher geworden, also das hat sich ja nicht geändert bei uns. Vorher ist man dem auch irgendwo aus dem Weg gegangen, ne. So durch ja (...) hat das nicht so angesprochen, hat das einfach nur versucht zu vermeiden. Und jetzt ist es ja immer auf dem TISCH. Ja ist auch eben sichtbar. Anderseits ist wie gesagt auch durch die Gespräche mit den Anderen sind auch wieder die Sachen in den Fokus gekommen, die halt laufen. Können wir jetzt so damit leben oder fehlt das was nicht gut ist DOCH zu sehr (...). Ganz am Ziel sind wir noch nicht angekommen ((lacht)).	Innerhalb der Therapien werden Probleme deutlich, weil die Probleme vorher vermieden wurden. Gute Sachen der Partnerschaft werden wieder deutlich. Ob ein gemeinsames Leben möglich ist, muss noch geklärt werden.	Probleme wurden vermieden durch Verdrängung. Probleme werden durch Therapie sichtbar und im Mittelpunkt
BL_02	142-146	Es schwankt natürlich, wenn wir jetzt vor 4 Wochen gesessen hätten, hätte ich das vielleicht auch schon wieder anders beurteilt. Auch die Stabilität unserer Beziehung schwankt immer noch stark. Ähm (...) von daher kann man das gerade so so richtig nicht beantworten. Ähm wahrscheinlich nimmt von allen immer etwas mit, JA, aber Erkenntnisgewinn und und und Wandel in seinem Tun und Handeln das ist ja nicht 1 zu 1. Das dauert ja schon mal, dann ist manches Tagesform abhängig und dann ist es natürlich auch abhängig, weil auch da nimmt man manches gesprochene Wort auch unterschiedlich wahr. Man teilt sich im Nachhinein auch nicht über alle Details aus, die denn da so gesprochen werden. Manchmal habe ich auch erlebt, dass wir völlig dacor waren und bei manchen das wir das auch teilweise völlig unterschiedlich wahrgenommen haben manche Aussagen oder manche Situationen. #00:26:34-7# Ähm und wenn man die gerade so unterschiedlich wahrnimmt fördert das natürlich nicht so den Zusammenhalt. Dann arbeitet es natürlich in einem, wenn man das nicht. (...) Erst mal diskutiert man es ja auch irgendwo aus, aber wahrscheinlich sind das so Punkte, die (...) einen ja irgendwo nicht näher zusammen gebracht haben ne, weil man dann ja nochmal nicht nur einmal der Situation der anderen Person konfrontiert ist sondern dann hat man das ja noch in der 1 zu 1 Situation innerhalb des Paares dann ja nochmal. Also das so richtig stringent lässt sich das nicht beantworten.	Die Stabilität der Beziehung schwankt sehr stark, sodass man das nicht richtig beantworten kann. Erkenntnisgewinn und Wandel ist nicht 1:1 übertragbar. Es dauert und manches ist tagesabhängig und manches gesprochene Wort nimmt man unterschiedlich war. Man tauscht sich nicht über alles gesprochene aus. Manchmal waren wir völlig dacor und manches haben wir völlig unterschiedlich wahrgenommen, was den Zusammenhalt nicht fördert. Man diskutiert die Punkte aus, aber wahrscheinlich sind das die Punkte, die einen nicht näher zusammengebracht haben.	starke derzeitige Schwankungen der Beziehungsstabilität. Erkenntnisgewinn und Verhaltensänderung ist nicht 1 zu 1 übertragbar.
BL_02	149-152	Ja zumal auch also wir müssen auch ehrlicherweise sagen unsere Ausgangslage also ich sag mal das sexuelle haben wir ja auch gerade besprochen. Und das ist es auch so so irgendwo der Grad der Zuneigung, der bei uns unterschiedlich ist. Und dadurch natürlich daraus resultierend natürlich auch wie wir uns vorstellen können miteinander zu leben. Ähm (...) wo ich mehr auch noch auf eine intime, liebevolle Partnerschaft hoffe. Und meine Frau dann doch mehr, Wohngemeinschaft hört sich jetzt ein bisschen zu drastisch an, aber das mehr auch so in diese auch Richtung geht. Von daher sind natürlich auch völlig unterschiedliche (...) ähm Vorstellungen sind da da vorliegen vor ne. #00:29:02-1# Und dann ist es dann eben so die Frage, inwieweit schafft man es denn hier zusammen zu leben? #00:29:06-9# Gelingt uns zurzeit sehr gut, aber es gibt auch immer wieder Phasen wo das halt so nicht gelingt. Manchmal hat man dann so den Eindruck, dass wird gar nichts mehr. Und manchmal hat man den Eindruck ja doch, dass ist genau und es ist auch Wert weiterhin es zu versuchen.	Sexuelle Probleme stehen im Vordergrund. Der Grad der Zuneigung ist bei uns unterschiedlich. Ich hoffe auf eine intime, liebevolle Partnerschaft und meine Frau möchte etwas was mehr in Richtung Wohngemeinschaft geht. Es sind völlig verschiedene Vorstellungen, die vorliegen. Die Frage ist, inwieweit schafft man es zusammen zu leben. Das gelingt uns derzeit gut, aber es gibt auch immer wieder schlechte Phasen. Manchmal hat man den Eindruck, dass es gar nichts mehr wird und manchmal hat man den Eindruck, dass es genau das Wert ist.	Sexuelle Probleme grundlegendes Problem. Unterschiedliche Vorstellungen von Partnerschaft (intime Partnerschaft und Wohngemeinschaft) erschweren Ausrichtung der Partnerschaft.

BL_02	165-167	Also ich denke mal was wichtig ist, ist eben, dass man (...) oder für mich ich gemerkt habe, was mir gefehlt hat, ich war nicht mehr ich selber. Also es gab so immer mal wieder Momente wo er auch gesagt hatte, dass er ausfallend wurde. Und ich habe immer mehr versucht die Dinge zu vermeiden, für dich ich sozusagen mal ein Anschieß bekommen habe. # Und ich habe mich nur noch kontrolliert, also egal was ich gesagt habe oder getan habe, nur noch: "mmh, kriege ich da wohl auch kein Anschieß für?". Und irgendwann habe ich gemerkt, ich bin eigentlich glücklicher, wenn mein Mann nicht da ist. Weil dann bin ich eigentlich nur noch ICH und nicht, wenn er dabei ist. Das hat sich ähm schon jetzt auch jetzt ein bisschen gewandelt, aber es ist natürlich auch schwer, wenn man da so langsam in eine Rolle reingerutscht ist, die mal eben so komplett auch umzukrempeln. #00:33:22-2# Also ich bin immer noch freier, wenn mein Mann nicht da ist. Und das ist eigentlich wichtig, dass man man selber bleiben kann.	Ich konnte nicht mehr ich selbst sein. Ich habe versucht Momente, in denen mein Mann ausfallend wurde zu vermeiden. Eigenkontrolle zur Vermeidung von Anschieß seitens des Partners. Ich bin glücklicher, wenn mein Partner nicht da ist, weil ich dann ich selber sein kann. Veränderung der Rolle ist sehr schwierig.	Starke Anpassung an Partner und Vermeidung von Situationen, die Kritik und Wut auslösten. Partnerin ist sich selbst treuer und glücklicher in Abwesenheit des Partners. Veränderung der Rolle sehr schwierig.
BL_02	169	Ja, die Spontanität und gewissermaßen das Vertrauen, dass ich das so sein darf. Also, dass ich dafür nicht angegriffen werde (...) dann später. (...) Das ist das.	Ich wünsche mir das Vertrauen, dass ich so sein darf, wie ich bin ohne das ich dafür angegriffen werde.	Wunsch nach Akzeptanz der Persönlichkeit
BL_02	173-175	Das ist so ein Prozess, den ich erst in letzter Zeit so so so gemacht habe. Es gab immer so ein paar Punkte, wo ich mich in einer ähnlichen Kritik gesehen habe wie meine Frau das eben so für sich beschrieben hatte. Das haben wir auch irgendwie, das ist auch irgendwie so gewachsen. #00:35:05-7# So, man kriegt das mitunter auch gar nicht mehr so mit und auch bei mir waren das so Punkte, wo ich teilweise auch so gehandelt habe eben um meiner Partnerin zu gefallen. Praktisch genau anders rum, so letztendlich auch wie sie das gerade so schildert. Es ist auch wirklich ein Punkt, der ist also ganz wichtig da so bei sich zu bleiben und auch eben die Dinge für sich zu tun. #00:35:30-3# Natürlich auch was für den anderen, das ist ja überhaupt gar keine Frage, dafür ist man ja (...) als Paar zusammen. Aber natürlich für den anderen was zu tun, um nicht den anderen gerecht zu werden oder um irgendwie sich anzubiedern, sondern weil das ebenso im Rahmen des Zusammenzuleben oder in der Partnerschaft eben sich auch so gehört.	Das ist ein Prozess, den ich in der letzten Zeit gemacht habe. Es gab immer Punkte, wo ich mich in einer ähnlichen Kritik gesehen haben, sowie wie sie es beschrieben hat. Das ist gewachsen und manche Dinge kriegt man gar nicht mit. Auch ich habe versucht mich so zu verhalten, um ihr zu gefallen. Es ist ein ganz wichtiger Punkt bei sich selbst zu bleiben und die Dinge für sich zu tun. Natürlich sollte man auch etwas für den anderen tun, deswegen ist man als Paar zusammen. Etwas tun, weil sich das im Rahmen der Partnerschaft so gehört, aber nicht um den anderen gerecht zu werden.	Partner versucht Erwartungen der Partnerin zu erfüllen. Auf den Partner eingehen, ohne sich selbst aufzugeben oder dem Partner gerecht zu werden, ist entscheidend.
BL_02	176	Wir haben beide jetzt nicht SO intensive Freundschaften auf die wir zurückgreifen können, sondern wir waren schon sehr auf uns fixiert, dass muss man auch dazu sagen. Das hat uns da auch bestimmt nicht gutgetan, aber ich habe mir schon immer die Freiräume genommen, wie gesagt bin viel gelaufen.	Wir haben beide nicht so intensive Freundschaften auf die wir zurückgreifen können, da wir sehr auf uns fixiert waren, was uns bestimmt nicht gutgetan hatte. Ich habe mir schon immer die Freiräume genommen und bin sehr viel gelaufen.	Starke Fixierung aufeinander, zu wenige Freundschaften außerhalb. Partner mehr Freiräume genommen als Partnerin.
BL_02	177-178	Eigentlich war verabredet ich geh laufen, aber ruf kurz nach der Arbeit: "Ist es noch in Ordnung, dass ich jetzt noch laufe?" Das war auch so ein ein Ausfluss auch daraus auch so eine so eine Unsicherheit. Und was meine Frau da so schildert, Freiraum für sich, das gilt für mich letztendlich für mich genauso (...) allerdings nicht offensichtlich nicht in so einer starken Ausprägung, weil ich behaupte ich habe die für mich immer schon eher etwas eher in Anspruch genommen. Ob zu Lasten von ihr. bleibt jetzt mal dahingestellt, aber ich habe die für mich schon immer in Anspruch genommen. Ja. Von daher verspüre ich da (...) auf mancher Ebene nicht so ein Defizit (3 Sek.).	Es war verabredet, dass ich laufen gehe, aber nach der Arbeit rufe ich an und frage, ob es in Ordnung ist, dass ich laufen gehe, was die Unsicherheit zeigte. Das was sie von der Freiheit erzählt hat, gilt genauso für mich, jedoch nicht in der starken Ausprägung da ich Freiheit schon immer in Anspruch genommen habe, sodass ich auf mancher Ebene nicht so ein Defizit spüre.	Beide Partner haben starke Unsicherheiten im Miteinander und der Nutzung von persönlichen Freiräumen. Partner nutzt Freiräume intensiverer als Partnerin, sodass geringeres Defizit besteht.

BL_02	180	Ja. (3 Sek.) Und das denke ich ist irgendwo existenziell für eine Partnerschaft irgendwo. Und das haben wir nicht geschafft (...) Das haben wir nicht geschafft. Warum warum auch immer. Das schaffen wahrscheinlich viele eben nicht. Es gibt da eine dicke Schwade, die man lesen kann von David Schnarch. David Schnarch ist ein Paartherapeut und der ähm (...) ähm beschreibt die Differenzierung (...). Das die Differenzierung der Partner ganz wichtig ist für die Stabilität der Partnerschaft. Und genau das haben wir nicht geschafft. (3 Sek.) Wir haben beide für uns irgendwo rumgewurstelt waren aber trotzdem beide sehr aufeinander fixiert und fokussiert. Und das hat uns nicht gutgetan.	Differenzierung der Partner ist existenziell für Stabilität der Partnerschaft. Wir haben beide für uns rumgewurschtelt, waren aber trotzdem aufeinander fixiert und das hat uns nicht gutgetan.	Fehlende Differenzierung und zu starke Fixierung aufeinander. Nähe und Distanzverhalten entscheidend für Partnerschaft, aber nicht gelungen
BL_02	181	Mithin das ich ich sag mal, dass ich sehr ich sag mal (...) sehr extrovertiert bin und meine Frau eher introvertiert. Ich schon mal sehr (...) ja sehr aufbrausend sein kann und sie eher so in sich gekehrt. Und dann hat das eine so das Andere ergeben.	Dazu kommt, dass ich sehr extrovertiert bin und meine Frau sehr introvertiert. Ich kann sehr aufbrausend sein und sie sehr in sich gekehrt.	Partner: extrovertiert, Partnerin: introvertiert
BL_02	192-195	Also ich denke direkt aus unserer Beziehung her geleitet würde ich sagen, dass man das das das Paar sich vornerein ähm über den eignen sexuellen Bedürfnissen klar sein sollte, das muss halt passen. Im Grunde jetzt im Nachhinein betrachtet hat es bei uns ja von vorn rein nicht so, ganz am Anfang natürlich SCHON, da war ja bei mir auch der Wunsch und Wille da, aber im Grunde hat sich relativ schnell rauskristallisiert, dass meine Bedürfnisse da viel geringer sind als die von ihm. #00:40:51-2# Ähm (...) und ich habe aber gedacht, dass ist nicht so wichtig, ne. Aber und ähm und das denke ich, dass das schon. Es gibt ja auch diese Statistiken was ist wichtig für eine Ehe, da ist jetzt Sexualität ja auch nicht auf Punkt 1, aber ich denke schon, dass es wichtig wäre, dass beide da ungefähr die gleiche Einstellung zu haben. #00:41:15-6# Wir häufig möchte ich und wie intensiv und kommen auch beide auf ihre Kosten. Also ich denke, dass das wichtig wäre. Also wenn Beide ja nicht so ein großes Interesse haben, ist ja auch okay. Aber wenn es unterschiedlich ist dann wird es irgendwann schwierig.	Abgeleitet von unserer Beziehung sollten sich Paare über ihre sexuellen Bedürfnisse im Klaren sein, das muss passen. Das war uns schon am Anfang nicht gegeben. Am Anfang hatte auch ich den Wunsch und Willen, aber es hat sich sehr schnell herauskristallisiert, dass meine Bedürfnisse viel geringer als die von ihm sind.	Sexuelle Bedürfnisse der Partnerin geringer als beim Partner,
BL_02	196	Das stimmt auf jeden Fall. Ähm (...) wobei auch da wieder, ja es ist immer schwieriger. Ich sag mal (...) es heißt ja immer, dass Probleme in der Sexualität die Ursachen wo anders liegen. Nämlich im täglichen Umgang, der hat ja irgendwo bei uns auch nicht funktioniert. Von daher wird es auch eine Rolle gespielt haben	Es heißt das die Ursachen für Probleme in der Sexualität woanders zu finden sind, nämlich im täglichen Umgang, der bei uns auch nicht funktioniert hat, sodass dies eine Rolle gespielt haben muss.	Probleme im Umgang miteinander können sexuelle Probleme beeinflusst haben.
BL_02	197-200	Ähm ich mir aber sicher bin, dass wenn wir das wirklich frühzeitiger wirklich beiderseitig wirklich angegangen WÄREN,wären wir jetzt nicht da wo wir sind. #00:42:30-2# Das ist immer schwierig da jetzt zu sagen, was wäre wenn. Aber ich denke, dass gerade dieser Punkt, der der jetzt eben (...) der jetzt in diesem Sommerkibutz, Paarkibutz heißt das immer noch. #00:42:42-7# In Verbundenheit wachsen und Training von Autonomie und Zweisamkeit. Das ist genau eigentlich das ähm das, man muss einen möglichst großen Grad an Autonomie sich bewahren und ein möglichst großen Grad an Zweisamkeit. Das ist genau diese Gradwanderung.	Ich bin der Meinung, dass wenn wir das frühzeitig beiderseitig angegangen wären, wären wir nicht da, wo wir jetzt sind. Es ist immer schwierig darüber zu reden, was wäre wenn. In Verbundenheit wachsen und Training von Autonomie und Zweisamkeit ist genau das um was es geht. Man muss sich einen großen Grad an Autonomie bewahren und einen großen Grad an Zweisamkeit. Das ist die Gradwanderung.	In Partnerschaft geht es um Autonomie und Verbundenheit
BL_02	201	Ganz ehrlich, dass sehe ich mittlerweile als so ein Manko an, dass wir (...) ja das waren wir auch beide nicht. Wir waren beide jetzt nicht so die Feierbiester, ich sag jetzt mal so irgendwie. Wir haben auch beide eigentlich, selbst als wir noch kein Paar waren, einen überschaubaren Freundeskreis gehabt. Also das war bei uns beiden nicht so, dass wir jetzt den dicken Freundeskreis hatten. Und das hatten wir irgendwie aufgrund der ganzen Geschichte mit den 3 Kindern und der Arbeit ist es also noch viel weniger geworden.	Das sehe ich inzwischen als ein Manko an, das waren wir beide nicht. Wir waren keine Feierbiester und hatten in der Zeit wo wir befreundet waren, gemeinsam einen überschaubaren Freundeskreis, auch einzeln hatten wir nicht viele Freunde. Während der 3 Kinder sind die Freunde noch weniger geworden.	wenige Freunde als Problem

BL_02	202-204	Ich glaube das ist auch ganz wichtig, dass jeder für sich eigenständig ist. Sein eigenständiges Leben irgendwo lebt, aber immer (...) dann sollte sich jeder hinterfragen, immer vor dem Hintergrund (...) ähm will ich diese Partnerschaft so noch? #00:43:54-1# So wenn man natürlich auf Gedeih und Verderb irgendwelche Aktivitäten außerhalb der Partnerschaft sucht, so dann ist es natürlich nicht Sinnstiftend für die Partnerschaft. Aber wenn man sich sicher ist, das ist mein mein Partner, dass man trotzdem versucht ein möglichst großen Grad an Autonomie zu er erhalten, sich zu erhalten. #00:44:15-9# Und eben seine Interessen weiterverfolgt, alles im Rahmen der Möglichkeiten. Das ist natürlich wenn junge, kleine Kinder da sind, dann macht man natürlich Abstriche, aber das man das so für sich beibehält. #00:44:26-5# Das ist eigentlich so, schwierig. In der Theorie ganz einfach in der praktischen Umsetzung ist das wahrscheinlich sehr, sehr schwierig. Aber das hat uns wahrscheinlich immer gefehlt (3 Sek.) unter anderem, aber auch das. #00:44:45-5#	Es ist ganz wichtig, dass jeder für sich eigenständig ist. Das eigenständige Leben leben unter Berücksichtigung der Frage, will ich diese Freundschaft so noch. Wenn man um jeden Preis Aktivitäten außerhalb der Partnerschaft sucht, bringt das wenig. Wenn man sich sicher ist, das ist mein Partner, sollte man versuchen sich einen großen Grad Autonomie zu erhalten. Im Rahmen der Möglichkeiten sollten die Interessen weiterverfolgt werden. Bei kleinen Kindern macht man Abstriche, aber man muss das für sich behalten. Die Theorie ist einfach, aber die Umsetzung ist sehr schwer und das hat uns wahrscheinlich immer gefehlt.	Eigenständigkeit und Verfolgung persönlicher Interessen entscheidend für Partnerschaft, Orientierung der Bedürfnisse auch während der Kleinkindphase. Entscheidung für Partner und Partnerschaft muss vorliegen.
BL_02	213-217	Wie diese Konstellation jetzt so zu bewerten ist, weiß ich gar nicht mal. #00:45:22-3# Ich sag mal gerade in der schwierigen Zeit und das war vielleicht auch nochmal wie so ein Ding, das war so ein Ding mit den Beiden, die jetzt noch hier sind. So die gingen noch vor kurzem Beide so gleichzeitig abends ins Bett. Und dann dieses Abendritual mit Badezimmer mit ins Bett gehen, der war schon 1 Jahr wirklich ätzend. So das wir kaum dem anderen zumuten wollten, dass er das alleine durchstehen muss. #00:45:57-1# Ich sag das jetzt mal bewusst ein bisschen bisschen negativ irgendwo. Kann auch sein, dass da auch irgendwo ein Punkt gewesen ist, wo wir den Absprung nicht geschafft hatten. #00:46:04-7# Keine Ahnung, aber wie gesagt, dass ist nochmal so ein Ding, wo ich wirklich sage, ein möglichst hohes Grad an Autonomie für sich behält ohne den idealerweise den Anderen und die Partnerschaft auch aus dem Auge zu verlieren.	In der schwierigen Zeit war mit den beiden kleinen Kindern eine Phase, in der sie gleichzeitig ins Bett gegangen sind und das Abendritual bis es ins Bett ging, war 1 Jahr sehr ätzend, sodass wir einander nicht zumuten wollten, dass alleine durch zu stehen. Es kann sein, dass es da einen Punkt gegeben hatte, wo wir den Absprung nicht geschafft haben. Man sollte ein möglichst hohen Grad an Autonomie haben ohne den Anderen und die Partnerschaft aus den Augen zu verlieren.	Großer Grad an Autonomie notwendig ohne Partnerschaft aus dem Blick zu verlieren. Herausforderungen mit den Kindern: Schlafritual
BL_02	218-220	Also ich denke mal das Kinder auf alle Fälle jetzt auch für mich betrachtet auch ähm war es halt so als die klein waren, habe ich wirklich Angst gekriegt, dass die Ehe nicht mehr funktioniert. Und dann habe ich auch gemerkt, dass ich schon auch ein gewisses Maß an dieser Autonomie verloren habe, weil ich mich einfach abhängig gefühlt habe, dass die Ehe funktioniert. #00:46:51-6# Weil ich mir nicht zugetraut habe mit den 3 Kindern alleine zu sein, das auf jeden Fall. Es ist ja eben man hat ja, man merkt ja alles super und schön, kleine Kinder sind etwas ganz tolles. Es ist eben auch viel Arbeit und ähm es ist auch viel Verantwortung. Und ähm ich denke schon, dass es auch Punkt war auch gerade bei dem Ersten war das alles für mich eigentlich noch Urlaub, aber dem Zweiten und Dritten und den Dritten dann noch so schnell hintereinander, habe ich gemerkt ich bin am Limit und ich kann das nicht alleine schaffen. Und das war sicherlich so ein Punkt, wo ich auch ein Teil meiner Autonomie verloren habe, weil ich mich halt abhängig gemacht habe von der Ehe, dass die weiter funktioniert.	In der Kleinkindphase Angst bekommen, dass Ehe nicht funktioniert, weil Autonomie verloren gegangen ist Traute sich nicht zu mit 3 Kindern alleine zu sein. Ich habe mich von der Ehe abhängig gemacht, dass sie weiter funktioniert, wodurch ich ein Teil meiner Autonomie verloren habe.	Autonomieverlust und entwickelte Abhängigkeit an die Partnerschaft durch Angst vor Scheitern der Beziehung, Partnerin traute sich die Alleinerziehung der Kinder nicht zu.
BL_02	221-222	Haben Sie das selber da auch so [wahrgenommen] oder erst rückwirkend? Ne. (...) Nicht wirklich nicht bewusst, sicherlich waren manche Reaktionen so, dass es einfach, dass ich weil ich davor Angst hatte, dass es nicht funktioniert. Aber das so reflektiert eigentlich erst jetzt. Ja.	Ich hatte Angst, dass die Ehe nicht funktioniert, das habe ich aber erst jetzt reflektiert.	Angst vor Scheitern der Ehe
BL_02	223	Ja. Überforderung habe ich bei mir auch gespürt. Zu Mal ich ja zu Anfang eigentlich erst mal gar keine Kinder wollte, als ich so in die Ehe ((lacht)) in die Ehe so eingestiegen bin.	Ich habe mich auch überfordert gefühlt, weil ich zunächst keine Kinder wollte als wir geheiratet haben.	Überforderung in der Kindererziehung

BL_02	225-228	Ich habe jetzt auch nochmal überlegt, ich hatte aber auch irgendwie noch nie den Gedanken jetzt hat sie ja ihre Kinder jetzt soll sie zusehen wie sie fertig wird damit. Diesen Gedanken hatte ich eigentlich so nie. (...) Ich hatte immer so ein paar lockere Sprüche drauf, wie ich das jetzt erst im Nachhinein so bekommen habe, wo sie daraus irgendwie draus geschlossen hatte, dass ich irgendwie ja so keine wirklichen Kinder wollte was gar nicht so ist. So zum Beispiel, was ich auch realisiert habe, so wenn ihr auszieht, kriegt ihr eine Waschmaschine damit ihr ja nicht nochmal nach Hause kommt, wegen des Waschens. So wie man das so kennt ne, immer am Wochenende zu Mama, die wäscht die Sachen und kocht das Essen für die nächste Woche und so. #00:48:50-1# Ihr könnt gerne kommen und zu mir auch, aber ihr braucht eben nicht als (...) sowas in der Art halt, ne. Wahrscheinlich habe ich das ein bisschen so überstrapaziert und manches wahrscheinlich (...) naja gelebt ist jetzt es vielleicht der falsche Ausdruck. Das sagt meine Frau mal so irgendwie, dass sie eigentlich versucht hatte mich auch von von Verantwortung so ein stückweit frei zu halten (...) eben, weil ich mit Kinder Wunsch 0 eigentlich in die Ehe gegangen bin.	Ich hatte immer ein paar lockere Sprüche bezogen auf die Kinder, habe erst im Nachhinein mitbekommen, dass meine Frau daraus geschlossen hatte, dass ich keine Kinder wollte, was nicht so ist. Wahrscheinlich habe ich das ein stückweit überstrapaziert, sodass sie versucht hat mich ein Stückweit aus der Verantwortung frei zu halten.	Partnerin übergibt Partner weniger Verantwortung für Kinder, um ihn zu schützen.
BL_02	228-229	Ich total stolz und glücklich bin, dass ich 3 Kinder habe jetzt. Das sie auch da ein stückweit ein bisschen von ihrer Autonomie aufgegeben hat. Nein und man kriegt es vielleicht unterschwellig vieles mit, ja, aber wie das ist man muss erst vor die Wand fahren und erst dann (...) wird man sich erst so vieler Dinge so richtig bewusst.	Meine Frau hat ein stückweit ihre Autonomie aufgegeben. Man kriegt vieles mit, aber erst, wenn man gegen die Wand fährt, dann wird man sich vieler Dinge bewusst.	Partnerin hat viel Autonomie bezogen auf die Kinder aufgegeben, um Partner zu schützen
BL_02	233	ABER auch da war aus meiner Sicht schon unterschiedliche Präferenzen in der Sexualität erkennbar, die uns eigentlich beiden damals schon nicht gutgetan haben, das muss man auch mal so sagen. JA.	Zu Beginn waren bereits unterschiedliche Präferenzen in der Sexualität erkennbar, die beiden nicht gutgetan haben.	Unterschiede in sexuellen Präferenzen
BL_02	262	Ja, das schwierige ist ja auch, dass vieles eine Typfrage ist. Ich könnte natürlich im Nachhinein manche Dinge sind mir sicherlich auch schon früher aufgefallen, die für mich nicht stimmen. Ähm nur ich hatte ja ja vom Typ her gar nicht den Mut, dass anzusprechen, dass wäre sicherlich wichtig gewesen.	Das schwierige ist, dass vieles eine Typfrage ist. Viele Dinge sind mir schon früher aufgefallen, aber ich hatte vom Typ her nicht den Mut diese Sachen anzusprechen.	Partnerin hatte Schwierigkeiten Probleme anzusprechen aufgrund ihrer Persönlichkeit
BL_02	265-267	Ich glaube, beziehungsweise ja ich glaube nicht, es ist auch schon schwierig und das merke ich ja jetzt auch bei uns, wo sich ja manche Dinge jetzt auch wieder verändert haben, im Miteinander und Einstellungen auch zur Sexualität und und und Erwartungen, die auch da hinter stecken, die sich auch bei uns. Von mir kann ich das auf jeden Fall sagen ähm auch verändert haben. Ähm natürlich bei meiner Frau und bei anderen Dingen auch bei mir. Die Erfahrung natürlich immer noch dahinter steht, die Erfahrung wie es denn früher gewesen ist. So und dann muss man dann wahrscheinlich, dann braucht man wahrscheinlich lange, um das Vertrauen wieder zu gewinnen (...) und um ähm sich von alten Muster zu verabschieden und in neue Muster reinzukommen irgendwo. #01:01:46-4#	Es ist schwierig bei uns, obwohl sich manche Dinge verändert haben im Miteinander und in den Einstellungen auch zur Sexualität und den Erwartungen, die dahinterstecken. Es brauch lange bis das Vertrauen zueinander wiedergewonnen ist und sich alte Muster verabschieden und neue dazu kommen.	Veränderungen im Miteinander und den sexuellen Vorstellungen stattgefunden. Veränderung alter Muster benötigt viel Zeit.
BL_02	268-270	Da gibt es ja irgendwo, da wird dann wieder vom Neotorxis irgendwo erzählt. Da gibt es alte Erinnerungen und da müssen neue Erinnerungen her, die die alten Erinnerungen überlagern. Da sind wir gerade irgendwo und noch sind wahrscheinlich die neuen Erinnerungen noch nicht so stark, dass die anderen überlagert werden, aber da kommt immer wieder und das merkt man ja. Da kommt immer wieder so ein Impuls und dann fällt man erst wieder zurück in die alte Erinnerung irgendwo, dass ist dann letztendlich dann auch schwierig irgendwo, ob einem das jemals richtig gelingen wird, hätte beinahe gesagt vom Grad vom Grad der Traumatisierung irgendwo ab, ne. Aber irgendwo vom Grad der Kränkung, der Kränkung, die dann da so ein Erfolg ist und dann und dann auch wie wichtig einem jetzt das eine oder das andere gewesen ist. Die Chance ist auf jeden Fall da, ja. Ähm ja und dann muss man auf jeden Fall noch gucken, inwieweit ähm bringe ich mich ein in die Beziehung. Auch immer da noch Autonomie und und und ähm Zweisamkeit, das verändert sich irgendwo und auch trotzdem ist immer noch das wichtige, ja das man (...) ja wie es heißt immer so schön: bei sich bleibt und es eigentlich auch alles so für sich auch macht. #01:03:01-0#	Die alten negativen Erinnerungen sollen durch neue Erinnerungen abgelöst werden, aber die Umsetzung ist schwierig. Die Verletzung der alten Erinnerungen ist so stark, dass man immer wieder zurück in das alte Verhalten reinfällt. Die Chance der Veränderung ist da, man muss selber entscheiden, wie weit man sich selbst in die Beziehung einbringt. Autonomie und Zweisamkeit verändern sich und man muss herausfinden, wei man bei sich selber bleiben kann.	Verletzungen und alte Erinnerungen erschweren die Entwicklung positiver Erfahrungen. Erlernen von Autonomie und Verbundenheit abhängig davon, wie stark man sich in die Beziehung einbringt.
BL_02	272	Das sich die Bedürfnisse verändern, auch das ist ja letztendlich ach zwangsläufig. Irgendwie kommt das auch, natürlich verändern sich ähm Bedürfnisse. Ähm (...) aber das kommt, aber das kommt ja nicht, man macht nen Lichtschalter an und auf einmal hat sich ein Bedürfnis geändert. Auch dazu bedarf es ja auch ein konst konstruktiven Herangehensweise (...) So, ich habe also gemerkt, dass sich meine Bedürfnisse nicht geändert haben, wo wir die Konfrontation immer so haben. Ich habe gemerkt bei mir, dass sich meine Bedürfnisse verändert haben, wo wir jetzt konstruktiv damit umgehen oder ich in der Lage bin auch konstruktiv damit	Bedürfnisse verändern sich. Meine Bedürfnisse haben sich in den Bereichen wo wir die Konfrontation erlebt haben (Sexualität) nicht verändert. Ich habe gemerkt, dass sich meine Bedürfnisse verändern, seit-	Bedürfnisse verändern sich im konstruktiven Miteinander, Veränderungen des Streitverhaltens erst durch Aufgeben des gegeneinander

		umzugehen. Oder WIR dazu in der Lage sind konstruktiv miteinander umzugehen. So und das war ja war ja bis zu einem gewissen Grad, es gab ja viele Streitigkeiten. Ich habe Recht, nein ich habe Recht. So und dann muss man ja irgendwann mal irgendwann mal dazu hinkommen, dass man das man dem anderen auch ne Hand reicht, ne. So und nach dem Motto (...) es verändert sich nichts bis du dich veränderst und dann verändert sich alles, so in diese Richtung auch irgendwo, ne. Und das kriegt man erst hin, wenn man einen gewissen Grad (3 Sek.) wahrscheinlich auch an Reife, was wahrscheinlich auch so damit dazu gehört, erlangt hat. Und eben das Kämpfen aufgegeben hat. #01:04:26-1# Ich glaube das spielt da auch stückweit mit rein. Bis zum bis zum man man meint irgendwann jetzt muss man kämpfen, aber das ist wahrscheinlich auch nicht der richtige Weg. Das habe ich zumindest bei mir so gesehen und auch das ist ja irgendwo auch da passiert erst was, wenn aufgehört hat zu kämpfen gegen sich, gegen den anderen oder mit sich oder mit dem anderen. Oder wie auch anders, sondern wenn es erst mal wieder in den Fluss kommt (3 Sek.). #01:04:58-2# Und erst dann hat man wieder die Gelegenheit auch für sich zu wirken und für sich was zu machen. Denn solange man kämpft, kämpft man ja gegen irgendwas. Und dann hat man, dann ist man gar nicht in der Lage irgendwie wirklich ja kontrolliert und autonom was zu machen, da ist man irgendwie fixiert auf irgendwas. Und das leitet einen (...) und diesen Punkt zu bekriegen, dazu dienen auch in der Tat wirklich viele, viele Elemente aus der Partnerschule. #01:05:29-5#	dem wir konstruktiv damit umgehen und miteinander konstruktiv umgehen. Es gibt bei uns viele Streitigkeiten, in denen jeder von uns Recht haben will. Erst dadurch, dass wir kämpfen aufgegeben haben, haben wir gelernt aufeinander zu zugehen.	Kämpfens möglich
BL_02	278	Viele Probleme, die ich im Grunde schon mit meiner Mutter hatte (...) jetzt immer noch genauso habe, dass ich DA auch ja nicht die Autonomie habe	Viele Probleme, die ich mit meiner Mutter hatte, dass ich da keine Autonomie hatte, habe ich immer noch	Autonomieprobleme bestanden gegenüber der Mutter
BL_03	51	schon ein ziemlicher Rausch muss ich schon sagen, also ein ziemlich heftiger richtiger Verliebtheitsrausch mit auch zwischendurch mit heftigsten Krisen und Streit also das typische Hoch und Runter Feuerwehr. #00:06:57-7#	In der Verliebtheitsphase hatten wir heftige Krisen und Streits.	Verliebtheitsphase ein Rausch mit starken Konflikten
BL_03	53	Und ähm genau (3 Sek.) Ich habe das immer so erlebt, so ganz extrem. Extrem, sag ich mal, dann wieder kurz vorbei. Ich weiß noch, dass in unsere klitzekleine Wohnung, der eine immer sein Bettzeug genommen hat und in das andere Zimmer gegangen ist ((lacht)) und so weiter. Es gab wirklich so eine ganze Bandbreite, es war sehr extrem und ähm aber ich habe vor allem Dingen in den Anfängen dieses Verliebtheitsrausch und das kann ich jetzt noch gut zurückerinnern, wie extrem das war.	Extremer Verliebtheitsrausch, mit viel Streit	Extremer Verliebtheitsrausch, mit viel Streit
BL_03	55-61	Ist das anders geworden und es kam dann schon mehr und mehr. Es gab eine gewisse Stabilität, aber es gab auch sage ich mal mehr und mehr Probleme, die nicht ja die auch schon diese Ausschläge hatten. Aber die waren schon auch anders gelagert, vom Empfinden war das anders. Und dann (...) ja (...). Schwierig ist vielleicht, dass wir sehr unterschiedliche Menschen sind im Charakter. Ja, [dass haben wir dann gemerkt, ist dann auch aufgefallen] #00:08:41-6# [Unser Charakter unterscheidet sich, dass fällt in so einer Verliebtheitsphase] nicht nicht auf. Es gibt ja Untersuchungen dazu, die sagen man hat ähnliche ähm Hormone oder Parameter wie Schizophrene, sodass man tatsächlich ein bisschen verrückt ist. Ähm (...) und ja so praktisch als das dann in so eine Normalität Übergang, da wurde es auch immer immer deutlicher, [das da Unterschiede] [Das wir so unterschiedlich sind, haben wir am Anfang] #00:09:11-5# ganz stark sind. Und ähm das (...) hat mir, ich kann nur für mich sprechen auch immer unglaublich viele Schwierigkeiten bereitet. Und es ist bis heute auch noch teilweise schwierig. Also es ist nicht so, dass die Probleme sich in Luft aufgelöst haben, also die Problematik, die aus der Unterschiedlichkeit resultiert. Und ähm (...) #00:09:37-1# Ich will ganz kurz was ergänzen, diese Unterschiedlichkeit, ich glaube die war uns nicht total (...) unbekannt am Anfang, aber ich habe das so erlebt, dass ich das auch extrem spannend fand. Und dachte: Bohr, das ist eine super Ergänzung oder wir haben uns gegenseitig so ein bisschen hochgepuscht und das wurde nach und nach immer schwieriger. Und diese Unterschiedlichkeit besteht, die ist Fakt und die ist auch weiterhin da und das ist eben auch das schwierige in der Beziehung.	Es gab eine gewisse Stabilität, aber es gab immer mehr Probleme, die auch schon Ausschläge hatten, aber von der Empfindung her anders waren. Unsere Charaktere sind sehr unterschiedlich, was sehr schwierig ist. Die Unterschiedlichkeit haben wir dann gemerkt. In der Verliebtheitsphase sind die Unterschiede nicht aufgefallen, aber als ein Übergang in die Normalität stattfand, wurde es immer deutlicher. Die Unterschiedlichkeit hat mir viele Schwierigkeiten bereitet, was bis heute noch schwierig ist, weil die Probleme sich nicht in Luft auflösen. Die Unterschiedlichkeit war uns am Anfang nicht total unbekannt, aber zu Beginn wurde sie als spannend und schön empfunden und entwickelte sich immer schwieriger. Die Unterschiedlichkeit besteht	starke Persönlichkeitsunterschiede als Ursache für Probleme, Unterschiede in der Verliebtheitsphase als bereichernd bewertet

			weiterhin und das ist immer noch schwierig.	
BL_03	62-63	Dann gab es glaube ich so ein richtiger Einschnitt oder richtige Krise als unser erstes Kind geboren wurde, der ist am (Jahr) geboren. Er war ein sehr schwieriges Kind. Ein [typisches Schreikind], wie man so sagt, aber in der extremsten Ausprägung.	Eine richtige Krise fand statt nachdem unser erstes Kind geboren ist, weil es ein sehr Schreikind war, in der extremsten Ausprägung.	Schreikind löst große Krise aus
BL_03	68	Das war relativ kurz und ähm (...). Ich fand es ab da total schwierig. Ich habe mich nicht mehr als (3 Sek.) als Partner gefühlt. Ich habe da auch nichts mehr, dass da irgendwas noch so angekommen ist oder das man da noch ein Paar ist. Unser Sohn stand da schon ähm (...) im Fokus und nach meinem Gefühl auch noch der Beruf, aber ich als Partner (Klingel, Frau verlässt den Raum) war jetzt nicht mehr so präsent.	Ich fand es sehr schwierig, da ich mich nicht mehr als Partner gefühlt habe. Unser Sohn stand im Fokus und der Beruf, aber ich hatte das Gefühl das ich als Partner nicht mehr präsent bin und wir nicht mehr ein Paar sind.	Veränderung der Partnerschaft, Kind im Mittelpunkt
BL_03	69	Ja also das war extrem und wir beide, also ich war auch ähm bevor das Kind kam, dass kriegst du hin. Ich war sag ich mal sehr überheblich, und hab gedacht, dass klappt total easy. Und dann war ich total überrascht, dass es überhaupt nicht geklappt, also dass es so schwierig war. Und das war (...) hat ganz, eine große Rolle gespielt auf jeden Fall.	Es war sehr extrem. Bevor das Kind kam, war ich sehr überheblich und dachte, dass alles ganz unkompliziert und einfach klappen wird. Ich war sehr überrascht, dass es überhaupt nicht geklappt hat und das hat eine große Rolle gespielt.	Schwierigkeiten mit dem ersten Kind hatten große Auswirkungen
BL_03	74-79	Ich glaube, (...) aber auch so im Rückblick, dass F. mit ihrer beruflichen Situation nicht zufrieden war. Ich merke, dass auch im Rückblick dessen, weil du [jetzt zufrieden] bist auch trotz des Stresses und des Anspruchs. [Ja] Aber damals warst du in so einer komischer Alles doof. Gemeinschaftspraxis. Einem sehr schwierigen Chef und im Grunde war alles doof. Ich wollte dann eigentlich auch nicht, also für mich war es ne ganz, das Kind viel schwerer als gedacht, die ganze Situation total verändert, der Beruf gar nicht das was. Das war ganz schwierig und da hatte ich auch für nichts den Kopf so richtig.	Meine Frau war rückblickend nicht zufrieden mit ihrer beruflichen Situation, weil sie jetzt trotz Stress und hohem Anspruch zufrieden ist. Damals war sie in einer komischen Gemeinschaftspraxis mit einem schwierigen Chef und alles war doof. Alles war doof. Das Kind war viel schwieriger als gedacht, die ganze Situation verändert und der Beruf schwierig, sodass die Gesamtsituation sehr schwierig war und ich für nichts richtig den Kopf hatte.	Berufliche Unzufriedenheit der Partnerin, schwieriges Kind

