

Hochmuth, Susann

*„Veränderungsprozesse in der Paarbeziehung
auf Grund einer familiären Neukonstellation infolge
von Familienzuwachs“*

- Impulse für die Soziale Arbeit-

MASTERARBEIT

Hochschule Mittweida

University of Applied Sciences

Fakultät Soziale Arbeit

Mittweida, 2015

Hochmuth, Susann

*„Veränderungsprozesse in der Paarbeziehung
auf Grund einer familiären Neukonstellation infolge
von Familienzuwachs“*

- Impulse für die Soziale Arbeit-

eingereicht als

MASTERARBEIT

an der

Hochschule Mittweida

University of Applied Sciences

Fakultät Soziale Arbeit

Mittweida, 2015

Erstleserin: Fr. Prof. Dr. phil. Wedler

Zweitleser: Hr. Dr. phil. Hille

Bibliographische Beschreibung:

Hochmuth, Susann:

Eine Bestandsaufnahme über das familiäre Zusammenleben in Deutschland und die damit verbundenen Herausforderungen im Alltag. 68 S. Mittweida, Hochschule Mittweida, Fakultät Soziale Arbeit , Masterarbeit 2015

Referat:

Die Masterarbeit befasst sich mit Grundlagen der Entwicklungspsychologie, dem Wandel des Familienbildes und aktuellen Studien zum Thema Zufriedenheit im Alltag, der Partnerschaft und dem Familienleben sowie den Auswirkungen auf das psychische und physische Wohlbefinden. Als Anhaltspunkte dienen hierbei die vom AOK- Bundesverband in Auftrag gegebene und von der SINUS Markt- und Sozialforschung GmbH durchgeführte AOK- Familienstudie aus dem Jahr 2014 sowie der DAK- Gesundheitsreport, ebenfalls aus dem Jahr 2014, welcher von der IGES Institut GmbH erstellt wurde und sich mit der Rushhour des Lebens auseinandersetzt. Am Ende sollen die aufgeführten theoretischen Aspekte und die aus den Forschungsberichten gewonnenen Inhaltspunkte einen Überblick über die Gesamtsituation von Familien mit Kindern geben. Des Weiteren soll ein Vergleich zu kinderlosen Erwachsenen gezogen werden.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Grundlagen zu der Entwicklungspsychologie	5
2.1 Ideenentwürfe der Entwicklung	8
2.2 Das Phasen- oder Stufenmodell in der Entwicklung	8
2.2.1 Das Phasenmodell	8
2.2.2 Das Stufenmodell	9
2.3 Die Weiterentwicklung der Konzeption	10
2.4 Entwicklungsformen und Modellfamilien in der Entwicklungspsychologie	13
2.4.1 Das exogenistische Modell	14
2.4.2 Das endogenistische Modell	14
2.4.3 Interaktionistische Modelle	15
2.4.4 Transaktionale systemische Modelle	16
3. Was ist Familie?	17
3.1 Familie im Wandel	19
3.2 Die aktuelle Rollenverteilung und ihre Herausforderungen	22
4. Familienzufriedenheit	25
4.1 Familienzufriedenheit anhand von Arbeitszeitmodell und Familienstruktur	26
4.2 Zufriedenheit mit der Partnerschaft	27
4.3 Belastende Faktoren im Alltag	29
4.4 Die Bewältigung des Familienalltages	31
4.5 Familiäre zeitliche Ressourcen und Neustrukturierung des Familienalltags	33
5. Die Bindungstheorie	35
5.1 Bindungstypen des Kindes	40
5.1.1 Typ A: Die unsicher- vermeidende Bindungshaltung	40
5.1.2 Typ B: Die sichere Bindung	40
5.1.3 Typ C: Die unsicher- ambivalente Bindungsqualität	41
5.1.4 Typ D: Das desorganisierte und desorientierte Muster	41

5.2	Die Vorteile einer sicheren Bindung	42
6.	Stressfaktor Familie und Beruf (?)	44
6.1	Die Herangehensweise der Studie	44
6.2	Die Rushhour- These	44
6.3	Arbeitsumfang und Stress in Bezug auf die verschiedenen Rushhour- Konstellationen	46
6.3.1	Die erwerbstätigen Mütter und Väter	46
6.3.2	Die Belastung durch chronischen Stress	48
6.3.3	Belastung durch chronischen Stress im Vergleich mit anderen Rushhour- Konstellationen	50
6.4	Gesundheitsprävention und Work- Life- Balance	51
7.	Rahmenbedingungen für die Entscheidung für eine Familie und deren Funktionalität	56
8.	Hilfsangebote	59
9.	Fazit	61
10.	Anlage 1: Gesamtkonzept Zeitpolitik für Familie	63
11.	Literaturverzeichnis	64
12.	Selbständigkeitserklärung	68

1. Einleitung

In der vorliegenden Arbeit soll sich damit auseinandergesetzt werden ob und inwieweit Veränderungsprozesse in der Paarbeziehung oder auch allgemein im Lebenskonstrukt durch eine familiäre Neukonstellation infolge von Familienzuwachs stattfinden. In Deutschland spricht man immer wieder von einem Geburtenrückgang und der Notwendigkeit von Nachwuchs. Ein erster Rückgang der Geburten kam mit der Einführung der Antibabypille, in der Statistik spricht man deshalb auch vom „Pillenknick“. Verfolgt man die Diskussionen so stellt sich einem die Frage warum denn die Geburtenzahlen nicht mehr so stark sind wie vor einigen Jahren. Immer wieder hört man, dass Deutschland kinderunfreundlich sei und man es sich nicht leisten könne ein Kind in die Welt zu setzen. Ein anderer Grund liegt aber auch sicher darin verborgen, dass immer mehr Frauen zuerst Karriere machen wollen und sich dann teilweise zu alt für ein Kind fühlen. Doch wann ist eigentlich der richtige Zeitpunkt für ein Kind? Stellt man diese Frage in den Raum so bekommt man meist zu hören dass es keinen richtigen Zeitpunkt gibt. Eine Sache ist aber, wenn es darum geht sich für ein Kind zu entscheiden, von großer Wichtigkeit, nämlich den richtigen Partner an seiner Seite zu haben. Einen Menschen mit dem man es sich vorstellen kann sich auf dieses neue Abenteuer Familie einzulassen. Dieses Abenteuer birgt viele neue Herausforderungen und lässt auch Ängste entstehen mit denen sich die Autorin in diese Arbeit auseinandersetzen möchte. Hierbei sollen zu Beginn entwicklungspsychologische Grundlagen aufgezeigt werden. Des weiteren wird ein Überblick gegeben wie sich das Bild der Familie, und somit auch eventuell das Verständnis von Partnerschaft, im Laufe der Zeit gewandelt haben. Anhand von Studien soll die aktuelle Familienzufriedenheit, die Zufriedenheit mit der Paarbeziehung sowie belastende Faktoren im Alltag und deren Bewältigungsstrategien dargestellt werden. Im weiteren Verlauf dieser Arbeit wird auf die Bindungstheorie und die verschiedenen Bindungstypen eingegangen um für ein allgemeines Verständnis, für die Wichtigkeit einer guten Bin-

dung zwischen Kind und Bezugsperson, zu sorgen. Mittels der DAK- Gesundheitsstudie aus dem Jahr 2014 wird im Zuge der Rush- Hour- These ein Vergleich zwischen erwerbstätigen Eltern und berufstätigen kinderlosen Erwachsenen gezogen. An dieser Stelle soll sich dann auch herauskristallisieren ob erwerbstätige Eltern aufgrund der Doppelbelastung mit Familie und Beruf einen höheren Stressfaktor haben als die berufstätigen kinderlosen Erwachsenen. Am Ende der Arbeit sollen dann Hilfsangebote, welche die Familie in kritischen Lebensabschnitten unterstützen, aufgeführt werden. Ein entscheidender Aspekt, warum sich die Autorin für dieses Thema entschieden hat, ist die verstärkte Konfrontation im eigenen Handlungsumfeld mit Familien- und partnerschaftlichen Problemen. Da es sich hierbei um eine einleitende Arbeit zu der Thematik handelt hat sich die Autorin für eine reine Literaturrecherche entschieden.

2. Grundlagen zu der Entwicklungspsychologie

Einhergehend mit dem Begriff der Entwicklungspsychologie ist der Begriff der Entwicklung. Dieser soll in einem ersten Schritt näher beleuchtet werden. Nimmt man sich die Definition nach Trautner (1992) zur Hand so wird der Begriff der Entwicklung wie folgt erklärt: „Entwicklung bezieht sich auf relativ überdauernde intraindividuelle Veränderungen des Erlebens und Verhaltens über die Zeit hinweg.“ (Lohaus; Vierhaus; Maass, S.2) Dies soll wohl so viel bedeuten wie dass das Erleben und Verhalten eines Menschen sich über einen längeren Zeitraum hinweg verändern, entwickeln beziehungsweise eventuell auch weiterentwickeln kann. Das Wort intraindividuell gibt einen Hinweis darauf, dass dieses wohl bei jedem Menschen in einem unterschiedlichem Tempo und quantitativem Maße geschieht. Aus der Lektüre geht auch hervor, dass die einzelnen Entwicklungsschritte aufeinander aufbauen und bezogen sein müssen. Desweiteren findet man den Hinweis, dass es menschliche Gegebenheiten gibt, die nicht zu der Rubrik der Entwicklung zählen. Die kurzfristigen Befindlichkeitsänderungen oder Veränderungen die durch einen plötzlichen exogenen Reiz, also aus der Umwelt hervorgerufen werden sind hierbei zu nennen, da die jeweiligen Entwicklungszustände weder auseinander hervorgehen noch einen innerlichen Zusammenhang haben (vgl. Lohaus; Vierhaus; Maass, S.3). Bevor in einem nächsten Schritt einige grundlegende Informationen zu der Entwicklungspsychologie gegeben werden sollen ist es wichtig, um für ein besseres Verständnis zu sorgen, zuerst eine Definition von Entwicklungspsychologie zu geben. „Die Entwicklungspsychologie ist ein Teilgebiet der Psychologie, das früher stark von der Säuglings- und Kleinkindforschung geprägt war, aber immer mehr den Blick auf den gesamten Lebenszyklus des Menschen gerichtet hat. Ihr Gegenstand ist die Beschreibung und Erklärung sowie die Vorhersage und Beeinflussung menschlichen Erlebens und Verhaltens unter dem Aspekt der Veränderung über die gesamte Lebensspanne. Unter Entwicklung versteht man im Allgemeinen einen Prozess der Entstehung, der Veränderung bzw. des

Vergehens, wobei es in der Psychologie der Entwicklung drei Prinzipien gibt:

- das Prinzip des Wachstums,
- das Prinzip der Reifung,
- das Prinzip des Lernens.

Das Prinzip des Wachstums und Veränderung der Körperstruktur und zwar der Veränderung in Bezug auf Form, Größe, Anzahl, Lage und Position. Der Ausdruck Reifung bezeichnet die Entwicklung von Reflexen, Instinkten oder anderen unerlernten Verhaltensweisen. Die Prinzipien des Lernens beziehen sich außer auf den Bereich des traditionellen Konditionierens und der Extinktion auch auf den Bereich des schulischen Lernens und anderer Umwelteinflüsse.“

(<http://lexikon.stangl.eu/1477/entwicklungspsychologie/>)

Aus der vorangegangenen Definition von Entwicklung ergeben sich verschiedene Gegenstände mit denen sich die Entwicklungspsychologie beschäftigt. Das primäre Aufgabenfeld sind die intraindividuellen Veränderungen des Erlebens und Verhaltens aus dem sich dann noch ein weiterer zentraler Gegenstand ergibt, welcher im Bereich der Entwicklungspsychologie von großer Bedeutung ist. Es handelt sich hierbei um die interindividuellen Unterschiede die unmittelbar mit den intraindividuellen Veränderungen in Verbindung stehen. Nimmt man sich als Beispiel die Entwicklung der intellektuellen Fähigkeiten so wäre festzuhalten, dass sich nicht nur mit der Entwicklung dieser Fähigkeiten sondern auch mit deren individuellen Unterschieden auseinandergesetzt wird. Sicher spielt hierbei auch die Tatsache, dass sich Individuum und Umwelt gegenseitig bedingen, eine nicht unwesentliche Rolle. Je nach Gegebenheit des exogenen Systems kann sich die intellektuelle Entwicklung in eine positivere oder negativere Richtung gestalten und auch die verschiedenen Handlungsweisen von unterschiedlichen Menschen können die Umwelt in einem positivem

oder einem negativem Sinne beeinflussen. Damit eine genauere Aussage über solche Entwicklungen gegeben werden kann gibt es einen dritten wichtigen Gegenstand in der Entwicklungspsychologie welcher sich der Analyse von intraindividuellen Veränderungen des Erlebens und Verhaltens, unter der Beachtung der Einflussnahme von der materiellen und sozialen Umwelt, widmet. Neben den Gegenständen der Entwicklungspsychologie gibt es auch noch deren Aufgaben, welche man in die grundlagenorientierten und die anwendungsorientierten Aufgaben unterteilt. Bei den grundlagenorientierten Aufgaben handelt es sich um die Beschreibung und die Erklärung von Veränderungen in der Entwicklung. Der beschreibende Aspekt kommt vor allem dann zum Einsatz wenn noch nichts oder nur wenig über ein Entwicklungsphänomen bekannt ist. Hierbei ist es wichtig jeden einzelnen Schritt, der während eines Entwicklungselementes geschieht, genau zu beobachten, wann welche Abfolge geschieht, und zu dokumentieren. Bei der Erklärung geht es darum, die Ursachen und/ oder die vorangegangenen Gegebenheiten, welche für die Herausbildung eines neuen Entwicklungsschrittes entscheidend gewesen sein können, zu identifizieren. Für diese Identifikation sind mehrfach durchgeführte experimentelle Manipulationen notwendig. Für die Praxis eher relevant sind die anwendungsorientierten Aufgaben welche sich mit der Diagnose, der Prognose und der Möglichkeit der Beeinflussung beschäftigen. Mit der Diagnose ist gemeint, einen aktuellen Ist- Zustand der Entwicklung aufzuzeigen. Verglichen werden hier vor allem die Entwicklungsstände zwischen verschiedenen kindlichen Bezugsgruppen um dann herauszufinden welches Kind mehr oder weniger, also ob Vorteile oder Defizite bestehen, weit entwickelt ist. Hierbei kann man das Augenmerk auf den gesamten Entwicklungsstand legen oder sich einzelne Bereiche wie zum Beispiel die Lernfähigkeit oder die Sprache herausfiltern. Anders als bei der Diagnose gibt die Prognose darüber Auskünfte wie der zukünftige Entwicklungsstand aussehen könnte oder wird. Dafür sind Merkmale notwendig welche über einen längeren Zeitraum eine gewisse Beständigkeit aufgewiesen haben. Eine Prognose, welche immer nur mit einer bestimmten Wahr-

scheinlichkeit abgegeben werden kann, ist nur dann von einer höheren Wahrscheinlichkeit wenn während des Entwicklungsverlaufes keine Interventionen stattfinden. Die Entwicklungspsychologie hat aber auch die Aufgabe beeinflussende Faktoren zu bestimmen um somit die Bedingungen, welche für eine gute Entwicklung nötig sind, zu verbessern oder im positiven Sinne anzupassen. Gelingt es der Entwicklungspsychologie positive Interventionsmöglichkeiten herauszuarbeiten so können diese für die Präventionsarbeit genutzt werden. (vgl. Lohaus; Vierhaus; Maass, S. 3-7)

2.1 Ideenentwürfe der Entwicklung

In der langjährigen Geschichte, die es bis heute zu der empirischen Entwicklungspsychologie gibt, hat es verschiedenste Ausprägungen in der Forschung mit ganz unterschiedlichen Ansätzen und Fragestellungen gegeben. Durchweg waren diese damit beschäftigt Lebensläufe zu beobachten und zu begutachten und Neuerungen festzustellen, aufzudecken und zu beurteilen. Vorerst werden zwei traditionelle Ideenentwürfe der Entwicklung dargestellt. Hierbei handelt es sich zum einen um die Entwicklung als Abfolge in Phasen und Stufen wobei sich die Forschung mit der Entdeckung universeller Veränderungen beschäftigte. Zum anderen nannte man die moderne Entwicklungspsychologie welche dann spezieller in die Materie eintauchte und viel differenzierter auf die verschiedenen Entwicklungen schaute und diese auch in unterschiedlichen Kontexten beurteilte (vgl. Oerter, Montada; S.3).

2.2 Das Phasen- oder Stufenmodell in der Entwicklung

2.2.1 Das Phasenmodell

Bekannt geworden ist das Phasenmodell durch Karl Bühler. Er hat das Kindesalter nach typischen Merkmalen für den entsprechenden Altersabschnitt gegliedert. So entstanden Begriffe wie der Greifling, der Läuferling, das Schimpansenalter, das Alter der Namensfragen und der Warumfragen, das Märchenalter und die Schulreife. Rund zwanzig Jahre später weitete Charlotte Bühler dieses Konzept auf das Jugend- und Erwachsenen-

alter aus. Für sie ergaben sich dabei zwei Suchbilder, ein deskriptives und ein theoretisches. Bei dem deskriptiven Suchbild standen besondere Ereignisse in den verschiedenen Phasen im Vordergrund welche es weder früher noch später geben wird. Anders war oder ist es bei dem theoretischen Suchbild bei dem nach Besonderheiten oder typischen Eigenschaften der jeweiligen Phase Ausschau gehalten wird. Wichtige Erkenntnisse hierbei ergaben sich für die Beobachtung in Bezug auf eine bestimmte Entwicklungsrichtung mit Augenmerk auf deren wichtige Bestandteile (vgl. Oerter, Montada; S. 3).

2.2.2 Das Stufenmodell

Erweitert wird dieses Modell durch die Erkenntnis, dass eine sogenannte Stufenfolge unabdingbar ist sowie das Einführen eines End- oder Reifestadiums. „Von Entwicklungsstufen wird gesprochen, → wenn eine Veränderungsreihe mit mehreren Schritten vorliegt, → die eine Richtung auf einen End- oder Reifezustand aufweist, → der gegenüber dem Ausgangszustand höherwertig ist, → deren Schritte unumkehrbar (irreversibel) sind, was mit der Überlegenheit der höheren Stufe erklärbar ist, → deren Stufen als qualitative, strukturelle Transformationen im Unterschied zu nur quantitativem Wachstum beschreibbar sind.“ (Oerter, Montada;S.3)

Hierbei baut eine Stufe auf die Nächste auf, die vorangegangene Stufe ist somit Voraussetzung für das Erreichen der nächsthöheren Stufe. Die einzelnen Veränderungen sind mit dem jeweiligen Lebensalter fest verbunden, das heißt, dass jedem Lebensalter/ jedem Lebensabschnitt bestimmte Veränderungen zugeordnet sind welche in keiner anderen Stufe stattfinden/ passieren sollten. Universell betrachtet bedeutet dies auch, dass die Veränderungen unter normalen Bedingungen und Gegebenheiten auftreten und dass es sich hierbei um natürliche Veränderungen handelt welche kulturunabhängig sind. Es wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch sowas wie einen inneren Bauplan besitzt welcher sich nach und nach ent-

faltet. Damit sich dieser Bauplan ungehindert entfalten kann bedarf es allerdings eines normalen Kontextes ohne störende Faktoren (vgl. Oerter, Montada; S.3). Hierbei stellt sich die Autorin allerdings die Frage was denn heutzutage ein ungestörter Kontext ist? Und ist die heutige Entwicklung, die ein Mensch in seinen verschiedenen Lebensstadien absolviert, wirklich die Entwicklung die ihm natürlich gegeben sein soll? Die Autorin hat eher das Gefühl, dass versucht wird den Menschen und sein dazugehöriges Umfeld in eine Art Schablone zu drücken. Ist die Schablone zu eng oder der Mensch versucht sich außerhalb dieser Vorgaben zu bewegen dann wird versucht ihn wieder in diese Form zurückzudrängen. Will oder kann sich das Individuum nicht anpassen droht die Ausgrenzung. Eine natürliche Entfaltung scheint doch in einigen Punkten somit schier unmöglich. Klar ist, dass der Mensch nie ausgelernt hat oder am Ende seines Reifezustandes ist. Er ist in der Lage immer wieder neues zu erlernen und/ oder sich, wenn er bereit dazu ist, neuen Bedingungen und Gegebenheiten anzupassen. Das Lebenskonzept eines Menschen ist immer wandel- und ausbaubar, sollte aber nicht so verändert werden, dass der Mensch sich nicht mehr damit identifizieren kann. Umso besser findet die Autorin ist es, dass sich die Theorie der Phasen- und Stufenmodelle in vielerlei Hinsicht als nicht zutreffend erwiesen hat, da sie unter anderem den Entwicklungsbegriff eher mit einer eingeschränkten Sichtweise begutachtet hat und dieser somit nicht weiterentwickelt werden konnte.

