

## Die Partnerschaft als Ressource: kritischen Lebensereignisse am Beispiel der Pensionierung

Buchebner-Ferstl, Sabine

Veröffentlichungsversion / Published Version

Arbeitspapier / working paper

### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Buchebner-Ferstl, S. (2002). *Die Partnerschaft als Ressource: kritischen Lebensereignisse am Beispiel der Pensionierung*. (Working Paper / Österreichisches Institut für Familienforschung, 19). Wien: Österreichisches Institut für Familienforschung an der Universität Wien. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-57637-2>

### Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer Deposit-Lizenz (Keine Weiterverbreitung - keine Bearbeitung) zur Verfügung gestellt. Gewährt wird ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

### Terms of use:

This document is made available under Deposit Licence (No Redistribution - no modifications). We grant a non-exclusive, non-transferable, individual and limited right to using this document. This document is solely intended for your personal, non-commercial use. All of the copies of this documents must retain all copyright information and other information regarding legal protection. You are not allowed to alter this document in any way, to copy it for public or commercial purposes, to exhibit the document in public, to perform, distribute or otherwise use the document in public.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.

working paper



Österreichisches Institut für Familienforschung  
Austrian Institute for Family Studies

Nummer

19 – 2002

Titel

**„DIE PARTNERSCHAFT ALS RESSOURCE BEI  
KRITISCHEN LEBENSEREIGNISSEN AM BEISPIEL  
DER PENSIONIERUNG“**

Autorin:

**1.**

**Sabine Buchebner-Ferstl**

working papers have only received limited review

ÖIF, Gonzagagasse 19/8, A-1010 Wien  
Tel. +43-1-535 14 54-0  
Fax +43-1-535 14 55  
url: <http://www.oif.ac.at>  
email: [team@oif.ac.at](mailto:team@oif.ac.at)

P.b.b.: Verlagspostamt 1010 Wien; DVR: 0855561



## Inhalt

<b>Vorbemerkung und Abstract</b>	<b>2</b>
<b>1. Einleitung</b>	<b>3</b>
<b>2. Der Übergang in den Ruhestand (als kritisches Lebensereignis)</b>	<b>4</b>
2.1. Der „critical life event“-Ansatz	4
2.1.1. Die Hill'sche Entwicklungslinie:	4
2.1.2. Europäische Entwicklungen: Struktur-Prozess-orientierte Ansätze:	5
2.1.3. Mikroereignis-orientierter Zugang:	6
2.2. Mögliche Konstellationen beim Übergang	6
2.3. Mögliche Probleme und Entwicklungsaufgaben beim Übergang	7
2.3.1. Mögliche primäre und sekundäre Belastungsfaktoren	8
2.3.2. Sonstige Veränderungen, die zum Zeitpunkt der Pensionierung auftreten können:	11
<b>3. Bewältigung von Belastungen</b>	<b>11</b>
3.1. Definition von Bewältigung	11
3.2. Ressourcen bei der Bewältigung von Stresssituationen im Sinne von einschneidenden Lebensereignissen	14
3.3. Umgang mit Belastungen in Partnerschaften im Allgemeinen	15
3.3.1. Der Ansatz von Laux	15
3.3.2. Der Ansatz von Bodenmann	17
3.4. Bewältigung der möglichen Probleme und Entwicklungsaufgaben, die sich durch den Übergang in den Ruhestand ergeben	18
<b>4. Ausblick</b>	<b>18</b>
<b>5. Literatur</b>	<b>19</b>

## Vorbemerkung

*Das vorliegende working paper „Die Partnerschaft als Ressource bei kritischen Lebensereignissen am Beispiel der Pensionierung“ ist als Vorarbeit, als theoretische Basis für eine weiterführende Untersuchung zu diesem Thema zu gedacht.*

*Anhand dieser Grundlage ist geplant, im Anschluss Hypothesen zu bilden, die in einer Studie empirisch überprüft werden sollen.*

*Hauptziel ist es, wirksame partnerschaftliche Ressourcen und Strategien zu ermitteln, die sowohl dem Individuum als auch dem Paar eine positive, befriedigende Bewältigung des Überganges in den Ruhestand ermöglichen. Die Erkenntnisse, die aus der geplanten Studie gewonnen werden, könnten in weiterer Folge für Maßnahmen der Pensionsvorbereitung genutzt werden und einen wichtigen Beitrag zur Prävention von Partnerschaftskonflikten im Zusammenhang mit kritischen Lebensereignissen (im speziellen mit dem Übergang in den Ruhestand) leisten.*

Sabine Buchebner-Ferstl

## Abstract

*Das „kritische Lebensereignis“ Pensionierung bringt sowohl für den/die Betroffene/n selbst als auch für den/die PartnerIn Veränderungen mit sich, die Anpassungsleistungen erforderlich machen. Dabei handelt es sich um primäre Belastungsfaktoren wie die Veränderung von Zeitstruktur und –verwendung, sowie um sekundäre Belastungsfaktoren wie etwa die Einschränkung von sozialen Kontakten als Folge einer nicht erfolgreich verlaufenen Bewältigung. Die Partnerschaft kann sich in diesem Lebensabschnitt als wertvolle Ressource erweisen, um den mit dem Übergang in den Ruhestand verknüpften Veränderungen auf konstruktive Weise zu begegnen.*

## 1. Einleitung

Der Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand stellt ein normatives Ereignis – ein sogenanntes „kritisches Lebensereignis“ - dar, mit dem in unserer Gesellschaft nahezu jede/r direkt oder indirekt konfrontiert wird. Wie jeder Übergang bringt auch die Pensionierung Veränderungen mit sich, die Anpassungsleistungen erforderlich machen. Es darf dabei nicht außer Acht gelassen werden, dass auch das Leben des Partners oder der Partnerin in beträchtlichem Ausmaß von diesen Veränderungen tangiert wird.

Während bei der Erforschung anderer Übergänge im Leben wie etwa der Übergang zur Elternschaft im allgemeinen beide Partner berücksichtigt werden, beschränken sich die Untersuchungen zum Übertritt in die Pension, von wenigen Ausnahmen (z.B. Szinovacz et al. 1992) abgesehen, vorwiegend auf die unmittelbar betroffene Person selbst.

Die Bedeutung der Ehe (bzw. Lebensgemeinschaft) als soziales Stützsystem ist heute aufgrund zahlreicher Forschungsergebnisse unbestritten (Buchmüller et al. 1996:242). Die Partnerschaft kann sich in diesem Lebensabschnitt als wertvolle Ressource erweisen, um den in diesem Lebensabschnitt auftretenden Veränderungen in konstruktiver Weise zu begegnen.

Buchmüller et.al. konnten in einer Studie zeigen, dass nicht in erster Linie die Größe des sozialen Netzes einen positiven Einfluss auf die Bewältigung des Übergangs ausübt, sondern vielmehr die Qualität desselben (Buchmüller et al. 1996). In ähnlicher Weise betonen auch Martin und Schmitt (2000), dass günstige Effekte einer Ehe oder Partnerschaft nur in einer als zufriedenstellend erlebten Partnerschaft als Puffer zwischen Stress und einer negativen psychischen und psychischen Gesundheit fungieren können (Martin 2000).

Bei der Frage, inwiefern die Partnerschaft beim Übergang in den Ruhestand als Ressource dienen kann bzw. unter welchen Umständen dies gegeben ist, ist eine psychologische ebenso wie eine soziologische Herangehensweise denkbar. Während die psychologische Sichtweise auf die Partnerschaft als Dyade fokussiert, auf die Individuen und ihre Interaktion, betrachtet die Soziologie den/die PartnerIn als Teil des sozialen Netzwerkes, als Einflussfaktor.

Die Sichtweise der Psychologie, die die Individuen ins Zentrum stellt, impliziert, dass die Interaktion zwischen den Partnern, wie Partner miteinander kommunizieren und wie sie mit Problemen, Herausforderungen oder Veränderungen im Allgemeinen umgehen, ausschlaggebend dafür ist, ob eine Partnerschaft als positiv erlebt wird und somit als Ressource dienen kann. Es bietet sich an, einerseits die Qualität der Partnerschaft – für die naturgemäß Indikatoren festzulegen sind - genauer zu betrachten, andererseits das Bewältigungsverhalten des Paares zu analysieren, um daraus Rückschlüsse auf die Art und Weise ziehen zu können, wie den durch den Übergang in den Ruhestand ausgelösten Veränderungen begegnet wird.

Die Soziologie legt eine andere Herangehensweise nahe. Hier stellt sich eher die Frage, welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, damit „etwas“ als Ressource wirksam werden kann.

Der Ausbildung der Autorin entsprechend wird im Folgenden die psychologische Herangehensweise gewählt.

## 2. Der Übergang in den Ruhestand (als kritisches Lebensereignis)

### 2.1. Der „critical life event“-Ansatz

Bei dieser Theorie geht es vor allem um die Frage, wie Menschen stressreiche, d.h. belastende Ereignisse bewältigen. Dabei muss jedoch betont werden, dass stressreiche Ereignisse keinesfalls per se negativer Natur sein müssen.

