



Bachelorstudiengang

Bachelorarbeit

Von der Liebesbeziehung zum Elternpaar

Welche relevanten Belastungsfaktoren aus Sicht der Frau und des Mannes ergeben sich beim Übergang zur Elternschaft und wie wirken sich diese auf die Partnerschaft aus?

Denise Brem

Vertiefungsrichtung Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie

Mirjam Hinder

Vertiefungsrichtung Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie

Referent: Prof. Jean-Luc Guyer

Zürich und Ermenswil, Mai 2013

Diese Arbeit wurde im Rahmen des Bachelorstudienganges am Departement P der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW verfasst. Eine Publikation bedarf der vorgängigen schriftlichen Bewilligung durch das Departement Angewandte Psychologie.

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Departement Angewandte Psychologie, Minervastrasse 30, Postfach, 8032 Zürich.

Danksagung

Unser Dank gilt den Elternpaaren, die sich bereit erklärt haben, an unserer Untersuchung teilzunehmen. Durch die offenen, ehrlichen und persönlichen Aussagen der Mütter und Väter gelang es überhaupt, einen Überblick über die Belastungen dieser Transition zu erhalten. Ebenso bedanken wir uns bei der Expertin und dem Experten für die spannenden Beiträge aus dem Arbeitsalltag mit Erstellern. Ein besonderer Dank geht an unseren Referenten Prof. Jean-Luc Guyer, welcher uns in unseren Ideen unterstützt und mit konstruktiven Feedbacks zur Seite gestanden ist.

Abstract

Die vorliegende Bachelorarbeit befasst sich mit der Transition von der Liebesbeziehung zum Elternpaar. Dabei werden Belastungen, die sich durch die Erstelternschaft ergeben, aus Sicht der Frau und des Mannes eruiert und deren Auswirkungen auf die Partnerschaft erfragt. Anhand problemzentrierter und halbstrukturierter Interviews werden neun Elternpaare getrennt interviewt. Die Standpunkte einer Expertin und eines Experten werden hinzugezogen, um die Ergebnisse der Elterninterviews zu validieren. Als Auswertungsverfahren wird die Methode der qualitativen Inhaltsanalyse verwendet, und die Kategorienzuteilung der transkribierten Daten erfolgt mittels einer Auswertungssoftware. Die Resultate aus der Untersuchung sollen einen Gesamtüberblick über die Bereiche bieten, welche durch die Elternschaft auf die Frau, den Mann und die gesamte Paarbeziehung belastend einwirken. Die Untersuchung zeigte, dass von den Männern und von den Frauen Belastungen in den Bereichen Freizeitgestaltung, Rollenorientierung, Sexualität, Intimität und Zärtlichkeit am häufigsten genannt werden. Belastende Auswirkungen auf die Paarbeziehung, die in der Theorie nicht beschrieben wurden, zeigen sich in der Untersuchung durch fehlende oder unzureichende Anpassungsprozesse oder Unsicherheiten mit dem Kind. Ebenso führen unerfüllte Erwartungen, fehlende Unterstützung, mangelnde Empathie, ungleiche Verantwortungsübernahme oder ungerechte Arbeitsteilung zu einem erhöhten Belastungserleben in der Partnerschaft. Trotz zahlreicher Belastungen konnte die Theorie, dass die Paarzufriedenheit durch die Elternschaft abnimmt, in der vorliegenden Untersuchung nicht bestätigt werden. Hingegen beschreiben die Paare durch die Erstelternschaft eine emotionale Bereicherung; ausserdem werden die Annäherung an den Partner und die Entwicklung besserer kommunikativer Fähigkeiten als weitere Ressourcen genannt.

Inhalt

1	Einleitung.....	1
1.1	Ausgangslage.....	1
1.2	Ziel der Arbeit.....	2
1.3	Aufbau der Arbeit.....	2
1.4	Bisherige Forschung.....	3
1.5	Theoretischer Hintergrund.....	4
1.5.1	Übergang zur Elternschaft.....	4
1.5.2	Veränderungen und Belastungen durch die Erstelternschaft.....	6
1.5.3	Fragebogen zur Einschätzung von Partnerschaft und Familie (EPF).....	15
1.5.4	Zusätzliche Kategorien.....	17
1.6	Fazit und Forschungslücke.....	17
2	Methode.....	18
2.1	Design.....	18
2.2	Beschreibung der Stichprobe.....	18
2.3	Methode der Datengewinnung.....	20
3	Ergebnisse.....	21
3.1	Beschreibung der Aufbereitungs- und Auswertungsverfahren.....	21
3.2	Darstellung der Belastungsfaktoren.....	22
3.2.1	Transition.....	23
3.2.2	Rollenorientierung.....	28
3.2.3	Konflikte um Finanzen.....	32
3.2.4	Gemeinsame Freizeitgestaltung.....	34
3.2.5	Konflikte in der Ursprungsfamilie.....	38
3.2.6	Konflikte bei der Kindererziehung.....	42
3.2.7	Unzufriedenheit mit dem Kind.....	44
3.2.8	Affektive Kommunikation.....	47
3.2.9	Problemlösen.....	50
3.2.10	Aggression.....	52
3.2.11	Sexuelle Unzufriedenheit.....	53
3.2.12	Globale Unzufriedenheit.....	57
3.2.13	Spezifische Herausforderung für die Frau.....	59
3.2.14	Spezifische Herausforderung für den Mann.....	61
3.2.15	Der relevanteste Belastungsfaktor.....	63
3.2.16	Ressourcen.....	64
4	Diskussion.....	66

4.1	Zusammenfassung und Gegenüberstellung	66
4.2	Interpretation	70
4.3	Methodenkritik	77
4.4	Fazit und Ausblick	78
	Literatur	80
	Anhang	83

Abbildungen

Abbildung 1: Anzahl Belastungen pro Kategorie der Frauen und Männer	22
Abbildung 2: Anzahl Belastungen im Verlauf der Transition	23
Abbildung 3: Anzahl Belastungen pro Rollenmodell	28
Abbildung 4: Anzahl Belastungen der Kategorie Konflikte um Finanzen.....	32
Abbildung 5: Anzahl Belastungen der Kategorie gemeinsame Freizeitgestaltung	34
Abbildung 6: Anzahl Belastungen der Kategorie Konflikte bei der Kinderziehung	42
Abbildung 7: Anzahl Belastungen zum Verhalten des Kindes	44
Abbildung 8: Anzahl Belastungen der Kategorie affektive Kommunikation	47
Abbildung 9: Anzahl Belastungen in der Kategorie sexuelle Unzufriedenheit.....	53
Abbildung 10: Anzahl Belastungen der Kategorie globale Unzufriedenheit	57

Tabellen

Tabelle 1: Übersicht Stichprobe	20
Tabelle 2: Auszug aus den Kodierleitfäden der Frauen und Männer	23

Abkürzungen

EPF	Fragebogen zur Einschätzung von Partnerschaft und Familie
JAZ	Jahresarbeitszeit
SSW	Schwangerschaftswoche

1 Einleitung

„Die Welt, die das Kind erblickt, ist zugleich für die Eltern nicht mehr die Welt, in der sie vorher lebten.“

J. A. Schüle

1.1 Ausgangslage

Im Laufe eines Lebens sind viele Übergänge und damit verbundene Wendepunkte zu meistern, die mit Weiterentwicklung und allfälliger Anpassung der Lebensumstände einhergehen. Eine dieser Herausforderungen für ein Liebespaar ist die Geburt des ersten Kindes (Hahn & Hahn, 2012). Familiäre Bindungen, das Erreichen des Erwachsenenstatus, das Fortleben der eigenen Person oder auch das Suchen von neuen Erfahrungen wurden schon im Jahre 1973 von Hoffman und Hoffman als mögliche Gründe für den Wunsch nach einem Kind genannt. Wie es Schüle (1990, S. 119) im Eingangszitat so treffend beschreibt, ändert sich die Welt für ein Paar mit der Geburt eines Kindes schlagartig. Dieses einzigartige Ereignis ist jedoch nicht nur mit positiven Veränderungen verbunden. Aus diversen Studien ist ersichtlich, dass die Beziehungsqualität mit dem Übergang zur Elternschaft abnimmt (für einen Überblick vgl. Reichle & Werneck, 1999). Die neue Situation als Eltern geht mit vielen Belastungen für das Paar einher und kann sogar in eine Krise münden (LeMasters, 1957; Fthenakis, Kalicki & Peitz, 2002b). Die Konstellation der Paarbeziehung ändert sich durch das Neugeborene grundlegend. Zum bis anhin eingespielten Zweierteam kommt eine weitere Person hinzu. Dies bedeutet, dass die bisherigen Vorgehensweisen angepasst werden müssen (Hahn & Hahn, 2012; Peitz, 2003). Neuorganisation der Arbeitsaufteilung, Stimmungsschwankungen, ungleiche Intimitätswünsche, finanzielle Einbußen und Veränderungen des sozialen Umfeldes sind einige der Herausforderungen, die ein Paar mit der Geburt des ersten Kindes zu bewältigen hat (Lawrence, Rothman, Cobb & Bradbury, 2010). Insgesamt ist zwar das Liebespaar als Zweierteam von der Transition betroffen, dennoch unterscheiden sich die Belastungen für den Mann als Vater von denen der Frau als Mutter (Rost & Schneider, 1995). Diese Geschlechterunterschiede stehen im Zentrum der Arbeit und sollen einen Hinweis darauf geben, ob nach dem Übergang zur Elternschaft nach wie vor von einer Liebesbeziehung gesprochen werden kann oder ob das Zweierteam vielmehr zu einem zweckgebundenen Elternpaar zusammenwächst.

1.2 Ziel der Arbeit

Im Rahmen dieser empirischen Arbeit werden Belastungen von Männern und Frauen, die sich durch die Erstelternschaft ergeben, herausgearbeitet. Die führende Fragestellung der Untersuchung lautet: „Welche relevanten Belastungsfaktoren aus Sicht der Frau und des Mannes ergeben sich beim Übergang zur Elternschaft und wie wirken sich diese auf die Partnerschaft aus?“ Die qualitativen Leitfragen zu den Belastungen werden mit dem Fragebogen zur Einschätzung von Partnerschaft und Familie, EPF (Klann, Hahlweg, Limbird und Snyder, 2006), erstellt. Diese Belastungen werden anhand qualitativer Interviews mit offenen und halbstandardisierten Fragen eruiert. Dabei werden sowohl Frauen als auch Männer einzeln befragt. Die Auswertung erfolgt auf psychologischer Ebene, fragestellungsspezifisch und kategorial, mit einer qualitativen Inhaltsanalyse. In der Diskussion werden die relevanten Belastungen für die Partnerschaftsbeziehung aus Sicht des Mannes und der Frau beim Übergang zur Erstelternschaft eruiert und einander gegenübergestellt. Zum Schluss folgt eine kritische Auseinandersetzung mit der Arbeit.

1.3 Aufbau der Arbeit

Im Einleitungsteil der vorliegenden Arbeit wird zuerst der „Übergang zur Erstelternschaft“ beschrieben. Die Transition und die Herausforderung Elternschaft werden erläutert und das Phasenmodell des Übergangs zur Elternschaft nach Gloger-Tippelt (1988) wird erklärt. Danach folgt eine Auseinandersetzung mit den Belastungen als Eltern, die sich durch die Transition ergeben. Dabei werden auch spezifische Herausforderungen der Frau und des Mannes beschrieben. Der Fragebogen zur Einschätzung von Partnerschaft und Familie, EPF (Klann et al., 2006), wird vorgestellt und die einzelnen Faktoren werden erläutert. Der empirische Forschungsteil befasst sich mit dem Design, der Beschreibung der Stichprobe und der Methode der Datengewinnung. Im Ergebnisteil wird das Aufbereitungs- und Auswertungsverfahren beschrieben und die Ergebnisse werden erläutert. In der Diskussion werden die Untersuchungsergebnisse der Frauen und Männer in der Zusammenfassung einander gegenübergestellt und im Interpretationsteil unter Einbezug der beschriebenen Theorie ausgewertet. Zum Schluss folgt eine kritische Auseinandersetzung des methodischen Vorgehens und mögliche Implikationen für weitere Forschungsarbeiten werden aufgezeigt.

1.4 Bisherige Forschung

Für einen Einblick in das Thema der Transition Elternschaft dienten das Standardwerk „Entwicklungspsychologie“ von Oerter und Montada (2008) sowie der Beitrag von Cierpka, Frey, Scholtes und Köhler (2012). Wichtige Begriffe und Grundlagen für das Gesamtverständnis des Themas konnten in einem ersten Schritt diesen beiden Veröffentlichungen entnommen werden. Auf die Wichtigkeit des Phasenmodells nach Gloger-Tippelt (1988) wurde in diesen Werken ebenfalls verwiesen. Die Literaturrecherche erfolgte in den Datenbanken PSYNDEXplus sowie PsycInfo. Schlagwörter wie Transition*, Erstelternschaft*, Eltern*, parent*, Uebergang*, Geburt*, birth*, Belastungen*, Liebesbeziehung* kamen für die Suche infrage. Werke von Bleich (1999), Gloger-Tippelt (1988, 2005), Cierpka et al. (2012), Fthenakis et al. (2002b), Reichle (1994) und Reichle und Werneck (1999) wurden in der deutschen Literatur besonders hervorgehoben sowie entsprechend oft zitiert. Diese Schlagwörter dienten auch in der vorliegenden Arbeit als Ausgangslage für die vertiefte Literaturrecherche. Verschiedene Gespräche mit Dozierenden der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Departement Angewandte Psychologie, waren für die vorliegende Arbeit ebenfalls dienlich. Wertvolle Übersichten von Studien der vergangenen Jahre präsentieren unter anderem Reichle und Werneck (1999) sowie Gloger-Tippelt, Rapkowitz, Freudenberger & Maier (1995). Ein Überblick zum aktuellen Forschungsstand im Zusammenhang mit dem Übergang zur Elternschaft kann zum Beispiel dem Artikel von Lawrence et al. (2010) entnommen werden. Hieraus wird ebenfalls ersichtlich, dass sich die meisten Forscherinnen und Forscher bereits vor rund 20 Jahren mit dem Thema auseinandergesetzt haben. Die meisten vorhandenen Studien bestätigen eine Abnahme der Beziehungsqualität aufgrund der Geburt des ersten Kindes. Gleichzeitig machen verschiedene Untersuchungen auf die Notwendigkeit von Interventionen aufmerksam, um die Beziehungszufriedenheit aufrechtzuerhalten. Lediglich vereinzelte Untersuchungen, so zum Beispiel die von Kurdek (1993), stellen keine eindeutige Abnahme der Beziehungsqualität aufgrund der Erstelternschaft fest. In vielen Werken, unter anderem bei Belsky & Rovine (1990), werden verschiedene Belastungsfaktoren für das Paar während des Übergangs zur Elternschaft eruiert. In kaum einer Arbeit werden jedoch mittels qualitativer Analyse die Belastungen der Frau denen des Mannes gegenübergestellt. Mit der vorliegenden Arbeit soll diese Lücke geschlossen werden. In diesem Kapitel wurden die allgemeine Forschung und die Recherchearbeit erläutert. Nachfolgend sind die Konzepte und Theorien, auf welchen die Forschung der vorliegenden Arbeit beruht, im Detail ausgeführt.

1.5 Theoretischer Hintergrund

1.5.1 Übergang zur Elternschaft

1.5.1.1 *Transition Elternschaft*

Im Kapitel „Transition Elternschaft“ wird die Bedeutung der Transition für die Paarbeziehung beschrieben. Physische und psychische Veränderungen, die mit dieser Transition einhergehen, werden in den kommenden Kapiteln unter Belastungen erwähnt. Der Übergang zur Erstelternschaft stellt nach Gloger-Tippelt (2005) einen normativen Übergang dar, der on-time, also zeitgemäss, oder off-time, also zu früh oder zu spät, eintreten kann. Fällt die Schwangerschaft auf den On-time-Zeitraum, ist sie von der Gesellschaft anerkannter. Gloger-Tippelt et al. (1995) beschreiben die Familie als ein kleines soziales System. Durch die Geburt eines Kindes wird ein kleines Wesen hinzugefügt, das auf verlässliche Beziehungen angewiesen ist, und es findet eine Neuorganisation der Familien statt. Gemäss Peitz (2003) wird die Elternschaft vorwiegend mit positiven Aspekten verknüpft. Viele Eltern erwarten zudem einen Zuwachs an allgemeiner Lebenszufriedenheit. Fthenakis et al. (2002b) beschreiben, dass die Bewältigung der Transition zur Elternschaft bereits in der Schwangerschaft beginnt und Cierpka (2012) ergänzt, dass die Eltern schon zu diesem Zeitpunkt eine Beziehung zum Ungeborenen entwickeln. Der Übergang bedingt nach Hahn und Hahn (2012) die Übernahme und das Verlassen von Rollen, was auch eine Statusänderung mit sich bringt. Obwohl sich viele Eltern gemäss Weber (2003) schon vor Eintreten der Erstelternschaft auf die kommenden Veränderungen vorbereiten und versuchen, sich das Leben als Eltern vorzustellen, zeigen sich doch viele von den Problemen und Konflikten überrascht. Die Eltern sind nach Hahn und Hahn (2012) mit vielen neuen Ängsten, Annahmen, Wünschen und Pflichten konfrontiert. Interessen und eigene Bedürfnisse treten in den Hintergrund und verändern den gemeinsamen Mittelpunkt als Paar; das Kind rückt in den Vordergrund. Reichle und Werneck (1999) ergänzen, dass der Übergang zur Elternschaft mit einer Erweiterung von Kompetenzfeldern in Bezug auf das Kind einhergeht und eine Rollenumgestaltung voraussetzen. Ebenso findet eine qualitative Veränderung im Selbst- und Weltbild statt. Der Übergang zur Elternschaft ist nach Cierpka (2012) auch die Zeit der Übernahme von elterlicher Identität. Die Transition kann nach Hahn und Hahn (2012) eine Krise und Stress auslösen, aber auch persönliche Entfaltung und Entwicklung mit sich bringen. Wie diese Übergangsphase erlebt wird, hängt nach Cierpka (2012) von den Einfluss- und Belastungsfaktoren der Eltern ab, so beispielsweise der psychischen Belastbarkeit, den sozialen Kompetenzen, Beziehungskonflikten zwischen den Partnern und einem eventuell Drogenabusus. Aber es kommen oft auch weitere Belastungsfaktoren vonsei-

ten der Kinder hinzu, so beispielsweise Krankheiten, Geburtskomplikationen, Behinderung oder gar Tod; diese erschweren die Transition zusätzlich. Entscheidend nach Gloger-Tippelt (2005) für die Integration des Neugeborenen in die Familie ist zudem, wie gut sich die Partner auf diese Dreierbeziehung einstellen können. Weber (2003) führt aus, dass auch Paare, die bereits einige Jahre zusammenleben und sich auf die Elternrolle einstellen, sich von den Problemen und Auseinandersetzungen mit dem Kind überrascht zeigen und dies als persönliches Versagen interpretieren. Der positiven Bewältigung dieser Transition als Paar schenkt Gloger-Tippelt (2005) Beachtung, da diese bereits dafür ausschlaggebend ist, wie die Familie im Verlauf der Zeit als System funktioniert und wie sich die Familienatmosphäre und -identität entwickelt. Zudem führt Reichle (1994) aus, dass die Bewältigung kritischer Lebensereignisse beachtlich von der Auffassung und Bewertung über Fairness und Verantwortlichkeit sowie entsprechenden Emotionen abhängt. Ist das Kind erwünscht und geplant, fällt es den Eltern nach Gloger-Tippelt (2005) leichter, sich emotional an das Kind zu binden. Überhaupt sind Ersteltern während der Schwangerschaft anpassungsfähiger und stärker miteinander verbunden. Auch Auseinandersetzungen treten in dieser Zeit weniger häufig auf. Der Kinderwunsch ist bei den Elternpaaren im Gegensatz zu früheren Zeiten immer häufiger intrinsisch motiviert. Können nach Hahn und Hahn (2012) die zentralen Ressourcen wie Kommunikations- und Problemlösefähigkeit in der Partnerschaft umgesetzt werden, kann die Beziehungsqualität durch diese Transition begünstigt werden. Sowohl der Mann als auch die Frau erleben nach Cierpka (2012) psychische und physische Veränderungen. Fthenakis et al. (2002b) führen aus, dass die Schwangeren aber doch einen grösseren Bewältigungsbedarf haben als die Männer. Die positive Bewertung, Freude und Verantwortungsübernahme mindern die Angst der Frauen vor der Geburt. Quaiser-Pohl und Nickel (2001) sprechen von beendeter Transition, wenn die Eltern die neu erworbenen Handlungskompetenzen in Bezug auf ihr Kind und die neuen familiären Aufgaben stabilisieren und in ihr Selbstkonzept integrieren können. In diesem Abschnitt wurden allgemeine Aussagen und Theorien zur Transition erläutert. Im folgenden Kapitel werden die verschiedenen Phasen des Überganges nach einem ausgewählten Modell beschrieben.