2.3 Die Weiterentwicklung der Konzeption

Mit der Zeit hat sich die engstirnige Sicht der ursprünglichen Konzeption erweitert, sodass sich die Entwicklungspsychologie in viele weitere Themen- und Forschungsfelder aufgegliedert hat. Somit war es dann auch möglich die komplette Lebensspanne eines Menschen zu beobachten und sich nicht nur zum Beispiel auf das Kinder- und Jugendalter zu beschränken. Des weiteren wurde nicht nur das große Ganze anvisiert sondern es wurden viele kleine Teilbereiche gebildet welche dann in Hinblick auf verschiedene Entwicklungsproblematiken inspiziert wurden. In diesem Sinne

wurden auch erstmals die Individuen beobachtet die von einer normalen Entwicklung abzuweichen schienen. Auch ist man zu der Erkenntnis gekommen, dass das Erreichen eines gewünschten Entwicklungsstandes nicht nur positive sondern auch negative Aspekte beinhalten kann. Wichtig ist hierbei für die Autorin noch einmal zu erwähnen wie sinnvoll eine Verknüpfung mit anderen Institutionen und Fachbereichen ist. Die neuen Sichtweisen, die bei einer solchen Zusammenarbeit erreicht werden können, sind in der wissenschaftlichen Arbeit von enormer Bedeutung, sowohl für theoretische als auch für praktische Ergänzungen. Im weiteren Verlauf dieser Arbeit soll die allgemeine Entwicklungspsychologie außen vor gelassen werden da sich diese eher auf das Kindesalter und das Alter der/ des Heranwachsenden beschränkt. Im Gegensatz dazu bedenkt die moderne Entwicklungspsychologie auch die Einflussfaktoren welche von außen oder von innen auf das Individuum und dessen Entwicklung einwirken. Indem man das gesamte Umfeld und alle Gegebenheiten, welche das Individuum betreffen, bedenkt und beobachtet ist es möglich genau herauszufinden welche Situationen und Umstände einen wirklichen Einfluss auf dessen Entwicklung haben. Die moderne Entwicklungspsychologie ist auch der Forschungszweig welcher die bekannte Annahme erstellt hat, dass sich Individuum und Umwelt gegenseitig beeinflussen und dass sich das Individuum seine Lebenswelt selbst aussucht (vgl. Oerter; Montada, S.7). Bezogen auf dieses Thema wird klar, dass sich in der Regel bewusst dafür entschieden wird wie die Gestaltung der eigenen Familie aussehen soll. Mit welchem Typ von Partner möchte man zusammenleben, möchte man Nachwuchs mit diesem Partner haben und wenn ja wie viele Kinder möchte man mit diesem Partner haben. Die Autorin geht davon aus, dass vor der Familienplanung oder auch währenddessen entschieden wird ob diese Planung mit dem restlichen Lebenskonstrukt vereinbar ist. In den meisten Fällen scheint dies so. Für die Autorin hat sich an dieser Stelle die Frage aufgeworfen warum, obwohl man sich seiner Planung anscheinend ganz sicher war, nach der Neugestaltung des Familienkonstrukts, in diesem Falle durch die Geburt eines Kindes, die Le-

benswelt der jeweiligen Partner an einigen Stellen scheinbar ins Wanken gerät. Besonders interessant ist diese Tatsache für die Autorin bei Familien in denen schon ein oder mehrere Kinder vorhanden sind. Warum wird auch in diesen Fällen, in denen die Lebenspartner bereits wussten welche neuen Aufgaben auf sie zukommen und was es bedeutet sich um ein Kind zu kümmern, die Lebenswelt des Einzelnen derart in Frage gestellt? Im weiteren Verlauf dieser Arbeit soll versucht werden Antworten auf diese Frage zu finden. Um ein Stück weit die eventuell an dieser Stelle entstandenen negativen Schwingungen abzufangen möchte die Autorin folgendes Zitat erwähnen: „In jedem Alter sind neue Erkenntnisse möglich, z.B. über sich selbst, über andere Menschen, über Zusammenhänge des sozialen Lebens. Neue Kompetenzen zur besseren Gestaltung des persönlichen Lebens und des sozialen Zusammenlebens, zur Bewältigung von Krisen und Verlusten können erworben werden [...] Neue Möglichkeiten eines produktiven Lebens können erkannt und erschlossen werden, auch in der nachberuflichen und nachfamiliären Lebensphase.“ (Oerter; Montada, S.7) Dieses Zitat birgt Hoffnung und zeigt das man, zumindest theoretisch, lernen kann mit einer neuen Lebenssituation umzugehen. Scheint der Erwerb neuer Fähigkeiten und Fertigkeiten, welche einen gekonnten Umgang mit der neuen Lebenssituation ermöglichen, nicht allein zu schaffen zu sein so wäre es wohl sinnvoll und ratsam sich einer professionellen Hilfe anzuschließen. Zu bedenken sei in diesem Zusammenhang aber auch, dass im mittleren und höheren Erwachsenenalter Umgestaltungen und Neuerwerbungen von Bewältigungsmustern nicht immer zu erwarten beziehungsweise schwerer zu erlangen sind. Wie stark oder schwach die Ausprägung neuer Bewältigungsstrategien ist hängt immer auch ein Stück weit davon ab in welchem Lebenskontext man sich bewegt und welche Erfahrungen man in diesem gesammelt hat. Bei der empirischen Arbeit muss auch immer der Aspekt bedacht werden, dass sich jeder Mensch in seinem ganz individuellen Tempo entwickelt und nicht bei jedem zur gleichen Zeit die gleiche Weiterentwicklung stattfindet. Somit können sich

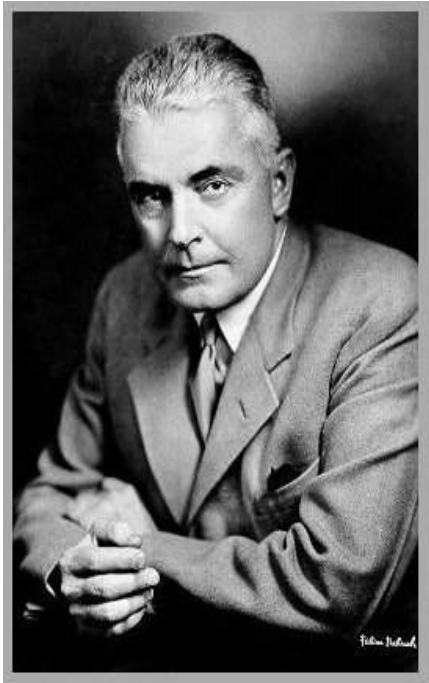
verschiedene Individuen, die sich im gleichen Alter befinden, auf ganz unterschiedlichen Entwicklungsstufen bewegen.

2.4 Entwicklungsformen und Modellfamilien in der Entwicklungspsychologie

Mit der Zeit haben sich zwei Formen bezüglich der Entwicklung herausgearbeitet nach denen Entwicklung kontinuierlich oder diskontinuierlich sein kann. „Kontinuierliche Entwicklungsveränderungen sind durch quantitative Veränderungen über die Zeit hinweg charakterisiert, während bei diskontinuierlichen Entwicklungsveränderungen auch qualitative Zustandsänderungen auftreten.“ (Lohaus; Vierhaus; Maass, S. 7) Der Gedanke der quantitativen Veränderungen bezieht sich hierbei wohl eher auf die physischen Veränderungen bei einem Menschen. So gibt es Phasen und Abschnitte im Leben eines Menschen in denen er sich schneller oder langsamer entwickelt. Die Hinweise auf qualitative Veränderungen findet man zum Beispiel in der Sprachentwicklung von Kindern bei der Denkopoperationen um einiges vielfältiger werden sobald die Symbolsprache Einzug hält. Auch die Fähigkeit zur Perspektivübernahme, bei der sich die Kinder dann in die Lage von anderen Personen versetzen können und somit eine enorme Verbesserung der sozialen Kompetenz stattfindet, geben Hinweise auf die Möglichkeit qualitativer Veränderungen (vgl. Lohaus; Vierhaus; Maass, S. 7). In der Theorie der Entwicklungspsychologie haben sich außerdem verschiedene Modelle herauskristallisiert. Beobachtet man das Subjekt und/ oder die Umwelt so lassen sich Feststellungen darüber treffen ob ein oder mehrere Ereignisse, welche auf das Subjekt und/ oder die Umwelt einwirken, einen weiterführenden Charakter im Zuge seiner/ ihrer Entwicklung haben oder hatten. Je nach den stattfindenden eventuellen Veränderungen unterscheidet man in das exogenistische Modell, das endogenistische Modell, die interaktionistischen Modelle, wozu das aktionale Modell und das Modell basierend auf Piagets Konstruktivismus zählen, sowie transaktionale systemische Modelle.

2.4.1 Das exogenistische Modell

Bei dem exogenistischen Modell handelt es sich um die behavioristische Denkweise über das Menschenbild. Hierbei besteht der Gedanke, dass die Entwicklung eines Menschen ausschließlich durch die Umwelt gesteuert wird. Ein berühmter Vertreter dieser Ansichtswiese ist Watson, welcher zu seiner Zeit die Idee zu einem Versuch unterbreitete bei dem er zwölf Kinder aufnehmen wollte, mit dem Versprechen, jedes dieser Kinder in die berufliche Laufbahn zu manövrieren welche von den Außenstehenden gewünscht wurde.



John Broadus Watson (1878- 1958)

- Begründer der Schule des Behaviorismus (abgeleitet von behavio(u)r = Verhalten)
- Behaviorismus beobachtet nur das Verhalten des Menschen und bedenkt nicht dessen Bewusstsein
- Psychologie des Behaviorismus geht davon aus, dass das Individuum rein von der Umwelt gesteuert wird

(<http://facweb.furman.edu/~einstein/watson/watson1.htm>)

2.4.2 Das endogenistische Modell

Das endogenistische Modell geht davon aus, dass es einen inneren Bauplan gibt welcher sich je nach Reifungsgrad entfalten kann und dadurch zu Veränderungen führt. Die Entwicklung eines Menschen wird also nicht durch Einflüsse aus der Umwelt erklärt. Diese können allerdings ebenso auf das Individuum einwirken und Veränderungen hervorrufen. Dies wie-

derum kann nur in bestimmten Entwicklungssequenzen geschehen und ist davon abhängig um welchen spezifischen äußeren Reiz es sich handelt.

2.4.3 Interaktionistische Modelle

2.4.3.1 Das Aktionale Modell

Hierbei wird der Mensch als selbstgestalterisches Wesen seiner eigenen Entwicklung angesehen. Das Individuum beobachtet sich selbst und seine Umwelt und kann diese reflektieren. Kommt es zu Veränderungen oder werden neue Erfahrungen gesammelt so ist der Mensch in der Lage sich zu verändern und der neuen Situation anzupassen. „Der reflexive Mensch reagiert nicht mechanisch auf äußere Gegebenheiten, sondern nimmt diese selektiv wahr, deutet und interpretiert sie und richtet sein Verhalten an diesen Deutungen aus.“ (Oerter; Montada, S. 10)

2.4.3.2 Piagets Konstruktivismus

Jean Piaget ist davon ausgegangen, dass eine Entwicklung des Menschen durch Fehlhandlungen/ Fehlverhalten und Fehleinschätzungen durch das Subjekt zustande kommt. Entstehen beim Individuum widersprüchliche Denkmuster so muss sich dieses sowohl in seiner Denk- als auch in seiner Handlungsweise neu organisieren und ist somit, im besten Falle, zu leistungsstärkeren Handlungen fähig. Der Einfluss der Umwelt auf das Individuum wird hierbei nicht außen vor gelassen aber es wird klar festgestellt, dass nicht nur sie alleine für den Entwicklungsprozess beim Menschen verantwortlich ist. Indem die Umwelt Probleme und Fragen aufwirft und das Individuum in seinen Denk- und Handlungsmustern irritiert und somit klare Grenzen im Entwicklungsstand aufzeigt, regt es dieses gleichzeitig dazu an mit neuen Lösungsstrategien zu operieren.



(<http://www.stangl-taller.at>)

Jean Piaget (1896- 1980)

- Entwickelte Theorie des „genetischen Lernens“ welche sich mit der kognitiven Entwicklung bei Kindern auseinandersetzt

- Es entstand ein universelles Modell mit vier Entwicklungsstufen welche jeder Mensch durchläuft (Sensomotorische und Präoperative Phase, Konkrete und Formale Operationen) (vgl. <https://www.uni-due.de/edit/lp/kognitiv/piaget.htm>)

2.4.4 Transaktionale systemische Modelle

Bei dieser Modellform wird davon ausgegangen, dass sowohl das Subjekt als auch die Umwelt einen wichtigen Einfluss auf die Entwicklung haben. Die Individuen leben und handeln in unterschiedlichen Systemen welche mehr oder weniger in Verbindung miteinander stehen und sich gegenseitig beeinflussen. „Gemeinsame Kernannahme dieses Modelle ist, das der Mensch und seine Umwelt ein Gesamtsystem bilden, indem sowohl das Entwicklungssubjekt als auch seine Umwelt aktiv und miteinander versträngt aufeinander einwirken.“ (Oerter, Montada; S. 12) Kommt es in einem Teil zu einer Veränderung so wirkt sich diese auch auf ein oder mehrere der anderen Teile beziehungsweise auf das Gesamtsystem aus. Auch in diesem Modell zeigt sich, dass sich der Mensch in einer ständigen Phase des Lernens befindet und sich immer wieder ein neues Bild von sich selbst und seiner Umwelt macht, sich weiterentwickelt, sich neu darstellt und neue Handlungsmuster für sich herausfindet. (vgl. Oerter, Montada; S. 12)

3. Was ist Familie?

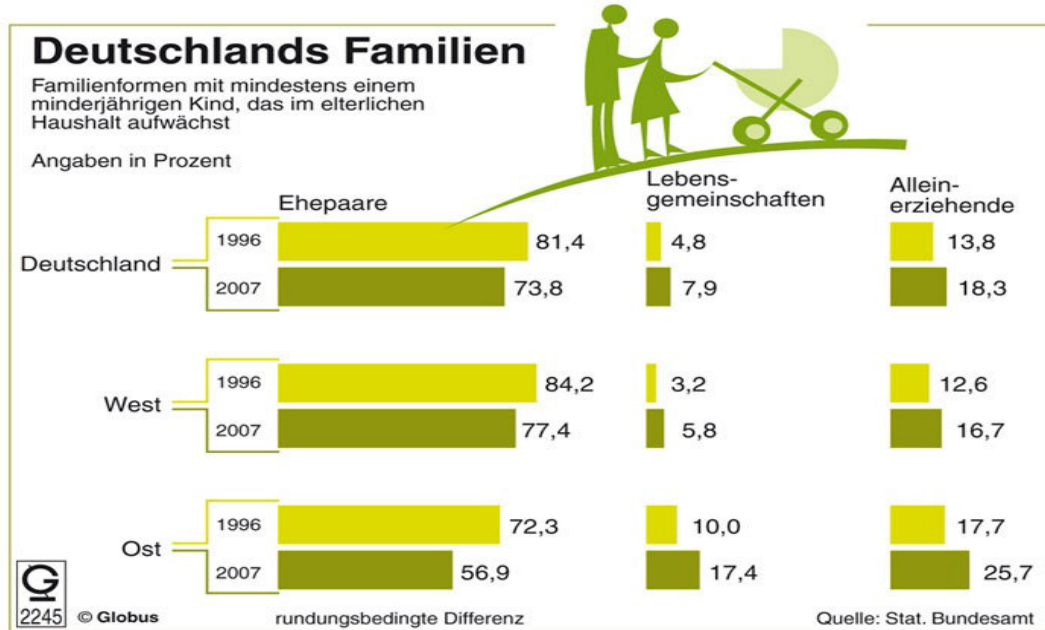
In diesem Kapitel soll es darum gehen zu klären, was man heutzutage unter dem Begriff Familie versteht und wie sich dieser in den letzten Jahren gewandelt beziehungsweise verändert hat. Der Duden definiert Familie wie folgt:

„1. a aus einem Elternpaar oder einem Elternteil und mindestens einem Kind bestehende [Lebens]gemeinschaft

b Gruppe aller miteinander [bluts]verwandten Personen: Sippe [].“
(www.duden.de)

Die Kirche hat hierfür eine weitergehende Definition aufgeführt: „Familie ist eine auf Dauer angelegte Gemeinschaft der Liebe und Solidarität. Sie ist der erste Ort, an dem der Mensch Liebe, Vertrauen, Geborgenheit und selbstlose Sorge umeinander erfahren und lernen kann. Sie verbindet Generationen. Für die Kirche ist die auf der Ehe gegründete und auf die Erziehung von Kindern sowie die Pflege von Angehörigen ausgerichtete Familie die Urzelle des gesellschaftlichen und kirchlichen Lebens. Neben der Kernfamilien gehören auch z.B. alleinerziehende Mütter und Väter, Patchwork- oder Pflegefamilien dazu.“ (www.berufundfamilie.bistumwuerzburg.de) Heutzutage, so findet die Autorin, ist es schwierig den Begriff Familie genau zu definieren. Viele Menschen verbinden damit wahrscheinlich das Bild von Mutter, Vater und Kind welche zusammen in einem gemeinsamen Haushalt leben. Würde man diesem Gedanke einer Kernfamilie folgen so bestünde diese also aus zwei Generationen und zwei Geschlechtern sowie der Ehe zwischen Mutter und Vater und einem Verwandtschaftsverhältnis zwischen den einzelnen Familienmitgliedern. Dieses ist jedoch nicht mehr die alltägliche Erscheinung von Familie denn auch zum Beispiel sogenannte Regenbogenfamilien oder auch, wie bereits in der von der Kirche aufgestellten Definition genannten Patchworkfamilien, haben in unserer heutigen Gesellschaft Einzug gehalten. Eine Familie lässt sich heutzutage aus zwei Blickwinkeln betrachten: einem

rechtlichen und einem sozialen. Das Gesetz regelt wer Mitglied einer Familie ist. Das Bürgerliche Gesetzbuch beinhaltet dazu sogenannte Abstammungsregelungen sowie Bestimmungen in welcher Form eine Elternschaft bestehen kann. Zudem regelt es wer eine Familie gründen kann und darf und welche Rechte und Pflichten zwischen Eltern und deren Kindern sowie zwischen den Eltern untereinander bestehen. Der Begriff Familie gestaltet sich immer flexibler, was sich auch in einer Erhebung von Destatis zu dem Thema „Familien mit minderjährigen Kindern nach Familienform“, bei der der Anteil der Ehepaare in den letzten Jahren gesunken und die Anzahl der Lebensgemeinschaften und der Alleinerziehenden gestiegen ist, zeigt. Im Jahr 1996 waren es laut den Aufzeichnungen noch 7673 oder 81,4 Prozent Ehepaare, 452 oder 4,8 Prozent Lebensgemeinschaften und 1304 oder 13,8 Prozent Alleinerziehende. Im Jahr 2013 hingegen waren es nur noch 5639 oder 69,9 Prozent Ehepaare, dafür aber 810 oder 10 Prozent Lebensgemeinschaften und 1615 oder 20 Prozent Alleinerziehende. Unter dem Strich lässt sich festhalten, dass es bei den Ehepaaren zu einem Rückgang von 11,5 Prozent, in Zahlen bedeutet dies 2034 Paare, gekommen ist. Bei den Lebensgemeinschaften hat sich ein Plus von 5,2 Prozent oder 358 Gemeinschaften ergeben und bei den Alleinerziehenden hat es einen Anstieg von 6,2 Prozent, was in Zahlen 311 Alleinerziehende ausmacht, ergeben (vgl. www.destatis.de). Anhand dieser Zahlen wird noch einmal deutlich, dass sich neue Lebensformen in Bezug auf Familie, wie etwa nichteheliche Lebensgemeinschaften mit ihren Kindern, wozu auch die gleichgeschlechtlichen Beziehungen mit Kindern zählen, und Alleinerziehende mit ihrem Kind oder ihren Kindern herausgebildet haben.