Ein kritisches Lebensereignis ist nach Fillip (1990) dann gegeben, wenn

*„...die Kongruenz zwischen Person und Umwelt ein Mindestmaß unterschreitet und die Neuorganisation des Person-Umwelt-Gefüges erforderlich macht.“ (Filipp 1990:24)*

Das Modell begreift die Pensionierung als Prozess, berücksichtigt Kontext- wie Personenmerkmale, betont die Bedeutung der Merkmale des Ereignisses und beschreibt die Auseinandersetzung mit dem Ereignis sowie die Folgeeffekte (Kiefer 1997:56).

Folgende Hauptbestandteile lassen sich beschreiben:

- Antezedenzmerkmale: vorauslaufende Bedingungen wie etwa frühere Erfahrungen mit Lebensereignissen und ihrer Bewältigung oder auch die Vorbereitung auf den Ruhestand
- Konkurrenente Bedingungen: Personenmerkmale (z.B. Geschlecht, Gesundheit...) und Kontextmerkmale (z.B. sozioökonomischer Status der Person oder Charakteristika der Partnerschaft)
- Ereignismerkmale: objektive Merkmale (z.B. Frühpension) und subjektive Bewertung (z.B. Erleben der persönlichen Kontrolle über den Zeitpunkt der Pension)
- Merkmale der unmittelbaren Auseinandersetzung: instrumenteller oder kognitiver Natur, auf die Person selbst oder auf das Ereignis bezogen (z.B. Verwirklichung der eigenen Bedürfnisse, Aufnahme von Kontakten, positive Deutung der Situation, Zurückstellung eigener Bedürfnisse zugunsten anderer...)
- Effektmerkmale: Effekte auf der Personenseite (z.B. Verschlechterung des Gesundheitszustandes) und auf der Kontextseite (z.B. Veränderungen im sozialen Umfeld) sowie interaktionale Effekte, die die Reorganisation des Person-Umwelt-Gefüges beeinflussen.

Die sogenannte Familienstressforschung hat sich intensiv mit kritischen Lebensereignissen und ihren Auswirkungen auf die Familien- und Paarbeziehung auseinandergesetzt. Es lassen sich hierbei verschiedene Entwicklungslinien unterscheiden:

#### 2.1.1. Die Hill'sche Entwicklungslinie:

Hill (1949), einer der ersten, die sich mit dieser Thematik befassen, bezeichnet solche Lebensereignisse als Familienstressoren, die das Familiensystem verändern (Hill 1949). Eine Veränderung des Familiensystems erfolgt durch die Pensionierung insofern als es zu einem Aufbrechen von Strukturen (Zeitstruktur, Rollenverteilung) kommt, das eine Neuorientierung erforderlich macht.

Patterson (1989) definiert „Stressor [als] ein Lebensereignis, das entweder eine Veränderung im sozialen System der Familie produziert oder das Potential für eine solche Veränderung in sich trägt.“ „Strain“ dagegen versteht er als „eine Bedingung einer erlebten Spannung, die mit dem Bedürfnis nach einer Veränderung“ verbunden ist ((Patterson 1989), zitiert nach (Perrez 2000:71)). Stressoren und Strains haben nach Patterson ihre Wurzeln in a. individuellen Entwicklungsaufgaben, b. familiären Entwicklungsaufgaben und c. Veränderungen sozialer Bedingungen. Die individuelle Entwicklungsaufgabe kann für den in Ruhestand tretenden etwa im Finden von neuen Zielen und Aufgaben bestehen; die familiäre Entwicklungsaufgabe betrifft den Umgang des Paares mit den veränderten Bedingungen im Ruhestand. Darüber hinaus verliert der Arbeitsplatz durch die Pensionierung seine Bedeutung als soziales Forum.

I Huang (1991) stellt fest, dass das sehr einflussreiche Krisenmodell von Hill, das ein Set von Variablen und deren Beziehungen beschreibt, im Wesentlichen über 30 Jahre unverändert geblieben ist. I Huang fasst die wichtigsten Forschungsergebnisse von 1930 bis 1990 zusammen. Eines dieser Ergebnisse lautet:

*„Übergänge von einer Lebensphase in eine andere können als Familienkrisen betrachtet werden, die Symptome bei einzelnen Familienmitgliedern auslösen können“ ((Huang 1991), zitiert nach ( Perrez 2000:73)).*

Symptome, die auf eine schlecht geglückte Bewältigung des Übergangs schließen lassen, können in vielerlei Weise in Erscheinung treten und sich sowohl auf Paarebene als auch auf individueller Ebene manifestieren. Auf Paarebene könnte zum Beispiel ein Ansteigen der Konflikthäufigkeit in Bezug auf die Aufgabenverteilung im Haushalt beobachtet werden. Auf individueller Ebene wäre es etwa denkbar, dass die in den Ruhestand getretene Person ihren Tag nicht mit subjektiv sinngebenden Aktivitäten zu füllen vermag und aufgrund dessen in einen Zustand der Unausgeglichenheit und Unzufriedenheit gerät.

Perrez (2000) kritisiert am Hill'schen Modell, dass hier von einer übergroßen Homogenität des Systems Familie ausgegangen und die Tatsache vernachlässigt wird, dass die einzelnen Mitglieder einer Familie einen Stressor in unterschiedlicher Weise wahrnehmen und interpretieren können (Perrez 2000:71f).

### 2.1.2. Europäische Entwicklungen: Struktur-Prozess-orientierte Ansätze:

Von Schneewind (1991,1999) wurde ein Prozessmodell für die Verarbeitung von kritischen Familienereignissen entworfen, das Differenzierungen einführt, die in den Hill'schen Modellvorstellungen nicht berücksichtigt wurden. Verschiedene Ebenen (z.B. Persönlichkeitsebene, Paar-/Familienebene) werden in Schneewinds „integrativen Familiensystemmodell“ miteinander vernetzt und als Ensemble von „vertikalen“ Stressoren und Ressourcen betrachtet, das durch die gemeinsame Geschichte der Familienmitglieder entstanden ist. Je nach Phase des Familienzyklus' sind phasentypische Entwicklungsaufgaben gleichsam als familienendogene Stressoren zu bewältigen, die zusammen mit familienextern bedingten Herausforderungen die „horizontalen Stressoren“ bilden ((Schneewind 1995), zitiert nach (Meinrad Perrez 2000:75)).

Bei der Pensionierung handelt es sich offenbar um einen familienextern bedingten Stressor, der gleichzeitig eine Entwicklungsaufgabe darstellt, die einer familienendogenen – bzw. paarendogenen – Auseinandersetzung und Bewältigung bedarf. Der „horizontale Stressor“ Pensionierung kann nun von den „vertikalen“ Komponenten (frühere Erfahrungen mit Belastungen, gemeinsames Bewältigungsverhalten etc... ) je nach Beschaffenheit entweder relativiert oder auch verstärkt werden: für ein Paar bedeutet die Pensionierung eines Partners mehr Zeit füreinander, bei einem anderem wird vielleicht die Partnerschaft selbst in Frage

gestellt, wenn jahrzehntelang eingeübte Rituale plötzlich nicht mehr als Kohäsionsfaktoren wirksam sind.

### 2.1.3. Mikroereignis-orientierter Zugang:

Diese von Perrez et. al. entwickelte Sichtweise interpretiert „kritische Familienereignisse“ als bedeutungsvolle Ereignisse mit mittlerer Readaptionszeit, die sich im Verhaltens- und Erlebensstrom der betroffenen Personen im Alltag als Sequenz von „diskreten Belastungsmikroepisoden“ manifestieren (Reichert & Perrez, (Hrsg.) 1992).

Das Makroereignis „Übergang in den Ruhestand“ erzeugt gemäß dieser Theorie im Verhaltens- und Erlebensstrom der betroffenen Personen eine Vielzahl von Bewältigungsaufgaben, die sich in ihrer Aufgabenstruktur stark voneinander unterscheiden können (z.B. seine Zeit neu strukturieren, mit dem Gefühl der Langeweile umgehen, etc. ).

Um Belastungen und deren Verarbeitung angemessen analysieren zu können, werden auf der einen Seite verschiedene Störungen von Gleichgewichten unterschieden (individuelles Gleichgewicht, Gleichgewicht von zwei oder mehreren Familienmitgliedern , Gleichgewicht der ganzen Familie). Auf der anderen Seite wird festgehalten, ob ein Individuum, ein Subsystem oder die ganze Familie auf eine Gleichgewichtsstörung reagiert.