1.5.1.2 Phasenmodell des Übergangs zur Elternschaft nach Gloger-Tippelt

Gloger-Tippelt hat bereits im Jahr 1988 ein Modell erstellt, welches den Übergang vom Beginn der Schwangerschaft bis zur Geburt des Kindes in Phasen einteilt. Diese oft zitierte Theorie hat nach wie vor Gültigkeit und ist für das Gesamtverständnis rund um den Übergang zur Elternschaft äusserst hilfreich. Bis zur 12. Schwangerschaftswoche (SSW) wird von einer **Verunsicherungsphase** gesprochen, welche mit emotionalen Verunsicherungen und körperli-

chen Veränderungen einhergeht. Darauf folgt die **Anpassungsphase**, die bis zur 20. SSW andauert. Die Schwangerschaft wird akzeptiert und es folgt eine Anpassung an die physische und psychische Umstellung. Bis zur 32. SSW spricht man von der **Konkretisierungsphase**. Durch das Spüren des Kindes im Bauch stellt sich ein allgemeines Wohlbefinden ein. In der **Antizipations- und Vorbereitungsphase**, die bis zur Geburt beziehungsweise bis zur 40. SSW besteht, nehmen die körperlichen Beschwerden wieder zu und auch geistig stellt man sich auf das bevorstehende Ereignis ein. Die anschliessende Phase betrifft die Geburt als solche. Die Phase der **Überwältigung und Erschöpfung** folgt unmittelbar und dauert etwa acht Wochen an. Der Alltag verändert sich gänzlich. In den ersten vier Wochen spricht man häufig noch von den Babyflitterwochen (Miller & Sollie, 1980), die von der Überwältigung geprägt sind. Anschliessend stellt sich jedoch eine körperliche Erschöpfung ein, die mit der Umstellung des Hormonhaushaltes der Mutter einhergeht. Die Beziehung zum Partner wird in dieser Zeit sehr belastet. Bis zum sechsten Lebensmonat des Kindes erfolgt die **Phase der Herausforderung und Umstellung**. In dieser Zeit, in der man sich an die neue Rolle gewöhnen muss, nimmt die Partnerschaftsqualität oft rapide ab. Erst in der **Gewöhnungsphase**, die bis zum ersten Lebensjahr andauert, entspannt sich die Situation, und ein neuer Alltag stellt sich ein. Diese Phasen beziehen sich in erster Linie auf die Umstellung der Frau; der Mann erlebt sie grösstenteils als Beobachter. In der vorliegenden Arbeit sind vor allem die Phasen ab dem Zeitpunkt der Geburt wichtig, dennoch kann bereits der Eintritt der Schwangerschaft als kritischer Übergang gesehen werden.

1.5.2 Veränderungen und Belastungen durch die Erstelternschaft

In diesem Kapitel werden die Veränderungen in einzelnen Bereichen, die auf Ersteltern belastend einwirken, und deren Wechselbeziehungen beschrieben. Die Auswirkungen, die die Belastungen auf die Paarzufriedenheit und die erlebte Paarbeziehungsqualität haben, werden im nachfolgenden Kapitel dargestellt. Den Übergang zur Erstelternschaft beschreiben Quaiser-Pohl und Nickel (2001) als einen Prozess der transaktionalen Wechselwirkung. In dieser Wechselbeziehung stehen verschiedene Bereiche wie beispielsweise die Persönlichkeit von jedem Familienmitglied, die Beziehung zwischen den Ehepartnern und deren Rollenteilung und die Gesprächskultur. Aber auch die Beziehung der Eltern zum Kind, überlieferte Muster und Traditionen der Ursprungsfamilie und das Gleichgewicht von äusseren Einflussfaktoren, Unterstützung, soziale Netzwerke und Beruf stehen in dieser Verbindung. Die einzelnen Bereiche können im Übergang zur Elternschaft belastend sein. Das, was zwischen den einzelnen Bereichen geschieht, fügt sich zu einem Ganzen zusammen, und die erlebte Gesamtheit beeinflusst die Paarbeziehungszufriedenheit und Partnerschaftsqualität. In diesem Kapitel wird auf

die einzelnen Bereiche, die belastend auf die Ersteltern einwirken, eingegangen. Im darauffolgenden Kapitel geht es um die Partnerschaftszufriedenheit und -qualität. Viele Theorien bestätigen nach Reichle und Werneck (1999), dass die Geburt eines Kindes Eltern vor vielseitige Belastungen stellt, welche bewältigt werden müssen. Sobald ein Baby auf die Welt kommt, ist es nach Peitz (2003) von seiner Umwelt abhängig. Das bedeutet für die Betreuungsperson eine hohe Anstrengung und führt in ihrer Befindlichkeit oft zu vielseitigen Veränderungen wie Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und Erschöpfung. Das Älterwerden des Kindes bringt den Vorteil, dass der Betreuungsbedarf abnimmt, aber es können sich dennoch Gefühle der Überforderung und des Kontrollverlustes durch neue Entwicklungsschritte des Kindes einstellen. Peitz (2003) beschreibt, dass die Übernahme der Elternrolle eine grosse Veränderung des Tagesablaufes mit sich bringt und eine Umstrukturierung der Lebenssituation erfordert. Das bedingt neue Verantwortungsbereiche für beide Partner in Bezug auf Haushalt und Versorgung des Neugeborenen. Gloger-Tippelt et al. (1995) führen aus, dass die Neuregelung der Aufgaben- und Rollenteilung oft in eine traditionelle Partnerschaft und geschlechterspezifische Arbeitsteilung führt, was eine wichtige Orientierung in diesem verunsichernden Übergang sein kann. Das bedeutet nach Peitz (2003), dass die Frau temporär ihre Erwerbstätigkeit aufgibt und anschliessend mit reduziertem Pensum ins Berufsleben wieder einsteigt. Gloger-Tippelt et al. (1995) führen aus, dass die Karriere des Mannes in diesem Modell zudem Priorität hat. Fthenakis et al. (2002b) ergänzen, dass die Frau Familienaufgaben wie Hausarbeiten, Pflege und Versorgung des Kindes übernimmt. Die Veränderung durch das Neugeborene hat beim Mann nach Peitz (2003) keinen vergleichbaren Einfluss auf seine berufliche Tätigkeit. Die Beteiligung des Mannes an Familienaufgaben wird als „mithelfend“ beschrieben. Zudem sichert er nach Fthenakis et al. (2002b) das Familieneinkommen. Dadurch, dass die Mutter keiner Erwerbsarbeit nachgeht, entsteht nach Fthenakis et al. (2002b) eine finanzielle Abhängigkeit vom Mann. Die finanziellen Möglichkeiten reduzieren sich nach Gloger-Tippelt et al. (1995) durch weniger Einnahmen und gleichzeitig muss mit mehr Ausgaben gerechnet werden. Neben der traditionellen Aufteilung beschreibt Gloger-Tippelt et al. (1995) die halbtraditionelle Partnerschaft. Die Arbeitsaufteilung zeichnet sich dabei durch eine verstärkte Erwerbstätigkeit der Frau aus, wobei die Frau ebenfalls zugunsten der Karriere des Mannes zurücksteckt. Die posttraditionelle Partnerschaft zeichnet sich durch gleiche Arbeitsteilung und Karriereplanung aus. Peitz (2003) formuliert, dass durch die gemeinsame Übernahme der Elternrolle in allen Modellen auch die gegenseitige Abhängigkeit der beiden Partner steigt. Häufig ist der Partner oder die Partnerin die einzige Hilfe in emotionalen Belangen sowie in Familien- sowie Haushaltsaufgaben. Peitz (2003) führt aus, dass eine gegenseitige partnerschaftliche

Unterstützung das Gefühl von Intimität und Nähe begünstigt. Durch die gemeinsame Verantwortung und gegenseitige Unterstützung, so führt Jungbauer (2009) aus, kann sich das Zusammengehörigkeitsgefühl der Paare verstärken. Cierpka et al. (2012) beschreiben das Konzept des Maternal Gatekeeping. Das Gatekeeping-Verhalten der Mutter beeinflusst das Rollenverständnis und das aktive Mitgestalten des Vaters in der Familie. Übernimmt die Mutter in der traditionellen Partnerschaft vorwiegend die Versorgung und Pflege des Babys, kann sich beim Vater das Gefühl des Ausgeschlossenseins einstellen. Verstärkt wird dieses Gefühl, wenn Frauen stillen und in der ersten Zeit nach der Geburt ein karges Bedürfnis nach Intimität und Sexualität zeigen. Kritik von Frauen am väterlichen Umgang mit dem Kind unterstützt diese Gefühle ebenfalls negativ. Die Folgen sind dann oft Rückzug aufseiten der Männer in ein Gebiet, wie beispielsweise die Arbeit, in dem sie Selbstwirksamkeit und Bestätigung erfahren. Die Partnerin wiederum erlebt Zurückweisung und wendet sich noch mehr dem Kind zu. Die Distanz zwischen Mann und Frau vergrößert sich. Die hohe Beziehungsqualität und ein gutes Co-Parenting, also die Abstimmung der Eltern in Bezug auf ihre Elternrolle, hängen ebenfalls von den Möglichkeiten des mütterlichen Gatekeepings ab. Peitz (2003) beschreibt, dass durch die Geburt des ersten Kindes und dessen Versorgung die Zeit für Zweisamkeit und nach Gloger-Tippelt et al. (1995) Gefühle der Liebe weniger werden. Die Heidelberger Längsschnittstudie von Gloger-Tippelt et al. (1995) untersuchte Paare mit nur einem Kind und kinderlose Paare. Nach der Geburt des Kindes und im Verlaufe der 11-monatigen Untersuchung schätzen die Paare mit einem Kind die Sexualität und Zärtlichkeit zunehmend geringer ein im Vergleich zur kinderlosen Vergleichsgruppe. Von der Geburt des Kindes bis fünf Monate danach nehmen Zärtlichkeit und Sexualität zwischen Eltern im Vergleich zu kinderlosen Paaren ab. Danach stabilisiert sich der Austausch von Zärtlichkeit und Sexualität auf dem niedrigeren Niveau – im Vergleich zu der Zeit vor der Schwangerschaft. Die Abnahme von Sexualität und Zärtlichkeit korrelierte mit einer geringeren Glückseinschätzung. Gloger-Tippelt et al. (1995) beschreiben, dass bereits während der Schwangerschaft Paare in Bezug auf die Sexualität verunsichert sind und sich Sorge um Beeinträchtigungen des Kindes machen. Bisher wirksame Spielregeln in der Paarbeziehung verändern sich nach Jungbauer (2009) durch die Erstelternschaft und müssen neu angepasst werden. Dabei sollen nach Peitz (2003) individuelle Bedürfnisse, Erwartungen und Wünsche bei der Umgestaltung berücksichtigt werden. Nach Fthenakis et al. (2002b) wirken sich die Persönlichkeit der Eltern, das Kontrollerleben und auch die individuellen Fähigkeiten und Resilienzfaktoren auf die Bewältigung der Erstelternschaft aus. Das Elternwerden hat nachhaltigen Einfluss auf die Entwicklung der Persönlichkeit der Mutter und des Vaters. Ein neues Gleichgewicht in der Paarbeziehung muss nach Jungbauer

(2009) gefunden werden und nach Cierpka et al. (2012) erhält auch diese eine neue Identität. Die Rolle des Vaters oder der Mutter sollte ins eigene Selbstkonzept integriert werden. Diese neue Haltung wirkt sich auf das Gefühlsleben, das Verhalten, die Interessen und die Einstellungen aus. Das Paar entwickelt sich zu einem Team, das gemeinsam Familienaufgaben bewältigt und sich für die Kindererziehung einsetzt. Gelingt diese Entwicklung, sollte sich nach Peitz (2003) ein neuer, intakter Alltag einstellen, damit ein funktionierendes Miteinander möglich wird. Fthenakis et al. (2002b) beschreiben, dass diese Veränderung bereits in der Schwangerschaft beginnt und durch Komplikationen in der Schwangerschaft erschwert wird. Jungbauer (2009) führt aus, dass gerade das Elternwerden durch das positive Bewältigen von verschiedensten Familienaufgaben und die Organisation von Familie und Beruf sich positiv auf den Selbstwert auswirken kann. Die partnerschaftliche Freizeitgestaltung nimmt nach Gloger-Tippelt et al. (1995) durch die Erstelternschaft stark ab. Es bieten sich selten Möglichkeiten, gemeinsam aus- oder Aktivitäten nachzugehen. Nach Peitz (2003) müssen individuelle und gemeinsame ausserhäusliche Aktivitäten frühzeitig abgesprochen und geplant und persönliche Interessen zurückgestellt werden. Cierpka et al. (2012) beschreibt, dass sich die Beziehung zu den eigenen Eltern durch das Elternwerden vertiefen oder intensivieren kann. Familienrepräsentanzen, also eigene Erfahrungen zu Bindungspersonen, werden aktiviert und können Modellcharakter haben. Nach Peitz (2003) sind aber auch Menschen ausserhalb der Familie eine wichtige Hilfe. Jungbauer (2009) führt aus, dass die Kommunikation zwischen den Erstellern ab der Geburt stark abnimmt. Ursachen dafür sind, dass die Eltern weniger Zeit miteinander verbringen und so auch selten gemeinsamen Aktivitäten nachgehen. Jungbauer (2009) beschreibt, dass die Situation nach der Geburt des ersten Kindes oft zu Auseinandersetzungen und Verstimmtheiten zwischen den Partnern führt. Ungünstige Kommunikationsbedingungen sind nach Reichle und Werneck (1999) durch schnell durchzuführende Entscheide beeinflusst. Zudem stehen Paarkonflikte mit geringer Unterstützung durch den Partner in Wechselbeziehung. Die Bewertung von erlebten Einschränkungen infolge der Rollenneuverteilung nach der Geburt hat einen direkten Einfluss auf die Emotionen des Partners wie Ärger, Enttäuschung und Empörung.

1.5.2.1 Partnerschaftszufriedenheit und Partnerschaftsqualität

Im folgenden Abschnitt wird auf die Zusammenhänge von Belastungen und erlebter Partnerschaftszufriedenheit oder Beziehungsqualität eingegangen. Obwohl nach Peitz (2003) durch den Übergang zur Elternschaft die Beziehungsqualität abnimmt, liegt das Qualitätsniveau der Elternpaare auch in den ersten Jahren nach der Geburt des ersten Kindes noch im mittleren Wertebereich von glücklichen Paaren. Auch die Beziehungszufriedenheitseinbusse nach der