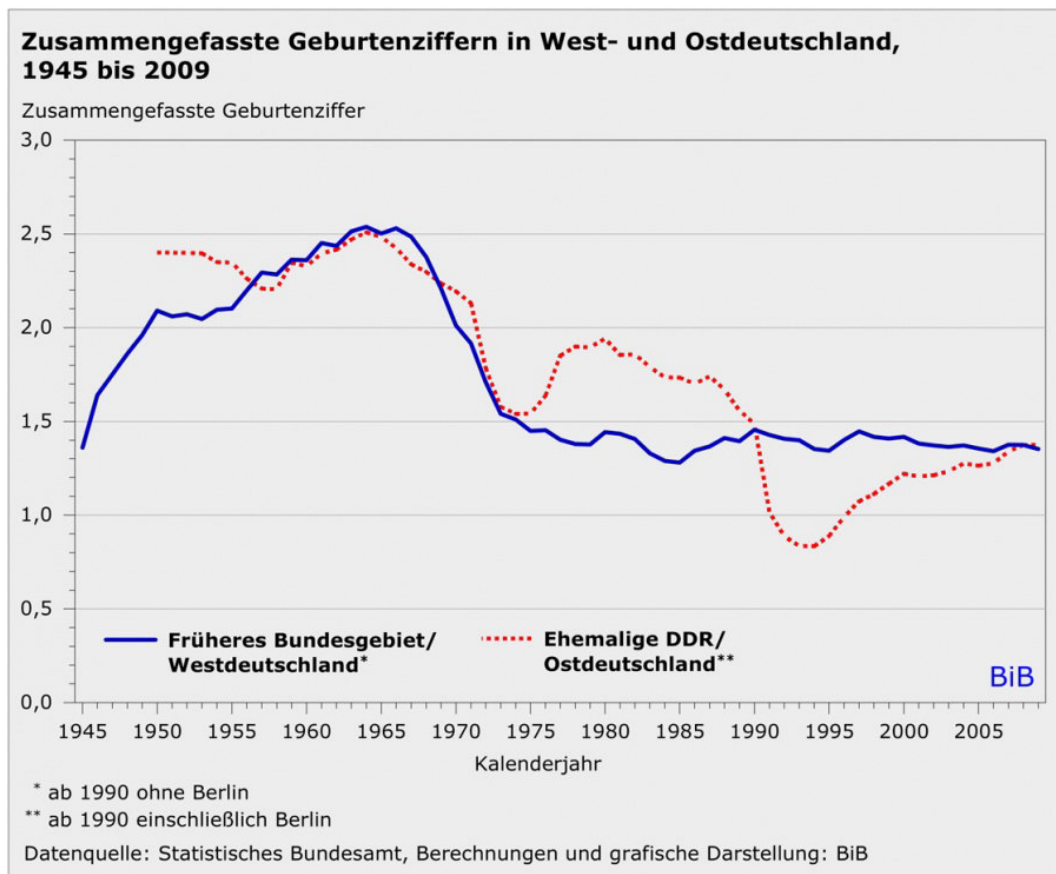


(<http://www.bpb.de/izpb/8017/familie-konzeption-und-realitaet>)

3.1 Familie im Wandel

In diesem Teil soll ein kurzer Abriss gegeben werden wie sich das Konstrukt Familie in den letzten Jahrzehnten verändert hat. In den sechziger Jahren, genauer gesagt zwischen 1955 und 1968, war die Ehe in Verbindung mit Familie ein kostbares Gut da in dieser Zeit die eheliche Kernfamilie von besonderer Bedeutung war. Heutzutage dient die Ehe eher der rechtlichen Absicherung in verschiedenen Lebensbereichen. Weit verbreitet ist die Annahme, dass man früher eher in Großfamilien mit mehreren Generationen zusammengelebt hat, doch von diesem Gedanken müssen wir Abstand gewinnen beziehungsweise uns verabschieden denn auch zu diesen Zeiten waren Großfamilien eher die Ausnahme. Dem Gefühl, dass die Familien im Laufe der Zeit kleiner geworden sind liegt wahrscheinlich die Tatsache der damaligen hohen Säuglings- und Kindersterblichkeit zugrunde. Ein weiterer Mythos der lange Zeit vorherrschte war der Glaube daran, dass die Familie ein Ort der Harmonie und Freude sei, ein Ort an den man gerne zurückkehrt weil man an diesem Liebe und Zuneigung erfährt. In Wirklichkeit war das Leben von vor allem den Frauen und der Kinder von Gewalt und Unterdrückung gekennzeichnet. Auf dem Weg zu

einer modernen Familie hat es auch in rechtlicher Hinsicht bedeutende Wendepunkte gegeben. Wichtige Änderungen waren hier die Einführung der Schulpflicht, das Privileg seinen Lebenspartner beziehungsweise seinen Gatten selbst zu wählen und der Übergang von einem kanonischen zu einem bürgerlichen Ehe- und Familienrecht. Mit dem Rückgang der Säuglingssterblichkeit und dem damit verbundenen Rückgang der Geburtenzahlen sowie einer höheren Lebenserwartung im Erwachsenenalter hat es auch in der demografischen Entwicklung Veränderungen gegeben. Verbunden mit einer höheren Lebenserwartung im Erwachsenenalter war auch das längere Miteinander in der Familie welches wiederum zu einer Neustrukturierung in der weiteren Familienentwicklung führte.



(www.bpb.de)

Anhand der Geburtenziffern lässt sich erkennen, dass die Veränderungen in der alten und der neuen Bundesrepublik nicht immer im gleichen Ausmaß stattgefunden haben. Zwischen 1965 und 1980 kam es in der alten

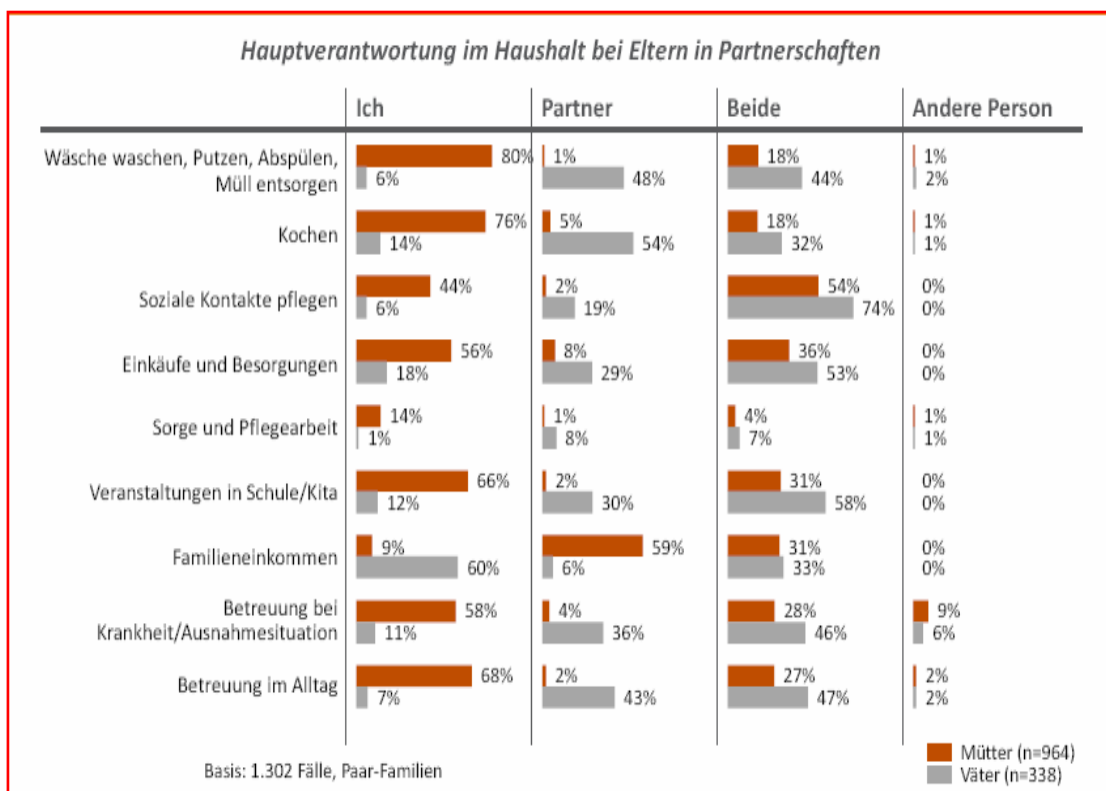
Bundesrepublik nicht nur zu einem Absinken der Geburtenrate sondern auch zu einem Rückgang der Eheschließungen und im gleichen Atemzug stieg die Scheidungshäufigkeit an. Dass dies im Zusammenhang mit der in dieser Zeit stattgefundenen gesetzlichen Neuerung, bei der nahezu eine Gleichstellung zwischen Mann und Frau in der Familie erreicht wurde, steht ist für die Autorin vorstellbar, soll an dieser Stelle aber nicht weiter diskutiert werden. In den neuen Bundesländern verliefen ähnliche Veränderungen, allerdings an einigen Stellen mit einer anderen Geschwindigkeit. Die Heiratsneigung ging nicht ganz so schnell rapide nach unten während die Scheidungsrate in einem schnelleren Tempo nach oben ging als in den alten Bundesländern. Signifikante Unterschiede zwischen BRD und DDR machten sich an anderen Stellen bemerkbar. So hat es zum Beispiel in der DDR eine größere Beteiligung der Mütter im Erwerbsleben gegeben. Daraus schlussfolgernd lässt sich der höhere Anteil der Kinder erklären welche in einer öffentlichen Institution betreut wurden/ betreut werden mussten. Ebenso kamen in der DDR mehr uneheliche Kinder zur Welt und auch die Familiengründung erfolgte laut Biografie eher sehr früh. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes waren auch im Jahr 2007 die nichtehelichen Geburten in Ostdeutschland mit fast sechzig Prozent immer noch wesentlich höher als die in Westdeutschland mit rund vierundzwanzig Prozent. Blickt man noch weiter zurück, so kann man auch eine Änderung im Verwandtschaftsgefüge feststellen. Glaubt man den geschichtlichen Rückblicken so war das Verhältnis zu der eigenen Verwandtschaft früher eher von Kontrolle und Unterdrückung geprägt und auch war sie das ausführende Organ wenn es darum ging Entscheidungen zu treffen. Dieses Abhängigkeitsverhältnis ist in der heutigen Zeit, zumindest in unseren Breitengraden, wohl eher selten anzutreffen. Die Ursachen für den allgemeinen Wandel auf der Familienebene liegen ebenfalls auf struktureller Seite. Mit der Neustrukturierung allgemeiner gesellschaftlicher Gegebenheiten hat sich auch die Verbundenheit mit den sozialen Normen und deren Kontrollmechanismen ein ganzes Stück weit aufgelöst. Ein weiterer Schritt Richtung Wandel war die zunehmende Beteili-

gung der Frauen im Bildungswesen sowie in der Arbeitswelt. Damit sicherten sie sich mehr Unabhängigkeit von Mann und Ehe zu (vgl. bpb).

3.2 Die aktuelle Rollenverteilung und ihre Herausforderungen

Im Zuge der Veränderungen muss auch endlich von dem Gedanken Abstand genommen werden, dass die Ernährung der Familie allein im Zuständigkeitsbereich des Mannes liegt. In einigen Köpfen besteht noch immer die klassische Rollenverteilung zwischen Mann und Frau bei der die Frau sich eben um den Haushalt und die Erziehung der Kinder kümmert und der Mann einem geregelten Arbeitsleben nachgeht um „die Brötchen“ für die Familie zu verdienen. Ein Indiz dafür, dass allmählich ein Umdenken stattfindet, könnten wohl die sogenannten Vätermomente sein die es auch dem Mann ermöglichen im Zuge der Elternzeit sich um den Nachwuchs zu kümmern. Jedoch nimmt diese Möglichkeit derzeit nur einer von vier Vätern in Anspruch und die Väter, die sich für eine solche Auszeit für die Familie entscheiden beanspruchen diese nur für die Mindestdauer von zwei Monaten. Den Großteil der Betreuung der Kinder übernehmen nach wie vor jedoch die Frauen. Sie sind es die eine Auszeit vom Erwerbsleben nehmen (müssen) und eine Balance zwischen Familienleben und Wiedereinstieg in das Berufsleben finden müssen. Die Ergebnisse der AOK-Familienstudie aus dem Jahr 2014, welche im Rahmen einer Repräsentativbefragung durch das Sinus-Institut gewonnen wurden, zeigen wie die Partner selbst die Rollen- und Aufgabenverteilung im Haushalt wahrnehmen. Auffällig ist, dass sich bei dieser Befragung ein größerer Anteil der Frauen anstatt der Männer in der Bewältigung der Haushaltspflichten sieht, wohingegen sie ihren Partner, also den Mann, eindeutig in die Rubrik „Familieneinkommen“ einordnen. Die Männer hingegen nehmen die Verteilung der Aufgaben eher so wahr, dass sie unter beiden Parteien etwa gleich aufgeteilt werden. Auch bei den Themen „Veranstaltungen in Schule/ Kita“, „Betreuung bei Krankheit/ Ausnahmesituation“ und „Betreuung im Alltag“ sind die Männer der Annahme, dass diese als eine partnerschaftliche Aktivität stattfindet wobei die Frauen hingegen diese Bereiche

klar zu ihren Aufgaben zählen. Deutlich wird hier, dass die Geschlechter eine unterschiedliche Wahrnehmung haben, was wiederum eine Uneinigkeit bei der Frage nach Vereinbarkeit von Familie und Beruf widerspiegelt. Die Frauen ordnen sich wesentlich mehr Aufgaben zu und hadern so mit sich selbst ob sie Familie und Beruf miteinander vereinbaren und bewältigen können.



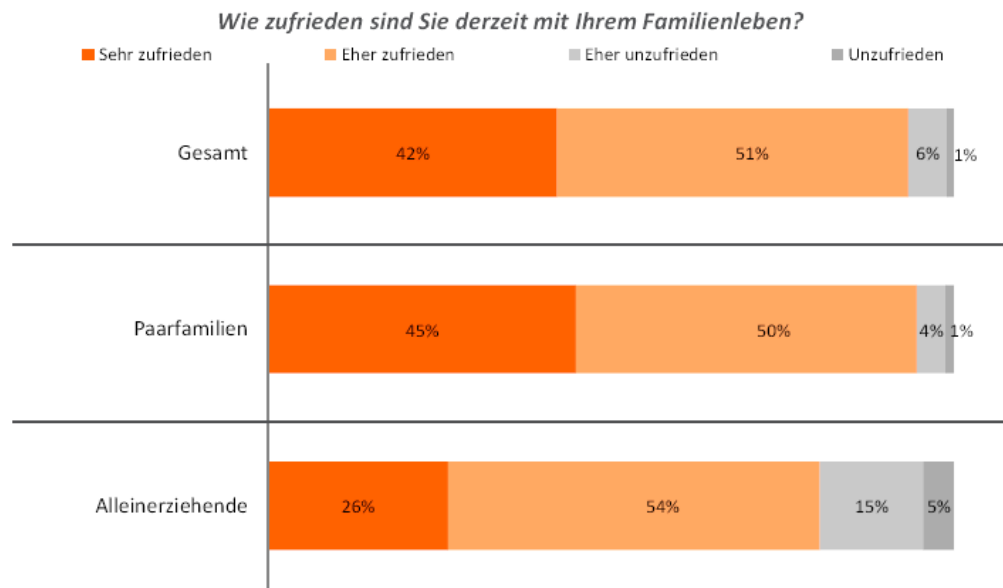
(SINUS Markt- und Sozialforschung GmbH, S.17)

Auch kommen mit der Geburt eines Kindes neue Herausforderungen auf einen zu die es zu meistern gilt. Viele Paare wissen nicht wann der richtige Zeitpunkt ist um ein Kind in die Welt zu setzen. Entweder sie wollen erst noch Karriere im Beruf machen oder es fehlt an den finanziellen Mitteln oder sie sind der Meinung, dass sie gar keine Zeit für Nachwuchs hätten. Ist es dann soweit und man glaubt den richtigen Zeitpunkt gefunden zu haben und es wird Nachwuchs erwartet dann kommen erneut die Ängste zum Vorschein die wohl alle Eltern beherbergen. Sie drehen sich immer wieder um die Frage und die Gedanken ob man denn eine gute

Mutter beziehungsweise ein guter Vater sein wird oder kann, ob man in der Erziehung alles richtig macht und genügend Zeit haben wird und ob man an seinen alten Arbeitsplatz zurückkehren kann. Ist das Kind dann da und der Alltag, den man sonst hatte, wird komplett über den Haufen geworfen stellt sich einem dann auch manchmal noch die Frage ob die Partnerschaft der ganzen Belastung standhalten wird. Sowohl die Frau als auch der Mann müssen sich auf ganzer Linie auf ein neues Leben einstellen, und ein durchgeplantes Zeitmanagement ist mit Kind nicht in allen Punkten möglich und umsetzbar. Beide Parteien müssen an einem Strang ziehen und spätestens hier wäre es von Vorteil die alten Rollenbilder aufzubrechen und es zu einem natürlichen Vorgang werden zu lassen, dass auch der Mann sich an der Hausarbeit beteiligt. Auch müssen die Männer in ihren Gedanken entlastet werden, dass sie allein für die Ernährung ihrer Familie zuständig sind. Unter gewissen Voraussetzungen ist es auch den Frauen möglich während der Elternzeit einer Erwerbstätigkeit nachzugehen und so die Haushaltskasse aufzubessern. Ein nicht wesentlich kleiner Hindernispunkt ist hierbei jedoch die Gewährleistung der Unterbringung des Nachwuchses. Nicht immer kann auf die Hilfe von Verwandten zurückgegriffen werden, besonders nicht, wenn diese noch selbst berufstätig. Die Tatsache, dass Krippenplätze und Plätze bei einer Tagesmutter Mangelware sind ist ein weiterer Kritikpunkt der dazu führt, dass sich die Eltern mit einer neuen Problemstellung auseinandersetzen müssen denn auch hier werden wieder die Aspekte der Versorgung des Kindes, während ein oder beide Elternteile arbeiten (müssen), und der finanziellen Absicherung aufgeworfen. Inwieweit eine Rollenverteilung bei gleichgeschlechtlichen Paaren stattfindet soll an dieser Stelle kein Thema sein da es sicherlich den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde. Sicher ist wohl, dass auch diese Paare sich Dank des neuen Alltags mit Kind neu orientieren und Regelungen getroffen werden müssen.

4. Familienzufriedenheit

Bei all den Ängsten, Sorgen und Problemen die einem in den Medien im Zusammenhang mit dem Familienleben suggeriert werden drängt sich der Autorin die Frage auf wie zufrieden die Familien in Deutschland eigentlich sind. Laut dem AOK- Familienbericht aus dem Jahr 2014 sind tatsächlich 93 Prozent der Befragten insgesamt zufrieden mit ihrem Familienleben und 43 Prozent sogar sehr zufrieden. Neben den Müttern seien wohl die Väter im allgemeinen noch etwas zufriedener. Trotz des positiven Ausgangsbildes ist dennoch zu beachten, dass immerhin 8 Prozent unzufrieden mit ihrem Familienleben sind. Zwischen den verschiedenen Bildungsgraden konnten im Zuge der Feststellung der Zufriedenheit keine großartigen Unterschiede festgestellt werden. In dem Familienbericht der AOK wird der Gedanke geäußert, dass der Faktor Zufriedenheit im Vergleich zu einer im Jahr 2010 durchgeführten Befragung deswegen gestiegen sei da in unserer Gesellschaft den Familienwerten eine immer größere Bedeutung zugeschrieben wird (vgl. SINUS Markt- und Sozialforschung GmbH, S.8).