BL_03	80-87	Und ich hatte mir schon mehr mehr PARTNERschaft mehr vor allen Dingen Leidenschaft, mehr Erleben gewünscht. (3 Sek.) Ich meine auch, dass ich das auch gesagt habe auch kommuniziert habe. (...) Und ähm (...) irgendwann habe ich dann auch gespürt, dann wolltest du auch nicht mehr, sage ich mal. Das war immer so ein ein kämpfen, aber irgendwann habe ich gesehen, dass hat überhaupt kein äh (...) aus meiner Sicht keine Auswirkungen. Und dann habe ich mich, aber ich wollte das eigentlich auch, in eine andere Frau verliebt. (3 Sek.) Und ja dann war das eine ganz schwierige Zeit. Ich habe das auch dann meiner Frau gesagt von der Anderen halt. Und dann (...)#00:15:13-3# Dann kamen noch ein paar. #00:15:13-3# Ja das war so (...) das würde ich jetzt aber nicht so ernst nehmen, aber mit (Frauenname) und mit (Frauenname) Die (Frauenname) ist übrigens gestorben, dass habe ich durch Zufall erfahren. Das war richtig schwierig natürlich unsere Beziehung. #00:15:39-6# Unsere Beziehung war eigentlich beendet [die nächste Zeit]. #00:15:40-0# [Ja, ja wir hatten ja auch]. #00:15:43-9# Wir hatten das wirklich beendet, du bist ausgezogen und ganz die Zeit weiß ich auch gar nicht mehr. #00:15:52-2# Doch ich weiß das, also (Jahr) im Herbst fing das so an mit der (Frauenname) (...) und dann bin ich so kurz zusammen und ich bin dann (Jahr) April oder so ausgezogen und bin zu meiner Schwester gezogen. Ja dann bin ich dann nochmal alleine (Jahr) alleine in den Sommerurlaub gefahren mit meinen großen Kindern und dann habe ich	Ich hatte mir mehr Partnerschaft, vor allem mehr Leidenschaft und mehr Erleben gewünscht. Ich glaube, dass ich das auch kommuniziert habe. Dann hatte ich gespürt, dass du nicht mehr wolltest. Es für mich ein ständiges kämpfen und irgendwann habe ich erkannt, dass das alles keine Auswirkungen hat. Dann habe ich mich in eine Frau verliebt, das wollte ich auch. Das war eine schwierige Zeit. Ich habe ihr von der anderen Frau erzählt. Mehrere Außenbeziehungen werden eingegangen. Es folgt eine Trennung des Paars.	unterschiedliche Bedürfnisse innerhalb der Partnerschaft, Wunsch nach mehr Leidenschaft und erleben seitens des Mannes führen zur Außenbeziehung, Außenbeziehungen führen zur Trennung der Partnerschaft
BL_03	88-92	Nö, nö, also wir hatten immer, das war so ein bisschen On- Off sage ich mal und deswegen kam es auch zu dieser Schwangerschaft und ähm #00:16:40-6# Und du wolltest es ja auch. #00:16:41-6# Ja ich wollte das auch. #00:16:41-1# Und dann haben wir ja auch. Du hast es irgendwann mal auch klar gesagt, dass er doch eine Schwester hat. #00:16:49-0# Mir war das klar mit der Beziehung wird es wahrscheinlich irgendwie nichts mehr, aber ich dachte mir, dann sind die Beiden irgendwie nicht mehr alleine, ist er nicht mehr alleine. Und ähm (...) hatte auch nie die Idee schon weiter zu denken an jemanden anders und mit dem nochmal neu anzufangen. Das war irgendwie für mich sehr klar.	Wir hatten eine On- Off Beziehung und dadurch kam es zur 2 Schwangerschaft. Du wolltest du Schwangerschaft, damit unser Sohn eine Schwester hat. Für mich war es klar, dass es mit der Beziehung nicht mehr klappen wird, aber ich wollte das unser Sohn nicht alleine ist. Ich hatte nie den Gedanken an einen anderen Partner zu denken und noch mal von vorne anzufangen.	On-Off Beziehung führt zur 2 Schwangerschaft, Beziehung seitens der Partnerin aufgegeben
BL_03	93-94	Und habe dann sie gebeten mich wieder anzunehmen, aufzunehmen. Und das hat sie auch gemacht, aber im Nachhinein muss ich sagen, wirkte das so für mich (Telefon klingelt im Hintergrund) wie die Versailler- Verträge.	Ich habe sie darum geben mich wieder anzunehmen und aufzunehmen. Sie ist darauf eingegangen, aber im Nachhinein wirkte das für mich wie der Versailler- Vertrag.	Partner empfinde Wiederbeginn der Partnerschaft wie Versailler- Vertrag

BL_03	95-99	Das war erst mal sehr schwierig, also du hattest es ja vorher gab es schon eine Sache, wo du wieder einziehen wolltest wieder und da habe ich Nein gesagt. Und dann war ich zu der Zeit auch in Frankreich gewesen, wo du auch in Frankreich warst, nur bei meinen Freunden. Und da hattest du auch schon geschrieben, dass ich kommen soll, aber das habe ich auch nicht gemacht, ne. (...) Und dann ähm (...) Dann bin ich hier wieder eingezogen und tja musste kleine Brötchen backen. Das habe ich auch gemacht, aber (...) wir hatten das im Unterricht mit den Versailler Verträgen. Man sagt, die waren einfach zu streng, die haben Deutschland einfach so unter so so strikten Bedingungen ausgelegt, dass es letztendlich auch zum 2 Weltkrieg gekommen ist. Also die Historiker streiten darüber, dass soll keine Entschuldigung sein für die Verantwortung von Deutschland, aber man sieht da schon eine gewisse Kausalität. Im Nachhinein sehe ich das auch so, also es war auch für mich SO ganz schwierig da überhaupt noch irgendwie anzukommen. Ich musste schon sehr, sehr kämpfen und dann kam da auch sehr wenig zurück. Und das habe ich auch als sehr schwierig empfunden.	Die Zeit war sehr schwierig. Als du das erste Mal gefragt hattest, ob du wieder einziehen darfst, hatte ich nein gesagt. Auch als du mich in Frankreich gefragt hast, ob ich zu dir komme, weil ich zu der Zeit auch in Frankreich war, hatte ich nein gesagt. Nachdem ich wieder eingezogen bin "musste [ich] kleine Brötchen backen", was ich auch gemacht habe. Die Versailler Verträge, die Deutschland aufgelegt wurden, waren zu streng, weil es zu strikten Bedingungen waren, die letztendlich auch zum 2. Weltkrieg geführt haben. Im Nachhinein sehe ich die Zeit auch als sehr schwierig an, um überhaupt irgendwie noch anzukommen. Ich musste sehr stark kämpfen und bekam sehr wenig zurück, das habe ich als sehr schwierig empfunden.	Beziehungswiederaufnahme nach zweiter Anfrage, Wiederaufnahme der Beziehung sehr schwierig, aufgrund fehlendem Vertrauen. Partner "musste kleine Brötchen backen"
BL_03	100-102	Und ich habe lange, lange überhaupt damit gerungen, dass das wieder irgendwie funktioniert. Es hat Jahre gedauert, eigentlich.	Ich habe lange damit gerungen, dass es wieder irgendwie funktioniert und es hat Jahre gedauert.	Partnerschaft jahrelang schwierig nach dem 2 Versuch
BL_03	103-104	[so ein aufreibender] Prozess, die Unterschiedlichkeit von der wir eben schon am Anfang des Interviews gesprochen haben, ist schon so, dass ich emotional, leidenschaftlich bin, gerne kommuniziere eigentlich auch so eher (...) diese typischen weiblichen Eigenschaften habe vielleicht ja. So ein typisches Beispiel ich denke an den Hochzeitstag, ja und sie nicht. Oder schreibe viel SMS, erwarte dann Antworten, aber kriege dann keine oder nur so okay. #00:19:56-1# Das ist so diese diese Grundproblematik, ne. Ähm (3 Sek.). #00:20:04-1#	Die Unterschiedlichkeit zeigt sich so, dass ich emotional, leidenschaftlich bin, gerne kommuniziere und eher so die typischen weiblichen Eigenschaften habe, wie zum Beispiel, dass ich an den Hochzeitstag denke und sie nicht oder viel SMS schreibe und dann keine Antworten bekomme oder nur so etwas wie "okay". Das ist die Grundproblematik	Charakterunterschiede als Grundproblem. Partner viele weibliche Anteile: leidenschaftlich, kommunikativ, emotional
BL_03	105-107	Also unser Ältester war weiter schwierig erst mal noch. Das hat noch ein [bisschen gedauert]. #00:20:07-4# [Genau, genau]. #00:20:07-4# Das war auch (...) die Beziehung zwischen euch war anfangs noch super schwierig noch als er klein war. Da hat sich auch noch mal viel getan. (...) Dann kam die Tochter.	Unser Ältester war weiter schwierig und das hatte auch eine Zeit gedauert. Die Beziehung zwischen ihm und meinem Mann war am Anfang schwierig, was sich dann entwickelt hatte.	Beziehung zwischen Sohn und Vater schwierig

BL_03	111-116	Ehrlich gesagt weiß ich das nicht mehr. Ich merke, dass ich auch ähm viel aus dieser dieser Zeit immer noch relativ verdrängt habe, so. Es war sehr schwer und ich konnte das auch ähm (...) habe solange mit mir GERUNGEN, sage ich mal so zu zulassen, weil ich Sorge hatte vor so einem Hin und Her. #00:20:53-2# Und Ja- Beziehung, Nein- Beziehung, klappt das, klappt das nicht und so weiter. Wollte das dann aber und habe aber immer also habe wirklich gemerkt (...) wie (...), also weil ich einfach noch verliebt war, ja. #00:21:07-6# Aber trotzdem gemerkt wie schwer das war, wie tief diese Verletzung doch war. #00:21:12-5# Obwohl ich das (...) am Anfang war ich total geschockt als er mir das erzählt hat mit den Außenbeziehungen. Aber ähm trotzdem habe ich gedacht, ne jetzt ist gut, aber das war nicht gut. Das hat noch sehr viel länger gearbeitet und gewirkt und gemacht und getan, als mir selber bewusst war. Und das ist eigentlich auch erst (...) viel später mir noch mal klargeworden. Das war ein ganz langer Prozess, es war auch eine schwierige Zeit insgesamt, also	Ich habe viel aus dieser Zeit verdränge und tue es immer noch. Ich habe sehr lange mit mir gerungen, ob ich die Beziehung zulasse, weil ich Angst vor einem hin und her hatte. Aber ich wollte dann die Beziehung auch weil ich immer noch verliebt war. Aber trotzdem war es sehr schwer, weil die Verletzung sehr tief war. Nachdem er mir von der Außenbeziehung erzählt hatte, war ich sehr geschockt, dachte dann das alles gut wäre, aber die die Verletzung hat noch viel länger gewirkt als ich gedacht habe und das ist mir erst später bewusst geworden. Es war ein sehr langer, schwieriger Prozess.	Verletzung des Fremdgehens haben jahrelang Auswirkungen gezeigt, Partnerin hat viel Zeit benötigt, um sich auf den Partner einzulassen, Verdrängung der Probleme
BL_03	118	Wir haben das gelernt "Ich habe das empfunden", immer von sich aussprechen. Ähm ich habe das so empfunden, dass das mir auch immer wieder heim gezahlt (...) wurde, [ja, so].	Wir haben gelernt immer von sich aus zu sprechen und die Empfindungen auszudrücken. Ich hatte das Gefühl, dass mir das heimgezahlt wurde.	Partner hatte das Gefühl, dass ihm das Fremdgehen heimgezahlt wurde
BL_03	124	Bin dann durchgedreht teilweise wirklich auch dann. Für meine Frau war das dann der absolute Horror, weil für sie ist eine Beständigkeit, eine Gleichmäßigkeit ganz ganz wichtig, ja. Dass das habe ich auch dann auch verstanden wie wichtig das für sie ist. Und gerade das habe ich eben nicht gezeigt und dann (...) ähm war das ähm im Prinzip muss man sagen wie ein Teufelskreis.	Ich bin teilweise durchgedreht und das war für sie der absolute Horror, weil ihr Beständigkeit und Gleichmäßigkeit sehr wichtig ist. Teufelskreislauf entsteht.	Bedürfnis nach Beständigkeit und Gleichmäßigkeit der Partnerin wurde nicht erfüllt, das Gegenteil war der Fall, Teufelskreis im Umgang miteinander
BL_03	128-130	Ich muss, ich muss sagen dazu sagen, dass muss ich auch loswerden, dass ist immer so ein bisschen wo man sich schämt, ja das zu sagen, aber (...) was auch bei mir war, ich wollte immer viel mehr, viel mehr ähm mit dir viel öfter mit dir schlafen und auch mehr ausprobieren und hatte immer, immer viel viel mehr und weitreichendere Vorstellungen, sage ich mal. Und das war für mich auch immer so eine (...) ich weiß es hat immer so weh getan dieses abgewiesen zu werden. Unabhängig davon, dass man natürlich auch ein Bedürfnis hat was auch körperlich da ist, aber es war auch immer so, das war auch immer so eine (...), das habe ich immer als tiefe Verletzung empfunden. Im Moment ist das nicht so glücklicherweise, aber ich kann mich da auch noch (...) ziemlich gut hineindenken in dieses Gefühl, dass ist so (...) so abzuprallen, das hat mich auch immer sehr tief verletzt. Das fand ich auch immer sehr (...) sehr problematisch und das hat diese, diese (...) ähm Sache auch nochmal verstärkt.	Das was ich noch loswerden muss, auch wenn man sich schämt das auszusprechen, ist das, ich viel öfter mit dir schlafen wollte und auch Sachen ausprobieren wollte. Es hat mir sehr weh getan, abgewiesen zu werden, dass war für mich eine tiefe Verletzung. Dazu kommt das körperliche Bedürfnis. Ich kann mich noch sehr gut an das Gefühl erinnern, wie ich abpralle und das empfinde ich auch als sehr problematisch. Das hat die Sache noch verstärkt. Zurzeit ist das nicht so.	Unterschiede in dem sexuellen Bedürfnis verstärken Probleme

BL_03	131-133	Für mich war dieser Teufelskreis also dieses gegen die Wand laufen, was der er beschrieben hat. Das war für mich so ein extremes, bei mir kam das an Fordern, Fordern, Fordern. (...) Noch mehr soll ich geben und ich war schon erschöpft und dachte was denn noch. Es war eine komplette (...) Dis- Balance, muss man eigentlich sagen ne. #00:24:56-3# Also du hattest ein ganz anderes Empfinden, ich gebe doch so viel und komme nicht an. Und ich hatte das Empfinden mein Gott was, was wird da noch alles von mir verlangt und gewollt und so weiter. Es war eigentlich muss man sagen, sind wir immer immer weiter eigentlich auseinandergedriftet, was dann auch zu schweren Streits, Aggressionen und so weitergeführt hat. #00:25:20-4# Wut auch, ganz (...) ganz heftig, sehr heftig.	Der Teufelskreis oder das gegen die Wand laufen, bestand bei mir darin, dass sein. Verhalten von mir als ein starkes Fordern, empfunden wurde. Ich hatte das Gefühl, dass ich noch mehr geben sollte, dabei war ich erschöpft und dachte "was denn noch". Die Situation war eine Dis-Balance. Er hatte das Gefühl er gibt so viel, während ich das Gefühl hatte, das er so viel von mir fordert und abverlangt. Wir sind immer weiter auseinandergedriftet, was dann zu Streits und Aggressionen geführt hatte.	Teufelskreis im Miteinander, Partnerin empfand forderndes Verhalten und Partner empfand zu wenig Initiative seitens der Partnerin. Streit und Aggression als Folge.
BL_03	157	Und das ist was wo ich Vertrauen hatte zu so Gruppentherapie, sozusagen ich sag mal Gruppentherapie oder Arbeit mit Gruppen zu machen, weil ähm ich mache zwar gerne etwas in der Gruppe, aber so wenn man da ehrlich ist so Gruppenarbeit, Gruppentherapie das ist schon immer so ein No- Go gewesen.	Gruppentherapie ein No-Go	Gruppentherapie ein No-Go
BL_03	165	Ähm (...) und wir haben (...) also auch während der Partnerschularbeit zwischendurch ganz ganz schwierige Zeiten erlebt, aber auch man bringt ja auch die Themen auf den Tisch.	Wir hatten sehr schwierige Zeiten in der Partnerschule, weil die Themen auf den Tisch geholt wurden.	Schwierige Phasen in der Partnerschule durch die Thematisierung der Probleme
BL_03	173	Für mich war eine wichtige Erfahrung, da hatte ich immer das Gefühl, dass (...)ich schon in ihrer Achtung oder Wertschätzung teilweise sehr stark gesunken war, was ich auch durchaus nachvollziehen konnte, weil ich eben auch oft ausgerastet bin, aggressiv war, unberechenbar war und so weiter.	Ich bin in der Achtung und Wertschätzung von ihr gesunken, weil ich sehr häufig ausgerastet bin, aggressiv und unberechenbar war.	Aggression des Partners führten zur Verringerung der Wertschätzung gegenüber dem Partner.
BL_03	183-184	Trotzdem blieben unsere Probleme auch erstmal trotz Partnerschule, trotz Partnerschule standen wir immer mal wieder kurz vor ner Trennung muss man ganz klar sagen. Und ähm (...) aber die Partnerschule war eine gewisse Konstante und auch Rudolf war eine gewisse Konstante mit seiner Zuversicht. Also mit seiner oder mit seiner, seiner Präsenz in gewisser Weise, Zuversicht? Ja doch auch.	Trotz Partnerschule blieben unsere Probleme und wir waren immer wieder kurz vor einer Trennung. Die Partnerschule und auch Rudolfs Zuversicht waren eine gewisse Konstante.	Probleme blieben trotz Partnerschule bestehen, Trennung immer wieder als Option angesehen
BL_03	205	Ich glaube das Geheimnis in der Partnerschule, so sehe ich das, ist erstmal, dass man wieder aufeinander zugeht sage ich mal. Ich hatte immer das Gefühl, dass meine Frau und ich uns nicht anschauen oder nicht uns gegenüberstehen, wenn man das so bildlich ausdrücken will.	Das Geheimnis der Partnerschule ist, dass man wieder aufeinander zugeht. Ich hatte immer das Gefühl, dass meine Frau und ich uns nicht anschauen und auch nicht gegenüberstehen.	Beide Partner stehen einander nicht gegenüber
BL_03	207-207	Wir sind beide berufstätig, haben kleine Kinder und die großen haben in der Zwischenzeit auch Probleme gemacht und eine Rolle gespielt.	Wir sind beide berufstätig, haben kleine Kinder und auch die großen Kinder haben zwischenzeitlich Probleme gemacht.	Herausforderungen: kleine Kinder, Schwierigkeiten mit großen Kindern, Berufstätigkeit
BL_03	211-212	Weil das war glaube ich bei uns so an der Grenze und man gesagt hat nach all den Jahren mit dem Mist immer wieder diese Enttäuschung immer wieder sozusagen jeder auf seine eigene Art, in seinem eigenen Film, aber immer wieder die Enttäuschung, immer wieder das man enttäuscht wird, irgendwann ist es so zermürbend, dass man sagt: "Ne, ich kann nicht mehr und ich will auch nicht mehr". Ich erinnere mich wir sind so zum Basisseminar gefahren, wir sind dahingefahren und haben gedacht, dass macht doch eh kein Sinn. Ich habe schon gesagt: "Ach komm, wenn es hier blöd ist, dann fahre ich nach einem Tag wieder nach Hause." #00:42:32-1#	Wir haben an der Partnerschule teilgenommen, weil wir uns einer Grenze befanden. Die Jahre waren von Enttäuschungen geprägt, die zermürbend sind, dass nicht mehr kann und auch nicht will. Als wir zum Basisseminar gefahren sind, dachte ich dass das keinen Sinn mehr macht.	Jahrelange Enttäuschungen bewirkte Hoffnungslosigkeit

BL_03	236-237	Und ich habe auch keine keine Antwort bekommen und das war total schwierig. Und dann habe ich gar nicht geschrieben und dann habe ich durch durch so ähnlich wie Name so Tanztheatermäßig halt so ausgedrückt. #00:47:34-0#	Ich habe keine Antwort bekommen und das war sehr schwierig und dann habe ich gar nicht mehr geschrieben.	wenig Kommunikation seitens der Partnerin führen zu Beendigung der Kommunikation seitens des Partners (Handy)
BL_03	256-257	Die ist (...) nach wie vor schwierig (3 Sek.). Ähm (3 Sek.) es ist aber so, dass ähm (3 Sek.) wir da (...) ich sag mal ich spreche für mich, dass ich damit glaube ich besser umgehen kann, ne. Das was sie sich wünscht oder so, dass ein gewisses berechenbares Verhalten an ein ruhigeres, gleichmäßigeres Verhalten ähm (...) ja möglich ist, dass ich das leben kann. Sicherlich nicht nicht ähm wie sie sich das jetzt wünschen würde. #00:51:32-9# Da muss sie das eben auch akzeptieren, dass das nicht eine Idealvorstellung entspricht, aber das fällt mir schon insgesamt leichter.	Unterschiedlichkeit ist schwierig. Veränderung hat stattgefunden. Partner geht mehr auf die Bedürfnisse der Partnerin ein, indem er ein ruhigeres, gleichmäßigeres Verhalten umsetzt. Partnerin muss akzeptieren das Idealvorstellungen nicht umsetzbar sind.	Veränderungen haben stattgefunden, indem Partner auf die Bedürfnisse der Partnerin eingeht und das Verhalten ändert.
BL_03	273-274	Bei so einer Erkrankung ist das sehr sehr offensichtlich. Und (3 Sek.) manchmal ist das nicht so offensichtlich. Ich habe auch nach wie vor meinen Vorwurf gegenüber meiner Frau, dass sie bei sich selber nicht schaut. Das sie meint da gibt es nichts zu schauen oder so, ich habe da eine andere Auffassung, aber das muss auch jeder für sich selber entscheiden.	Bei der Erkrankung Depression ist das manchmal offensichtlich und manchmal nicht. Ich habe immer noch den Vorwurf, dass meine Frau bei sich selbst nicht schaut was negativ ist. Vielleicht meint sie, dass es bei ihr nichts zu schauen gibt, aber da bin ich einer anderen Ansicht, jedoch muss das jeder für sich entscheiden.	Erkrankung: Depression; Vorwurf gegenüber Partnerin, dass sie sich zu wenig mit sich selbst beschäftigt, besteht

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 10: Tabelle 4: Entwicklungen Partnerschaft, Stärken

ID	Abs.	Textpassage	Paraphrasierung	Reduktion
BL_01	59	Sein erster Kommentar war, das machen Wir. Das kriegen wir hin, so. Und das ist bei mir total hängen geblieben. Und ja dann war das auch für uns beide auch irgendwie nie ein Thema, dass wir das gemeinsam irgendwie MACHEN.	Seine erste Reaktion war, das machen wir und wir kriegen das hin. Es war für uns beide klar, dass wir das gemeinsam machen.	Herausforderungen gemeinsam bewältigen
BL_01	66	Wir haben das nie so, eigentlich, es war eher ein Abenteuer für uns, was auch positiv war, dass wir so unfassbar grün hinter den Ohren waren, ähm an unterschiedlichen Stellen. #00:08:10-7# Wir haben es einfach gemacht.	Es war für uns ein Abenteuer und das wir so "grün hinter den Ohren waren" das war sehr positiv.	Naivität hilfreich
BL_01	68	[Es gab glückerweise, gottlob] nicht so viel Literatur für werdende Eltern, wir haben es einfach getan. Aus dem Bauch heraus, was heut zutage deutlich schwieriger ist.	Es gab nicht viel Literatur für werdende Eltern, sodass wir alles aus dem Bauch heraus entschieden haben, was heute deutlich schwieriger wäre.	gutes Bauchgefühl bei Entscheidungen
BL_01	69-70	Dann fehlt, naja und für uns ähm (...)war auch aufregend, das war ein bisschen wie Urlaub, aus dem Elternhaus raus in eine kleine Wohnung. Selbst entscheiden was man kocht und macht. Morgens zu zweit am Frühstückstisch sitzen ohne das die Eltern dabei waren. Das war schon ne (...) ähm schöne Zeit. Das war jetzt nicht nur eine anstrengende, oh Gott was ist da jetzt passiert. #00:09:21-7# Ähm Zeit. Sondern. Wir waren ja eigentlich noch Jugendlich gewesen und (...)	Der Anfang war für uns wie Urlaub, weil wir aus dem Elternhaus ausgezogen sind in eine kleine Wohnung, selber entscheiden konnten was wir kochen und machen. Wir konnten morgens am Frühstückstisch sitzen ohne das unsere Eltern gestört haben. Die Anfangszeit war nicht nur anstrengend, sondern sehr schön da wir auch noch Jugendliche gewesen sind.	Anfang aufregend und schön mit gemeinsamer Wohnung
BL_01	71	Ja und so als Paar ist das natürlich erstmal ganz das Gemeinsame mit diesem Baby, das war dann natürlich anders als jetzt bei anderen Paaren. Wobei ich das auch ähm (...) ja mit stolzgeschwellter Brust natürlich unterwegs waren, ne. Das war auch schon etwas Besonderes. Also das ist auch schon, genau das harte schon auch den Scharm von, das ist etwas Besonderes. #00:10:02-8#	Im Vergleich zu anderen Paaren war bei uns das Gemeinsame mit dem Baby im Fokus. Wir waren auch "mit stolzgeschwellter Brust natürlich unterwegs" da es auch etwas Besonderes war.	Stolz Eltern zu sein
BL_01	73-74	Genau. Immer mit, immer irgendwie. Also ich fand es, ja und das war schon auch eine tolle Zeit. Weil ich denke, dass ist schon, ich war ein Jahr zuhause, das fand ich natürlich grandios. Ich brauchte nirgendwo hin, ich brauchte mich nur um dieses Baby zu kümmern ((lacht)). Das war schon toll. Und habe dann halt meine Ausbildung fertig gemacht danach, nach diesem Jahr. #00:10:33-1# Das war schon (3 Sek.) #00:10:42-5#	Es war für mich eine tolle Zeit. Ich war ein Jahr zuhause, das fand ich grandios und ich musste nirgendwo hingehen, da ich mich nur um das Baby kümmern musste. Nach dem Jahr habe ich dann meine Ausbildung zu ende gemacht.	Zeit mit Baby genossen, Anfang schön, Ausbildung nach 1 Jahr abgeschlossen
BL_01	75	Das war eine schöne Zeit	Es war eine schöne Zeit.	Schöne Zeit

BL_01	109	da waren wir, da war uns klar, dass wir da Ergebnisoffen reingehen. #00:19:46-5#	Uns war klar, dass wir in die Beratung Ergebnisoffen reingehen.	Ergebnisoffen Beratung aufgesucht
BL_01	112-113	Und das hat sich auch im Laufe der Jahre komplett verändert. Also da gehe ich sehr offen mit um. Ich hatte auch Beratung an anderer Stelle nötig gehabt, weil ich auch ne ne Depression ne Zeitlang hatte und da fühl ich mich eher so in Gesprächen als der Schlaue, der sich die Beratung auch in den Themen holt. #00:21:11-7# Wenn er sie benötigt.	Im Laufe der Zeit hat es sich entwickelt, dass ich sehr offen mit Beratung umgehe. Ich brauchte Beratung in einem anderen Bereich, weil ich an Depression erkrankt bin und dadurch hatte sich entwickelt, dass ich mich in solchen Gesprächen sehr wohl fühle und mir die Beratung hole zu den Themen, die ich brauche.	Beratung für Depression Erkrankung notwendig; Beratung schätzen gelernt, eigeninitiierte Inanspruchnahme von Beratung bei Bedarf
BL_01	142	weil wir haben halt das Netzwerk, wir können die Kinder, konnten sie immer irgendwo lassen, ob jetzt bei der Familie oder bei Freunden. Und das hatten wir dann irgendwie organisiert, dass die Kinder dann in der Woche dann halt hierbleiben und eben ganz alleine fahren und die Woche eben für uns nutzen.	Wir konnten unsere Kinder immer bei der Familie oder Freunden lassen, sodass wir es organisieren konnten, dass wir alleine wegfahren und die Zeit für uns nutzen konnten	Kinderbetreuung möglich
BL_01	158-161	Aber auf der anderen Seite ist das jetzt die Kinder sind ja jetzt aus dem Haus. Auch total schön, dass wir das eigentlich nicht VERlernt haben, alleine unterwegs zu sein. #00:33:57-8# Jeder für sich seinen Teil zu machen. Ähm das ist auch schon ähm (...) Ja war zwischendurch ein hartes Brot, finde es aber auch jetzt eher bereichernd. #00:34:12-6# Also ich bin eigenständig, also ich darf oder ich geh auch alleine und kümmre mich um mich selbst.	Es ist sehr schön, dass wir wir nicht verlernt haben alleine unterwegs zu sein, dass zeigt sich jetzt wo die Kinder aus dem Haus sind. Jeder von uns kann seinen Teil machen. Ich bin eigenständig, bin auch alleine unterwegs und kann mich um mich selbst kümmern. Das ist sehr bereichernd	Eigenständigkeit wichtig genomen
BL_01	170	Also wir nehmen es beide war, Autonomie können wir SUPER. #00:37:01-4#	Beherrschen Autonomie gut	Beherrschen Autonomie gut
BL_01	174-182	Zum aller ersten Mal in unserem Leben. Und ähm das können wir und das können wir exzellent. #00:37:31-9# Das ist auch eine schöne Erfahrung gewesen. Zeit zu zweit in dieser Urlaubssituation, mehrere Wochen ähm da miteinander zu verbringen. Da tagten wir sehr schön, parallel und da kann auch in dieser Urlaubssituation findet Autonomie und Partnerschaft statt. #00:37:41-6# Und es hat alles seinen Platz, also es ist auch immer sehr, eine partnerschaftsgesunde Phase des Jahres. Ähm wir konnten es halt noch nicht so häufig machen. #00:38:00-1# Dieses Jahr ist es wieder dran, da fahren wir nach Italien. Es ist dann aber Nr. 4, ne. #00:38:06-4# 4 Mal das wir zu zweit in den Urlaub fahren. Zwischendurch ähm haben wir auch immer mal wieder Urlaub gehabt, wo die Kinder auch trotzdem ganz gerne wieder mitgekommen sind. #00:38:21-5# Das ist auch gut, dass macht auch wirklich sehr viel Spaß mit den Kindern in Urlaub zu fahren. #00:38:24-3# Für die Kinder ist es natürlich ein günstiger Urlaub	Es war für uns eine sehr schöne Erfahrung für mehrere Wochen alleine in den Urlaub zu fahren und die Zeit miteinander zu verbrinden. Im Urlaub "tagten wir sehr schön parallel" und leben Autonomie und auch Partnerschaft", sodass diese Zeit eine gute, partnerschaftsgesunde Zeit ist. 4-mal sind wir zu zweit in den Urlaub gefahren, da meistens die Kinder mitgekommen sind, war auch immer sehr viel Spaß gemacht hatte.	Im Urlaub Autonomie und Verbundenheit möglich, allein sein wertvoll, gleiche Vorstellungen was Urlaub betrifft
BL_01	185-186	Und wir haben jetzt diesen Bedarf so stark, wie es schon mal vor einigen Jahren gewesen ist, dass wir einfach Wochenende Luxemburg oder nur ein Paarwochenende gemacht haben, Kinder weg organisiert und ähm das ist einfach unfassbare es als Luxusgut empfunden haben, ins Auto einzusteigen und wir neben einander in irgendeine Richtung fahren konnten, #00:39:14-0# ohne das uns einer unterbricht. Uns einfach auszutauschen. Wir haben sicherlich die ersten eins, zwei Stunden haben wir einfach NUR gequatscht.	Wenn der Bedarf sehr stark war, dann haben wir uns ein Wochenende organisiert, wo wir die Kinder woanders untergebracht haben und wir zusammen Zeit verbringen konnten ohne das die Kinder uns immer unterbreche, sodass wir Zeit hatten einfach über Stunden zu reden und uns somit austauschen konnten.	Wochenenden ohne Kinder organisiert, sodass intensiver Austausch möglich war

BL_01	187-191	Haben Sie das auch bewusstgemacht, wir brauchen jetzt wieder Zeit für uns, für unsere Partnerschaft oder ach hat sich gerade angeboten? #00:39:33-9# Ne, ne. #00:39:33-9# Das war schon bewusst. Und das haben wir schon auch relativ früh gemacht. Auch schon als die Kinder klein waren, das war immer. Wahrscheinlich war das irgendwann mal so eine Idee von, ihr könntet doch mal oder wir könnten doch mal zusammen wegfahren. Meine Eltern, Freunde oder seine Eltern gesagt haben, ja wir nehmen die Kinder, das ist kein Problem. #00:39:52-6# Das war für uns ähm immer, ähm grandios. Man bringt die Kinder irgendwo hin, die bleiben da und wir steigen ins Auto und es ist einfach still. Ich fand es super. Also es war für mich dieses (...), genau und da ist Partnerschaft wirklich auch schon immer super gewesen. Auch so ein Wochenende, das war für uns immer (...) ja das passte, das klappte, das funktionierte, da waren wir wieder irgendwie zu zweit unterwegs. Das war (...) gut.	Wir haben uns bewusst Zeit für die Partnerschaft genommen, damit haben wir sehr früh angefangen. Es war zu Beginn die Idee, dass wir vielleicht mal zusammen wegfahren können und dann haben meine Eltern, seine Eltern und auch unsere Freunde gesagt, dass sie die Kinder nehmen würden. Es war für uns eine grandiose Zeit, wenn wir in das Auto gestiegen sind und es einfach still war. In diesen Momenten war Partnerschaft immer super gewesen, es hat zusammengepasst, es klappte und wir waren gemeinsam unterwegs.	Zeit für Zweisamkeit eingeplant, Zeit zu zweit immer gute Partnerschaft erlebt
BL_01	201-203	Aber ich finde eben diesen, diesen Blick immer mal wieder oder selbst zu spüren, ah da passiert es gerade wieder, es fällt wieder hinten rüber. #00:41:48-9# Es zu kommunizieren und zu sagen mir ist es aber wichtig ähm (...). Diese Sensibilität zu haben, ne. Mir fällt es gerade auf, ich kriege da gerade kalte Füße. Das ist ein ganz, ganz hohes Gut was wir entwickelt haben. #00:42:09-9# Dieses ich habe jetzt vor paar Wochen gerade gesagt, ich kriege kalte Füße, weil ich das Gefühl hab, wir verlieren uns so, jeder geht so seins und wir sind irgendwie juphidei die ganze Woche, ne.	Die Sensibilität und den Blick dafür zu haben, wenn die Partnerschaft nach hinten fällt, ist wichtig. Es ist wichtig dann zu kommunizieren, mir ist Partnerschaft wichtig und mir fällt auf, dass ich gerade kalte Füße bekomme. Das zu kommunizieren, ist ein hohes Gut, was wir entwickelt haben. Erst vor ein paar Wochen habe ich gesagt, dass ich kalte Füße bekomme, weil ich das Gefühl habe, dass wir uns verlieren, indem jeder seinen eigenen Weg geht.	Sensibilität notwendig um Vernachlässigung der Partnerschaft zu erkennen und das zu kommunizieren.
BL_01	205-209	ich sag mal wir müssen da wieder den Blick ein bisschen verändern und DAS ist was (3 Sek.), was finde ich für mich, nicht mehr so eine Panik auslöst. #00:42:58-1# Wie das schon mal war, sobald es irgendwie Stress gab, nicht super lief, ich ganz oft so eine wirklich so eine Angst hatte, dass alles hier den Bach runtergeht, ne. #00:43:09-0# Und jetzt, jetzt ist genau der Punkt erreicht, man hat sich auseinandergelebt, so. So wie man das so schön sagt, wir haben uns nichts mehr zu sagen. Ja früher hat mich das wirklich in Panik versetzt, heute denke ich immer, ich kann das auch einfach mal sage. #00:43:27-6# Du ich merke gerade, mir fehlt da was. Mir fehlt gerade Partnerschaft, oder mir fehlt gerade Zweisamkeit oder mir fehlt gerade der Austausch oder ich möchte so gerne wissen, wie geht es dir denn eigentlich, ne #00:43:40-7# Lass und doch einfach Zeit einplanen oder mal wirklich das (3 Sek.), das tut irgendwie gut.	In solchen Situationen müssen wir den Blick wieder verändern und das löst in mir nicht die Panik aus, wie es früher einmal war. Früher sobald es Stress gab, etwas nicht gut funktioniert hatte, bin ich davon ausgegangen, dass der Punkt erreicht ist, wo man sich trennt. Heute bin ich nicht mehr so panisch, da ich diese Situation einfach anspreche, indem ich sage, dass mir Partnerschaft, Zweisamkeit oder ein Austausch fehlt und ich einfach wissen will, wie es dir geht. Ich schlage vor: Lass uns doch einfach Zeit einplanen".	Stress oder Schwierigkeiten in der Partnerschaft lösen nicht mehr direkt Panik aus. Gelernt Bedürfnisse zu kommunizieren.
BL_01	210-1214	Wir haben ein gemeinsames Hobby, seit ähm fast 20 Jahren #00:44:21-6# Nach O. Geburt. #00:44:21-6# Genau, einmal in der Woche gehen wir zusammen Tanzen, Standarttanz. Exzellent ideales Hobby für eine Partnerschaftspflege, man kann miteinander reden, man kann ähm ähm man bewegt sich miteinander, man berührt sich. #00:44:39-6# Für eine Partnerschaft ist das auch im Übertragenen Sinne, wenn da Beide drauf Bock haben, ist es, gibt es kein Idealeres Hobby. Das machen wir einmal die Woche, aber das ist aber auch für unseren Beziehungsalltag, Alltag geworden. Das ist ne anderen wenn man das erzählt, das ist wirklich besonders, dass müssen wir auch mal ausprobieren oder irgendwie so was. #00:45:00-1# Das ist für uns jetzt nicht sowas Partnerschaftsunterstützende Element ähm was wir ähm jetzt brauchen, wir merken ein Alltagspendel ist da gerade da, ähm (...) und sind da in so in einer vorsichtigen Richtung, dass irgendwie zu benennen und nicht zu alltäglich werden zu lassen.	Wir haben seit 20 Jahren ein gemeinsames Hobby. Wir machen einmal die Woche zusammen Standarttanz. Das ist ein perfektes Hobby für die Partnerschaftspflege, da man sich miteinander bewegt und berührt. Wenn beide Partner Lust darauf haben, gibt es kein idealeres Hobby. Das Hobby ist für unsere Partnerschaft zum Beziehungsalltag geworden, sodass es kein unterstützendes Element für unsere Partnerschaft ist. In unserer Beziehung ist ein Alltagspendel eingekehrt und wir sind dabei das gerade genauer zu bennen, sodass das nicht zu alltäglich wird.	perfektes Paarhobby: Tanzen 1x die Woche

BL_01	214-216	Und ähm haben aber jetzt auch keine wir gucken jetzt welche Weiche könnten wir, oder wer nimmt die Weiche oder tragen wir gemeinsam. Oder welche ist es denn überhaupt. #00:45:31-7# Ähm dann in diesen Kreislauf rein, es ist kein Konfrontationskreislauf der entsteht, sondern ein Alltagskreislauf und an dem Punkt sind wir jetzt in dem Moment. In dieser Wellenbewegung in der Partnerschaft, früher hätte uns das deutlich mehr beunruhigt, wenn Wochenlang irgendwie kein Sex dagewesen wäre. Wenn dieses zentrale Element der Partnerschaft fehlt, dann ähm dann ist die schnelle Gleichung: Dann sind wir nicht füreinander bestimmt oder wir passen nicht zusammen. #00:46:11-1# Oder andere Dinge. Oder wenn wir uns permanent streiten, dann sind wir JETZT nicht füreinander. Ende im Gelände. Also es gibt da ganz viele Paare, die sehr schnell in diese Gleichung verfallen. Ähm das ist jetzt so, dass darf sein, aber auch nicht zu lange. Weil das ist auch nicht schön für die Partnerschaft, sonst ist es ja irgendwann eine Wohngemeinschaft.	Wir sind gerade am Überlegen welche Weiche wir nehmen können oder wer die Weiche nimmt oder ob wir sie gemeinsam tragen. Wir befinden uns in einem Alltagskreislauf, der nicht aus Konfrontation besteht, jedoch müssen wir aufpassen, dass wir uns nicht zu lange darin befinden, damit aus der Partnerschaft nicht irgendwann eine Wohngemeinschaft wird. Früher wären wir stärker beunruhigt, wen wir wochenlang keinen Sex hätten oder wenn wir uns permanent streiten, da haben wir schnell die Gleichung geschlossen, dass wir nicht füreinander bestimmt sind und nicht nicht zusammen passen.	Entspanntheit mit Problemen entwickelt, Problembewusstsein
BL_01	224-228	Verbundenheit haben wir immer, finde ich durch die Kinder. Das ist und das sind wir auch schon immer. Da ziehen wir schon seit immer und ewig, eigentlich laufen wir da total parallel. Können da ähm (...) #00:47:34-9# an einem Strang #00:47:36-5# Da ziehen wir an einem Strang. Da sind wir Partner, da sind wir uns gegenseitig Berater, da sind wir ähm für unsere Kinder, glaube ich auch. Ähm die wissen natürlich wen sie an welcher Stelle fragen müssen. Weil gewisse Dinge da bin ich raus. Oder bei ne wenn es um irgendwie (..), um etwas geht wo nur Mama grad mal da ist, dann ist halt nur Mama da. #00:48:03-3# Wobei, wenn ich das meinem Mann erzähle, dann ist das (...) dann ist das auch irgendwie nicht mit Konfrontation, sondern Ja das ist auch gut so. Und wir laufen da auch parallel. Und da finde haben wir schon ne WIR für uns, durch die Kinder, ohne dass die Kinder jetzt irgendwie zwischen uns stehen. Sondern wir beide haben da eine ganz starke Verbundenheit. #00:48:22-1# Durch dieses wie wir auch so ticken, das ist für mich ähm (3 Sek.) schon auch #00:48:36-2#	Verbundenheit haben wir immer durch die Kinder und das ware schon immer so, dass wir da total parallel eingestellt sind und an einem Strang ziehen. Was unsere Kinder angeht, sind wir beide Partner und einander Berater und auch den Kindern. Unsere Kinder stellen in bestimmten Situation mir gewisse Fragen und in anderen ihm. Diese Situation hat nie zur Konfrontation geführt, sondern wir fanden das beide gut. Durch die Kinder haben wir ein WIR entwickelt und somit eine starke Verbundenheit.	starke Verbundenheit und Einheit in der Kindererziehung entwickelt
BL_01	229-230	Wir achten schon auch darauf, dass wir Zeit miteinander ähm verbinden. So wie was weiß ich wie gestern Abend oder solche Sachen. Oder am ähm Mittwochabend, das wir einfach, Gemeinsame das geht deutlich spontaner. #00:49:02-7# Das ist jetzt weniger regelmäßig wie das Tanzen oder so. Dann ähm (...) unternehmen wir einfach was zu zweit, weil das ist son (..) das ist son, son im Moment ein junges Pflänzchen was ähm was ähm mehr gedüngt werden muss. #00:49:23-7#	Wir achten darauf, dass wir Zeit miteinander verbringen, das passiert meist spontan und nicht so regelmäßig wie das Tanzen. Wir unternehmen dann etwas zu zweit, aber es ist "im Moment ein junges Pflänzchen was mehr gedüngt werden muss".	Zweisamkeit muss wieder intensiv gepflegt werden.