Erstelternschaft ist bei den meisten Paaren zu erkennen. Bei einigen Eltern ist aber auch ein Anstieg der Zufriedenheit oder keine Veränderung ersichtlich. Grundsätzlich kann man sagen, dass eine Unzufriedenheit durch weitere Stressoren erweitert und durch individuelle und soziale Ressourcen reduziert wird. Reichle (1994) beschreibt, dass durch das „Hinzufügen“ eines Kindes generell eine Verschlechterung der Partnerschaftszufriedenheit erwartet wird. Wenige Studien beschreiben, dass ein Abfall der Partnerschaftszufriedenheit ein natürlicher Prozess in der Entwicklung von Partnerschaften ist. Reichle und Montada (1999) führen aus, dass die (Un-)Zufriedenheit von Eltern nach der Geburt eines Kindes auch davon abhängt, wie die Eltern auf das Kind vorbereitet, wie sie ihm gegenüber eingestellt sind und ob das Kind erwünscht ist. Kompetenzen im Bereich der Säuglingspflege und der Elternrolle erleichtern nach Reichle und Werneck (1999) den Übergang und führen seltener zu Zufriedenheitseinbussen. Eine ungeplante Schwangerschaft hingegen führt zu einem Krisenerleben in der Partnerschaft und wirkt sich schliesslich auf die Zufriedenheit aus. Die Ursache für Unzufriedenheit in der Partnerschaft sind nach Reichle und Montada (1999) nicht erfüllte Erwartungen oder auch andere Vorstellungen der Rollen durch die Erstelternschaft. Gloger-Tippelt et al. (1995) behaupten: Je deutlicher der gewohnte Tagesablauf verändert wird, umso schlechter wird die Zufriedenheit in der Partnerschaft eingeschätzt. Für die Frau ist nach Peitz (2003) oft die weitgehende alleinige Zuständigkeit für Kind und Haushalt und damit verbundene Aufgaben nicht zufriedenstellend. Die Beteiligung des Mannes an Familienaufgaben beeinflusst nach Fthenakis et al. (2002b) die Zufriedenheit der Mutter. Für den Mann sind Belastungen im beruflichen Feld eine Ursache für Unzufriedenheit. Reichle und Werneck (1999) geben an, dass Konflikte bezüglich finanzieller Belastungen Risikopotenzial bergen. Hält eine ungünstige finanzielle Lage über vier Jahre an, ist dies ein signifikanter Prädiktor für eine Partnerschaftsauflösung. Einen grossen Einfluss auf die Zufriedenheit in der Partnerschaft hat nach Fthenakis et al. (2002b) zudem das Gerechtigkeits erleben in der Partnerschaft. Inwiefern die Aufgabenverteilung als gerecht erlebt wird, hängt von den ursprünglichen Erwartungen an die Zusammenarbeit ab. Besonders Frauen sind im Übergang strukturell benachteiligt. Das heisst, sie übernehmen beispielsweise durch die Schwangerschaft, Geburt und das Stillen automatisch mehr Verantwortung. Nimmt der Mann diese Aufgaben der Frau wahr und schätzt diese, führt dieses Ungleichgewicht nicht zu einer Unzufriedenheit. Die Lösungsfindung in auftretenden Belastungen erfordert Empathie und die Fähigkeit der Perspektivenübernahme des Partners. Dafür ist es notwendig, die Situation des Gegenübers auch zu kennen. Nach Peitz (2003) ist die Fähigkeit zu einem hohen dyadischen Coping, also zur gegenseitigen Unterstützung und zum Mitteilen des Belastungserlebens, eine gute Voraussetzung für die Zufrieden-

heit in der Partnerschaft. Die Längsschnittuntersuchung von Engfer, Gavranidou und Heinig (1988) zeigt, dass im Zeitraum der Geburt bis vier Jahre danach Konflikte durch ungleiche sexuelle Erwartungen und mangelnde Intimität entstehen. Die körperlichen Veränderungen und Beschwerden der Frau können nach Witte (1997) nach der Geburt ebenfalls für ein geringes sexuelles Interesse verantwortlich sein und in eine sexuelle Unzufriedenheit münden. Dass Männer nach Gloger-Tippelt et al. (1995) nach kurzer Zeit der Umstellung wieder ihren Freizeitaktivitäten nachgehen, bietet oft Konfliktstoff für die Partnerschaft. Aber auch die einseitige Fixierung auf das Kind, das heisst, die volle Aufmerksamkeit und Kraft dem Kind zu widmen, geht nach Jungbauer (2009) zulasten der Beziehungszufriedenheit. Dadurch, dass die Frau ihre Erwerbsarbeit aufgibt und sich der Versorgung des Kindes annimmt, ergibt sich eine finanzielle Abhängigkeit der Frau vom Mann. Dies kann zu einer Machtverschiebung oder auch einer Reduktion von Status und Ansehen in der Gesellschaft und Unzufriedenheit in der Partnerschaft führen. Ein geringes Familieneinkommen führt nach Reichle und Werneck (1999) zudem zu einem Krisenerleben und wirkt sich ebenfalls auf die Partnerschaftszufriedenheit aus. Nach Bleich (1999) führt ein hohes Bildungsniveau des Mannes zu einer optimalen finanziellen Situation und zu weniger Krisenerleben. Ein schwieriges Temperament des Kindes kann die Beziehungszufriedenheit nach Reichle und Werneck (1999) negativ beeinflussen. Auch gesundheitliche Einschränkungen des Kindes führen nach Bleich (1999) bei den Eltern zu einer erschwerten Bewältigung des Überganges. Wenn der Partner oder die Partnerin die Persönlichkeit des Gegenübers realistisch einschätzt, hat dies nach Peitz (2003) einen positiven Effekt auf die Zufriedenheit. Durch die Geburt nimmt diese Übereinstimmung deutlich ab. Konfliktpotenzial bietet eine mangelnde Übereinstimmung, also ein nicht zutreffendes Bild des Partners. Nach Peitz (2003) beeinflussen alle Interaktionserfahrungen die Partnerschaftszufriedenheit. Reichle und Werneck (1999) sehen eine gute Ausgangslage für die Elternschaft im Vorhandensein einer guten Beziehungsqualität bereits vor der Geburt des Kindes. Die vorangegangene Beziehungsdauer kann nach Bleich (1999) zudem ein positiver Faktor für ein geringeres Belastungserleben sein. Zudem ist nach Werneck und Reichle (1999) durch ein zu bewältigendes Ausmass an Belastungen die Voraussetzung für eine bessere Anpassung an die Situation gegeben. Langanhaltende Unzufriedenheit mit der neu gewonnenen Lebenssituation führt nach Peitz (2003) zu einer Abnahme der Beziehungsqualität. Der Entscheid, Eltern zu werden, geht mit vielen Belastungen und Veränderungen einher. Und trotzdem beschreiben Eltern in späteren Phasen, dass es sich gelohnt hat, das alles auf sich zu nehmen. Der Alltag mit einem Kind sei sinnerfüllter, freudiger, abwechslungsreicher und bedeute emotionalen Reichtum.

1.5.2.2 *Spezifische Belastungen der Frau*

Fthenakis und Textor (2002c) berichten, dass durch die heutigen Möglichkeiten der Verhütung die Frau selber bestimmen kann, ob sie schwanger werden will oder nicht. Darum ist es keine Seltenheit, dass erwerbstätige Frauen sich für ein Leben ohne Kinder entscheiden oder die Mutterschaft hinausschieben. Die Gründe für eine späte Familiengründung sind vielseitig: Karriere, keine verlässliche, funktionierende Paarbeziehung oder vorübergehende Infertilität. Abgesehen von nicht geplanten Schwangerschaften unterliegen die Frauen oft einem gesellschaftlichen oder sozialen Druck durch die eigene Mutter oder den Partner, schwanger zu werden. Durch verinnerlichte Geschlechterstereotypen und die Vorstellung, dass Kinder dem Leben Sinn geben oder das Älterwerden mit Kindern einfacher gelingt, wird der Entscheid für Kinder ebenfalls beeinflusst. Die Frau wird körperlich und sozial mit der Entbindung zur Mutter. Gloger-Tippelt et al. (1995) berichten, dass die Schwangerschaft und die Geburt die Frau sowohl physisch als auch psychisch beanspruchen und dass sie mehr Verluste als Gewinne angeben. Gloger-Tippelt (1988) ergänzt, dass sich durch die Geburt des Kindes der Körper der Mutter im Vergleich zur Schwangerschaft verändert und sich auf das Stillen einstellt. Die Frau erlebt zudem einen physischen Verlust des Babys im eigenen Bauch. Im Zeitraum der Schwangerschaft bis drei Monate nach der Geburt kann sich laut Gloger-Tippelt et al. (1995) eine Unzufriedenheit bezüglich der eigenen Attraktivität oder des Aussehens einstellen. Die hormonelle Umstellung durch das Abstossen der Plazenta und auch die körperliche Erschöpfung durch die Geburt führen zu einer Verunsicherung. Reichle (1994) beschreibt, dass nach der Geburt bei den Müttern depressive Symptome auftreten können. Die Ursachen für depressive Symptome nach dem ersten Kind liegen in den biologischen und hormonellen Veränderungen während der Schwangerschaft, durch die Geburt und die Zeit nach der Geburt. Andererseits spielt auch das Verhalten und Erleben der Mutter eine Rolle. Nach Fthenakis et al. (2002b) löst die Erstelternschaft viele Veränderungen aus, die in der Gesamtheit zu einer Traditionalisierung der Geschlechterrollen führen. Laut Gloger-Tippelt et al. (1995) sind Frauen in diesem Modell in der Arbeitsteilung stärker belastet als ihre Männer. Unerfüllte Erwartungen der Frauen bezüglich der Mithilfe des Mannes bei Familienaufgaben können nach Reichle (1994) zu negativen Gefühlen führen. Inwiefern die Frau ihren Partner im Umgang mit dem Kind befähigen und die Verantwortung abgeben kann, hängt nach Reichle und Werneck (1999) auch vom Zustand der Partnerschaft ab. Ist bereits die Partnerschaftszufriedenheit vor der Geburt gering und führt die Transition zu einer Zufriedenheitsabnahme, geht dies mit einer abnehmenden Beteiligung des Mannes an Familienaufgaben einher. Nach Reichle und Montada (1999) reduzieren die Mütter ihre Freizeit in höherem Ausmass. Gloger-Tippelt

et al. (1995) führen aus, dass Frauen, um einen Babysitter zu sparen oder auch durch die körperlich Erschöpfung des Stillens, am Abend oft zu Hause bleiben. Nach El Giamal (1999) gehen Mütter allgemein wenigen Aktivitäten allein nach und erleben eine Verschiebung ihrer gewohnten beruflichen und sozialen Aktivitäten hin zu Familienaktivitäten. Auch die Zeitstruktur und der Tagesablauf verändern sich durch die Gründung einer Familie. Die Mütter stehen am Morgen später auf und verlassen oft erst am Abend das Haus. Christine Bleich (1999) beschreibt weitere Stressoren, die belastend auf die Mutterrolle einwirken: vermehrte Aufgaben im Haushalt, soziale Isolation oder wenige Möglichkeiten der Kontaktpflege, Ängste und Unsicherheit in Bezug auf das Kind, Aufgabe der Erwerbstätigkeit und das Angebundensein an das Haus. Gloger-Tippelt et al. (1995) berichten, dass Frauen nach der Geburt des ersten Kindes eine erhöhte emotionale Bindung zum Partner und zu dem Baby erleben. Auch eine verstärkte finanzielle Abhängigkeit vom Mann beschreiben Gloger-Tippelt et al. (1995). Nach Fthenakis und Textor (2002c) führen die starken emotionalen, sozialen und physischen Belastungen zu einem erhöhten Bedürfnis nach emotionaler Aufmerksamkeit durch den Partner. Einige Mütter berichten auch über Zeiteinbussen für Gespräche und Aktivitäten in der Partnerschaft. Oder sie führen an, dass ihr sexuelles Verlangen vermindert ist und bis hin zu sexuellen Funktionsstörungen reichen kann. Insgesamt ist nach Bleich (1999) bei der Frau eine Zunahme der Stressvulnerabilität und emotionalen Labilität in den ersten Wochen nach der Geburt bis ungefähr sieben Monate danach festgestellt worden. Nach Fthenakis und Textor (2002c) müssen Frauen in der neuen Rolle als Mutter lernen, ihren Säugling empathisch und intuitiv zu verstehen, Zeichen richtig zu deuten und mütterliche Fähigkeiten zu entwickeln. Den Alltag mit einem Säugling stellen sich viele Frauen einfacher vor. Oft gestaltet sich der Umgang mit dem Baby schwieriger und anstrengender und der Alltag ist begleitet von Ängsten und Selbstzweifeln. Das kann so weit führen, dass sich die Mütter bis zur eigenen Erschöpfung um ihr Kind bemühen. Reichle und Werneck (1999) beschreiben, dass die gesellschaftlich Erwartung, wie eine gute Mutter zu sein hat, an klare Normvorstellungen geknüpft ist. In der Praxis bedeutet dies dann oft, dass das Kind die ersten Jahre bei der Mutter aufwachsen soll.

1.5.2.3 Spezifische Belastungen des Mannes

Aus der LBS-Studie (Fthenakis et al., 2002c) und auch aus der Arbeit von Meuser (2012) geht hervor, dass sich die Rolle der Väter in den letzten Jahren verändert hat. Sie übernehmen nicht mehr nur die Rolle des Ernährers, sondern sie sollen ebenso ihre Frau bei deren Wiedereinstieg in den Beruf unterstützen sowie fürsorgliche Väter sein, die bei der Kindererziehung und -betreuung voll mitwirken. Um dieser Rolle gerecht zu werden, fehlen jedoch teilweise ent-

sprechende vorgelebte Modelle. So übte der eigene Vater oft eine noch traditionelle(re) Funktion in der Familie aus. Zugleich sind Beratungsangebote grösstenteils auf Mütter ausgerichtet (Eickhorst & Scholtes, 2012). Dieses zusätzliche Verantwortungsfeld des Vaters ist oft nicht vereinbar mit den heutigen hohen beruflichen Ansprüchen, die viel Engagement und Flexibilität abverlangen. Das Zusammenbringen der beiden Verantwortungsbereiche geht für den Ernährer und fürsorglichen Vater oft mit einer hohen psychischen Belastung einher (Fthenakis et al., 2002b). Ausserdem wird in vielen Fällen nicht über diese Belastung gesprochen (Fthenakis & Textor, 2002c). Die LBS-Studie führt weiter aus, dass das Engagement des Mannes für das Kind weitgehend davon abhängt, wie sehr dies von der Frau zugelassen wird. Ist die Mutter egalitär eingestellt und lässt demzufolge die Beschäftigung des Vaters allein mit dem Kind zu, kann dies für die Partnerschaft förderlich sein (Fthenakis & Minsel, 2002a). Erreicht der Mann seine Vorstellungen und Ideale als Vater nicht, führt dies unter Umständen zu Insuffizienz- und Schuldgefühlen sowie zu Selbstkritik. Im Gegensatz dazu kann die gemeinsame Sorge um das Kind einer Enttäuschung des Vaters entgegenwirken (Fthenakis et al., 2002b; Schorn, 2003). Durch den Übergang zur Elternschaft und die damit einhergehende Traditionalisierung weicht gemäss Fthenakis und Minsel (2002a) das Ideal des Mannes vor allem dann ab, wenn er egalitär eingestellt ist. Ist er eher traditionell eingestellt, kann seine Vorstellung viel eher erreicht werden. Anders sieht es aus, wenn die Rollenverteilung umgekehrt ist, der Vater sich in erster Linie der Kinderbetreuung widmet und die Mutter der Arbeit nachgeht. Hier ist ebenfalls anzumerken, dass der Mann auf dem Arbeitsmarkt möglicherweise stärker diskriminiert wird als die Frau (Rost & Schneider, 1995). Weitere Entwicklungsthemen beim Übergang zur Vaterschaft fasst Schorn (2003) zusammen. Sie nennt hierbei das Ende der Adoleszenz, die Veränderung der Identität sowie die Auflösung der Zweierbeziehung zwischen Mutter und Kind zu einer Dreierbeziehung. Die Rolle des Vaters ist in diesem Auflösungsprozess von besonderer Wichtigkeit für die affektive Entwicklung des Kindes (Herzog, 1998). Mit dem Übergang zur Vaterschaft geht ebenfalls eine Auseinandersetzung mit der Herkunftsfamilie und der eigenen Kindheit einher. Ungelöste Konflikte in der eigenen Entwicklung werden mit der Geburt des eigenen Kindes aktiviert. Bereits vor Fthenakis et al. (2002b) und Schorn (2003) haben sich weitere Forscherinnen und Forscher (vgl. Bleich, 1999; Petzold, 1994; Reichle, 1994; Werneck, 1997) mit den Belastungen, die sich für den Mann beim Übergang zur Vaterschaft ergeben, beschäftigt. Zu den von ihnen aufgeführten Belastungsfaktoren gehören die Veränderung der Zeiteinteilung, das Unterschätzen des Aufwandes für das Kind, die neue Verantwortung, der Verlust der Unabhängigkeit, der Verzicht auf eigene Bedürfnisse und Interessen. In finanzieller Hinsicht kommen Einbussen durch den Lohn-

ausfall der Frau und die Mehrkosten durch das Kind hinzu. Weiter werden Einschränkungen bezüglich sozialer Kontakte aufgeführt wie die Veränderung des Kontaktes zu den eigenen Eltern/Verwandten. Als weitere Belastungen werden die Abnahme des sexuellen Bedürfnisses der Frau, Schlafdeprivation und auch die Vorrangigkeit der kindlichen Bedürfnisse genannt. In Interviews mit Erstvätern, die Schorn (2003) durchgeführt hat, werden zudem Ängste bezüglich der Veränderung der eigenen Persönlichkeit genannt oder auch die Angst davor, dass sie in der Beziehung zum Kind von der Mutter „auf der Strecke“ bleiben. Manchen Männern bereitet es zum Beispiel Mühe, dass das Stillen den Frauen vorbehalten ist. Ausserdem fühlen sich viele Männer hilflos beim Beruhigen des Kindes, sofern sie das eigene Kind als ein Problemkind einstufen. Ohnehin kann der Umgang mit dem Kind mit einer hohen Unsicherheit einhergehen und zu Rückzugstendenzen führen, was wiederum ein schlechtes Gewissen auslösen und für die Partnerschaft kontraproduktiv sein kann. Nur ungern werden diese ambivalenten Gefühle, die mit der Geburt des ersten Kindes auftreten, eingeräumt. Manchen Männern fehlt überdies ein besonderer Status als Vater, der bei der Mutter selbstverständlich zu sein scheint. Gloger-Tippelt et al. (1995) führen aus, dass Väter nach einer kurzen Umstellungszeit wieder schneller zu den gewohnten Freizeitaktivitäten zurückkehren. Nach El Giamal (1999) kommen die Männer aber oft früher von der Arbeit nach Hause. Nach Fthenakis et al. (2002b) kann jedoch nicht vollständig geklärt werden, ob Männer oder Frauen durch den Übergang zur Elternschaft mehr belastet sind.

1.5.3 Fragebogen zur Einschätzung von Partnerschaft und Familie (EPF)

1.5.3.1 Beschreibung des Fragebogens

Der Fragebogen Marital Satisfaction Inventory – Revised (MSI-R) wurde von Snyder (1997) entwickelt und als deutsche Version von Klann et al. (2006) herausgegeben. Dieser quantitative Fragebogen zur Einschätzung von Partnerschaft und Familie (EPF) wird vor allem in der Paartherapie und Eheberatung eingesetzt. Er kann bei verheirateten und unverheirateten Paaren eingesetzt werden, die das 18. Lebensjahr erreicht haben. Eruiert werden die Unzufriedenheit mit der Beziehung sowie deren positiven und negativen Aspekte. Mittels 150 Items, die elf Skalen zugeordnet sind, wird die Zufriedenheit mit der Paarbeziehung gemessen. Mit zwei weiteren Skalen wird die Tendenz zur sozialen Erwünschtheit und zu zufälligen Antworten erhoben. Der Fragebogen wird der Frau und dem Mann unabhängig voneinander zum Ausfüllen vorgelegt. Die in Profilblätter eingetragenen Ergebnisse werden anschliessend miteinander verglichen, besprochen und können auch zu Evaluationszwecken eingesetzt werden. Gemäss dem Manual von Snyder (1997) wurden die Normen anhand von 412 Personen ermittelt und

die Ergebnisse bezüglich der Objektivität, Reliabilität und Validität in mehr als 50 Studien untersucht, welche sich als positiv herausstellten. Die elf Skalen des EPF dienen in der vorliegenden Arbeit als Ausgangslage für die Erstellung des qualitativen Fragenkataloges.