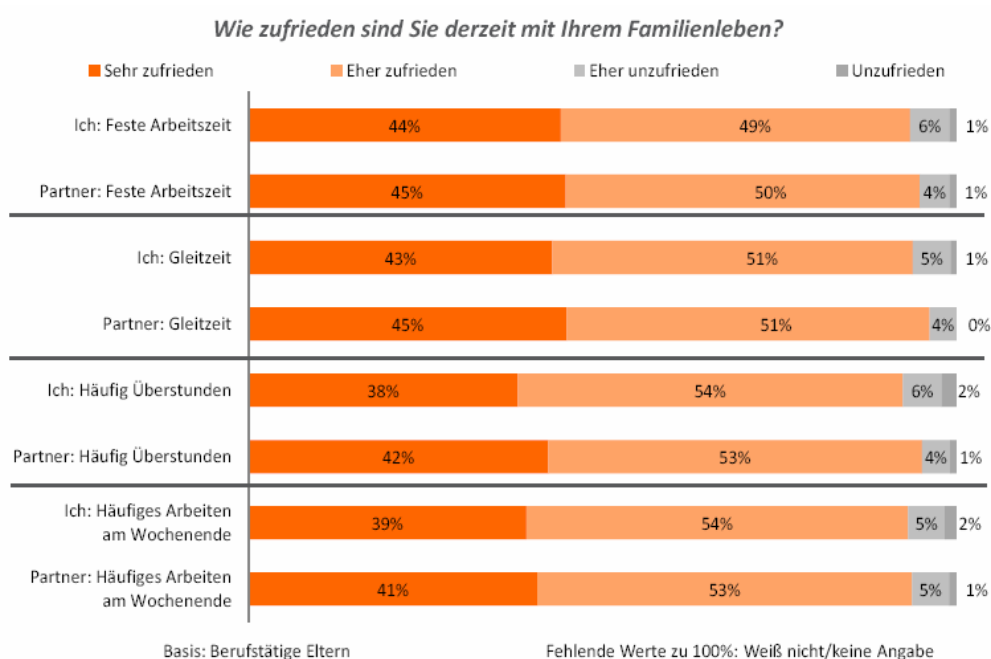
Basis: 1.503 Fälle; 1.302 Fälle, Paarfamilien, 201 Fälle, Alleinerziehende

(SINUS Markt- und Sozialforschung GmbH, S.10)

Anhand der Grafik lässt sich erkennen, dass in der Rubrik „Eher zufrieden“ kaum Unterschiede zwischen den Paarfamilien und den Alleinerziehenden bestehen jedoch in den Eingruppierungen „Sehr zufrieden“ und „Eher unzufrieden“. Daraus lässt sich für die Autorin schlussfolgern, dass im Allgemeinen auch die Alleinerziehenden zufrieden mit ihrem Alltag und dessen Aufgaben sind, es jedoch in der Feinabstimmung, zum Beispiel wenn es um das Thema Freizeit der Eltern geht, Handlungsbedarf besteht. Im weiteren Verlauf soll detaillierter aufgezeigt werden womit die Mütter und Väter zufrieden sind und wo noch an gewissen Stellschrauben etwas verändert und somit das familiäre Wohlbefinden weiter gesteigert und verbessert werden kann.

4.1 Familienzufriedenheit anhand von Arbeitszeitmodell und Familienstruktur

Weder die Annahme, dass die Arbeitszeiten oder die soziodemografischen Merkmale einer Familie, wie zum Beispiel der Bildungsstand der Eltern oder die Anzahl der Kinder in der Familie, Einfluss auf die Zufriedenheit mit dem Familienleben haben hat sich nicht bestätigt. Die Zufriedenheit der Eltern wird durch die beiden Kriterien kaum oder nur wenig beeinflusst.



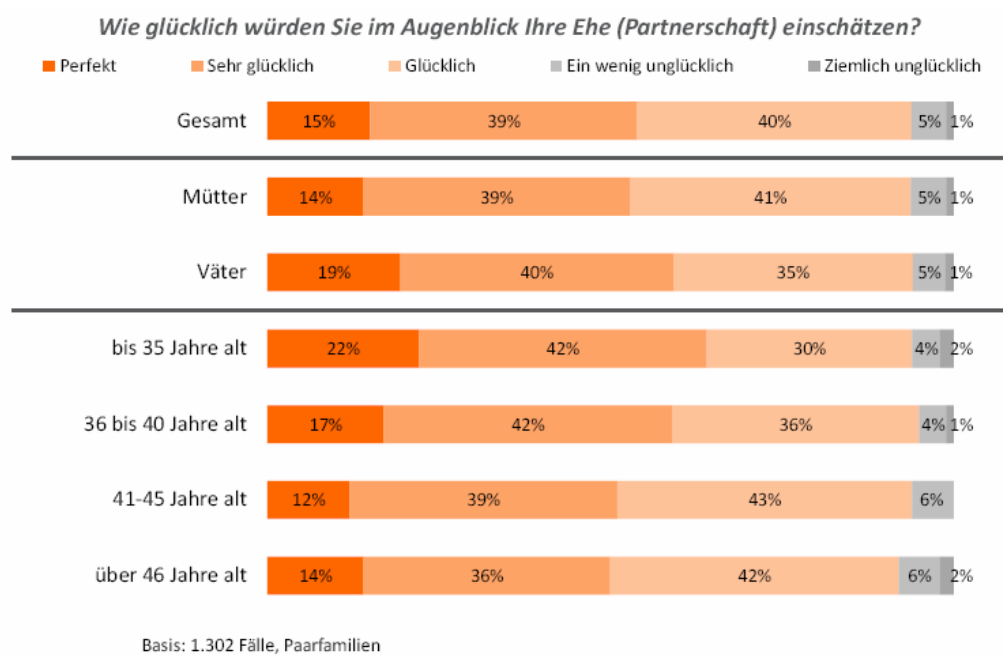
(SINUS Markt- und Sozialforschung GmbH, S.9)

Es ist egal ob die Eltern in Gleitzeit arbeiten oder feste Arbeitszeiten haben oder ob sie Überstunden machen und an den Wochenenden berufstätig sind. Zwischen den verschiedenen Arbeitszeitmodellen konnten keine signifikanten Unterschiede in der Familienzufriedenheit festgestellt werden. Wenn man davon ausgeht, dass Zufriedenheit unter anderem davon abhängig ist ob man Kinder allein oder mit einem Partner erzieht so konnte festgestellt werden, dass die Paarfamilien wesentlich zufriedener mit ihrem Familienleben sind als die Familien wo nur ein Elternteil vorhanden ist. Während es bei den Alleinerziehenden nur 26 Prozent der Befragten waren, die angegeben haben mit ihrem Familienleben sehr zufrieden zu sein, so waren es bei den Paarfamilien immerhin 45 Prozent. Im Umkehrschluss waren es bei den Paarfamilien nur 5 Prozent die angegeben haben weniger zufrieden beziehungsweise unzufrieden zu sein, während es bei den Alleinerziehenden schon 20 Prozent waren (vgl. SINUS Markt- und Sozialforschung GmbH, S.9- 10)

4.2 Zufriedenheit mit der Partnerschaft

Es ist wohl nicht zu verleugnen, dass sich mit der Geburt eines Kindes auch die Partnerschaft der Eltern verändert. Die Beziehung oder gar die Ehe wird teilweise auf eine harte Probe gestellt. Der Lebensmittelpunkt ist jetzt ein anderer und die Zeit für sich alleine oder gemeinsam mit dem Partner kommt oft zu kurz. Dennoch haben 94 Prozent der Befragten angegeben glücklich in ihrer Beziehung zu sein und mehr als 50 Prozent seien sogar sehr glücklich mit ihrer/ ihrem PartnerIn. Als relativ unglücklich in der Beziehung kristallisierte sich nur ein Prozent der Befragten heraus. Festzustellen ist, dass die Väter und die Jüngerer der Probanden, also die bis 35- Jährigen, ihre Partnerschaft als „Perfekt“ einschätzen und somit wohl ein wenig zufriedener zu sein scheinen als die restlichen Eingruppierungen (vgl. SINUS Markt- und Sozialforschung GmbH, S.10- 11). Über den Zusammenhang kann die Autorin an dieser Stelle nur spekulieren. Dass die Mütter ihre Partnerschaft etwas seltener als „Perfekt“ einstufen

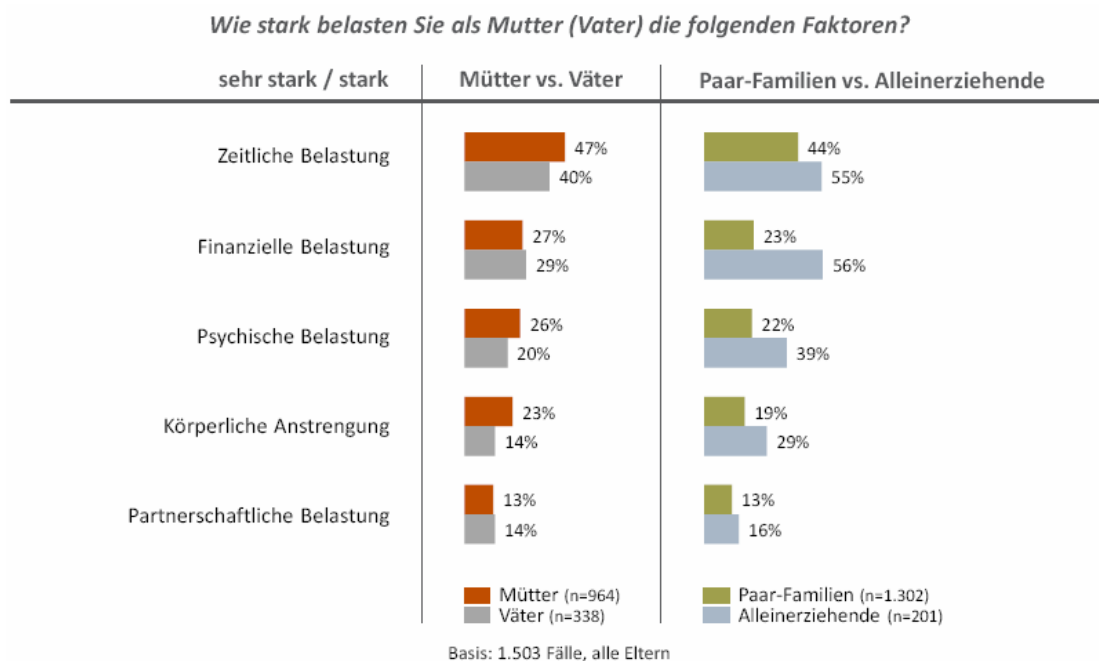
könnte ein Resultat daraus sein, dass sie sich eher in der Mutterrolle sehen und als die Person wahrnehmen die die meisten Pflichten im Haushalt übernimmt was wiederum, vielleicht auch unbewusst, zu Stress und somit zu einer gewissen Unzufriedenheit führen kann. Die Tatsache, dass Paare sich heutzutage aus finanziellen und karriere-technischen Gründen immer später für ein Kind entscheiden könnte ein Indiz dafür sein, dass die bis 35- Jährigen ihre Partnerschaft eher als „Perfekt“ einstufen als die restlichen Altersgruppen. Entscheidet man sich mit Mitte Dreißig für ein Kind so ist bis dato ein Stressfaktor, der die Beziehung eventuell belasten könnte, weggefallen und somit wird diese auch positiver eingeschätzt. Die Unterschiede bezüglich des Bildungsgrades haben keinerlei Einfluss auf den Status der Beziehung.



(SINUS Markt- und Sozialforschung GmbH, S.11)

5. Belastende Faktoren im Alltag

Wie bereits erwähnt ist der Alltag mit Kind ein völlig anderer den es zu bewältigen gilt als ohne Kind. Doch was ist es genau das den Eltern zu schaffen macht? Sind es finanzielle, zeitliche, psychische, physische oder doch eher partnerschaftliche Faktoren die einen belastenden Einfluss auf den Alltag der Eltern haben? Wie der Familienbericht der AOK zeigt ist es vor allem die knappe Zeit unter der die Eltern leiden. Das ihnen starker oder sogar sehr starker Zeitstress zu schaffen macht beklagt fast die Hälfte der Eltern. Ein Viertel der insgesamt 1503 befragten Fälle klagt über finanzielle und psychische Belastungen, ein Fünftel über starke körperliche Belastungen und Anstrengungen und ein Siebtel über belastende Situationen in der Partnerschaft. Zwischen den einzelnen Faktoren gibt es, wie es nicht anders zu erwarten war, einen nicht unbedeutenden Zusammenhang. Vor allem die zeitlichen und die seelischen Faktoren haben einen starken Einfluss aufeinander. Es sollte also darüber nachgedacht werden wie Auszeiten im stressigen Alltag mit Familie eingeplant werden können.



(SINUS Markt- und Sozialforschung GmbH, S.15)

Aus der Grafik wird ersichtlich, dass die Alleinerziehenden wesentlich stärker durch die finanziellen und zeitlichen Faktoren belastet sind. Damit wird auch die anfängliche Vermutung der Autorin bestätigt. Resultierend daraus und fast unumgänglich ist die damit verbundene psychische Belastung, welche bei den Befragten die alleinerziehend sind mit 39 Prozent ebenfalls deutlich erhöht ist. Ebenfalls auffällig ist, dass die Mütter in ihrer subjektiven Wahrnehmung in drei von fünf der abgefragten belastenden Faktoren mehr belastet sind als die Väter. Auch konnte das SINUS- Institut an dieser Stelle einen deutlichen Bildungseffekt feststellen. Die Eltern sind finanziell weniger belastet je höher deren Bildung ist, dafür leiden sie unter einer höheren zeitlichen Belastung. Bei den Eltern mit einer niedrigen Bildung sind es nur 11 Prozent der Befragten die wenig oder gar nicht unter einer finanziellen Belastung leiden. Bei den Eltern mit einem mittleren Bildungsstand sind es bereits 16 Prozent und bei den hochgebildeten Eltern sind es 25 Prozent. Nur 18 Prozent der bildungsnahen Eltern macht eine starke körperliche Anstrengung zu schaffen, während es bei den bildungsfernen Eltern schon 28 Prozent sind. Dafür haben die Hälfte der bildungsnahen Eltern mit einer starken zeitlichen Belastung zu kämpfen, bei den bildungsfernen Eltern sind es immerhin noch 35 Prozent. Die Autorin vermutet, dass die stärkere zeitliche Belastung der bildungsnahen Eltern unter anderem mit der erhöhten zeitlichen Einbindung im Beruf zusammenhängt da es sich hierbei meist um Arbeitsstellen in einer leitenden/führenden Position handelt. Zudem wollen diese Eltern auch ihren Kindern ein gutes Polster schaffen und versuchen sie in alle erdenkliche Richtungen zu fördern. Im Vergleich zu der Studie aus dem Jahr 2010 sehen sich die Eltern 2014 im finanziellen, psychischen, partnerschaftlichen und physischen Bereich eher weniger belastet. Das Thema Zeitdruck ist nach wie vor Thema und hat im Vergleich sogar um fünf Prozent zugenommen. Es besteht die Annahme, dass durch die bessere wirtschaftliche Haushaltslage die finanziellen Probleme der Familien im Vergleich zu 2010 abgenommen haben und somit auch positive Auswirkungen auf der psychi-

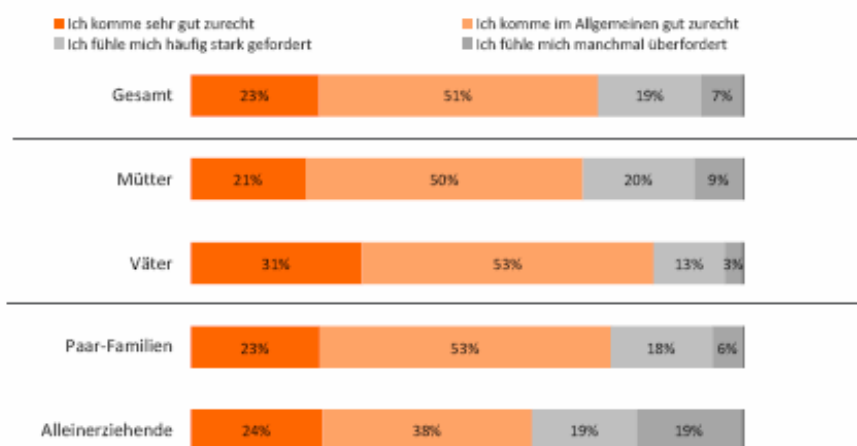
schen und partnerschaftlichen Ebene stattgefunden haben (vgl. SINUS Markt- und Sozialforschung GmbH, S. 13- 16).

5.1 Die Bewältigung des Familienalltages

Leben ein oder mehrere Kinder mit im Haushalt so heißt es immer präsent sein. Schon früh am Morgen wird die ungeteilte Aufmerksamkeit der Eltern seitens des Sprösslings verlangt. Neben den eigenen, gewohnten und eingespielten Abläufen und Ritualen am Morgen und Abend heißt es dann auch noch den Nachwuchs für den neuen Tag startklar zu machen, ihn durch diesen zu begleiten und am Abend für einen entspannten Ausklang zu sorgen. Einige Belange der Eltern müssen dabei (vorerst) zurückgesteckt werden und kommen später zum Zuge oder fallen gar ganz weg. Es ist, so die Meinung der Autorin, eine große Aufgabe und Meisterleistung den Familienalltag mit Kind, Haushalt, Job und Partner zu organisieren, diesen mit allen Interessen zu vereinbaren und dabei darauf zu achten, dass man jedem einzelnen Teilbereich genügend Aufmerksamkeit schenkt und sein Kind optimal fordert und fördert. Aus dem Familienbericht der AOK geht hervor, dass dreiviertel der Befragten im Allgemeinen ganz gut mit der Planung ihres Alltages zurechtkommen. Bei dem restlichen Viertel, bei dem Frauen, Eltern mit Grundschulkindern und Eltern mit einem höheren Bildungsgrad etwas stärker vertreten sind, äußerten die Probanden stark gefordert oder auch überfordert zu sein. Insbesondere die Alleinerziehenden haben mit einer starken Auslastung zu kämpfen. Hierbei handelt es sich um 38 Prozent während es bei den Eltern in Paarfamilien „nur“ 24 Prozent sind. In einem weiteren Gedanke wirft sich die Frage auf, ob denn der Alltag und dessen Organisation immer belastend ist oder ob es vielleicht sogenannte Stoßzeiten gibt. Sicher ist wohl, dass nicht ein Tag wie der andere läuft und an einem von uns subjektiv eingeschätzten stressigen Tag mehrere Faktoren aufeinandertreffen die diesen Tag dann als besonders kompliziert erscheinen lassen. Auch an dieser Stelle zeigt sich anhand der Befragung durch das SINUS- Institut, dass Alleinerziehende, in diesem Fall 24 Prozent, unter einem größeren Druck stehen und diesen

häufig oder sogar immer wahrnehmen während es sich bei den Eltern in Paarfamilien nur bei 17 Prozent in dieser Ausprägung äußert. Nur für einen sehr geringen Teil der Befragten, sowohl Alleinerziehende als auch Paarfamilien, ist die Organisation des Familienalltages immer belastend. Bei der Befragung konnte die Hypothese, dass der zeitliche Arbeitsrahmen und die Art der Beschäftigung, ob Vollzeit oder Teilzeit und Gleitzeit oder feste Arbeitszeiten, im Zusammenhang mit der Bewältigung der Organisation des Familienalltages hängen empirisch nicht nachgewiesen werden. Dafür konnte ein enger Zusammenhang mit anderen belastenden Faktoren im Alltag festgestellt werden. Bei der Planung des Familienalltages haben vor allem die Eltern Schwierigkeiten die auch über starke psychische Probleme und Probleme mit dem Partner klagen. Logisch daraus zu resultieren scheint die Tatsache, dass die Befragten, die angegeben haben eine glückliche Ehe und Partnerschaft zu führen und zufrieden mit ihrem Alltag sind mit der Familienorganisation nicht so überfordert sind (vgl. SINUS Markt- und Sozialforschung GmbH, S. 19- 21).

Wie fühlen Sie sich in der Organisation Ihres Familienalltags?



Basis: 1.138 Mütter und 365 Väter; 1.302 Fälle Paarfamilien, 201 Fälle Alleinerziehende

(SINUS Markt- und Sozialforschung GmbH, S.20)

Diese Grafik zeigt, dass auch in diesem Abschnitt der Befragung die Väter mit der Gesamtsituation zufriedener sind als die Mütter. Insgesamt 31

Prozent der Väter, also 10 Prozent mehr als bei den Müttern, haben angegeben sehr gut mit der Familienorganisation zurechtzukommen. Die Autorin möchte an dieser Stelle spekulativ den Gedanken einbringen, dass auch hier ein Zusammenhang zwischen der Tatsache, dass die Mütter der Meinung sind den Großteil der anfallenden Hausarbeiten allein zu erledigen und einer prozentual geringeren Angabe, mit der Organisation des Familienalltages sehr gut zurechtzukommen, besteht. Der Anspruch Haushalt, Beruf und Familie miteinander zu vereinbaren scheint bei einigen Müttern durchaus zu bestehen, verlangt ihnen aber auch ein großes Maß an organisatorischem Handeln ab. Die Väter hingegen sind eher der Meinung, dass die Bewältigung des Haushaltes von beiden Elternteilen zu relativ gleichen Anteilen stattfindet und scheinen dahingehend, aus rein organisatorischer Sicht, in einer entspannteren Lage zu sein. Ein weiterer Gedanke besteht darin, dass die Frauen die hierzu befragt wurden eventuell schneller anfällig für belastende Faktoren und deren psychische Auswirkungen sind, schneller an ihre Grenzen zwecks der Organisation des Alltages stoßen und somit auch eher unzufrieden mit der Gesamtsituation sind und sich schneller überfordert fühlen.