Perrez und Reicherts entwickelten in der Folge eine Methode der simultanen Selbstbeobachtung für Paare und Familien (FASEM). Die Versuchspersonen halten nach einem festgelegten Zeitstichprobenplan während eines gewissen Zeitraums ihre Stimmungen und Gefühle, situations- und handlungsbezogene Kognitionen, Ort, Tätigkeit sowie das eigene und fremde Verhalten (wenn auch andere Personen betroffen sind) mit Hilfe eines Taschencomputers fest.

Unter anderem konnte mit Hilfe dieser Methode gezeigt werden, dass das Wohlbefinden der Familienmitglieder nicht so sehr mit der Konflikthäufigkeit, sondern mit dem Verhältnis von funktionalen und dysfunktionalen Regulationsmustern korreliert ist.

Für das dyadische Verarbeiten von Belastungen hat Bodenmann (1996) im Rahmen des Freiburger Stresspräventionstrainings ein Interventionsprogramm entwickelt. Bodenmanns Konzept des „dyadischen Copings“ wird weiter unten näher erläutert.

## 2.2. Mögliche Konstellationen beim Übergang

Es ist auffallend, dass Untersuchungen, die den/die PartnerIn in irgendeiner Weise miteinbeziehen, zumeist von einer sehr traditionellen Verteilung der Rollen geprägt sind. Dies ist angesichts der gesellschaftlichen Realität – die (durchgängige Voll-) Erwerbstätigkeit der Frau war bei den in den letzten dreißig Jahren in den Ruhestand getretenen Personen eher die Ausnahme als die Regel - nicht verwunderlich.

Abseits von der Konstellation: „Mann geht in Pension, Frau ist nicht erwerbstätig (Hausfrau)“ sind jedoch eine Vielzahl an möglichen Kombinationen denkbar.

- beide Partner gehen gemeinsam in Pension
- Mann geht in Pension, Frau bleibt erwerbstätig
- Mann geht in Pension, Frau ist nicht erwerbstätig (Hausfrau oder arbeitslos oder bereits in Pension)
- Frau geht in Pension, Mann bleibt erwerbstätig
- Frau geht in Pension, Mann ist nicht erwerbstätig (Hausmann, arbeitslos oder



bereits in Pension)

Es kann vermutet werden, dass das Erleben der Pensionierung (der eigenen oder der des Partners) und wohl auch die damit verknüpften Herausforderungen vom Erwerbsstatus der mitbetroffenen Person beeinflusst sind. Der spezifische Grund für eine Nicht-Erwerbstätigkeit (z.B. ob Hausfrau oder ob arbeitslos) sollte dabei auf jeden Fall mitberücksichtigt werden.

### **2.3. Mögliche Probleme und Entwicklungsaufgaben beim Übergang**

Stellt die Pensionierung zwar für die meisten Betroffenen keinesfalls ein negatives Ereignis dar, so ist doch zu erwarten, dass der Übergang eine Entwicklungsaufgabe für beide Partner darstellt, die je nach Konstellation eine unterschiedliche Färbung aufweisen kann. Die damit verbundenen Veränderungen bringen mit hoher Wahrscheinlichkeit gewisse Belastungen mit sich, die einer effizienten Bewältigung bedürfen.

Es scheint dabei wichtig, zwischen primären und sekundären Belastungsfaktoren zu unterscheiden. Unter primären Belastungsfaktoren sind jene zu verstehen, die ursächlich mit der Pensionierung in Zusammenhang stehen (Veränderung der Zeitstruktur, ökonomische Veränderungen etc.). Sekundäre Belastungsfaktoren hingegen ergeben sich erst im Anschluss als Reaktion auf die veränderte Situation. Sekundäre Belastungsfaktoren sind gleichsam als Folge einer nicht erfolgreichen Bewältigung der primären (weitgehend situationsbedingten und kaum vermeidbaren) Belastungsfaktoren zu interpretieren. Daneben können auch Veränderungen auftreten, die mehr oder wenig zufällig mit der Pensionierung zusammenfallen (z.B. Verschlechterung des Gesundheitszustandes, Auszug der Kinder...). Alle Belastungsfaktoren betreffen in mehr oder weniger großem Ausmaß – direkt oder indirekt - beide Partner.

Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über die primären und sekundären Belastungsfaktoren, die in Zusammenhang mit der Pensionierung stehen. Im Anschluss an die Tabelle wird auf die einzelnen Punkte konkret eingegangen.

<b>Mögliche primäre Belastungsfaktoren</b>	<b>Mögliche sekundäre Belastungsfaktoren</b>
Veränderung der Zeitstruktur und Zeitverwendung	Langeweile
Verlust des Lebensbereichs Arbeit (soziales Umfeld, Quelle der Selbstbestätigung...)	Geringe Selbstachtung, Einschränkung von sozialen Kontakten
Obsolet werden von Rollenschemata	Rollenkonflikte, Unzufriedenheit mit der Rolle u.ä.
Neue Aufgabenverteilung wird erforderlich	Uneinigkeit bei der Aufgabenverteilung Frau empfindet Mann als „Eindringling“ in den Haushaltsbereich
Wegfall von Gewohnheiten und Ritualen	Keine Gemeinsamkeiten mehr
Beziehung muss neu definiert werden	Keine Anknüpfungspunkte, Partner haben sich nichts mehr zu sagen
Verlust von Autonomie und „privacy“, weniger „eigenes Leben“	Sich eingeengt und kontrolliert fühlen
Pensionierung als Beginn des letzten Lebensabschnitts	Mit dem Ältwerden „hadern“
„Zurückgeworfensein auf sich selbst“	Sinnkrise
Veränderung der ökonomische Situation	Streit ums Geld Schulden, Geldprobleme

Tabelle 1: primäre und sekundäre Belastungsfaktoren im Zusammenhang mit dem Übergang vom Erwerbsleben in die Pension

### 2.3.1. Mögliche primäre und sekundäre Belastungsfaktoren

- Veränderung der Zeitstruktur und Zeitverwendung:

Bei den meisten erwerbstätigen Paaren war die Tages- und Wochenstruktur jahrzehntlang von der Erwerbstätigkeit eines oder beider Partner geprägt. Durch die Pensionierung fallen diese Zwänge im Allgemeinen weg. Aber..

*„...haben diese Arbeitszwänge, die als so belastend empfunden werden, nicht auch wichtige Funktionen erfüllt? Der gegliederte Ablauf des täglichen Lebens, die zeitliche Abgrenzung im Wechsel von Arbeitszeit und freier Zeit, die Ritualisierung der Wochenenden und der Ferien – alle diese sozialen Rhythmen leiten sich von der Arbeitsverpflichtung her. Die dadurch auferliegenden zeitlichen Rahmenbedingungen sind es ja auch, innerhalb derer sich tagtäglich die Einzelexistenz, ja, die Identität selber definiert, präzisiert und ihre Bestätigung findet.“ (Kolland, 1988: 70)*

Wie etwa aus Daten des Mikrozensus (1999) ersichtlich wird, ist die Zeitverwendung älterer Menschen stark durch das Haushaltsleben geprägt. Der Haushalt liefert gleichsam neue „Zeitmarken“ für den Alltag und strukturiert den Tagesablauf. Es handelt sich dabei offenbar um einen allmählichen Veränderungsprozess.

Die eigene und die gemeinsame Zeit bedarf auf jeden Fall im Allgemeinen einer Neustrukturierung. Probleme können sich beispielsweise ergeben, wenn der pensionierte Partner eine starke Fixierung auf die Arbeit aufgewiesen hat und nun mit der plötzlich freigewordenen Zeit nicht viel anzufangen weiß. In Bezug auf die Partnerschaft können Enttäuschungen die Folge sein, wenn die Erwartungen des einen Partners oder beider Partner nicht mit der Realität konform gehen, z.B. was das Ausmaß der gemeinsam verbrachten Zeit betrifft.

Kolland (1988) spricht in seiner Publikation, in der ältere Arbeitnehmer kurz vor der (Früh-)Pensionierung befragt wurden, in diesem Zusammenhang das Problem der unterschiedlichen Freizeitstile an:

*„Während die Männer zum Beispiel gerne spazieren gehen, fischen oder ins Gasthaus gehen – auch als Gegenpol zur „künstlichen“ Arbeitswelt – wollen es sich die Frauen zu Hause eher gemütlich machen, im Garten sitzen oder Verwandte besuchen. Diese Unterschiede führen dazu, dass ein Drittel der Befragten Teile der freien Zeit eher unfreiwillig alleine bestreitet. Während die Frauen durch die Frühpensionierung ein Mehr an gemeinsamen Freizeitaktivitäten erwarten, können sich die Männer eher eine Fortsetzung der eingeübten Freizeitstile vorstellen.“ (Kolland, 1988: 85).*

- Verlust des Lebensbereichs Arbeit (soziales Umfeld, Quelle der Selbstbestätigung...)