1.5.3.2 Beschreibung der elf Skalen

Die elf Skalen sind im Manual des EPF in die nachstehenden Kategorien eingeteilt (Klann et al., 2006). Die Abfolge ist äquivalent zur Aufzählung im Ergebnisteil, Kapitel 3. Mit dem Faktor **Rollenorientierung** wird ermittelt, ob die Paare eher eine traditionelle oder eine gleichberechtigte Arbeitsteilung leben und wie zufrieden sie damit sind. Die Ergebnisse der Skala **Konflikte um Finanzen** sollen das Ausmass der Auseinandersetzungen aufzeigen, die aufgrund finanzieller Angelegenheiten auftauchen. Beim Faktor **Gemeinsame Freizeitgestaltung** werden die Quantität und die Qualität der gemeinsamen Freizeitgestaltung und das Nachgehen gemeinsamer Interessen erfasst. Die **Konflikte in der Ursprungsfamilie** werden in Erfahrung gebracht, da frühere, ungelöste Konflikte sowie negative elterliche Rollenbilder im Zusammenhang mit Auseinandersetzungen in der aktuellen Partnerschaft stehen können. Erfragt werden hierfür die Kindheit, die Beziehungen und die Verhaltensmuster in der Herkunftsfamilie. Ebenso können sich **Konflikte bei der Kinderbeziehung** negativ auf die Partnerschaft auswirken. Hierbei werden die generelle Nichtübereinstimmung bei der Kindererziehung und die Unzufriedenheit bezüglich der geteilten Verantwortung gegenüber dem Kind erfragt. Die **Unzufriedenheit mit den Kindern**, so zum Beispiel deren Benehmen oder nicht erfüllte Erwartungen an die Kinder, können einen negativen Einfluss auf die Paarbeziehung haben. Der Faktor **Affektive Kommunikation** gibt an, wie es um die emotionale Intimität, also die Zuneigung, die Affektivität generell sowie die gegenseitige emotionale Unterstützung und das Verständnis in der Partnerschaft steht. Das **Problemlösen** erfasst den Umgang des Paares mit Konflikten und Uneinigkeiten. Erfragt werden die empathischen Fähigkeiten während der Auseinandersetzungen sowie die Fertigkeiten zum Lösen von Problemen. In der Skala **Aggression** wird das Ausmass physischer und nicht körperlicher Gewalt, so zum Beispiel das Zuschlagen von Türen, Anschreien oder Werfen von Gegenständen, ermittelt. Die Skala **Sexuelle Unzufriedenheit** erfasst Aussagen zur Qualität und Quantität der gemeinsamen Sexualität, Intimität, Zärtlichkeit und zur Anziehungskraft des Partners. Anhand der Skala **Globale Unzufriedenheit mit der Partnerschaft** werden die Zuversicht, das Vertrauen und die allgemeine Unzufriedenheit mit der Beziehung aufgezeigt sowie Vergleiche mit anderen Paaren angestellt.

1.5.4 Zusätzliche Kategorien

Ergänzend zu den Skalen des Fragebogens zur Einschätzung von Partnerschaft und Familie von Klann et. al (2006) wurden für den Gesprächsleitfaden die Kategorien Transition, spezifische Herausforderungen für die Frau und den Mann, relevantester Belastungsfaktor sowie Ressourcen gebildet.

1.6 Fazit und Forschungslücke

Das Erkenntnisinteresse dieser Untersuchung legt den Fokus auf Belastungen, die sich beim Übergang zur Erstelternschaft ergeben. Die Grundlagenforschung in den 1980er- und 1990er-Jahren ging diesen Fragen nach. Auch danach gab es ergänzende quantitative Forschungen zu den Belastungen für Erstmütter und -väter. Mit der Geburt des Kindes verändert sich die Paarbeziehung hin zu einer Familie. Die Literaturrecherche zeigte, dass viele Veränderungen dieser Transition eine Auswirkung auf die Paarzufriedenheit und Partnerschaftsqualität haben. Die Ersteltern werden durch die Geburt des Kindes mit neuen Situationen, Emotionen und Schwierigkeiten konfrontiert. Einerseits erfordert der Umgang mit diesen neuen Herausforderungen die Fähigkeit beider Partner, sich an neue Situationen anzupassen, das Leben umzustrukturieren und ein gelingendes Co-Parenting. Gleichzeitig ist die erfolgreiche Umsetzung dieser Anpassungsprozesse für das Ausmass der erlebten Zufriedenheit verantwortlich. Zudem ist die positive Bewältigung dieser Transition für die Weiterentwicklung des eigenen Selbstkonzeptes, der Familienidentität und -atmosphäre entscheidend. Andererseits befindet sich die Rollenorientierung in einem gesellschaftlichen Wandel und stellt sowohl Frauen als auch Männer vor neue Herausforderungen. Und doch gibt es körperliche und hormonelle Unterschiede von Mann und Frau, die die Mutter- und Vaterrolle nicht vollständig auflösen. Aktuell wird in der Literatur beschrieben, dass sich Männer durch die Vaterschaft in bestimmten Bereichen (beispielsweise Finanzen, Freizeitgestaltung, Sexualität) beeengt fühlen. Frauen hingegen erleben eine grössere psychische und physische Umstellung, übernehmen doch häufig den grösseren Teil der Familienaufgabe und erleben dadurch eine grössere Abhängigkeit vom Mann oder auch vom Kind. Nach der Literaturrecherche (in der Paarbeziehung mit Kindern sinkt die Zufriedenheit zunächst, um sich dann wieder zu stabilisieren bzw. sogar zu steigern, sobald die Kinder aus dem Haus sind) erscheint es sinnvoll, die individuellen Belastungen von Mann und Frau, die sich durch die Transition ergeben, zu eruieren. In der vorliegenden Arbeit sollen dank der qualitativen Vorgehensweise zwei Forschungslücken geschlossen werden. Einerseits wird untersucht, welche Belastungsfaktoren aktuell auf die Frau und den

Mann einwirken, andererseits wird durch die getrennte Befragung beider Elternteile ein Vergleich der Belastungen von Frauen und Männern angestellt.

2 Methode

2.1 Design

Aufgrund der Literaturrecherche wurde die Fragestellung dieser Untersuchung folgendermaßen formuliert: „Welche relevanten Belastungsfaktoren ergeben sich für die Paarbeziehung beim Übergang zur Elternschaft aus Sicht der Frau und des Mannes?“ Das Untersuchungsziel dieser Forschungsarbeit ist einerseits, den individuellen Belastungsfaktoren von Müttern und Vätern nachzugehen und andererseits, diese Belastungsfaktoren einander gegenüberzustellen. Die forschungsleitenden Fragen wurden anhand des EPFs (Klann et al., 2006) und der Literaturrecherche erstellt und mit halbstandardisierten Fragen eruiert. Der Forschungsplan gliedert sich in folgende Schritte: Flyer für die Rekrutierung von Ersteltern, Kontaktaufnahme mit Ersteltern, vorgängiges Erstinterview, Interviews mit Müttern und Vätern sowie einer Expertin und eines Experten, wörtliche Transkription der Interviews, getrennte Auswertung von Männern und Frauen anhand des qualitativen Computerprogramms Maxqda Version 11, Beschreibung der Ergebnisse und (im Interpretationsteil) Zusammenfassung der Belastungen/Gegenüberstellung von Mann und Frau. Mittels Einzelfallanalyse wird versucht, die Individualität jedes Einzelnen zu erfassen und dennoch die Gesamtheit der Belastungen im Auge zu behalten. Für die Datengewinnung wurde das problemzentrierte Interview und für das Auswertungsverfahren die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2002) gewählt.

2.2 Beschreibung der Stichprobe

Für die Stichprobe wurden Ersteltern mit Kindern zwischen sechs und 24 Monaten gesucht, da sich die Gewöhnungsphase gemäss Gloger-Tippelt (1988) etwa ab dem sechsten Lebensmonat einstellt. Wenn das Kind zwischen eineinhalb und zwei Jahre alt ist, wird gemäss den meisten Studien (Papastefanou & Hofer, 2002) das Ende der Transition angesetzt. Für die Rekrutierung wurde ein Flyer mit den Kriterien der gesuchten Elternpaare aufgeführt. Nebst dem eingeschränkten Alter der Kinder wurden lediglich Elternpaare berücksichtigt, die zum Zeitpunkt des Interviews zusammenlebten. Ebenso wurde auf das Thema ‚Von der Liebesbeziehung zum Elternpaar‘ und auf die zu untersuchenden Belastungen in diesem Zusammenhang aufmerksam gemacht. Anonymität und Einsicht in die Ergebnisse wurden im Flyer be-

reits zugesichert. Das Versenden des Infoblattes erfolgte im Januar 2013 per E-Mail an persönliche Kontakte. Ebenso wurden diesbezüglich diverse Mütter- und Väterberatungen in der Stadt Zürich mit der Bitte um Weiterleitung kontaktiert. Nach Interessenbekundungen wurden die Elternpaare Ende Januar für die Terminvereinbarung angerufen. Hinweise zum Ablauf des Interviews (so zum Beispiel, dass die Befragung separat und somit in verschiedenen Räumen, aber zum selben Zeitpunkt durchgeführt wird) wurden während des Telefongesprächs ebenso erläutert. Die Interviews wurden zwischen Februar und März 2013 bei den Familien zu Hause durchgeführt und dauerten im Schnitt eineinhalb Stunden. Von den neun befragten Paaren hatten acht ein Kind zwischen sechs und elf Monaten, ein Paar hatte ein Kind, das zur Zeit der Befragung bereits 24 Monate alt war. Unter den neun Kindern waren acht Jungen und ein Mädchen. Die Eltern wohnen in fünf verschiedenen Kantonen, wobei die meisten Familien in der Ostschweiz zu Hause sind. Die Väter sind mehrheitlich erwerbstätig, wenn auch nicht alle zu 100 %. Die Mütter sind grösstenteils zu 100 % als Familienfrauen tätig, nur vereinzelt arbeiten sie in einem Teilzeitpensum von bis zu 50 %. Sechs der neun Männer verfügen über einen Hochschul- und drei über einen Lehrabschluss. Drei der Frauen haben eine Lehre absolviert, vier besitzen einen Bachelorabschluss und zwei weitere eine Berufsmatura. Die Mütter sind zum Zeitpunkt der Befragung im Durchschnitt 30, die Männer 33 Jahre alt. Im Mittel sind sie seit mehr als neun Jahren zusammen, leben seit sechs Jahren zusammen und sind des Weiteren seit zweieinhalb Jahren verheiratet. Aus der folgenden Tabelle kann eine strukturierte Übersicht der Stichprobe gewonnen werden. Die Angaben gelten für den Zeitpunkt des Interviews. Als Ergänzung zu den Interviews mit den Eltern wurden je ein Expertinnen- und ein Experteninterview durchgeführt. Als Experte wurde Henri Guttman (E1) befragt, der als Paar- und Familientherapeut tätig ist und eine Zusatzausbildung bei der Zürcher Institution für klinische Sexologie und Sexualtherapie (ZISS) abgeschlossen hat. Zusätzlich wurde eine zertifizierte Mütterberaterin FH (E2) interviewt, die aufgrund von amtlichen Vorgaben anonym bleiben muss. Sie berät Mütter und Väter aus der Stadt Zürich hinsichtlich verschiedener Anliegen im Zusammenhang mit der Elternschaft. Beide Fachpersonen wurden im Februar kontaktiert und haben sofort für ein Interview zugesagt. Die Gespräche fanden im März 2013 statt, nachdem die Befragungen mit sieben Elternpaaren abgeschlossen waren.

Tabelle 1: Übersicht Stichprobe

Paare	Alter	Höchster Schulabschluss	Erwerbstätigkeit/ Pensum	Arbeitsteilung	Paar seit	zusammenlebend seit	verheiratet seit	Alter und Geschlecht des Kindes
F1/M1	F: 27 J. M: 30 J.	F: Lehrabschluss M: Lehrabschluss	F: - M: 100 %	traditionell	11 J.	9 J.	2 1/2 J.	11 M./m
F2/M2	F: 31 J. M: 30 J.	F: Bachelor M: Bachelor	F: - M: 80 %	traditionell	13 J.	4 J.	3 J.	6 M./m
F3/M3	F: 27 J. M: 30 J.	F: Lehrabschluss M: Master	F: - M: 100 %	traditionell	11 J.	6 J.	2 J.	6 M./m
F4/M4	F: 27 J. M: 31 J.	F: Berufsmatura M: Lehrabschluss	F: 50 % (JAZ) M: 50 % (JAZ)	posttraditionell	5 J.	2 J.	1 J.	8 M./m
F5/M5	F: 33 J. M: 42 J.	F: Bachelor M: Bachelor	F: - M: 100 %	halbtraditionell	11 J.	9 J.	6 J.	6 M./m
F6/M6	F: 31 J. M: 36 J.	F: Bachelor M: Master/ Lizenziat	F: 47 % + Teilzeitstudium M: 100 %	halbtraditionell	9 1/2 J.	9 J.	2 1/2 J.	8 M./w
F7/M7	F: 33 J. M: 33 J.	F: Lehrabschluss M: Bachelor	F: - M: 100 %	traditionell	9 J.	6 J.	3 J.	7 M./m
F8/M8	F: 30 J. M: 32 J.	F: Berufsmatura M: Bachelor	F: - M: 100 %	traditionell	10 J.	7 J.	1 J.	8 M./m
F9/M9	F: 29 J. M: 33 J.	F: Bachelor M: Lehrabschluss	F: 20 % M: 100 %	halbtraditionell	6 1/2 J.	3 1/2 J.	2 J.	24 M./m
Ø	F: ~30 J. M: 33 J.	individuell	F: 13 % M: ~90 %	individuell	9 1/2 J.	~6 J.	~2 1/2 J.	~9 1/2 M.

2.3 Methode der Datengewinnung

Als Methode für die wissenschaftliche Erkenntnisgewinnung wurde das problemzentrierte Interview nach Mayring (2002) verwendet. Die Struktur der Befragung ist hierbei offen, halbstrukturiert und problemfokussiert. Bei der vorliegenden Arbeit liegt der Fokus auf den Belastungen, die sich aufgrund der Erstelternschaft ergeben. Bei dieser Methode sollen möglichst offene Gespräche stattfinden, in welchen die befragten Personen ohne Antwortvorgaben relativ frei über ihre Erfahrungen berichten können. Dies fördert einen offenen, angenehmen Gesprächsrahmen, wobei eine ehrliche und gleichberechtigte Beziehung zwischen den Gesprächspersonen entstehen soll. Vor der Befragung wurde ein Interviewleitfaden (Anhang B1) erstellt, um die Ergebnisse vergleichbar zu halten. Die Leitfadenfragen wurden anhand des beschriebenen Fragebogens zur Einschätzung von Partnerschaft und Familie, EPF (Klann et

al., 2006), konstruiert. Ausgewählt wurde dieser, weil er die Unzufriedenheit und möglichen Belastungen innerhalb einer Paarbeziehung ganzheitlich erfasst. Die Items sind jeweils verschiedenen Skalen zugeordnet, welche bei der vorliegenden Arbeit die zu erfragenden Kategorien bildeten. Die Themen wurden für diese Befragung in eine geeignete Reihenfolge gebracht, das heisst, vertraulichere Themen wurden eher an den Schluss des Gespräches gestellt; wobei anzufügen ist, dass die Abfolge – wie in offenen, halbstrukturierten Interviews üblich – aufgrund des Gesprächsverlaufes variieren konnte. Spontane Nachbefragungen erfolgten innerhalb des Interviews fragestellungsspezifisch. Der Leitfaden (Anhang B1) wurde nach der Durchführung von zwei und vier Interviews angepasst. Ausgeschlossen wurden die Skalen der sozialen Erwünschtheit sowie der Antwort-Zufälligkeit. Durch die separate und gleichzeitige Befragung sollte ein möglichst vertrauenswürdiges, ehrliches und unbeeinflusstes Gespräch stattfinden. Die beiden Interviews mit einem Experten und einer Expertin wurden ebenfalls anhand eines Leitfadens (Anhang B2) durchgeführt. Der Aufbau dieser Interviews war derselbe wie bei den Gesprächen mit den Eltern. Vereinzelt wurden für eine Stellungnahme der Expertin und des Experten Aussagen und Zitate der Paare eingebracht. Mit diesen Befragungen konnte auf einen grossen Erfahrungsschatz zurückgegriffen werden, sodass die Aussagen der interviewten Elternpaare mit zusätzlichen Informationen ergänzt werden konnte; zudem wurde die Validität optimiert.

3 Ergebnisse

3.1 Beschreibung der Aufbereitungs- und Auswertungsverfahren

Als Auswertungsverfahren wurde die Methode der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2002) verwendet. Bei dieser Vorgehensweise wird das Datenmaterial in Kategorien eingeteilt. In der vorliegenden Arbeit entsprechen diese Kategorien den Übertiteln der Belastungen, wie sie auch im Ergebnisteil aufgeführt sind. Zusätzlich werden Subkategorien generiert, welche die darüber liegenden Kategorien noch genauer differenzieren. Daraus wurden die relevanten Belastungsfaktoren generiert. Durch diese ausführliche Analyse, die bei der qualitativen Inhaltsanalyse üblich ist, wird zudem jeder mögliche Hinweis aus den Interviews berücksichtigt. Des Weiteren werden die Häufigkeiten der Aussagen pro Kategorie ausgewertet. Als erster Vorbereitungsschritt für die Auswertung wurde vor den Interviews eine erste Variante eines Kodierleitfadens (Anhang C1/C2) erstellt. Die darin aufgeführten Belastungsfaktoren wurden anhand der erarbeiteten Theorie sowie des Fragebogens zur Einschätzung von Partnerschaft und Familie, EPF (Klann et al., 2006), zusammengetragen. Diese deduktive Vorgehensweise

diente als Grundlage der Befragungen, was für die anschliessende Vergleichbarkeit der Daten notwendig war. Die Interviews wurden auf Schweizerdeutsch durchgeführt, mittels Audiorekorder festgehalten und im Anschluss transkribiert. Nach vier Interviews erfolgte die Aufnahme der Transkriptionen und des Kategoriensystems in das Aufbereitungsprogramm Maxqda 11 (Anhang D). Anschliessend wurden die für die Fragestellung relevanten Textstellen aus den Transkriptionen den Subkategorien zugeordnet, woraus sich die relevanten Belastungsfaktoren ergeben haben. Durch diese Vorgehensweise konnte ein induktiver Zugang gewährleistet werden. Die Abgrenzung der einzelnen Belastungsfaktoren erfolgte mittels repräsentativen Zitaten der Befragten, sogenannten Ankerbeispielen. Im Anschluss an die restlichen Interviews erfolgte die Zuteilung der zusätzlichen Textstellen zu den Subkategorien. Die mit der Software zugeordneten Zitierungen wurden jeweils pro Kategorie in ein Textverarbeitungsprogramm exportiert. Daraus wurden die Auswertungsberichte der Frauen und Männer formuliert, die im Ergebnisteil dargestellt sind und im Diskussionsteil miteinander verglichen werden.

3.2 Darstellung der Belastungsfaktoren

In diesem Kapitel werden die ausgewerteten Ergebnisse nach Belastungskategorien separat nach Geschlechtern erläutert. Die Aussagen der Expertin und des Experten ergänzen die Ausführungen. Die Abbildung 1 zeigt die Anzahl der genannten Belastungen der Frauen und Männer zu den einzelnen Kategorien. Die Tabelle 2 gibt einen Überblick über die Kategorien und Subkategorien der Belastungen. Detailliertere Informationen hierzu und die ausgeführten relevanten Belastungsfaktoren sind im Kodierleitfaden im Anhang C1/C2 zu finden.