BL_01	235-240	Was uns total verbindet ist, finde ich diese gemeinsame Geschichte. Das ähm ist schon was ich. und ich ja wir erleben das ja in anderen Kontexten und auch schon bei anderen Menschen, die (...) ja ähm ich sag mal den zweiten oder dritten Partner haben. Und dann ähm gibt es halt eine neue Geschichte und unsere Geschichte zieht sich halt so durch. #00:50:50-2# Und das fand ich, finde ich etwas was ich als ähm (...) ganz ganz schön empfinde, so als ganz verbunden sein. Das war nicht immer so oder ich (...) aber ich habe auch gedacht, ich habe auch keine Vergleichsmöglichkeiten wie es anders wäre, man ist da halt auch schon irgendwie sehr einseitig geprägt. Auf der anderen Seite habe ich für mich nicht das Gefühl mir fehlt was. Das finde ich eigentlich auch ganz schön. #00:51:23-7# Das ist schon ein hohes Gut. Der einzige und erste Partner füreinander und ähm das hat Vor- und Nachteile in Bedürfnislagen und die sind auch unterschiedlich bei uns. Aber ähm die Geschichte erzähl ich auch sehr sehr gerne. Und auch das, das ähm erfüllt mich auch mit einem einem gewissen Stolz, dass wir das so geschafft haben bis hier hin. #00:51:57-6# Und ähm (...) und auch mit einem ganz hohen Grad an Zuneigung und Liebe, das ich das ähm, das ich meine Frau an meiner Seite habe. Das hat natürlich keiner Versprochen, dass es einfach wird. Ähm und ähm das wir da miteinander einen Weg gefunden haben, trotz dieser (...) ähm joa den vielen Herausforderungen von Anfang an. #00:52:25-3# Ähm der Ehe, dass wir das ähm so gut gemeistert haben und diese Geschichte, ich erzählte sie halt einfach gerne und auch so dieses eine 27-Jährige Tochter, wie alt bist du eigentlich ((lacht)). Ähm es immer wieder ein neues durch all die Jahre durch, ist es schön, das zu erzählen. #00:53:00-3# Da kommt einem dann auch Wertschätzung dann, wird einem entgegengebracht, das ist ein latentes Lob, was dann irgendwie auch ausgesprochen wird, das ist schön. Eine schöne Bestätigung.	Unsere gemeinsame Geschichte verbindet uns. Andere haben mehrere Partner gehabt und haben dadurch neue Geschichten, während unsere Geschichte sich durchzieht. Ich habe keine Vergleichsmöglichkeiten, aber ich habe nicht das Gefühl, dass mir etwas fehlt und das ist schön. Es ist ein hohes Gut, der erste und einzige Partner füreinander sein zu können, dass hat Vor- und Nachteile. Ich bin voller Stolz, dass wir es bis jetzt geschafft haben. Ich habe einen hohen Grad an Zuneigung und Liebe für mein Frau an meiner Seite. Es hat keiner Versprochen, dass der gemeinsame Weg einfach wird, aber wir haben miteinander einen Weg gefunden mit den vielen Herausforderungen direkt am Anfang. Ich erzähle unsere Geschichte sehr gerne, dass wir unsere Ehe und das mit unserer Tochter so gut gemeistert haben.	Gemeinsame Geschickte verbindet, stolz, erste und einzige Partner
BL_01	245-248	für mich die Richtung entdeckt ich komme tatsächlich zu erst. #00:55:13-0# Und das auch gut so. Und das ist kein Egoismus, sondern das ist ein Blick auf mich ähm mit dem ich dann für mich klar habe, was mir wichtig ist. Und wenn ich diese Ausgeglichenheit in MIR erlange. Dann habe ich auch alle Energien der Welt zur Verfügung, um ähm Zuneigung und Zuversicht und Liebe gegenüber meinem direkten ähm ja Partnerin, gegenüber den Kindern, gegenüber den Verwandten, gegenüber den Freunden, gegenüber den Arbeitskollegen, gegenüber den Mitarbeitern. #00:56:01-6# Also wenn ich in mir eine Klarheit habe, strahle ich das ganz anders aus und ähm ich ähm es ist für alle Beteiligten deutlich Konflikt freier und ähm und ähm (...) klarer wie ich handle. Das ist so die ähm Richtung, die ich ähm für mich benennen würde, erst komme ICH und das ist gar nicht schlimm, weil es tut allen gut. Mir in erster Linie und dann ähm allen anderen darüber hinaus. Trotzdem natürlich die Sensibilität, die Antenne nach wie vor genau so offen zu halten aus der Erziehungszeit und aus dem was ich gelernt habe, wann ähm komme ich in Bedürfniskreise der anderen rein und an welcher Stelle überschneidet vielleicht MEIN zuerst komme Ich, zu sehr irgendeine Bedürfnislage des Anderen. #00:57:03-7# Und ähm (3 Sek.) ich finde für mich ähm habe ich da eine gute gute Balance gefunden und nicht auf Teufel komm raus, ich komme an aller erster Stelle, sondern immer gut zu gucken, ist das auch jetzt stimmig oder selbst wenn es nicht stimmig wäre, ähm was ist jetzt wichtiger die Stimmigkeit oder bin ich jetzt wichtig. Also deswegen, also es ist da auch eine Entscheidung (...) zu treffen, das hatte natürlich auch (...) ähm direkte Auswirkungen auf das das ähm Umfeld.	Ich komme vor anderen Menschen, dadurch wird Ausgeglichenheit möglich. Aus der Ausgeglichenheit wird Zuneigung, Zuversicht und Liebe gegenüber Mitmenschen möglich; Eigenbalance vermindert Konflikte mit Anderen, Sensibilität notwendig gegenüber den Bedürfnissen der Anderen und wann das eigene Bedürfnis die des Anderen beeinträchtigen,	eigene Bedürfnisse kommen vor den Bedürfnissen des Gegenübers, sodass Ausgeglichenheit/ Eigenbalance möglich wird. Eigenbalance vermindert Konflikte mit Anderen. Sensibilität und Bereitschaft auf die die Bedürfnisse der Anderen einzugehen und zu erkennen, wann die eigenen Bedürfnisse diese beschneiden
BL_01	252	Also das ist natürlich sehr Phasenabhängig finde ich, weil ich habe ähm (...) als junge Ehefrau und Mutter reagiert und gut reagiert. Da würde ich immer so sagen, das war alles ich hatte klare Vorstellungen, ich habe aus dem Bauch heraus, ich habe Dinge GETAN, die getan werden mussten. Weil sie so waren ähm in Sachen Partnerschaft bin ich ähm (3 Sek.) deutlich eigenständiger geworden, finde ich. #00:59:04-3#	Unsere Partnerschaft hat unterschiedliche Phasen. Als junge Ehefrau und Mutter hatte ich klare Vorstellungen, habe aus dem Bauch heraus gehandelt und habe Dinge getan, die getan werden mussten und da habe ich gut reagiert. In Sachen bezogen auf die Partnerschaft bin ich eigenständiger geworden.	klare Vorstellungen als Mutter und Ehefrau, Eigenständigkeit entwickelt

BL_01	256	SO, ne. Das ist, ich finde das beschreibt das ganz ganz schön. Also ich habe natürlich ganz viel in POSITIVER Abhängigkeit, also nicht negativ, an gar keiner Stelle, ähm schon auch Partnerschaft für mich genutzt. Weil ich auch ganz vielen Stellen jemand bin, der zu der Zeit nicht gerne alleine war,	Ich habe eine positive Abhängigkeit entwickelt, indem ich die Partnerschaft ganz viel für mich genutzt habe.	positive Abhängigkeit zu Partnerschaft entwickelt
BL_01	257	Von daher war das alles für mich ganz stimmig und passend ((lacht)), so und hab aber über die Jahre für mich auch DA diese Eigenständigkeit entwickelt und ähm schon auch diese, diese Angst abgelegt, Dinge alleine zu tun	Ich habe im Laufe der Zeit Eigenständigkeit entwickelt und die Ängste, Dinge alleine machen zu müssen, abgelegt.	Eigenständigkeit entwickelt, Alleine sein gelernt
BL_01	265	Und ähm vor (...) das ist jetzt schon auch ganz viele Jahre her, dass sich das irgendwann so gewandelt hatte. Dass ich das auch schaffe, das ich das auch kann. Also ich kann so argumentieren, das auch an der Stelle mal irgendwann einfach auch Ruhe im Karton ist, so. #01:02:48-3#	Ich habe gelernt zu argumentieren, sodass "an der Stelle mal irgendwann einfach auch Ruhe im Karton ist"	Gelernt zu argumentieren
BL_01	266	Und das finde ich auch bemerkenswert, WOBEI ich wirklich und das ist was was ich in den letzten Jahren vor allem sehr zu schätzen, gelernt habe. Ist das ich in meinem PARTNER jemanden hab, der (...) mir IMMER den Rücken stärkt, EGAL was passiert. Also sei es mit ich habe jetzt im Beruf ein Problem und komme da jetzt nicht so weiter. #01:03:14-5#	Ich habe es sehr schätzen gelernt, dass ich in meinem Mann einen Partner habe, der mir immer den Rücken stärkt egal was passiert.	Partner stärkt den Rücken
BL_01	275-276	Ja und auch immer zu irgendwie ich sag mal zu Studienzeit, auch mit wenig Geld oder wie auch immer. Das hatte auch immer für uns Priorität, das jeder auch so bisschen seins machen konnte. Du hattest ganz lange Gitarren Unterricht zu einer Zeit, wo wir eigentlich das Geld nicht dafür hatten. Aber das war halt WICHTIG. #01:04:58-4# Das war ihm wichtig ne und dann ist er dahingefahren. #01:04:57-6#	Es hatte für uns schon immer eine hohe Priorität, dass jeder seine Sachen machen konnten auch schon in der Studienzeit mit relativ wenig Geld.	Priorität, dass jeder seine Interessen ausleben kann
BL_01	280-283	Ja und ich finde aber auch Autonomie hat sich verändert. Früher war es halt, okay jeder hat sein Hobby, ne. Das war auch so, das habe ich genommen und er hat es getragen. Er ist zu seinem Hobby gegangen und ich habe das getragen. Ähm (...) aber so ne so Eigenständigkeit, zumindest bei MIR, so eine Eigenständigkeit (...) ne gefühlte Eigenständigkeit, dass finde ich ist nochmal was Anderes, das ist nochmal was Anderes, ne. #01:06:41-8# Das war, das hat sich nochmal verändert. Klar ich war natürlich diejenige die Zuhause war, ich war diejenige die irgendwie ihren Arbeitsalltag drum herum gebaut hat, um die Kinder. #01:06:53-7# So und ähm also da sind wir auch ganz klassisch unterwegs und trotzdem ja ne gefühlte andere Eigenständigkeit, die ich für mich entwickeln konnte (...) in der Zeit. #01:07:07-0# Das sind ein paar Jahre ((lacht)). Finde ich schon.	Ich bin der Ansicht, dass Autonomie sich verändert hat. Jeder von uns hatte sein Hobby und wir haben einander getragen, aber bei mir hat sich dazu eine Eigenständigkeit entwickelt. Wir waren sehr klassisch unterwegs, dass ich Zuhause mit den Kindern geblieben bin meinen Arbeitsalltag um die Kinder herum gebaut habe. Ich merke, dass ich eine gefühlt andere Eigenständigkeit entwickeln konnte.	Zusätzlich zur Autonomie hat sich Eigenständigkeit entwickelt
BL_01	284-288	Ähm Das wir in der glücklichen Lage nach wie vor noch sind, wir mussten von Anfang an mit extrem wenig auskommen und ähm das hatte dann zeitweilig mit Bafög, Sozialhilfe und so weiter. Ähm sehr begrenztes Budget, sodass wir auch so in den Jahren danach (...) mit dem was wir zur Verfügung haben, sehr sehr gut zurechtkommen. #01:07:59-6# Irgendwie nicht so dieses (...), ja wir haben halt nicht wie die gleichaltrigen Paare, ähm dass wir ins Kino gehen oder mal Pizza essen gehen, was machen wir heute Abend. Lass uns doch mal da und hier. Da geht mal schnell so 30, 40, 50 Euro an einem Abend durch, das haben wir alles irgendwie nicht gemacht. #01:08:21-8# Und ähm haben also immer mit dem was wir zur Verfügung hatten, sind wir sehr gut zurechtgekommen. #01:08:30-8# Und jetzt wo die Kinder studieren, das ist alles ähm immer so eine Belastung des Portemonnaies, wo die Eltern auch immer was dazu beitragen, und dass ist dann auch nicht so wenig. #01:08:44-9# Die Möglichkeit ist halt da, weil wir sind zufrieden mit dem was wir an Bedürfnisbefriedigung ähm rein monetär da uns leisten können. #01:08:57-2#	Am Anfang mussten wir mit sehr wenig auskommen und haben Bafög und Sozialhilfe empfangen. Durch das begrenzte Budget haben wir auch in den Jahren danach sehr gut gelernt mit dem was wir haben, auszukommen. Wir sind nicht wie gleichaltrige Paare Essen gegangen oder ins Kino, aber mit dem was wir hatten, sind wir sehr gut zurechtgekommen. Jetzt wo die Kinder studieren, können wir sie unterstützen, weil wir zufrieden sind mit dem was wir uns leisten können.	guter Umgang mit Finanzen erlernt

BL_01	365-368	Das ist die Rückmeldung gibt es eigentlich, kommt auf die Nähe natürlich dies Paares an, dann gibt es tatsächlich die Rückmeldung von uns wie eben ein Paar eben miteinander kommuniziert oder so. #01:31:26-9# Das fühlt sich jetzt gerade so und so an. Und dann, weil wir wissen aus dem Kreis kommt man, alleine entwickelt man nicht die Ideen diesen Kreislauf zu unterbrechen diese Weiche dazu dran zu bauen, wenn man den nimmt, wenn man in diesem Kreis ist. ne (3 Sek.). Also es hat. #01:31:55-4# Und was noch grundsätzlich zu unserer Situation auch immer noch haben und haben werden. Wir sind immer eine Dekade versetzt zu unseren gleichaltrigen Freunden. Grundsätzlich bei allen Themen. Die machen jetzt gerade Kommunion, was weiß ich nicht alles. #01:32:09-9# Und solche Dinge und wir haben unsere älteste Tochter macht auch gerade ihre Masterarbeit. Wir unterstützen irgendwie an der Stelle monetär, begleiten natürlich auch weiterhin auch irgendwie, aber es sind komplett andere Themen. #01:32:27-9#	Wir geben Paaren Rückmeldung, wie sie miteinander kommunizieren und sagen ihnen wie sich das anfühlt, da wir wissen, dass man alleine nicht die Ideen entwickelt, um aus dem Kreislauf rauszukommen. Wir sind immer eine Dekade versetzt zu unseren Freunden, sodass wir sie unterstützen und begleiten, aber sind immer ganz andere Themen, die unsere Freunde beschäftigen.	Berater von anderen Paaren
BL_01	378-379	Also ich finde aber nach wie vor ohne diesen negativen Tatsch hinter zulassen, haben wir mit unseren Freunden nahe, einen ganz ganz schönen Umgang gelernt, sind da miteinander groß geworden. #01:34:11-5# Und miteinander gewachsen, ne. Egal in welcher Phase wir uns gerade befinden oder die sich gerade befinden. Und das passt trotzdem nach wie vor und das finde ich eigentlich total schön. #01:34:23-5#	Wir haben mit unseren Freunden sehr gut gelernt damit umzugehen und miteinander zu wachsen, unabhängig davon in welcher Phase sich der einzelne befindet. Und es passt immer noch sehr gut zwischen uns und unseren Freunden.	gute Beziehungen zu Freunden trotz unterschiedlicher Erfahrungen
BL_01	380	Und wir finden es das tatsächlich und sie geben uns die Rückmeldung, dass sie unsere Partnerschaft als Vorbild empfinden. Das (...) kommt immer mal wieder ((lacht)) regelmäßig. Aber das wird auch einfach formuliert (3 Sek.) und ähm #01:34:47-2#	Es kommt regelmäßig vor, dass andere unsere Partnerschaft als Vorbild betrachten.	Beziehung hat Vorbildcharakter
BL_01	389	Ohne Sorge zu haben, dass irgendwie eine Richtung gegen die Wand ist. Sonders das gehört einfach zur Partnerschaftsentwicklung dazu Täler und Berge und Minuspunkte und also (...) die schönen Erlebnisse (...) und das war bei uns so. Wir haben da zu schnell am Anfang gedacht, dass wenn es jetzt so schwierig wird, dann ähm (...) wars das wahrscheinlich nicht. Dann waren wir wahrscheinlich nicht die, die die miteinander das Versprechen: Bis das der Tod uns scheidet, einhalten können. Mittlerweile ist das eigentlich, wird das immer wahrscheinlicher. #01:38:41-2#	Zu einer Partnerschaftsentwicklung gehören Täler, Berge, schöne Erlebnisse und Minuspunkte. Am Anfang haben wir zu schnell gedacht, dass wenn es jetzt so schwierig wird, dann passen wir nicht zueinander und wir sind nicht die richtigen, die das Versprechen "Bis das der Tod uns scheidet, einhalten können". Es wird immer wahrscheinlicher, dass wir dieses Versprechen einhalten können.	schöne und schlechte Erlebnissen gehören zur Partnerschaft; Entspanntheit mit Problemen entwickelt; "Einhaltung des Versprechens: Bis das der Tod uns scheidet" wird wahrscheinlicher"
BL_04	75	Wir hatten immer wieder gute Phasen zwischen durch,	Wir haben zwischendurch immer wieder gute Phasen.	gute Phasen
BL_04	86-87	Ja aber irgendwie war es dann eben auch so als ich mir die Wohnung angeguckt habe, habe ich gedacht: "Ja kann das denn alles so richtig sein? Drei Kinder und eigentlich liebst du den Kerl, ja DOCH, ne." #00:13:20-9# Auch wenn er oft blöd ist, aber so eine Grundliebe die war eigentlich immer da, ne. Sodass (3 Sek.) tja. #00:13:28-1#	Eine Grundliebe zu meinem Mann war immer da und als ich mit den Kindern eine andere Wohnung angeschaut habe, hatte ich das Gefühl, dass kann nicht richtig sein, auszuziehen, weil ich den Mann liebe.	durchgehende Grundliebe gegenüber Partner, Grundliebe verhindert Trennung
BL_04	96	Anderseits fand ich das dann auch ganz gut, ne. Ähm und ähm (3 Sek.). Ja es hat (...) so ein Auf- und abgegeben. Es gab Phasen oder Situationen, wo wir uns ganz gut verstanden haben.	Es gab Phasen in denen wir uns ganz gut verstanden haben.	in Phasen gut verstanden
BL_04	99-100	(...) und erst in den letzten Jahren eigentlich, also es sind vielleicht auch schon 10 Jahre, das weiß ich nicht genau. Jedenfalls relativ spät (...) und habe ich dann haben wir gelernt ähm, dass es eigentlich nichts bringt und es eben uns besser gut tut, wenn wir irgendwie. #00:16:51-9# Wir haben noch Streit oder so und sowas, aber das nicht SO lange hinziehen, sondern versuchen es irgendwie ja uns wieder zu vertragen. Das war sage ich mal sehr schwierig, sich zu vertragen. #00:17:12-7#	Erst relativ spät ca. in den letzten 10 Jahren haben wir gelernt, dass es besser ist, wenn wir den Streit nicht so lange hinziehen, sondern uns besser schneller vertragen. Denn es war sehr schwierig für uns, dass wir uns vertragen.	gelernt, Streit nicht zulange in die Länge zu ziehen

BL_04	141-145	Und was war Ihnen da konkret wichtig, wo Sie sagen würden, das ist wichtig für uns, dass wir als Paar zusammenwachsen. #00:31:43-6# Egal, einfach das wir was Schönes zusammen machen. Schöne Reisen zusammen machen, in Konzerte gehen oder ins Theater oder ins Kino gehen. Oder auch zusammen Essen gehen. #00:31:54-0# Mhm #00:31:57-9# Egal, was uns Spaß macht, zusammen spazieren gehen auch, ne. #00:32:00-5# Das machen wir schon oft, vor allem wenn ich so fertig von der Arbeit nach Hause kommen. Das er dann sagt, komm dann drehen wir noch ne Runde. Und dann geht es mir wirklich schon besser. #00:32:19-9#	Es war uns wichtig, dass wir was Schönes zusammen machen wie auf Reisen gehen, in Konzerte, Theater oder Kino zu gehen oder zusammen zu Essen. Die Hauptsache ist, dass es uns Spaß macht, das kann auch spazieren sein. Wir sind oft spazieren gegangen, besonders, wenn ich fertig von der Arbeit war und danach ging es mir besser.	gemeinsame Unternehmungen, die Spaß machen
BL_04	137-138	Mittlerweile denke ich ähm können wir das viel besser eben das einfach auf sich ruhen lassen. Ähm und (...) das ist auch eine Sache, die ich da gelernt habe, denke ich. (3 Sek.) #00:30:37-4# Es gibt wahrscheinlich noch manches mehr. (3 Sek.) bestimmt. Auch eine Sache, die gut, dass ist jetzt auch nichts so ganz ungewöhnliches, aber ähm das es eben auch gut und wichtig ist, dass man auch auch schöne Sachen zusammen macht oder so, ne.(3 Sek.) Und das haben wir auch gemacht und machen wir auch noch. #00:31:06-5#	Wir können das besser ruhen lassen. Und es ist auch gut, dass wir auch schöne Sachen zusammen machen und das haben wir gemacht und machen wir auch immer noch.	gelernt, Konflikte ruhen zu lassen
BL_04	152-154	Vielleicht sage ich mal dazu, ich glaube das ist natürlich auch ein Teil der Geschichte, dass wir irgendwie mehr und mehr gelernt haben, wo wo unsere Konflikte sind oder woher die kommen oder was da hinter steckt oder warum der andere vielleicht nicht warum, aber das der Andere so ist und man selber so. #00:34:52-2# Das ist natürlich ähm ein Unterschied, wenn man irgendwie weiß, was sich abspielt. (...) Das hat man vorher auch 100-mal das gleiche erlebt, das war ja immer schon so, aber irgendwann hat man das dann besser verstanden, ne. Und heute wissen wir glaube ich besser was jetzt was jetzt wieder passiert oder passiert ist und ähm wir kennen das eben irgendwo. #00:35:23-9# (3 Sek.) Das heißt nicht das es dann ganz einfach ist, es ist trotzdem ein Problem oder schwierig oft, aber es ist nicht mehr völlig ähm (...) undurchschaubar oder so. #00:35:43-5#	Wir haben immer mehr gelernt zu erkennen, wo unsere Konflikte sind, woher sie kommen, was dahintersteht und warum wir so geworden sind, wie wir sind. Es macht einen Unterschied, wenn man weiß was sich abspielt. Wir verstehen heute besser was passiert und wir kennen die Situationen. Jedoch sind die Probleme immer noch schwierig, aber sie sind nicht mehr undurchschaubar.	gelernt, Ursache und Gründe für Konflikte zu erkennen
BL_04	162	Akzeptieren, wenn Sie was alleine machen will. (3 Sek.) Das war früher schwieriger (3 Sek.). Ich denke, das kann ich viel besser heute (8 Sek.). Vielleicht ähm weil ich nicht mehr so eine Angst habe ähm im Grunde, dass das ja weiß ich nicht, vielleicht war das die Angst dich zu verlieren. Oder das du das du nicht für mich da bist, ja vielleicht eher so rum.	Ich kann viel besser als früher akzeptieren, wenn sie etwas alleine machen will. Ich habe nicht mehr so eine Angst, dass ich dich verliere oder mehr noch, dass du nicht für mich da bist.	gelernt, Freiheit der Partnerin mehr zu akzeptieren;
BL_04	165-166	Ja es hat immer Sachen gegeben (hustet), die ich eben mache, die ich gerne machen. Das ist aber auch eigentlich für uns nie ein Problem gewesen, ne. Gut wenn du dann stundenlang wartest musstest, wenn ich fotografiere. #00:39:42-6# Ja, das stimmt ((lacht)). #00:39:45-9#	Es hat immer Sachen gegeben, die ich gerne gemacht habe, dass ist aber nie ein Problem für uns gewesen.	Hobbys ausgelebt
BL_04	180	Ja ich glaube da haben wir uns wirklich sehr gemocht und gut erlebt, das wir ja eigentlich eine gute Beziehung haben, wenn wir es nur schaffen uns nicht so viel zu zanken oder irgendwie (...) ja mit den Schwierigkeiten vielleicht besser klarkommen oder irgendwie sowas. #00:44:06-5#	In der Partnerschule haben wir erlebt, dass wir uns wirklich sehr mochten und eigentlich eine gute Beziehung haben, wenn wir es schaffen würden uns nicht so viel zu streiten.	gute Beziehung möglich, wenn der Streit weniger wird, da tiefe Zuneigung besteht
BL_04	186-187	Also, ich ich glaube auch wenn man ein bestimmtes Alter erreicht hat, dann ähm dann weiß man das eben auch so und dann haben diese Auseinandersetzungen auch nicht mehr so diese ähm destruktive Auswirkung. Sodass ähm man man nimmt das glaube ich wirklich anders. Und ich habe für mich selber schon das Gefühl das hat nicht nur mit der Partnerschule zu tun, sondern ich finde das auch schön auf so ein langes gemeinsames Leben zurück zu blicken, also und zu sagen, guck mal: "Das war doch toll und das haben wir gut gemacht." #00:47:12-1# Ich finde wir haben wirklich tolle, nette Kinder und ja irgendwie finde ich ist das schon schön. Da denke ich dann auch manchmal: Bohr, wenn ich ihn. damals verlassen hätte, wer weiß was dann gewesen wäre, wie dann sich unsere Kinder entwickelt hätten. Da	Wenn ein gewisses Alter erreicht wird, dann haben die Auseinandersetzungen nicht mehr so eine starke destruktive Auswirkung. Das hat nicht mit der Partnerschule zu tun, sondern ich finde es sehr schön, auf unser Leben zu schauen und zu erkennen, dass wir das gut gemacht haben. Wir haben tolle Kinder, das finde ich sehr schön. Hätte ich ihn damals verlassen, dann hätte das große Auswirkungen auf unsere Kinder gehabt.	Stolz auf die Beziehung, zusammen gut die Kinder groß gezogen

		habe ich schon den Eindruck, dass für Kinder ja so Trennung doch wirklich sehr sehr schmerzhaft sind.		
BL_04	193-199	Also ähm sie. hat irgendwann (...) vielleicht vor 10 oder 15 Jahren hat Sie mal vorgegeben, dass wir mal ein nettes Ehepaar werden wollen. #00:50:11-4# I: ((lacht)). #00:50:14-2# Und seitdem überlegen wir mal hin und wieder wie nah wir dem Ziel schon gekommen sind ((lacht)). #00:50:17-6# ((lacht)). #00:50:20-3# Und da haben wir manchmal den Eindruck, ach ja jetzt sind wir schon #00:50:28-2# nah dran? #00:50:29-1# oder nah an (...)so ein Ziel zu haben, ist vielleicht schon, ein Bild vor Augen zu haben, wo wollen wir denn irgendwann hin. #00:50:43-6#	Meine Frau hat vor 10 oder 15 Jahren vorgegeben, dass wir ein nettes Ehepaar werden wollen. Ein Ziel, wo wir irgendwann hin wollen, ist wichtig. Wir überlegen immer mal wieder, wie nah wir dem Ziel gekommen sind. Manchmal haben wir den Eindruck wir sind schon nahe dran.	Ziel der Partnerschaft: nettes Ehepaar zu werden, hilfreich
BL_04	202-204	Ja ich muss auch wirklich sagen, ich hoffe mal, dass wir so für für unsere Kinder auch(...) so so ein bisschen Vorbildcharakter haben, ich glaube auch, dass das so ist. Weil unsere Tochter hat uns irgendwann oder mir erzählt, dass ihr Freund mit dem sie jetzt auch schon 10 Jahre zusammenlebt. Das der ähm irgendwie schon öfter gesagt hat: "Und die haben es immer wieder geschafft sich wieder zu vertragen." Deswegen denke ich ja das ist ja auch was. Ich meine gut er kommt eben auch aus einer getrennten Beziehung und der Vater hat eben auch 2 Partnerschaften ist nach 2 Partnerschaften eingegangen. #00:52:13-3# Und da gibt es noch weitere Halbgeschwister und ich glaube, dass er das oft nicht so einfach findet. Bohr jetzt hat er die 3 und es wiederholt sich auch wieder was. Das die schon anfangen gegeneinander abzuwägen wie er gerade gesagt hat. Das man eben gucken muss ja was bedeutet eine Trennung und was bedeutet Zusammensein, dass man da wirklich (...) schon genau gucken muss. #00:52:50-6# Es ist eben nicht einfacher sich zu trennen und man bleibt beim Alten. #00:53:08-1#	Ich hoffe, dass wir ein Vorbild für unsere Kinder sein können. Wir haben Vorbildcharakter, weil der Freund der Tochter öfter gesagt hat: "die haben es immer wieder geschafft sich wieder zu vertragen". Man muss genau schauen, was Zusammensein und was Trennung bedeutet. Es ist nicht einfacher sich zu trennen und es bleibt beim Alten.	Vorbild für Kinder
BL_02	66	Ja und da war irgendwie schon eine Anziehung von Anfang an bei Beiden	Wir hatten von Anfang an beide eine Anziehung zueinander.	bestehende Anziehung zueinander
BL_02	68	Ähm (...) und waren uns eigentlich ziemlich sicher einfach, dass das das ist. Ja nachdem was wir wie gesagt schon vorher kennen gelernt haben. Dann weiß man ja auch ein bisschen was passt zusammen. Wir hatten halt viele gemeinsame Interessen, viele gemeinsame Gedanken und ähm haben dann ja nach 2 Jahren geheiratet. #00:06:17-3#	Wir hatten schon Erfahrungen mit Beziehungen und haben schnell festgestellt, dass wir uns beide sicher sin, dass wir zusammenpassen. Wir hatten viele gemeinsame Interessen und Gedanken, sodass wir nach 2 Jahren geheiratet haben	Anfangs: viele gemeinsame Interessen und Gedanken, schnelle Entscheidung füreinander
BL_02	69	Wir haben ab dem 2 Kind beide halbtags gearbeitet, was ja auf der einen Seite schön ist, weil man in beiden Umfelden, Umfeldern sich noch bewegt	Nach dem 2 Kind haben wir beide halbtags gearbeitet, sodass wir jeweils in beiden Umfeldern uns bewegen konnten, was sehr schön war.	halbtags Arbeit bewirkt Verständnis füreinander
BL_02	72	Und wundert sich das der Mann jetzt auch gerade gar keine Lust hat die Kinder zu hüten. Diese Probleme hatten wir nicht, weil beide eben noch beide Welten kannte.	Wir kannten beide Welten, sodass wir einander in der Betreuung der Kinder gut verstehen konnten.	Verständnis in der Bereuung der Kinder
BL_02	78	Ja. Das haben wir einerseits genossen,	Wir haben es genossen.	
BL_02	84-85	Das hat sich dann ähm (...) ja da haben wir uns irgendwie so arrangiert, spielt vielleicht auch so, dass in Anführungsstrichen vorgerückte Alter so ein bisschen Rolle, das das mag schon so sein. Aber ansonsten passte das schon so. #00:09:58-8# Ich sag mal was was bei uns Beiden so ist und das zeigt ja auch eben diese diese halbtags Arbeit und ich bin ja auch drei Jahre komplett Zuhause geblieben. Während sie auch drei Jahre dann arbeiten gewesen ist. Irgendwo und das spiegelt sich eigentlich auch in vielen Bereichen wieder. #00:10:19-5#	Wir haben uns miteinander arrangiert, erleichtert möglicherweise durch das vorgerückte Alter. Ich war 3 Jahre komplett zuhause, während meine Frau gearbeitet hatte. Es passte so.	

BL_02	89-91	Ich habe das bisher eigentlich, ja bis vor 2,3,4 Jahren als Bereicherung gesehen gerade diese, dieses nicht feste Rollenverständnis was wir hatten (...) Zweifel das auch ein bisschen so an. Das so ein Rollenverständnis wahrscheinlich auch so in der Paarbeziehung durchaus förderlich sein kann. Ja, es ist immer schwierig, immer schwierig ne. Man geht ja immer einen Weg, wie der Weg wäre, wenn man den anderen gegangen wäre, dass weiß man im Nachhinein immer nicht. #00:12:04-7# Aber ich kann mir schon vorstellen, dass das vielleicht auch irgendwie stückweit eine Rolle gespielt hat. Das so die Rollen bei uns immer so ein bisschen vermischt und immer irgendwie nicht ganz so klar abgegrenzt waren in vielen Bereichen. #00:12:20-9# Das sind bestimmt viele weibliche Dinge, die ich bei meiner Frau nicht erkenne und umgekehrt. (...) Was ich aber eigentliche erst mal als eine Bereicherung sehen würde. #00:12:29-8#	Ich habe unser lockeres Rollenverständnis bis vor 4 Jahren immer als Bereicherung angesehen, was ich jetzt ein bisschen anzweifle. Ein Rollenverständnis kann in einer Paarbeziehung hilfreich sein. Die Rollen in unserer Beziehung waren ein bisschen vermischt und nicht ganz klar abgegrenzt, sodass das eine Rolle in der Entwicklung gespielt haben könnte. Es gibt viele weibliche Anteile, die ich bei meiner Frau nicht erkenne und auch umgekehrt. Insgesamt sehe ich das noch als Bereicherung an.	Offenes Rollenverständnis zum Größtenteils als Bereicherung
BL_02	98-99	ich bin bis heute fest davon überzeugt, dass wir die größten Teile so unseres Zusammenlebens eigentlich ja positiv gestalten könnten. Ja viele Werte, die wir gleich haben, gemeinsam haben. Alles mögliche auch Fragen der Kindererziehung, da hat es selten irgendwelche Differenzen gegeben. #00:14:26-4# Natürlich immer mal wieder klar logischerweise, aber ich denke da waren wir im Großen und Ganzen in den aller meisten Dingen waren wir wahrscheinlich sehr nah beieinander, so war das zumindest meine Wahrnehmung. #00:14:40-6#	Ich bin davon überzeigt, dass wir die größten Teile unseres Zusammenlebens positiv gestalten können. Wir haben viele gleiche Werte auch bezogen auf die Kindererziehung, sodass es nie zu Differenzen in diesem Bereich gekommen ist.	Großteil des Zusammenseins gut gestaltbar, viele gemeinsame Werte und Ansichten, Einheit in der Kindererziehung
BL_02	159-160	Ja, dass sind das sind natürlich vor allem erst mal die Kinder. Wo man ja mit Geburt auch ne Verantwortung übernommen hat und die ich auch (...) wahrnehmen möchte, zwingend wahrnehmen möchte. In meiner Person jetzt so als Mann ist es ja dann üblicherweise so, wenn man sich trennt, bleiben die Kinder dann üblicherweise bei der Frau, das muss nicht zwangsläufig so sein. #00:30:47-2# Wäre aber bei uns wahrscheinlich auch so. Und das ist auch gerade ein großer Teil meiner Motivation ja auch hier zu bleiben.	Mit Geburt der Kinder bekommt man eine Verantwortung für sie. Meistens kommen die Kinder nach einer Trennung zu der Frau und das ist ein Teil meiner Motivation hier zu bleiben.	Kinder verbinden Partnerschaft
BL_02	163-164	Und meine Motivation auch noch hier zu bleiben, habe ich ja auch gerade geschildert, weil ich mir ähm weil ich die Frau hier neben mir LIEBE und mir ja (...) liebevolle, intime Partnerschaft immer noch wünsche. Und zwar mit keiner anderen Frau als der, die hier neben mir sitzt. #00:32:18-5#	Meine andere Motivation hier zu bleiben, ist, dass ich die Frau liebe und mir eine liebevolle, intime Partnerschaft wünsche mit ihr und keiner anderen Frau.	Liebe gegenüber Partnerin bleibt bestehen
BL_02	196-197	von daher wird es auch eine Rolle gespielt haben, was aber eigentlich ja immer ja im Großen und Ganzen funktioniert hat, war so das tägliche Zusammenleben. #00:42:06-8# Ich sag ja die Werte, Kindeserziehung und all solche Dinge, die haben eigentlich schon immer gepasst. Ich denke, dass das in der Tat (...) ein nicht unwichtiger Grund ist.	Das tägliche Zusammenleben hat gut funktioniert. Die Werte, Kindererziehung und solche Dinge haben gut gepasst, was sehr entscheidend ist.	Übereinstimmungen in der Kindererziehung
BL_02	228	Ich bin total stolz und glücklich bin, dass ich 3 Kinder habe jetzt. Das muss ich dazu sagen, dass es jetzt noch immer so wäre und ich das auch gar nicht anders leben und erleben möchte und das hat wahrscheinlich auch meine Frau stückweit auch geprägt.	Ich bin stolz und glücklich, dass ich 3 Kinder habe und ich möchte es gar nicht anders erleben, was meine Frau auch geprägt hat.	Stolz auf die Kinder
BL_02	232	Also als wir uns kennen gelernt haben ja das war (...) also zum Beispiel auch wir hatten jetzt auch nicht so viele Freunde, aber die wir hatten, sind wir auch gut klargekommen. Das da haben wir auch gerne mal sportliche Aktivitäten gemacht, das hat gepasst. Also wenn der eine mal eine Idee hatte: "Komm lass uns mal Fahrrad fahren, komm lass uns doch diesmal machen". "Ja, ach gerne". Und auch beim Verreisen also am Anfang da haben wir ja schon, ja gleich nach 2, 3 Monaten sind wir ja nach Amerika geflogen. Und was auch einfach ganz schnell immer auf ein Ziel geeinigt haben und das auch genossen haben.	In der Zeit wo wir uns kennen gelernt haben, hatten wir nicht viele Freunde, aber die wir hatten, mit denen sind wir sehr gut klargekommen. Wir haben gerne sportliche Aktivitäten wie Fahrrad fahren und Reisen gemacht. Am Anfang unserer Beziehung sind wir für 3 Monate nach Amerika geflogen, wo wir uns schnell auf Ziele einigen konnten und es sehr genossen haben.	wenige aber gute Beziehungen; sportliche Unternehmungen, Anfang der Beziehung: 3 Monate Auslandaufenthalt schnelles Übereinkommen von Zielen

BL_02	235-239	Ich wollte, bevor zu Nächsten, also ich wollte zu vielen Dingen, ich sag mal alles was so Kindererziehung anbelangt. Damit mit unterschiedlichen natürlich im Detail unterschiedlichen Vorstellungen, aber wie wir das machen Impfen ja, nein? Wie wir das machen, das sind ja auch so so so Dinge, Ernährung oder überhaupt irgendwo die Kinder essen viel zu wenig, wo wir Beide natürlich uns Gedanken gemacht haben. Aber: "Du musst dem Kind jetzt mal mehr zu essen geben", sowas hat es bei uns irgendwie gar nicht gegeben. Also ich sag mal in vielen, vielen grundlegenden Dingen sei es auch gesellschaftlich politischer Art, sei es eigentlich auch und das macht es ja irgendwie auch deutlich, dass ich ja auch ähm (...) Männer untypisch einen Großteil der Haushaltsarbeit hier gemacht habe. #00:52:03-5# Das hat bei solchen Dingen auch nie zu Diskussionen geführt. Ich sag mal so auch bei eben die typischen Männer und Frauenklischee waren irgendwie so. Ich merke merk das immer, wenn ich mit Kollegen diskutiere. Schuhe, Handtaschen, Telefonieren also all solche in der Tat von vielen vielen Männern (...) immer wieder (...) mehr oder weniger verständnisvoll andiskutiert wird, das kenne ich zum Beispiel gar nicht. #00:52:28-0# Und andersrum viele Dinge, die so männertypisch sind kennt meine Frau wahrscheinlich auch nicht. Immer sind auch Dinge da wo man wo man dann wieder so Rollenklischees mitunter vielleicht erkennt. Aber das habe ich immer als sehr erfrischend empfunden und das hat irgendwie immer auch deutlich gemacht, dass wir auch da in vielen, vielen vielen Punkten doch wirklich ja sehr harmonisch durchs Leben gegangen sind. #00:52:50-6# Nicht nur Urlaub also wirklich auch sei es Einrichtung hier oder sei es mit dem Haus oder sei es irgendwo, dass wir da wirklich nicht großartig irgendwo immer diskutieren mussten. Der eine will schwarz der andere will weiß. Nicht das wir jetzt um des Kompromisses willen grau gewählt haben, so war das irgendwie auch nicht. Sondern wir waren relativ schnell ohne Diskutieren und in vielen, vielen Dingen ohne großen Streit immer relativ schnell auf einem Nenner. #00:53:18-1# Und meiner Sicht ganz ehrlich ohne mich selbst aufzugeben ohne da irgendwelche nicht haltbare Kompromisse eingehen zu müssen. (3 Sek.) Das zeichnet sich ja im Zweifel aus man muss sich ja irgendwo einigen. Aber ich hatte nicht so den Eindruck gehabt, dass hier einer von uns richtig, richtig so seinen Weg verlassen musste (3 Sek.).	In vielen grundlegenden Dingen wie Kindererziehung, gesellschaftliche oder politische Themen waren wir einer Meinung. Ich habe männeruntypische Dinge wie den Haushalt gemacht und es hatte dazu nie Diskussionen gegeben. Wir hatten nicht typischen Frauen-Männerklischees und den daraus entstehenden Problemen. Ich habe es als sehr erfrischend empfunden, dass wir so offen waren. In vielen Bereichen waren wir sehr harmonisch in unseren Ansichten und konnten uns schnell entscheiden was Urlaub angeht oder die Einrichtung des Hauses ohne das wir uns viel gestritten haben. Wir hatten Einigkeit ohne, dass sich einer meiner Ansicht nach, komplett verbiegen musste.	viele gemeinsame Ansichten, schnelle Entscheidungen möglich, Einheit ohne das sich einer komplett verbiegen musste; Offenheit der Rollen als Bereicherung
BL_02	263	Aber (...) ich weiß auch nicht (...) man hat, also man baut ja auch immer mehr Basis zusammen je länger man zusammen ist. Das heißt ob man jetzt nach 3 Jahren Beziehung wirklich schon (...) die Dinge ansprechen kann und die auch genauso ausgeht, ob man da nicht eher sagt, dass und das mag ich nicht. Und ob das nicht eher zur Trennung führt als jetzt nach 20 Jahren. Hat man einfach, dann hat man einfach eine ganz andere Basis, ne. Dann diskutiert man das halt auch aus, dass ist jetzt auch schwierig im Nachhinein festzustellen, ne. #00:59:36-4#	Je länger man zusammen ist, desto mehr baut man eine gemeinsame Basis auf. Dinge, die man nach 3 Jahren Beziehung ansprechen würden, könnten zur Trennung führen, während man mit 20 Jahren eine andere Basis hat, auf der man Dinge ausdiskutieren kann.	lange Beziehungsdauer ist eine gemeinsame Basis
BL_02	272-274	Ich habe gemerkt bei mir, dass sich meine Bedürfnisse verändert haben, wo wir jetzt konstruktiv damit umgehen oder ich in der Lage bin auch konstruktiv damit umzugehen. #01:03:44-9# Oder WIR dazu in der Lage sind konstruktiv miteinander umzugehen. Und das kriegt man erst hin, wenn man einen gewissen Grad (3 Sek.) wahrscheinlich auch an Reife, was wahrscheinlich auch so damit dazu gehört, erlangt hat. Und eben das Kämpfen aufgegeben hat. #01:04:26-1#	Meine Bedürfnisse haben sich verändert und wir können konstruktiv damit umgehen. Wir haben gelernt einander die Hand zu reichen und das Kämpfen gegeneinander aufzugeben, dass schafft man erst wenn man einen gewissen Grad eine Reife erreicht hat.	gegenseitige Kämpfen aufgegeben; einander die Hand reichen; Bedürfnisse haben sich durch konstruktives mit einander verändert