Nicht nur Zwänge, sondern auch positive Aspekte des Berufsalltages fallen zumeist mit der Pensionierung weg. War die Arbeit eine wichtige Quelle der Selbstbestätigung, müssen nun andere Aufgaben diese Funktion erfüllen (z.B. Ehrenamt, Hilfe bei der Betreuung der Enkelkinder u.ä.). Neben dem Verlust sozialer Kontakte (ArbeitskollegInnen) können sich auch negativen Selbstbeurteilungen („ich leiste nichts mehr) belastend auswirken.

Vor allem wenn nun ein Partner im Erwerb bleibt oder es sich um eine traditionelle Beziehung (Mann erwerbstätig, Frau Hausfrau) handelt, kommt es nun im allgemeinen zu einem gewissen Ungleichgewicht – oder gar zu einem Verschieben von Machtverhältnissen – innerhalb der Partnerschaft. Sowohl der erwerbstätige Partner als auch die Hausfrau kann seinen Arbeitsbereich, seine Quelle der Selbstbestätigung bewahren. Sein oder ihr finanzieller bzw. tätigkeitsbezogener Input in das gemeinsame Leben bleibt bestehen, es steht nach

wie vor fest, welchen Beitrag dieser Partner leistet. Obgleich der pensionierte Partner in den allermeisten Fällen seinen finanziellen Beitrag in Form der Pensionszahlung erbringt, fällt nun jedoch die aktionale Komponente weg (früher wurde die Person für die am Arbeitsplatz erbrachte Leistung bezahlt). Diese Konstellation wird nun oft nahtlos zu Konflikten mit der Rollen- bzw. Aufgabenverteilung in der Partnerschaft übergehen.

- Rollenproblematik/Aufgabenverteilung:

Die Rollenverteilung in Partnerschaften steht in engem Zusammenhang damit, wie die anfallenden Aufgaben in der Partnerschaft verteilt werden. In traditionellen Partnerschaften, die es gewohnt waren, eine Verteilung nach Geschlechtsrollen vorzunehmen, ergibt sich wie erwähnt mit dem Wegfall der Arbeitsrolle des Mannes die Erfordernis einer gewissen Neuorientierung, um wieder ein Gleichgewicht herzustellen.

Das folgende Zitat illustriert die typische Problematik der Rollen- und Aufgabenverteilung in traditionellen Partnerschaften

*„Obwohl vorhersehbar, bedenken manche Paare wenig, welche Veränderungen in ihrer Beziehung entstehen werden, wenn der Mann nach der Pensionierung plötzlich den ganzen Tag anwesend ist und seine Energien nicht mehr in der Berufstätigkeit gebunden sind. Für die Frau, die in der Altersgruppe der jetzt Pensionierten meist als Hausfrau tätig war, ist die Dauerpräsenz des Gatten eine mindestens ebenso große Umstellung wie für ihn. Besonders dann, wenn der Mann keine neue Aufgabe hat, weiß er nun nicht recht, was er mit der vielen Zeit anfangen soll. Manche Männer vertreiben sich die Zeit mit Spaziergängen, Wandern oder Wirtshausbesuch. Andere möchten etwas Sinnvolles tun und kommen auf die Idee, ihrer Frau tatkräftig im Haushalt zu helfen beim Kochen, Putzen, Waschen und Bügeln. Obwohl sie damit einer von der Frau seit Jahrzehnten vorgetragenen Forderung entsprechen, wählen sie damit oft den schlechtmöglichsten Zeitvertreib. Die Frau beansprucht zwar die Hilfe des Mannes, untersagt ihm dabei jedoch jede Mitgestaltung des Haushaltes. Um seiner inneren Beteiligung an den Problemen der Haushaltsführung Ausdruck zu geben, kommt der Mann nun aber mit vielen Ideen zu deren praktischen Organisation. (...) All diese vorzüglichen Ideen lösen jedoch nicht das erwartete Lob aus, im Gegenteil. Die Frau empfindet den Mann als Eindringling in ihr Territorium. Sie fühlt sich in ihrer jahrzehntelangen Tätigkeit durch die Verbesserungsvorschläge des Mannes entwertet. (...) Die Folge ist ein Dauergezänk um den Haushalt.*

*Also empfiehlt es sich, für den Mann eine Außenbeschäftigung zu suchen. Mit Begeisterung besucht er einen Kurs für Datenverarbeitung und sitzt zu Hause stundenlang vor seinem PC, aber jetzt klagt die Frau wiederum, er habe keine Zeit für sie. Schließlich erweist sich Gartenarbeit als ideal: Der Mann bleibt unter den Augen der Frau, ist jedoch mit etwas beschäftigt, das ihren Bereich nicht tangiert“ (Willi 1999:106f).*

Auch Kolland (1988) beschreibt die Problematik, die sich aus dem Obsolet werden traditioneller Rollenstrukturen ergeben:

*„Während des Erwerbslebens konnte die Hausarbeit auf die Frau geschoben werden, wurden Konflikte, die aus der Berufstätigkeit der Ehefrau und der damit verbundenen Doppelbelastung entstanden waren, verdrängt oder mit Sachzwängen wegargumentiert. Während ihres Erwerbslebens argumentierten die Männer gegen eine Beteiligung im Haushalt mit einem höheren arbeitsbedingten Verschleiß. Nun, nach dem Eintritt in den „Ruhestand“ entsteht für den Mann aufgrund seiner „Arbeitslosigkeit“ entweder das Problem, dass er sich zum Missfallen der Ehefrau in die Hausarbeit einmischt, weil er ein neues instrumentelles Betätigungsfeld sucht, andererseits aber unzufrieden ist, wenn er zum Einkaufen oder für die Hausarbeit herangezogen wird. Nach der Pensionierung fehlt die Legitimation für die durch die Berufstätigkeit des Mannes entstandene Geschlechtsrollen-Differenzierung“ (Kolland 1988:79f).*

- Wegfall von Gewohnheiten und Ritualen:

Der tägliche Gang zum Bus morgens um die gleiche Zeit, der Anruf um die Mittagszeit, der Begrüßungs- und der Abschiedskuss, das Bügeln der Arbeitshemden, das frühe Aufstehen

unter der Woche und das Ausschlafen am Wochenende... eine Vielzahl von Gewohnheiten und Ritualen prägt in vielen Familien den Tages- und Wochenablauf, und nicht selten sind diese Rituale nicht vom Arbeitsalltag (meist des Mannes) zu trennen. Nicht nur die zeitliche Strukturierung (siehe oben) wird nun durch den Wandel der Lebensumstände durchbrochen, sondern bestimmte gewohnte Handlungen, die mit der Erwerbstätigkeit in Verbindung standen, fallen nun weg.

Die Bedeutung von Ritualen in der Partnerschaft, die kohäsive Kraft von Gewohnheiten ist unumstritten – es existiert zahlreiche Literatur zu diesem Thema (z.B. Mack, 1997; Schindler 1998; Schindler, 2001). Die Beibehaltung gewisser Rituale mag für Außenstehende mitunter zwar etwas absurd anmuten (z.B. das Ausschlafen nur am Wochenende), kann aber für das betroffene Paar durchaus subjektiv sinnvoll sein. Kolland weist auch darauf hin, dass *die alltäglichen Gewohnheiten aus der Zeit der Berufstätigkeit nicht von einem Tag auf den anderen verloren gehen* (Kolland; 1988: 70). Die Entwicklung neuer, angepasster Rituale kann durchaus ebenfalls ein Weg sein, diese Herausforderung zu bewältigen. Partnerschaften die vorwiegend von Gewohnheiten zusammengehalten wurden, werden durch die Veränderungen aufgrund der Pensionierung mit großer Wahrscheinlichkeit vor eine schwierige Aufgabe gestellt.

- Beziehung muss neu definiert werden:

Kolland (1988) weist darauf hin, dass der Ehepartner durch den Wegfall des Berufs eine stärkere Bedeutung bzw. auch einen anderen Stellenwert erhält, da die berufsbezogene Instrumentalisierung des Ehelebens wegfalle. Die auftauchenden Konflikte seien ein Resultat des stärkeren Aufeinanderverwiesenseins der Ehepartner (Kolland, 1988: 84)

Die Notwendigkeit der Neudefinition der Beziehung steht mit anderen angesprochenen Aspekten in enger Wechselbeziehung: Verbringen die Partner jetzt, wo sie die Zeit haben, diese Zeit auch vermehrt miteinander? Wie gestalten sie diese gemeinsame Zeit? Findet eine Anpassung der Rollen- und/oder Aufgabenverteilung statt? Was bleibt von einer Beziehung, die zum Großteil von Ritualen und Gewohnheiten im Zusammenhang mit dem Erwerbsleben zusammengehalten wurde?