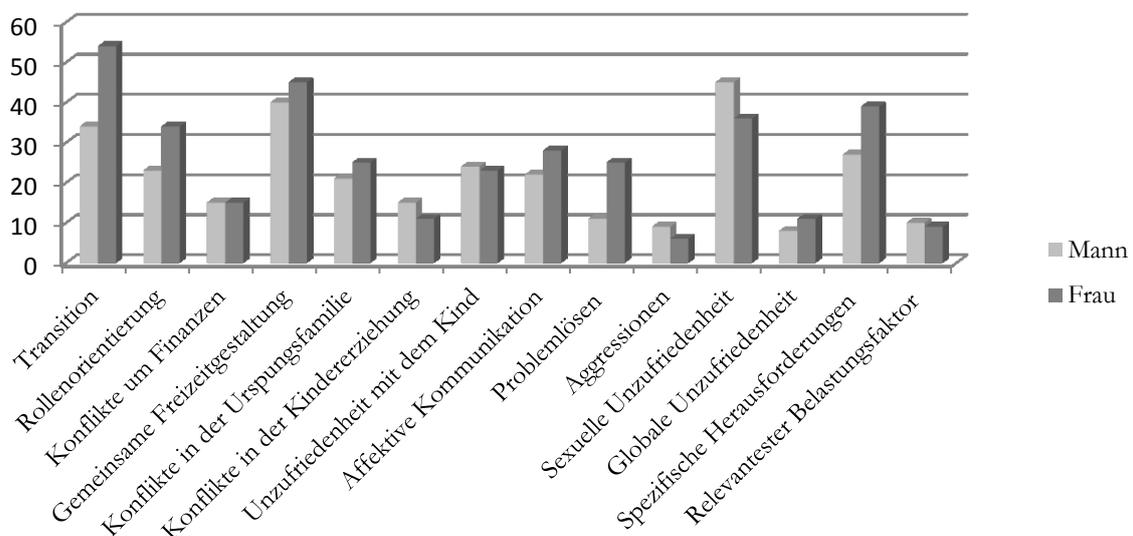


Abbildung 1: Anzahl Belastungen pro Kategorie der Frauen und Männer

Tabelle 2: Auszug aus den Kodierleitfäden der Frauen und Männer

1. Transition	2. Rollenorientierung	3. Konflikte um Finanzen
<ul style="list-style-type: none"> - Vor der Schwangerschaft - Während der Schwangerschaft - Geburt und Zeit danach 	<ul style="list-style-type: none"> - Machtverhältnis - Traditionelle Arbeitsteilung - Halbtraditionelle Arbeitsteilung - Posttraditionelle Arbeitsteilung - Wertvorstellungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Einnahmen - Ausgaben
4. Gemeinsame Freizeitgestaltung	5. Konflikte in der Ursprungsfamilie	6. Konflikte in der Kindererziehung
<ul style="list-style-type: none"> - Gemeinsame Freizeit - Individuelle Freizeit - Freundes- und Kollegenkreis 	<ul style="list-style-type: none"> - Kindheit - Ursprungsfamilie 	<ul style="list-style-type: none"> - Einstellungen bezüglich Kindererziehung - Umgang mit dem Kind
7. Unzufriedenheit mit dem Kind	8. Affektive Kommunikation	9. Problemlösen
<ul style="list-style-type: none"> - Verhalten des Kindes - Beziehung ohne Kind 	<ul style="list-style-type: none"> - Gefühle/Empathie - Emotionale Unterstützung - Stimmungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Streitverhalten
10. Aggressionen	11. Sexuelle Unzufriedenheit	12. Globale Unzufriedenheit
<ul style="list-style-type: none"> - Non-physische und physische Aggressionen 	<ul style="list-style-type: none"> - Sexualität, Intimität, Zärtlichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Veränderung der Zufriedenheit - Veränderung der Zuversicht
13. Spezifische Herausforderungen	14. Der relevanteste Belastungsfaktor	15. Ressourcen
<ul style="list-style-type: none"> - Spezifische Herausforderungen der Frau - Spezifische Herausforderungen des Mannes 	<ul style="list-style-type: none"> - Der relevanteste Belastungsfaktor 	<ul style="list-style-type: none"> - Ressourcen aus der Elternschaft

3.2.1 Transition

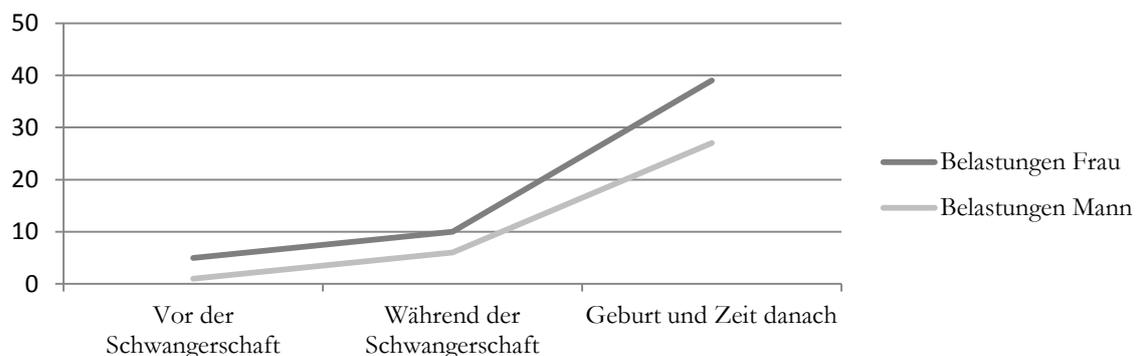


Abbildung 2: Anzahl Belastungen im Verlauf der Transition

Frau

Bei der ersten Kategorie Transition, also „Übergang zur Erstelternschaft“, werden von den Müttern sehr viele Belastungen genannt. Im Vergleich zur Geburt und der Zeit danach berichten nur wenige Frauen über Belastungen vor oder während der Schwangerschaft. Nur eine Frau schilderte, dass die **Partnerschaft vor der Schwangerschaft** und Geburt des ersten Kindes konfliktreich war. Vor allem die Probleme beim „Schwangerwerden“ wirkten sich bei einem Paar belastend auf die Beziehung aus. Die Diagnose Infertilität löste bei einer anderen Frau Schuldgefühle aus und war besonders belastend, da die Diagnose vier Wochen vor der Hochzeit mitgeteilt wurde.

„Es hatte bei uns eine Vorgeschichte, dadurch, dass es gebeissen hat, ich sei unfruchtbar [...] Ich habe drei, vier Monate intensiv Hormontherapie gemacht aber habe nachher alles abgebrochen, weil ich gefunden habe, das ist zu viel Druck. Eine innere Stimme hatte das Gefühl, doch, ich werde irgendwie schwanger.“ (F6)

Zwei Frauen verspürten früher als ihre Männer den Wunsch nach einem Kind. Über Belastungen **während der Schwangerschaft** entstanden vier verschiedene Kategorien. Fünf Mütter berichteten über Komplikationen während der Schwangerschaft. Drei davon mussten im Zeitraum der Schwangerschaft im Spital oder zu Hause liegen. Starke Übelkeit erwähnten zwei Frauen, davon litt eine Frau zusätzlich an Kopfschmerzen. Über Wasser in den Beinen berichteten zwei Mütter.

„Schlussendlich kam es dann doch anders, als wie wir es erwartet haben. [...] Ähm, ich hatte eine Untersuchung und eigentlich habe ich am selben Tag noch 100 % gearbeitet, dann Kontrolle und ins Spital. Ein sehr abrupter Übergang, mit dem ich sehr zu kämpfen hatte. [...] Das war dann eigentlich schon ein belastender Moment für beide. Ähm. Ich war dann auch einen ganzen Monat im Spital und musste liegen. Die Gefahr war einfach da, dass er zu früh kommt.“ (F1)

Eine Frau erwähnte, dass sie sich von ihrem Mann in der Schwangerschaft nicht immer verstanden fühlte. Für den Mann sei es schwierig gewesen, die Schwangerschaftszeit nachzuvollziehen, da er das Kind nicht in sich spürte. Ängste bezüglich der Partnerschaftsveränderung während der Schwangerschaft und auch nach der Geburt beschrieb eine Frau. Von drei Frauen, die beruflichen Belastungen während der Schwangerschaft ausgesetzt waren, beendeten zwei die Arbeit vorgängig. Fünf Frauen berichteten über belastende Erwartungen in der Partnerschaft während der **Geburt und der Zeit danach**. Letztlich seien die Arbeitsteilung und die Verantwortung rund um das Kind nicht klar abgesprochen worden, erzählte eine Frau. Eine andere Frau äusserte, dass durch das Kind neue Erwartungen an die Partnerschaft gestellt wurden. Die Vorstellung, dass ihr Mann sie unaufgefordert entlasten würde, ergänzte eine Frau, wurde nicht erfüllt. Über eine starke Veränderung der Partnerschaft berichteten drei Frauen. Beinahe keine Rolle habe der Partner nach der Geburt des Kindes gespielt, schilderte

eine Mutter. Ebenso fügten zwei andere Frauen hinzu, dass sich der Fokus und die Priorität einseitig zum Kind verschoben haben.

„Es hat sich um 180 Grad geändert. Es ist ganz anders, vorher ist er mein ‚Schnuggi‘ gewesen [...] Nachher ist alles das auf das Kind rübergegangen. Für ihn war nichts mehr übrig, also gerade nach der Geburt. [...] Ich habe nachher das Gefühl gehabt, jetzt haben wir geheiratet und haben das Kind und jetzt bin ich nicht mehr verliebt. ‚Nei wööh.‘ Ich habe Angst bekommen.“ (F4)

Acht Frauen schilderten Belastungen durch die Anpassung an die Vaterrolle. Für einen Mann stellte das Prioritätensetzen zwischen Kind und Arbeit eine Schwierigkeit dar. Ihr Mann habe eine andere Vorstellung der Vaterrolle vor der Geburt des Kindes gehabt, erzählte eine Frau. Eine ganze Woche im Familienzimmer im Spital zu verbringen, war sowohl für einen Mann als auch seine Frau eine intensive und strenge Zeit. Eine Frau schilderte, dass ihr Mann ebenfalls neun Monate benötigte, um sich auf die Vaterrolle einzustellen. Sich vom alten Leben lösen und auf die neue Situation einstellen, erforderte von einem weiteren Mann einen besonderen Prozess. Zudem sei die erste Zeit nach der Geburt und der Aufnahme der Arbeit besonders anstrengend gewesen, da der Mann nach Arbeitsende auf das Kind schauen sollte. Im Gegensatz zu den Aussagen der Frauen über die Anpassungsprozesse der Männer berichteten nur vier Mütter über Belastungen durch die Anpassung an die Mutterrolle. Eine Frau fügte an, dass sie kaum abschalten könne, da das Kind immer im Hinterkopf sei. Besonders erschwert habe sich die Anpassung an die Mutterrolle laut einer Frau, weil ihr Kind Schwierigkeiten beim Atmen hatte und es deshalb in ein anderes Spital verlegt werden musste. Drei Mütter erzählten, dass sie Schwierigkeiten mit der Veränderung des Tagesablaufes und/oder dem Rhythmus des Kindes hatten, denn die Struktur im Alltag musste wieder bewusster gesetzt werden. Dieser Umstellungsprozess sei besonders schwierig gewesen, als der Mann dann wieder arbeiten ging, äusserte eine Frau. Acht Frauen berichteten über folgende Komplikationen während oder nach der Geburt: Sechs Mütter klagten über eine grosse Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafmangel oder wenig Energie. Drei Mütter erlebten unterschiedlich lange Wochenbettdepressionen kurz nach der Geburt. Das Stillen und damit verbundene Komplikationen beschrieben drei Mütter als Belastung.

„Dann so das Alleinesein ist am Anfang schon noch so, es hat schon so ausgelöst, dass ich nicht recht wusste, ist es das. Sitze ich jetzt den ganzen Tag hier und warte, bis er wieder isst und wieder isst. Ja, aber das hat dann so wie ein bisschen Zeit gebraucht, um sich an die ganze neue Situation zu gewöhnen.“ (F8).

Eine Frau litt durch das regelmässige Herumtragen des Babys an starken Rückenschmerzen, hinzu kam eine Entzündung. Eine weitere Frau verspürte nach der Geburt starke Schmerzen, sodass sie nicht das Bedürfnis verspürte, aus dem Bett aufzustehen. Drei Frauen berichteten über folgende Komplikationen beim Kind: Eine Mutter blieb mit ihrem Kind zehn Tage länger im Spital, da das Kind in die Isolette musste. Weiter berichtete eine Frau über Atemprob-

leme beim Baby. Bei diesem Kind wurde Wasser in der Lunge festgestellt. Ein anderes Kind entwickelte eine Laktoseintoleranz und litt darum in den ersten drei Monaten unter starken Darmkoliken. Die Entscheidung für ein Kind hinterfragte eine Mutter in gewissen Momenten. Die Expertin meint zur Transition Elternschaft, dass diese schwierig sei für die Mütter, weil sie oft nicht wüssten, was während dieses Übergangs auf sie zukomme. Die Frauen hätten oft keine jüngeren Geschwister. Ebenso seien die Nähe und die Verbundenheit der Mutter zum Kind für den Mann nicht immer leicht nachzuvollziehen. Und auch mit der Veränderung der Frau umzugehen, die sich in diesem Übergang teilweise hilflos, weinend oder als Nervenbündel zeige, sei eine grosse Herausforderung. In solchen Momenten wäre es das Beste, wenn der Mann stark bleiben könnte und mit dem Kind spazieren gehen würde, um die Frau zu entlasten. Oft aber kämen die Väter selber ins „Rotieren“. Die instrumentelle Unterstützung der Männer werde oft beim zweiten oder dritten Kind grösser. Zeigen sich die Beziehungsprobleme im Übergang zur Erstelternschaft über dem üblichen Ausmass, dann verweise sie die Mütter und Väter an eine Paartherapeutin oder einen Paartherapeuten weiter. Der Experte Henri Guttman ergänzt, dass der Alltag mit einem Kind oft ein Kulturschock sei. Ein anderer Therapeut habe ihm einmal gesagt, dass Ferien mit einem Kind gar keine Ferien mehr seien.

Mann

Die Väter haben zahlreiche Aussagen zu belastenden Begebenheiten bezüglich des Übergangs zur Erstelternschaft gemacht. **Vor der Schwangerschaft** schienen wenig belastende Themen präsent zu sein. Ein Vater sagte, dass sein Bedürfnis für den Zeitpunkt, Kinder zu kriegen, von dem seiner Frau abgewichen sei. **Während der Schwangerschaft** beschrieben zwei Väter Ängste und Unsicherheiten bezüglich der Vereinbarkeit von Arbeitsbelastung und voraussichtlichem Schlafmangel. Ein Vater erklärte, er und seine Frau hätten sich wenig auf die Erstelternschaft vorbereitet, weswegen man auch erst im Nachhinein realisiert hätte, was diese bedeute. Das sei teilweise belastend gewesen. Ein Vater fügte an, dass er während der Schwangerschaft noch keine richtige Beziehung zum Kind hätte aufbauen können. Zwei Väter berichteten, über folgende Komplikationen ihrer Frauen während der Schwangerschaft: Ein Vater erzählte, dass seine Frau über längere Zeit liegen musste und ein anderer berichtete über Übelkeit und Energielosigkeit.

„Von der Schwangerschaft bis zu der Geburt hin war es von der Belastungsseite her vor allem so, dass sie recht lange schon im Spital liegen musste, schon einen guten Monat lang. Das hat natürlich auch nervlich recht gezebrt.“ (M1)

Drei Väter hatten die Möglichkeit, mehrere Wochen nach der Geburt bei Mutter und Kind zu sein, was eine grosse Entlastung gewesen wäre. Nur einer der neun Väter gab an, die **Geburt und die direkte Zeit danach** als belastend erlebt zu haben. Viel eher wird diese Zeit von fünf Vätern als unbeschreiblich und ausserordentlich schön beschrieben. Erst in einer zweiten Phase habe die Herausforderung um ein Vielfaches zugenommen.

Die Expertin stellt dieses Phänomen in ihren Beratungen ebenfalls fest.

„Ganz am Anfang ist in der Regel [...] die Freude und [...] das Glück. Ausser, wenn die Frauen tief traurig sind. Aber in der Regel geht es in der ersten Zeit noch gut und nachher kommt plötzlich die Phase, wo es einfach schwierig wird.“ (E2)

Bei einem Elternpaar hätten Kind und Mutter unabhängig voneinander wegen gesundheitlichen Problemen relativ bald nach der Geburt im Spital liegen müssen. Diese Situation sei für den Vater teils belastend und mit Ängsten verbunden gewesen. Drei Männer berichteten von Schwierigkeiten beim Stillen, die zu Auseinandersetzungen in der Beziehung geführt hätten. Aufgrund beruflicher Freiheiten hatten zwei Väter die Möglichkeit, sich nach der Geburt relativ intensiv mit ihrem Kind zu beschäftigen, wodurch sie sich rasch in der Vaterrolle wohlfühlten. Von Anpassungsschwierigkeiten und Überforderungen berichteten hingegen fünf Väter. Insgesamt sei der Umgang mit dem Kind eine Herausforderung, wenn es darum gehe, herauszufinden, was es braucht. Auch die befragte Expertin gibt an, dass viele Konflikte dadurch entstehen, dass beide Elternteile mit der Situation zu Beginn überfordert seien. Gemäss den fünf Männern war die Mutter in erster Linie die Person, die das Kind getröstet hat. Diese Aufgabe konnte von den Vätern nur bedingt erfüllt werden, was teilweise als Belastung wahrgenommen wurde.

„Also, ich musste es ein wenig lernen. Am Anfang hatte ich schon Mühe damit, weil ich das Gefühl hatte, ihm geht es nicht gut, vielleicht auch manchmal, dass ich ihn zu wenig trösten kann. [...] Und das muss ich ehrlich sagen, wenn es ihm wirklich nicht gut geht, dann ersetzt niemand sein Mami.“ (M3)

Ein Vater fügte an, dass die Beschäftigung mit dem Kind in den ersten zwei, drei Monaten für einen Mann eher uninteressant sei, da die Bindung nicht dieselbe wäre wie zur Mutter. Im Umgang mit den Kindern berichtete ein anderer Vater, dass ihn sein spezifisches berufliches Vorwissen teilweise belaste, weil er sich dadurch Druck auferlege, möglichst alles richtig zu machen. Zwei der Väter erlebten die Umstellung des Tagesrhythmus belastend, da sie zuvor eher Nachtmenschen gewesen seien und dies aufgrund der Elternschaft hätten umstellen müssen. Alle Väter geben an, dass sich die Paarbeziehung durch die Geburt des Kindes zwangsläufig verändert habe. Einerseits habe die Intensität der Beziehung abgenommen, andererseits sei jedoch eine Drittperson hinzugekommen und eine tiefere Verbindlichkeit habe sich ergeben.