BL_02	281-287	Das kann ich dir sagen, ich habe die Hausarbeit gemacht, ich war Zuhause und ich habe Erziehungsurlaub gemacht. Mein Sohn war drei Jahre alt und hat sich das erste Mal etwas zum Geburtstag gewünscht. Was wünschen sich 3-Jährige Jungen normalerweise zum Geburtstag. #01:07:39-2# Ein Ritterkostüm, ein Schwert, und was auch immer Autos und so. Mein Sohn eine Spülmaschine, ein Bügeleisen, ein Staubsauger, weil er hat mich hier natürlich den ganzen Tag auch Hausarbeit machen sehen. Ist es jetzt unmännlich? MHM (...) so das (unv.) das ist Frauenarbeit nach dem Motto. Eigentlich ist das asexuell, wenn man das genau nimmt, diese Arbeit letztendlich. Aber ist doch sehr Frauen, frauenlastig zugeordnet letztendlich. Von da an hat dieses Männerseminar einen ganz anderen Verlauf genommen. #01:08:09-4# Weil ich sage ich bin jetzt hier so ein Mann und trotzdem habe ich das damals gemacht und war ich jetzt meinem Sohn jetzt ein falsches Vorbild?	Ich habe Erziehungsurlaub gemacht und habe die Hausarbeit gemacht. Mein Sohn hatte sich ein Vorbild an mir genommen, indem er sich zum Geburtstag anstatt ein Schwert und Autos eine Spülmaschine, ein Bügeleisen und ein einen Staubsauger gewünscht hat.	Vorbild für Kinder bezogen auf Rollenbild
BL_03	53-54	Und ähm genau (3 Sek.) Ich habe das immer so erlebt, so ganz extrem. Extrem, sag ich mal, dann wieder kurz vorbei. Ich weiß noch, dass in unsere klitzekleine Wohnung, der eine immer sein Bettzeug genommen hat und in das andere Zimmer gegangen ist ((lacht)) und so weiter. Es gab wirklich so eine ganze Bandbreite, es war sehr extrem und ähm aber ich habe vor allem Dingen in den Anfängen diesen Verliebtheitsrausch und das kann ich jetzt noch gut zurückerinnern, wie extrem das war. Und das wir wirklich, ich weiß wir hatten uns mal drüber unterhalten, das ist SO Hammer mäßig extrem, da müsste man nen Film drehen. Aus unserer damaligen Sicht, das hat sich so über die Jahre, aber ich finde es hat sehr lange gedauert, hat sich das abgemildert. #00:08:05-5#	Der Anfang war geprägt von einem extremen Verliebtheitsrausch, der relativ lange angehalten hat.	Anfang: Verliebtheitsrausch
BL_03	61	Ich will ganz kurz was ergänzen, diese Unterschiedlichkeit, ich glaube die war uns nicht total (...) unbekannt am Anfang, aber ich habe das so erlebt, dass ich das auch extrem spannend fand. Und dachte: Bohr, das ist eine super Ergänzung oder wir haben uns gegenseitig so ein bisschen hochgepuscht und das wurde nach und nach immer schwieriger. Und diese Unterschiedlichkeit besteht, die ist Fakt und die ist auch weiterhin da und das ist eben auch das schwierige in der Beziehung. #00:10:07-1#	Unsere Unterschiedlichkeit war uns auch zu Beginn nicht ganz unbekannt, aber da habe ich sie als sehr bereichernd und als wichtige Ergänzung gesehen. Die Unterschiedlichkeit besteht weiterhin und ist immer noch schwierig in der Beziehung.	Anfang: Unterschiedlichkeit als Bereicherung angesehen
BL_03	112	Wollte das dann aber und habe aber immer also habe wirklich gemerkt (...) wie (...), also weil ich einfach noch verliebt war, ja. #00:21:07-6#	Ich war noch verliebt.	Beziehungsbeginn aufgrund Verliebtheit
BL_03	126	Also es gab immer wieder mal gute Phasen (...) zwischendurch, wo es gut war, aber immer wieder brach das ab. #00:23:37-7#	Es hab immer wieder gute Phasen.	gute Phasen zwischendurch
BL_03	147	Dann haben wir direkt gesagt: "Mensch Rudolf, das in der Gruppe das können wir, da sind wir super." Weil ein paar Sachen können wir auch gut zusammen, sag ich mal so ((lacht)). #00:26:30-2#	Wir können einige Dinge gut zusammen. Wir sind gut in Gruppen.	Gutes Miteinander in Gruppen
BL_03	158	Das fand ich bei mir nicht so, ich habe nur gedacht: "Wir können Gruppe". Ich habe gedacht, dass ist so. Das sind sind wir, das kriegen wir immer gut hin. In der Gruppe geht es uns gut, wir müssen gucken, dass wir mit uns klarkommen, da hilft uns die Gruppe nicht weiter. #00:28:52-5#	Wir sind gut in Gruppen.	Gutes Miteinander in Gruppen
BL_03	166	Aber wir haben auch da immer wieder gespürt ähm (...), dass es da doch eine Gemeinsamkeit gibt und das wir Dinge zusammen genießen können. Das fand ich (...)fand ich, wir sind immer gut nach Hause gefahren, dass weiß ich immer noch. #00:30:59-4#	In der Partnerschule haben wir gespürt, dass es Gemeinsamkeiten gibt und wir Dinge zusammen genießen können.	Gemeinsamkeiten vorhanden; Genießen zusammen möglich
BL_03	205	Das was im Alltag funktioniert, wir kriegen den Alltag zum Beispiel sehr gut organisiert. #00:40:53-7#	Wir kriegen den Alltag sehr gut zusammen hin.	gutes Zusammenarbeiten im Alltag
BL_03	206-207	Wir sind beide berufstätig, haben kleine Kinder und die großen haben in der Zwischenzeit auch Probleme gemacht und eine Rolle gespielt. #00:40:55-5# Und Eltern was da alles zugehört, also es ist sehr viel und das kriegen wir relativ gut geregelt und laden auch Leute ein und kümmern uns sehr gut, aber das ist es ja nicht, ne. #00:41:08-5#	Wir sind beide berufstätig, sind Eltern mit allem was dazu gehört und kriegen das alles sehr gut geregelt. Wir können Leute einladen und kümmern uns sehr gut um sie.	Berufstätigkeit und Elternrolle gut bewältigt; gute Gastgeber zusammen

BL_03	256-257	Die ist (...) nach wie vor schwierig (3 Sek.). Ähm (3 Sek.) es ist aber so, dass ähm (3 Sek.) wir da (...) ich sag mal ich spreche für mich, dass ich damit glaube ich besser umgehen kann, ne. Das was sie sich wünscht oder so, dass ein gewisses berechenbares Verhalten an ein ruhigeres, gleichmäßigeres Verhalten ähm (...) ja möglich ist, dass ich das leben kann. Sicherlich nicht nicht ähm wie sie sich das jetzt wünschen würde. #00:51:32-9# Da muss sie das eben auch akzeptieren, dass das nicht eine Idealvorstellung entspricht, aber das fällt mir schon insgesamt leichter. #00:51:44-7#	Ich kann besser mit unserer Unterschiedlichkeit umgehen und mir ist es möglich ein berechenbares, ruhiges und gleichmäßiges Verhalten zu leben, sowie sie das brauch, jedoch nicht in der Idealvorstellung. Sie muss auch akzeptieren, dass ich die Idealvorstellung nicht leben kann.	gelernt, mit der Unterschiedlichkeit umzugehen und ruhigeres, berechenbares Verhalten zu zeigen nach Bedürfnissen der Partnerin
BL_03	258-261	Ich finde auch man kann besser mit diesen Unterschiedlichkeiten umgehen, man hat auch schon erlebt, dass es (3 Sek.) hundertmal nicht geklappt hat und dann aber doch wieder. Das danach doch wieder eine Zeit gab mit ner großen Qualität und sehr vielen guten Erlebnissen, ja. Ähm (3 Sek.) und (3 Sek.) ähm man weiß besser WARUM der andere so ist und ich finde das macht akzeptieren oder ich sag tolerieren leichter. #00:52:12-8# Und der Fokus, also ich finde am Anfang einer Partnerschaft nach der ersten Verliebtheit ist der Fokus auf all dem was nicht mehr funktioniert und das verändert auch ein bisschen. #00:52:25-5# Man guckt dann: "Mensch was haben wir denn alles was gut ist? Was geht denn alles auch, ne". Also ich finde man geht ein bisschen milder (...) mit sich um (...) mit dem anderen auch. #00:52:40-3# Man ist toleranter und man schätzt auch mehr das Andere. Ja (...) und (...) #00:52:48-4#	Wir haben gelernt mit den Unterschiedlichkeiten umzugehen und es gab Phasen, die eine große Qualität hatten und viele gute Erlebnisse. Man weiß besser warum der andere so ist, wie er ist und das hilft, um die andere Person besser akzeptieren zu können. Der Fokus nach der Verliebtheitsphase ist auf all dem Negativen was sich im Laufe der Zeit wieder verändert und man schaut wieder auf die Dinge, die gut laufen. Insgesamt geht man im Laufe der Zeit milder miteinander um und schätzt den Anderen mehr.	gelernt, mit der Unterschiedlichkeit umzugehen, viele gute Erlebnisse/Phasen; gelernt den anderen zu akzeptieren; gelernt im Laufe der Zeit den anderen zu Schätzen; Positives der Beziehung steht mehr im Vordergrund; lange Beziehungsdauer führt zum milderen Miteinander
BL_03	301-303	Was wir schon auch verabredet haben nach dem letzten Paarkibutz, das haben wir früher irgendwie nie gemacht. #01:01:11-1# Die Kinder dürfen Sonntagmorgens länger Fernseher gucken und wir bleiben noch im Bett oder so. Das ist so eine Sache, die hat sich so durchgezogen. #01:01:18-0# Es sei denn ich muss arbeiten oder es ist was. Und das ist auch schon ein Ritual fast. #	Kinder dürfen länger schlafen, um mehr gemeinsame Zeit zu haben	Kinder dürfen länger schlafen, um mehr gemeinsame Zeit zu haben
BL_03	305-309	Und, lass mich einmal kurz ausführen. Ähm wir (...) ohne dass es was ganz Festes ist, merken wir zwischendurch das das wir gerne mal Zeit zu zweit verbringen und versuchen uns ein bisschen darum zu kümmern (...) immer wieder. Und was bei mir so ist ähm (...) wenn ich etwas mache was mir eigentlich so gegen den Strich geht, wo ich denke: "Oh, scheiße, dass musst du jetzt machen, WEIL er hat jetzt eben das gemacht und die Kinder müssen dahin und so weiter. #01:01:53-9# Dann kann ich früher habe ich schnell Wut bekommen und war einfach sauer auf meinen Mann obwohl es ist halt einfach so. Und inzwischen (...) kann ich (...) dass viel besser annehmen und überlege mir auch so (...) okay warum ist das so? Wie viel kann ich mir von meiner Zeit, von dem was ich ähm geben muss jetzt, mit welcher Motivation tue ich das. #01:02:22-7# Und dann ist es in der Regal ganz gut, dann sage ich ne das ist mir wichtig, dass das jetzt für die Familie und für unsere Partnerschaft läuft und dann geht es auch einfach. #01:02:27-7# Und es ist auch das um sich, um sich selber kümmern, unv. sich selber so klein dabei. Fluchten (...) ähm suchen. Zum Beispiel habe ich mir heute, weiß ich nicht 30 Minuten geklaut und bin noch schnell ins Schwimmbad und bin schnell geschwommen. #01:02:46-5# Und das ist für mich schon gut einfach so, ja.	Ohne das wir es festgemacht haben, wissen wir das wir zwischendurch Zeit zu 2 brauchen und versuchen uns darum zu kümmern. Ich habe gelernt mir meine Motivation vor Augen zu stellen, warum ich etwas tue. Es ist einfacher für mich zu wissen, dass ich etwas für die Partnerschaft oder Familie tue, denn zuvor war ich schnell wütend, wenn ich soviel machen musste, obwohl man das nicht ändern konnte. Mir ist wichtig geworden, dass ich mich um mich selber kümmere und mir Zeit für zum Beispiel Sport nehme.	stärkere Wahrnehmung und Umsetzung der Bedürfnisse (Sport); gelernt Prioritäten vor Augen zu halten wie Partner, Familie, sodass die Arbeit einfacher wird

BL_03	310-313	Das was wir auch gemacht haben, das haben wir auch immer wieder in der Partnerschule auch sozusagen kommuniziert (...) eben als Paar auch was macht, was einem als Paar betrifft, zusammen macht. Ähm wir machen das, wir haben relativ wenig Zeit und relativ viel Geld sage ich mal. Ähm nicht total viel, aber wir können zum Beispiel Essen gehen. #01:03:20-6# Wir gehen auch ab und zu Essen, zu zweit zusammen, das machen wir. Oder wir haben auch, das fand ich zum Beispiel sehr schön ähm zusammen mal jetzt ein Spaziergang ganz normal durch die Stadt gemacht. Wir haben gesagt so wir gehen jetzt spazieren. #01:03:35-2# Es waren 2 Stunden die Kinder waren hier. Ganz bewusst, nichts Besonderes, aber das haben wir zusammen gemacht. Total unspektakulär, war für mich total wichtig, weil ich das sonst immer alleine mache, fand schön das wir das zusammen gemacht haben. #01:03:50-1# Und das sind so Sachen, da muss man sozusagen in diesen Familienalltag drum KÄMPFEN und das muss einem auch klar sein, dass man sich immer wieder so eine, so eine Zeit zusammen verbringt, die einem als Mann und Frau betrifft und nicht als Mama oder Papa oder Schwiegersohn oder sonst irgendwas.	Es ist uns wichtig, dass wir Dinge machen, die uns als Paar betreffen. Wir gehen zusammen Essen oder gehen Spazieren. Es geht nicht darum etwas Besonderes zu machen, sondern das wir es zusammen machen als Mann und Frau und nicht als Mutter oder Vater und dafür muss man im Familienalltag kämpfen.	Zeit zu Zweitpflege, in der Rolle des Mannes und Frau gelebt werden kann
BL_03	314-315	Und es gibt Dinge, noch mal kurz zu dem Essen. Es hört sich banal an, wir gehen irgendwie paar Mal zusammen Essen. Essen ist etwas was wir beide EXTREM schätzen also und auch wo wir ein Draht haben zueinander. Es ist nicht so man nimmt sich mal Zeit und geht mal Essen, das ist denke ich auch bei jedem Paar etwas Anderes. Aber ich glaube jedes Paar hat irgendwas wo man wo man richtig eine Verbindung spürt und ich, bie mir ist das manchmal so, ich merke bohr jetzt war mir die letzten 3 Wochen zu viel Stress, jetzt brauche ich mal wieder so eine Nähe und dann KÜMMERT man sich aber auch. #01:04:40-9# Irgendwie geht das dann.(3 Sek.) Ohne jetzt leider direkt was Konkretes sagen zu können.	Essen ist für uns beide sehr wichtig, wo wir auch einen Draht zueinander haben, sodass das Essen gehen für uns eine größere Bedeutung hat. Manchmal spüre ich, dass die letzten Wochen von Stress geprägt waren und das wir wieder mehr Nähe brauchen und dann kümmern wir uns darum. Es funktioniert ohne direkt konkrete Dinge nennen zu können.	Essen als besonderes Erlebnis zueinander; gelernt bei zu viel Stress, Zeit zu zweit einzuplanen, um mehr Nähe zu entwickeln
BL_03	318	Ja (3 Sek.). Und es auch sage ich mal sozusagen so wertet, da hatten wir an (...) Dienstag, da war unser Hochzeitstag und da waren wir zusammen Essen. Und ich sag ganz häufig, bohr das mit dem Essen ich GENIESSE das so und dann hat der M, auch gesagt: "Ja gut das ist auch leicht, das kannst du ja auch eigentlich mit JEDEM genießen. Und das ist aber ein Unterschied und das haben und das haben und das hast du auch nochmal gesagt, ne. In dem Genuss ist ein Qualitätsunterschied, ob ich das mit ihm mache oder mit jemand anders.	Essen miteinander als besonderer Genussfaktor	Essen miteinander als besonderer Genussfaktor
BL_03	323-326	Sind dann auch eine ganz klare und bewusste Entscheidung Partnerschaft zu wollen. (...) Also sehr klar (...) entschieden, ich WILL das jetzt und ich gucke das das klappt. Ich bin bereit durch Schwierigkeiten zu gehen. Ähm mich aber auch (...) mehr ähm einzulassen (...) und weniger auf die Probleme zu gucken und sondern mehr auf das Positive. #01:06:29-2# Und nicht so mal schauen wie es klappt und wenn dann doof ist dann dann lässt mans halt, also wirklich mit (...) mit den Zielen die Partnerschaft fortzuführen, praktisch zu leben. #01:06:40-1# Das fand ich (...) auch erleichternd immerhin, weil wir oder weil ich immer mit der Frage. Jetzt ist wieder gut, jetzt ist wieder schlecht, gehts weiter, gehts nicht weiter. Und irgendwann zu sagen ne. #01:06:52-3# Oder auch zu akzeptieren so ist unsere Partnerschaft, sie ist halt so. #01:06:56-8#	Eine klare, bewusste Entscheidung für die Partnerschaft zu treffen, sie zu wollen und sich für die Partnerschaft einzusetzen. Die Bereitschaft sich auf Schwierigkeiten einzulassen und weniger auf die Probleme zu schauen, sondern stattdessen auf das Positive. Es war für mich einfacher, sich für das Ziel die Partnerschaft fortzuführen zu entscheiden, anstatt mich immer wieder damit auseinander zu setzen, ob ich sie noch möchte. Es war auch wichtig zu akzeptieren, dass unsere Partnerschaft halt so ist.	Bewusste Entscheidung für Partnerschaft gibt Zielperspektive; Bereitschaft sich auf Schwierigkeiten einzulassen; Akzeptanz der eigenen Partnerschaft
BL_03	331-332	Und so vertraut in der Gruppe. Das ist unglaublich und das stimmt eben auch. Und dann (...) stellt sich das auch gerade für mich kann ich das sagen, ja gut eine Partnerschaft ist eben so, dass wenn die Verliebtheitsphase vorbei ist, das sie (...) mit mit Problemen eben behaftet ist. Und das man immer gucken muss, wie gehe ich mit den Problemen um, wie kann ich (...) möglichst gut umgehen. #01:08:39-7# Und das man eben versucht auch daran zu arbeiten und sich selbst in der Beziehung auch weiter zu entwickeln, ja. #01:08:48-7#	Nach der Verliebtheitsphase stehen die Probleme stärker im Mittelpunkt und man muss sich mit den Problemen auseinandersetzen und versuchen sich selbst weiter zu entwickeln.	Auseinandersetzung mit Problemen nach Verliebtheitsphase führt zur Weiterentwicklung

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 11: Tabelle 5: Partnerschule, Teilnahme

ID	Abs.	Textpassage	Paraphrasierung	Reduktion

BL_01	40-44	Also jetzt speziell das Basisseminar, also es gab ja unterschiedliche (...) ähm #00:02:41-1# Also wir haben im Frühjahr glaube ich bei der Frau X angefangen in der Beratung. Und haben dann die, im Herbst direkt dieses Basisseminar mitgemacht. (...) Aber welches Jahr war das denn? #00:02:49-1# Ich könnte (...) #00:02:51-5# Ach, so von Ihrem Gefühl, so [5, 10] #00:02:52-9# [10 Jahre] her, (Jahr) ne würde ich sagen? #00:02:56-9#	Teilnahme: Basisseminar (Jahr)	Teilnahme: Basisseminar
BL_01	47-48	Wir haben auch das "Kleine Genusstraining", die drei WE. #00:03:10-9# Und das Paarkibutz haben wir auch. #00:03:14-1#	Teilnahme: Kleines Genusstraining, Paarkibutz	Teilnahme: Kleines Genusstraining, Paarkibutz
BL_01	339-343	Auch mit anderen FRAUEN. Nicht nur (...) in der Männersituation da, weil ich auch Männerwochenenden von Dr. Sanders mitgemacht habe im Rahmen. Also da so als Paare zusammen zu kommen und auch über Begegnungen, das war ja vom Konzept her ähnlich. Dann ähm (...) dieses Thema neu zu erfahren, neu zu erspüren (3 Sek.). #01:23:48-9# Wir haben auch dieses Gedicht gemacht beim kleinen Genusstraining. (...) #01:23:51-1# (Anonymisierung-> Ausgeschnitten) #01:24:07-7# Auch die Sexualität hat Platz. Auch sehr entkrampft Platz. Man trifft ja schon auf Menschen. Klar den ein oder anderen kannten wir schon vom Basisseminar oder von irgendeinem Kreativwochenende, aber ähm ich sag mal wir haben uns dazu ja auch angemeldet, weil uns das ja auch wichtig war oder weil wir so gemerkt haben da ist auch eine Hürde.	Männerwochenenden, Kreativwochenenden	Teilnahme: Männerwochenenden, Kreativwochenenden
BL_04	41-43	Ich glaube (Jahr) war das erste Mal, Und vielleicht können Sie da auch nochmal sagen, welche Seminare haben Sie also an welchen Seminaren haben Sie teilgenommen? Es gibt ja dieses Basisseminar, dieses kleine Genusstraining und das Paarkibutz Das war das Basisseminar.	Teilnahme: (Jahr) am Basisseminar	Teilnahme: (Basisseminar
BL_04	45-46	Nein wir haben dann (Jahr) auch dieses ja #00:03:55-9# Paarkibutz, so hieß das jedenfalls damals.	Teilnahme: (Jahr) am Paarkibutz	Teilnahme: Paarkibutz
BL_04	50-51	Wir haben dann noch eins gemacht. Ja diese 3 Wochenenden, das haben wir sogar 2mal gemacht.	Teilnahme: Genusstraining 2 Mal teilgenommen	Teilnahme: Genusstraining 2x
BL_04	55-58	Dieses kleine Genusstraining. Ja, damals hieß das glaube ich anders. Das haben wir (...) auch dann, ich meine (Jahr) im Herbst haben wir dieses Basisseminar gemacht in den Sommerferien (Jahr) dann diesen Paarkibutz und irgendwie (...) vielleicht sogar im Herbst, Winter dieses Genusstraining. Also so drei Abfolgen direkt hintereinander oder ziemlich dicht beieinander. #00:05:04-6# Und ein zweites Mal haben wir das vor 4 Jahren oder so gemacht, ne. Das war nicht so lange her.	Teilnahme an Basisseminar, Paarkibutz und Genusstraining innerhalb von 2 Jahren und Wiederholung von Genusstraining nach 8 Jahren.	Teilnahme: Basisseminar, Paarkibutz und Genusstraining innerhalb von 2 Jahren Teilnahme Genusstraining: 2x nach 8 Jahren.
BL_04	112	Du hast ja da nochmal alleine da ein, ein Jahr für mich gemacht, ne.	Partner hat alleine noch ein Jahr Beratung für mich gemacht.	Partner ein Jahr alleine Beratung aufgesucht
BL_04	133	Ja also sowas wir haben (...) wir haben ja nicht nur diese Seminare gemacht, wir haben ja auch Einzelseminare bei Rudolf Sanders gehabt. Auch in Einzelfällen dann noch mal später, so ja mal angerufen und dann ein Termin gemacht oder zwei vielleicht oder sowas,	Teilnahme an Einzelseminaren bei Rudolf Sanders auch im späteren Verlauf wurden Termine vereinbart.	Teilnahme an Einzelseminaren bei Rudolf Sanders.
BL_02	35-39	Das war noch nicht Partnerschule. Das war wirklich irgendwann vor den Sommerferien, April oder Mai vielleicht. Ich glaube nach den Sommerferien haben wir erst angefangen. Nach den Sommerferien und Ende Oktober oder Anfang November, ne? Also ich glaube September oder Oktober. #00:02:06-1# Okay sagen wir mal Oktober, Oktober (Jahr). Da haben wir mit der Partnerschule angefangen und zwar im Rahmen der Abendgruppen. Weiß nicht, das Basisseminar wird Ihnen schon untergekommen sein?	Teilnahme: Basisseminar	Teilnahme: Basisseminar

BL_02	46-51	Das haben wir so gemacht, aber letztendlich ist es vergleichbar mit dem mit dem Basisseminar. Okay (3 Sek.) Und das war auch das einzige? Die anderen haben Sie noch nicht? #00:02:52-1# Doch das kleine Genusstraining haben wir auch schon. #00:02:50-8# Achso das haben Sie auch. #00:02:55-1# Und wir werden jetzt in 3 Wochen den Paarkibutz machen, [das steht jetzt]	Teilnahme: Basisseminar in der Abendschule, kleines Genusstraining und Paarkibutz wird noch dieses Jahr gemacht.	Teilnahme: Basisseminar, kleines Genusstraining Paarkibutz wird noch dieses Jahr gemacht.
BL_02	53-54	Und dann haben wir jeweils, also ich schon 2 Männer und sie ein Frauenseminar. #00:03:08-4# Ja, aber das hat ja nicht zwangsläufig was mit der mit der, als Paar zutun.	Teilnahme an jeweils 2- Männer und Frauenseminaren, die nicht direkt etwas mit der Partnerschaft zutun haben.	Teilnahme an jeweils 2- Männer und Frauenseminaren, die nicht direkt etwas mit der Partnerschaft zu tun haben.
BL_02	55	Ja, aber wird ja auch im Rahmen der Partnerschule angeboten. Ist also auch eins der (...) joa. Und wir überlegen, ob wir dann über Ostern nächstes Jahr (...) nochmal dieses Basisseminar machen, aber das steht noch nicht so 100% fest.	Eventuell wird das Basisseminar nächstes Jahr wiederholt.	Eventuell wird das Basisseminar nächstes Jahr wiederholt.
BL_02	119-121	Also wir treffen uns mit dene jetzt auch immer noch. #00:18:30-7# Mit der Gruppe? #00:18:30-7# Mit der Gruppe ich sag mal vierteljährlich jetzt über den Daumen. Die Diskussionen sind dann anders, die (...). Es wird dann halt diskutiert	Vierteljährlich finden Treffen mit der ehemaligen Gruppe statt, in der Themen diskutiert werden.	Vierteljährliches Treffen mit ehemaligen Gruppe
BL_03	346-348	Vielleicht für uns (...) also für mich ist Partnerschule schon jetzt schon eine Sache geworden die mich weiterhin begleitet. Wir fahren regelmäßig zu den Kreativwochenenden im Dezember und es ist auch ein fester Bestandteil.	Regelmäßige Teilnahme an Kreativwochenenden.	Regelmäßige Teilnahme an Kreativwochenenden.

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 12: Tabelle 6: Partnerschule, Gründe für Teilnahmebeginn

ID	**Abs.**	**Textpassage**	Paraphrasierung	Reduktion
BL_01	91-92	Und ähm (...) ja (...) da war dann so, als der (Kind) ganz klein war die erste Phase wo wir wirklich irgendwann mal gesagt haben wir brauchen glaube ich einfach mal HILFE. So für UNS, ne natürlich ist das ganz viel Stress belastet, #00:15:26-6# irgendwie ein Studium, irgendwie hier Zuhause und die Kinder sind klein und ne kümmern und machen und tun. Sowie gerade gesagt hat, die Partnerschaft das erste was hinten runterfällt, ne so. Und da haben wir, waren wir irgendwann an einem Punkt nach vielen Diskussionen und nochmal wieder Diskutieren und Drehen von links nach rechts, ja das, ich glaube, dass ich an einem Sonntagmittag gesagt habe, entweder wir tun jetzt was oder ich stelle dir die Koffer vor die Tür. #00:15:58-8# Ich sag, dass kann ich so nicht mehr, ne. Das also sehr schwierig. KLEINIGKEITEN, so im Nachhinein Kleinigkeiten, oder?	In der Zeit wo der (Kind) ganz klein war, haben wir festgestellt, dass wir Hilfe für uns als Paar brauchen. Das Studium, die Situation zuhause, die Kinder waren klein, das alles war sehr herausfordernd für uns. Nach vielen Diskussionen habe ich gesagt entweder wir tun jetzt was, sonst stelle ich dir die Koffer vor die Tür. Im Nachhinein gesehen, waren ganz viele Kleinigkeiten der Auslöser für die Situation.	viele Kleinigkeiten: Stress durch Studium, Zuhause, Kleinkinder; Kreislauf der Probleme
BL_01	98-101	Das im Kreis drehen, ist uns bewusst gewesen. Das haben wir schon wahrgenommen und das war ja auch der Punkt, wo ich dann immer gesagt habe, also da brauchen wir jetzt irgendwie Hilfe. Wir hatten da schon immer vorher mal drüber gesprochen, lass uns doch irgendwie, ne (...) und es gibt doch so Eheberatung. Oh und dieser Schritt, dass wirklich zu tun, ist ja total groß, weil für mich in meinem Kopf auch immer war, was ist, wenn die jetzt feststellt oder sie feststellen, wir passen halt nicht zusammen.SO, ne, das ist ja das was in meinem Kopf rum leuchte. Wo ich aber dann ähm, wir haben dann Schnickschnackschnuk gemacht oder der verloren hat, musste dann anrufen.	Wir haben uns immer im Kreis gedreht und wussten nicht wie wir daraus kommen können, sodass wir Hilfe nötig hatten. Der Schritt eine Beratung zu kontaktieren, war von der Angst geprägt, dass die feststellen, dass wir als Paar nicht zusammenpassen.	Kreislauf der Probleme, Angst vor Beratung, dass festgestellt wird, dass das Paar nicht zusammen passt

BL_01	125	[Genau, die Dame] ist in Rente gegangen und wir nochmal, immer mal wieder kommt man ja an so Stellen wo (...) ach irgendwie ein Stillstand da ist oder man KEINE Idee hat für irgendeine Weiche. Oder weil man das Gefühl hat, oder wir auch das Gefühl hatten, wir sind ähm (...) ja so ein bisschen (...), ja Aufhänger war glaube ich, dass wir nochmal Beratung gesucht hatten, weil unsere älteste Tochter Pubertätsmäßig ganz weit vorn war. Und wir als Eltern einfach nicht mehr wussten, was sollen wir tun. Also was können wir tun, also das wir irgendwie, dem irgendwie entgegen treten zu können. Oder wie können wir sie mitnehmen, oder was haben wir für Möglichkeiten, ne. Das dieses Kind uns nicht komplett abgleitet, das war der Aufhänger warum wir wieder Beratung gesucht haben und diese Dame war da nicht mehr da. Und die andere Dame kannten wir privat und dann war es natürlich ausgeschlossen,	Beratung aufgesucht aufgrund Erziehungsschwierigkeiten mit der Tochter.	Erziehungsschwierigkeiten führten zu Bedarf nach Beratung.
BL_01	130-132	Aber irgendwie, irgendwer hat uns was empfohlen(...), meine ich. Aber ich weiß gerade auch nicht (...) Also wir sind da nicht von selbst darauf gekommen, irgendwer hat uns dieses, es gibt es doch auch in Hagen oder irgendwie so. Weiß ich gerade nicht mehr Auf jeden Fall ich habe in Hagen angerufen. Bin aber in Iserlohn gelandet, weil die haben das immer so zusammen geschaltet und habe dann diesen Erziehungsberatungsbedarf mit (...) der einen Beraterin vom ähm Dr. Sanders, das irgendwie erklärt	Die Partnerschule wurde uns empfohlen, sodass wir dort angerufen haben, und um eine Erziehungsberatung gebeten habe.	Erziehungsberatung in Anspruch genommen
BL_01	135	Urlaub genommen und ähm sind dann ähm in diese Beratungssituation mit dem Ziel der Erziehungsberatung reingegangen, weil wir da wirklich überhaupt keine Idee mehr hatten, der unfassbar starken Abnabelungsenergie unser Tochter begegnen sollten.	Wir haben die Erziehungsberatung, aufgrund des starken Abnabelungsprozess unserer Tochter mit dem wir nicht umgehen konnten, in Anspruch genommen.	Erziehungsberatung in Anspruch genommen
BL_01	137-138	was machen wir denn jetzt mit Ihnen beiden? Da spüre ich auch was. Und in DER Situation, dieser Übergangsphase ist ein Paar ausgefallen, ähm für das Basisseminar im Herbst und da hatte die Beraterin uns gefragt, ob wir da einspringen wollen spontan. Und das war (...) 2 Monate später oder so.	In der Beratungssituation wurden wir gefragt, ob wir auch in unsere Partnerschaft investieren wollen, weil die Probleme zwischen uns deutlich sind, sodass wir spontan an einem Seminar teilgenommen haben.	In der Erziehungsberatung wurden Paarprobleme angesprochen
BL_01	343-344	aber ähm ich sag mal wir haben uns dazu ja auch angemeldet, weil uns das ja auch wichtig war oder weil wir so gemerkt haben da ist auch eine Hürde. Da können wir beide auch mal hingucken. Die Offenheit halt die brauch man dann natürlich dafür.	Wir haben uns in dem X angemeldet, weil wir gemerkt haben, dass wir eine Hürde in dem Bereich haben und uns gerne mehr damit auseinandersetzen wollen.	Seminar zum Thema Sexualität angemeldet, um Hürden zu überwinden
BL_04	107-108	ich hatte eine Zeitlang in in so einer Frauenberatungsstelle gearbeitet und ich hatte da war eine Frau da mitbekommen, dass sie so an einer Partnerschule ähm teilgenommen hat. Und die da wirklich ganz begeistert war, dass das ähm bei ihr ne ganze Menge in Bewegung gesetzt hat. Und dann habe ich mich auch gemeldet so ne.	Ich habe in einer Frauenberatungsstelle gearbeitet, wo mir eine Frau begeistert von der Partnerschule erzählt hatte, sodass ich die Partnerschule kontaktiert habe.	Mundpropaganda, Wunsch nach Veränderung
BL_04	109	Die hatte eben auch gesagt, kannst du auch erst alleine machen und dann wollte mein Mann dann doch dazu	Die Partnerschule hätte ich auch alleine machen können, aber dann hat sich mein Mann entschieden auch daran teilzunehmen.	Beratung zusammen in Anspruch genommen
BL_02	103-104	Wir haben da , wir sind ja, dass läuft ja über die Familienberatung die Diakonie, ne? #00:15:07-1# Ja wir hatten ja gesagt wir wollen das machen. Wir haben uns entschieden das wir eine Paarberatung suchen und dann bin ich ins Internet gegangen, wo gibt es das in der Nähe. Hagen und Iserlohn. Und sowohl in Hagen und Iserlohn ist ja die Partnerschule auch präsent und das ist ja eben von der Diakonie.	Wir haben die Partnerschule über das Internet gefunden.	Paarberatung notwendig, über Internet in Anspruch genommen
BL_02	107-110	Ähm und dann waren wir erst mal nur in der Beratung in Iserlohn bei der X und die hat dann eben gesagt, ab Oktober fängt diese Partnerschule an im Rahmen dieser Partnerschule, ob wir da nicht teilnehmen wollten. Das war jetzt erst mal nicht explizit unser Wunsch an der Partnerschule teilzunehmen, sondern es ging erstmal um die ganz normale, klassische Partnerberatung, Eheberatung, die wir gefunden hatten. Und dann kam eben das Angebot nehmt doch daran teil. Und dann haben wir im Oktober mit der Abendgruppe begonnen, nach dem wir 5 Termine, Einzeltermine vielleicht hatten. 4, 5 so um den Dreh.	Zunächst haben wir nur an der klassischen Paarberatung teilgenommen und dann kam das Angebot, dass wir an der Partnerschule teilnehmen sollten, sodass wir dann mit der Abendgruppe begonnen haben.	Paarberatung in Iserlohn, Weiterleitung an die Partnerschule

BL_03	144-146	Aber das war nicht gut. Und dann sind wir durch einen Rat von einer Bekannten zur Partnerschule (...) Auf den Rudolf, muss man dazu sagen. Auf den Rudolf, auf den Rudolf genau. Ja und dann (...) hatte ich eine Mail geschrieben und dann hatte er uns direkt zum Gespräch eingeladen und das war ein super Gespräch. Da hatten da hatten wir irgendwie auch eine ganz gute Phase und er kam dann immer an mit seinen Gruppen, ich will euch in der Gruppe haben.	Über den Rat einer Bekannten haben wir von Rudolf gehört, sodass wir ihn kontaktiert haben und dann auch an den Gruppenseminaren teilgenommen haben.	Mundpropaganda
BL_03	148	Und ähm (...) und ich hat diese Gruppe, ich glaube, dass uns das nicht weiterhilft. Und mein Mann war derjenige der gesagt: "Ne, komm jetzt, lass uns anmelden für die Seminare, zag, zag wir machen das und so weiter und sofort. Das war wirklich eine ganz ganz besondere Erfahrung.	Ich wollte an den Gruppenseminaren nicht teilnehmen, weil ich der Ansicht war, dass wir das können, während mein Mann darauf bestand, sodass wir uns angemeldet haben.	Interesse an der Teilnahme zum Gruppenseminar lag nicht vor. Partner bestand auf Teilnahme

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 13: Tabelle 7: Partnerschule, Erlebnisse und Erfahrungen

ID	Abs.	Textpassage	Paraphrasierung	Reduktion
BL_01	107	lst so, wo wo ist das das Gemeinsame? Das waren so kleine, aber ganz feine Aha-Erlebnisse. Das wir auch nach dieser ersten Stunde, wo wir praktisch auch so Kennenlern Geschichten und so erzählt haben, ja dass man wieder plötzlich so einen anderen Blick für einander kriegte.	Wir hatten kleine Aha- Erlebnisse, in denen wir wieder erkannt haben was das Gemeinsame von uns ist. Wir haben unsere Kennenenlern Geschichten erzählt, wo wir wieder einen anderen Blick füreinander bekommen haben.	Kennenlern Geschichte erzählt, sodass man anderen Blick füreinander gewonnen hat
BL_01	143	Weil wir das eben wirklich sehr genossen haben diese Woche. Alleine zu sein, weil wir das in dieser Form gar nicht kennen, NE.	Wir haben die Woche sehr genossen. Es war gut, dass wir alleine sein konnten, dass kannten wir gar nicht mehr.	Es war gut als Paar alleine zu sein
BL_01	145	Ne. Das war auch besonders zu der Zeit. Dieses ne ganze Woche allein unterwegs zu sein, und dann eben natürlich mit dem was wir da erlebt haben, ja nochmal sehr intensiv zu Zweit.	Die Woche war sehr besonders mit den Sachen die wir erlebt haben, wo wir eine intensive Zeit zu zweit erleben durften.	Intensive Zeit als Paar erlebt mit Erlebnissen
BL_01	150-151	Für mich ist ähm (...) von diesem Basisseminar hängen geblieben, das ich TOTAL schockiert war in dieser ersten Stunde morgens beim Sport, dieses man fängt ja immer mit dieser Bewegungseinheit an und ich mit irgendwelchen fremden Menschen irgendwelche Dinge tun sollten Wo ich dachte, da muss man schon ganz schön über seinen Schatten springen. Wobei ich das im Nachgang, das ist ja auch immer so etwas (...) ähm (...) TOTAL interessant finde. Dass wir ja Dinge mit einem anderen Partner gemacht haben, auch männlicherseits, die sich total anders anfühlen und ich die dann mit meinem Partner mache und jeder hat sofort wieder seine Rolle.	In der ersten Stunde des Basisseminars war ich geschockt, dass wir Bewegungseinheiten mit fremden Menschen machen mussten, die wir gar nicht kannten. Ich musste über meinen Schatten springen und im Nachhinein fand ich das ganz interessant. Wir haben Übungen mit anderen Partnern machen müssen und konnten dabei erleben, dass sich das ganz anders anfühlt als mit dem eigenen Partner. Als Paar fällt man sofort in seine Rolle.	Übungen mit anderen Partnern durchgeführt, die sich anders angefühlt haben. Überwindung notwendig die Übungen mit anderen durchzuführen
BL_01	152-156	Ob das jetzt Nähe- Distanz Klamotten sind. Oder ähm kann ich ähm dich spüren auch wenn du mich gar nicht berührst, solche Dinge. Ähm (...) das fand ich völlig fasziniert, wie sehr man aufeinander gepolt ist und wie sehr jeder sofort wieder seine Rolle schlüpft. Bei einem anderen bin ich aber total anders oder da nehme ich Dinge anders war. Oder ein Anderer reagiert ja auch auf MICH auch ganz anders, als würde er das mit seiner eigenen Partnerin versuchen.	Wir haben Übungen zum Nähe- Distanz Verhalten gemacht, indem wir einander spüren ohne uns zu berühren. Bei Übungen mit anderen Partnern war ich ganz anders, während ich bei meinem Partner sofort in die gleiche Rolle wieder geschlüpft bin.	Übungen zu Nähe- Distanz Verhalten. Beim Partner hat man immer die gleiche Rolle, bei anderen ist man anders