- Verlust von Autonomie und „privacy“; weniger „eigenes Leben“:

Die Erwerbstätigkeit kann durchaus auch gleichsam als „Ausgleich“ zum Familienleben gesehen werden, als ein Stück „eigenes Leben“, als eigener Bereich, zu dem der/die PartnerIn keinen (direkten) Zutritt hat und in dem zumindest bis zu einem gewissen Grad eigenverantwortliche Entscheidungen getroffen werden und Ziele verfolgt werden können. Aber auch für nicht erwerbstätige Hausfrauen kann sich die Pensionierung des Partners als Verlust von Autonomie und „privacy“ erweisen. Im Extremfall wird der Partner selbst als Belastung erlebt. So beklagt sich etwa eine Hausfrau in Sven Dierks Publikation „Hausfrauen im Ruhestand“:

*„...Ja, ja, der Mann ist eine Belastung. Den Haushalt habe ich mit links gemacht. Aber der Mann daheim ist jetzt 'ne Belastung. Der ist ja nicht mehr jetzt der Haushalt. Aber der Mann, weil er immer hinteran steht. (Paraphrasierend) Können wir das nicht so machen, und warum machst das denn jetzt gerade so. Die Frau X, das habe ich gesehen, die macht das so. Und das sind halt so Sachen...“ (Dierks 1997)*

- Pensionierung als Beginn des letzten Lebensabschnittes:

Auseinandersetzung mit der Pensionierung beinhaltet - für beide Partner - auch Auseinandersetzung mit dem Alter, mit dem Altwerden und der eigenen Sterblichkeit.

- „Zurückgeworfensein auf sich selbst“:

Hier ist die Sinnfrage angesprochen: Welche Ziele habe ich noch in meinem Leben, wie will ich diesen Lebensabschnitt gestalten? Wenn die äußeren Zwänge, die zuvor den Lebensablauf weitgehend bestimmt haben - vor allem die Notwendigkeit, einer Erwerbstätigkeit nachzugehen - nun nicht mehr in dieser Art und Weise vorhanden sind, stellt sich nun nicht mehr so sehr die Frage: Was muss ich tun, sondern vielmehr: Was will ich tun. (Selbstverständlich können in der Pensionierung aber auch andere äußere Zwänge abgesehen von der Erwerbstätigkeit entstehen oder weiterbestehen wie z.B. Betreuungspflichten).

- Ökonomische Veränderungen:

In sehr vielen Fällen bringt die Pensionierung auch ökonomische Veränderung – zumeist im Sinne einer Verschlechterung – mit sich. Nach Pratscher (1998: 811; zitiert im Seniorenbericht 2000: 172) beträgt die Pension für Männer durchschnittlich 81% des letzten Nettoeinkommens, für Frauen 74%.

### 2.3.2. Sonstige Veränderungen, die zum Zeitpunkt der Pensionierung auftreten können:

Kolland (1988) weist darauf hin, dass die Pensionierung auch zu anderen Transitionen, die sich in dieser Zeit ereignen können, in Beziehung gesetzt werden muss. Nicht selten fällt diese Phase etwa mit dem Auszug der Kinder zusammen. Je kumulierter derartige Ereignisse auftreten, desto schwieriger ist es, sie in positiver Art und Weise zu bewältigen (Kolland 1988:58).

- (Altersbedingte) Gesundheitsprobleme; Verminderung der körperlichen Leistungsfähigkeit u.ä.
- Erkrankung und/oder Pflegebedürftigkeit des/der PartnerIn
- Auszug der Kinder/Veränderungen des familialen Umfeldes
- Kinderbetreuungspflichten (Großelternrolle)

## **3. Bewältigung von Belastungen**

### **3.1. Definition von Bewältigung**

Lazarus (1984) definiert „Bewältigung“ als „sich ständig verändernde kognitive und verhaltensmäßige Bemühungen bzw. Anstrengungen (efforts), mit spezifischen externen und/oder internen Anforderungen, die die Ressourcen einer Person beanspruchen oder übersteigen, fertigzuwerden (to manage)“ (Lazarus & Folkman 1984:141, zitiert nach Schuhmacher, 1994:5).

Schuhmacher (1994) ergänzt und erweitert diese sehr allgemein gehaltene Definition und nennt folgende Punkte (Schuhmacher & Reschke 1994:43ff):

- In Abgrenzung gegenüber automatisiertem Verhalten oder der breiter definierten Anpassung bzw. Adaption wird von Bewältigung nur in Zusammenhang mit stresshaftem Geschehen gesprochen, also dann, wenn ein Ungleichgewicht zwischen Anforderung und individuellen Handlungsmöglichkeiten besteht. Je nach dem Verhältnis von Anforderung und Kapazität ist eine baldige Problemlösung mehr oder weniger wahrscheinlich.

- Bewältigungsverhalten lässt sich nicht aufgrund seiner Erscheinungsweisen von anderen Verhaltensweisen unterscheiden, sondern lediglich anhand des Anlasses und der spezifischen Zielgerichtetheit.
- Bewältigung als prozesshaft-dynamisches Geschehen darf nicht gleichgesetzt werden mit Konzepten wie Bewältigungsstil oder Bewältigungsdisposition.
- Bewältigung bezieht sich auf das Bemühen, mit dem widersprüchlichen Verhältnis von Anforderungen und individuellen Handlungsmöglichkeiten fertig zu werden, wird damit also – im Gegensatz zur Alltagssprache – vom Gelingen dieser Bemühungen unterschieden.
- Bewältigung ist dadurch charakterisiert, dass Anstrengungen (efforts) und ein erhöhter (Regulations-)Aufwand erforderlich sind, um das Gleichgewicht zwischen Person und Umwelt wiederherzustellen. Es existieren jedoch auch Reaktionsformen auf Bewältigungen, die nicht mit einem erhöhten Regulationsaufwand verbunden sind (z.B. Ertragen einer Situation, wie sie ist.)
- Bewältigung umfasst kognitive, erlebens- und verhaltensmäßige, sowie physiologisch-endokrinologische und neuropsychimmunologische Vorgänge und steht mit dem sozialen Umfeld der jeweiligen Person in aktiver Wechselbeziehung. In der Auseinandersetzung mit belastenden Ereignissen werden somit nicht nur personale Ressourcen, sondern auch solche des sozialen Umfeldes eingesetzt.

Schuhmacher (1994) nimmt folgende Klassifikation von Bewältigungsverhalten vor:

Funktionen der Bewältigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• problemorientierte Funktion</li> <li>• emotionsorientierte Funktion</li> <li>• bewertungsorientierte Funktion</li> </ul>
Formen der Bewältigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• intrapsychische (internale) Formen</li> <li>• aktionale (verhaltensmäßig – bedingungsverändernde) Formen</li> <li>• (expressive Formen)</li> </ul>
Zeitliche Orientierung der Bewältigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zeitliche Charakteristik der Belastungen (Stressoren)                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- akute, zeitlich begrenzte Stressoren</li> <li>- Sequenzen von Stressoren</li> <li>- Chronisch, intermittierende Stressoren</li> <li>- Chronische Stressoren</li> </ul> </li> <li>• Auftretenszeitpunkt der Belastungen                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- in der Gegenwart (erfordert aktuelle Bewältigung)</li> <li>- in der Vergangenheit (erfordert retrospektive Bewältigung)</li> <li>- in der Zukunft (erfordert antizipatorische Bewältigung)</li> </ul> </li> </ul>
Instrumenteller Schwerpunkt der Bewältigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstbezogene Bewältigungsversuche</li> <li>• umweltbezogene Bewältigungsversuche</li> </ul>
Bewertung der zu bewältigenden Belastung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schädigung/Verlust (erfordert retrospektive Bewältigung)</li> <li>• Bedrohung bzw. Herausforderung (erfordert aktuelle und antizipatorische Bewältigung)</li> </ul>

Formalkategorien des Bewältigungsverhaltens	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewältigungsakte</li> <li>• Bewältigungsreaktionen</li> <li>• Bewältigungsformen</li> <li>• Bewältigungsmuster</li> <li>• Bewältigungsstrategien</li> <li>• Bewältigungsstil</li> <li>• Bewältigungsdisposition</li> </ul>
---	---

*Tabelle 2: Ordnungsgesichtspunkte für die Klassifikation von Bewältigungsverhalten (Schuhmacher & Reschke 1994:51)*