5.2 Familiäre zeitliche Ressourcen und Neustrukturierung des Familienalltags

Werden die Studien aus den Jahren 2010 und 2014 miteinander verglichen so fällt auf, dass die zeitliche Belastung für die Familien gestiegen ist und dennoch sind diese mit ihrem Alltag und dessen Organisation im Allgemeinen recht zufrieden. Scheinbar haben die Familien gelernt sich an die bestehende Situation anzupassen und damit umzugehen beziehungsweise sich damit zu arrangieren. An einigen Stellschrauben kann jedoch immer noch etwas verändert oder verbessert werden um den Familien noch mehr freie Zeit einzuräumen. Bei der Frage welche Ressourcen bei der Bewältigung des Familienalltages hilfreich seien waren die freie Zeit und der Urlaub mit 65 Prozent sowie genügend Zeit mit der Familie zu verbringen mit 68 Prozent Spitzenreiter bei den Antworten. Im gleichen

Atemzug wurde das Fehlen von freier Zeit mit dem Partner und ohne Kind, Zeit für sich selbst und Zeit für Urlaub und Freizeitaktivitäten bemängelt. Interessanterweise werden einige Angebot, die zu einer besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf beitragen würden, von einigen Eltern als unnötig eingestuft. So hält zum Beispiel ein Viertel der Eltern die institutionelle Kinderbetreuung sowie flexible Arbeitszeiten für nicht hilfreich. Ganze 43 Prozent würden die Möglichkeit von zu Hause aus zu arbeiten nicht in Anspruch nehmen und mehr als die Hälfte der Eltern finden keine Verwendung für Fahrdienste für ihre Kinder, diverse Beratungsangebote, unterstützende Angebote im Haushalt oder professionelle Kinderbetreuung. Nicht überraschend ist die Tatsache, dass Alleinerziehende im Gegensatz zu den Eltern in Paarfamilien verstärkt das Bedürfnis nach mehr Freiraum äußern. So wünschen sich 43 Prozent der Alleinerziehenden mehr freie Zeit beziehungsweise Zeit für Urlaub. Zum Vergleich, bei den Eltern in Paarfamilien wünschen sich dies „nur“ 31 Prozent. Mehr Zeit für sich selbst hätten gern bei den Alleinerziehenden 44 Prozent und bei den Eltern in Paarfamilien 37 Prozent und mit 47 Prozent ist auch das Bedürfnis nach mehr Abwechslung von der Familie bei den Alleinerziehenden deutlich höher als mit 34 Prozent bei den Paarfamilien. Zwischen Müttern und Vätern gibt es bei den Angaben bezüglich der zeitlichen Ressourcen ebenfalls Schwankungen. Bei den Frauen wünschen sich 43 Prozent mehr Zeit für sich selbst zu haben während es bei den Männern 24 Prozent sind. Für 39 Prozent der Frauen, und somit 13 Prozent mehr als bei den Männern, wäre es wünschenswert wenn sie mehr Zeit für eigene Interessen, um folglich einen Ausgleich zum Familienalltag zu schaffen, hätten. Dass sie keine Haushaltshilfe haben bemängeln 26 Prozent der Frauen und 18 Prozent der Männer und das Thema zu wenig Unterstützung vom Partner bei der Kinderbetreuung zu bekommen ist für 19 Prozent der Frauen und 3 Prozent der Männer eine belastende Situation. Zurückzuführen ist diese insgesamt negativere Einschätzung der Mütter auf ihre Haushaltspflichten und ihre berufliche Aktivitäten. Ebenfalls über mangelnde Ressourcen, die zu einer besseren Bewältigung des Familienallta-

ges beitragen würden, klagen die Eltern mit einem hohen Bildungsstand. Im Gegensatz zu bildungsfernen Eltern bemängeln sie deutlich häufiger nicht genug freie Zeit, nur allein mit dem Partner, verbringen zu können. Bei den Eltern mit einer niedrigen Bildung äußern dahingehend 30 Prozent eine Unzufriedenheit während es bei den Eltern mit einem hohen Bildungsstand 48 Prozent sind. Mit 42 Prozent ist auch der Wunsch nach mehr freier Zeit für sich selbst bei den Eltern mit einem hohen Bildungsstand um 13 Prozent höher als bei den bildungsfernen Eltern. Des Weiteren bemängeln die Eltern mit einer hohen Bildung, dass sie mehr Zeit mit der ganzen Familie verbringen möchten (34 Prozent versus 20 Prozent) und dass sie mehr Unterstützung im Haushalt benötigen (28 Prozent versus 16 Prozent) (vgl. SINUS Markt- und Sozialforschung GmbH, S. 21-24). Auch hier besteht seitens der Autorin wieder die Annahme, dass die Eltern mit einer höheren Bildung mehr Verantwortung im Beruf zu tragen haben und sich teilweise die Arbeit auch noch mit nach Hause nehmen um das enorme Pensum zu schaffen. Die Familie rückt dabei mehr oder weniger in den Hintergrund und es müssen unbedingt Ausgleichsmomente geschaffen werden.

6. Die Bindungstheorie

Bei all den Recherchen, Überlegungen und Gesprächen mit anderen Müttern stellt sich für die Autorin ebenso die Frage warum zumindest immer ein Elternteil in Hinsicht auf die Kinderbetreuung mehr belastet zu sein scheint als der andere Teil. Eine relativ einfache Erklärung bot sich dann in dem Begriff „Bedürfnispyramide“. Es ist weitläufig bekannt, dass der Mensch instinktiv so handelt, dass die wichtigsten Bedürfnisse, also die die am Fuße der Pyramide stehen, zuerst befriedigt werden da diese überlebensnotwendig sind. Konzipiert wurde die Bedürfnispyramide von dem US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow. Er versuchte damit die verschiedenen Bedürfnisse und Motivationen, die einen Menschen zum Handeln anregen, hierarchisch einzugliedern und zu beschreiben. Herausgestellt hat sich bei der Arbeit von Maslow, dass es Bedürfnisse beim

Menschen gibt die es in ihrer Wichtigkeit eher zu befriedigen gilt als andere. So haben Luft, Wasser und Nahrung einen höheren Stellenwert, da wir ohne diese nicht überleben könnten, als zum Beispiel das Besitzen von diversen Luxusgütern. Auch bei Neugeborenen und Kleinkindern lässt sich eine solche Hierarchie feststellen denn auch sie benötigen Luft, Nahrung, menschliche Nähe und Zuneigung zum überleben. Um diese Bedürfnisse zu befriedigen sind sie allerdings auf eine oder mehrere Bezugs- beziehungsweise Betreuungsperson(en) angewiesen. Zwischen dieser/ diesen Personen entsteht ein besonderes, unsichtbares Band welches sie innerlich verbindet, man spricht hier auch von einer emotionalen Bindung. Da sich meist mehrere Personen in der Lebenswelt des Säuglings oder des Kleinkindes befinden erstellt es für sich selbst eine Art innere Rangfolge seiner „Lieblingsbezugspersonen“. So steht zum Beispiel an erster Stelle meist die Mutter und an zweiter Stelle der Vater. Dieses Bedürfnis nach Befriedigung von emotionaler Bindung ist ebenso wichtig wie all die anderen Überlebenssysteme des Menschen. „Die emotionale Bindung eines Menschen an eine Bindungsperson ist dadurch gekennzeichnet, dass sie zwar ein unsichtbares, aber fühlbares emotionales Band ist, das eine Person zu einer anderen Person anknüpft und das diese zwei Menschen über Raum und Zeit sehr spezifisch verbindet“ (Brisch, S. 89). Die im folgenden Text weiteren Überlegungen beruhen auf der Bindungstheorie welche in den 50er- Jahren von dem englischen Psychiater John Bowlby begründet wurde. Befindet sich der Säugling oder das Kleinkind in einer Situation in der er/ es sich bedroht oder unwohl fühlt so wird er/ es Zuflucht bei seiner primären Bezugsperson suchen. In diesem Moment, wo der Säugling oder das Kleinkind mit einem solchen Angstzustand, der durch äußere oder innere Gegebenheiten auftreten kann, konfrontiert wird oder es gar zu einem (vorübergehenden) Verlust der Hauptbindungsperson kommt, wird das Bindungsverhalten aktiviert. Ein vorübergehender Verlust der Hauptbezugsperson kann zum Beispiel das Abgeben des Kindes in eine Kindertagesstätte sein. Ausgewählt wird die Hauptbezugsperson laut Bowlby durch ein von der Natur aus angelegtem natürlichen Verhaltenssystem,

nachdem der Säugling sich in seinem ersten Lebensjahr stark an eine Hauptbezugsperson bindet. „Das Bindungsverhalten drückt sich insbesondere darin aus, dass der Säugling nach der Bindungsperson sucht, dass er weint, ihr nachläuft oder sich an ihr festklammert. Durch körperliche Nähe zur Bindungsperson wird das Bindungsbedürfnis des Kindes wieder beruhigt“ (Brisch, S. 90). Ist die Hauptbindungsperson gerade nicht da oder greifbar so gibt sich der Schützling auch mit der nächstfolgenden Person auf seiner persönlichen Rangordnung zufrieden. Sind mehrere Personen gleichzeitig anwesend welche es auf die Rangliste der Bezugsbeziehungsweise Betreuungspersonen geschafft haben so wird er sich im Zweifelsfall immer für die Person, welche sich an oberster Stelle der Liste befindet, entscheiden. Erwähnenswert scheint es auch, dass die Hauptbezugsperson nicht aus dem familiären Umfeld stammen und somit kein genetischer Zusammenhang bestehen muss. Neben dem natürlichen vererbten Verhaltenssystem wird die Bindungsperson vor allem durch die Interaktionen, die zwischen dem Säugling und der Pflegeperson stattfinden, ausgewählt. Sind diese besonders feinfühlig und bieten dem Säugling Schutz und Geborgenheit so ist dies ein wichtiges Auswahlkriterium. Gemeint ist hier auch die richtige Interpretation der Signale, die der Säugling sendet. Diese sollen, ohne dass eigene Wünsche und Bedürfnisse der Bezugsperson im Vordergrund stehen, richtig eingeordnet und in einem angemessenen Rahmen beantwortet werden. Mit wachsendem Alter des Säuglings können sich auch die Wartezeiten, bis es zu der Bedürfnisbefriedigung kommt, erhöhen. Unter der Verlängerung der Wartezeiten vermutet die Autorin einen Abnabelungs- und Erziehungsprozess bei dem der Säugling lernt warten zu müssen und eventuell selbst einen Weg zu finden, soweit es ihm möglich ist, sein Bedürfnis zu befriedigen. Die Bindung, die sich während des ersten Lebensjahres herausbildet, bleibt ein ganzes Leben lang bestehen. Beobachtet man einen erwachsenen Menschen, so wird man auch hier feststellen, dass dieser in bedrohlichen Situationen Schutz bei einer Bindungsperson sucht. Wichtig ist es an dieser Stelle noch einmal klar zu erwähnen, dass die emotionale Bindung zwischen

zwei Menschen ebenso überlebensnotwendig ist wie die orale Nahrungsaufnahme. Über die Nahrung nehmen wir wichtige Vitamine und Nährstoffe auf, die für eine gesunde Entwicklung unabdingbar sind jedoch kann man über diese Nahrung keine positiven emotionalen Erlebnisse aufnehmen. Die Zufuhr dieser erfolgt durch den Kontakt und die Interaktionen zwischen zwei oder mehreren Menschen. Fehlt diese Interaktion und kommt es somit nicht zu einer Zufuhr von positiven Ereignissen so kann dies unter Umständen auch zu einem Mangel von Wachstumshormonen führen. Dies betrifft nicht nur die spezifischen Hormone, welche ausschlaggebend für das körperliche Wachstum sind, sondern auch die spezifischen neuronalen Hormone, die für die einzelnen Verbindungen im Gehirn sowie das Funktionieren der einzelnen Nervenzellen untereinander verantwortlich sind und somit einen äußerst wichtigen Faktor in unserer Entwicklung darstellen. Bei dieser Art von Mangelversorgung spricht man auch vom „psychogenen Minderwuchs“. Zudem können sich bei diesen Kindern mehr oder weniger schwere Störungen in ihrem Verhalten zeigen und auch deren physische, motorische, emotionale und soziale Entwicklung kann zum Stillstand kommen oder sich sogar zurück entwickeln. Werden im Gegenzug dessen alle Bedürfnisse des Säuglings befriedigt so ist es ihm möglich sich von seiner Bezugsperson zu lösen und die Umwelt zu erkunden, man spricht hier auch von Exploration, immer mit dem Gedanken im Hinterkopf in einer Gefahrensituation Schutz bei der Bindungsperson suchen und finden zu können. Nur unter der Bedingung ein funktionierendes und sicheres Bindungssystem zu haben kann auch ein uneingeschränktes Explorationssystem bestehen. Bestehen Störungen im Bindungssystem so wird es auch zu pathologischen Äußerungen im Explorationssystem kommen. Die Kinder können so zum Beispiel ihre Umwelt nicht mit Spaß und Unbefangenheit erkunden und das obwohl sich die Bindungsperson ganz in ihrer Nähe befindet und als sicherer Hafen sofort greifbar wäre. Der primäre Fokus liegt hierbei eher bei dem weiteren Versuch das Bindungssystem zu beruhigen. Auch zum Beispiel die Mutter hadert während dem täglichen Umgang mit ihrem Schutzbefohlenen mit

einer neuen Gefühlswelt, denn während sie mit der Erziehung und den spielerischen Aktivitäten beschäftigt ist reflektiert sie auch immer wieder ihre eigene Kindheit und deren dort stattgefundenen Interaktionen zwischen ihr und der damaligen Bezugsperson. Je nachdem ob die damals erlebten Interaktionen eher positiver oder negativer Art waren kann sich der feinfühligere Umgang oder das Verhalten gegenüber dem eigenen Schützling als weiterführend oder aber auch behindernd auswirken. Förderlich in einer Bindungsbeziehung ist es eventuell auftretende Missverständnisse aufzudecken und so daran zu arbeiten, dass sie aus der Welt geschafft werden. Wichtig ist hierbei auch, dass die Missverständnisse nicht so schwerwiegend sind, dass die Kluft zwischen den Parteien zu groß wird oder das zwischenmenschliche Miteinander gar als sinnlos erscheint. Ebenfalls als förderlich angesehen wird es, wenn die Mutter in der Lage ist aufgrund ihrer Empathie den Säugling nicht nur in pflegerischen Angelegenheiten und Bedürfnissen zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren sondern auch wenn sie es schafft, das Verhalten des Säuglings verbal zu kommentieren, auch wenn dieser noch nicht in der Lage ist den Inhalt, des von der Mutter Gesagten, zu verstehen. Wächst der Säugling in einer wohlbehüteten Umgebung auf, in der er verstanden wird und in der angemessen auf seine Bedürfnisse eingegangen wird so sind dies sehr gute Voraussetzungen für eine sichere Bindung und somit für die Entwicklung des Säuglings. Eine sichere Bindung kann dazu beitragen, dass der Säugling selbst ein hohes Maß an Empathie entwickelt und somit über andere, die Welt und sich selbst in empathischer Weise nachdenken und sich in deren Gefühlslage hineinversetzen kann (vgl. Brisch, S. 89-93).

6.1 Bindungstypen des Kindes

6.1.1 Typ A: Die unsicher- vermeidende Bindungshaltung

Bei dieser Bindungskonstellation hat der Säugling eher ein distanziertes Verhalten zu seiner Bindungsperson. Der Grund dafür liegt in der Tatsache begründet, dass die Bindungsperson nicht so empathisch und angemessen auf die Bedürfnisse des Schützlings eingehen kann. Im Umkehrschluss ergibt sich daraus, dass der Säugling oder das Kleinkind sich in der Äußerung seiner Bedürfnisse gegenüber der Bezugsperson eher bedeckt halten wird da er weiß, dass diese nicht darauf eingehen wird oder kann. Obwohl die Kinder mit einem unsicher- vermeidendem Bindungsverhalten einen nicht so ausgeprägten Wunsch nach Nähe und Zuneigung zu ihrer Bezugsperson haben, wird diese sogenannte Bindungsvermeidung in Extremsituationen, also wenn es zu einer enormen Aktivierung des Bindungsverhaltens zum Beispiel durch ein traumatisches Ereignis kommt, aufgegeben und sie suchen Schutz, Hilfe und Geborgenheit bei ihrer Pflegeperson. Auch die Pflegeperson kann in diesem Moment ihre eher vermeidende Haltung gegenüber des Schützlings aufbrechen und ihm in einer Extremsituation zur Seite stehen und auf die geforderten Bedürfnisse eingehen (vgl. Brisch, S. 93).

6.1.2 Typ B: Die sichere Bindung

Die Wahrscheinlichkeit einer sicheren Bindung wird erhöht indem sich die Bezugsperson adäquat auf die Bedürfnisse des Säuglings einstellen und diese auf eine liebevolle Art und Weise beantworten kann. Während des ersten Lebensjahres wird sich entscheiden zu welcher Person der Säugling eine sichere Bindung aufbauen wird. Diese Person gilt dann in Gefahrensituationen als „sicherer Hafen“ den der Schützling aufsuchen wird um seine Bedürfnisse zu befriedigen (vgl. Brisch, S. 93/ 94).

6.1.3 Typ C: Die unsicher- ambivalente Bindungsqualität

Diese Art von Bindung entsteht wenn die Pflegeperson in einigen Situationen korrekt und liebevoll auf die Bedürfnisse des Säuglings eingehen kann und ein anderes Mal mit einem ablehnendem Verhalten reagiert. Auffällig bei diesen Kindern ist die hochgradige Aktivierung des Bindungssystems wenn es zu der Trennung von der Bezugsperson kommt. Die Verhaltensäußerungen wie festklammern an der Mutter oder lautstarkes weinen sind hierbei nicht ungewöhnlich und sind Ausdruck des drohenden Verlustes der Bindungsperson. Auch wenn die Trennung nur von kurzer Dauer war können sich die Kinder im Nachhinein kaum beruhigen und können sich nicht mehr am Spiel, gegebenenfalls mit anderen Kindern, beteiligen da sie sich in einem emotionalen Gefühlschaos befinden. Typisch ist hier auch noch, dass sich die Schützlinge einerseits bei der Rückkehr der Pflegeperson an diese festklammern und diese scheinbar nie wieder loslassen wollen und andererseits ein aggressives Verhalten ihr gegenüber zeigen. Dies zeigt noch einmal den Zwiespalt in dem sich die Kinder zu ihrer Bezugsperson befinden (vgl. Brisch, S. 94).

6.1.4 Typ D: Das desorganisierte und desorientierte Muster

Diese Bindungsart kann bereits bei einem einjährigen Säugling beobachtet werden. Dieser scheint in seinem Verhalten zu seiner Bezugsperson hin- und hergerissen. So kann es sein, dass diese nicht als sicherer Ort der Zuflucht und des Schutzes angesehen wird sondern in Verbindung mit Angst und Bedrohung gebracht wird. Begründet liegt dies in dem Verhalten der Bezugsperson gegenüber ihrem Schützling während einer Bindungssituation. Nimmt die Pflegeperson in einer solchen Situation eine bedrohliche Rolle für das Kind ein und wirkt somit einschüchternd oder wirkt gar selbst verängstigt in ihren Handlungen so wird dieses auf das Kind projiziert (vgl. Brisch, S. 94).

