

Schwellsituationen und besondere Lebensereignisse

- Wann suchen Menschen professionelle beraterische Unterstützung auf?
- Zu welchem Zeitpunkt ihres Lebens erscheinen ihnen ihre Probleme, auch wenn sie schon länger existieren, unlösbar?

Schwellensituationen und besondere Lebensereignisse

- Fungieren einerseits als Kontext bzw. Auslöser für Krisen, Lebensprobleme, psychische Konflikte
- Andererseits bedeuten sie aber auch eine Chance für Reifung, Entwicklung, Wandel, Neuanfang

Schwellensituationen und besondere Lebensereignisse

Schwellensituationen

(Beispiele):

- typische Übergangsphasen der Kindheit,
- Pubertät/Adoleszenz (Identitätsfindung),
- Trennung aus dem Elternhaus,
- Partnerschaftsfindung,
- Berufsorientierung,
- Geburt von Kindern, Elternschaft,
- Weggang der Kinder aus dem Elternhaus ("postelterliche eheliche Lebensphase"),
- die mittleren Lebensjahre,
- Ausscheiden aus dem Berufsleben,
- der Prozess des Alterns.

Besondere Lebensereignisse

(Beispiele):

- plötzliche schwere Erkrankung,
- plötzlicher Verlust naher Angehöriger,
- Unglücksereignisse besonderer Art,
- Arbeitslosigkeit, beruflicher Abstieg,
- Trennung- und Scheidung,
- räumliche und soziale Neuorientierung.

Schwellensituationen in Paarbeziehungen

Sechs Phasen der partnerschaftlichen Entwicklung

1. Von der verliebten zur gelebten Liebe
2. Von der Partnerschaft zur Elternschaft
3. Das Paar mit kleinen Kindern
4. Das Paar mit älteren Kindern und Jugendlichen
5. Von der Elternschaft zur Partnerschaft
6. Das ältere Paar. Papa ante portas

Schwellensituationen in Paarbeziehungen

Übergänge in den Entwicklungsphasen

- Insbesondere die Übergänge von einer Phase in die andere können Stress in der Paarbeziehung auslösen.
- Zum einen sind diese Übergänge mit neuen Herausforderungen verbunden, für die noch keine Handlungskompetenzen ausgebildet werden konnten, zum anderen reagiert ein Paar nicht immer harmonisch und monolithisch auf diese Herausforderungen, sondern zunächst einmal in der Regel individuell unterschiedlich.
- Dann müssen diese Unterschiede wieder aufeinander abgestimmt werden, bis man sich zu einer Anpassungsleistung als Paar zusammengerauft hat.

Schwellensituationen in Paarbeziehungen

Zentrale Entwicklungsaufgaben der Paare

- Verantwortung und Achtung zeigen
- Innere Verpflichtungen zeigen
- sich kümmern, fürsorglich sein
- offen/selbstöffnungsbereit sein
- sich sicher fühlen beim Geben und nehmen von Feedback
- Verstehen zu erkennen geben
- Ärger konstruktiv gebrauchen
- Konflikte gemeinsam regeln
- nicht-ausbeutender Sex
- Gemeinsame Aktivitäten
- Zeit zusammen verbringen