3.2.2 Rollenorientierung

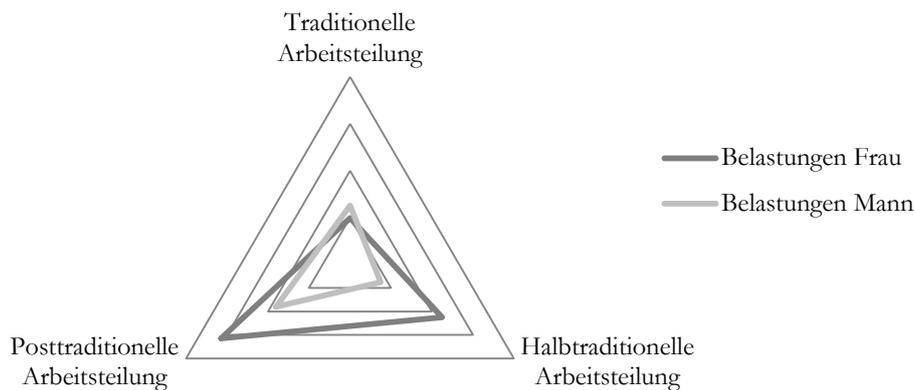


Abbildung 3: Anzahl Belastungen pro Rollenmodell

Frau

Erfragt wurde das **Machtverhältnis** in der Beziehung. Vier Frauen empfanden es belastend, dass sie mehr Entscheidungen treffen müssen, wenn es um das Kind geht. Dies zeige sich besonders bei Entscheidungen bezüglich der Kindererziehung. Die Frauen beschrieben sich als entscheidungsfreudiger, dominanter und durchsetzungskräftiger. Fünf der neun interviewten Paare leben in einer **traditionellen Rollenverteilung**. Alle Mütter berichteten über Belastungen in dieser Rollen- und Arbeitsteilung, folgende werden genannt: Eine Frau sagte, dass eine Teilzeitbeschäftigung von weniger als 60 % nicht möglich gewesen wäre.

„Ich gehe gar nicht mehr arbeiten. Das haben wir bewusst so gewählt, denn ich war ja in der Führungsposition. Und um den Job zu behalten, hätte ich Minimum 60 % weiter arbeiten müssen. Und das haben wir dann auch zusammen entschieden, für das wollen wir keine Familie. Wenn ich 60 % gehen muss. Ausser er geht auch 60 %, sodass wir zusammen so ...“ (F3)

Über Belastungen im Zusammenhang mit dem Haushalt oder in Bezug auf die sonstige Arbeitsteilung berichteten vier Mütter. Eine Frau erlebte die Rollenteilung vor der Geburt belastender, da sie den ganzen Haushalt neben ihrem Vollzeitjob führte. Eine andere Frau hatte zu Beginn der Erstelternschaft den Anspruch an sich, den Haushalt allein zu machen. Teilweise sei es sehr anstrengend gewesen, heute helfe der Mann wieder mit. Sie sei seit der Elternschaft häufiger mit der Wohnungsreinigung beschäftigt, meinte eine andere Frau. Da man oft zu Hause sei, erhalte Sauberkeit einen anderen Stellenwert. Eine Frau hatte Angst, dass sie in die traditionelle Hausfrauenrolle fallen könnte, doch jetzt hätten sie als Paar einen guten Umgang gefunden und sie sei sehr zufrieden mit der Arbeitsteilung. Aufgrund des nächtlichen Aufstehens fühlte sich eine Frau teilweise benachteiligt in der Arbeitsteilung. Drei Frauen sind nicht

immer zufrieden mit der Verantwortungsübernahme des Partners im Zusammenhang mit dem Kind. Eine Frau schilderte, dass ihr Mann sich sehr zurückziehe, weil er das Gefühl habe, die Frau wisse von ihrem fachlichen Hintergrund her mehr über die Pflege und Erziehung von Kindern. Zudem bedauert sie es, dass er sich nicht mit Erziehungsmethoden auseinandersetzt. Eine andere Frau sieht ihr berufliches Kleinkind-Fachwissen ebenfalls als eine Herausforderung. Besonders schwierig sei es, dem Mann nicht das Gefühl zu vermitteln, er wisse zu wenig. Ebenfalls zeige sich die Schwierigkeit darin, dass der Mann wenig Verantwortung übernehme, sofern die Mutter auch anwesend ist. Auch das Arbeiten vom Home Office aus begünstige dieses Problem nicht, da sich der Mann in die Arbeit zurück ziehe, wenn schwierige Situationen mit dem Kind entstehen. Dadurch, dass das Kind momentan auf die Mutter fixiert ist, so beschrieb es eine andere Frau, übernehme sie automatisch mehr Verantwortung. Die Expertin sagt zum Thema Verantwortung, dass die Mütter lernen müssten, das Kind loszulassen. Sie sollten nicht die gesamte Verantwortung für das Kind übernehmen und den Männern nicht das Gefühl vermitteln, nur Mütter wüssten, wie man Kinder erziehe. Für den Mann sei es sicher eine Belastung, dass er den finanziellen Druck verspüre. Drei Paare leben im **halbtraditionellen Rollenmodell**. Davon berichteten alle über Belastungen, die die Haushaltsarbeiten betreffen. Ein Paar teilt sich die Aufgaben im Haushalt und Garten, die Putzarbeiten übernimmt aber dennoch die Frau. Da der Mann mehr arbeite, übernehme sie den grösseren Teil der Hausarbeit, ergänzte eine andere Frau. Seit kurzer Zeit werde sie aber im Haushalt von einer Putzhilfe unterstützt. Ein weiterer Mann unterstützt die Frau nur auf Aufforderung. Vier Frauen erleben die Arbeitsteilung an und für sich nicht als ungerecht. Eine Frau würde sich aber wünschen, dass der Partner von sich aus putzen würde, und eine andere Frau sagt, es nerve sie manchmal, wenn sie sich am Abend noch um die Wäsche kümmern muss. Das Auswärtsarbeiten empfindet eine Frau oft als eine Mehrfachbelastung.

„Es ist manchmal, dass ich auch die Punkte habe, dass wenn ich viel, wirklich viel arbeite und sonst viel habe, dann denke ich ‚poh‘ der ganze Haushalt und waschen und kochen und das und das. Und irgendwie, es ist der der 24-h-Betrieb, es ist ja dann auch in der Nacht und es hört so nie auf.“ (F9)

In dieser Untersuchung wurde eine Frau befragt, die in einer **posttraditionellen Partnerschaft** lebt. Haushaltarbeiten führen oft zu Konflikten in der Partnerschaft, da beide Partner gegenseitig nicht sehen und wertschätzen, wenn Arbeiten im Haushalt erledigt wurden. die Frau berichtete, dass sie die Zeit lieber nutze, um mit dem Kleinen Zeit zu verbringen, anstatt zu putzen. Neben der Erwerbs- und Haushaltsarbeit am Abend müsse sie als Mutter die wichtigsten Aufgaben wie beispielsweise Arztbesuche übernehmen – das empfinde sie manchmal als ungerecht. Die Verantwortungsübernahme rund um das Kind, sei nicht klar geregelt. Das Verantwortungsgefühl gegenüber dem Kleinen führe dazu, dass man die freie Zeit anders ein-

teile. Zum Beispiel mache man Abstriche in den Bereichen Freizeit und Erholung. Das Kind extern durch eine Krippe betreuen zu lassen, sei jedoch keine Lösung für sie.

„Aber jetzt hat man eine grössere Verantwortung. Das Verantwortungsgefühl gegenüber dem Kleinen, dass man einfach anders wirtschaftet. Mit der Freizeit. Man muss sich immer entscheiden, ob man die Freizeit will oder mit dem Kleinen die Zeit verbringen will. Und zusammen mit dem Kleinen Freizeit ist nicht das gleiche wie alleine.“ (F4)

Die Anforderungen des Mannes an seine Frau änderten sich mit der Geburt des Kindes. Er äusserte die Erwartung, dass doch sie die Rolle der Hausfrau übernehmen solle. Trotzdem nahm die Frau nach dem Mutterschaftsurlaub ihren 50 %-Job wieder auf. Zu Beginn sei dieser Rollentausch für den Mann frustrierend gewesen. Er habe Mühe gehabt, seine Tagesstruktur dem Rhythmus des Kindes anzupassen. Die Frau äusserte, dass sie in der Partnerschaft seit der Geburt des Kindes sehr wenig Wertschätzung durch ihren Partner erlebe. In der posttraditionellen Partnerschaft. ergänzt die Expertin, sei es oft eine Herausforderung für die Frau, gewöhnliche Termine in den Griff zu bekommen. Und der Experte meint dazu, dass die Rollenteilung in allen Modellen bereits vor der Geburt des Kindes besprochen werden sollten. Oft hätten die Menschen das Gefühl, die Rollenteilung sei selbsterklärend. Fünf Paare berichteten über nicht realisierte **Wertvorstellungen**. Eine Frau stellte fest, dass sie im Umgang mit dem Kind nicht immer konsequent sein kann, und eine weitere Frau kam in die Situation, Prinzipien neu überdenken zu müssen. Wiederum eine andere Frau schilderte, dass sie Methoden, die ihrem Fachwissen widersprechen, als Mutter nun doch anwende. Persönliche Grenzen erlauben nicht immer die Umsetzung von Werten, ergänzte eine andere Frau.

„Ich kann ihr nicht sagen, ich mache das wegen dem. Dann fängt man an, die Augen zuzudrücken. Ich habe schon mal ein Auge zugeedrückt und jetzt nochmal eines. Ich habe mir natürlich vorgestellt, dass man so eine Linie haben kann. Man merkt einfach, dass sich Vorstellungen und Realität nicht immer treffen.“ (F6)

Die Expertin sagt dazu, dass nicht nur die eigenen Wertvorstellungen häufig nicht umgesetzt werden können, auch kommen die beiden Partner aus verschiedenen Systemen mit verschiedenen Wertvorstellungen. Das führe oft zu Konflikten. Der Experte ergänzt dazu, dass heute aus der Konfliktforschung bekannt sei, dass Leute in der Anpassung von Werten nicht so tolerant sind.

Mann

Die Rollenorientierung kann bei den Männern aufgrund der Mehrfachnennung als eines der zentralen Themen der Kategorien angesehen werden. Fünf der Paare leben nach der für diese Arbeit verwendeten Definition nach einer **traditionellen Arbeitsteilung**. Hiervon beschrieben vier Väter die Mehrfachbelastung durch Beruf und Familie als anstrengend und gleichzeitig als ein Thema, das öfters zu Konflikten führe.

„Ich darf 100 Prozent arbeiten. Aber wenn ich um fünf, halb sechs nach Hause komme, beginnt das zweite Leben [...]. Das Kind möchte etwas von dir und du möchtest etwas vom Kind, und manchmal ist es nicht so einfach, du kannst im Geschäft nicht sagen, dass du schlecht geschlafen hast. Da ist eine gewisse Professionalität, die verlangt wird, und müde sein und nach Hause kommen und sagen, ich möchte jetzt gerne ein bisschen fernsehen und mich hinlegen, das geht auch nicht, und das ist am Anfang extrem gewöhnungsbedürftig.“ (M8)

Im Hinblick auf die Verantwortung gegenüber dem Kind wurden von fünf Vätern verschiedene Aspekte beschrieben. Sie geben sich mit der Aufteilung der Verantwortung für das Kind relativ zufrieden. Dennoch wird die Verantwortungsübernahme nebst der beruflichen Tätigkeit als anstrengend erlebt. Ausserdem merken sie, dass sie in ihren Möglichkeiten gegenüber den Müttern zum Beispiel aufgrund biologischer Gegebenheiten wie dem Stillen eingeschränkt sind.

„Ich arbeite 100 Prozent. Dann kommt man nach Hause, hat ein Baby, das auch noch etwas von einem möchte. Ja, das ist sehr viel Verantwortung, die man zusätzlich übernimmt und einfach zeitlich auch eine Einschränkung.“ (M8)

„Am Anfang war es schon ein bisschen so: Hey, du kannst mir doch vertrauen, ich bin der Vater des Kindes.“ (M2)

In der Mütter- und Väterberatung sind dies ebenfalls bekannte Belastungen.

„Sofort übernehmen die Frauen die Verantwortung. Ich denke die Männer haben gar keine Chance, da reinzukommen, weil die Frau schon die Verantwortung hat.“ (E2)

Die Rolle als Ernährer wird von fünf Vätern als selbstverständlich betrachtet, gleichwohl berichteten zwei von ihnen, dass sie diese Rolle zeitweise als belastend empfinden. Einen gesellschaftlichen Druck von aussen, genügend finanzielle Mittel nach Hause zu bringen und der Familie materiell vieles bieten zu müssen, verspüren zeitweise drei der Väter. Drei der Paare leben eine **halbtraditionelle Arbeitsteilung**. Ein Mann berichtete von mehreren Situationen, in denen er sich in der Vaterrolle diskriminiert gefühlt habe, da seine Fähigkeiten als Vater infrage gestellt wurden. Weiter berichteten zwei Männer, dass sie sich oftmals mehr Zeit mit ihrem Kind wünschen würden. Ein Vater stellte fest, dass sich durch die Veränderung der Prioritäten – weg von der Arbeit, hin zum Kind – die geschäftlichen Belastungen reduziert hätten. Die Gerechtigkeit der Arbeitsteilung scheint bei dieser Rollenverteilung, kein belastendes Thema für die Männer zu sein. Alle drei Väter erläuterten, dass sie sich die Verantwortung gegenüber dem Kind teilen und dass sie diese Aufteilung daher als wenig belastend für die Paarbeziehung erleben. Zwei Väter berichteten, dass ihnen die Rolle als Haupternährer zeitweise zu schaffen mache. Eines der befragten Paare setzt seine **Arbeitsteilung posttraditionell** um. Seit der Geburt des Kindes wurden die Verantwortlichkeiten getauscht, sodass zuerst die Mutter zu einem Grossteil für das Kind da war und anschliessend der Vater, wobei beide zu 50 % in Jahresarbeitszeit arbeiten. Zum Zeitpunkt des Interviews trug der Vater den grösseren Teil der Verantwortung für das Kind. Zu Beginn fand er diese Situation sehr belastend

und musste sich in der Vaterrolle erst „finden“. Die Mehrfachbelastung war auch bei dieser Konstellation ein Thema, da er nebenher selbstständig eine Firma führte, die auch in den Wintermonaten, wo saisonal bedingt wenig Arbeit anfällt, gepflegt werden müsse. Ausserdem fühle er sich für das Einkommen mitverantwortlich, was ebenfalls einen gewissen Druck auslöse.

„Missverstanden gefühlt habe ich mich eigentlich am meisten, wenn es ums Geschäftliche ging, das ist eigentlich das, was mich am meisten belastet oder ich mir am meisten Gedanken darüber mache – von meiner Zeit an einem Tag. Wegen dem Geschäft, wegen dem Geld vom Geschäft, wegen den Jobs und so, weil alles so unklar ist.“ (M4)

Das Gerechtigkeitserleben bezüglich der Arbeitsteilung sei nicht immer ausgeglichen gewesen, da zeitweise beide abends noch anderen geschäftlichen Aufgaben, wie beispielsweise dem Beantworten von Emails, hätten nachgehen wollen. Bei dieser Rollenteilung musste sich der Vater ebenfalls diskriminierende Bemerkungen anhören, die ihn allerdings nicht belasteten.

3.2.3 Konflikte um Finanzen

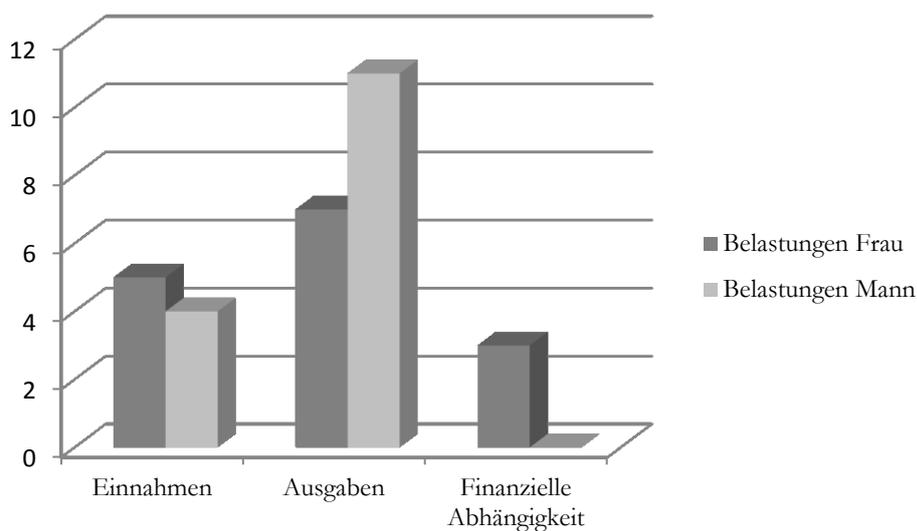


Abbildung 4: Anzahl Belastungen der Kategorie Konflikte um Finanzen

Frau

Über Belastungen aufgrund **finanzieller Einnahmen** berichteten fünf Frauen. Eine Frau macht sich jetzt bewusster Gedanken über die Einnahmen, und eine andere Frau erzählte, dass sie vorher mehr als ihr Mann verdient habe und er jetzt der Hauptverdiener war. Die Belastungen, die sich daraus ergeben, würden sich aber erst noch zeigen. Ängste bezüglich der zu geringen Einnahmen hatte eine Frau vorgängig, jetzt reiche das Einkommen. Weiter beschrieb eine Frau, dass es sie schmerze, wenn am Monatsende nur noch wenig Geld auf dem Konto sei. Und eine andere Familie entwickelte einen Budgetplan, um mit den Einnahmen klarzukommen.

„Mein Mann hat sich bis jetzt auf mich abgestützt, ich war die Hauptverdienerin. Jetzt ist er Hauptverdiener, das ist eine grössere Belastung. Sicherheit gibt uns das, was ich gespart habe, aber an dem müssen wir zehren.“ (F5)

Bei sieben Frauen ergaben sich **Konflikte bezüglich der Ausgaben**. Fünf Paare sind sich nicht immer einig, für was wie viel Geld ausgegeben werden soll. Dies zeigt sich bei drei Paaren bezüglich der Ausgaben für Lebensmittel. Zwei Männer benötigen mehr Geld fürs Weggehen und persönliche Gegenstände als ihre Frauen. Zwei Männer entscheiden häufiger, für was Geld investiert wird, da der eine Mann mehr Geld in die Ehe mitgebracht hat und der andere entscheidungsfreudiger in Bezug auf Anschaffungen ist.

„Wenn er manchmal etwas kauft, das nicht unbedingt nötig gewesen wäre, wo ich eher das Gefühl habe, das kann man einsetzen, um dem Kind etwas zu kaufen. Ja. Wo ich mir eher die Gedanken mache. Er ist eher der, „das kauf i mir etz“ oder „das gönn i mir etz“.“ (F1)

Drei Frauen haben Mühe mit der **finanziellen Abhängigkeit**. Infolgedessen hat eine Frau das Gefühl, sie dürfe kein Geld für sich ausgeben. Ausserdem empfindet es eine andere Frau schwierig, kein „eigenes“ Geld mehr zu haben. Eine Frau, die bereits in der Schwangerschaft finanzielle Unterstützung des Partners in Anspruch nahm, hatte Schwierigkeiten damit.