- Funktionen der Bewältigung: Bewältigung ist prinzipiell funktionales Verhalten. Problemorientierte Bewältigung versucht, das bestehende Problem zu lösen bzw. auf die belastende Situation in einer Weise einzuwirken, dass die gestörte Person – Umwelt – Beziehung wiederhergestellt wird. Bei der emotionsorientierten Bewältigung wird eine Regulation der (negativen) Emotionen angestrebt. Bewertungsorientierte Bewältigung umfasst schließlich Versuche, ein Bedeutungsmuster in einer Situation zu erkennen.
- Formen der Bewältigung: Intrapsychische Formen der Bewältigung umfasst primär kognitive Prozesse, die sich auf Wahrnehmungs-, Denk-, Vorstellungs- und Interpretationsinhalte beziehen. Unter aktionalen Formen sind Verhaltensweisen wie Angriff oder Flucht zu verstehen. Expressive Formen, die oft als Untergruppe der aktionalen Formen beschrieben werden, betreffen den Ausdruck von Emotionen (z.B. Ärger).
- Zeitliche Orientierung der Bewältigung: Neben der zeitlichen Dauer von Belastungen (z.B. akut/zeitlich begrenzt vs. chronisch) ist auch der Auftretenszeitpunkt der Belastung von Bedeutung, da hier unterschiedliche Bewältigungsstrategien zum Tragen kommen.
- Instrumenteller Schwerpunkt der Bewältigung: Dabei ist zu beachten, dass sowohl selbst- als auch umweltbezogene Bewältigungsversuche problem-, emotions- und bewertungsorientierte Funktionen erfüllen können.
- Bewertung der zu bewältigenden Belastung: Eine Situation kann als Schädigung, Verlust, Bedrohung oder auch als (positive) Herausforderung interpretiert werden. Als Schädigung und Verlust werden Belastungen primär dann interpretiert, wenn sie bereits eingetreten sind, während Bedrohungen und Herausforderungen sich auf antizipierte Belastungen beziehen.
- Formalkategorien des Bewältigungsverhaltens: Bewältigungsreaktionen sind ebenso wie Bewältigungsakte die kleinsten unterscheidbaren intrapsychischen und aktionalen Einheiten innerhalb des Bewältigungsgeschehens. Bewältigungsformen sind in sich homogene Klassen von Bewältigungsreaktionen bzw. –akten. Bewältigungsmuster werden als zeitlich relativ stabile, sequentiell geordnete Konfigurationen von Bewältigungsreaktionen oder –formen beschrieben. Sind diese, bezogen auf einen bestimmten Handlungsplan, sequentiell geordnet, so spricht man von Bewältigungsstrategien. Unter dem Bewältigungsstil versteht man transsituativ und zeitlich stabile Formen der Bewältigung, die für eine Person typisch sind. Die Bewältigungsdisposition meint schließlich habitualisierte Tendenzen einer Person, in verschiedenen Situationen mit ähnlichen Bewältigungsmustern zu reagieren.

### 3.2. Ressourcen bei der Bewältigung von Stresssituationen im Sinne von einschneidenden Lebensereignissen

Holohan und Moos (Holohan, 1986) identifizierten drei Stressresistenzfaktoren, die sie als grundlegend für die positive Bewältigung einschneidender Lebensereignisse erachteten (Laux & Schütz 1996:107) :

- Bewältigungsstil: Tendenz, vermeidende Bewältigungsformen (z.B. : Gefühle für sich behalten) nicht zu verwenden.
- Personale Ressourcen: Hierunter werden Persönlichkeitsmerkmale verstanden, die bei der Bewältigung von Belastungen hilfreich sind (z.B. Selbstvertrauen und Optimismus).
- Familiale Ressourcen: Diese bilden einen Index der Beziehungsqualität in der Familie, der aus drei Subskalen besteht : *Kohäsion* (Ausmaß, in dem die Familienmitglieder sich helfen und einander unterstützen), *Expressivität* (Ausmaß, in dem die Familienmitglieder sich gegenseitig ermutigen, ihre Gefühle offen zu zeigen) und – negativ gepolt – *Konflikt* (Ausmaß konflikthafter Beziehungen in der Familie).

Holohan und Moos (Holohan, 1986) wiesen in ihrer Studie nach, dass diese drei Faktoren zusammenwirken und gemeinsam einen Schutz gegen die negativen Auswirkungen von Life Stress darstellen.

Hinsichtlich der familialen Ressourcen gehen die Ergebnisse dieser Untersuchung konform mit jenen von Buchmüller et. al. (1996), die feststellten, dass nur als positiv erlebte Sozialbeziehungen die Bewältigung des Überganges in den Ruhestand erleichtern (Buchmüller et al. 1996: 82-83).

Laux et. al. (1996) griffen dieses Schema auf und entwickelten für ihre eigene Studie sogenannte Ressourcenskalen. In Bezug auf die familialen Ressourcen waren vier Skalen maßgeblich:

Familiale Ressourcen		
	Subskalen	Beispielitems
Skala 1	Zufriedenheit mit Partnerschaft und Familie	„Ich komme mit den Eigenschaften und Eigenarten eines jeden in unserer Familie gut zurecht“ „In unserer Familie wird viel gelacht und Spaß gemacht“
Skala 2	Unterstützung	„Wenn in unserer Familie Probleme auftauchen, hilft jeder nach seine Möglichkeiten und Fähigkeiten mit, sie zu lösen“ „Wenn ich in schwierigen Situationen stecke, gibt mir meine Familie emotionalen Halt“
Skala 3	Unternehmungslust und Spontanität	„Unsere Familie ist aktiv und unternehmungslustig“ „Uns fallen leicht Dinge ein, die wir zusammen als Familie tun können“
Skala 4	Regelorientiertheit	„Bei uns zuhause sind die Pflichten sehr genau aufgeteilt, und jeder weiß genau, was er zu tun hat“ „Wir halten an unseren Regeln fest, es werden keine Ausnahmen gemacht“

Tabelle 3: *familiale Ressourcen. Quelle : Laux et. al. (1996), S. 110*



### **3.3. Umgang mit Belastungen in Partnerschaften im Allgemeinen**

Verschiedene Autoren sind der Frage nachgegangen, auf welche Weise Paare mit Belastungen umgehen und welche Strategien besonders erfolgsversprechend sind, um eine für alle Beteiligten befriedigende Lösung zu ermöglichen. Im Folgenden werden beispielhaft zwei Ansätze vorgestellt, die sich mit diesem Thema eingehend auseinandergesetzt haben.

#### **3.3.1. Der Ansatz von Laux**

Laux et. al. verglichen effizientes und wenig effizientes Bewältigungsverhalten in Familien und konnten anhand einer Studie eine Vielzahl wirkungsvoller Strategien identifizieren (Laux, 1996):

- **Gemeinsame Bewältigung verspricht mehr Erfolg:**

Die Ergebnisse der Untersuchung weisen darauf hin, dass interaktives und gemeinsames Bewältigen mehr Erfolg verspricht als individuelles, alleiniges Handeln. Als förderlich für Effizienz und Wohlbefinden hat sich eine partnerInnenbezogene Grundhaltung erwiesen. Kontraproduktiv sind hingegen der Abbruch der Interaktion (vor allem durch Streit, gegenseitiges Anschweigen oder „auf stur schalten“), ohne diese später wieder aufzunehmen.

- **Offene Kommunikation als Voraussetzung effizienter Bewältigung:**

Der eigene Standpunkt sollte gegenüber dem/der PartnerIn offen dargelegt sowie Wünsche und Forderungen offen formuliert werden. Dabei sollte auf Schuldurteile und Vorwurfshaltung verzichtet werden, um dem Gegenüber das Zuhören zu erleichtern und eine Basis zu schaffen, um Kritik auf- und anzunehmen. Behält ein Partner wesentliche Inhalte des eigenen Erlebens für sich und setzt sich ausschließlich gedanklich damit auseinander, hat der/die PartnerIn keine Möglichkeit, die tatsächlichen, zentralen Anliegen der belasteten Person zu erfahren und angemessen zu reagieren.

- **Unterstützung einfordern:**

Die Ergebnisse zeigen, dass der oder die nicht belastete PartnerIn selten aus freien Stücken unterstützend handeln, sondern dass es dazu meist einer Aufforderung der belasteten Person bedarf. Der/die PartnerIn kann jedoch in den allermeisten Fällen nicht allein für die Belastungsauflösung verantwortlich gemacht werden.

- **Kooperation:**

Unterstützung und Kooperation der PartnerInnen begünstigen offenbar die Effizienz der Bewältigung. Dabei sollte das Kooperationsangebot nicht notwendigerweise ausschließlich von der nicht belasteten Person ausgehen.

- **Die eigenen Gedanken beobachten:**

(Negativ) bewertende Gedanken über die eigene Person bzw. Gedanken mit resignativem Inhalt sind mit geringem Bewältigungserfolg verknüpft. Rein gedankliche Bewältigung über einen längeren Zeitraum erwies sich darüber hinaus ebenfalls als ungünstig, vor allem, wenn wichtige Gedanken dem/der PartnerIn gegenüber unausgesprochen bleiben.

- **Professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen:**

Die Inanspruchnahme professioneller Unterstützung kann bei Paaren sinnvoll sein: a.) bei denen sich ähnliche Belastungen auf eine zermürbende Art häufig wiederholen und offenbar keine Lösung gefunden werden kann, b.) die bei partnerschaftlichen Problemen sehr hohe Erwartungen und Ansprüche an den Partner bzw. die Partnerin stellen, c.) die bei familiären Problemen vorwiegend auf innerpsychische Bewältigungsformen zurückgreifen.