6.2 Die Vorteile einer sicheren Bindung

Eine sichere Bindung kann dafür sorgen, dass die Kinder bei emotionalen Belastungen nicht so schnell mit Stress reagieren sondern dahingehend widerstandsfähiger sind. Sie haben eine Art Schutzschild die es auch bei der weiteren Entwicklung schützt. Im Laufe der Jahre kristallisierten sich noch viele weitere Vorteile heraus, von denen die Autorin denkt, dass diese ein sehr gutes Handwerkszeug für das weitere selbständige Leben sind. „Diese Kinder haben mehr Bewältigungsmöglichkeiten, sie holen sich eher Hilfe, zeigen mehr gemeinschaftliches Verhalten, leben häufiger in befriedigenden Beziehungen und haben mehr Freunde, sie sind kreativer, flexibler und ausdauernder bei der Lösung von Problemen. Ihre Gedächtnisleistung und ihre Lernfähigkeit sind größer, und ihre Sprachentwicklung ist besser.“ (Brisch, S.95) Ein weiterer und wohl der größte Vorteil einer sicheren Bindung, welcher schon im Verlauf dieses Kapitels genannt wurde, ist das empathische Einfühlen und –denken in die Gefühls- und Erlebniswelt der im eigenen Umfeld handelnden Mitmenschen. Schon im Kleinkindalter bemerken diese Kinder, dass sich ihr eigenes Denken, Fühlen und Handeln von dem der anderen Kinder unterscheidet. Auch für das weitere Leben ist dies von großer Bedeutung da es dann auch schon den Kindern möglich ist eine Beziehung zu diversen Mitmenschen einzugehen die als befriedigend eingestuft werden kann. Auch in später folgenden Freundschaften und Partnerschaften wird sich diese Eigenschaft als positiv herausstellen. Leider ist es nicht allen Schützlingen vergönnt von einer sicheren Bindung zu profitieren. Zwischen vielen Schutzbefohlenen und deren Pflegeperson herrscht aus den unterschiedlichsten Gründen eine unsichere Bindungsentwicklung. Im Umkehrschluss zu den genannten Vorteilen einer sicheren Bindung würde dies bedeuten, dass diese Kinder eher unfähig sind Konflikte zu lösen oder auf ihre Spielpartner angemessen einzugehen. Sie ziehen sich schneller zurück, was sich auch im späteren Leben bemerkbar macht da sie zu Freundschaften und Partnerschaften ein eher distanzierendes Verhältnis haben (vgl. Brisch, S. 95- 96). Insgesamt gibt es acht verschiedene Typen einer Bindungsstörung auf die

hier aber nicht näher eingegangen werden soll da es den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde. Verdeutlichen wollte die Autorin mit diesem Kapitel, dass es für ein Kind und dessen spätere Entwicklung von enormer Bedeutung ist welches Bindungsverhältnis zwischen ihm und seiner Pflegeperson herrscht. Ebenfalls wichtig scheint dies auch, so die Meinung der Autorin, für die Eltern zu sein da eine sichere Bindung für sie gleichzusetzen ist mit einer harmonischen Bindung, was allgemein günstiger für einen gefestigten und ausgeglichenen Alltag ist. Daraus resultierend könnte man davon ausgehen, dass sich die Elternteile, wobei hier eher die Mutter im Fokus steht, besser um ihr berufliches Weiterkommen kümmern könnten und das auch die Kinder, welche in einer sicheren Bindung aufgewachsen sind, durch ihre bessere soziale Kompetenz im späteren Berufsleben weniger Probleme haben. Leider ist es nicht immer einfach seinem Kind eine sichere und gefestigte Umgebung anzubieten, vor allem nicht wenn dies einem selber nicht vergönnt war und man selbst nie erfahren durfte was es heißt in einer sicheren Bindung zu seiner Bezugsperson aufzuwachsen. Diese Menschen projizieren die eigenen Erfahrung auf den tägliche Umgang mit ihren eigenen Schützlingen und können teilweise, obwohl sie es gern möchten, nicht anders handeln und sorgen für eine eher unsichere Bindungsentwicklung. Fühlen sich die Eltern oder die Pflegepersonen dahingehend unwohl und sehen kein Weiterkommen in ihrem Tun so wäre es wünschens- und empfehlenswert sich Rat und Hilfe bei diversen Einrichtungen zu suchen.

7. Stressfaktor Familie und Beruf (?)

Im nächsten Kapitel soll der Frage nachgegangen werden, ob Frauen und/oder Männer durch den Familienzuwachs wirklich mehr belastet sind als kinderlose Paare. Diese Frage zwängte sich der Autorin geradezu auf als sie für diese Arbeit recherchierte. Haben Familien mit Kindern weniger soziale Kontakte, finden nicht mehr in das Berufsleben oder wer sind denn die Teilzeit- oder Vollzeit arbeitenden Mütter und Väter? Und haben die kinderlosen so viel Zeit, dass es ihnen an manchen Tagen langweilig zu sein scheint? Mit Hilfe der DAK- Gesundheitsstudie aus dem Jahr 2014 wurden für die Autorin einige Fragen beantwortet welche im Folgenden zusammengefasst werden sollen.

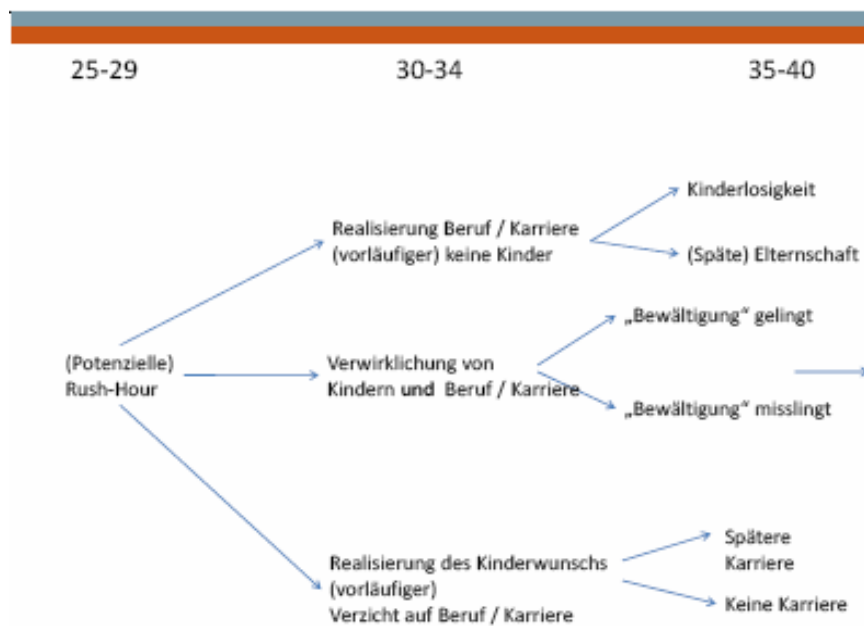
7.1 Die Herangehensweise der Studie

In einem ersten Schritt soll darüber berichtet werden wie die Herangehensweise für diese Studie abgelaufen ist. Die Erstellung des Berichtes wurde durch die DAK- Gesundheit in Auftrag gegeben und von der IGES Institut GmbH angefertigt. Die Resultate stammen von 3.154 Frauen und Männern welche sich, zu jeweils gleichen Anteilen, im Befragungszeitraum im Alter zwischen 25 und 40 Jahren befanden. Durch eine standardisierte Befragung von möglicherweise betroffenen Personen, welche von Forsa über das Online- Portal „Omninet“ im Befragungszeitraum von November bis Dezember 2013 durchgeführt wurde, ist es zu einer repräsentativ geltenden Ergebnissammlung gekommen (vgl. Gesundheitsreport 2014, S.64).

7.2 Die Rushhour- These

In der Studie wird davon ausgegangen, dass ab dem fünfundzwanzigstem Lebensjahr die Rushhour des Lebens beginnt. An diesem Punkt müssen erste Entscheidungen getroffen und Weichen für das folgende Leben gestellt werden. Die Studie verfolgt folgende Vorgehensweise: „Es werden vor dem Hintergrund der Rushhour- These Typen von Betroffenen und

nicht- Betroffenen vermutet oder „vorhergesagt“, um jeweils zu prüfen ob und zu welchen Anteilen es diese Typen gibt und welchen Belastungen diese Typen ausgesetzt sind.“ (Gesundheitsreport 2014, S. 64). In der folgenden Grafik soll die Theorie der Rushhour- These kurz bildlich dargestellt werden.



(IGES/ DAK- Gesundheit 2014, S.65)

Zu erkennen ist, dass vor allem die Gruppierung der 25 bis 29- Jährigen sich mit dem Thema ob Karriere im Beruf oder Familie auseinandersetzen müssen. Hier wird die Entscheidung getroffen welchen Weg man einschlagen möchte oder ob man gar versucht beides in die Realität umzusetzen. Weiterführend ist in der Grafik ersichtlich, dass man sich im Alter zwischen 30 und 34 Jahren für einen von drei möglichen Werdegängen entscheiden wird. Entweder es wird die Version der Realisierung von Beruf/ Karriere angestrebt in der vorerst keine Kinder vorgesehen sind oder es wird versucht Familie und Beruf/ Karriere bestmöglich zu vereinbaren oder es wird sich für die dritte Variante entschieden in der vorerst auf die Karriere verzichtet aber dafür der Kinderwunsch realisiert wird. In dem nächsten Altersabschnitt zeigt sich dann ob der eingeschlagene Weg, für den man sich entschieden hat, eine positive oder negative Stellung einge-

nommen hat. Für die die sich vorerst für die Karriere entschieden haben kommt es entweder zu einer späten Elternschaft oder zu einer Kinderlosigkeit. Bei der zweiten Variante, den Versuch zu starten Karriere und Familie zu vereinbaren, kann es entweder zu einem Gelingen und somit zu einem positiven Lebensgefühl kommen, wobei sich die Autorin fragt ob hierbei nicht doch die Familie das ein oder andere Mal zurückstecken muss wenn Karrierepläne ehrgeizig verfolgt werden, oder es kommt zu einem Misslingen wobei einer der beiden Bereiche nicht ausreichend bedient werden und somit keine Vereinbarung stattfinden konnte. Natürlich gibt es neben dem Lebensentwurf Karriere und/ oder Familie noch viele andere Lebensentwürfe welche bei der Befragung, aufgrund des massiven Datenvolumens, nicht berücksichtigt wurden.

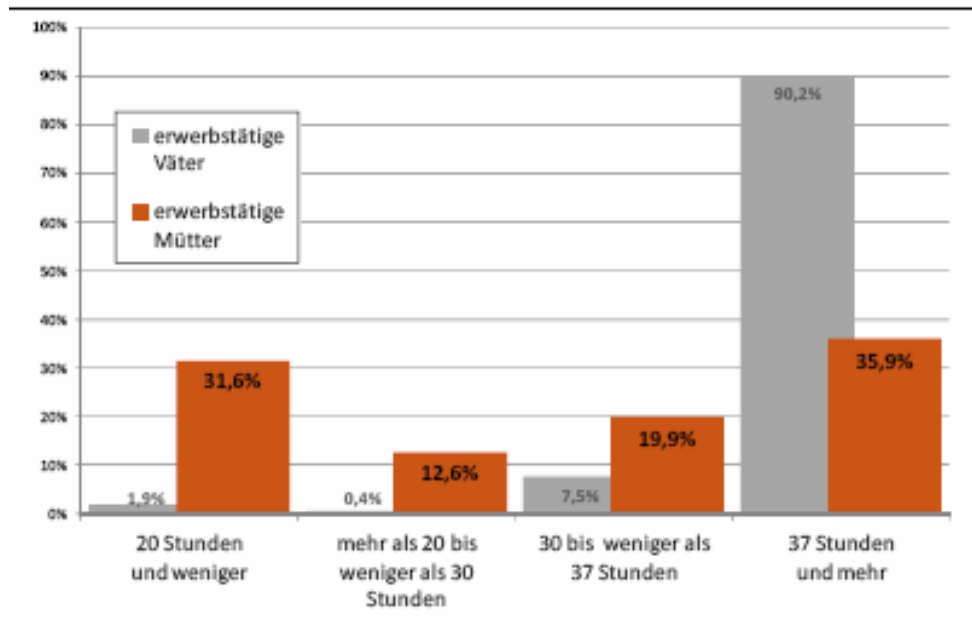
7.3 Arbeitsumfang und Stress in Bezug auf die verschiedenen Rushhour- Konstellationen

In diesem Abschnitt soll aufgezeigt werden wie sich Kinder und Erwerbstätigkeit realisieren lassen und wie sich die Gesamtsituation auf das Stressempfinden der Probanden, hierbei werden auch Vergleiche zu kinderlosen Erwerbstätigen gezogen, niederschlägt. Mit Rushhour- Konstellationen ist hier auch die Unterscheidung zwischen Teilzeit- und Vollzeit arbeitenden Elternteilen, auch hierbei wird noch einmal zwischen Müttern und Vätern unterschieden, und erwerbstätigen Eltern und erwerbstätigen kinderlosen Paaren gemeint.

7.3.1 Die erwerbstätigen Mütter und Väter

In einem nächsten Schritt möchte die Autorin klären welchen Umfang die Arbeitszeit der berufstätigen Mütter hat. Hierbei wird allerdings auch schon ein erster Vergleich zu den erwerbstätigen Vätern gezogen. Es wird davon ausgegangen, dass berufstätige Mütter mit einem erhöhten Arbeitsvolumen unter einer erhöhten Stressbelastung leiden und zudem auch nicht ausreichend Zeit für Aktivitäten, die dem Stressabbau dienen, haben. Als Teilzeitbeschäftigung ist hier eine wöchentliche Arbeitszeit zwischen

zwanzig und dreißig Stunden gemeint, teilweise ist auch eine Arbeitszeit von unter zwanzig Stunden pro Woche möglich. Bei den Vollzeitarbeitsplätzen spricht man von einer wöchentlichen Arbeitszeit von dreißig bis siebenunddreißig und mehr Stunden.



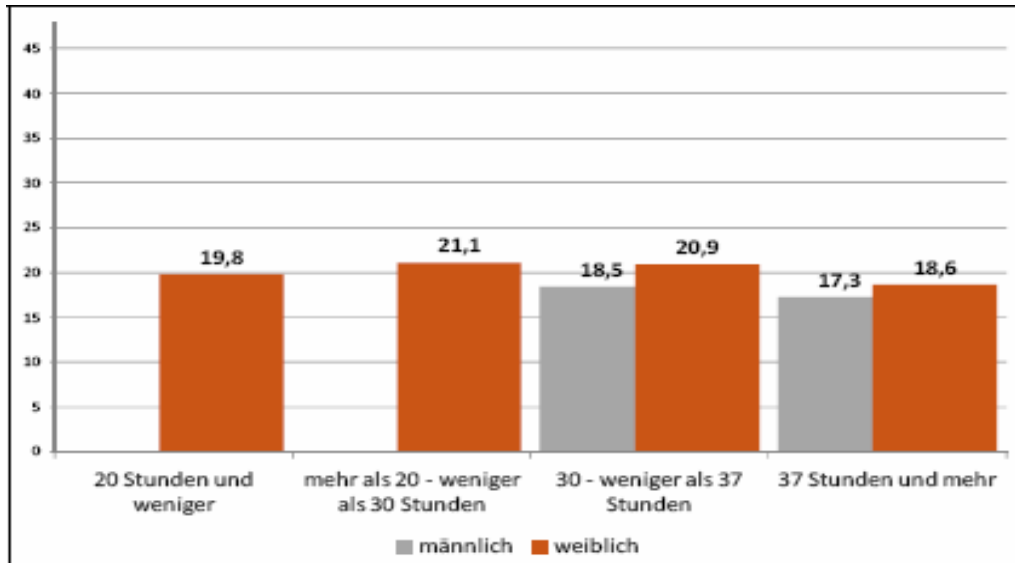
(IGES/ DAK Gesundheit 2014, S. 76)

Aus dieser Grafik wird ersichtlich, dass zwar viele Mütter erwerbstätig sind aber vergleichsweise wenige in Vollzeit arbeiten. Die berufstätigen Väter hingegen reihen sich überwiegend in der Sparte der Vollzeitbeschäftigung ein. Dies verdeutlicht noch einmal die Behauptung/ Annahme, dass mit der Geburt eines Kindes ein Karriereknick bei den Frauen eintritt und ein berufliches Fortkommen eher schwierig zu sein scheint. Außerdem untermauert dieses Ergebnis die typische Rollenverteilung die heutzutage immer noch vorherrscht, die Frau kümmert sich um Heim und Kind(er) und der Mann geht arbeiten um die Familie finanziell abzusichern. Sicherlich gibt es aber schon Familien, davon geht die Autorin aus, in denen die traditionelle Aufgabenverteilung aufgehoben wurde und in denen die Frau überwiegend arbeiten geht und der Mann sich um den Haushalt kümmert. Gründe hierfür könnten zum Beispiel in der Arbeitslosigkeit des Mannes oder der höheren Qualifizierung und der damit verbundenen besseren Verdienstmöglichkeit der Frau liegen. In diesem Zuge soll kurz darauf ein-

gegangen werden welche Mütter es sind, die einer Vollzeitbeschäftigung nachgehen. Laut der Studie der DAK- Gesundheit sind dies nicht nur Mütter die „nur“ ein Kind haben. Die erwerbstätigen Mütter mit einem Kind arbeiten zu 66% in einem Vollzeit- oder vollzeitnahem, das bedeutet mehr als dreißig Wochenstunden, Arbeitsverhältnis. Bei den erwerbstätigen Müttern mit zwei Kindern sind es immerhin noch 48 % und bei den Müttern mit drei und mehr Kindern sogar noch 42% die einer Vollzeit- oder vollzeitnahen Beschäftigung nachgehen (vgl. IGES/ DAK- Gesundheit 2014, S.76/ 77). Man könnte meinen, dass dies ein hohes Maß an organisatorischem Können bedeutet und vor allem eine hohe Belastung im Sinne von Stress darstellt.

7.3.2 Die Belastung durch chronischen Stress

Der Alltag der Menschen wird immer stressiger da unter anderem auch das Arbeitspensum im Beruf stetig steigt und bei dem Personal Kürzungen vorgenommen werden. Die Krankheitsbilder Burnout und Depression haben in den letzten Jahren einen immer größeren Platz in unserer Gesellschaft eingenommen. Bei berufstätigen Eltern kommt zu dem Stress im Beruf auch noch der turbulente Familienalltag hinzu, welcher ebenfalls nicht zu verachtende Stressquellen enthält und die Psyche, teilweise auch unbemerkt, zusätzlich belasten. Im Folgenden wird der Frage nachgegangen wie sehr die erwerbstätigen Eltern unter dem chronischen Stress leiden. Zuerst soll aber geklärt werden, was unter Stress zu verstehen ist. „Anforderungen mit ihren spezifischen Merkmalen können zu Stressquellen werden, wenn sie so beschaffen sind, dass sie nicht oder nicht mehr zu den strukturellen und energetischen Ressourcen der Person passen. [] Von Stress sprechen wir (...) dann, wenn es sich um eine aversiv erlebte, von negativen Emotionen begleitete Beanspruchung handelt.“ (IGES/ DAK- Gesundheit 2014, S. 78)



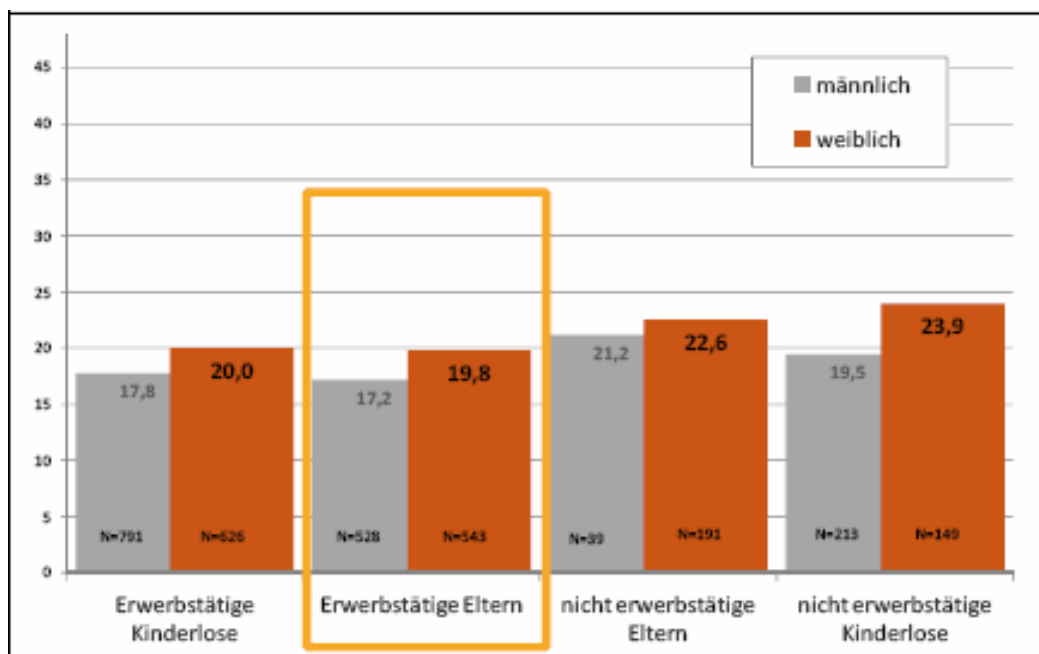
(IGES/ DAK- Gesundheit 2014, S. 79)

Bei der vorliegenden Grafik wird angegeben wie sehr die erwerbstätigen Mütter und Väter durch den chronischen Stress belastet sind, hierbei wird wieder zwischen den unterschiedlichen Kategorien des Arbeitsumfanges entschieden. Eingestuft wurden die Ergebnisse nach dem SSCS- Punktwert dessen Skala einen Wertebereich von 0- 48 hat. Bei der SSCS handelt es sich um eine Screening Skala mit der es möglich ist, ohne großen Zeitaufwand, den chronischen Stress zu erfassen. „Nach dieser Skala ist eine Person dann chronisch gestresst, wenn sie sich viele Sorgen macht, überlastet und überfordert ist und keine Anerkennung für ihre Anstrengungen erhält.“ (IGES, DAK- Gesundheit 2014, S. 78) Aus der Grafik lässt sich erkennen, dass es bei den berufstätigen Müttern keine signifikanten Unterschiede, egal um welchen Arbeitsumfang es sich handelt, gibt. Auch bei den erwerbstätigen Vätern gibt es keine nennenswerten Unterschiede. Zwischen den weiblichen und männlichen Probanden lässt sich lediglich feststellen, dass die Männer einen etwas geringeren Punktwert haben welches sich wohl ein Stück weit damit erklären lässt, dass Männer allgemein nicht so schnell gestresst sind wie Frauen. Bei den Auswertungen wurde ebenfalls auf die verschiedenen Bildungsgrade wie Akademiker und Nicht- Akademiker in den verschiedenen Altersgruppen geschaut, aber

auch hier ließen sich keine großen Unterschiede zwischen den erreichten Punktwerten feststellen (vgl. IGES/ DAK- Gesundheit 2014, S. 78/79).