„Zuerst hatte ich schon ein bisschen Mühe. Ich hocke sozusagen die ganze Zeit nur herum. Ich gehe ein bisschen Kaffee trinken. Ich putze mal die Küche. Jetzt muss ich sagen, es ist ja auch ein Job. ein 24-Stunden-Job. Dass man sich irgendwann mal etwas leisten darf, wenn man ein T-Shirt braucht.“ (F7)

Grundsätzlich sagt der Experte, sollten die Grosseltern – sofern sie es können – frühzeitig einen Erbvorschuss gewähren – nämlich so lange die Kinder noch klein sind. In Bezug auf das gemeinsame Geld sagt der Experte:

„Dass man zum Beispiel sagt, das gemeinsame Erwirtschaftete geht in einen Pool und nachher bekommt jeder noch einen Teil von dem Geld, was er selber verwalten kann. Sonst ist es blöd, dann muss man sagen, gib mir mal 100 Franken, ich will dir etwas zum Geburtstag kaufen.“ (E1)

Mann

Im Vergleich zu anderen Belastungsthemen berichteten die Befragten insgesamt selten von Konflikten im Zusammenhang mit den Finanzen. Gemäss Henri Guttmann ist es ein Schock, wenn plötzlich ein Einkommen wegfallt; aber die Finanzen würden eher zu einer Belastung, wenn die Kinder älter werden. Wenn das Kind noch klein sei, können die Kosten noch gut bewältigt werden. Vier Männer schilderten dennoch Sorgen bezüglich der **Einnahmen**. Drei von ihnen erwähnten unter anderem Zukunftsängste; vor allem dann, wenn das Einkommen unregelmässig eintrifft, was bei dem Paar, das eine posttraditionelle Arbeitsteilung pflegt, der Fall ist.

„Ja, da gab es Abende, wo man mal hochgerechnet hat und wo es uns nicht so gut gegangen ist. Und das sind Situationen, die nicht schön sind, die auch zu Spannungen führen. Ist man auf dem richtigen Weg? Schaffen wir es überhaupt?“ (M8)

Sieben Väter berichteten von finanziellen Einschränkungen aufgrund der Familiengründung. Eine Aussage diesbezüglich war, dass man sich der Verantwortung bewusst werde, die man plötzlich habe und dass man nicht mehr frei über die **Ausgaben** verfügen könne.

„Wir müssen einfach ein bisschen schauen, dass wir wenig auswärts essen gehen oder [...] einfach solche Dinge, wie zum Beispiel viele Ausflüge machen.“ (M4)

Unterschiedliche Einstellungen zwischen Mann und Frau bezüglich der Ausgaben und Sparsamkeit führen gemäss vier Vätern zeitweise zu Konflikten.

„Sie ist schneller bremsend als ich, das muss man sehen. Sie bremst mich manchmal und sagt: Du, nein, das möchte ich eigentlich nicht. Also ich bin noch schneller mal für eine Anschaffung.“ (M5)

Die Aufgabenverteilung der Finanzen, wie zum Beispiel einen Haushaltplan erstellen oder Rechnungen zahlen, ist bei den befragten Erstellern klar geregelt und ergibt dadurch keine Belastungen. Drei Männer denken, dass ihre Ehefrauen durch deren finanzielle Abhängigkeit belastet seien. Bei dem Elternpaar mit der posttraditionellen Arbeitsteilung fühlt sich der Mann durch das regelmässigeres Einkommen seiner Frau nicht belastet, sondern ist in erster Linie froh über diese Sicherheit.

3.2.4 Gemeinsame Freizeitgestaltung

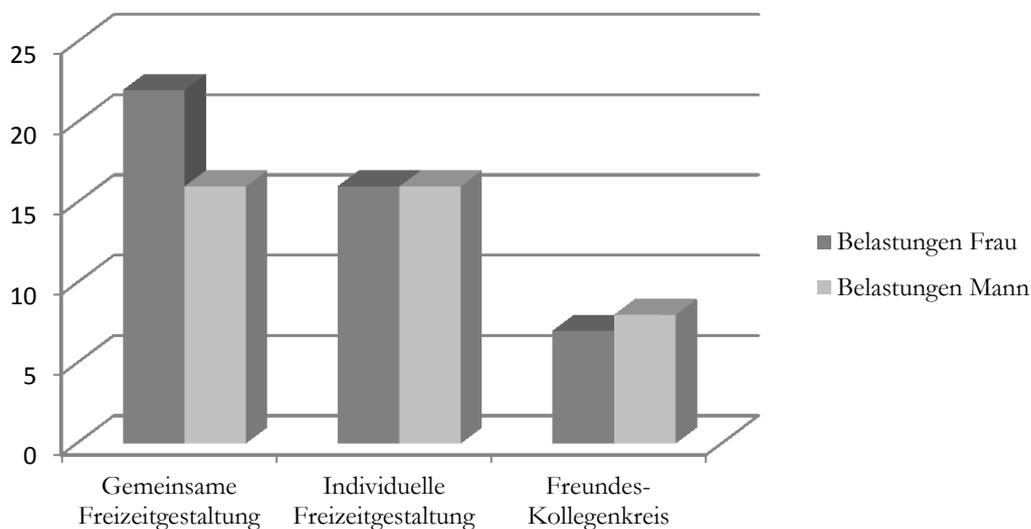


Abbildung 5: Anzahl Belastungen der Kategorie gemeinsame Freizeitgestaltung

Frau

Über **Einschränkungen von gemeinsamen Interessen und Aktivitäten** klagten vier Frauen. Der Grund sei, beschrieb eine Frau, dass sie durch Aktivitäten ausser Haus den Rhythmus des Kindes nicht durcheinanderbringen möchten. Oft überlege man auch, was das Kind von einem Ausflug habe und entscheide sich dagegen, ergänzte eine andere Mutter. Eine Frau sieht

die Einschränkungen als logische Schlussfolgerung der Erstelternschaft, und eine andere ergänzte, dass die wenige gemeinsame Freizeit oft zugunsten der individuellen Freizeit weg falle. Überhaupt – sich Zeit für die Partnerschaft zu nehmen, stellt für sieben Paare eine Belastung dar. Dies zeigt sich bei drei Paaren durch zu wenig verfügbare Zeit und bei einer anderen Frau durch individuelle ausserfamiliäre Verpflichtungen. Ebenso beschrieben drei Frauen, dass das Kind oft weine, wenn am Abend einmal Zeit für die Zweisamkeit vorhanden wäre. Allgemein sei der Partner durch die Geburt des Kindes in den Hintergrund getreten und so nehme man sich oft keine Zeit für die Partnerschaft, führte eine andere Frau aus. Insgesamt schilderten die Mütter, dass die Beziehung unter zu wenig gemeinsamer Zeit leide.

„Am Anfang, als wir uns gezielt Zeit nahmen, ja, jetzt schauen wir einen schönen Film im Fernseher. Man hat sich vielleicht darauf gefreut und sich diese Zeit genommen und genau dann ‚brüllt‘ er wieder. Dann ist der Abend wie gelaufen. Dann sind vielleicht so die Momente. Dann ist man vielleicht enttäuscht oder manchmal auch belastet.“ (F1)

Sechs Frauen berichteten, dass keine oder wenige spontane Unternehmungen als Paar stattfinden. Drei Mütter vermischen spontane Unternehmungen wie Kinobesuche, Konzert- oder Theaterbesuche. Zudem müssten alle Aktivitäten geplant werden, berichtete eine Frau, und eine andere beneidet kinderlose Paare um deren Spontaneität. Ausserdem sei das kalte Wetter schuld, dass Unternehmungen als Paar weniger werden, ergänzte eine Frau.

„Ja, das ist schon etwas, wo ich phasenweise wieder hatte, wo ich dann manchmal eifersüchtig war auf Pärchen, die keine Familie haben oder so. Einfach sagen, komm wir gehen eins ‚ziehen‘. Und dann geht man einfach in die Stadt und – ähm – schlendert umeinander und geht heim. Einfach so das Spontanrausgehen-Können.“ (F9)

Fünf Frauen erleben die externe Betreuung des Kindes als belastend. Drei Mütter sehen die Schwierigkeit darin, eine geeignete Person für die Kinderbetreuung zu finden. Ein Paar, das die posttraditionelle Partnerschaft lebt, beschrieb, dass es sein Kind in der Freizeit nicht auch noch in eine externe Betreuung geben möchte. Gleichfalls sagte eine Frau, dass sie ihr Kind nicht in den Kinderhort geben möchte, bis das Kind selber auf die Toilette und sich mitteilen könne. Allerdings kann eine Mutter ihr Kind nicht extern betreuen lassen, da es nur Muttermilch trinkt.

„Ich kann das schon machen, aber es ist immer so geplant und man muss immer jemand haben, der schaut und ja. Ich bin eh ein bisschen, ich habe nicht so viele Möglichkeiten, wer auf mein Kind schaut. Weil beide Eltern noch berufstätig sind und meine Mutter schaut eben an dem Tag, wo ich arbeite.“ (F9)

Besonders wichtig werde die eigene Mutter, meint die Expertin. Unbedingt sollte man sie um Unterstützung bitten – es sei denn, die Mutter mische sich in die Erziehung ein oder man habe schlechte Erfahrungen mit ihr gemacht. Neun Frauen berichteten über **Einschränkungen bezüglich individueller Aktivitäten und Interessen**. Daher haben vier Mütter fast keine Zeit für Sport. Auch die Müdigkeit hindere sie am Abend, wenn der Kleine im Bett sei, daran,

etwas für sich zu tun. Drei Frauen erleben sich auch in Bezug auf ihre Hobbys als eingeschränkt. Entweder lohne es sich aus zeitlichen Gründen nicht oder die Lust sei gar nicht erst vorhanden. Auch das Abwägen des Nutzens vom Weggehen und die Probleme, die der Mann dann mit dem Kind habe, werden abgewogen.

Die Expertin ergänzt dazu, dass es Mütter wirklich sehr belastet, dass sie nur wenig freie Zeit haben. So sollten Frauen auch Freiräume und freie Abende haben, an denen sie weg gehen können. Drei Mütter beschrieben Belastungen bezüglich des Gerechtigkeitserlebens im Hinblick auf die Freizeit. Fünf Frauen empfinden die Freizeit der Männer als eingeschränkt. Überdies erlebt eine Frau die Freizeit ihres Mannes als weniger eingeschränkt. Zwei Mütter beschrieben zudem, dass die Männer nach wie vor ihr Hobby pflegen und einen Abend haben, an dem sie weggehen.

Der Experte erklärt, dass es wichtig sei, eine Fairnessbilanz zu ziehen. Es sei normal, dass Männer nicht stillen können – aber irgendwann wäre das mit dem Stillen vorbei. Zwei Frauen verspüren weniger das Bedürfnis als ihre Männer, das Haus zu verlassen. Alltägliche Termine planen und den Mann fragen, ob er nach dem Kind schauen könne, empfindet eine Frau als anstrengend. Der Mann hingegen könne seine alltäglichen Termine in seinen Alltag integrieren. Ihre eigene Freizeit erlebt eine Frau als nicht gleich wichtig.

„Der einzige Punkt, in dem ich mich vielleicht nicht verstanden fühle. Ist vielleicht, einfach, habe ich letzt-hin gerade meinem Mann gesagt, dass mich das so ein bisschen stört. So ein bisschen. Für ihn ist wie klar, er kann dann weggehen, er kann dann das, das, das, das und ich muss wie sagen, darf ich bitte. So ein bisschen das, das finde ich immer noch das Schwierigste.“ (F3)

Der Mann, ergänzt die Expertin, handle oft, was die eigene Freizeit betrifft, ein wenig egoistisch. Männer würden sich grundsätzlich mehr Freiheiten herausnehmen. Vier Frauen fühlen sich in ihrem Freiheitserleben eingeschränkt. Ein Paar erlebt das ziemlich stark. Einerseits beschrieb es die Abhängigkeit vom Kind und andererseits auch die mangelnde Unterstützung durch den Partner. Insgesamt zeigte sich, dass sich Beziehungen zu Freunden und Kollegen eher belastend gestalten, wenn das Gegenüber keine Kinder hat. Sieben Frauen erleben die Veränderung der **Freundschaft zu Kollegen und Freunden** ohne Kinder durch die Elternschaft als belastend. Drei Mütter beschrieben, dass sich die Belastung aus der mangelnden Flexibilität und Spontaneität ergebe. Bei der einen Familie haben sich die Freunde völlig distanziert, und eine Frau hat keinen Kontakt mehr zu einer Freundin. Zwei Mütter erleben große Veränderungen in den Beziehungen zu guten Freundinnen. Einerseits sei für kinderlose Frauen mit Kinderwunsch die Geburt des ersten Kindes bei der Freundin ein Leidenspunkt, und eine andere Frau beschrieb, dass zwei Freundinnen keine Familienfans sind. Bei der einen Familie haben sich die Kontakte zu Freunden durch den Wegzug quantitativ verändert. Zu-

dem hinterfragte eine Frau in der ersten Zeit nach der Geburt, was richtige Freunde sind, und sie fühlte sich in dieser Zeit alleingelassen.

„Alte Kollegen – das ist nicht mehr so. Es hat sich vieles geändert. Manchmal habe ich das Gefühl, das Verständnis, dass es jetzt anders ist. Nicht mehr einfach anrufen können und fragen, ob man etwas trinken kommt. Bei mir ist es noch ein bisschen speziell, meine beiden sehr guten Kolleginnen sind beide nicht Familienfan und sie wollen selber keine Kinder. Dann ist es eher noch ein bisschen schwierig.“ (F9)

Mann

Vergleicht man die Anzahl der Aussagen pro Kategorie, wird erkennbar, dass die veränderte Freizeitgestaltung eine der meistgenannten Belastungen ist. Die gemeinsamen Interessen und Aktivitäten haben sich gemäss sechs Vätern verändert. Es wird weniger den **Freizeitbeschäftigungen** des Paares, sondern vielmehr den Interessen der gesamten Familie nachgegangen, was aber nicht als sehr belastend beschrieben wird. Bezüglich der Zeit für die Partnerschaft berichteten sechs Männer davon, dass die gemeinsame Zeit stark abgenommen habe, wobei zwei von ihnen im Gegenzug finden, dass diese Zeit intensiver geworden sei.

„Es ist weniger geworden. Ich meine, wann sind wir das letzte Mal in den Ausgang gegangen, essen gegangen oder ins Theater? Im Sommertheater waren wir zum Beispiel gerne, da waren wir das letzte Mal, bevor er auf die Welt gekommen ist. Oder im Casino waren wir mal noch, da gaben wir ihn der Schwiegermutter zum Hüten. Man muss es sich rauspicken, und es ist wenig, es ist sehr wenig.“ (M5)

Gemäss Henri Guttmann nehmen sich viele Paare wenig Zeit für ihre Beziehung, da sie stark auf das Kind fokussiert sind. Liebespaare werden somit häufig zu Elternpaaren, die sich gemeinsam um die Aufgabe ‚Kind‘, aber wenig um die gemeinsame Beziehung kümmern, was langfristig zu einer Trennung führen kann. Vier Väter berichteten davon, dass spontane Unternehmungen nicht mehr im gleichen Rahmen möglich sind wie zuvor. Zur Reduktion der **individuellen Freizeitgestaltung** werden innerhalb der Kategorie am meisten Aussagen gemacht. Das Freiheitserleben wird im Vergleich zu der Zeit vor der Geburt von vier Vätern als eingeschränkt erlebt. Individuelle Freizeitbeschäftigungen seien oft mit Planung verbunden, nicht mehr spontan realisierbar und man hätte auch weniger Rückzugsmöglichkeiten, um etwas für sich selbst zu tun.

„Es ist mehr manchmal so, dass ich denke: Oh, den und den würde ich gerne wieder mal sehen. Was vorher innerhalb von einer Woche oder innerhalb von ein paar Tagen arrangiert werden konnte, geht jetzt vielleicht alle zwei Wochen, jeden Monat, je nachdem, wie dann die beiden Fahrpläne aufeinander passen.“ (M2)

Dies führte bei sechs Vätern unter anderem dazu, dass sie den individuellen Aktivitäten und Interessen nur noch eingeschränkt nachgehen können und oft zwischen eigener Freizeit und Familienzeit abwägen müssen. Zwei Männer berichteten, dass sie sich im Vergleich zu vor der Geburt nur bedingt in ihren Freizeitbeschäftigungen einschränken.

Die erlebten Ungerechtigkeiten führen gemäss Henri Guttmann sowie unserer Expertin sehr häufig zu Belastungen. In der durchgeführten Befragung berichteten sechs Väter von Konflikten aufgrund des Gerechtigkeitserlebens der individuellen Freizeit.

„Wenn ich in dieser Zeit mal etwas mit Kollegen abgemacht habe, hatte sie das Gefühl: Und du lässt mich einfach alleine hier [...]. Und ich konnte gehen und sie konnte nicht gehen und das hat schon so Situationen gegeben, wo wir kurzzeitig Belastungen gehabt haben in der Beziehung.“ (M2)

Acht Väter berichteten, dass sich weniger Treffen mit ihren **Freunden und Kollegen** ergeben. Einige Beziehungen würden sich vertiefen, andere wiederum ganz wegfallen. Mit Freunden, die ebenfalls Väter geworden wären, intensiviere sich der Kontakt beziehungsweise es würden sogar neue Kontakte entstehen, da man sich in einem ähnlichen Lebensabschnitt befinde. Insgesamt wird diese Veränderung als natürlicher Verlauf gesehen und weniger als Belastung.

3.2.5 Konflikte in der Ursprungsfamilie

Frau

Vier Mütter erwähnten belastende **Konflikte in der eigenen Kindheit**. Davon erlebten zwei Frauen belastende Konflikt- und Kommunikationsmuster. Wiederum zwei Frauen erzählten von einer belastenden Ehe und Scheidung der Eltern. Über eine psychische und somatische Erkrankung der Eltern berichteten zwei Frauen.

„Ich sage meine Mutter, die so schwermütig war, gibt es natürlich schon Sachen. [...] Mein Vater ist sehr schwer Alkoholiker und hat jetzt den fünften Entzug gemacht. Er ist im Moment gut dran, aber eben, er hat auch sehr starke Gebrechen.“ (F6)

Eine Frau wollte sich zum Thema Belastungen in der Kindheit nicht äussern. Über konfliktreiche Beziehungen zu Familienmitgliedern berichtete eine andere Frau. Mit der Mutter habe es in der Jugendzeit einen Kontaktabbruch gegeben und auch die Beziehung zur Schwester wurde als problematisch erlebt. Über aktuelle belastende Konflikte in der eigenen **Ursprungsfamilie** oder der Familie des Mannes äusserten sich alle neun Frauen. Zwei Frauen erleben, dass die gesamte Aufmerksamkeit der eigenen Eltern hauptsächlich auf das Neugeborene übergehe. Das Muster in ihrer Ursprungsfamilie, Bedürfnisse nicht mitzuteilen, sondern sie beim Gegenüber erspüren zu müssen, erlebt eine Frau als grosse Belastung.