BL_01	296-310	Ich habe damals aus dem Klumpen Ton eine Schale gemacht mit 2 Kugeln drin, die steht auch immer noch oben im Schlafzimmer bei uns und ich gucke die ganz oft an und denke immer ja und es ist auch gut so. Es war auch bisschen so mein Gedanke diese Schalen, ähm diese Kugeln bewegen sich halt innerhalb der Schale. Mal weiter weg voneinander, mal rollen sie wieder in der Mitte zusammen. Ähm (...) Berühren sich. #01:13:22-5# Berühren sich. Müssen sich halt ähm also eigentlich kullern sie auch automatisch immer zusammen, weil es halt eine Schale ist, aber die Gefahr besteht halt, dass einer rausfällt, ne. #01:13:36-6# [Einer darf über den Tellerrand], man darf auch mal über den Tellerrand hinausschauen, aber man darf nicht zu weit hinausschauen, weil dann plumpst man raus. Ähm dieses Bild ähm (...) was ich damals dazu beschrieben hatte auch, wir haben ja damals immer so ein Tagebuch auch geführt, haben aufgeschrieben was wir dazu meinen.	Ich habe aus dem Klumpen Ton eine Schale gebaut mit 2 Kugeln da drinne. Die Kugeln in der Schale können sich voneinander wegbewegen und zueinander hin. Sie kullern aufgrund der Schale immer automatisch zusammen, aber sie können auch aus der Schale rausfallen. Man kann über den Tellerrand hinausschauen, aber man darf sich nicht zu weit rauslehnen, dann fällt man au der Schale raus. Wir haben in unseren Tagebüchern unsere Interpretation aufgeschrieben.	Beschreibung der Ton Figur
BL_01	319-232	Und ähm so total ja wie ich vorhin gesagt habe, diese erste Bewegungsstunde morgens, schräge Ansätze so nenne ich die jetzt einfach mal, ne. Also Dinge wo ich wirklich kurz mit mir gehadert habe, ob das jetzt wirklich das ist was ich erwartet habe oder möchte. Aber nach einer Woche wirklich das auch zu genießen, ne. Beim kleinen Genusstraining fängt man ja morgens genauso an. Sich darauf zu freuen, diese Erfahrung zu machen. Sowie Sie das vorhin selber so beschrieben haben, ne.	An die Bewegungseinheiten musste ich mich erst gewöhnen, um sie dann genießen zu können. Ich habe mich beim kleinen Genusstraining gefreut, die Übungen machen zu können.	Überwindung Bewegungsübungen durchzuführen, am Ende lernt man die genießen
BL_01	324-328	(räuspern) Und ähm diese (...) Möglichkeit sich selbst zu programmieren. Also die Bewegung hatte ja immer seinen Standpunkt finden oder solche Sachen. Oder mal jetzt ne ähm außer partnerschaftliche Übung gemacht hat, die Bewegung zu spüren ähm wenn wir, ich mit einer anderen Partnerin oder sie mit mir irgendwelche Übungen gemacht hat, #01:18:26-4# ähm die FÄHIGKEIT der ähm (...) der ähm Aufmerksamkeit gegenüber dem anderen Geschlecht habe ich noch in mir.	In den Übungen hatte man die Möglichkeit sich selbst zu programmieren, seinen Standpunkt zu finden. Ich konnte die Erfahrung machen, dass ich immer noch die Fähigkeit in mir habe, dem anderen Geschlecht Aufmerksamkeit zu schenken.	Übungen mit eigener und anderen Partnerinnen unterschiedlich. Aufmerksamkeit gegenüber weiblichen Geschlecht noch vorhanden.
BL_01	331-333	Also das das das eigentlich wichtige ist. Nicht was denkt man darüber oder was sagt die Wissenschaft zu, sondern was bedeutet das für MICH oder was mache ich damit. #01:20:44-3# Und daraus in Summe nach dieser ganzen Basisseminar ähm kleines Genusstraining und so weiter.	Ich konnte Erfahrungen machen, um festzustellen was bedeutet das für Mich unabhängig davon was die Wissenschaft oder andere darüber sagen.	Herauszufinden, was die Erfahrungen für einen persönlich bedeuten.
BL_01	335-337	Die Sexualität ist deutlich enttabuisiert worden (...) das untereinander und auch gerade im kleinen Genusstraining. Ähm hatte das ja mehr Platz als beim Basisseminar. Das ähm (...) bringt unsere Gesellschaft nach wie vor noch nicht wirklich gut auf die Kette, dass ist da auch wie bei anderen Feldern einer Partnerschaft Konflikte geben kann und ähm (...) das (...) der Austausch auch wichtig ist. Nicht nur darüber zu reden natürlich. Aber überhaupt mal darüber zu sprechen, ist ähm (...) auch mal mit anderen.	In dem kleinen Genusstraining hatte das Thema Sexualität eine stärke Bedeutung als in dem Basisseminar. Durch das Seminar und dem Reden miteinander über die Sexualität konnte das Thema enttabuisiert werden.	Thema der Sexualität wird enttabuisiert im kleinen Genusstraining
BL_01	339-343	Auch mit anderen FRAUEN. Nicht nur (...) in der Männersituation da, weil ich auch Männerwochenenden von Dr. Sanders mitgemacht habe im Rahmen. Also da so als Paare zusammen zu kommen und auch über Begegnungen, das war ja vom Konzept her ähnlich. Dann ähm (...) dieses Thema neu zu erfahren, neu zu erspüren (3 Sek.). Wir haben auch dieses Gedicht gemacht beim kleinen Genusstraining. (...) (Anonymisierung-> Ausgeschnitten) Auch die Sexualität hat Platz. Auch sehr entkrampft Platz. Man trifft ja schon auf Menschen. Klar den ein oder anderen kannten wir schon vom Basisseminar oder von irgendeinem Kreativwochenende, aber ähm ich sag mal wir haben uns dazu ja auch angemeldet, weil uns das ja auch wichtig war oder weil wir so gemerkt haben da ist auch eine Hürde.	Das Reden über die Sexualität mit Frauen und nicht nur mit Männern war bedeutsam. Wir haben ein Gedicht über die Sexualitäten während des kleinen Genusstrainings geschrieben. Das Thema Sexualität hat einen entkrampften Platz in dem Seminar.	Gedicht geschrieben, Sexualität neu spüren lernen, über Sexualität mit Frauen und Männern reden

BL_01	348-350	Und auch da eben gab es (...) ich sag mal im Vergleich sehr simple Übungen und trotzdem waren sie für uns als Paar # total schön, ne. Auf den Schoß des anderen zu liegen und der andere hält einfach nur mal eben den Kopf (3 Sek.). Da ist nichts bei und trotzdem macht das total viel. (...) Miteinander zu SPÜREN wie das ist ohne viel Action. Das war schon (3 Sek.) auch nochmal besonders.	Die Übungen waren sehr simpel wie beispielsweise auf den Schoß des anderen zu liegen und der andere hält einfach nur den Kopf fest. Sich zu fühlen ohne viel Aktion und das war sehr schön für uns als Paar.	Übung: Auf den Schoß des anderen zu liegen. Das Miteinander spüren
BL_04	118	sowas bei diesen Stockkämpfen.	Stockkämpfe	Stockkämpfe, stark sein
BL_04	124-125	So das muss ich auch sagen, aber für mich war schon eine ähm Grunderfahrung äh, dass es gut ist äh einfach auch was was äh zu tun, was mit dem Kopf weniger zu tun hat, ne. So die dieses Tonarbeiten oder das Malen bei ja bei den ja Mediationen oder Traumgeschichten oder so, dass ja das war schon schon für mich ähm eine ähm gute Erfahrung, wo ich aber auch das Gefühl hatte, da hat sich was bei mir verändert ohne das ich richtig weiß, was hat sich da verändert hat oder bei uns auch gemeinsam etwas verändert. #00:26:09-9# Durch diese Übungen ohne das es das es vom Kopf gesteuert war, ne.	Es war für mich eine Grunderfahrung zu erleben, dass es gut ist Dinge zu machen, die nichts mit dem Kopf zu tun haben wie Malen, Traumreisen, Mediationen oder Tonarbeiten. Ich hatte das Gefühl, dass sich bei mir etwas verändert ohne genau zu wissen, was sich verändert hat, aber es hatte nichts mit dem Kopf zu tun.	Es tat gut etwas zu tun, was nicht mit dem Kopf zu tun hatte: Tonarbeiten, Malen, Mediationen, Traumgeschichten
BL_04	177-178	Ich glaube wir haben schon auch in den Seminaren, ich glaube das war dieses 3 Wochenendseminar, zumindest für mich war das so eine Geschichte, die Erfahrung gemacht, dass wir uns einfach sehr lieben, ne. (3 Sek.) das wir irgendwie wissen, also ähm das ist vielleicht SO zu erklären durch diese Streitereien und diese Krisen und so weiter ähm merkt man das vielleicht manchmal gar nicht mehr. Dann hat man eben, verliert man fast das Gefühl dafür (...) oder man erlebt gar nicht so. Und ähm (...) das war glaube ich auch eine wichtige Sache, dass wir eben in diesem Seminar die Erfahrung gemacht haben, ja eigentlich ähm (...) brauchen wir uns doch. Und das war eigentlich glaube ich in allen Seminaren uns ging es eigentlich wahnsinnig gut dabei.	Ich habe die Erfahrung in den Seminaren gemacht, dass wir uns sehr lieben. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass wir einander brauchen. Es ging uns immer sehr gut in den Seminaren.	In den Seminaren erlebt, wie sehr sich das Paar liebt
BL_02	86-88	Und das ist ja auch was sich so in der Partnerschule ja auch wieder so findet. Ja ähm ähm so so Rollenverständnis was da so eine Rolle spielt. Mann sein, Frau sein, weibliche Anteile, männliche Anteile, die ja auch in der in der Partnerschule auch immer wieder thematisiert werden. (3 Sek.) Und gerade MICH hatte das so in den letzten ja ich sag mal so in den letzten 2 Jahren, also alles was so in der Chronologie sie denn so erzählte hatte, das stimmt schon so weit. Gerade so in den letzten 2 Jahren habe ich mich eben dann so mit meiner Männlichkeit beschäftigt. Jetzt gerade am Wochenende ging es eben gerade so darum Vorbilder, Vater und solche Geschichten alle. Welches Vorbild war mir mein Vater und welches Vorbild kann ich als Vater sein. Und das ist schon so meine Wahrnehmung das auch gerade so diese, ähm diese (...) diese Rollen, diese gelebten Rollen auch schon Auswirkungen auf eine Partnerschaft haben. Wie weit und wie tief (...) mmh weiß ich jetzt gar nicht mal so irgendwie.	Die Rolle der Frau und des Mannes und das Rollenverständnis darüber wurde in der Partnerschule thematisiert. In dem Männerseminar wurde das Thema Vater sein und Vorbild sein besprochen. Ich habe mich mit meiner eigenen Männlichkeit und welches Vorbild mir mein Vater war und welches Vorbild ich sein möchte, auseinandergesetzt.	Auseinandersetzung mit den Rollen, Vorbild als Vater wichtig
BL_02	87	Jetzt gerade am Wochenende ging es eben gerade so darum Vorbilder, Vater und solche Geschichten alle.	In dem Wochenende ging es um Väter und Vorbild sein.	Vater, Vorbild sein
BL_02	114-115	Also besonders ist dann, fand ich wichtig der Austausch mit anderen Betroffenen. Also da haben wir, man geht ja erst mal dahin und denkt ja: OH Gott vor lauter Fremden willst du jetzt deine PROBLEME darüber reden. Aber wir haben dann einfach gemerkt, dadurch das ja viele haben ja Ähnliche Probleme, aber ein bisschen anders. # Und manchmal sind auch die Rollen ja auch genau umgekehrt und auch durch diesen Austausch dann, lernt man einfach auch viel besser was einem auch selber wichtig ist, also zu erkennen, wo liegen eigentlich noch unsere Stärken, weil ähm man ja guck mal das und das Problem haben wir ja immer hin NICHT,	Der Austausch mit den Anderen ist sehr wichtig und hilfreich um die eigene Partnerschaft besser zu verstehen. Wir haben gemerkt, dass wir alle ähnliche Probleme haben, sodass das gegenseitige Öffnen leichter war. Man konnte lernen zu erkennen was einem wichtig ist und worin unsere Stärken liegen.	Austausch mit ähnlich Betroffenen hilfreich, viele haben ähnliche Probleme, Der Austausch bewirkt: erkennen was einem wichtig ist, Stärken werden hervorgehoben,
BL_02	116-118	Ähm ja das haben wir ein bisschen aus den Augen verloren und auch halt wie gehen andere jetzt mit den Problemen um, die wir auch haben, um. Und ja auch wirklich zu erkennen, wo liegen halt einfach noch die Prioritäten.	Wir konnten sehen wie andere mit Problemen umgehen, die wir auch haben und wieder neu erkennen, wo liegen unsere Prioritäten.	lernen von Anderen, Prioritäten setzen

BL_02	121-126	Im Rahmen der Partnerschule ähm läuft es ja letztendlich so entweder (...) fängt man an, also es immer die Runde, Körperarbeit ist da ja auch immer sehr wichtig. Ich halte es auch für sehr förderlich. #00:18:52-6# Am Anfang immer auch da körperlich auch gerade so bei diesen ganzen Seminaren. Erst mal immer so ein in Anführungsstrichen ich sag mal jetzt einen sportlichen Anteil zu machen, um auch wieder irgendwo bei sich anzukommen irgendwo. # Das macht man im Rahmen der normalen Paarberatung erst mal nicht mal ist da auch erst mal nur unter sich und mit dem Berater zusammen. (...) Und dann geht es eben aufgrund einer Schilderung, es kann ja sein da hat jemand etwas erlebt und schildert das irgendwie. Und dann oder aber es wird ja gemalt oder es wird etwas getöpfert, das stellt man dementsprechend vor. Und dann werden ja die Anderen ja gebeten aufgrund IHRER Erfahrung, die sie gemacht haben. Wirklich mit ihren Erfahrungssätzen ähm dazu etwas zu sagen. Und sie sollen nicht nach dem Motto: Du ich rate dir mal das und das. Sondern aus meiner Erfahrung und ich habe das so und so erlebt und ich sehe das so und so, ja. Das ist ja etwas anderes als wenn man da mit guten Ratschlägen zugepflastert wird, ist das mehr eine Schilderung wie andere dieses Problem so sehen.	In der Partnerschule beginnt man mit der Körperarbeit, um bei sich selbst anzukommen. Eine Schilderung, was jemand erlebt hatte, kann folgen oder es wird gemalt, getöpfert, was man dann vorstellt. Die Anderen werden darum gebeten aufgrund ihrer Erfahrung etwas zu den Werken zu sagen. Das Gesagt sollte aufgrund von Erfahrungen erfolgen und nicht reine Ratschläge beinhalten.	Körperarbeit wichtig und förderlich. Kreativarbeit wie Tonarbeit, Beurteilung durch andere
BL_02	127	Das wirkt sich eventuell auch positiv aus. Von daher denke ich dieses Gruppensetting das hat wirklich auch auch Vorteile. Und ich habe es wirklich noch in keiner dieser Runden egal ob es jetzt eben diese Basisgruppe oder Abendgruppe oder dieses Genusstraining. Oder das Männerseminar gesehen in so einer so kurzen Zeit hat man so schnell Vertrauen zu eigentlich fast allen Teilnehmern gefunden was ich mir gar nicht selbst sogar unten Freunden so gar nicht vorstellen kann. Also das ist wirklich erstaunlich. Wie wie schnell die Scheu da abgelegt ist wirklich sein Innerstes nach außen zu kehren um anderen daran teilhaben zu lassen, weil man wohl relativ schnell erkennt, mensch das kann mir hier richtig helfen. Da war ich jedes Mal erstaunt, ich habe wirklich kaum (unv.) erkannt, bei keinem der Veranstaltungen wo wir bis jetzt waren.	Vertrauen innerhalb der Gruppe zueinander entwickelt. Man weiß, dass die Gruppe einem helfen kann	schnelles Vertrauen entwickelt, Innerste wird offenbart
BL_02	129	Und auch keine Peinlichkeit und kein Ablästern oder irgendwie so. Da kommt mal ein Spruch irgendwie so ja, aber das ist so die Ernsthaftigkeit und das Wohlwollen an das Rudolf Sanders ja auch immer appelliert, ne. Seid liebevoll, wohlwollend geht hier auf den Anderen ein. Und das habe ich eigentlich auch bei allen Veranstaltungen erlebt, ne. Ohne Ausnahme (3 Sek.).Da harmoniert zwar man mal mit deinem mal besser und sympathisierst mit dem anderen ein bisschen mehr, das ist keine Frage. Aber selbst bei denen wo ich sagen würde hm ja gut ist nicht ganz mein Typ, war das aber nie so, als dass man da jetzt wirklich sagen würde: "Mensch mit dem würde ich das nicht machen oder mit DER.	liebevolles, wohlwollendes Miteinander in der Gruppe	liebevolles, wohlwollendes Miteinander in der Gruppe
BL_02	131-133	Gut ist glaube ich auch, also natürlich sind auch die Einzelgespräche hilfreich, weil die haben ja schon ein bisschen Erfahrung die Gespräche auch mal zu lenken. Man ist ja auch so verworren in einem Gedanken manchmal und dann lenken die das ein bisschen um. Was natürlich gut ist, die lernen die Paare natürlich auch erst in dieser Situation so kennen. Das heißt bei Freunden ist es auch oft so, die stehen ja auf einer SEITE. Also erst mal ist das so, dass selbst die Probleme erzählt man ja auch oft den besten Freunden noch nicht mal. Gerade was sexuelle Sachen angeht. Wenn dann doch dann ist es ja meistens so ähm, dass ja die halt so eine Entwicklung mitgekriegt haben oder dass eine war schon früher meine Freundin und das andere ist schon immer sein Freund gewesen.	Im Gruppensetting lernt man die anderen Paare in der Situation kennen. Freunden erzählt man die Probleme oft nicht vor allem keine sexuellen Probleme. Freunde stehen oft auf einer Seite des Partners.	Einzelgespräche hilfreich, Sexuelle Probleme teilt man nicht mit den Freunden,

BL_02	134-135	Da haben wir ja auch festgestellt, ja man hat jetzt zu beiden Sympathie man versteht jetzt auch das Problem ((lacht)) aber man hat jetzt nicht sofort: Oh der ist ja doof oder die ist ja gemein." Irgendwie versteht man beide und ja dann ist man halt nicht so (...) ja das man immer nur auf den einen einschlägt und den anderen unterstützt. Weil das HILFT ja eigentlich nicht. Irgendwas läuft ja gerade einfach gerade nicht richtig und wenn man das Problem sozusagen manifestiert, hilft das ja nicht, ne.	In der Partnerschule baut man zu beiden Partnern Sympathien auf, kann beide verstehen und auch die Probleme nachvollziehen. Man nimmt keine Partei ein.	zu beiden Partnern entwickelt man Sympathien,
BL_02	136-140	Also meine Wahrnehmung ist sowohl bei Männern und als auch bei Frauen, wenn sie so unter sich sind dann steht das Gegenüber liegende Geschlecht im Fokus der Diskussion. Und dann gibt es eben eine Solidarität unter den Männern oder unter den Frauen. Immer mit Aufweichungen nach links oder rechts, das ist also keine Frage. Und das hats also da eben (...) das tut auf der einen Seite ja auch mal GUT, wenn man so bestätigt wird (...) ähm gerade auch von seinem eigenen Geschlecht, ist das ja auch sehr förderlich schon mal, das stärkt vielleicht auch ein Stückweit das Selbstbewusstsein. Ist natürlich aber nicht immer ganz so objektiv und das sehe ich eben auch gerade als großen Vorteil in der Gruppe, das da wie gesagt die Paare da sind genau mit den Vorteilen, die F. eben geschildert hat. Und eben das dann das ganze auch moderiert wird durch eben Paartherapeuten, die wenn dann wenn so etwas in die Richtung geht auch in der Lage sind sowas dann auch aufzufangen. #00:24:34-6# Das ist dann auch ziemlich gut, dass merkt man allerdings auch in in einzel Gesprächen, Paar und ähm der Paartherapeut. Da findet sowas natürlich auch statt, aber jetzt gerade in so einer großen Gruppe, da ist das schon ähm ich sag mal sehr ausgewogen und sehr objektiv. #00:24:50-8# (...) Das Urteil der anderen Teilnehmer.	In gleichgeschlechtlichen Gruppen steht das gegenüberliegende Geschlecht im Fokus der Diskussionen und es entwickelt sich meistens eine Solidarität unter den Männern und den Frauen. Die Bestätigung des Geschlechts kann guttun und das Selbstbewusstsein stärken, aber es ist nicht objektiv und nicht förderlich. In den Gruppenseminaren nehmen beide Paare teil und das ist ein Vorteil wie F. bereits beschrieben hatte. Die Paartherapeuten als Moderatoren der Gruppe können die Situationen auffangen. In Einzelgesprächen mit dem Paartherapeuten findet auch eine Moderation zwischen den Partnern statt. Das Urteil der anderen Paare ist in der Gruppe sehr ausgewogen und objektiv.	Vorteil der Gruppe: Moderation durch Paartherapeut, Frauen und Männer zusammen, sodass kein Fokus auf ein Geschlecht entsteht
BL_02	239-242	Das machte das schon aus, dass haben wir leider (...) ja das kommt mir jetzt auch in letzter Zeit auch wieder ins Bewusstsein. Ja auch durch angestoßen durch viele Diskussionen, die wir im Rahmen der Partnerschule ähm Gespräch mitbekommen haben. Ich glaube, dass kriegt man wirklich nur hin, wenn man viel auch mit (...) mit mit anderen, die ähnliche Probleme haben. spricht. Und nicht in der klassischen Zwei zu Eins Situation in der Paarberatung, da würde sowas glaube ich nicht gehen. Und es ist trotzdem kein Garant dafür, dass man sich nicht trennt, also das muss auch dazu auch sagen, ne. Man bekommt ganz andere Impulse, man bekommt ganz andere Anregungen, man hat ganz andere Gespräche und in einer offenen Art und in einer Intensität wie ich mir das vorher hätte niemals vorstellen können.	Viele Diskussionen wurden im Rahmen der Partnerschule geführt. Durch die Gespräche in der Gruppe mit Paaren, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, bekommt man ganz andere Impulse und Anregungen, als in einer Zwei zu Eins Situation. Die Offenheit und Intensität hätte ich mir vorher niemals vorstellen können.	Denkanstöße, Anregungen, Impulse durch Diskussionen mit Paaren, kein Garantie dafür, dass man sich nicht trennt, Gruppe: Offenheit, Intensivität
BL_02	142-146	Das dauert ja schon mal, dann ist manches tagesform abhängig und dann ist es natürlich auch abhängig, weil auch da nimmt man manches gesprochene Wort auch unterschiedlich wahr. Man teilt sich im Nachhinein auch nicht über alle Details aus, die denn da so gesprochen werden. Manchmal habe ich auch erlebt, dass wir völlig dacor waren und bei manchen das wir das auch teilweise völlig unterschiedlich wahrgenommen haben manche Aussagen oder manche Situationen. Ähm und wenn man die gerade so unterschiedlich wahrnimmt fördert das natürlich nicht so den Zusammenhalt. Dann arbeitet es natürlich in einem, wenn man das nicht. (...) Erst mal diskutiert mans es ja auch irgendwo aus, aber wahrscheinlich sind das so Punkte, die (...) einen ja irgendwo nicht näher zusammen gebracht haben ne, weil man dann ja nochmal nicht nur einmal der Situation der anderen Person konfrontiert ist sondern dann hat man das ja noch in der 1 zu 1 Situation innerhalb des Paares dann ja nochmal. Also das so richtig stringent lässt sich das nicht beantworten.	In der Partnerschule haben wir die Themen manchmal unterschiedlich wahrgenommen und haben uns auch nicht über alle Details ausgetauscht. In manchen Dingen haben wir vollkommen einig, während wir bei anderen Dingen völlig anderer Meinung waren. Wenn wir uns uneinig waren, haben wir darüber diskutiert und es viel uns schwerer eine Nähe und einen Zusammenhalt zu entwickeln.	Erfahrungen in der PS teilweise unterschiedlich wahrgenommen, Diskussionen angeregt, das Zusammenkommen verhindert

BL_02	147-148	Ne, (...) ja es ist auch schwierig, sag ich mal dadurch das wir ja jetzt diese Zeit in diesen Therapien waren, ist ja das Problem ja auch noch deutlicher geworden, also das hat sich ja nicht geändert bei uns. Vorher ist man dem auch irgendwo aus dem Weg gegangen, ne. So durch ja (...) hat das nicht so angesprochen, hat das einfach nur versucht zu vermeiden. Und jetzt ist es ja immer auf dem TISCH. Ja ist auch eben sichtbar. Anderseits ist wie gesagt auch durch die Gespräche mit den Anderen sind auch wieder die Sachen in den Fokus gekommen, die halt laufen. Können wir jetzt so damit leben oder fehlt das was nicht gut ist DOCH zu sehr (...). Ganz am Ziel sind wir noch nicht angekommen ((lacht)).	Die Probleme sind durch die Therapien deutlicher geworden und sichtbar geworden. Gleichzeitig sind die Sachen, die gut laufen, auch deutlich geworden.	Probleme und gute Sachen der Beziehung sind deutlich geworden. Ziel des Paares ist noch nicht erreicht
BL_03	120	und zum Paarkibutz und das was man selber darstellt. Ich habe auch sowas dargestellt, dass ich immer so gegen eine Wand (unv.)	Im Paarkibutz konnte man etwas selber darstellen.	sich selbst darstellen im Paarkibutz
BL_03	165-166	Erstmal haben wir ganz viel über uns gelernt in dem Basisseminar mit der Tonarbeit, durch die Trancen, da ist noch mal sehr sehr viel klargeworden. Dann ist uns dieser Teufelskreis glaube ich, da auch nochmal in seiner Größe und Wichtigkeit klargeworden und wurde erst richtig verstanden, ja. Ähm (...) und wir haben (...) also auch während der Partnerschularbeit zwischendurch ganz ganz schwierige Zeiten erlebt, aber auch man bringt ja auch die Themen auf den Tisch. Aber wir haben auch da immer wieder gespürt ähm (...), dass es da doch eine Gemeinsamkeit gibt und das wir Dinge zusammen genießen können. Das fand ich (...)fand ich, wir sind immer gut nach Hause gefahren, dass weiß ich immer noch.	Im Basisseminar wurde viel mit Tonarbeit und Trancen gearbeitet. Wir haben in der Partnerschule sehr schwierige Zeiten erlebt, weil die Probleme auf den Tisch gekommen sind, aber wir haben auch wieder gespürt, dass wir einige Gemeinsamkeiten haben und die Dinge zusammen genießen können.	viel gelernt/viel klar geworden über das Paar durch Tonarbeit, Trancen, Paarbeziehung schwierig, weil Probleme in den Vordergrund gekommen sind
BL_03	173-174	Für mich war eine wichtige Erfahrung, da hatte ich immer das Gefühl, dass (...)ich schon in ihrer Achtung oder Wertschätzung teilweise sehr stark gesunken war, was ich auch durchaus nachvollziehen konnte, weil ich eben auch oft ausgerastet bin, aggressiv war, unberechenbar war und so weiter. Aber immer wenn wir in der Partnerschule waren ähm (...) hat sich das, hat sich das gebessert. Ich hatte immer das Gefühl das sie gesehen hatte, ja das ich auch jetzt sozusagen ein Mensch bin, der Qualitäten hat. Vor allem auch deshalb, weil es eben auch die anderen sozusagen auch einmal gesagt haben ähm aber weil es auch einfach so ist, dass ich mich mit den Leuten eben auch gut verstanden habe.	In der Partnerschule hat sich der Umgang miteinander verändert. F. konnte in der Partnerschule mir leichter Achtung und Wertschätzung entgegenbringen, weil sie dort sehen konnte, dass ich ein Mensch mit Qualitäten bin, während ich im Alltag in ihrer Achtung und Wertschätzung sehr stark gesunken bin. Sie konnte sehen, dass ich mich in der Partnerschule mit den Leuten sehr gut verstehe.	In der Partnerschule hat sich Miteinander verbessert, Wertschätzung der Qualitäten, weil andere den Partner gelobt haben
BL_03	176	Und das andere was für mich ganz typisch ist, die Partnerschule, ich finde das ist ein unglaublich gutes Beispiel. Es gibt viele Beispiele in dem Basisseminar arbeitet ja mit einer Tonfigur und das unv. frei und spricht dann auch da drüber und macht dann auch andere Sachen.	In dem Basisseminar arbeitet man viel mit Ton und redet sehr frei darüber.	Basisseminar: Tonarbeit, redet darüber
BL_03	177	Und ein (...) ein anderer Mann hat erzählt von seiner Mutter, die Alkoholikerin gewesen ist und dann immer auf dem Sofa lag und nicht ansprechbar war und so weiter. Und dann habe ich einfach so plötzlich angefangen zu heulen und ähm (...) ja und einfach habe mich daran erinnert und dann kam es so hoch.	Ein Mann aus dem Seminar hat von seiner Mutter erzählt, die Alkoholikerin gewesen ist und immer auf dem Sofa lag. Ich musste plötzlich anfangen zu heulen, weil mich das an meine Mutter erinnert hatte und alles hochkam.	Erinnerung der Kindheit wird durch Erzählung einer anderen Person geweckt
BL_03	186-188	Ähm es ist schon ein System, dass man durch das Netzwerk Partnerschule natürlich auch andere Leute kennt mit denen man die Seminare gemacht hat. Man trifft sich oder viele treffen sich dann immer im Dezember zum Kreativwochenende. Aber man hat auch so Telefonnummern und schon mal sporadischen Kontakt. Es gab auch eine Männerrunde, die war auch ähm (...), da waren auch die ganzen Männer drinne aus der Partnerschule, damals noch mit dem Antonio, der auch die Ausbildung gemacht hat beim Rudolf. Und es war auch eine ganz schlimme Krise wieder zwischen durch und da hatte Rudolf gesagt: "fahr mal zum Antonio". Oder er hat mich angerufen unv. und ich war da und habe mit ihm gesprochen sozusagen vom Mann zum Mann.	In der Partnerschule lernt man Menschen kennen, die man in den Kreativwochenenden trifft oder auch Telefonkontakt und sporadischen Kontakt hat. Es gab auch Männerrunden mit allen Männern, die an der Partnerschule teilgenommen haben. In einer Krise hat Rudolf mir geraten mich mit einem Paartherapeut zu treffen und mit ihm von Mann zu Mann zu sprechen.	Kontakt zu Gruppenmitgliedern auch in anderen Seminaren. Krisengespräch mit Berater
BL_03	214-216	Das war kurz nach einem ganz heftigen Streit und dann sind wir wirklich ganz anderes zurückgekehrt und haben wirklich genau das, dieses gegenseitige Schätzen ja und auch sehen von anderen Aspekten. Und ich finde es ist nicht nur ein Ding der Gruppe, sondern auch was man, wir haben uns ja extrem beschäftigt mit dieser Tonfigur mit unserer eigenen Geschichte.	Wir haben uns mit unseren eigenen Geschichten und mit unseren Tonfiguren beschäftigt. Zum Seminar sind wir mit einem heftigen Streit gefahren und zurück sind wir ganz anders gekommen.	einander Schätzen und Annehmen erlebt im Seminar, Tonfigur, eigene Geschichte erzählt

BL_03	223-225	Ja, man man lernt natürlich in der Partnerschule auch Techniken wie man miteinander umgeht zum Beispiel das Spiegelgespräch ist so eine Technik. Oder (...) das man überhaupt sozusagen eine andere, ein stückweit eine andere Kultur entwickelt im Umgang miteinander. #00:44:13-0# Natürlich kann man auch so immer Sprechen, aber sozusagen die eigenen Empfindungen oder Emotionen erst mal sozusagen in den in den Vordergrund rückt oder das die Basis ist und nicht irgendwie ein Fakt, dass man sagt: "Das ist so" sondern einfach sagt: "Ich empfinde es so".	Man lernt Techniken wie man miteinander umgehen kann, sodass man eine andere Kultur im Umgang miteinander entwickeln kann. Beispielsweise das Spiegelgespräch. Man kann die Empfindungen und Emotionen in den Vordergrund rücken und nicht Fakten.	Kommunikationstechniken: Spiegeltechnik, Eigene Empfindungen, Emotionen in den Vordergrund rücken
BL_03	228-232	Für mich war das auch so, dass ich selber auch an mir gezweifelt habe, dass (...) ob meine meine Art in der Partnerschaft zudem oder ob die überhaupt noch liebenswert ist. Wenn man immer sozusagen ein schlechtes Feedback gibt, dann denkt man ja, dann stimmt irgendetwas nicht. Man ist schlecht oder so. Es war für mich eine wichtige Erfahrung, dass das Andere nicht so gesehen habe. Ich habe zum Beispiel durch Zufall, weil ich was Anderes aufschreiben musste, eine unv. brauchte, die von der Partnerschule in der Hand gehabt. Was andere sozusagen über mich gesagt habe und da hat einer aufgeschrieben, das ist das ist natürlich toll. Auch heute noch, wenn ich das lese, so ähm, dass die das auch wirklich sehen was man ist, das finde ich so toll. Oder was man wollte, was vielleicht auch nicht die eigene Partnerin oder der Partner immer sieht (...) aus welchen Gründen auch immer, aber was andere sehen. Das die sagen, guck mal wie gut der ist, wie toll der ist. Jeder Mensch hat das. Es waren ALLE so dermaßen baff, erstaunt. Im Paarkibutz muss man sich ja präsentieren und dann hat der erste angefangen und dachte man: "Bohr ist das ein Talent, das ist ja schon super geworden." Und dann der Zweite und es war WIRKLICH alles gut. Ich habe jedes Mal da gesessen ja auch wenn das eine Gedacht da noch war oder was, ne.	Ich habe daran gezweifelt, ob meine Art in der Partnerschaft überhaupt noch liebenswert ist. Durch das ständige schlechte Feedback hatte ich das Gefühl, dass etwas mit mir nicht stimmt oder ich schlecht bin. Es war für mich eine wichtige Erfahrung, dass Andere aus der Partnerschule das nicht so sehen. In der Partnerschule haben andere aufgeschrieben was sie an mir toll finden und das tut mir gut. Die Teilnehmer der Partnerschule haben manche Dinge gesehen, die die eigene Partnerin nicht gesehen hatte. Im Paarkibutz muss man sich selbst präsentieren und es war erstaunlich wie talentiert und besonders jeder Einzelne war.	Selbstpräsentation im Paarkibutz, Teilnehmer der Partnerschule geben positives Feedback, was den Selbstwert stark erhöht
BL_03	234-237	UNGLAUBLICH kreativ, ja. Und wie viel Kreativität da ist. Und für mich war das wirklich mit eines der schönsten Erlebnisse, dass ich das so präsentieren konnte, was ich auch gemerkt habe, ja ich kann etwas ausdrücken.	Das Präsentieren hat eine unglaubliche Kreativität ans Licht gebracht. Es war für mich eines der schönsten Erlebnisse, dass ich mich präsentieren konnte und dabei feststellen konnte, das ich etwas ausdrücken kann.	Selbstpräsentation eines der schönsten Erlebnisse
BL_03	283-285	[Ja] (...), dass man selber guckt, dass es selbst einem gut geht, das ist ganz wichtig das man das schafft. Dass man weiß wo liegen die Bedürfnisse, dass man weiß wo liegen liegen, die die eigenen Grenzen. Wir haben ganz viele Übungen gemacht in der Partnerschule um heraus zu finden, wo liegen die Grenzen und auch die Grenzen zu zeigen, ja. Da gibt es ganz verschiedene Übungen dazu, dass man sozusagen das akzeptiert wo man steht das man eine Grenze hat und das der andere die Grenze akzeptiert und umgekehrt, das ist ganz wichtig.	Es wurden viele Übungen gemacht, um herauszufinden, wo liegen die eigenen Grenzen und wie kann man die Grenzen zeigen. Bei vielen Übungen konnte man üben zu akzeptieren, dass der andere eine Grenze hat.	Übungen: eigene Grenzen entdecken, Bedürfnisse erkennen, Grenzen des Anderen akzeptieren

BL_03	247-251	Rudolf hat mal gesagt auch in unserem klar in Anspielung auf die Geschichte von Jesus Christus. Er hat gesagt, dass ist auch täglich eine Auferstehung oder das ist dann die Auferstehung. Das mag jemand von außen TOTAL Übertrieben finden, aber genauso ist es meiner Meinung nach. Es ist teilweise ist es wirklich so, dass man sozusagen selber aufersteht oder das (...)ich habe es für mich auch wirklich so so gefunden, empfunden innerlich. Und das ist glaube ich das, was wirklich groß ist und was einen dann wirklich weiterbringt. Weil es eine innerliche Wirkung hat und auf alles andere immer dann noch weiterwirkt. Es ist nur ganz wenig und ganz fein, aber das ist die Wirkung ist da. Und ich würde auch sagen, dass ich das bis heute so empfinde und auch so spüre. Ja und das glaube ich ist (...) das (...) genau das Gegenteil von dem Teufelskreis, dass das irgendwann mal so eine Brechung gibt. Ich kenne das vom iko, was ich mache. Das ist eine Kampfkunst, da wird es nämlich genau gemacht. #00:49:43-7# Das man sozusagen die Spirale eine Richtung aufnimmt und dann (...) ins Gegenteil und dann kommt der Wurf, ja. Und das ist glaube ich ist auch mit ein Aspekt von der Partnerschule, dass all das was eingefahren ist was sich immer wieder negativ gegenseitig verstärkt (...) Im Grunde aufgenommen wie beim Ikido, verdichtet wird, ins Innere geführt wird und dann in der spiralförmigen Bewegung sozusagen raus in eine andere gute Richtung kommt.	In Anspielung auf die Auferstehung von Jesus Christus wurde von Rudolf ein Vergleich, bezogen auf das Auferstehen in der Partnerschaft, gezogen. Es ist teilweise so, dass man selber aufersteht.	Vergleich der Auferstehung Christi mit Auferstehung in Partnerschaft, PS zeigt die negativen Seiten auf und eröffnet neue Wege

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 14: Tabelle 8: Partnerschule, Erkenntnisse

ID	Abs.	Textpassage	Paraphrasierung	Reduktion
BL_01	18-19	Verheiratet	Beziehungsstatus: Verheiratet	Beziehungsstatus: Verheiratet
BL_01	21-23	Und wie viele? 3 Kinder Gemeinsame	3 gemeinsame Kinder	3 gemeinsame Kinder
BL_01	28-29	Und wann haben Sie geheiratet? #00:01:44-9# (Jahr) #00:01:45-8#	Heirat: (Jahr)	Heirat: (Jahr)
BL_01	33-38	Da gibt es (...) quasi ein standesamtliches Datum. Und kirchliches, aber beides im gleichen Jahr #00:01:53-2# Die liegen 4 Monate auseinander. Der 21.06 und der 21.10. Also kommenden Dienstag sind es 27 Jahre. #00:02:07-6# Und welchem Jahr sind Sie dann in eine gemeinsame Wohnung gezogen? #00:02:10-5# (Jahr)#00:02:14-8# Also auch mit der Heirat? #00:02:17-4# 4 Tage vor der Hochzeit ((lacht))	Standesamtliche und kirchliche Hochzeit liegen 4 Monate auseinander. Einzug in gemeinsame Wohnung 4 Tage vor der Hochzeit.	Standesamtliche und kirchliche Hochzeit liegen 4 Monate auseinander. Einzug in gemeinsame Wohnung 4 Tage vor der Hochzeit.
BL_01	58	Weil unsere älteste Tochter unterwegs war. Also wir waren nicht ganz 2 Jahre zusammen. (...) Ähm und DA ist für mich (...) ich sag mal als, als ähm für mich wichtig gewesen oder als als das klar war und dass ich schwanger war und das so mitten rein platzt, in alles was man sich so vorstellen kann mit 18.	Schnelle Heirat aufgrund von Schwangerschaft. Heirat nach fast 2 Jahren Beziehung. Schwangerschaft platzt mitten in alles rein was wichtig war mit 18.	Schnelle Heirat aufgrund von Schwangerschaft. Heirat nach fast 2 Jahren Beziehung. Schwangerschaft platzt mitten in alles rein was wichtig mit 18 war.
BL_01	65	Das war BÄHM, das war eine Situation ähm von ja nach Bekanntwerden der Schwangerschaft war das vielleicht ein halbes Jahr bis zu dem Zeitpunkt.	Hochzeit fand nach halbes Jahr des Bekanntwerdens der Schwangerschaft statt.	Hochzeit fand nach halbes Jahr des Bekanntwerdens der Schwangerschaft statt.
BL_01	173	Ähm wir sind auch vor 5 Jahren zum aller ersten Mal, da waren wir 20 Jahre verheiratet, alleine in den Urlaub gefahren.	Erster Urlaub fand nach 20 Jahren Ehe statt.	Erster Urlaub fand nach 20 Jahren Ehe statt.
BL_04	22-23	Haben Sie auch Kinder? 3	3 Kinder	3 Kinder
BL_04	21	Verheiratet, ja.	Beziehungsstatus: Verheiratet	Beziehungsstatus: Verheiratet
BL_04	31	Geheiratet vor ähm 36 Jahren. #00:02:52-3#	Heirat vor 36 Jahren	Heirat vor 36 Jahren

BL_04	32-33	Und welchem Jahr sind Sie in eine gemeinsame Wohnung gezogen? (Jahr)#00:03:12-9#	Einzug in gemeinsame Wohnung (Jahr)	Einzug in gemeinsame Wohnung (Jahr)
BL_04	41	Ich glaube (Jahr) war das erste Mal	(Jahr) erste Mal Partnerschule	(Jahr9 erste Mal Partnerschule
BL_04	43	Das war das Basisseminar.	Teilnahme am Basisseminar	Teilnahme am Basisseminar
BL_04	45-46	Nein wir haben dann (Jahr) auch dieses ja Paarkibutz, so hieß das jedenfalls damals.	(gleiches Jahr) Teilnahme am Paarkibutz	(gleiches Jahr) Teilnahme am Paarkibutz
BL_04	55-56	Dieses kleine Genusstraining. #00:04:31-3# Ja, damals hieß das glaube ich anders. Das haben wir (...) auch dann, ich meine (Jahr) im Herbst haben wir dieses Basisseminar gemacht in den Sommerferien 4 dann diesen Paarkibutz und irgendwie (...) vielleicht sogar im Herbst, Winter dieses Genusstraining. Also so drei Abfolgen direkt hintereinander oder ziemlich dicht beieinander. #00:05:04-6	Im Jahr (Jahr) Herbst haben wir das Basisseminar gemacht, in den Sommerferien (nächstes Jahr) das Paarkibutz und im Herbst/Winter das Genusstraining.	(Jahr) Herbst: Teilnahme Basisseminar, Sommerferien nächstes Jahr: Paarkibutz und Herbst/Winter: das Genusstraining.
BL_04	58	Und ein zweites Mal haben wir das vor 4 Jahren oder so gemacht, ne. Das war nicht so lange her. #00:05:14-6#	Genusstraining zum zweiten Mal besucht vor 4 Jahren.	Genusstraining zum zweiten Mal besucht vor 4 Jahren.
BL_04	205	Gut wir haben auch sicherlich Glück gehabt, unsere Kinder sind gesund, wir sind nicht von sozialen Schicksalsschlägen wie Arbeitslosigkeit betroffen gewesen und sind selber gesund und nicht irgendwie (...) das macht es natürlich auch vielleicht einfacher.	Paar bleibt von Schicksalsschlägen verschont	Paar bleibt von Schicksalsschlägen verschont
BL_04	207	Auch unsere Eltern (...) sind nicht eine Krise geworden oder sowas, es ging eigentlich alles gut, manchmal ist das auch sehr schwierig. Von daher haben wir sicherlich auch in der Hinsicht eben viel Glück gehabt.	Eltern haben keine Krise ausgelöst, was oft der Fall ist, sodass das Paar in dieser Hinsicht viel Glück erlebt hat.	Eltern stellten keine Krise dar.
BL_02	22-23	Familien[stand] #00:00:58-6# [verheiratet] #00:00:58-6#	Familienstand: verheiratet	Familienstand: verheiratet
BL_02	24-27	Genau, haben Sie Kinder? #00:01:03-3# 3 Kinder #00:01:03-3# Auch gemeinsame? #00:01:03-3# Gemeinsame, ja. #00:01:05-5#	3 gemeinsame Kinder	3 gemeinsame Kinder
BL_02	30-31	(Jahr) #00:01:26-7# 93 also 23	23 Jahre ein Paar	23 Jahre ein Paar
BL_02	68	ähm haben dann ja nach 2 Jahren geheiratet. #00:06:17-3#	Hochzeit nach 2 Jahren	Hochzeit nach 2 Jahren
BL_02	68	Ja und dann haben wir gedacht warum soll noch 1 Jahr diese Wohnung gehalten werden, deswegen sind wir dann relativ schnell schon zusammen gezogen	Relativ schnell zusammengezogen, um die Wohnung nicht halten zu müssen.	Relativ schnell zusammengezogen, um die Wohnung nicht halten zu müssen.
BL_02	69	Ähm hat dann aber auch nicht auf Anhieb geklappt mit den Kindern kriegen, aber zum Glück sind es dann irgendwann noch 3 geworden	3 Kinder	3 Kinder
BL_02	82	Das trifft es so im Großen und Ganzen. Wir waren, nachdem wir uns ein halbes, viertel Jahr kannten sind wir nach Amerika gefahren	Nach einem halben Jahr Beziehung sind sie nach Amerika gereist.	Nach einem halben Jahr Beziehung sind sie nach Amerika gereist.
BL_02	205-206	Wie weit sind die Kinder eigentlich in dem Abstand gekommen? #00:44:50-5# FÄhm also der Älteste ist jetzt 19, die Zweite ist 15 und der letzte ist fast 14. Das heißt die ersten sind genau 4 Jahre und dann der Dritte ist 1,5 Jahre später dann gekommen.	Kinder im Alter von: 19,15 und 13.	Kinder im Alter von: 19,15 und 13.
BL_03	19	Wir sind verheiratet. #00:01:43-9#	Beziehungsstatus: Verheiratet	Beziehungsstatus: Verheiratet
BL_03	21-22	Und ihr habt gerade gesagt, dass ihr Kinder habt, wie viele? #00:01:48-8# Wir haben 2 gemeinsame. #00:01:52-4#	2 gemeinsame Kinder.	2 gemeinsame Kinder.
BL_03	23	Und ich habe 2 Erwachsene Kinder aus erster Ehe. #00:01:55-5#	2 erwachsene Kinder aus erster Ehe.	2 erwachsene Kinder aus erster Ehe.
BL_03	29-32	Und wann seid ihr dann in eine gemeinsame Wohnung gezogen? #00:02:32-3# Seit (Jahr) ganz schnell ne. #00:02:35-0# Dezember ((lacht)). #00:02:36-3# Ja, Weihnachten (Jahr), ja. #00:02:38-7#	Einzug in gemeinsame Wohnung sehr schnell.	Einzug in gemeinsame Wohnung sehr schnell.
BL_03	33-34	Und wann habt ihr dann die Partnerschule besucht oder daran teilgenommen? #00:02:44-7# (Jahr) war das Paarkibutz (3 Sek.), ne (Jahr) war das. #00:02:54-5#	(Jahr) Teilnahme am Paarkibutz.	(Jahr) Teilnahme am Paarkibutz.