- Aktives Bemühen um positive Emotionen:

Aktives Bemühen um positive Emotionen kann einerseits eine sinnvolle, präventive Strategie darstellen, um mit Belastungen umzugehen, andererseits kann es in aktuellen Belastungssituationen selbst als Bewältigungsstrategie gesehen werden. Als maßgeblich für das Erreichen einer positiven Gestimmtheit werden primär die Inhaltsbereiche „Freie Zeit und Muße“ sowie „soziale Beziehungen“ erachtet.

- Emotional effiziente Bewältigung:

Nach Abschluss einer Belastungsepisode kann das Erleben von positiven Emotionen als Zeichen einer effizienten (gelungenen) Bewältigung angesehen werden. Voraussetzungen dafür sind eine positive Selbstbewertung, die Annahme, dass eine für alle Beteiligten befriedigende Lösung gefunden wurde und die gemeinsame Bewältigung im Sinne eines Interaktionsprozesses.

- Förderung familialer Problemlösekompetenz:

Treten bestimmte Probleme immer wieder auf oder kann für eine Vielzahl von Problembereichen keine befriedigende Lösung gefunden werden, bietet sich ein gezieltes Training der Problemlösekompetenz der einzelnen Personen an. Beispielsweise kann eine Analyse der Stärken und Schwächen bisheriger Lösungsversuche vorgenommen werden und im Anschluss daran eine Problemanalyse, die die Sichtweisen aller Betroffenen berücksichtigt, erfolgen.

- Förderung familialer Kommunikationsfähigkeiten:

Grundlegende Interaktionsregeln und Kommunikationsfertigkeiten (richtiges Zuhören, konstruktives Kritisieren u.ä.) können geschult und verbessert werden.

- Realisierung und Erweiterung des persönlichen Bewältigungspotentials:

Gegenseitige Akzeptanz und positiver Kommunikationsstil stellen zwei grundsätzliche Komponenten dar, die auf jeden Fall in das eigene Bewältigungsrepertoire integriert werden sollten.

- Training kommunikativer Bewältigungsformen:

Die Kommunikation nimmt einen zentralen Stellenwert in der (gemeinsamen) Bewältigung von Belastungen ein. Als hilfreich wird es erlebt, anstehende Probleme möglichst frühzeitig zu besprechen, wobei einerseits die eigenen Wünsche und Vorstellungen expliziert werden sollten, andererseits das Bemühen gegeben sein sollte, den Standpunkt des/der PartnerIn zu verstehen.

- Einsatz von drei grundlegenden Strategien:

Grundsätzlich lassen sich antizipatorische und synergistische Bewältigungsformen unter-

scheiden (Laux, 1996:179f). Während antizipatorische Strategien darauf abzielen, Belastungen erst gar nicht entstehen zu lassen bzw. Vorkehrungen zu treffen, dass sich aus zu erwartenden Belastungsfaktoren keine negativen Konsequenzen ergeben, sind synergistische Bewältigungsformen mit aktuellen Belastungssituationen befasst. Letztere lassen sich wiederum in Alltagsstrategien (zur Bewältigung von Alltagsproblemen) und Strategien zur Eindämmung von Eskalationen unterteilen. Ein Beispiel für eine Alltagsstrategie ist eine humorvolle Sichtweise von Alltagswidrigkeiten. Das „Aussteigen aus einer Situation“ kann zur Vermeidung von Eskalationen sinnvoll sein. Das „Reden über bevorstehende Veränderungen“ kann als antizipatorische Strategie gewertet werden.

- Multifunktionaler und sequentieller Einsatz von Bewältigungsformen:

Multifunktionaler Einsatz bedeutet, dass eine inhaltlich gleiche Bewältigungsform sowohl als präventive als auch als Alltagsstrategie bzw. als Strategie zur Vermeidung von Eskalationen eingesetzt werden kann. Diese drei Strategien können auch im zeitlichen Ablauf (sequentiell) aufeinander folgen. Sequentiell verknüpfen lassen sich auch inhaltlich unterschiedliche Bewältigungsformen.

### 3.3.2. Der Ansatz von Bodenmann

Guy Bodenmann hat sich intensiv mit der Bewältigung von Stress in Partnerschaften auseinandergesetzt und das Konzept des dyadischen Copings entwickelt. Darunter versteht man

*„...die Bemühungen eines oder beider Partner, bei (individuellen) Belastungen des anderen Partners bzw. bei dyadischem Stress bei der Stressbewältigung mitzuwirken und durch gezielte Bewältigungshandlungen bzw. –versuche eine erneute Homöostase des vom Stress primär Betroffenen, des Gesamtsystems bzw. der Beziehung zwischen dem Paar und der Außenwelt herbeizuführen“ (Bodenmann 1995:4).*

Neben dem dyadischen Coping kommen auch das individuelle Coping und die soziale Unterstützung als Copingformen in der Partnerschaft in Betracht.

Es lassen sich drei Formen des (positiven) dyadischen Copings unterscheiden:

- gemeinsames dyadisches Coping: gemeinsames Bewältigung von emotionalem Stress oder sachlichen Problemen, die in der Regel beide Partner betreffen, extern verursacht sind und eine Einflussmöglichkeit beider Partner beinhalten.
- supportives gemeinsames Coping: Unterstützungshandlungen des einen Partners zugunsten des anderen, ohne dass letzteren die Bewältigungsarbeit ganz abgenommen wird. Es kann sich hierbei um sachbezogene Unterstützungsformen (z.B. konkrete Hilfeleistung) oder um emotionsbezogene (z.B. Trost spenden) handeln. Situative oder generelle Asymmetrien bezüglich der Copingressourcen machen diese Art des Copings wahrscheinlich.
- delegiertes dyadisches Coping: hierunter wird die Möglichkeit des einen Partners verstanden, in Stresssituationen dem anderen Partner Tätigkeiten oder Aufgaben zur Bewältigung abzutreten. Auch hier ist eine Asymmetrie bezüglich der Copingressourcen vorausgesetzt, der Partner wird hier jedoch explizit um Unterstützung ersucht.

Es fanden sich durchwegs hohe positive Korrelationen zwischen dyadischem Coping und der Partnerschaftsqualität bzw. –stabilität sowie dem Gesundheitszustand (Bodenmann 1995:6).

Es existieren jedoch auch negative Formen des dyadischen Copings:

- ambivalentes Coping: hier wird der eine Partner zwar vom anderen unterstützt, die Unterstützung wird jedoch als unnötig oder belastend erlebt. Der unterstützte Partner wird als minderwertig und inkompetent eingeschätzt.
- hostiles dyadisches Coping: die Reaktionen des Partners auf Stresssignale des anderen Partners können von offener Feindseligkeit geprägt sein und etwa in verletzenden, herabsetzenden oder sarkastischen Bemerkungen bestehen. Auch deutliches Desinteresse kann hier genannt werden.
- floskelhaftes dyadisches Coping: darunter werden Verhaltensweisen subsumiert, die zwar äußerlich durchaus als dyadische Copingbeiträge gewertet werden können, aber relativ unengagiert erfolgen und leeren Verhaltenshülsen gleichen. Der unterstützende Partner muss keinesfalls eine feindselige Einstellung oder negative Gefühle bei der Ausübung von dyadischem Coping haben, kann aber aufgrund eigener Belastungen, Zerstreutheit u.ä. kein qualitativ befriedigendes supportives dyadisches Coping geben.

### **3.4. Bewältigung der möglichen Probleme und Entwicklungsaufgaben, die sich durch den Übergang in den Ruhestand ergeben**

Wie bereits an früherer Stelle erwähnt, hat Bodenmann (1996) im Rahmen des Freiburger Stresspräventionstrainings ein Interventionsprogramm entwickelt und evaluiert, mit Hilfe dessen Paare positives Bewältigungsverhalten erlernen und einüben können.

In Bezug auf konkrete Maßnahmen auf Paarebene, die auf die Bewältigung des Überganges abzielen, konnten nur sehr vereinzelt Daten gefunden werden.

Rich (2000) nennt als wesentliche Faktoren, um mit den aus dem Übergang erwachsenden Problemen umzugehen, Ehrlichkeit und Einfühlungsvermögen seitens beider Partner, früh ansetzende Antizipation (Planung) sowie Kommunikation (Rich et al. 2000).

Die von Laux und Bodenmann angeführten Strategien (vgl. Kapitel 3.3.1 bzw. 3.3.2) können darüber hinaus mit hoher Wahrscheinlichkeit auch auf die speziellen Probleme des Übergangs angewandt werden – eine konkrete Überprüfung steht jedoch noch aus.