7.3.3 Belastung durch chronischen Stress im Vergleich mit anderen Rushhour- Konstellationen

Nach den vorangegangenen Äußerungen zum Thema erwerbstätige Eltern und deren Stressbelastung im Alltag ist es, laut Meinung der Autorin, wichtig sich die Belastung durch Stress bei kinderlosen Erwerbstätigen einmal anzuschauen um herauszufinden ob und inwieweit die berufstätigen Eltern mehr gestresst beziehungsweise belastet sind. Für ein besseres Verständnis soll dies wieder anhand einer Grafik dargestellt werden.

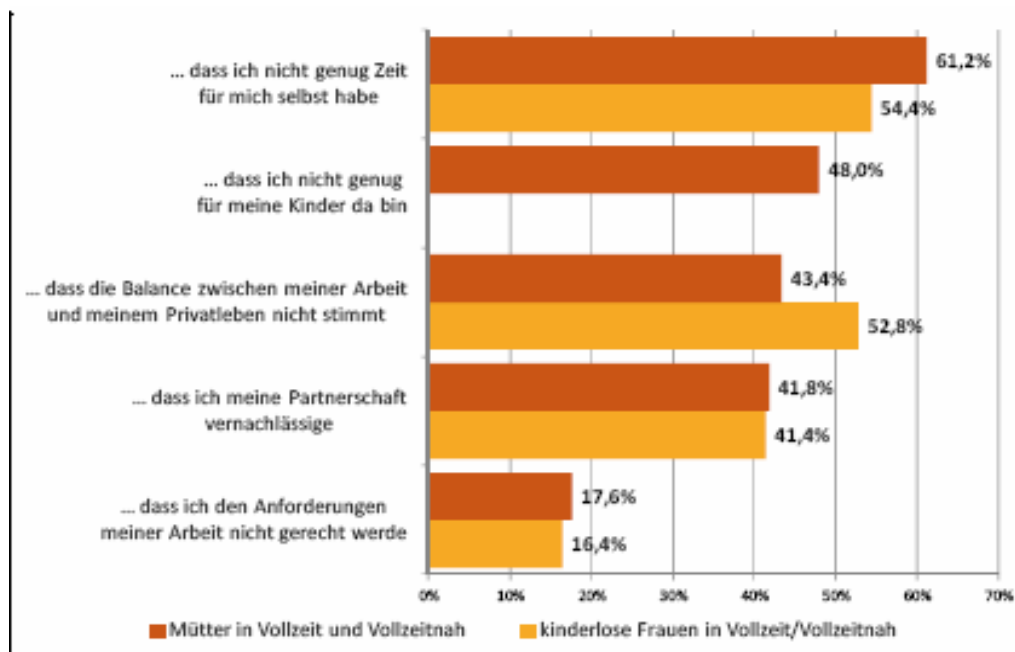


(IGES/ DAK- Gesundheit 2014, S. 80)

Interessanterweise lassen sich bei dieser Darstellung keine signifikanten Unterschiede zwischen den einzelnen unterschiedlichen Konstellationen feststellen. Es gibt nur minimale Abweichungen in den Punktwerten. Auch hier wird wieder ersichtlich, dass die Männer etwas weniger gestresst sind als die Frauen (vgl. IGES/ DAK- Gesundheit 2014, S. 80).

7.4 Gesundheitsprävention und Work- Life- Balance

Bei der Work- Life- Balance soll geschaut werden ob es eine ausgeglichene Balance zwischen dem Berufsleben und den Freizeitaktivitäten gibt. Unter der Vermutung, dass erwerbstätige Eltern eher und mehr gestresst sind als erwerbstätige Kinderlose besteht auch der Gedanke, dass berufstätige Eltern seltener Erholungsphasen haben und somit kein gelungener Ausgleich stattfindet. Dies würde auch bedeuten, dass berufstätige Eltern einen ungesünderen Lebensstil haben und zu wenig für ihre eigene Gesundheit tun. Die Vergleiche beziehen sich in diesem Teil auf die erwerbstätigen Mütter und die erwerbstätigen kinderlosen Frauen in Vollzeit oder in einem vollzeitnahem Arbeitsverhältnis sowie den berufstätigen Vätern und den berufstätigen kinderlosen Männern mit dem gleichen Arbeitsumfang. In einem ersten Schritt werden die Ängste der Frauen und Mütter aufgezeigt welche einen großen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden und somit auf die Gesundheit der Frauen haben können.



(IGES/ DAK- Gesundheit 2014, S. 81)

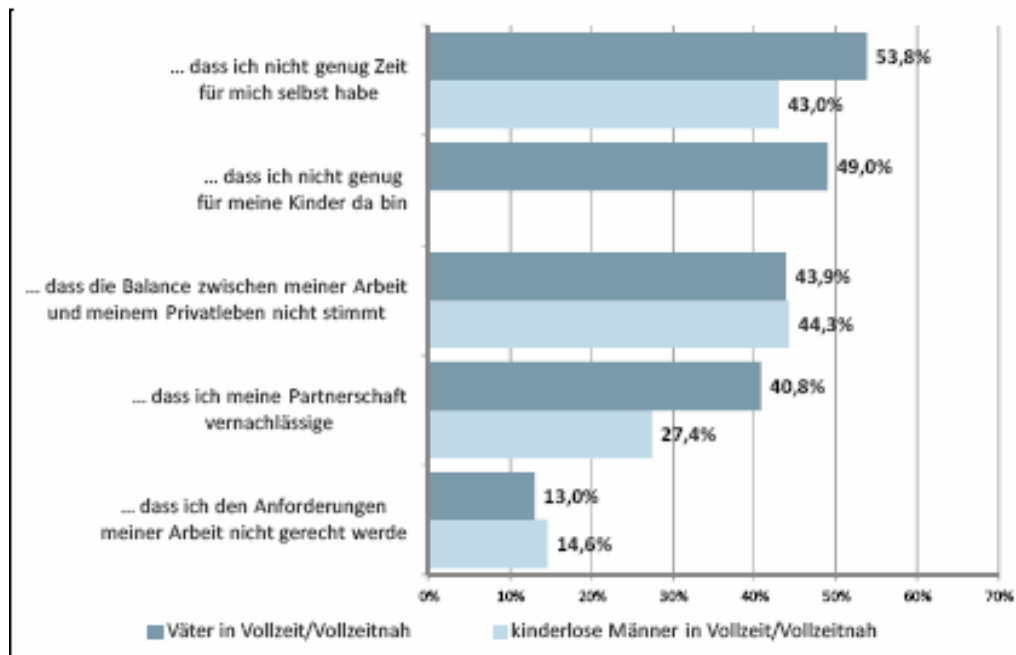
Der Punkt Zwei „...dass ich nicht genug für meine Kinder da bin“ entfällt logischerweise bei den kinderlosen Frauen. Bei Punkt Vier „...dass ich

meine Partnerschaft vernachlässige“ und Punkt Fünf „...dass ich den Anforderungen meiner Arbeit nicht gerecht werde“ gibt es so gut wie keinen Unterschied bei den prozentualen Angaben zwischen den Müttern und den kinderlosen Frauen. Größere prozentuale Abweichungen lassen sich lediglich bei Punkt Eins „...dass ich nicht genug Zeit für mich selbst habe“ und Punkt Drei „...dass die Balance zwischen meiner Arbeit und meinem Privatleben nicht stimmt“ ausmachen. Bei Punkt Eins sind es jedoch auch nur 6,8 Prozent mehr der Mütter die es bemängeln nicht genug Zeit für sich selbst zu haben (vgl. IGES/ DAK- Gesundheit 2014, S. 81). Die Autorin hätte an dieser Stelle einen wesentlich größeren Unterschied erwartet da die Mütter auch in der Zeit nach ihrer Arbeit nicht direkt ihrer Freizeit nachgehen können sondern eine nicht unwesentliche Zeit in die Kinderbetreuung eingebunden sind. Dies entfällt bei den erwerbstätigen kinderlosen Frauen was bedeutet, dass sie nach ihrer getanen Arbeit im Beruf ihren Freizeitaktivitäten nachgehen könnten und dennoch scheinen sie an irgendeiner Stelle stark eingebunden zu sein. Die Vermutung der Autorin besteht darin, dass die kinderlosen berufstätigen Frauen sich andere verpflichtende Aufgaben, wie zum Beispiel die Mitgliedschaft in einem Verein, auferlegen. Auch diverse Hobbies sind mit einem mehr oder weniger enormen Zeitaufwand verbunden. Will man all diesen Verpflichtungen nachkommen so entsteht auch hier ein relativ enges Zeitfenster für Ruhe- und Entspannungsphasen womit es sich erklären ließe warum auch kinderlose erwerbstätige Frauen einen Mangel an eigener individueller Zeit äußern. Wichtig scheint es der Autorin an dieser Stelle auch einen Blick auf Punkt Drei „dass die Balance zwischen meiner Arbeit und meinem Privatleben nicht stimmt“ zu werfen denn auch hier sind es die kinderlosen erwerbstätigen Frauen die eher unzufrieden zu sein scheinen. Spekulativ könnte man annehmen, dass sich diese Frauen ihrer Karriere widmen was wiederum mit einem erhöhten Arbeitsaufwand mit Mehrarbeit im Beruf bedeuten würde. Das Resultat aus längeren Arbeitszeiten ist es dann weniger Zeit für Familie, Partner, Freunde und Freizeit zu haben. Diese Tatsache kann ebenfalls zu einer psychischen Belastung werden und somit zu

einem verminderten Gesundheitsgefühl führen. Festzuhalten wäre also, dass erwerbstätige kinderlose Frauen genauso, wenn auch vielleicht auf eine andere Art und Weise, belastet sind wie berufstätige Mütter. Bei dem Vergleich der Work- Life- Balance in den bereits aufgeführten Kategorien (siehe letzte Grafik) zwischen den berufstätigen Müttern in Vollzeit und den berufstätigen Müttern in einer Teilzeitbeschäftigung zeigt sich ganz klar, dass die Work- Life- Balance bei den Müttern in einer Vollzeitbeschäftigung schlechter abschneidet. Lediglich in der Kategorie „dass ich den Anforderungen meiner Arbeit nicht gerecht werde“ ist es ein geringer Prozentsatz von 2,8 Prozent mehr, also insgesamt 20,4 Prozent, der in Teilzeit arbeitenden Mütter die hier ihre Bedenken äußern (vgl. IGES/ DAK- Gesundheit 2014, S. 82). Dies stellt wieder ein Indiz dafür dar, dass Mütter sich in ihrem beruflichen Fortkommen eingeschränkt fühlen beziehungsweise Ängste entstehen können in ihrem Beruf nicht genug Anerkennung zu bekommen da sie in keinem Vollzeit- Arbeitsverhältnis tätig sind.

Bei der Gesundheitsprävention, also den Maßnahmen die unternommen werden um ein aktives und gesundes Leben zu führen, zeigt sich nur in wenigen Punkten ein markanter Unterschied zwischen den Müttern und den kinderlosen Frauen die in Vollzeit arbeiten. Folgende Rubriken wurden hierbei abgefragt: „Ich trinke wenig oder gar keinen Alkohol“, „Ich achte auf ausreichend Erholung, z.B. ausreichend Schlaf“, „Ich rauche nicht“, „Ich ernähre mich gesund“ und „Ich treibe viel Sport“. In zwei von fünf Aspekten sind Mütter, die in Vollzeit oder vollzeitnah arbeiten wesentlich benachteiligt. Bei den kinderlosen Frauen sind es ganze 61,1 Prozent die auf ausreichend Erholung achten, während es bei den Müttern nur 48 Prozent schaffen vom Alltag abzuschalten. Auch beim Thema Sport schneiden die Mütter, welche in Vollzeit arbeiten, ein ganzes Stück schlechter ab. Hier schaffen es lediglich 17,4 Prozent regelmäßig einer sportlichen Aktivität nachzugehen während es bei den kinderlosen Frauen immerhin 30,3 Prozent sind. Die Autorin stellt sich hierbei die Frage ob und inwieweit diese Tatsache eine Auswirkung auf das Gesundheitsempfinden der Mütter hat.

Dieser Frage soll aber im Rahmen dieser Arbeit nicht nachgegangen werden und soll nur als Denkanstoß für eventuell spätere Arbeiten dienen. Bei den anderen abgefragten Kategorien zum Thema Gesundheitsprävention gibt es keine signifikanten Unterschiede. In einem weiteren Schritt soll auch die Situation der erwerbstätigen Väter und der kinderlosen erwerbstätigen Männer aufgezeigt werden.



(IGES/ DAK- Gesundheit 2014, S. 87)

Bei den Kategorien, für den Vergleich der Work- Life- Balance zwischen den in Vollzeit oder vollzeitnah arbeitenden Vätern und kinderlosen Männern, handelt es sich um die gleichen wie bei dem Vergleich der Work-Life- Balance zwischen den Müttern und kinderlosen Frauen. Das Bild bei dieser Konstellation ist ein etwas anderes. Der Punkt Zwei „...dass ich nicht genug für meine Kinder da bin“ entfällt auch hier logischerweise bei den kinderlosen Männern und auch bei Punkt Eins „...dass ich nicht genug Zeit für mich selbst habe“ sind es sehr deutlich die Väter die sich hier benachteiligt fühlen. Während bei den Müttern und kinderlosen Frauen eine definitiv größere prozentuale Spanne bei Punkt Drei „...dass die Balance zwischen meiner Arbeit und meinem Privatleben nicht stimmt“ besteht haben hier die kinderlosen Männer und Väter mit nahezu gleichen

Prozentangaben geantwortet. Ein Unterschied zu den Müttern und kinderlosen Frauen lässt sich auch im Punkt Vier „...dass ich meine Partnerschaft vernachlässige“ verzeichnen. Während die Mütter und Frauen hier zu fast gleichen Anteilen antworteten gibt es bei den Männern und Vätern einen nicht unerheblichen Unterschied bei dem die Väter mit rund dreizehn Prozent mehr ihre Bedenken äußerten. Erstaunlicherweise sind es die kinderlosen Männer, wenn auch nur zu einem geringen Prozentsatz, die Ängste dahingehend angegeben haben den Anforderungen ihrer Arbeit nicht gerecht zu werden. Bei den Müttern und kinderlosen Frauen war dieses Bild, ebenfalls mit einem geringen prozentualen Unterschied, genau umgedreht (vgl. IGES/ DAK- Gesundheit 2014, S. 81- 87). Eine Erklärung findet die Autorin für sich darin, dass die Männer im Allgemeinen immer noch in den typischen Ansichten der Rollenverteilung gefangen und der Meinung sind, dass der Mann für den Unterhalt der Familie sorgen müsste. Damit einhergehend ist der Gedanke einen guten Job zu haben und genügend Geld zu verdienen. Möglicherweise fühlen sich die Männer, mit dem Übernehmen familiärer Aufgaben, in ihrer Rolle als Ernährer bedroht oder haben Angst dieser nicht mehr ausreichend gerecht zu werden. Bei dem Thema Gesundheitsprävention sind es die kinderlosen Männer, ähnlich wie bei dem Vergleich der Mütter und den kinderlosen Frauen, die eher auf eine gesunde Lebensweise achten. In der Kategorie „Ich achte auf ausreichend Erholung, z.B. ausreichend Schlaf“ ist die Kluft zwischen den prozentualen Angaben nicht ganz so groß wie bei den Müttern und kinderlosen Frauen. Ein umgekehrtes Bild ergibt sich bei den Vätern und Männern in Sachen gesunder Ernährung, hier sind es nämlich die Väter und nicht die kinderlosen Männer, die zu einem geringen Prozentsatz mehr auf eine gesunde Ernährung achten. Und auch in der Kategorie Sport ist es den Männern und Vätern eher vergönnt diesem Hobby nachzugehen. An dieser Stelle wird noch einmal deutlich, dass auch Männer im Allgemeinen ein erhöhtes Gesundheitsbewusstsein haben. Warum Männer mehr Zeit für sportliche Aktivitäten haben lässt sich nur spekulativ beantworten. Man könnte davon ausgehen, dass auch hier die typische Rol-

lenverteilung zwischen Mann und Frau dahintersteckt. Während die Frau sich um den Haushalt und die Kinder kümmert hat der Mann Zeit seinen Hobbies nachzugehen. Auch beim Thema gesunde Ernährung könnte man hypothetisch behaupten, dass sich Väter deswegen gesünder ernähren als kinderlose Männer da sie eine Frau zu Hause haben die bemüht ist, der Kinder halber, gesunde Mahlzeiten auf den Tisch zu bringen an denen sich der Vater dann im Rahmen der Nahrungsaufnahme beteiligt. Aber wie bereits erwähnt handelt es sich hierbei um hypothetische und spekulative Annahmen seitens der Autorin (vgl. IGES/ DAK- Gesundheit 2014, S. 82- 88).