BL_03	38-40	Es gibt ja diese 3 Seminare, einmal dieses Baisisseminar, kleines Genusstraining und dieses Paarkibutz, dass hattest du ja schon gesagt, da habt ihr teilgenommen. Auch an den anderen? #00:03:19-1# Mhm #00:03:19-1# Das volle Programm ((lacht))	Teilnahme an allen drei Seminaren.	Teilnahme an allen drei Seminaren.
BL_03	62	Dann gab es glaube ich so ein richtiger Einschnitt oder richtige Krise als unser erstes Kind geboren wurde, der ist am (Datum) geboren. Er war ein sehr schwieriges Kind. Ein [typisches Schreikind], wie man so sagt, aber in der extremsten Ausprägung.	Schwere Krise ausgelöst durch die Geburt des ersten Kindes. Schreikind in der extremsten Ausprägung.	Schwere Krise ausgelöst durch die Geburt des ersten Kindes. Schreikind in der extremsten Ausprägung.
BL_03	84-86	Unsere Beziehung war eigentlich beendet [die nächste Zeit]. #00:15:40-0# [Ja, ja wir hatten ja auch]. #00:15:43-9# Wir hatten das wirklich beendet, du bist ausgezogen und ganz die Zeit weiß ich auch gar nicht mehr. #00:15:52-2#	Beziehungsabbruch nach Fremdgehen.	Beziehungsabbruch nach Fremdgehen.
BL_03	88	Nö, nö, also wir hatten immer, das war so ein bisschen On- Off sage ich mal und deswegen kam es auch zu dieser Schwangerschaft und ähm #00:16:40-6#	On-Off Beziehung, sodass es zu einer 2 Schwangerschaft kam.	On-Off Beziehung, sodass es zu einer 2 Schwangerschaft kam.
BL_03	93-94	Ich war dann im Urlaub und bin da auch gesegelt mit so einer kleinen unv. auf dem Atlantik und habe davor auch immer Angst vorgehabt und hab das aber immer öfter gemacht. Und dann irgendwie weiß ich auch nicht war ich da so draußen und dann war es mir irgendwie klar, dass ich bei meiner Familie zusammenleben möchte, also. F. mit meinem Sohn und mit der Kleinen, die damals noch keinen Namen hatte. #00:17:38-8# Und habe sie dann gebeten mich wieder anzunehmen, aufzunehmen. Und das hat sie auch gemacht, aber im Nachhinein muss ich sagen, wirkte das so für mich (Telefon klingelt im Hintergrund) wie die Versailler- Verträge. #00:17:51-6#	Im Urlaub erkennt Partner, dass er mit seiner Familie zusammenleben möchte und bittet seine Frau ihn wiederaufzunehmen.	Im Urlaub erkennt Partner, dass er mit seiner Familie zusammenleben möchte und bittet seine Frau ihn wiederaufzunehmen.

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 15: Tabelle 9: Partnerschule, Übernahme von Verhaltensweisen

ID	Abs.	Textpassage	Paraphrasierung	Reduktion
BL_01	118	Das war ein Kreis und ohne irgendeine eine Möglichkeit, da eine Weiche zu nehmen, um aus diesem Kreis rauszukommen, das hat letztendlich ähm haben diese Beratungserfahrung, auch Jahre danach gebracht, dass wir jeder von uns gelernt haben das wir ganz bewusst auch in der Lage sind, in diesen Kreis (Kreisende Bewegungen auf dem Tisch).	Wir haben gelernt, dass wir beide in der Lage sind ganz bewusst aus dem Kreis zu treten.	gelernt aus dem Teufelskreis auszubrechen
BL_01	164	Wir haben viel ähm (...) mehr über das Kommunizieren kommuniziert, ähm wir haben also deutlich eine gesundere Form des Austausches miteinander entwickelt, ähm mit diesem erlernten ähm (...) Ich- Botschaften ähm System.	Wir haben eine gesundere Form des Austausches entwickelt, indem wir Ich-Botschaften benutzt haben. Wir haben mehr über die Kommunikation kommuniziert.	bessere Kommunikation entwickelt
BL_01	165-167	Als zu überlegen, was passiert da gerade mir und das in Worte zu fassen. Das ist deutlich schwieriger und das haben wir ähm das haben wir mehr und mehr trainiert und kultiviert. Und so auch für uns eine Stimmigkeit der Autonomie ähm Bestrebungen und ähm immer im Zielkonflikt natürlich mit Partnerschaft. Das ist ja (...), eigentlich sind es sehr diametrale ähm Ziele, Partnerschaft und Autonomie. #00:36:03-8# Und das (...) ähm wir da so ein Prozess begonnen haben, der auch nicht fertig ist. Ich glaube der wird auch nie fertig sein.	Wir haben gelernt das in Worte zu fassen was passiert. Wir haben den Prozess angefangen nach Autonomie und zugleich Partnerschaft zu streben.	gelernt Empfindungen auszudrücken. Autonomie und Partnerschaft besser zu verbinden
BL_01	168	Weil es da, wie man ja jetzt auch in den letzten paar Abschnitten gemerkt hat, dass es da immer wieder Lebensphasen gibt, ähm die wo Veränderung noch stattfindet. Die Veränderung auch wahrzunehmen, es ist eine unterschiedlich schnelle Veränderung bei Partnern bei dem einen und bei dem anderen. Und da auch im Gespräch zu bleiben.	Die Veränderungen der einzelnen Lebensphasen wahrzunehmen und im Gespräch darüber zu bleiben, weil die Veränderungen bei jedem Partner unterschiedlich sind.	Veränderungen des Einzelnen wahrnehmen. Kommunikation über Veränderungsprozesse.

BL_01	243-248	Und ähm ja durch diese Beratungssituationen, das war einmal mehrfach diese Eheberatungssituation, Erziehungsberatungssituation, Lebensberatungssituation ähm da habe ich mehr und mehr ähm für mich die Richtung entdeckt ich komme tatsächlich zu erst. Und das auch gut so. Und das ist kein Egoismus, sondern das ist ein Blick auf mich ähm mit dem ich dann für mich klar habe, was mir wichtig ist. Und wenn ich diese Ausgeglichenheit in MIR erlange. Dann habe ich auch alle Energien der Welt zur Verfügung, um ähm Zuneigung und Zuversicht und Liebe gegenüber meinem direkten ähm ja Partnerin, gegenüber den Kindern, gegenüber den Verwandten, gegenüber den Freunden, gegenüber den Arbeitskollegen, gegenüber den Mitarbeitern. Also wenn ich in mir eine Klarheit habe, strahle ich das ganz anders aus und ähm ich ähm es ist für alle Beteiligten deutlich Konflikt freier und ähm und ähm (...) klarer wie ich handle. Das ist so die ähm Richtung, die ich ähm für mich benennen würde, erst komme ICH und das ist gar nicht schlimm, weil es tut allen gut. Mir in erster Linie und dann ähm allen anderen darüber hinaus. Trotzdem natürlich die Sensibilität, die Antenne nach wie vor genau so offen zu halten aus der Erziehungszeit und aus dem was ich gelernt habe, wann ähm komme ich in Bedürfniskreise der anderen rein und an welcher Stelle überschneidet vielleicht MEIN zuerst komme Ich, zu sehr irgendeine Bedürfnislage des Anderen. Und ähm (3 Sek.) ich finde für mich ähm habe ich da eine gute gute Balance gefunden und nicht auf Teufel komm raus, ich komme an aller erster Stelle, sondern immer gut zu gucken, ist das auch jetzt stimmig oder selbst wenn es nicht stimmig wäre, ähm was ist jetzt wichtiger die Stimmigkeit oder bin ich jetzt wichtig. Also deswegen, also es ist da auch eine Entscheidung zu treffen, das hatte natürlich auch ähm direkte Auswirkungen auf das das ähm Umfeld.	Ich weiß von mir, was mir wichtig ist. Wenn ich Ausgeglichenheit in mir erlange, dann kann meiner Partnerin, Kindern, Verwandten, Freunden und Arbeitskollegen Zuneigung, Zuversicht und Liebe entgegenbringen. Ich habe die Richtung für mich entwickelt, dass ich zuerst komme und dann alle anderen. Gleichzeitig ist es für mich wichtig, sensibel zu sein, wann ich in den Bedürfniskreis der anderen reinkomme und wann mein Bedürfnis, dass ich zuerst komme, das Bedürfnis der Anderen zu sehr schneidet. Ich habe eine gute Balance gefunden, sodass ich immer schaue, ob die Stimmigkeit mit dem Gegenüber wichtiger ist oder ob es wichtiger ist, dass ich in dem Moment zuerst komme.	gelernt, eigene Bedürfnisse an erster Stelle zu setzen. Balance zur Vereinbarung eigener und anderer Bedürfnisse
BL_01	279	Ja. Ja also diese Hobbys waren ähm (...) die hatten immer Platz. Also (...) was halt fehlte, war tatsächlich, was in dieser Beratungssituation uns gebracht hatte, war, dass die Partnerschaft (...) Pflege. Und dass ein Miteinander zu definieren erstmal, was was bedeutet das quasi für uns Partnerschaft.	Wir haben die Partnerschaftspflege gelernt und was das für unsere Beziehung bedeutet,	Partnerschaftspflege gelernt
BL_01	290	Ganz bewusste Methoden oder so, die wir da ähm gemacht haben, was weiß ich. Wir holen da jetzt kein Klotz Ton raus oder solche Sachen. Oder machen irgendeine Traumreise, das nicht. Aber wir haben auf jeden Fall integriert in unser Miteinander ähm die Erkenntnisse daraus, dieses was haben wir gespürt und die Charakterliche Entwicklung ähm ohne das und das bewusst ist.	Wir machen Zuhause nichts mit Ton und machen auch keine Traumreisen aber wir haben die Erkenntnisse daraus in unser Miteinander integriert. Unsere Charaktere haben sich entwickelt ohne das uns das bewusst war.	charakterliche Veränderungen erlebt ohne diese benennen zu können
BL_01	291-292	Ähm fasst würde ich das unterschreiben, ähm weil wir die Veränderungen uns bewusst gemacht haben, die Veränderungsmöglichkeiten uns bewusst gemacht und das dann tatsächlich auch in den den Jahren danach integriert haben #01:10:47-3# in unser jeweilig eigenes Leben ähm und damit auch in unsere Partnerschaft, sowie wir miteinander umgehen, da eine Eigenständigkeit, das ist auch vielfach dieses ähm Bewusstwerden dessen gewesen, was will ich, F. eigentlich? Und eben nicht (...) ähm, da ähm gefangen bleiben in diesem Kreislauf. Sondern das die Erkenntnis wir können das mitgestalten unser Leben, ist ähm formbar wie der Klumpen Ton und es liegt alles was wir erleben liegt in den Bewertungsmaßstab, den wir in uns tragen.	Wir haben uns die Veränderungen und Veränderungsmöglichkeiten bewusstgemacht und diese in den Jahren danach in unser eigenes Leben und in die Partnerschaft integriert. Wir haben gelernt nicht im Kreislauf gefangen zu bleiben. Wir haben eine Eigenständigkeit gelernt und auch ein Bewusstwerden was wir wollen und was der Partner möchte.	Eigenständigkeit entwickelt, Bedürfnisse sich verdeutlicht, Gestaltung der Beziehung ist möglich
BL_01	293	Glas halb leer oder Glas halb voll. Also das ähm (...) hat uns so grundsätzlich zuversichtlicher, viel positiver gemacht	Wir sind viel zuversichtlicher und positiver geworden.	zuversichtlicher und positiver
BL_01	293-295	Mich auf jeden Fall auch ganz stark ähm dieses Wissen darum, dass wenn jetzt auch etwas nicht so Positives in meinem Leben oder auch in meiner Partnerschaft passiert, dann ist das alleine aus dem Grund gut, auch an Minuserfahrung, weil ich sie dann als solche integrieren kann in mein Leben und in meinem Lebenslauf. Und ähm ich verharre da nicht so in der Fokussierung auf das Minus, sondern ich gehe weiter ähm relativ direkt darüber hinaus und ich bin auch beruflich bedingt ein ganz leistungsorientierter geworden. Also was machen wir jetzt damit mit dieser Situation? Ist Mist klar, aber ähm dieser direkter aktive Schritt des Handelns ist ähm ist nochmal nochmal richtig ausgeformt worden bei mir.	Ich kann Minuserfahrungen in meinem Leben und meiner Partnerschaft integrieren und muss nicht auf das negative verharren, sondern überlege was ich mit dieser Situation mache. Der direkte, aktive Schritt ist bei mir ausgeformt worden. Zusätzlich hat mein Beruf mich dahin geführt, dass ich leistungsorientiert geworden bin.	gelernt, Minuserfahrungen in den Lebensverlauf zu integrieren

BL_01	311	Aber deswegen finde ich das auch für mich auch so schön, die steht halt direkt immer neben der Schlafzimmer Tür auf so einem Brett und ich gucke äh da ganz oft hin und denke, das ist gut so. (...) Und das ist was ich wirklich aus dieser Zeit dieser Partnerschule auch mitgenommen habe.	Ich schaue im Alltag oft meine Tonfigur, die im Schlafzimmer steht, ab und denke, dass es gut ist.	Ton Figur spielt Relevanz
BL_01	3118-319	Und wenn ich die durchblättere, es gibt immer so Momente wo man darauf stößt und dann bleibt man halt sitzen und dann fängt man an zu blättern. #01:16:39-5# (...) Das hat für mich schon ganz schön viel ähm Tiefe und Bewusstsein machen	Manchmal lese ich die Tagebücher, die für mich ganz viel Tiefe haben und mir Dinge bewusstmachen.	Tagebücher zwischendurch lesen
BL_01	352-354	Thema Sexualität und das startete (...) ähm so in dem Ähm in der Phase in der wir uns sehr stark damit auseinandergesetzt haben. Das ich da offen erzählt habe durch diese Erfahrung, dass diese Offenheit ähm geschenkt ist das MITEILEN. Da hat die deutsche Sprache ja ein schönes Wort für, das mit und es wird geteilt. Das Leid das man da empfindet. Und das die anderen drei, dass da auch so mit mitgegangen sind und sich auch geöffnet haben. Auch über ihre Ehen und ihre ähm (...) Situationen da, dann gesprochen haben. Und dieser eigentliche Impuls ähm so im Nachhinein, der ist eigentlich durch meine Erfahrung in diese Runde rein. Dass das gut ist, nicht für sich selbst zu sortieren sondern sich da auch ähm (...) auszutauschen.	Indem wir uns mit unserer Sexualität auseinandergesetzt haben, habe ich gelernt mich meinen Freunden zuhause offen mitzuteilen. Dadurch, dass ich mich meinen Freunden geöffnet habe, haben auch sie von ihrer Sexualität erzählt.	Offenheit entwickelt über Themen der Sexualität zu sprechen
BL_01	358-363	Dieses ähm (...) einfach drüber sprechen. Also egal, sage ich mal, ich arbeite als Erzieherin. Ich sage das auch Eltern, die kommen ja schon mal und sind dann genervt oder erzählen, dass sie da gerade mit ihrem Partner irgendwie ganz viel Stress haben. Und das wirkt sich natürlich auf Kinder aus und so weiter. Ich das dann auch ganz offen sagen. Genauso wie er. das eben gesagt hat dieses ähm tut mir der Zahn weh, gehe ich zum Zahnarzt und funktioniert die Partnerschaft nicht dann schlucke ich das runter. So und das tue ich nicht mehr. Da bin ich über die Jahre, da sind wir mittlerweile so (...) so offen mit umgegangen, dass wissen eigentlich ganz viele von uns das wir das machen und das wir das immer mal wieder in Anspruch genommen haben. Und das es immer mal wieder ganz andere Phasen gab und ähm (....) das finde ich eigentlich auch und das ist auch was wir ähm (...) wir bei Freunden auch eben auch natürlich immer wieder ne als Impuls setzen. Wenn wir das merken oder wenn Freunde eben auf uns zukommen. Dann ist sofort für uns, dann geht doch mal dahin. Und dann (...) könnt ihr dann ja mal gucken.	In meinem Beruf als Erzieherin begegne ich Eltern, die über ihren Stress in der Partnerschaft klagen. Ich rede ganz offen mit ihnen über die Möglichkeit der Paarberatung. Viele wissen von uns, dass wir Paarberatung in Anspruch genommen haben, weil wir sehr offen damit umgehen. Wenn Freunde auf uns zukommen, dann raten wir ihnen zur Paarberatung zu gehen. Wenn unsere Partnerschaft nicht funktioniert, dann schlucke ich das nicht runter wie früher.	Offenheit entwickelt andere Paare bei auffallendem Verhalten anzusprechen
BL_01	364	Das wahrnehmen der Indikatoren, wann eine Partnerschaft ähm weniger gelungen wird für uns. Das haben wir geschärft also das Wahrnehmen auch spüren von diesen	Wir haben gelernt Indikatoren wahrzunehmen, wenn unsere Partnerschaft nicht läuft.	Indikatoren von Problemen wahrnehmen
BL_01	365-368	Das ist die Rückmeldung gibt es eigentlich, kommt auf die Nähe natürlich dies Paares an, dann gibt es tatsächlich die Rückmeldung von uns wie eben ein Paar eben miteinander kommuniziert oder so. #01:31:26-9# Das fühlt sich jetzt gerade so und so an. Und dann weil wir wissen aus dem Kreis kommt man, alleine entwickelt man nicht die Ideen diesen Kreislauf zu unterbrechen diese Weiche dazu dran zu bauen, wenn man den nimmt wenn man in diesem Kreis ist. ne (3 Sek.). Also es hat. Und was noch grundsätzlich zu unserer Situation auch immer noch haben und haben werden. Wir sind immer eine Dekade versetzt zu unseren gleichaltrigen Freunden. Grundsätzlich bei allen Themen. Die machen jetzt gerade Kommunion, was weiß ich nicht alles. Und solche Dinge und wir haben unsere älteste Tochter macht auch gerade ihre Masterarbeit. Wir unterstützen irgendwie an der Stelle monetär, begleiten natürlich auch weiterhin auch irgendwie, aber es sind komplett andere Themen.	Wir geben Paaren Rückmeldungen über ihre Kommunikationsweise, weil wir wissen, dass man aus dem Kreislauf selbst nicht rauskommt. Wir unterstützen und begleiten andere Paare, weil wir immer eine Dekade versetzt sind.	Unterstützung von anderen Paaren
BL_04	113-114	Ja, aber das war jetzt nicht SO wahnsinnig entscheidend in der Hinsicht. Da sind eigentlich wirklich in diesen in diesem Basisseminar und vielleicht in dem Paarkibutz vor allem Sachen passiert, so erlebe ich das. Die gar nicht alle (ähm) so durch, über den Kopf gegangen sind, aber wo ich einfach im Nachhinein denke und gemerkt habe, da hat sich doch einiges irgendwie verändert. Und das hat natürlich dann eben, und es ging natürlich auch um die Dinge, die eben auch in unserer Beziehung schwierig waren oder Schwierigkeiten gemacht haben zumindest teilweise. Und das (...) hat natürlich Auswirkungen gehabt auf unsere unserem Miteinander denke ich.	Durch die Partnerschule haben sich Dinge verändert, die nicht durch den Kopf gegangen sind. Die Veränderung hat sich beispielsweise in unserem Miteinander gezeigt. Die Veränderungen betrafen unsere Schwierigkeiten.	Veränderung ohne diese benennen zu können

BL_04	116	Also (...) für mich ähm hat sich da schon verändert ähm das ich ähm bilde ich mir zumindest ein doch irgendwie gelassener geworden bin, das ist nicht so das, ich habe jetzt vor kurzem irgendwann glaube am Wochenende, weil ich gedacht habe: "wie kann man nur so gemein sein" ((lacht)) irgendwie, ne. Aber ähm, dass ich eben im ähm Grunde genommen schon auch ähm gelassener ähm umgehen kann so mit meinem Mann, dass ich ähm ja mich mich nicht immer direkt angegriffen und verletzt fühle und auch nicht so, dass dass ich das Gefühl habe dauernd rechtfertigen zu müssen, ne.	Ich bin gelassener geworden und ich kann gelassener mit meinem Mann umgehen, sodass ich mich nicht immer direkt angegriffen und verletzt fühle. Ich habe auch nicht mehr das Gefühl, dass ich mich immer rechtfertigen muss.	gelassener Umgang mit Partner. Gelernt nicht so schnell verletzt zu sein
BL_04	124-125	wo ich aber auch das Gefühl hatte, da hat sich was bei mir verändert ohne das ich richtig weiß, was hat sich da verändert hat oder bei uns auch gemeinsam etwas verändert. #00:26:09-9# Durch diese Übungen ohne das es das es vom Kopf gesteuert war, ne. #00:26:19-2#	Ich habe das Gefühl, dass sich Dinge bei mir und auch bei uns gemeinsam verändert haben ohne das ich richtig weiß was es ist, bewirkt durch die Übungen ohne das es durch den Kopf gesteuert war.	Veränderung von Dingen ohne sie direkt benennen zu können
BL_04	126-128	Also ich habe sehr vieles gelernt. Eine Sache die wir da gelernt haben, war dieser kontrollierter Dialog. Also dieser (...) haben Sie eine Vorstellung davon?	Wir haben den kontrollierten Dialog gelernt, das ist eine Methode um in den Konfliktsituationen die Schärfe rauszunehmen.	Kommunikation verbessert
BL_04	129	Eben diese diese ähm Konflikte ein bisschen ähm runterzufahren oder so und auch ein bisschen manchmal wahrscheinlich schon auch ein bisschen mehr Verständnis für den anderen zu bekommen. Also das haben wir oft versucht, ne. Das war irgendwann eine Geschichte, dann wenn es schwierig wurde, wie (...) uns darauf verständigt haben mit Macken und Haken und Ösen irgendwie aber so. #00:27:42-0#	Wir haben mehr Verständnis füreinander entwickelt und die Konflikte nicht mehr so stark aufkommen zu lassen.	Verständnis füreinander entwickelt
BL_04	133-137	Es ist ja wichtiger jetzt wieder zusammen zu kommen oder irgendwie weiter zu machen man muss das nicht alles auf bröseln und klären wie das war. Das hat mir zumindest geholfen das auch irgendwie das war eben lange Zeit, [denke ich so, dass wir uns immer damit beschäftigt haben], wie ist der Konflikt unv. war das. #00:30:05-1# Entstanden oder was war das los, welche Verletzungen hat man sich gegenseitig zugefügt oder welche habe ich empfangen und das zu versuchen zu klären und so weiter. Mittlerweile denke ich ähm können wir das viel besser eben das einfach auf sich ruhen lassen. Ähm und (...) das ist auch eine Sache, die ich da gelernt habe, denke ich. (3 Sek.)	Durch den Rat von Rudolf Sanders konnte ich lernen, dass es nicht immer hilft alle Konflikte zu analysieren und sich mit den Verletzungen zu beschäftigen. Manchmal muss man die Probleme ruhen lassen.	Gelernt Konflikte ruhen zu lassen
BL_04	137	mittlerweile denke ich ähm können wir das viel besser eben das einfach auf sich ruhen lassen. Ähm und (...) das ist auch eine Sache, die ich da gelernt habe, denke ich. (3 Sek.)	Wir können Probleme viel besser auf sich ruhen lassen.	Gelernt Konflikte ruhen zu lassen
BL_04	138	Auch eine Sache, die gut, dass ist jetzt auch nichts so ganz ungewöhnliches, aber ähm das es eben auch gut und wichtig ist, dass man auch auch schöne Sachen zusammen macht oder so, ne.(3 Sek.) Und das haben wir auch gemacht und machen wir auch noch.	Wir haben schöne Sachen zusammengemacht und machen sie immer noch.	schöne Sachen zusammen zu machen
BL_04	140	sondern generell, dass es einfach wichtig ist etwas für die Beziehung zu tun oder so irgendwas schönes gemeinsam zu erleben und so weiter. Und das ist ja auch eine Substanz schafft oder so, wo man dann vielleicht auch eher mit (...) schwierigen Situationen umgehen kann. Oder sie ertragen kann.	Es ist wichtig schöne Dinge gemeinsam zu erleben und lernt mit schwierigen Situationen umzugehen.	Schöne Dinge unternehmen. Gelernt mit Schwierigkeiten umzugehen.
BL_02	116-118	Ähm ja das haben wir ein bisschen aus den Augen verloren und auch halt wie gehen andere jetzt mit den Problemen um, die wir auch haben, um. Und ja auch wirklich zu erkennen, wo liegen halt einfach noch die Prioritäten. Also eben zum Beispiel eben, dass wir Beide die Kinder weiter erziehen wollen. Einfach mal zu sagen: Ja und ist das jetzt wichtiger oder, ne was anderes halt ne ((lacht)). Das haben wir eigentlich auch wirklich durch den Kontakt und durch die Lebensgeschichten der Anderen gelernt, das ist eigentlich da das wichtigste. Wirklich der Austausch mit den Anderen.	Wir haben durch den Kontakt mit den anderen Teilnehmern und ihren Lebensgeschichten gelernt zu unterscheiden, was wichtig ist und was eher nicht. Wir wollen beide die Kinder erziehen und das ist für uns wichtig	Prioritätensetzung gelernt
BL_02	143	Ähm wahrscheinlich nimmt von allen immer etwas mit, JA, aber Erkenntnisgewinn und und und Wandel in seinem Tun und Handeln das ist ja nicht 1 zu 1. Das dauert ja schon mal, dann ist manches Tagesform abhängig und dann ist es natürlich auch abhängig, weil auch da nimmt man manches gesprochene Wort auch unterschiedlich wahr.	Erkenntnisgewinn und das Handeln ist nicht 1:1 übertragbar, sondern braucht seine Zeit.	Erkenntnisgewinn und das Handeln ist nicht 1:1 übertragbar

BL_02	160-162	auch da, davon profitiert man ja eben auch, ähm wahrscheinlich eben dann in solchen Seminaren (...) ähm (...) im Rahmen der Partnerschule (...) für mich ganz prägnant war die Aussage eines Vaters, letztes Jahr auf dem Männerseminar. Ähm wobei da eine Situation vorherrscht, die kann ich bei uns gar nicht vorstellen, wo die Frau das Umgangsrecht mit den Kindern auch in Frage stellt und der sagte so irgendwie mal: "Meine Kinder nicht mehr zu sehen, das war so als würden sie gestorben wären". Das fand ich schon relativ crass. Ob ich so eine Einstellung ohne diese Aussage, dass ich nun auch wie gesagt so zu meiner Verantwortung stehe, was ich ja ohnehin tue. Hat so eine Aussage im Rahmen der Partnerschule, die da so gefallen ist ähm (...) hat mich da schon bestärkt. #00:31:46-7# Ob ich nicht irgendwann mal auch privat jemanden kennen gelernt hätte, der in einer ähnlichen Situation wär, wie er das so geschildert hat, aber auch so hat man dann natürlich viel mehr Anknüpfungspunkte in Anführungszeichen Gleichgesinnte, die ähnliche Probleme haben ne, das war soweit ganz gut.	Durch eine Aussage eines Vaters im Männerseminar wurde ich darin bestärkt meine Verantwortung für die Kinder wahrzunehmen.	Verstärkung der Verantwortungsübernahme der Vaterrolle
BL_02	182	Ja. (3 Sek.) Und das ist dann in der Tat (3 Sek.) auch da kann man wieder nicht sagen, ob jetzt bei bei der normalen Paartherapie anders gewesen wäre, aber ich denke wirklich die Einheiten, die wir da so in den Seminaren der Partnerschule gemacht haben, die eben auch genau auch da den Fokus richten, das hat uns beiden ganz besonders ihr. (...) erst mal auch gut getan sich da so zu emanzipieren und da eine Autonomie für sich zu gewinnen. Die Wahrscheinlich ich am Anfang versucht habe zu etanimieren, JA. (3 Sek.) Und wahrscheinlich zu spät erkannt habe, welchen welchen Anteil der Autonomie GEWÄHRUNG ähm ich denn da habe (3 Sek.).	Sie konnte sich emanzipieren und wieder eine Autonomie für sich gewinnen.	Autonomieentwicklung
BL_02	268-270	Da gibt es ja irgendwo, da wird dann wieder vom Neotorxis irgendwo erzählt. Da gibt es alte Erinnerungen und da müssen neue Erinnerungen her, die die alten Erinnerungen überlagern. Da sind wir gerade irgendwo und noch sind wahrscheinlich die neuen Erinnerungen noch nicht so stark, dass die anderen überlagert werden, aber da kommt immer wieder und das merkt man ja. Da kommt immer wieder so ein Impuls und dann fällt man erst wieder zurück in die alte Erinnerung irgendwo, dass ist dann letztendlich dann auch schwierig irgendwo, ob einem das jemals richtig gelingen wird, hätte beinahe gesagt vom Grad vom Grad der Traumatisierung irgendwo ab, ne. Aber irgendwo vom Grad der Kränkung, der Kränkung, die dann da so ein Erfolg ist und dann und dann auch wie wichtig einem jetzt das eine oder das andere gewesen ist. Die Chance ist auf jeden Fall da, ja. Ähm ja und dann muss man auf jeden Fall noch gucken, inwieweit ähm bringe ich mich ein in die Beziehung. Auch immer da noch Autonomie und und und ähm Zweisamkeit, das verändert sich irgendwo und auch trotzdem ist immer noch das wichtige, ja das man (...) ja wie es heißt immer so schön: bei sich bleibt und es eigentlich auch alles so für sich auch macht.	Es ist schwierig die alten Erinnerungen durch neue zu ersetzen, weil die alten Erinnerungen so stark sind und durch kleine Impulse wieder ausgelöst werden. Die Chance für Veränderung ist da, aber es ist sehr schwierig. Befinde mich mitten im Prozess inwieweit ich mich in die Beziehung einbringe und wie ich bei mir selbst bleiben kann.	lernen alte Erinnerungen durch neue zu ersetzen

BL_02	273-276	Oder WIR dazu in der Lage sind konstruktiv miteinander umzugehen. So und das war ja war ja bis zu einem gewissen Grad, es gab ja viele Streitigkeiten. Ich habe Recht, nein ich habe Recht. So und dann muss man ja irgendwann mal irgendwann mal dazu hinkommen, dass man das man dem anderen auch ne Hand reicht, ne. So und nach dem Motto (...) es verändert sich nichts bis du dich veränderst und dann verändert sich alles, so in diese Richtung auch irgendwo, ne. #01:04:10-9# Und das kriegt man erst hin, wenn man einen gewissen Grad (3 Sek.) wahrscheinlich auch an Reife, was wahrscheinlich auch so damit dazu gehört, erlangt hat. Und eben das Kämpfen aufgegeben hat. # Ich glaube das spielt da auch stückweit mit rein. Bis zum bis zum man man meint irgendwann jetzt muss man kämpfen, aber das ist wahrscheinlich auch nicht der richtige Weg. Das habe ich zumindest bei mir so gesehen und auch das ist ja irgendwo auch da passiert erst was, wenn aufgehört hat zu kämpfen gegen sich, gegen den anderen oder mit sich oder mit dem anderen. Oder wie auch anders, sondern wenn es erst mal wieder in den Fluss kommt (3 Sek.). Und erst dann hat man wieder die Gelegenheit auch für sich zu wirken und für sich was zu machen. Denn solange man kämpft, kämpft man ja gegen irgendwas. Und dann hat man, dann ist man gar nicht in der Lage irgendwie wirklich ja kontrolliert und autonom was zu machen, da ist man irgendwie fixiert auf irgendwas. Und das leitet einen (...) und diesen Punkt zu bekriegen, dazu dienen auch in der Tat wirklich viele, viele Elemente aus der Partnerschule.	Wir haben gelernt konstruktiv miteinander umzugehen, indem wir das gegeneinander kämpfen aufgegeben haben. Orientiert an dem Motto, "es verändert sich nichts bis du dich veränderst und dann verändert sich alles" und dabei haben uns Elemente aus der Partnerschule geholfen.	kämpfen aufgegeben und konstruktiven Umgang miteinander entwickelt
BL_02	118	Wir haben das gelernt "Ich habe das empfunden", immer von sich aussprechen. Ähm ich habe das so empfunden, dass das mir auch immer wieder heim gezahlt (...) wurde.	Wir haben gelernt immer von sich zu sprechen, indem man sagt "ich habe das empfunden".	Kommunikation verbessert, von sich aus sprechen
BL_03	210-211	Das ist, ich habe sie mehr geschätzt und umgekehrt hatte ich das Gefühl, dass sie mich auch mehr geschätzt hat, die Probleme sind die gleichen geblieben. Aber es war dann die Bereitschaft dann da nochmal auf den anderen zu zugehen und nochmal sozusagen ein RISIKO einzugehen in Anführungsstrichen.	Ich habe in der Partnerschule meine Frau mehr geschätzt und umgekehrt und daraus ist die Bereitschaft gewachsen, sich nochmal auf den Anderen einzulassen.	Bereitschaft entwickelt, sich auf den anderen einzulassen
BL_03	268-270	Also das wollte ich noch sagen, ich finde es stimmt, die Partnerschaft, am Ende der Seminare sind die Partner häufig bezogener aufeinander, trotzdem ist aber was der Rudolf immer sagt der Einzelne gestärkt. Und kann dann vielleicht so ein bisschen auf den Anderen zugehen, weil man weiß der andere macht das was diesem hier Probleme macht, nicht um den zu verletzen, sondern es ist einfach so und man liebt halt diesen anderen Menschen. Und dann versuche ich einen Weg zu finden damit umzugehen und das lerne ich auch in der Partnerschaft. Das ist finde ich was auch nochmal wichtig ist. Also man wächst selber als Mensch und hat dadurch die Möglichkeit den anderen besser zu verstehen und sich auch zu öffnen.	Durch die Partnerschule ist der Einzelne gestärkt und als Paar ist man wieder stärker zusammengewachsen, sodass man wieder besser auf den Anderen zugehen kann auch weil man besser verstanden hat, warum der andere so handelt. Man wächst als Mensch und hat dadurch die Möglichkeit den anderen besser zu verstehen.	Verständnis füreinander verbessert, Verstärkung des Zugehens aufeinander
BL_03	266-267	Und das drückt sich eben auch durch eine geistlich, seelische Haltung sicherlich aus. Und ähm (...) ich rede jetzt bisschen durcheinander. Aber ich glaube auch immer wieder, dass wird auch der eigene der eigene Wert gestärkt, dass man sozusagen weiß, ja man ist auch sowie man ist auch gut, man hat Qualität, das spürt man eben, weil man das (...) immer eine positive Rückkoppelung durch die Gruppe bekommt. #00:54:09-1# Und das ist glaube ich auch ganz wichtig, dass man etwas gestärkter, sich selbstwertschätzender dann die Beziehung weiterführt. Das halte ich auch für einen wesentlichen Punkt.	Nach der Partnerschule kann man gestärkter und selbstwertschätzender die Beziehung weiterführen.	gestärkter und selbstwertschätzender die Beziehung weiter führen
BL_03	289-291	Das man anders kommuniziert, dass man eben diese Spiegeltechnik, die wendet man nicht nicht immer an. Wir haben das am Anfang gemacht, aber dann war zu zu aufwendig zu lästig, aber man hat trotzdem diese ganz groben Strukturen ähm verinnerlicht, ne. Das man eher in die Zukunft schaut nicht in die Vergangenheit immer wieder rausholt Das man immer von sich erzählt, von seinen eigenen Empfindungen und dadurch die Wertigkeit rausnimmt.	Die Spiegeltechnik zur besseren Kommunikation haben wir am Anfang angewendet, aber dann war es zu aufwändig. Die groben Strukturen der Kommunikationstechniken hat man verinnerlicht wie beispielsweise, dass man in die Zukunft und nicht in die Vergangenheit schauen soll und von sich und seinen Empfindungen erzählen soll.	Verbesserung der Kommunikationstechnik
BL_03	301-303	Also gibt eigentlich nicht wirklich was wo man sagt wir machen regelmäßig das Gespräch oder verabreden uns dafür oder was, das haben wir nicht so ganz klar etabliert. Was wir schon auch verabredet haben nach dem letzten Paarkibutz, dass haben wir früher irgendwie nie gemacht. Die Kinder dürfen Sonntagmorgens länger Fernseher gucken und wir bleiben noch im Bett oder so. Das ist so eine Sache, die hat sich so durchgezogen. Es sei denn ich muss arbeiten oder es ist was. Und das ist auch schon ein Ritual fast.	Nach dem Paarkibutz haben wir uns entschieden, dass die Kinder am Sonntag länger Fernseher schauen dürfen und wir gemeinsam im Bett bleiben.	Steigerung der gemeinsamen Zeit, Kinder dürfen länger fernsehen

BL_03	310-313	Das was wir auch gemacht haben, das haben wir auch immer wieder in der Partnerschule auch sozusagen kommuniziert (...) eben als Paar auch was macht, was einem als Paar betrifft, zusammen macht. Ähm wir machen das, wir haben relativ wenig Zeit und relativ viel Geld sage ich mal. Ähm nicht total viel, aber wir können zum Beispiel Essen gehen. Wir gehen auch ab und zu Essen, zu zweit zusammen, das machen wir. Oder wir haben auch, das fand ich zum Beispiel sehr schön ähm zusammen mal jetzt ein Spaziergang ganz normal durch die Stadt gemacht. Wir haben gesagt so wir gehen jetzt spazieren. Es waren 2 Stunden die Kinder waren hier. Ganz bewusst, nichts Besonderes, aber das haben wir zusammen gemacht. Total unspektakulär, war für mich total wichtig, weil ich das sonst immer alleine mache, fand schön das wir das zusammen gemacht haben. Und das sind so Sachen, da muss man sozusagen in diesen Familienalltag drum KÄMPFEN und das muss einem auch klar sein, dass man sich immer wieder so eine, so eine Zeit zusammen verbringt, die einem als Mann und Frau betrifft und nicht als Mama oder Papa oder Schwiegersohn oder sonst irgendwas.	Wir machen Sachen zusammen, die uns als Paar betreffen, indem wir Essen gehen oder Spazieren gehen. Im Familienalltag muss man darum Kämpfen, dass man eine gemeinsame Zeit hat, die einen als Mann und Frau betrifft.	Zeit gemeinsam verbringen, schöne Sachen
BL_03	346-348	Vielleicht für uns (...) also für mich ist Partnerschule schon jetzt schon eine Sache geworden die mich weiterhin begleitet. Wir fahren regelmäßig zu den Kreativwochenenden im Dezember und es ist auch ein fester Bestandteil.	Partnerschule ist für mich etwas geworden, was mich regelmäßig begleitet. Wir fahren zu den Kreativwochenenden.	Teilnahme an Kreativwochenenden. Partnerschule stellt regelmäßige Begleitung dar.