## **4. Ausblick**

Folgende Überlegungen können aufgrund der diskutierten Inhalte angestellt werden:

- Unter welchen Umständen stellt die Partnerschaft eine Ressource für die Bewältigung des Überganges dar? Welche Voraussetzungen sollen erfüllt sein?
  - die Beziehung muss insgesamt als positiv erlebt werden
  - Vorhandensein familialer Ressourcen wie Kohäsion, Expressivität und geringe Konflikthäufigkeit, die als Stressresistenzfaktoren wirksam werden können (vgl. S.14)
  - effizientes Bewältigungsverhalten – wobei hier einerseits der Ansatz von Laux (vgl. S. 13ff) als auch jener von Bodenmann (vgl. S.17ff) genannt werden können

- Wie kann die Partnerschaft als Ressource (besser) genutzt werden?
  - gemeinsame Antizipation, d.h. gemeinsame Vorbereitung auf die Pensionierung und die damit verbundenen Veränderungen
  - Verbesserung des Bewältigungsverhaltens der Partner

Mittels einer weiterführenden Studie wäre es möglich, diese Überlegungen und Fragen zu überprüfen und im Anschluss daran Konzepte zu entwickeln, die als Basis für Maßnahmen der Pensionsvorbereitung dienen könnten.

## 5. Literatur

- Bodenmann, G. (1995): Der FDCT-2 Fragebogen zur Erfassung von dyadischen Coping. Fribourg
- Buchmüller, R. u. a. (1996): Vor dem Ruhestand. Eine psychologische Untersuchung zum Erleben der Zeit vor der Pensionierung. Freiburg: Universitätsverlag Freiburg Schweiz.
- Dierks, S. (1997): Hausfrauen im Ruhestand!? Identitätsprobleme in biographischen Übergangsphasen. Hamburg: LIT.
- Filipp, S.H. (1990): Kritische Lebensereignisse. München: Urban&Schwarzenberg.
- Hill, R. (1949): Families under stress: Adjustment to the crisis of war separation and reunion. New York: Harper & Row.
- Holohan, C.J. & Moos, R.H. (1986): Personality, coping and family resources in stress resistance: A longitudinal analysis. In: Journal of Personality and Social Psychology, 51. S. 389-295.
- Huang, I (1991): Family Stress and Coping. In: St. J. Bahr (Hrsg.): Family research. A sixty year review, 1930-1990. Toronto/New York: Lexington Books. S. 289-334.
- Kiefer, T. (1997): Von der Erwerbsarbeit in den Ruhestand. Theoretische und empirische Ansätze zur Bedeutung von Aktivitäten. Freiburg: Universitätsverlag Freiburg Schweiz.
- Kolland, F. (1988): Nach dem Arbeitsleben Konzentration auf die Familie? In: L. Rosenmayr & F. Kolland (Hrsg.): Arbeit - Freizeit - Lebenszeit: Neue Übergänge im Lebenszyklus. Opladen: Westdeutscher Verlag. S. 75-92.
- Laux, L. & Schütz, A. (1996): Streßbewältigung und Wohlbefinden in der Familie. Studie im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Gesundheit. Stuttgart u.a.: Kohlhammer.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984): Stress, appraisal and coping. New York: Springer.

- Martin, M. & Schmitt, M. (2000): Partnerschaftliche Interaktion im mittleren Erwachsenenalter als Prädiktor von Zufriedenheit bei Frauen und Männern in langjährigen Beziehungen. In: Pasqualina Perrig-Chiello (Hrsg.): *Jenseits des Zenits. Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte*. Bern u.a.: Haupt. S. 77-98.
- Patterson, J.M. (1989): The family stress model: The family adjustment and adaption response. In: C.N. Ramsey (Hrsg.): *Family systems in medicine*. New York: Guilford Press. S. 95-118.
- Perrez, M. & Reicherts, M., (Hrsg.) (1992): *Stress, coping and health*. Seattle: Hogrefe & Huber Publishers.
- Perrez, M. (2000): Psychologie des Familien- und Paarstress. In: Klaus A. (Hrsg.) Schneewind (Hrsg.): *Familienpsychologie im Aufwind*. Göttingen u.a.: Hogrefe.
- Rich, P. u. a. (2000): *The Healing Journey through retirement. Your Journal of Transition and Transformation*. New York: Wiley.
- Schneewind, K. A. & Ruppert, St. (1995): *Familien gestern und heute: Ein Generationenvergleich über 16 Jahre*. München: Quintessenz.
- Schuhmacher, J. & Reschke, K. (1994): Theoretische Konzepte und empirische Methoden der Bewältigungsforschung. In: Verband Deutscher Rentenversicherungsträger (Hrsg.): *Die Norm des Gesundseins - Lebensqualität und Kranksein (Band 6: Klinische Psychologie in der Rehabilitationsklinik)*. Frankfurt am Main: VdR. S. 41-73.
- Szinovacz, M. u. a. (1992): *Families and Retirement*. Newbury Park u.a.: Sage.
- Willi, J. (1999): *Was hält Paare zusammen? Der Prozeß des Zusammenlebens in psychoökologischer Sicht*. Reinbek: Rowohlt.

### Die zuletzt erschienenen WORKING PAPERS:

- G.Doblhammer, W. Lutz, A. Prskawetz, **“Covariates of First Marriage Dissolution derived from the Austrian FFS“**, Nr. 2/97 – in englischer Sprache
- Ulrike Zartler, **“Pubertät und ihre Bedeutung für Eltern und Kinder – ein Literaturüberblick“**, Nr. 3/97 – in deutscher Sprache
- Martina Beham, **“Förderliche und hemmende Faktoren zur Bewältigung der Entwicklungsaufgaben in Familien mit Pubertierenden“**, Nr. 4/97 – in deutscher Sprache
- Mag. Martina Beham, **“Elternbildung – Hilfe zur Selbsthilfe: Ergebnisse einer Pilotstudie“**, Nr. 5/97 – in deutscher Sprache
- Vera Nowak, Christiane Pfeiffer, **“Erwerbseinstieg von Frauen nach Geburt des jüngsten Kindes“**, Nr. 6/98 – in deutscher Sprache
- Veronika Gössweiner, Vera Nowak, **“Scheidungsfolgen – die langfristigen Auswirkungen von erlebter Scheidung auf die Lebensführung unter besonderer Berücksichtigung der ersten Lebensgemeinschaft“**, Nr. 7/98 – in deutscher Sprache
- Wolfgang Lutz, Vera Nowak, Stefan Ohmacht, Martin Oppitz, Christiane Pfeiffer, Helmuth Schattovits, Martin Schneider, Wilfried Schönbeck, Wolfgang Schulz, **“Rohbericht – Band 1 Ergebnisbericht zum Projekt“**, **“Entwicklung von Modellen eines Kinderbetreuungsschecks und Analyse der Auswirkungen“ (Machbarkeitsstudie Kinderbetreuungsscheck)**, Nr 8/98 – in deutscher Sprache
- Vera Nowak, Rudolf Schipfer, **“Familien in Zahlen“**, Daten und Graphiken zur Familie in Österreich auf einen Blick, Nr. 9/98 – in deutscher Sprache
- Paloma Fernández de la Hoz, Johannes Pflegerl, **“MigrantInnen im Spital“**, Workshop für MitarbeiterInnen in Gesundheitseinrichtungen der Stadt Wien, Nr. 10/2001 – in deutscher Sprache
- Martin Spielauer, Norbert Neuwirth, **“Family Microsimulation“**, Nr. 11/2001 – in englischer Sprache
- Veronika Gössweiner, Christiane Pfeiffer, Rudolf Richter, **“Quality of Life and Social Quality“**, Nr. 12/2001 – in englischer Sprache
- Brigitte Cizek, Christiane Pfeiffer, **“HorseTalks“**, Nr. 13/2001 – in deutscher Sprache
- Martin Spielauer, Franz Schwarz, Kurt Schmid, **„Education and the Importance of the First Educational Choice in the Context of the FAMSIM+ Family Microsimulation Model for Austria“**, Nr. 15/2002 – in englischer Sprache
- Coomaren P. Vencatasawmy, **“Modelling Fertility in a Life Course Context: Some Issues“**, Nr. 16/2002 – in englischer Sprache
- Norbert Neuwirth, **“Labor Supply of the Family – an Optimizing Behavior Approach to Microsimulation“**, Nr. 17/2002 – in englischer Sprache
- Martin Spielauer, **“The Potential of Dynamic Microsimulation in Family Studies: A Review and Some Lessons for FAMSIM+“**, Nr. 18/2002 – in englischer Sprache

#### Zu beziehen bei:

Österreichisches Institut für Familienforschung (ÖIF)  
Gonzagagasse 19/8, A-1010 Wien  
Tel: +43-1-535 14 54-19  
Fax: +43-1-535 14 55  
E-Mail: edeltraud.puerk@oif.ac.at



Das Österreichische Institut für Familienforschung (ÖIF) ist ein unabhängiges, gemeinnütziges Institut zur interdisziplinären wissenschaftlichen und anwendungsbezogenen Erforschung und Darstellung der Vielfalt und Veränderungen familialer Lebenswelten aus Sicht von Kindern, Frauen und Männern.

Gedruckt mit Unterstützung des Bundesministeriums für soziale Sicherheit und Generationen sowie der Länder Burgenland, Niederösterreich, Oberösterreich, Salzburg, Tirol, Vorarlberg und Wien.