8. Rahmenbedingungen für die Entscheidung für eine Familie und deren Funktionalität

Heutzutage ist es nicht immer einfach Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren und trotzdem streben dies viele Frauen und Männer an. Zum einen ist die Familie eines unserer kostbarsten Güter und zum anderen brauchen wir eine finanzielle Absicherung und das soziale Miteinander mit anderen Menschen. Ein großer Mangel, um die zwei Komponenten Familie und Beruf zu vereinbaren, besteht in der Verfügbarkeit von Zeit welche oftmals viel zu knapp bemessen ist. Mit diesem Thema beschäftigt sich auch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend welches in seinem achten Familienbericht aus dem Jahr 2012 klar und deutlich die Aussage trifft, dass Zeit ein wichtiger Faktor für die Zufriedenheit von Familien ist. Die Familienzeitpolitik versucht mit der Verbesserung der Rahmenbedingungen die Entscheidung für ein oder später auch mehrere Kinder positiv zu beeinflussen. Ein wichtiger Punkt soll hier auch die Flexibilität in der Verwendung der eigenen Zeit sowie die Gestaltung von flexiblen Arbeitszeiten sein welche einen hohen Stellenwert in der Entscheidung für den Nachwuchs haben. Die Zeit ist in unserer heutigen Gesellschaft eines unserer Wohlstandsgüter geworden und ist durch die Berufstätigkeit vor allem für die Mütter und Väter eine große Herausforderung geworden. Deutlich wird in dem achten Familienbericht noch einmal,

dass vor allem die Frauen von der Problematik der Zeitverwendung betroffen sind denn, wie bereits in der vorliegenden Arbeit schon erwähnt, sie es meist sind die ihre Erwerbstätigkeit mit der Geburt eines Kindes unterbrechen und später eventuell auch verkürzt arbeiten gehen. Ein entlastender Faktor wurde bereits mit der Einführung des Elterngeldes und der Elternzeit geschaffen. Diese sollen es den Eltern ermöglichen sich nach der Geburt des Kindes gemeinsam um dieses zu kümmern und damit auch die partnerschaftliche Beziehung zu stärken (vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, S. XI- XXII). Leider nehmen noch immer viel zu wenige Väter diese Möglichkeit, die sogenannten Vätermonate zur Betreuung des Kindes und der Unterstützung der Mutter zu nehmen, in Anspruch. Nach Meinung der Autorin liegt dies wahrscheinlich auch darin begründet, dass das Elterngeld zu knapp und somit die finanzielle Absicherung gefährdet ist. Zu bedenken ist, dass das Elterngeld sich aus den letzten zwölf Arbeitsmonaten berechnet und am Ende monatlich nur 67 Prozent des ursprünglichen Arbeitslohns gezahlt werden. Diese Berechnung erscheint eher fragwürdig wenn man bedenkt, dass eine Person mehr zu versorgen ist. Auch die meisten Frauen nehmen so wenig Auszeit wie möglich, zum einen aus Angst nicht mehr in das Berufsleben zu finden und zum anderen ist dies wohl auch der Tatsache geschuldet, dass mit jedem Monat in dem ein Elternteil zu Hause bleibt sich das Elterngeld noch weiter reduziert. Weitere Maßnahmen für die Verbesserung des Zeitmanagements und einer damit verbundenen Erleichterung im Familienalltag hat die Familienzeitpolitik in einem Gesamtkonzept, welches sich in Anlage 1 befindet, zusammengefasst. Auch die Bundeszentrale für politische Bildung hat sich mit dem Thema Familiengründung und den politischen Maßnahmen, die dies begünstigen könnten, beschäftigt und hat hierzu 2010 eine Umfrage durchgeführt.

»Bitte sagen Sie mir, welche der folgenden familienpolitischen Maßnahmen bei Ihnen am ehesten eine Entscheidung zugunsten eines (weiteren) Kindes beeinflussen könnten. Bitte nennen Sie maximal zwei Maßnahmen.«				
	Gesamt	Kinderlos	1 Kind	2 Kinder
(1) Gesicherte Ganztagesbetreuung für Kinder unter 3 Jahren	29	34	31	16
(2) Flächendeckende Einführung von Ganztagschulen	12	12	13	11
(3) Erhöhung des Kindergeldes von jetzt durchschnittlich etwa 170 Euro auf 300 Euro je Kind	22	23	24	19
(4) Erhöhung des Elterngeldes von jetzt 67 % auf 80 % des letzten Nettoeinkommens	12	13	15	6
(5) Stärkere Berücksichtigung der Kindererziehung bei späteren Rentenzahlungen	8	8	10	9
(6) Bessere Regelungen zu flexiblen Arbeitszeiten für berufstätige Eltern mit kleinen Kindern	32	38	28	21
(7) Mehr Möglichkeiten für Teilzeitarbeit von Müttern und Vätern	17	20	15	11
(8) Stärkere steuerliche Entlastung von Eltern	18	18	19	16
Keine der genannten Maßnahmen hätte einen Einfluss	11	11	10	14
Ich will in keinem Fall ein (weiteres) Kind	11	3	10	31
Fallzahl	5 746	3 248	1 075	1 053

(Bundeszentrale für politische Bildung)

Bei den angegebenen Antworten handelt es sich um Prozentangaben und auch hier wird ziemlich gut sichtbar an welchen Stellschrauben noch etwas verändert werden muss um die Entscheidung für ein Kind positiver zu gestalten und zu beeinflussen. Die Hauptschwerpunktt Themen lauten auch hier Sicherung des beruflichen Fort- und Weiterkommens, die finanzielle Absicherung sowie eine gesicherte Kinderbetreuung. Diese Darstellung soll noch einmal die bereits vorangegangenen Äußerungen untermauern. Ähnliche oder auch sich deckelnde Antworten haben sich für die Autorin aus zwanglosen Gesprächen mit Müttern, die vor kurzem Nachwuchs bekommen und/ oder bereits ältere Kinder haben, ergeben. Diese äußerten ebenfalls die Problematik und die Ängste den Wiedereinstieg in das Berufsleben nicht zu schaffen bis dahingehend mit einem oder mehreren Kindern unattraktiv für den Arbeitsmarkt zu sein. Ebenfalls ein Thema war, gerade bei Müttern mit zwei oder mehreren Kindern, die Unterbringung dieser, vor allem wenn auch der Partner voll berufstätig sei und eventuell

auch noch in Schichten arbeite. Ein gut funktionierendes Netzwerk innerhalb der Familie wäre hier von Vorteil doch nicht immer kann davon ausgegangen werden, dass diese einem unterstützend zur Seite stehen kann denn oftmals sind die Familienmitglieder selbst noch berufstätig oder vielleicht nicht mehr in der Lage dazu sich um ein kleines Kind zu kümmern. Eher selten aber dennoch erwähnt wurde der Wunsch nach einer Entlastung im Haushalt, etwa durch eine Putzfrau. Dies scheint ein recht einfach zu erfüllender Wunsch zu sein doch nach Aussage der Mütter ist dies auch wieder eine Frage der finanziellen Gegebenheiten. Auffallend während der Gespräche waren die Kritikpunkte an den jeweiligen Partnern jedoch wurden dahingehend keinerlei Wünsche oder Verbesserungsvorschläge geäußert.

9. Hilfsangebote

In Punkt Acht möchte die Autorin kurz auf verschiedene Hilfsangebote zur Unterstützung des Familienalltages aufmerksam machen. Hierbei bezieht sie sich jedoch nur auf Möglichkeiten welche im Raum Mittelsachsen bestehen da sich in dieser Region ihr Handlungsfeld befindet. Über das Internet und eine einschlägige Suchmaschine lassen sich mehrere Hilfsangebote aufrufen und es werden Hinweise gegeben an welche Einrichtung oder Organisation man sich wenden kann. Eine erste Anlaufstelle kann hier zum Beispiel die Internetseite des Landratsamtes Mittelsachsen sein. Die Abteilung für Jugend und Familie hat hier eine Koordinierungsstelle für das Netzwerk zum präventiven Kinderschutz eingerichtet. Mit dieser Koordinierungsstelle soll unter anderem ein Netzwerk aus Fachkräften entstehen beziehungsweise weiter ausgebaut werden. Auch sollen die vorhandenen Hilfsangebote für jeden transparent gemacht und Weiterbildungen angeboten werden. Bei diesem Netzwerk sollen aber nicht nur Kinder vor Gefahren von außen geschützt werden sondern es sollen auch die Eltern, die eine Gefahr für das eigene Kind darstellen können, in ihrer Erziehungsarbeit unterstützt werden. Eine zweite Anlaufstelle kann die Volkssolidarität sein welche ebenfalls im Internet präsent ist. Diese bietet ver-

schiedene Angebote in den einzelnen Gemeinden im Raum Mittelsachsen an. Speziell für dieses Thema können das eine aufsuchende Familientherapie oder die sozialpädagogische Familienhilfe sein. Eine ebenfalls im Internet vertretene Hilfsorganisation ist die Diakonie welche, genau wie die Volkssolidarität, die sozialpädagogische Familienhilfe anbietet. Hierbei werden die Familien in ihren Erziehungsaufgaben begleitet und betreut. Des weiteren beschäftigt sich die sozialpädagogische Familienhilfe mit der Bewältigung von Alltagsproblemen, der Lösung von Konflikten und eventuell bestehenden Krisen und sie stellt den Kontakt zu Ämtern und Institutionen her und begleitet gegebenenfalls die Familien dorthin um ihnen hilfreich zur Seite zu stehen. Über die Internetseite der Diakonie können mittels einer „Einrichtungssuche“ passende und wohnortnahe Hilfseinrichtungen und Organisationen, durch Eingabe der Postleitzahl oder des Wohnortes, ermittelt werden. Eine weitere Möglichkeit die an dieser Stelle genannt werden soll ist das Beratungsstellen- Verzeichnis Sachsen welches ebenfalls im Internet zu finden ist. Hier kann der Hilfesuchende über eine Suchmaske seinen Schwerpunkt, bei dem er Unterstützung braucht, auswählen. Durch Eingabe des Landkreises, der Postleitzahl und des Wohnortes werden auch hier wohnortnahe Angebote aufgezeigt. Aber auch ohne Internetzugang kann man Hilfsangebote auswendig machen indem man sich zum Beispiel persönlich an das Jugendamt oder das Landratsamt wenden. Bevor das Familienleben an der ein oder anderen Stelle eskaliert ist es immer von Vorteil selbst zu erkennen, dass Hilfe von außen benötigt wird. Dies sollte dann nicht als Schwäche angesehen werden sondern als eine Chance als Familie wieder neu zusammenzuwachsen.

10. Fazit

Unser Alltag ist heutzutage sehr schnelllebig, turbulent, von Hektik und Stress geprägt und auf Leistung ausgelegt. Diesen zu meistern ist schon eine Herausforderung für sich. Mit der Geburt eines Kindes muss das eigene Leben komplett neu organisiert werden. Man ist jetzt nicht nur für sich selbst verantwortlich sondern auch für den neuen Erdenbürger welcher von den Eltern zu hundert Prozent abhängig ist und viel Aufmerksamkeit einfordert. Eigene Bedürfnisse bleiben hier oftmals auf der Strecke und müssen zurückgesteckt werden. Mit jedem Entwicklungsschritt wird der Säugling selbständiger was nicht bedeutet dass es ruhiger wird. Einige dieser Entwicklungsschritte sind entwicklungspsychologisch vorgeprägt, andere wiederum müssen von den Eltern gefördert und unterstützt werden. Eine gute Bindung zum Kind ist hierbei sehr förderlich und ist auch sonst für Eltern und Kind die beste Grundvoraussetzung für ein harmonisches Zusammenleben und die Grundbasis für ein inniges Vertrauen. Ein nicht zu unterschätzender Schwerpunkt der sich für viele Eltern mit der Erziehung eines Kindes herausstellt ist das Vorankommen auf dem Arbeitsmarkt beziehungsweise das Wiedereinflinden und das berufliche Fortkommen im alten Job. Viele Eltern, und dies betrifft vor allem die Mütter, haben Angst das geforderte Pensum nicht zu schaffen und den Anforderungen nicht gerecht zu werden. Viele Mütter arbeiten weiterhin, und hier spielen sicherlich auch finanzielle Aspekte mit hinein, in einem Vollzeit oder vollzeitnahem Arbeitsverhältnis. Die Unterstützung von Familie und Partner sind an dieser Stelle unabdingbar. Zu bedenken ist jedoch, dass diese zwei Komponenten keine Selbstverständlichkeit sind. Die Familie ist eventuell nicht immer gleich greifbar, aufgrund von eigener Berufstätigkeit, des hohen Alters oder der Ferne vom Wohnort, und die Partnerschaft wird manchmal, unter anderem durch die Neustrukturierung im Familiengefüge und den dadurch eventuell entstehenden physischen und psychischen Stress, auf eine harte Probe gestellt. Hier ist es wichtig, dass die Partner miteinander über ihre Gefühle reden oder sich externe Hilfe organisieren. Fakt ist auch, dass Eltern in ihrem beruflichen Alltag entlastet werden

müssen indem man ihnen mehr Flexibilität in der Arbeitszeit einräumt. Des weiteren sollte bei Krankheit des Kindes eine passende Vertretung parat sein sodass sich die Mutter oder der Vater beruhigt und ohne schlechtes Gewissen um den Schützling kümmern kann. Auch das Thema Kinderbetreuung scheint noch nicht ganz ausgereift. Oftmals müssen Eltern ihre Elternzeit verlängern, was wiederum mit finanziellen Einbußen verbunden ist, da nicht genügend Betreuungsplätze vorhanden sind. Zu überdenken wäre wohl auch noch einmal die finanzielle Absicherung während der Elternzeit, denn oftmals sind die einem zugedachten Mittel, trotz Aufstockung mit Sozialleistungen, viel zu knapp. Aber nicht nur Eltern sind von dem alltäglichen Stress betroffen sondern auch kinderlose Frauen und Männer haben mit Ängsten und Überforderung zu kämpfen. Auch kinderlose Frauen und Männer müssen sich mit Existenzängsten und Partnerproblemen auseinandersetzen und haben manchmal das Gefühl keine freie Minute zu haben. Während es bei den Eltern die Kinder sind die alles von einem abverlangen so liegt bei den kinderlosen Erwachsenen der Fokus auf anderen Aufgaben und Verpflichtungen die sehr zeitaufwendig sind. Wichtig ist es, sowohl für die Eltern als auch für die kinderlosen Frauen und Männer, dass sie es schaffen einen Ausgleich, sei es Sport oder ein anderes Hobby, zu dem stressigen Alltag zu finden. Auch sollte man sich nicht scheuen offen über seine Probleme und Ängste mit einer Person seines Vertrauens zu sprechen und sich gegebenenfalls professionelle Hilfe zu holen. Es ist keine Frage, dass Kinder eines der größten Geschenke sind die einem sehr viel Freude bereiten. Es ist aber auch eine Tatsache, dass sie das Leben, welches man vorher hatte, komplett umkrempeln und einem sehr viel abverlangen, schlaflose Nächte, Kummer und Sorgen bereiten. Die Frage ist dann immer wie jeder einzelne damit umgeht und wie er es schafft die kleinen und auch manchmal großen Probleme zu bewältigen.

11. Anlage 1: Gesamtkonzept Zeitpolitik für Familie

Abbildung 1.1

Gesamtkonzept Zeitpolitik für Familie

Oberziele	Handlungsdimensionen	Akteursebene	Hauptansatzpunkte	Instrumentenebene	Zeit für Verantwortung für Familie
<ul style="list-style-type: none"> – Erhöhung der Wahlfreiheit der Lebensführung – Förderung der Realisierung von Kinderwünschen – Verbesserung der Entwicklungschancen für Kinder – Erleichterung von Generativität und häuslicher Pflege – Verbesserung der Geschlechtergerechtigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> – Erhöhung der Zeitsonnendiversität – Umverteilung von Zeit – Synchronisation der Zeitstrukturen gesellschaftlicher Institutionen – Stärkung der Zeitkompetenz 	<ul style="list-style-type: none"> – Zivilgesellschaft – Unternehmen und Sozialpartner – Politik und Institutionen – Individuum 	<ul style="list-style-type: none"> – Bürgerschaftliches Engagement – Vereinbarkeit Familie und Beruf – Finanzieller und rechtlicher Rahmen – Individuelle Präferenzen und Kompetenzen 	<ul style="list-style-type: none"> – Ehrenamtsförderung – Freiwilligendienst – Lebensphasenorientierte Personalpolitik – Familienbewusste Arbeitszeit – Betriebliche Vereinbarkeitsinfrastruktur – Betreuungsinfrastruktur: frühkindlich/schulisch – Öffnungs- und Ferienzeiten von Behörden und Bildungseinrichtungen – Familienunterstützung – Materielle Ressourcen – Unterstützungsnetzwerk: Eltern/Freunde/Nachbarn – Öffentliche Kommunikation 	
Familienzeitpolitik					

(Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, S. 16)

12. Literaturverzeichnis

Bücher:

Berk, Laura E. (2005): Entwicklungspsychologie. 3. Auflage. München: ein Imprint von Pearson Education.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2012): Achter Familienbericht. Zeit für Familie- Familienzeitpolitik als Chance einer nachhaltigen Familienpolitik. Meckenheim: DCM Druck Center Meckenheim GmbH.

Montada, Leo; Oerter, Rolf (Hrsg.) (2008): Entwicklungspsychologie. 6. Auflage. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

Beiträge:

Brisch (2008): Bindung und Umgang. In: Deutscher Familiengerichtstag (Hrsg.) „Siebzehnter Deutscher Familiengerichtstag vom 12. bis 15. September 2007 in Brühl“, S. 89- 135. Bielefeld: Verlag Giesecking.

Internet:

DAK Forschung (2014): Gesundheitsreport 2014. Die Rushhour des Lebens. Gesundheit im Spannungsfeld von Job, Karriere und Familie.
http://www.dak.de/dak/download/Vollstaendiger_bundesweiter_Gesundheitsreport_2014-1374196.pdf, verfügbar am 26.07.2015.

Definition Familie. www.duden.de, verfügbar am 09.06.2015.

Huinink, Johannes (2009): Familie: Konzeption und Realität.
<http://www.bpb.de/izpb/8017/familie-konzeption-und-realitaet>, verfügbar am 08.06.2015.

Höß, Martina: Audit Beruf und Familie. www.berufundfamilie.bistum-wuerzburg.de/zielvereinbarungen/definition-familie, verfügbar am 09.06.2015

Schneider, Norbert F. (2012): Veränderte Binnenstruktur der Familie. <http://www.bpb.de/politik/grundfragen/deutsche-verhaeltnisse-eine-sozialkunde/138034/veraenderte-binnenstrukturen-der-familie>, verfügbar am 08.06.2015.

Schneider, Norbert, F. (2012): Familie in Deutschland- Stabilität und Wandel. <http://bpb.de/politik/grundfragen/deutsche-verhaeltnisse-eine-sozialkunde/138019/familie-in-deutschland>, verfügbar am 08.06.2015.

Schneider, Norbert, F. (2012): Der Wandel von der vorindustriellen zur modernen Familie. <http://www.bpb.de/politik/grundfragen/deutsche-verhaeltnisse-eine-sozialkunde/138027/von-der-vorindustriellen-zur-modernen-familie>, verfügbar am 08.06.2015.

Schneider, Norbert, F. (2012): Was ist Familie? Eine Frage von hoher gesellschaftspolitischer Relevanz. <http://www.bpb.de/politik/grundfragen/deutsche-verhaeltnisse-eine-sozialkunde/138023/was-ist-familie>, verfügbar am 08.06.2015.

Schneider, Norbert, F. (2012): Die familiendemografische Entwicklung in Deutschland. <http://www.bpb.de/politik/grundfragen/deutsche-verhaeltnisse-eine-sozialkunde/138030/die-familiendemografische-entwicklung-in-deutschland>, verfügbar am 08.06.2015.

SINUS Markt- und Sozialforschung GmbH (2014): AOK- Familienstudie 2014. Teil 1: Repräsentativbefragung von Eltern mit Kindern von 4 bis 14 Jahren. <https://familie.aok.de/fileadmin/fm-aok/Dokumente/bundesweit/AOK->

Familienstudie-2014_Gesamtbericht-Band-1.pdf, verfügbar am 15.06.2015.

Springer (2010): Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters für Bachelor. <http://www.springer.com/978-3-642-03935-5>, verfügbar am 05.06.2015.

Springer: Grundbegriffe der Entwicklungspsychologie.

http://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&sqi=2&ved=0CCYQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.hsu-hh.de%2Fdownload-1.5.1.php%3Fbrick_id%3DK3l0jCeIPCfUEf8x&ei=cddiVZmtLcL5ygPrxYHY-

[Ag&usg=AFQjCNEFWqHB7V9ChPZafZFdVEE7cHuvCw&bvm=bv.93990622,d.bGg](http://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&sqi=2&ved=0CCYQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.hsu-hh.de%2Fdownload-1.5.1.php%3Fbrick_id%3DK3l0jCeIPCfUEf8x&ei=cddiVZmtLcL5ygPrxYHY-), verfügbar am 25.05.2015.

Stangl, W. (2010): Entwicklungspsychologie. Lexikon für Psychologie und Pädagogik. <http://lexikon.stangl.eu/1477/entwicklungspsychologie/>, verfügbar am 25.05.2015.

Weick, Stefan (2013): Familie, Partnerschaft und Subjektives Wohlbefinden. <http://www.bpb.de/nachschlagen/datenreport-2013/familie-lebensformen-und-kinder/173038/subjektives-wohlbefinden>, verfügbar am 08.06.2015.

Universität Duisburg- Essen: Das Entwicklungsstufenmodell nach Piaget. <https://www.uni-due.de/edit/lp/kognitiv/piaget.htm>, verfügbar am 29.05.2015.

Bilder:

Piaget:

<http://www.stangltaller.at/ARBEITSBLAETTER/KOGNITIVEENTWICKLUNG/Piagetmodell.shtml>, verfügbar am 29.05.2015.

Watson:

<http://facweb.furman.edu/~einstein/watson/watson1.htm>, verfügbar am
26.05.2015.

13. Selbständigkeitserklärung

Erklärung

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel verwendet habe.

Bearbeitungsort, Datum

Unterschrift