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 16: Tabelle 10: Partnerschule, Bewertungen

ID	Abs.	Textpassage	Paraphrasierung	Reduktion
BL_01	143	Und das finde ich nach wie vor, war für uns die beste Idee, die wir hatten.	Partnerschule war die beste Idee, die wir hatten.	Partnerschulteilnahme beste Idee.
BL_01	149	Partnerschule hat überhaupt nichts mit Partnerschaft groß zu tun, sondern mit der Thematik, sich SELBST Partnerschaft fähig zu machen.	Partnerschule konzentriert sich auf den Einzelnen, um diesen partnerschaftsfähig zu machen und nicht so sehr um Partnerschaft.	Den Einzelnen Partnerschaftsfähig zu machen im Fokus der Partnerschule.
BL_01	150-151	Für mich ist ähm (...) von diesem Basisseminar hängen geblieben, das ich TOTAL schockiert war in dieser ersten Stunde morgens beim Sport, dieses man fängt ja immer mit dieser Bewegungseinheit an und ich mit irgendwelchen fremden Menschen irgendwelche Dinge tun sollten. Wo ich dachte, da muss man schon ganz schön über seinen Schatten springen. Wobei ich das im Nachgang, das ist ja auch immer so etwas (...) ähm (...) TOTAL interessant finde.	Zunächst war ich erschrocken, dass wir die Bewegungseinheiten durchführen mussten, aber dann fand ich es sehr interessant.	Angst vor Bewegungseinheiten wandelt sich in Freude
BL_01	290-291	Ich bin fest davon überzeugt ohne die Partnerschule wären wir nicht mehr zusammen. Ähm fasst würde ich das unterschreiben	Ohne die Partnerschule wären wir nicht mehr zusammen.	Ohne die Partnerschule wären wir nicht mehr zusammen.
BL_01	319-232	Und ähm so total ja wie ich vorhin gesagt habe, diese erste Bewegungsstunde morgens, schräge Ansätze so nenne ich die jetzt einfach mal, ne. Also Dinge wo ich wirklich kurz mit mir gehadert habe, ob das jetzt wirklich das ist was ich erwartet habe oder möchte. Aber nach einer Woche wirklich das auch zu genießen, ne. Beim kleinen Genusstraining fängt man ja morgens genauso an. Sich darauf zu freuen, diese Erfahrung zu machen. Sowie Sie das vorhin selber so beschrieben haben, ne. So sich darauf freuen und zu sagen (...) unter welchen (...) Umständen würde ich sonst solche Erfahrungen machen? (...) Nie. Also wenn nicht einer mir sagt: Du machst das jetzt oder das wäre jetzt unsere Idee, ne. Das gehört jetzt zum Kompakten dazu, ne. Dann hätte ich (...) etwas nicht erfahren was ich aber eigentlich sehr wertschätze, dass ich das erfahren durfte.	Partnerschule bietet die Möglichkeit von Erfahrungen, die ich wo anders nicht machen könnte wie zum Beispiel die Körperübungen beim kleinen Genusstraining.	Erfahrungen der Körperübungen nur innerhalb der Partnerschule möglich

BL_01	324-328	(räuspern) Und ähm diese (...) Möglichkeit sich selbst zu programmieren. Also die Bewegung hatte ja immer seinen Standpunkt finden oder solche Sachen. Oder mal jetzt ne ähm außer partnerschaftliche Übung gemacht hat, die Bewegung zu spüren ähm wenn wir, ich mit einer anderen Partnerin oder sie mit mir irgendwelche Übungen gemacht hat, ähm die FÄHIGKEIT der ähm (...) der ähm Aufmerksamkeit gegenüber dem anderen Geschlecht habe ich noch in mir. Ist gerade mal so ein bisschen zugedeckt gegenüber der eigenen Partnerin. Aber die Fähigkeit habe ich ähm noch komplett in mir, genauso wie es meine Partnerin es früher genossen hat. Da kam jetzt die Rückmeldung einer ganz anderen Partnerin wie ähm schön wie schön und wohlig es gewesen ist, wie ich irgendetwas gemacht habe. #01:18:55-0# Und diese Bewegungen die haben ja immer irgendeine ähm ja irgendeine festigende Wirkung gehabt, dass theoretisch zu hören, finde deinen Standpunkt wie auch immer und das auch noch mal zusätzlich ergänzt durch ähm wie so ein körperlicher Stempel, war das. #01:19:23-2# Ja der das ganze nochmal unterstrichen hat oder in fett gedruckt hat oder wie auch immer das spürbar gewesen ist. #01:19:29-4#	Durch die Übungen mit anderen Partnern konnte ich erkennen, dass ich in mir immer noch die Fähigkeit habe, Aufmerksamkeit gegenüber dem anderen Geschlecht zu empfinden. Das erworbene Wissen wurde durch Körperübungen gefestigt und unterstrichen, vergleichbar mit einem "körperlichen Stempel".	Aufmerksamkeit gegenüber weibliches Geschlecht ist noch vorhanden, erkannt durch Rückmeldung anderer
BL_01	329-330	Das ist viel nachhaltiger als es komplett theoretisch zu machen, wie wir das beschrieben haben beim Klumpen Ton oder wie sich geöffnet haben, also diese eigene Erkenntnis, die sie dann gespürt haben, ist ähm (...) das zog sich halt beim Konzept der Partnerschule so durch. (3 Sek.) Es ist wenig so psychologische Theorie gewesen. #01:19:57-8# Obwohl Dr. Sanders da auch ähm (...) ähm eine exzellente Expertise mitbringt, es ist viel mehr (räuspert) (...) immer dieses Selbsterfahren und dann warum erfahre ich das jetzt gerade so und ein anderer im Grunde, wie viele waren wir? #01:20:21-1#	Die Verknüpfung praktischer Übungen mit der Theorie sind viel nachhaltiger. Durch die Selbsterfahrung lernt man am meisten.	Verknüpfung von Praxis und Theorie bewirkt Nachhaltigkeit. Lernen wird durch Selbsterfahrung möglich.
BL_01	345-347	Und da sitzen dann Leute mit denen mal noch NIE in seinem Leben Kontakt hatte und trotzdem schafft (...) diese Partnerschule oder auch eben der Dr. Sanders ein Teppich auszubreiten der (...)da Platz macht. #01:25:20-5# Der das auffängt, der da das bettet. Der die einzelnen Personen bettet und da eine Offenheit ähm (...) ja schon auch kreiert oder wie soll ich sagen an Offenheit möglich macht, ne. #01:25:35-6# Ähm (,..) das Dinge ans Tageslicht kommen, die man nicht vermutet hätte für sich selbst. Für sich selbst und Andere die da erschrocken sind, dass andere Menschen total anders sind. Andere Sache erfahren haben ähm so und trotzdem hat das alles Platz und ähm (...) ich fand das sehr bereichernd (...) ähm an der Stelle für uns für uns als Paar. #01:26:08-6#	Die Partnerschule schafft einen Raum, indem Offenheit möglich wird und die einzelnen Personen eingebettet werden. In der Partnerschule kommen Dinge ans Tageslicht, die man nicht vermutet hätte.	Partnerschule eröffnet Themen mit denen man nicht gerechnet hätte
BL_04	178-179	und das war eigentlich glaube ich in allen Seminaren uns ging es eigentlich wahnsinnig gut dabei. #00:43:15-6# Das war zeitweise sogar so, dass manche Leute in den Seminaren neidisch wurden, was macht ihr eigentlich hier ((lacht)).	Uns ging es in den Seminaren sehr gut, sodass andere Teilnehmer sogar neidisch auf uns wurden.	Beziehung in der Partnerschule sehr gut
BL_04	186	dass ähm man man nimmt das glaube ich wirklich anders. Und ich habe für mich selber schon das Gefühl das hat nicht nur mit der Partnerschule zu tun, sondern ich finde das auch schön auf so ein langes gemeinsames Leben zurück zu blicken, also und zu sagen, guck mal: "Das war doch toll und das haben wir gut gemacht." #00:47:12-1#	Es hat nicht alles nur mit der Partnerschule zu tun, sondern es auch schön auf ein gemeinsames Leben zurück zu schauen.	Entwicklungen haben nicht alle mit der Partnerschule zu tun, sondern auch aufgrund der langen Beziehungsdauer
BL_02	121	Im Rahmen der Partnerschule ähm läuft es ja letztendlich so entweder (...) fängt man an, also es immer die Runde, Körperarbeit ist da ja auch immer sehr wichtig. Ich halte es auch für sehr förderlich. #00:18:52-6#	Die Körperarbeit in den Seminaren halte ich für sehr förderlich.	Körperarbeit entscheidend
BL_02	124-126	Das ist ja etwas Anderes als wenn man da mit guten Ratschlägen zugepflastert wird, ist das mehr eine Schilderung wie andere dieses Problem so sehen. Das hat meines Erachtens schon einen qualitativen Unterschied. Und den habe ich immer sehr genossen und ich sag, bleib dabei mal auch, das habe ich hier noch nicht gesagt. Ich habe eigentlich aus den Schilderungen, wenn die anderen das erzählt haben: Ich habe das und das so und so, mehr mitgenommen als wenn ich etwas von mir preisgegeben habe und hab dann nachher dann dazu etwas gehört. Das war auch hilfreich JA, aber ich fand eigentlich viel so wie sie das eben auch gerade gesagt hatte, wenn da irgendwo etwas geschildert wurde entweder ja das ist auch mein Problem und dann wurde das diskutiert und dann hat man da etwas rausgezogen. Oder eben auch erkannt bei dem ist es ja auch viel schlimmer als bei uns oder so.	Ich habe durch die Schilderungen der anderen Teilnehmer am meisten gelernt und mitgenommen, mehr als wenn ich etwas von mir erzählt hatte. Man wird nicht mit guten Ratschlägen zugepflastert, sondern man erfährt durch die Schilderung der Anderen, wie sie das Problem sehen. Durch die anderen Teilnehmer konnte man auch sehen, dass es anderen viel schlimmer geht.	Lernen erfolgte durch Aussagen der anderen Teilnehmer

BL_02	127-128	Das wirkt sich eventuell auch positiv aus. Von daher denke ich dieses Gruppensetting das hat wirklich auch auch Vorteile. Und ich habe es wirklich noch in keiner dieser Runden egal ob es jetzt eben diese Basisgruppe oder Abendgruppe oder dieses Genusstraning. Oder das Männerseminar gesehen in so einer so kurzen Zeit hat man so schnell Vertrauen zu eigentlich fast allen Teilnehmern gefunden was ich mir gar nicht selbst sogar unten Freunden so gar nicht vorstellen kann. Also das ist wirklich erstaunlich. Wie wie schnell die Scheu da abgelegt ist wirklich sein Innerstes nach außen zu kehren um anderen daran teilhaben zu lassen, weil man wohl relativ schnell erkennt, Mensch das kann mir hier richtig helfen. Da war ich jedes Mal erstaunt, ich habe wirklich kaum (unv.) erkannt, bei keinem der Veranstaltungen wo wir bis jetzt waren.	Das Gruppensetting hat Vorteile. In kürzester Zeit gewinnt man Vertrauen zueinander, noch tiefer als zu Freunden, sodass man das Innerste preisgibt.	Vertrauen unter den Teilnehmern entsteht im Gruppensetting. Gruppensetting hat Vorteile
BL_02	129-130	Und auch keine Peinlichkeit und kein Ablästern oder irgendwie so. Da kommt mal ein Spruch irgendwie so ja, aber das ist so die Ernsthaftigkeit und das Wohlwollen an das Rudolf Sanders ja auch immer appelliert, ne. Seid liebevoll, wohlwollend geht hier auf den Anderen ein. Und das habe ich eigentlich auch bei allen Veranstaltungen erlebt, ne. #00:21:39-9# Ohne Ausnahme (3 Sek.). Da harmoniert zwar man mal mit deinem mal besser und sympathisierst mit dem anderen ein bisschen mehr, das ist keine Frage. Aber selbst bei denen wo ich sagen würde hm ja gut ist nicht ganz mein Typ, war das aber nie so, als dass man da jetzt wirklich sagen würde: "Mensch mit dem würde ich das nicht machen oder mit DER.	Die Gruppensettings sind geprägt von einer Ernsthaftigkeit und einem gegenseitigen Wohlwollen, dass von Rudolf Sanders auch immer betont wird, sodass Lästern und Peinlichkeiten keinen Raum haben. Zu einzelnen Personen sind stärkere Sympathien vorhanden, aber man kommt mit allen gut zurecht.	Wohlwollen bestimmt das Gruppensetting
BL_02	136-140	Also meine Wahrnehmung ist sowohl bei Männern und als auch bei Frauen, wenn sie so unter sich sind dann steht das Gegenüber liegende Geschlecht im Fokus der Diskussion. Und dann gibt es eben eine Solidarität unter den Männern oder unter den Frauen. Immer mit Aufweichungen nach links oder rechts, das ist also keine Frage. Und das hat es also da eben (...) das tut auf der einen Seite ja auch mal GUT, wenn man so bestätigt wird (...) ähm gerade auch von seinem eigenen Geschlecht, ist das ja auch sehr förderlich schon mal, das stärkt vielleicht auch ein Stückweit das Selbstbewusstsein. Ist natürlich aber nicht immer ganz so objektiv und das sehe ich eben auch gerade als großen Vorteil in der Gruppe, das da wie gesagt die Paare da sind genau mit den Vorteilen, die F. eben geschildert hat. Und eben das dann das ganze auch moderiert wird durch eben Paartherapeuten, die wenn dann wenn so etwas in die Richtung geht auch in der Lage sind sowas dann auch aufzufangen. Das ist dann auch ziemlich gut, dass merkt man allerdings auch in in Einzelgesprächen, Paar und ähm der Paartherapeut. Da findet sowas natürlich auch statt, aber jetzt gerade in so einer großen Gruppe, da ist das schon ähm ich sag mal sehr ausgewogen und sehr objektiv. (...) Das Urteil die anderen Teilnehmer.	Im Gruppensetting sind beide Geschlechter anwesend, sodass ein Geschlecht nicht in den Fokus gerät wie oft bei Frauen- oder Männergruppen. Der Paartherapeut leitet die Gruppe, sodass der Fokus nicht zu stark auf einem Geschlecht liegt. In der Gruppe ist Ausgewogenheit und Objektivität möglich.	Gruppensetting wird durch Objektivität und Ausgewogenheit bestimmt
BL_02	131-135	Gut ist glaube ich auch, also natürlich sind auch die Einzelgespräche hilfreich, weil die haben ja schon ein bisschen Erfahrung die Gespräche auch mal zu lenken. Man ist ja auch so verworren in einem Gedanken manchmal und dann lenken die das ein bisschen um. Was natürlich gut ist, die lernen die Paare natürlich auch erst in dieser Situation so kennen. Das heißt bei Freunden ist es auch oft so, die stehen ja auf einer SEITE. Also erst mal ist das so, dass selbst die Probleme erzählt man ja auch oft den besten Freunden noch nicht mal. Gerade was sexuelle Sachen angeht. Wenn dann doch dann ist es ja meistens so ähm, dass ja die halt so eine Entwicklung mitgekriegt haben oder dass eine war schon früher meine Freundin und das andere ist schon immer sein Freund gewesen. Das heißt ja, dass die sind ja dann einfach nicht so objektiv wie jetzt jemand der jetzt das Paar, also sei es jetzt wirklich die Berater selber oder die anderen Paare, die man kennen lernt. Da haben wir ja auch festgestellt, ja man hat jetzt zu beiden Sympathie man versteht jetzt auch das Problem ((lacht)) aber man hat jetzt nicht sofort: Oh der ist ja doof oder die ist ja gemein." Irgendwie versteht man beide und ja dann ist man halt nicht so (...) ja das man immer nur auf den einen einschlägt und den anderen unterstützt. Weil das HILFT ja eigentlich nicht. Irgendwas läuft ja gerade einfach gerade nicht richtig und wenn man das Problem sozusagen manifestiert, hilft das ja nicht, ne. #00:23:41-3#	Einzelgespräche sind auch hilfreich. Im Gruppensetting entwickelt man zu beiden Partnern Sympathien ohne das ein Geschlecht bevorzugt wird.	Einzelgespräche hilfreich. Sympathien gegenüber allen Teilnehmern wird entwickelt.

BL_02	143	Ähm wahrscheinlich nimmt von allen immer etwas mit, JA, aber Erkenntnisgewinn und und und Wandel in seinem Tun und Handeln das ist ja nicht 1 zu 1. Das dauert ja schon mal, dann ist manches tagesform abhängig und dann ist es natürlich auch abhängig, weil auch da nimmt man manches gesprochene Wort auch unterschiedlich wahr. Man teilt sich im Nachhinein auch nicht über alle Details aus, die denn da so gesprochen werden. #00:26:23-0# Manchmal habe ich auch erlebt, dass wir völlig dacor waren und bei manchen das wir das auch teilweise völlig unterschiedlich wahrgenommen haben manche Aussagen oder manche Situationen. Ähm und wenn man die gerade so unterschiedlich wahrnimmt fördert das natürlich nicht so den Zusammenhalt. Dann arbeitet es natürlich in einem, wenn man das nicht. (...) Erst mal diskutiert man es ja auch irgendwo aus, aber wahrscheinlich sind das so Punkte, die (...) einen ja irgendwo nicht näher zusammen gebracht haben ne, weil man dann ja nochmal nicht nur einmal der Situation der anderen Person konfrontiert ist sondern dann hat man das ja noch in der 1 zu 1 Situation innerhalb des Paares dann ja nochmal. Also das so richtig stringent lässt sich das nicht beantworten.	Erkenntnisgewinn und Veränderung im Verhalten ist nicht 1:1 übertragbar.	Erkenntnisgewinn und Veränderung im Verhalten ist nicht 1:1 übertragbar.
BL_02	182	Ja. (3 Sek.) Und das ist dann in der Tat (3 Sek.) auch da kann man wieder nicht sagen, ob jetzt bei bei der normalen Paartherapie anders gewesen wäre, aber ich denke wirklich die Einheiten, die wir da so in den Seminaren der Partnerschule gemacht haben, die eben auch genau auch da den Fokus richten, das hat uns beiden ganz besonders ihr (...) erst mal auch gut getan sich da so zu emanzipieren und da eine Autonomie für sich zu gewinnen.	Die Partnerschule hat den Fokus auf das Thema Nähe- Distanz Verhalten gelegt, sodass es ihr. gut getan eine Autonomie entwickeln zu können.	Das Thema Nähe- Distanz Verhalten hilfreich um Autonomie zu entwickeln
BL_02	239-242	Das machte das schon aus, dass haben wir leider (...) ja das kommt mir jetzt auch in letzter Zeit auch wieder ins Bewusstsein. Ja auch durch angestoßen durch viele Diskussionen, die wir im Rahmen der Partnerschule ähm Gespräch mitbekommen haben. Ich glaube, dass kriegt man wirklich nur hin, wenn man viel auch mit (...) mit mit anderen, die ähnliche Probleme haben, spricht. Und nicht in der klassischen Zwei zu Eins Situation in der Paarberatung, da würde sowas glaube ich nicht gehen. Und es ist trotzdem kein Garant dafür, dass man sich nicht trennt, also das muss auch dazu auch sagen, ne. Man bekommt ganz andere Impulse, man bekommt ganz andere Anregungen, man hat ganz andere Gespräche und in einer offenen Art und in einer Intensität wie ich mir das vorher hätte niemals vorstellen können.	Viele Diskussionen und Gespräche werden angestoßen, die sich nur in einem Gruppensetting ergeben können. Im Gruppensetting können ganz andere Impulse, Anregungen und Gespräche entstehen, in einer offenen Art, die man sich vorher nicht vorstellen könnte.	Gruppensetting bietet Raum für besondere Diskussionen und Gespräche
BL_02	254	Und bei den hohen Scheidungsraten, die es da irgendwie so gibt. Eigentlich müsste man da was tun so verpflichtende Veranstaltungen für werdende Paare. #00:56:52-0#	Verpflichtende Veranstaltungen für Paare sollte es geben.	Verpflichtende Veranstaltung für werdende Paare sollte es geben
BL_02	257	Perspektiven für werdende Eltern, man muss für alles ein Führerschein machen (...), aber fürs Kinder kriegen, das darf man einfach nur so, (3 Sek.) ja. Ja aber ich bin mir auf der anderen Seite da überhaupt nicht sicher, ob man da überhaupt so präventiv etwas machen kann. #00:57:05-8# Manches muss man vielleicht auch so erleiden, um die Einsicht zu gewinnen? #00:57:17-0#	Man für alles einen Führerschein machen, aber Kinder kriegen, das darf man einfach so. Ich frage mich, inwieweit Prävention helfen würde, da man vieles erleiden muss, um daraus Einsicht gewinnen zu können.	Schwere Erfahrungen notwendig, um Einsicht zu gewinnen
BL_02	259	Ich meine ja auch meine auch so mit Partnerschaft, keine Ahnung. Da bin ich nicht so schlüssig aber, wenn man DAS wirklich umsetzen könnte, die Erfahrungen, die wir da so gemacht haben. (...) Ähm auf auf junge Paare, oder Paar werden wollen oder kurz davor stehen zu heiraten, wenn man das irgendwie, wenn man das Wissen (...) überretten und übertragen könnte. Ich glaube das wäre doch ein großer Gewinn für viele, viele. (3 Sek.)	Das Wissen und die Erfahrungen, die man sich in der Partnerschule aneignet, wären gewinnbringend für junge Paare.	Partnerschule wäre hilfreich für junge Paare
BL_02	279	Also ich sag mal: "Du bist genauso wie deine Mutter oder wie dein Vater". Ganz ehrlich, dass hört sich erst mal wie ein Angriff und negativ an. Ähm wenn man das umkehrt und das ist eben was wir in der Partnerschule gelernt haben, würde man auch wo anders irgendwo lernen können eventuell. Aber da wird man eben an die Hand genommen.	Die Auseinandersetzung mit der Prägung der Mutter und des Vaters könnte man auch woanders lernen, aber in der Partnerschule wird man in der Verarbeitung und Auseinandersetzung an die Hand genommen.	Partnerschule unterstützt in der Auseinandersetzung und Verarbeitung von Themen
BL_03	108-109	Das ist ja ne sozusagen eine WG- Situation, sondern sich als Paar zu erkennen und auch den den anderen nochmal als als meine Partnerin als Frau wahrzunehmen und umgekehrt sie mich als Mann wahrnimmt. Das ist so das wichtige, das ist so das erste, der erste Anstoß der da gegeben wird. Und da spielt eben die Gruppe auch einfach eine Rolle, ne. Weil man eben (...) merkt, dass das was man denkt oder sozusagen wie man das einschätzt, dass das gar nicht richtig ist und man wieder mehr lernt den anderen, den Partner wert zu schätzen.	Durch die Gruppe wird der erste Anstoß gegeben, dass man sich wieder als Frau und Mann wahrnimmt und einander wieder Wert schätzt. Durch die Gruppe spürt man, dass sowie man den Anderen einschätzt, es nicht richtig ist.	Gruppensetting wichtig, um den Partner neu wert zu schätzen

BL_03	148	Das war wirklich eine ganz ganz besondere Erfahrung.	Partnerschule war eine ganz besondere Erfahrung	PS war eine besondere Erfahrung
BL_03	149-155	Ich muss dazu sagen, dass (...) sage ich wahrscheinlich im Verlauf des Interviews noch mal was dazu oder am Ende, aber ich will das nicht vergessen und deswegen sage ich es jetzt schon mal. Es war auch so das der Rudolf schon ähm (...) durch seine große Menschlichkeit und Souveränität, die er hat ähm da auch viel bewirkt hat. #00:27:12-6# Also (3 Sek.) es ist nicht nur das System Partnerschule was ich gut finde Ja, das muss man dazu sagen. Sondern es sind auch die Menschen, die dahinterstecken, die davon überzeugt sind und die vielleicht auch wie Rudolf zum Beispiel auch ähm ja eine unheimliche große Menschenliebe hat. Ich weiß, dass er immer (...) sehr oft Probleme mit der Kirche hatte, mit der Verwaltung. Die das teilweise sehr kritisch gesehen hat, weil ich muss sagen, auch der Rudolf mit ein ein Mensch ist, der mich auch wieder zur Kirche und zum Glauben und auch zu Gott und zu Jesus Christus wieder zurückgeführt hat, durch sein Vorbild. #00:27:53-8# Weil er das nicht missionarisch sozusagen gelebt hat äh äh weil er das nicht missionarisch sozusagen ähm im sprachlich alles dargestellt hat, sondern als Vorbild. #00:28:04-2# Ich muss das sagen, dass ist eine katholische Eheberatung gewesen und obwohl es nicht sichtbar war durch irgendwelche formalen Dinge, aber hat man es, zumindest ich immer, gespürt.	Die Souveränität, Menschlichkeit und Menschenliebe von Rudolf hat viel bewirkt. Rudolf ist eine Person, die mich näher zu Jesus Christus gebracht hat durch sein Vorbild ohne das er missionarisch aktiv gewesen ist. Die Partnerschule ist eine katholisch Eheberatung, dass war nicht sichtbar in formalen Dingen, aber immer spürbar.	Rudolf ein Vorbild, der näher zu Jesus gebracht hat
BL_03	159-163	Aber was ich beim Rudolf eben gut fand, der war (...) der hat natürlich ein System, der hat ja auch ähm sehr strukturiert zum Teil gefragt, aber trotzdem hatte ich bei dem das Gefühl (3 Sek.) der war dabei und er hat von Anfang an ausgestrahlt: "Ich begleite euch". Und nicht, dass ist die Situation und ich habe die Methode 1,2 oder 3 und dann gucken wir mal. Sondern: "Ihr habt ein Problem, ich versuche euch zu helfen", aber der hat damit schon eine so eine Sicherheit ausgestrahlt, anders als bei den Anderen. Das war schon (...), ja das fällt mir jetzt nochmal auf. Er hat #00:29:29-3# Und er war auch überhaupt nicht erschüttert über die ganzen Sachen, die wir erzählt haben. #00:29:32-2# Ja. #00:29:33-4# Er war so: "Ähm ja da bringt ihr ja was mit", so ungefähr, "jetzt gucken wir mal was wir so daraus machen". irgendwie. Und das fand (...) ich ja (...) schon so, dass ich dachte bei dem kann man weiterarbeiten so (...) und das haben wir ja auch gemacht.	Rodolf hatte ein System und gleichzeitig hat er ausgestrahlt, "ich begleite euch" und hat damit eine Sicherheit ausgestrahlt anders als bei anderen. Er hat uns vermittelt, dass wir etwas mitbringen und wir jetzt schauen was wir daraus machen.	Rudolf hat Sicherheit vermittelt
BL_03	179-180	Und es ist umso wertvoller, weil es auch immer so war, ich habe es nie anders erlebt, das es immer von Wohlwollen geprägt war. Von einer Offenheit, von einer Ehrlichkeit, dass ist schon immer da gewesen. Da hat auch keiner jetzt um den heißen Brei drum herum geredet, man musste auch teilweise Kritik einstecken, das gehört auch mit dazu, aber es ist immer wohlwollend.	Die Atmosphäre war geprägt von Offenheit, Ehrlichkeit und Wohlwollen. Es wurde nicht um den heißen Brei herumgeredet und man musste auch Kritik einstecken, aber diese wurde wohlwollend geäußert.	Atmosphäre der PS voll Offenheit, Ehrlichkeit und Wohlwollen
BL_03	177-179	Mir war das nicht so richtig auch bewusst, dass meine Mutter war depressiv, die lag aber auch immer auf dem Sofa. Sie hatte sozusagen eine andere Krankheit, aber mit den gleichen Auswirkungen. Und ähm (...) ich habe das dann auch gesagt (3 Sek.) und das ist (...) das ist so typisch eigentlich, dass man in der Partnerschule irgendwas erkennt und sich selbst erkennt und von den anderen lernt. Ja und die auch wieder, ich habe ihn sehr gut verstehen können, weil ich was Gleiches erlebt habe, aber er mich auch. Und das bringt alle weiter und sowas geht halt nur in einer GRUPPE so eine Erfahrung.	Nur in einer Gruppe ist es möglich durch die Erlebnisse der Anderen angeregt zu werden. Ich konnte einen anderen Teilnehmer sehr gut verstehen, weil ich das gleiche erlebt habe.	Gruppe ermöglicht Anregung durch andere Teilnehmer
BL_03	182	Und das ist glaube ich das was von der Partnerschule was so wertvoll ist. Der Rudolf sagte immer ähm über die anderen: "Ihr seid die Fachleute, ihr könnt euch gegenseitig helfen, ihr habt die Erfahrung gemacht in der Beziehung. Und dieses Wissen kann man eben teilen und auch weitergeben. Und das ähm (...) ist für mich so das wichtige.	Rudolf hat immer betont, dass die Gruppenteilnehmer die Fachleute sind und das Wissen geteilt werden kann.	Teilnehmer sind Fachleute
BL_03	183-184	Trotzdem blieben unsere Probleme auch erstmal trotz Partnerschule, trotz Partnerschule standen wir immer mal wieder kurz vor ner Trennung muss man ganz klar sagen. Und ähm (...) aber die Partnerschule war eine gewisse Konstante und auch Rudolf war eine gewisse Konstante mit seiner Zuversicht. Also mit seiner oder mit seiner, seiner Präsenz in gewisser Weise, Zuversicht?	Trotz Partnerschule standen wir immer wieder vor einer Trennung. Die Partnerschule und Rudolfs Zuversicht waren eine gewisse Konstante.	Trennung der Beziehung war nicht ausgeschlossen. PS und Rudolf bildete Konstante

BL_03	192-194	Und wir konnten auch zwischendurch immer wenn es problematisch war eben auch zum zum [Rudolf] #00:37:44-3# [zum Rudolf Einzelgespräch] Ja und das war auch wichtig.	Wir hatten in Krisen immer die Möglichkeit für ein Einzelgespräch mit Rudolf Sanders.	Einzelgespräche waren möglich
BL_03	199-202	Die Kritik ist, das waren jetzt positive Beispiele, die Kritik ist, dass (...) wenn man von so einem Seminar kommt, es erst mal gut ist, man hat einen unheimlich hohen Input, ist sehr motiviert, hat positive Erlebnisse gehabt und auch sein Selbstwert erhöht unter Umständen. Oder meistens sogar, aber dann (...) ist es immer so, auch andere haben mir davon berichtet, dass man ähm ein bisschen so in ein Loch fällt. Man kommt direkt im Alltag an (3 Sek.). Die Partnerschule findet ja in Haderhausen statt, was eine ideale Umgebung ist in dieser alten ähm in diesem alten Gebäude, Klosteranlage, die Kinder sind betreut, man bekommt Essen, man ist in sehr schöner Natur, man macht auch Sportangebote, andere Angebote. Es geht einem richtig gut, ähm hat unv. und dann kommt man wieder in den Alltag rein mit den Problemen, die auch damit zusammenhängen. Und dann finde ich ist es schwierig und ich hätte mir gewünscht, dass es dann (...) ja ein aktiveres Netzwerk gegeben hätte, dass man sich vielleicht dann nochmal (...) trifft in der gleichen Konstellation. #00:39:19-3# Nochmal nach 2 Wochen und dann vielleicht nach 2 oder 3 Monaten, das ist sozusagen dieses was man angefangen hat, dass man das ein bisschen mehr begleitet und das es dann eine Bestätigung gibt. #00:39:36-8#	Nach einem Seminar hat man sehr viel Input, ist sehr motiviert, hat viele gute Erlebnisse gehabt und auch eventuell einen erhöhten Selbstwert, jedoch fällt man danach in ein Loch, weil man direkt wieder im Alltag ankommt. Die Partnerschule findet in einer idealen Umgebung statt, man hat gutes Essen, eine schöne Natur, Sportangebote und die Kinder sind versorgt, sodass es einem richtig gut geht. Es ist sehr schwierig, wenn man in den Alltag mit seinen Problemen kommt, sodass ich mir ein aktiveres Netzwerk gewünscht hätte. Mein Wunsch wäre, dass man sich in der gleichen Konstellation nochmal trifft nach 2 Wochen, dann nach 2 oder 3 Monaten und somit mehr begleitet wird.	Partnerschule stellt eine motivierende, erlebnisreiche Zeit dar, aber die Herausforderungen des Alltags nehmen danach überhand. Intensivere und regelmäßigere Treffen nach den Seminaren wäre notwendig
BL_03	205	Das wichtigste ist, dass man in der Partnerschule sich erstmal wieder wahrnimmt und auch sich als Paar wahrnimmt.	Das wichtigste in der Partnerschule ist, dass man sich erstmal wieder als Paar wahrnimmt.	In der Partnerschule nimmt man sich als Paar wieder war
BL_03	214-216	Das war kurz nach einem ganz heftigen Streit und dann sind wir wirklich ganz anderes zurückgekehrt und haben wirklich genau das, dieses gegenseitige Schätzen ja und auch sehen von anderen Aspekten. Und ich finde es ist nicht nur ein Ding der Gruppe, sondern auch was man, wir haben uns ja extrem beschäftigt mit dieser Ton Figur mit unserer eigenen Geschichte.	Wir haben uns mit unseren eigenen Geschichten und mit unseren Tonfiguren beschäftigt. Zum Seminar sind wir mit einem heftigen Streit gefahren und zurück sind wir ganz anders gekommen.	Partnerschule nimmt Einfluss auf Konfliktsituationen
BL_03	238	Und das war total gut das so zu machen. Aber es hätte ich nie alleine gemacht, das ist immer es ist eigentlich nur, man macht sowas nur in so einem Kontext.	In der Gruppe konnte ich das machen, was ich alleine nie gemacht hätte.	Gruppe werden Sachen gemacht, die alleine nicht möglich wären.
BL_03	239-240	Man wird eben von sich selbst auch noch einmal überrascht durch das das das was diese diese Partnerschule aus einem hervorbringt. Ja, das das wirklich auch in einem drin ist, finde ich auch nochmal. Nicht nur diese Geschichte, sondern wozu einem das, was man da tut, einem befähigt. Wenn man so eine Präsentation dann MACHT, dass da überhaupt etwas kommt. #00:47:59-4# Erst mal: "Was soll ich denn jetzt überhaupt machen", so ungefähr. Und dann also: "WER ist da schon?" Viel gearbeitet und dann kann man das kreativ umsetzen. Und ich finde das macht wirklich mit einem als Person etwas (...) also das ist eine Veränderung des eigenen Gefühls.	Man staunt über sich selbst wie viel die Partnerschule aus einem hervor bringt.	Partnerschule bringt aus einem Sachen hervor, womit man nicht gerechnet hätte
BL_03	242	Der eigenen Position innerhalb der Partnerschaft, aber auch für sich selbst. Also wo habe ich mich bisher gesehen und positioniert und wie ist das anschließend. Das schwächt dann natürlich auch wieder ab.	Nach der Partnerschule setzt man sich mit seiner eigenen Position in der Partnerschaft auseinander und analysiert, was mit der Zeit wieder abschwächt.	Nach der Partnerschule intensive Reflexionsphase, die wieder abschwächt
BL_03	251	Und das ist glaube ich ist auch mit ein Aspekt von der Partnerschule, dass all das was eingefahren ist was sich immer wieder negativ gegenseitig verstärkt (...) Im Grunde aufgenommen wie beim Ikido, verdichtet wird, ins Innere geführt wird und dann in der spiralförmigen Bewegung sozusagen raus in eine andere gute Richtung kommt.	In der Partnerschule wird der Teufelskreis unterbrochen, indem man sich mit dem Inneren auseinandersetzt, um dann eine andere, gute Richtung zu gehen.	In der Partnerschule wird der Teufelskreis unterbrochen

BL_03	262-265	Man ist (...) man lernt in der Partnerschule also überhaupt bezogen zu sein zum Partner, das ist meine Erfahrung gewesen, dass viele, die dort hinkommen wirklich ernsthafte Probleme. Es ist ja nicht so, dass man sag: "So es ist nicht so gut, wollen wie es mal besser haben?". Nein, es ist wirklich so, dass [fast alle Leute] #00:53:09-1# [genau, deswegen stehen] kurz vor der Trennung stehen. Auch ist die Motivation so habe ich das erlebt, sich nicht zu trennen ein Stückchen naher. Es nicht mehr aufgibt und es dann nochmal versucht. Man merkt das auch an der Körpersprache, dass die Paare am Anfang so wenig Bezogenheit haben und am Ende sind sie schon wieder zugewandter, man sieht das durch den körperlichen Ausdruck.	Man lernt in der Partnerschule die Bezogenheit zum Partner aufzubauen. An der Körpersprache der Paare während der Seminare, sieht man eine Entwicklung zu mehr Bezogenheit zueinander.	Bezogenheit zwischen den Partnern wird innerhalb der Partnerschule aufgebaut
BL_03	266-267	Und das drückt sich eben auch durch eine geistlich, seelische Haltung sicherlich aus. Und ähm (...) ich rede jetzt bisschen durcheinander. Aber ich glaube auch immer wieder, dass wird auch der eigene der eigene Wert gestärkt, dass man sozusagen weiß, ja man ist auch sowie man ist auch gut, man hat Qualität, das spürt man eben, weil man das (...) immer eine positive Rückkoppelung durch die Gruppe bekommt. Und das ist glaube ich auch ganz wichtig, dass man etwas gestärkter, sich selbstwertschätzender dann die Beziehung weiterführt. Das halte ich auch für einen wesentlichen Punkt.	In der Partnerschule wird der eigene Wert gestärkt, sodass man spürt, dass man gute Qualitäten hat. Nach der Partnerschule ist man gestärkter und kann selbstwertschätzender in die Beziehung gehen.	Partnerschule stärkt den eigenen Wert, betont die Fähigkeiten, sodass man Kraft für die Partnerschaft gewinnt.
BL_03	268-270	Also das wollte ich noch sagen, ich finde es stimmt, die Partnerschaft, am Ende der Seminare sind die Partner häufig bezogener aufeinander, trotzdem ist aber was der Rudolf immer sagt der Einzelne gestärkt. Und kann dann vielleicht so ein bisschen auf den Anderen zugehen, weil man weiß der andere macht das was diesem hier Probleme macht, nicht um den zu verletzen, sondern es ist einfach so und man liebt halt diesen anderen Menschen. Und dann versuche ich einen Weg zu finden damit umzugehen und das lerne ich auch in der Partnerschaft. #00:54:52-9# Das ist finde ich was auch nochmal wichtig ist. Also man wächst selber als Mensch und hat dadurch die Möglichkeit den anderen besser zu verstehen und sich auch zu öffnen.	Nach der Partnerschule sind die Paare bezogener zueinander und der Einzelne ist gestärkter. Man wächst in seiner Persönlichkeit und kann dadurch besser auf den Partner eingehen. In der Partnerschule lernt man Wege zu finden, um mit dem Anderen besser umgehen zu können.	Bezogenheit zwischen den Partnern wächst. Der Einzelne wird gestärkt. In der Partnerschule erwirbt man Kompetenzen, um besser mit dem Partner umzugehen
BL_03	275-276	Wir reden jetzt immer nur über die Partnerschule, aber man kann die Kinder nicht ausklammern und das hat auch gerade die Partnerschule nie getan, im Gegenteil sie integriert die Kinder. Und dieses Konzept die Kinder sind da, sind gut betreut und das wollte ich auch nicht vergessen zu sagen, das ist GANZ wichtig. Weil es dann den Eltern immer gut geht und sie sind entspannt, weil sie sehen das es den Kindern gut geht. Und es gibt auch immer so eine positive Rückkoppelung, das den Kindern geht es gut und dann geht es den Eltern gut und die Kinder sehen aber auch das es den Eltern besser geht.	Die Partnerschule bezieht die Kinder mit ein, indem gute Betreuung angeboten wird, was ganz wichtig ist. Dadurch, dass es den Kindern gut geht, geht es den Eltern auch gut und umgekehrt.	Partnerschule bezieht Kinder durch Betreuung mit ein.
BL_03	277	Und dann gerade in Paarkibutz, wo so wo man wirklich ja (...) wir haben das 2 Wochen gemacht. Wir waren 2 Wochen zusammen, das hat auch lang, das ist auch wirklich (...) wirklich so eine große Familie [Kibutz halt]	Im Paarkibutz waren wir wie eine große Familie.	Gefühl einer großen Familie
BL_03	289-291	Das man anders kommuniziert, dass man eben diese Spiegeltechnik, die wendet man nicht immer an. Wir haben das am Anfang gemacht, aber dann war zu zu aufwendig zu lästig, aber man hat trotzdem diese ganz groben Strukturen ähm verinnerlicht, ne. Das man eher in die Zukunft schaut nicht in die Vergangenheit immer wieder rausholt. Das man immer von sich erzählt, von seinen eigenen Empfindungen und dadurch die Wertigkeit rausnimmt.	Die Spiegeltechnik haben wir nur am Anfang verwendet, weil sie sonst zu aufwendig und zu lästig ist, aber trotzdem haben wir die groben Strukturen verinnerlicht.	Spiegeltechnik wurde nur zu Beginn genutzt, weil es zu kompliziert war
BL_03	328-329	Und in der Partnerschule lernt man oder erfährt (...) man müsste besser sagen man erfährt, dass es (...) viele andere Paare gibt, die auch Schwierigkeiten haben. Teilweise ähnliche manchmal auch unterschiedliche.	In der Partnerschule erfährt man, dass auch andere Paare Schwierigkeiten haben, die manchmal ähnlich sind, aber auch anders.	Paare haben ähnliche Probleme
BL_03	329	Es ist oft so, dass (...) das nicht in so einer Deutlichkeit unter Freunden SO kommuniziert wird. Viele Teilnehmer haben gesagt, das gibt es überhaupt nicht man kennt jemanden erst 3,4 Tage es ist so und ist dem so NAHE.	Viele staunen darüber, wie schnell man in eine Nähe zu Fremden aufbauen kann.	schneller Kontaktaufbau zu Teilnehmern
BL_03	333-336	Also für mich war wichtig, ich erinnere mich noch an das erste Mal als wir in das erste Seminar kamen. Da waren viele Paare die waren deutlich älter, in Pension und so weiter. Und mein erster Gedanke war: Ach du Scheibenkleister, ich dachte, wenn man so alt ist, dann hat man es echt drauf". Weil mein Gedanke war immer noch der, man verliebt sich und dann wird es bisschen schwierig und dann löst man die Probleme und dann läuft der Laden. #01:09:09-2# Und das habe ich richtig gelernt WIE Partnerschaft ist, ja. Dass, dass ein Projekt ist ein Prozess und einfach stetige Veränderung, Arbeit und so weiter bedeutet. Und das war wirklich einfach ein ein lernen und Informationsdefizit. Und deshalb finde ich auch den Begriff PartnerSCHULE gut. Ja, finde ich auch. #01:09:31-3#	Partnerschule ist ein passender Begriff, der ausdrückt, dass Partnerschaft ein Lernprozess darstellt.	Partnerschaft ist ein Lernprozess

BL_03	337-338	Das ist so wie (...) weiß nicht bei uns in Stadt gibt es auch eine Elternschule bezogen auf Kindererziehung oder sowas. Also das man wirklich (...) auch von anderen deutlich erfahrenen Paaren lernt: Achja ihr seid durch diese Phase durch gegangen oder ihr habt immer noch das Problem oder wie geht ihr damit um? #01:09:55-2# Und trotzdem habt ihr 4 Kinder und habt ein gutes Leben gehabt bisher. (...) Und dieser Spruch von Rudolf hat für mich auch immer super: Mit dem Nächsten wird es nicht BESSER; lieber mit dem Alten was Neues als mit dem Neuen das Alte nochmal".	In der Partnerschule kann man von erfahreneren Paaren lernen, die bereits durch andere Phasen gegangen sind. Ein guter Spruch vom Rudolf: "Mit dem Nächsten wird es nicht besser, lieber mit dem Alten was Neues als mit dem Neuen das Alte.	Paare können von erfahreneren Paaren lernen
BL_03	340-342	Den kann ich mir gut merken, aber da muss ich jetzt sagen. Das hat natürlich eine eine ist logisch nicht schlüssig, weil natürlich kann man mit einem Neuen auch was Neues erleben und das muss man auch ganz klar sagen. Da das muss man sich auch teilweise auch gucken, dass man nicht total von dem System vereinnahmt wird. Man muss auch immer eine kritische Distanz zu einem wahren. Und ähm (...) ich kenne auch Paare, die (...) (unv.) die haben sich getrennt [und] #01:10:52-6# [Klar, viele] #01:10:52-6# ähm das fand ich auch ähm sehr nachvollziehbar, wo ich auch gesagt habe, ja das ist sicherlich der bessere Weg für Beide. #01:11:04-1#	Der Spruch "Mit dem Nächsten wird es nicht besser, lieber mit dem Alten was Neues als mit dem Neuen das Alte" ist nicht ganz logisch, weil man mit einem Neuen auch was Neues erleben kann. Man muss darauf achten, dass man nicht komplett von dem System vereinnahmt wird, sondern eine kritische Distanz beibehält.	Partnerschaft ist auch mit einem neuen Partner möglich. Man darf nicht komplett eingenommen werden von dem System
BL_03	346-348	Vielleicht für uns (...) also für mich ist Partnerschule schon jetzt schon eine Sache geworden die mich weiterhin begleitet. Wir fahren regelmäßig zu den Kreativwochenenden im Dezember und es ist auch ein fester Bestandteil. Ich könnte mir mir nicht vorstellen, dass das nur für eine gewisse Phase war. Wir haben die Seminare gemacht, okay das ist jetzt abgeschlossen, denke ich. Aber trotzdem diese diesen Gedanken an die Partnerschule, das Arbeiten da, das es eine gewisse Verbundenheit gibt finde ich wichtig und auch hilfreich. Es ist jetzt nicht wie eine, es gibt ja auch so Kurzzeittherapien so 10 Stunden, oder Online Therapien, das gibt es auch. Da füllt man so Fragebögen aus und so weiter. Und das ist schon mit Kontinuität und Begleitung und das finde ich gut.	Partnerschule ist zu einer Sache für mich geworden, die mich begleitet. Einen festen Bestandteil in unserer Partnerschaft haben die Kreativwochenenden. Partnerschule hat eine Kontinuität und Begleitung und das finde ich gut, besser als Kurzzeittherapien oder Onlinetherapien.	Partnerschule ist zu einer Kontinuität in der Partnerschaft geworden
BL_03	351-354	Das ist das ist würde ich sage ist das Motto Lebenslanges Lernen und das gilt auch für eine Partnerschaft und ich würde mir wünschen (...) oder empfinde das auch so, dass dieses Kreativ Wochenende, das es vielleicht 2 oder 3 Sachen mehr gibt. Oder das es kleine Untergruppen gibt sozusagen. Das man (...) ähm ja in der Partnerschaft also praktisch mit den guten Anstößen die man bekommen hat, das man da noch ein stückweit begleitet wird. Ich selbst habe mich selber schon gefragt, ob es da irgendwelche Möglichkeiten gibt, ich sehe da natürlich auch große organisatorische und finanzielle Schwierigkeiten. Die andere Sache (...) die man, für mich drängt sich die Frage geradezu auf, wenn man eine positive (...) Erfahrung gemacht hat und merkt, dass man bestimmte Skills, bestimmte Fähigkeiten in der Partnerschule erlernt und erfahren hat. Ähm die einem weiterhelfen, dann könnte man natürlich sagen muss es erst zum aller schlimmsten kommen, wäre es nicht sinnvoller wenn man sozusagen das auch schon VORHER als Erfahrung machen könnte.	Das Motto ist lebenslanges Lernen. Ich würde mir wünschen, dass es mehr Kreativwochenenden und auch 2,3 Sachen mehr geben würde. Eine weitere Begleitung wäre gut und es wäre hilfreich wenn die Partnerschule schon vorher einsetzt, bevor es zu schlimmen Erfahrungen kommt. Ich habe mich gefragt welche Möglichkeiten es gibt und weiß auch um die finanziellen und organisatorischen Schwierigkeiten.	Partnerschaft ist lebenslanges Lernen. Mehr Angebote der Partnerschule wären notwendig.

BL_03	355-370	Präventiv #01:14:23-9# Ja, präventiv. Es gibt diesen Ansatz überhaupt nicht, ich [weiß wie utopisch das ist]. #01:14:29-6# [Das funktioniert. Es haben] ja auch teilweise schon Eltern in also der Partnerschule, die das Seminar den Kindern zur Hochzeit geschenkt haben, das Basisseminar. Genau die haben das auch gemacht, aber ich glaube aber das ein gewisser Leidensdruck notwendig ist, um auch in so einer Intensivität auch zu arbeiten. Das stimmt. Könnte ich mir vorstellen. Das stimmt #01:14:51-4# Das (...) ähm (...) ja glaube ich. Ich würde mir aber wünschen, das allein schon die die Gesprächstechnik die man lernt also wenn man das Ja da kann man #01:15:13-4# das wäre schön. #01:15:13-4# Da kann man viel mit vermeiden an Verletzung, an Zerstörungen. Ja, das wäre schön. Was ja auch modern ist, das sind ja auch Aspekte von der sogenannten Gewaltfreien Sprache auch enthalten, das glaube ich wenn man das irgendwie den Leuten auf den Weg mitgeben würde, das ist auch ein ganz generelles Thema. Ja, es ist nicht nur die Partnerschaft, sondern überhaupt die Beziehung zu den Menschen untereinander anbetrifft.	Ein präventiver Ansatz wäre gut und gleichzeitig brauch es einen gewissen Leidensdruck in Partnerschaften damit man in der Intensivität arbeiten kann. Die Gesprächstechniken, die in der Partnerschule besprochen werden, könnte man schon früher lernen, sodass man verletzende Erfahrungen vermeidet.	Gesprächstechniken der Partnerschule könnte man schon zu Beginn von Partnerschaften lernen

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 17: Tabelle 11: Individuelle Entwicklung, Hobbys

ID	Abs.	Textpassage	Paraphrasierung	Reduktion
BL_01	107	ich sitze im Bass und sie sitzt im Sopran, ne	Mann: Chor, Bass Frau: Chor, Sopran	Mann: Chor, Bass Frau: Chor, Sopran
BL_01	268	(unv.) Viel zum Thema Autonomie, wir haben jeweils 2 Hobbys nicht gemeinsam. Also 1 musisch und ich geh in den Chor du hast Flötenunterricht. Und ähm sportliches, ich mach Joga, du machst Schwimmen. Auch an unterschiedlichen Tagen, dass macht es wegen Partnerschaft ein bisschen blöder ((lacht)) wieder.	Mann: Chor, Joga Frau: Flötenunterricht, Schwimmen , Hobbys sind an unterschiedlichen Tagen	Mann: Chor, Joga Frau: Flötenunterricht, Schwimmen , Hobbys sind an unterschiedlichen Tagen
BL_01	272	Ähm (...) aber das ähm das gemeinsame Hobby in der Mitte der Woche das Tanzen. Und dann an den anderen 4 Tagen quasi ((lacht)) haben wir das schön verteilt.	gemeinsames Hobby: Tanzen in der Mitte der Woche	gemeinsames Hobby: Tanzen in der Mitte der Woche
BL_04	156	Saxophonunterricht zu gehen oder zu unv. oder mich mit einer Freundin zu treffen oder (...) ich weiß es nicht einfach alleine shoppen zu gehen ohne dass ich jemand an den Füßen habe.	Mir ist wichtig zum Saxophonunterricht zu gehen, eine Freundin zu treffen, alleine shoppen gehen	Saxophonunterricht, Freunde treffen, alleine sein
BL_04	165-166	Ja es hat immer Sachen gegeben (hustet), die ich eben mache, die ich gerne machen. Das ist aber auch eigentlich für uns nie ein Problem gewesen, ne. Gut wenn du dann stundenlang wartest musstest, wenn ich fotografiere Ja, das stimmt ((lacht)).	Es hat immer Sachen gegeben, die ich gerne mache wie das stundenlange fotografieren.	Fotographie, gerne Sachen gemacht
BL_02	176	aber ich habe mir schon immer die Freiräume genommen, wie gesagt bin viel gelaufen.	Sport gemacht, bin viel gelaufen	Sport, Laufen

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 18: Tabelle 12: Individuelle Entwicklung, Interessen und Wünsche

ID	Abs.	Textpassage	Paraphrasierung	Reduktion

BL_01	87-88	Genau aber auch eine große Spanne. Aber da habe ich auch so für mich gemerkt, ich muss erst mal mein eigenes Leben irgendwie sortieren. Ich war dann gerade so froh, ich hatte eben die Ausbildung fertig, ich habe gearbeitet. Zusammen mit der (Name) in der Kita. Ich konnte sie dahin mitnehmen. Und da war für mich erstmal so mein Leben hat wieder Normalität, ne und da haben wir auch immer irgendwie, das war für uns auch ganz lange auch gar kein Thema. #00:14:23-3# Das wir darüber nachgedacht hätten, womöglich ein zweites Kind in die Welt zu setzen.	Fch musste mein Leben wieder sortieren und war sehr froh, dass ich in der Kita arbeiten konnte und meine Tochter mitnehmen konnte. Das Leben hatte da für mich wieder Normalität, sodass ein 2 Kind für uns erst gar nicht in Frage kam.	Arbeiten wichtig, verbunden mit Normalität
BL_01	262-263	So ähm und das finde ich, habe ich für mich DEUTLICH entwickelt, dieses also ich bin heutzutage total gerne auch mal alleine. Ich würde nicht gerne immer alleine sein, aber ich bin gerne alleine. Ich fahre auch, ich mache Dinge alleine, weil ich das für mich gut finde.	Ich habe mich stark entwickelt, indem ich heute sehr gerne alleine bin. Ich will nicht immer alleine sein, aber ich kann das sehr gut.	Wichtig alleine zu sein
BL_04	147-148	Ja ich denke mal, dass ähm für mich hat sich ja auch einiges wieder verändert, weil ähm ich mittlerweile auch als die Kinder dann älter waren ähm bin ich ja auch wieder mehr und mehr berufstätig geworden und ja hab mich nicht mehr so vollkommen vereinnahmt gefühlt und übertrieben gesagt nicht mehr ähm irgendwie (...) was weiß ich gemeinsam entscheiden zu müssen, welcher Stuhl irgendwo hingestellt wird. Sondern hatte wieder so meinen eigenen Bereich	Nachdem die Kinder älter wurden, konnte ich wieder Arbeiten und habe mich nicht mehr so stark eingenommen gefühlt.	Eigenen Bereich (Arbeit) haben war wichtig
BL_04	156-157	Also ich lege schon Wert drauf, Sachen alleine zu machen außerhalb der Arbeit. Also (...) ich finde auch schön wenn man mein Mann auch mal abends weg ist und ich bin dann hier alleine, dass genieße ich dann auch. Ich habe da auch schon das Gefühl, ich brauche da meine Freiheit. Ich muss da nicht über die Stränge schlagen, also mir genügend das dann auch zum Saxophonunterricht zu gehen oder zu unv. oder mich mit einer Freundin zu treffen oder (...) ich weiß es nicht einfach alleine shoppen zu gehen ohne dass ich jemand an den Füßen habe. Irgendwie so ganz normale Sachen, aber eben auch mal alleine zu machen nicht immer alles zusammen zu machen.	Ich lege Wert darauf Sachen alleine zu machen außerhalb der Arbeit. Ich genieße es alleine Zuhause zu sein, zum Saxophonunterricht zu gehen, eine Freundin treffen, alleine shoppen zu gehen. Ich brauche meine Freiheit, dabei schlage ich nicht über die Stränge.	Alleine sein, Freiheiten haben ohne über die Stränge zu schlagen

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 19: Individuelle Entwicklung, Stärken

ID	Abs.	Textpassage	Paraphrasierung	Reduktion
BL_01	262-263	So ähm und das finde ich, habe ich für mich DEUTLICH entwickelt, dieses also ich bin heutzutage total gerne auch mal alleine. Ich würde nicht gerne immer alleine sein, aber ich bin gerne alleine. Ich fahre auch, ich mache Dinge alleine, weil ich das für mich gut finde. Ähm und ich ähm (...)	Ich habe mich stark entwickelt, indem ich heute sehr gerne alleine bin. Ich will nicht immer alleine sein, aber ich kann das sehr gut.	Ich kann sehr gut alleine sein
BL_01	351-356	Mir ist gerade noch ein Aspekt eingefallen. Der sicherlich auch ähm in der Partnerschule zugrunde liegt, ich bin in der sehr glücklichen Lage, dass drei meiner besten Freunde und meine Wenigkeit, die kenne ich schon aus aus teilweise Kinderzeiten, wir (...) dieses Thema ähm (...) auch (...) immer sehr offen besprechen konnten.	Mit meinen 3 besten Freunden reden wir sehr offen über unsere Partnerschaft.	Offene Gespräche mit guten Freunden können geführt werden
BL_04	167-169	Ja vielleicht habe ich mich immer schon durchgesetzt oder so. #00:40:14-7# Ja, anfangs schon ne. Ich denke, dass hat sich wirklich verändert. #00:40:22-9# Ja insofern hatte ich nicht das Problem gehabt mich in der Partnerschaft irgendwie zu entfalten oder sowas.	Ich konnte mich in unserer Partnerschaft selbst entfalten.	Entfaltung innerhalb der Partnerschaft
BL_04	171	unv. bewusst einfach. Ich habe mir diese Freiheit sozusagen genommen oder sowas. Bis hin zur beruflichen Sache, da habe ich eben einfach bei der Arbeit ähm sehr wichtig genommen habe und ihr auch viel zugemutet habe und auch den Kindern zum Teil ja dann. Einfach weil ich eben dann (...) nicht da war oder sowas, ne.	Ich habe mir die Freiheit zur Selbstentfaltung genommen.	Freiheit zur Selbstentfaltung genommen
BL_02	175-176	Ich habe mir wahrscheinlich (...) von daher habe ich manches nicht so (...) wie bei meiner Frau. Ich habe mir wahrscheinlich von Anfang an ein bisschen mehr Freiräume auch immer genommen. Was so Sport anbelangt und solche Geschichten.	Ich habe mir mehr Freiheiten genommen als wahrscheinlich meine Frau beispielsweise im Bereich Sport.	Freiräume genommen bezogen auf Hobbys

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 20: Tabelle 13: Individuelle Entwicklung, Schwächen

ID	Abs.	Textpassage	Paraphrasierung	Reduktion

BL_01	257-260	"Von daher war das alles für mich ganz stimmig und passend ((lacht)), so und hab aber über die Jahre für mich auch DA diese Eigenständigkeit entwickelt und ähm schon auch diese, diese Angst abgelegt, Dinge alleine zu tun. Da gab es nochmal eine Situation, das ICH mit den beiden Kleinen zur Mutter- Kind- Kur gefahren bin und das war für mich die Hölle.	Während die Kinder klein waren, war es für mich schrecklich alleine mit den Kindern unterwegs zu sein, weil ich das seit dem ich 18 bin nicht kannte.	Eigenständigkeit während der Zeit der Kinder verloren
BL_04	147-148	Weil ich alleine mit den Kindern unterwegs war. Das war ich NICHT gewohnt, seit dem ich 18 bin, war ich nicht mit den Kindern alleine unterwegs, warum auch.	In der Zeit, wo die Kinder klein waren, habe ich mich sehr vereinnahmt gefühlt. Ich war nicht selbstbestimmt.	Eigenständigkeit während der Zeit der Kinder verloren
BL_04	167-169	Ja vielleicht habe ich mich immer schon durchgesetzt oder so. Ja, anfangs schon ne. Ich denke, dass hat sich wirklich verändert. Ja insofern hatte ich nicht das Problem gehabt mich in der Partnerschaft irgendwie zu entfalten oder sowas.	Mein Mann hat sich in der Partnerschaft schon immer durchgesetzt.	Dominante Durchsetzungsfähigkeit seitens des Partners
BL_02	165-167	Ja ich denke mal, dass ähm für mich hat sich ja auch einiges wieder verändert, weil ähm ich mittlerweile auch als die Kinder dann älter waren ähm bin ich ja auch wieder mehr und mehr berufstätig geworden und ja hab mich nicht mehr so vollkommen vereinnahmt gefühlt und übertrieben gesagt nicht mehr ähm irgendwie (...) was weiß ich gemeinsam entscheiden zu müssen, welcher Stuhl irgendwo hingestellt wird.	Ich war nicht mehr ich selber. Ich bin als Person freier, wenn mein Mann nicht da ist.	eine Rolle übernommen, in der das eigene Verhalten an die Wünsche des Partners angepasst wurden
BL_02	175-176	Sondern hatte wieder so meinen eigenen Bereich also ich hatte zeitweise schon ähm wirklich auch große Probleme so ähm (...) ja echt vereinnahmend zu werden, ne. Nicht mehr selbstbestimmt zu sein und (...) das (...) dieser Konflikt der ist ähm aber ähm immer noch da, ne. Sodass ähm wo ich aber schon ähm (3 Sek.) denke, dass ist nicht nur mein Anteil, sondern da gibt es auch wirklich ein Anteil beim beim Partner, wo wir auch aneinandergeraten. Aber das ist auch dann nicht mehr so ein ähm ja so so ein Grundkonflikt der alles in Frage stellt, ne.	Vereinnahmt gefühlt vom Partner. Fühlte sich nicht selbstbestimmt.	Vereinnahmt gefühlt vom Partner. Fühlte sich nicht selbstbestimmt.

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 21: Tabelle 14: Hilfemaßnahmen, Einrichtungen

ID	Abs.	Textpassage	Paraphrasierung	Reduktion
BL_01	104	Ja. Und wir waren dann erst hier in (Ort) und (...) bei bei der Caritas praktisch, ne bei den katholischen Familien und ähm Lebensberatung praktisch, dass was es in Iserlohn ja auch gibt. Dann waren wir hier in (Ort)	Teilnahme an der katholischen Familien- und Lebensberatung	Katholische Familien- und Lebensberatung
BL_04	75-76	Ud das war auch nicht das erste was wir versucht haben die Partnerschule, da gab es auch schon andere Sachen, wo wir auch hingegangen sind, ne. Einmal auch eine längere Beratungsphase bei einem systemischen Paartherapeuten.	längere Beratungsphase bei einem systemischen Paartherapeuten	systemische Paartherapie
BL_04	80-81	Auch, achso und davor auch noch eine Phase (3 Sek.) Da warst du noch in der Fachhochschule, dass mit dieser Dozentin da auch. Also es hat verschiedene Krisen gegeben und dann eben auch sofort auch irgendwie durch Therapie, Beratung oder sowas	Kontakt zu einer Beraterin	Beraterin
BL_04	89	[Dann, dann bin ich praktisch, spontan ja habe] ich eine Beraterin aufgesucht. Unsere Kinder sind in einen Waldorf Kindergarten gegangen und ähm direkt über den Kindergarten war so eine Ehe, Familien- Erziehungsberatungsstelle, so eine Kombination und da habe ich mich dann angemeldet.	Kontakt zu einer Ehe, Familien- und Erziehungsberatungsstelle aufgesucht.	Ehe, Familien und Erziehungsberatungsstelle
BL_03	272	Also, ja. Also ich habe (...) also ich habe zwischendurch eine Depression gehabt, mittel, schwer. Bin zum Psychiater gegangen, habe mich aber nicht entschieden Psychopharmaka zu nehmen, sondern habe Verhaltenstherapie angefangen. Es war mir auch wichtig selber (...) ähm ja damit irgendwie umgehen zu können und das sieht muss ich sagen ganz gut aus. #00:55:55-1# Da habe ich wirklich Glück gehabt und das ist vielleicht auch sowas das man erkennen muss oder erkennen sollte, dass man ja auch immer selber an sich arbeiten muss.	Beratung aufgrund Depression beim Psychiater. Psychopharmaka abgelehnt und eine Verhaltenstherapie begonnen.	Beratung aufgrund Erkrankung

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 22: Tabelle 15: Hilfemaßnahmen, Gründe für Teilnahmebeginn

ID	Abs.	Textpassage	Paraphrasierung	Reduktion
BL_01	117	war aber der Leidensdruck irgendwann so hoch, weil wieder diese Alltagssituation, also den Kreisel selbst, das war ja der Ursprung der Frage. Den Kreislauf selbst, den haben wir schon wahrgenommen ohne auch einen Hauch an Idee zu haben, welche, wo ist der Ausweg.	Der Leidensdruck durch den Kreislauf der Probleme war so hoch, ohne Ideen für einen Ausweg zu haben.	hoher Leidensdruck, Kreislauf der Probleme
BL_04	81	Also es hat verschiedene Krisen gegeben	Es hat verschiedene Krisen gegeben.	verschiedene Krisen
BL_04	75	Wir hatten immer wieder gute Phasen zwischen durch, aber ähm irgendwann hat es dann immer wieder richtig geknallt, wo ich gedacht habe: Ne, so geht es aber auch nicht mehr.	Es gab immer wieder gute Phasen, aber die Streits führten zur Ausweglosigkeit	starke Streits
BL_04	83-84	Eine ähm wirklich dicke Krisenintervention haben wir gebraucht, als wir hier in dieses Haus gezogen sind. Also das war, ich denke mal, da kamen ganz viel zusammen. Wir hatten 3 kleine Kinder und ähm ja wir sind hierhergezogen, das war total viel Arbeit, weil wir auch ganz viel auch selber machen mussten.	Krisensituation ausgelöst durch den Umzug und Herausforderungen mit den Kindern	Krise ausgelöst durch den Umzug
BL_04	84	Und mein Mann der war also wirklich in der Zeit auch einfach total ab genervt und überanstrengt	Mein Mann war in der Zeit sehr gestresst und genervt.	Stress und Überanstrengung des Partners
BL_04	84	Mein Vater lag im Sterben und ja irgendwie war ich irgendwann so weit: "Ne, so will ich nicht mit mir umgehen lassen".	Mein Vater lag im Sterben und ich wollte nicht mehr mit mir so umgehen lassen.	Verstärkung des Stress durch sterbenden Vater
BL_04	86-88	richtig sein? Drei Kinder und eigentlich liebst du den Kerl, ja DOCH, ne." Auch wenn er oft blöd ist, aber so eine Grundliebe die war eigentlich immer da, ne. Sodass (3 Sek.) tja. [Du hast dann eine Beraterin aufgesucht]	Weil ich meinen Mann trotz allem liebe, habe ich eine Beratung aufgesucht.	Liebe zum Partner führt zur Entscheidung für die Beratung
BL_04	91-93	Ich habe einen Termin gemacht und dann hat mein Mann gesagt: " Da da will ich aber mitgehen" irgendwie so war das meine ich #00:14:09-8# Ich war beim ersten Termin. #00:14:07-7# Ja du warst schon bei dem ersten Termin da.	Ich habe einen Termin zur Beratung gemacht und mein Mann ist dann mitgekommen.	Frau macht den Beratungstermin fest
BL_04	106	irgendwann in einer dicken Krise auch nochmal ne längere Beratungsphase, wo ich dann auch alleine weiter ich habe alleine angefangen, dann ist mein Mann dazu gekommen ich ich habe dann ähm eben auch Stunden alleine gemacht an Beratung, weil ähm (...) ja für meinen Mann irgendwie das Vertrauen ähm da nicht so gegeben war. #00:18:38-3#	Ich war in einer Beratungsphase ohne meinen Mann, weil für ihn das Vertrauen da nicht so gegeben war.	alleine ohne Partner in der Beratung
BL_03	140-143	Wir hatten uns schon in der Zeit mit den Außenbeziehungen hatten wir uns therapeutisch bemüht, mit Paartherapie und so weiter, das war aber alles [noch nicht] # kurz, 1 stunde] oder so. #00:25:50-5# Ne, beim X hatten wir mehrere Stunden. Ja, 2 oder 3.	Wir haben in der Zeit mit den Außenbeziehungen eine Paartherapie in Anspruch genommen, die aber nicht so gut war.	Paartherapie nach Außenbeziehung, aber unzufrieden
BL_03	272	Also, ja. Also ich habe (...) also ich habe zwischendurch eine Depression gehabt, mittel, schwer. Bin zum Psychiater gegangen, habe mich aber nicht entschieden Psychopharmaka zu nehmen, sondern habe Verhaltenstherapie angefangen. Es war mir auch wichtig selber (...) ähm ja damit irgendwie umgehen zu können und das sieht muss ich sagen ganz gut aus. #00:55:55-1# Da habe ich wirklich Glück gehabt und das ist vielleicht auch sowas das man erkennen muss oder erkennen sollte, dass man ja auch immer selber an sich arbeiten muss.	Ich habe aufgrund meiner Depressionserkrankung einen Psychiater aufgesucht, bei dem ich Verhaltenstherapie angefangen habe.	Verhaltenstherapie bei Depression

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 23: Tabelle 16: Hilfemaßnahmen, Erkenntnis

ID	Abs.	Textpassage	Paraphrasierung	Reduktion
BL_01	192-193	Das war auch eine Erkenntnis aus dieser ersten Beratungsphase hier in (Ort). Wir haben es symbolisch ZZZ genannt. Zeit zu zweit symbolisch, weil es auch der letzte Buchstabe, drei ähm dann eben im Alphabet ist, als Zeichen das die Partnerschaftspflege irgendwie ganz hinten steht und ähm wir haben dieses ZZZ, Zeit zu zweit, ähm uns eine ganze Zeit lang, am Anfang der Woche als absoluten Alphaprio 1 Termin in die Kalender geschrieben und nur die Regel vereinbart, ähm man muss sich irgendwie unterhalten können. Egal was wir machen: Spazieren gehen oder Essen gehen oder irgendwas.	Aus der ersten Beratungsphase haben wir die Wichtigkeit von Zeit zu zweit mitgenommen. Die Partnerschaftspflege kommt oft erst zum Schluss, sowie das Z im Alphabet.	Zeit zu zweit sehr wichtig

BL_01	245-246	Und ähm ja durch diese Beratungssituationen, das war einmal mehrfach diese Eheberatungssituation, Erziehungsberatungssituation, Lebensberatungssituation ähm da habe ich mehr und mehr ähm (...) für mich die Richtung entdeckt ich komme tatsächlich zu erst. Und das auch gut so. Und das ist kein Egoismus, sondern das ist ein Blick auf mich ähm mit dem ich dann für mich klar habe, was mir wichtig ist. Und wenn ich diese Ausgeglichenheit in MIR erlange. Dann habe ich auch alle Energien der Welt zur Verfügung, um ähm Zuneigung und Zuversicht und Liebe gegenüber meinem direkten ähm ja Partnerin, gegenüber den Kindern, gegenüber den Verwandten, gegenüber den Freunden, gegenüber den Arbeitskollegen, gegenüber den Mitarbeitern.	Durch die Ehe-, Erziehungs- und Lebensberatung konnte ich erkennen, dass ich persönlich zu aller erst komme. Es ist nicht egoistisch den Blick auf sich selbst zu richten, da durch die gewonnene Ausgeglichenheit man Anderen Liebe, Zuneigung und Zuversicht entgegenbringen kann.	Ich komme zuerst, kein Egoismus
BL_03	272	Also, ja. Also ich habe (...) also ich habe zwischendurch eine Depression gehabt, mittel, schwer. Bin zum Psychiater gegangen, habe mich aber nicht entschieden Psychopharmaka zu nehmen, sondern habe Verhaltenstherapie angefangen. Es war mir auch wichtig selber (...) ähm ja damit irgendwie umgehen zu können und das sieht muss ich sagen ganz gut aus. Da habe ich wirklich Glück gehabt und das ist vielleicht auch sowas das man erkennen muss oder erkennen sollte, dass man ja auch immer selber an sich arbeiten muss.	Beratung aufgrund Depression beim Psychiater. Psychopharmaka abgelehnt und eine Verhaltenstherapie begonnen.	Beratung aufgrund Erkrankung

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 24: Tabelle 17: Hilfemaßnahmen, Alltagsbezug

ID	Abs.	Textpassage	Paraphrasierung	Reduktion
BL_01	104-108	hatten wir ein paar Jahre eine ganz gute, die uns da echt auch begleitet hat, eine Frau. Ähm, die ging dann irgendwann in Rente und das ist ja auch so dann macht man da so eine Phase von der Beratung, die uns super gut geholfen hat auch an ganz vielen Stellen. Einfach so ganz, ja es ging so um Gemeinsamkeiten. Was machen Sie denn so gemeinsam? Das ist ja genau das, Partnerschaft fällt hinten runter und dann wir gehen zusammen im Chor. Ja was machen Sie denn zusammen im Chor? Ja, ich sitze im Bass und sie sitzt im Sopran, ne. Also so, wo wo ist das das Gemeinsame? Das waren so kleine, aber ganz feine Aha-Erlebnisse. #00:19:13-1# Das wir auch nach dieser ersten Stunde, wo wir praktisch auch so Kennenlern Geschichten und so erzählt haben, ja dass man wieder plötzlich so einen anderen Blick für einander kriegte.	Die Beratung hat uns sehr viel geholfen, insbesondere in dem Thema Gemeinsamkeiten. Wir haben erkannt, dass wir zu wenig Gemeinsames machen.	Erkenntnis bekommen, dass Zuwenig Zeit gemeinsam verbracht wird
BL_01	192-200	ähm uns eine ganze Zeit lang, am Anfang der Woche als absoluten Alphaprio 1 Termin in die Kalender geschrieben und nur die Regel vereinbart, #00:41:04-0# ähm man muss sich irgendwie unterhalten können. Egal was wir machen: Spazieren gehen oder Essen gehen oder irgendwas. Auf dem Sofa sitzen keine Ahnung Oder solche Dinge und ähm, also nicht ins Kino gehen oder ins Theater oder so. Das haben wir eigentlich Ganz lange gemacht. Über Jahre.	Über einen längeren Zeitraum haben wir am Anfang der Woche einen Termin vereinbart, bei dem wir etwas unternehmen, sodass wir uns unterhalten können.	regelmäßige Terminvereinbarungen für Zeit zu zweit am Anfang
BL_01	279	Ja. Ja also diese Hobbys waren ähm (...) die hatten immer Platz. Also (...) was halt fehlte, war tatsächlich, was in dieser Beratungssituation uns gebracht hatte, war, dass die Partnerschaft (...) Pflege. Und dass ein Miteinander zu definieren erstmal, was was bedeutet das quasi für uns Partnerschaft.	Durch die Beratung konnten wir neu definieren was Partnerschaft für uns bedeutet und überlegen wir wir unsere Partnerschaft pflegen können.	nicht genug Partnerschaftspflege
BL_04	107	ja dann dann war es erstmal wieder gut bis auf so klar (...) Konfliktsituationen immer mal wieder, aber nicht so lange Phase, wo man denkt: "Jetzt willst du es einfach nicht mehr".	Dann war unsere Beziehung relativ gut, weil wir keine langen Phasen hatten, indem wir gedacht haben, dass es nicht mehr geht	Beziehung nach Beratung relativ gut

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang 25: Sonstiges

ID	Abs.	Textpassage	Paraphrasierung	Reduktion

BL_01	68	Aus dem Bauch heraus, was heut zutage deutlich schwieriger ist. Junge Eltern haben es da wirklich schwerer aus diesen Informationsmassen, das richtige für sich rauszusuchen. Und ja, der ein oder andere ähm (...) der vergisst auch dieses Bauchgefühl nach so viel Input.	Heutzutage haben es junge Eltern deutlich schwieriger aus der Informationsmasse das richtige für sich heraus zu suchen.	Informationsvielfalt erschwert Entscheidungen nach dem Gefühl zu treffen
BL_01	399-403	Es ist vielleicht eher so, dass der Werkzeugkasten nicht so nicht so existent ist, also um dieses (...) ähm der Wunsch ist da und das Ziel ist auch relativ da. Wenn man 100 Leute fragen würde, würde ich sagen das weit über 90% würden als Wunsch eine ähnliche Form formulieren, einen Partner zu finden mit dem man glücklich und alt wird. Aber ähm der Weg dahin und welches welche Möglichkeiten und Werkzeuge in der Kiepe mitbekommt, das ist weniger in der Literatur präsent, glaube ich. ((lacht)) Nein, das glaube ich auch nicht. Wer kauft sich ein Eheberater. Für die Kinder, da wird man zu geschwafelt.	Der Wunsch und das Ziel einer festen Partnerschaft ist vorhanden, aber die Möglichkeiten, um den richtigen Weg gehen zu können, sind nicht bekannt. In der Literatur ist der Werkzeugkasten für den Weg eher unbekannt.	Wunsch nach fester Partnerschaft existiert. Werkzeugkasten zur Gestaltung der Partnerschaft fehlt
BL_04	181-185	Und wenn Sie (...) jetzt einfach daran denken ähm (...) wenn man von gelingender Partnerschaft redet, was (...) würden Sie sagen, was würden Sie sozusagen empfehlen, worauf sollte man achten? Wie kann gelingende Partnerschaft entstehen oder ähm wie kann man wirklich so lange zusammenbleiben, so wie Sie es sozusagen geschafft haben? Ja, ganz wichtig zu wissen, ist das Partnerschaft immer mit Schwierigkeiten zu tun hat und man eben dafür arbeiten muss. Das es immer harte Arbeit ist. Und es ist eben diese Illusionen, die ja so in den in den Klischees in Filmen und sowas, oder zumindest früher verkündet wurden, ich weiß ja nicht vielleicht heute nicht mehr ganz so. Aber jedenfalls, dass das natürlich nicht die Realität ist, jede (...) also (...) ähm ich bin fest überzeigt und wir haben es eben auch soweit man das mitkriegt, erlebt. Ähm das ähm (...) alle Menschen, die über längere Zeit in der Partnerschaft zusammenleben, ihre Schwierigkeiten und ihre Konflikte haben. Da wird in der Regel ja nicht drüber offen gesprochen. Und deshalb entsteht der Eindruck: "Och, ja alle sind ganz gut, nur wir haben die Probleme". Aber die Wirklichkeit ist eben ganz anders und das ist glaube ich wichtig zu wissen und äh eben auch dann zu sagen, gut also man muss darum sich bemühen und man muss dafür zu kämpfen und ich denke es lohnt sich auch.	Für jede Partnerschaft ist wichtig zu wissen, dass man in der Beziehung immer mit Schwierigkeiten zu tun hat und das man für die Beziehung arbeiten muss. Filme zeigen Klischees, die nicht der Realität entsprechen. Alle Menschen, die sich länger in einer Partnerschaft befinden, haben ihre Konflikte und Herausforderungen. Dadurch, dass nicht über Probleme geredet wird, entsteht der Eindruck das andere Paare keine Probleme haben. Man muss für eine Partnerschaft kämpfen, das muss betont werden und dann lohnt sich die Beziehung auch.	Jede Partnerschaft hat Herausforderungen und Konflikte.
BL_04	189-191	Für die Partner sowieso, aber man denkt da auch wenig an die Kinder. Ich meine man denkt auch wenig an die Kinder, wenn man sich ständig streitet, das ist natürlich auch blöd, ne. Aber (...) irgendwie so von Freundinnen weiß ich, dass die Kinder zum Teil jetzt als Erwachsene noch daran zu knacken haben, ne so an der Trennung ihrer Eltern. Ja, ich glaube das würde ich jedenfalls oder habe ich manchmal auch schon Leuten vielleicht gesagt in Bezug auf Trennung oder Trennungsüberlegung, also so ähm man muss sich klarmachen, dass das eben auch kein Zuckerschlecken ist. Das ist nicht die Lösung der Probleme, sondern da kommen eben andere, große, neue Probleme. Und das muss man gegeneinander abwägen. Natürlich ist die Partnerschaft schwierig und ähm manchmal vielleicht sogar unerträglich was weiß ich sonst. Aber das andere ist eben auch kein kein Paradies ne, sondern im Gegenteil da nehmen viele Probleme noch zu. Und ähm wenn man das gegeneinander setzt, dann kann man vielleicht auch eher sagen gut. Dann muss man es vielleicht nochmal versuchen.	In einer Trennung denkt man wenig an die Kinder, aber wenn man sich viel streitet dann denkt man auch wenig an die Kinder. Paare, die sich trennen wollen, müssen sich bewusst sein, dass der Schritt kein Zuckerschlecken wird. Eine Trennung ist nicht die Lösung der Probleme, sondern es kommen dann andere, neue Probleme. Wenn man die Schwierigkeiten einer Trennung und des Zusammenbleibens gegenüberstellt, dann ist es einem vielleicht leichter, es erneut zu versuchen.	Trennung schwer Schritt, der große Probleme beinhaltet. Trennung und Beziehungen mit jeweiligen Problemen gegenüberstellen.

BL_02	264-265	Und deswegen führt es ja wahrscheinlich auch bei anderen Beziehungen zu einer frühzeitigen Trennung, weil das wahrscheinlich ja auch irgendwo passiert ist. Dann ist eben genau, ich bin nun eben mal, dann steht auch deutlich die Autonomie im Vordergrund und weniger die Zweisamkeit dann auch. Und das hat ja auch seine Berechtigkeit dann irgendwo ne, dass man dann Dinge eigentlich ja so anspricht. Sowas kriegt man, sowas kriegt man erst in Nachbetrachtung erst wirklich hin. Ja. (...) Und ich denke eben die, dass was jetzt eben in einer Beziehung wichtig ist, also am Anfang steht ja bei den meisten erstmal die Erotik und bei dem Einen geht's dann wirklich wahrscheinlich mehr ins pragmatische über ne und bei dem Anderen bleibt es Hauptthema. Also das kann man ja eh nie am Anfang wissen, ne. Also jeder entwickelt sich für sich (...) und ähm (...) also ob das dann, also ob man das wirklich leiten kann das es IMMER passt und passend bleibt, dass glaube ich auch nicht so wirklich, ne.	Am Anfang einer Beziehung steht die Erotik im Vordergrund, die bei einigen in das pragmatische übergeht und bei anderen das Hauptthema bleibt. Jeder Partner entwickelt sich, das man das leiten kann, sodass es immer passt und passend bleibt, glaube ich nicht.	Lebenslanges Zusammenbleiben nicht bei allen beeinflussbar
BL_02	180	Es gibt da eine dicke Schwade, die man lesen kann von David Schnarch. David Schnarch ist ein Paartherapeut und der ähm (...) ähm beschreibt die Differenzierung (...). Das die Differenzierung der Partner ganz wichtig ist für die Stabilität der Partnerschaft. Und genau das haben wir nicht geschafft. (3 Sek.) Wir haben beide für uns irgendwo rumgewurstelt waren aber trotzdem beide sehr aufeinander fixiert und fokussiert. Und das hat uns nicht gutgetan.	In dem Buch von David Schnarch wird betont, dass die Differenzierung der Partner entscheidend ist für die Stabilität der Partnerschaft.	Differenzierung der Partner entscheidend
BL_02	277-278	Ich würde ähm vielleicht noch dazu sagen als Tipp, ähm wir machen, in der den Therapien wird auch viel auf die Kindheit drauf eingegangen und wie die Beziehung zu den Eltern war und ist. Und das ähm ist ja oft erstens das man so eine ROLLE in der Kindheit gelernt hat, (...) die ähm einen ja jetzt noch prägt. Das war es ja auch oft auch ganz hilfreich, dann mal zu erkennen achso deswegen tickt der so, ja. Das hat gar nichts mit mir zutun ((lacht)). Also das wäre vielleicht auch so ein Tipp, also das kann auf keinen Fall schaden wirklich mal gemeinsam ähm sowas aufzuarbeiten und eben auch für sich selber, eben weil man vieles, das merke ich jetzt auch. Viele Probleme, die ich im Grunde schon mit meiner Mutter hatte (...) jetzt immer noch genauso habe, dass ich DA auch ja nicht die Autonomie habe. Ähm das könnte man sozusagen als Tipp geben, wenn man mit ner Beziehung, die eben wirklich längerfristig halten soll, anfängt, solche Dinge nochmal gemeinsam zusammen anzugehen.	Ein Tipp für Paare ist, dass sie sich mit ihrer Kindheit und ihren erlernten Rollen auseinandersetzen sollen. Wenn man eine langfristige Beziehung haben will, muss man diese Dinge gemeinsam angehen.	Aufarbeitung der Kindheitsentwicklung beeinflusst die Probleme
BL_03	343-344	Ich denke auch nicht, dass das für alle Paare (...) hilfreich ist, oder vielleicht auch hilfreich auch trotzdem, wenn man sich für eine Trennung entscheidet, trotzdem auch informierter erstmal in das Leben alleine oder wieder in eine neue Partnerschaft zu gehen, das glaube ich schon. Das es sinnvoll ist und helfen kann.	Paarberatung ist nicht für alle hilfreich. Paare, die sich trennen wollen, kann die Beratung helfen, um informierter in eine neue Partnerschaft gehen zu können.	Paarberatung ist nicht für alle hilfreich. Beratung kann hilfreich sein, um besser in eine neue Partnerschaft zu starten.

Erklärung

Ich erkläre hiermit,

- dass ich die vorliegende Studienarbeit selbstständig angefertigt,
- keine anderen als die angegebenen Quellen benutzt,
- die wörtlich oder dem Inhalt nach aus fremden Arbeiten entnommenen Stellen, bildlichen Darstellungen und dergleichen als solche genau kenntlich gemacht und
- keine unerlaubte fremde Hilfe in Anspruch genommen habe.

Paderborn, den 20.10.2016