„Man muss herausspüren, was der andere möchte. Ich möchte, dass man es sagt. Es ist einfach furchtbar, finde ich [...] Das gibt komische Situationen oder Missverständnisse. Und auch meine Mutter soll sagen, wenn sie hüten kommt, los, es ist mir zu viel, ich kann nicht hüten. Bei ihr muss man es immer spüren.“ (F5)

Nach der Geburt setzte bei einer Frau der Ablöseprozess zu den eigenen Eltern ein, was zu einem Distanzerleben führte.

Zum Ablöseprozess ergänzt der Experte:

„Zuerst von den Eltern weg und nachher herausfinden, wer bin ich, wo gehöre ich hin und am Schluss ist man zu Hause im Kinderzimmer und wartet drei Stunden. Für viele ist das keine schöne Zeit und es ist tabu zu sagen, dass es langweilig ist mit dem Kind. Das ist ein Kulturschocker.“ (E1)

Über belastende Muster, Rituale oder Traditionen, die nicht in die eigene Kindererziehung übernommen werden möchten, berichteten drei Frauen. Diese Muster zeigten sich in einer unausgeglichene Machtausübung, in körperlicher und psychischer Gewalt, in versteckten Erwartungen, die nicht offen mitgeteilt werden, oder auch dem Muster, es allen Leuten recht machen zu wollen, ohne auf die eigenen Bedürfnisse zu achten.

„Oder eben meine Eltern haben sehr viel Kritik ausgeübt, du machst das falsch, oder mein Vater zu meiner Mutter. Zum Thema Macht.“ (F6)

Dazu meinte der Experte, dass mit dem Kinderkriegen häufig eine Art Retraumatisierung der eigenen Kindheit stattfindet. Zwei Frauen erleben die angewendeten Erziehungsmethoden der Schwiegereltern als nicht optimal und sind mit der Erziehungsphilosophie ihrer Männer oftmals nicht einverstanden. Von einer fehlenden Unterstützung durch die Ursprungsfamilie berichteten vier Frauen. Dies äussert sich bei einer Frau durch eine nur geringe Unterstützung der Eltern und Schwiegereltern in der Kinderbetreuung, und eine andere Frau erlebte in der Zeit, als es ihr nicht gut ging, wenig Verständnis von den eigenen Eltern. Eine weitere Frau fühlte sich durch die Mutter nicht positiv unterstützt, weil die Mutter sich in die Erziehung des Kindes einmischte. Unterstützung in Fragen rund um die Kindererziehung sucht eine Frau eher bei ihrer eigenen Mutter, da die Schwiegermutter oftmals eine abweichende Meinung habe. Der Experte meint zum Punkt Unterstützung, dass jede Familie ein soziales Netz von fünf Leuten haben sollte, die das Konzept Kleinfamilie mittragen. Da brauche es Eltern, Schwiegereltern, Geschwister, Patentante/-onkel und Nachbarn, bei denen man die Kinder ohne Schuldgefühle abgeben könne. Über aktuelle schwierige Familienbeziehungen berichteten zwei Frauen. Einen anhaltenden, problematischen Kontakt zu der Schwester erlebt eine Frau und eine andere Frau empfindet die Beziehung zur eigenen Mutter als schwierig. Zwei Frauen führten aus, dass sich das Familiensystem seit der Geburt des Kindes verändert habe. Die Schwiegermutter sei mit ihrer Rolle als Grossmutter nicht klargekommen, schilderte eine Frau, und eine weitere Frau erlebte durch die Geburt ihres Kindes den Ablöseprozess zu den eigenen Eltern. Mehrere Enkelkinder in der Familie seien der Grund dafür, dass das Interesse oder die verbrachte Zeit der Grosseltern mit dem Grosskind nicht so oft zustande komme, ergänzte eine Frau.

Mann

Zur Kindheit wurden im Vergleich zu den aktuellen Beziehungen zur Ursprungsfamilie eher wenige Äusserungen getätigt. Insgesamt haben zum Zeitpunkt der Befragung nur noch ver-

einzelte Themen aus der **Kindheit** einen Einfluss auf das eigene Familienleben. So distanzierte sich in einer Familie die Beziehung zum eigenen Vater, was sich auch aktuell nicht gebessert habe, berichtete ein Mann. Sein Vater sei sehr arbeitstüchtig, und dies stehe nach wie vor im Vordergrund. Seine Mutter sei mit ihm als Kind überfordert gewesen und zeige auch im Umgang mit ihrem Enkelkind ähnliche Tendenzen. Insgesamt führe diese Konstellation eher zu einem distanzierten Verhältnis zu beiden Elternteilen. Ein anderer Mann erklärte, er sei sehr streng erzogen worden und hätte wenig Zuneigung von den Eltern erlebt. Sein Bedürfnis nach Nähe sei vermutlich daher in der eigenen Beziehung sehr gross, aber gerade mit dem Kind sei es nicht immer einfach, dass er von seiner Frau genügend Zärtlichkeit erhalte. Gemäss einem anderen Vater ist die Ehe der Eltern eher zweckmässig und die Kommunikation eher dürftig gewesen. So hätten sie sich nach dem Auszug der eigenen Kinder scheiden lassen. Dies hätte aber insofern positive Auswirkungen gehabt, als er in der eigenen Beziehung und Familie viel Wert darauf gelegt werde, die Kommunikation und den gegenseitigen Umgang anders zu handhaben. Dennoch seien manchmal Ängste da, dies nicht schaffen zu können.

„Ich kann mir fast nicht vorstellen, wie meine Eltern mal eine Liebesbeziehung hatten, und das ist ein wenig ein komischer Gedanke, der mich persönlich ein bisschen belastet. Es ist mehr so der Gedanke, packe ich das oder packen wir das als Familie?“ (M2)

Die Beziehungen zur **Ursprungsfamilie** haben sich, seit die eigenen Kinder auf der Welt sind, sehr unterschiedlich entwickelt. So gaben vier Väter an, dass sich die Beziehung zu ihren eigenen Eltern intensiviert habe. Bei zwei Vätern sei in erster Linie die Bindung zu den Schwiegereltern enger geworden. Vereinzelt ist eine Distanz zur Schwester, zum Schwager oder zur Schwägerin feststellbar, wobei diese Beziehungen schon vorher eher belastet waren. Eine Entfernung zu den eigenen Eltern wurde von zwei Vätern festgestellt. Beim einen Vater war, wie oben bereits beschrieben, die Beziehung zu den Eltern schon zuvor distanziert. Der andere Vater beschrieb zwei Gründe für die Beziehungsveränderung. Auf der einen Seite verliere man mit dem eigenen Familienleben die Spontaneität für kurzfristige Unternehmungen, auf der anderen Seite entwickle man vermehrt eigene Einstellungen und Ziele, die teilweise nicht mehr mit denen des eigenen Elternhauses übereinstimmen würden.

„Da vermisst man ein bisschen den Kontakt, aber man lebt sich gewissermassen auseinander, weil man weiss, dass jetzt jeder seine Familie mit den eigenen Wertvorstellungen und den eigenen Zielen hat.“ (M8)

Die Distanzierung zu Mitgliedern der Herkunftsfamilie ist in den wenigsten Fällen belastend für die eigene Beziehung. Die meisten beschrieben, dass sie eher in der eigenen Familie näher zusammenrücken. Eine Ausnahme besteht bei demjenigen Vater, wo die Bindungen zu beiden Elternteilen eher schwierig sind. Seine Partnerin wünsche sich, dass sich der Kontakt zu seinen Eltern verbessere, um einen stärkeren Familienzusammenhalt zu haben. Ein anderer Va-

ter fühlt sich zeitweise in einem Zwiespalt zwischen seiner Frau und der Schwester, da sich zwischen den beiden aufgrund unterschiedlicher Lebensansichten teilweise unausgesprochene Spannungen aufgebaut haben. In den meisten Fällen bieten die Grosseltern ihre Unterstützung an, um die Kinder zu betreuen. Gemäss fünf Vätern sind diesbezüglich vor allem die Schwiegereltern eine wichtige Stütze. Bei einer Familie bieten beide Grosseltern ihre Hilfe an. Bei einem anderen Vater sind vor allem seine Eltern involviert. Das Kind in die Krippe zu geben, ist für keines der Paare eine Option. Gemäss Henri Guttman und der Mütterberaterin sind soziale Netzwerke, die die Familie bei der Familienarbeit unterstützen, ausserordentlich wichtig.

„Die soziale Vernetzung ist das A und O, wenn man Kinder haben will. Und je besser die soziale Vernetzung funktioniert, desto eher schaffen sie die ersten ein, zwei Jahre. Es ist häufig das System der Frau, das mehr unterstützt. Wegen dem lohnt es sich, in die Nähe der Eltern der Frau zu ziehen.“ (E1)

Fast die Hälfte der Väter gab an, dass vor allem die Schwiegereltern Interesse am Kind zeigen und ihre Unterstützung anbieten. Vier von ihnen begründeten dies unter anderem damit, dass es in den Familien ihrer Frauen, im Gegensatz zur eigenen Familie, jeweils das erstgeborene Enkelkind sei und dadurch die Beachtung um ein Vielfaches grösser sei. Sieben Väter gaben an, andere Erziehungsvorstellungen als ihre Eltern zu haben. So wollen sie zum Teil weniger streng sein, mehr Zeit mit dem Kind verbringen, in der Erziehung moderner denken, die Nerven gegenüber dem Kind nicht so schnell verlieren, die Kommunikation fördern oder auch ihr Kind anders ernähren und nicht impfen lassen. Zu Auseinandersetzungen führen diese unterschiedlichen Ansichten dann, wenn die eigenen Eltern in die Erziehung hereinreden oder wenn sich die Grosseltern im Umgang mit dem Kind sehr unsicher verhalten und übervorsichtig sind.

„Am Anfang hat meine Mutter einfach auch ein wenig Angst gehabt, vielleicht auch weil wir so sind, dass wir unseren eigenen Weg haben. Sie hat am Anfang irgendwie Angst gehabt, überhaupt zu ihm zu schauen, weil sie das Gefühl hatte, sie könne es dann gar nicht richtig machen.“ (M4)

3.2.6 Konflikte bei der Kindererziehung

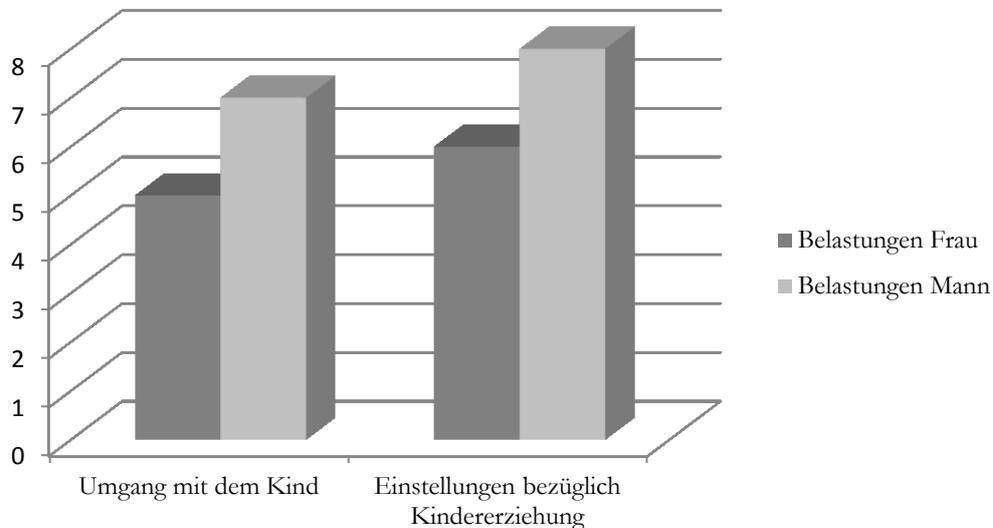


Abbildung 6: Anzahl Belastungen der Kategorie Konflikte bei der Kindererziehung

Frau

Insgesamt wurden nur wenige Belastungen genannt, die einen Zusammenhang mit Konflikten in der Kindererziehung aufweisen. Über **unterschiedliche Einstellungen bezüglich Kindererziehung** berichteten sechs Frauen. Vier Mütter beschrieben, dass sich die Partner nicht immer einig sind, wie streng und konsequent das Kind erzogen werden soll. Auch unterschiedliche Vorstellungen bezüglich der Menge von Spielsachen, des Essens, der Sprachförderung oder auch der Prioritätensetzung zwischen Kind und anderen Aktivitäten beschrieben die Mütter als belastend. Die Expertin führt aus, dass ein Kind heute ein „Projekt“ sei. Alles drehe sich um das Kind. Das mache die Aufgabe nicht leichter. So gehen häufig die Meinungen bezüglich Schlafen oder Essen auseinander.

„Mein Mann findet sehr oft, dass ich viel zu lieb bin oder viel zu nachsichtig oder manchmal eben strenger. Gott sei Dank aber nie so, dass wir „mega“ Streit hätten oder so. Es gab ein-, zweimal die Situation, dass er vielleicht sagte nein und ich dann gefunden habe, ja, komm das ist nicht zu schlimm. Dann mussten wir einfach sagen, wenn jemand etwas sagt, dann müssen wir es durchziehen, sonst ja.“ (F9)

Fünf Frauen berichteten, dass sie als Paar die Kindererziehung oder den **Umgang mit dem Kind** gegenseitig reflektieren und besprechen. Drei Mütter schildern, dass sie sich als Paar regelmässig Rückmeldung geben oder sich auch Kritikpunkte mitteilen und diese ausdiskutieren. Eine Frau vermisst genau diese Auseinandersetzung. Da sie eine Perfektionistin sei, ergänzte eine andere Frau, falle es ihr schwer, die Erziehungsmethoden ihres Mannes nicht zu kritisieren.

„Oder ich sage ihm einfach, wie ich es handhabe, und dann macht er es gleich. Ja. Wo er sich vielleicht schon auch mehr hinterfragen darf. Weil eine andere Sichtweise vielleicht noch kommt. Oder er nachfragt,

warum machst du das überhaupt so. Vielleicht brauch ich es auch, weil es vorher bei der Arbeit auch so war. Da wird man auch ständig hinterfragt.“ (F1)

Der Experte sagt dazu:

„Eine Ressort-Verteilung zu machen, ist klug. Wir haben es so gemacht, dass wir abmachen, wer das Kind ins Bett tut, und dann konnte der andere ohne schlechtes Gewissen Nachrichten schauen oder ein Bad nehmen oder was auch immer.“ (E1)

Mann

Beim Thema Kindererziehung wird in einem so frühen Stadium, das heisst bei einem maximal zweijährigen Kind, über unterschiedliche **Einstellungen** beim Umgang mit dem Kind berichtet. Die Erziehung wird erst zu einem späteren Zeitpunkt ein Thema. Die meisten Väter sprachen von einer ähnlichen Grundeinstellung, was die Kindererziehung betrifft. Einerseits seien die Vorstellungen diesbezüglich durch das Elternhaus ähnlich geprägt worden, andererseits sei schon vorher oft diskutiert worden, wie man es handhaben möchte. Einer der Väter sprach von einer recht unvoreingenommenen Herangehensweise, die meist gut funktioniert habe. Über unterschiedliche Einstellungen bei eher geringfügigen Angelegenheiten berichteten dennoch acht Väter. Es handelte sich hierbei um Themen wie Taufe, Taschengeld, Weihnachtsfeier, Einsatz von körperlichen Strafen und die Gesundheit, so zum Beispiel die Frage, ob das Kind geimpft werden solle oder nicht. Die Streitthemen, denen die Mütterberaterin begegnet, sind beispielsweise das Kleideranziehen oder auch Diskussionen darüber, wie oft das Kind schreien muss, bis man nachschaut, oder um welche Zeit man das Kind ins Bett bringt. Die Ernährung war gemäss zwei Vätern ein Streitpunkt. Beide sagten von sich, sie wären im Vergleich zu ihrer Partnerin vorsichtiger bei dem, was sie dem Kind zu essen geben würden, was hin und wieder zu Auseinandersetzungen führte. Einer der Väter findet, dass seine Frau in Erziehungsfragen oftmals zu sehr auf ihre Mutter höre. Ein anderer berichtete, dass er sich nach Aussage der Partnerin zu wenig mit dem Kind beschäftigt.

„Da mag ich mich am Abend nicht allzu sehr mit ihm abgeben, sondern sitze dann auf dem Sofa und schaue lieber ein wenig zu, was er macht. Wo sie schon das Gefühl hat: Du solltest dich ein wenig mehr mit ihm abgeben.“ (M1)

Ein Thema, das Henri Guttmann und auch die Mütterberaterin anspricht und das häufig vorkomme, sei der unterschiedliche **Umgang** des Paares mit dem Kind. So sei der Vater oft ungenauer oder auch unkomplizierter, was den Umgang mit dem Kind angeht, wo die Mutter dann interveniere. Diese Verschiedenheit im Umgang führe sehr häufig zu Konflikten. Fünf Väter berichteten von ähnlichen Situationen. Je unsicherer der Umgang, so zum Beispiel direkt nach der Geburt, und je eher dies mit Müdigkeit gekoppelt sei, umso intensiver wären die Emotionsspitzen.

„Das sind Momentaufnahmen, wenn es eine dieser schwierigen Nächte gibt, diese Ohnmacht, in denen man nicht weiss, ob man es richtig oder falsch macht. Das ist mit Müdigkeit verbunden, mit Ohnmacht, Unwissen und so weiter. Das ist manchmal eine sehr schlechte Mischung, die sehr emotional ist.“ (M8)

Kommentare zur Erziehung von Aussenstehenden werden oft als sehr belastend wahrgenommen. Zu Situationen, wo andere es besser wissen oder einem das Gefühl geben würden, dass man es nicht richtig mache, äusserten sich zwei Väter.

3.2.7 Unzufriedenheit mit dem Kind

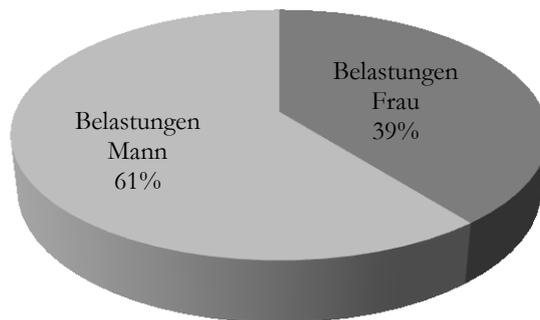


Abbildung 7: Anzahl Belastungen zum Verhalten des Kindes

Frau

Sieben Frauen beschrieben, dass das **Verhalten des Kindes** von der Mutter sehr viel fordere. Eine Frau erzählte, dass sie mit dem Kind gute und schlechte Phasen durchlaufe. Die schlechten Situationen seien sehr anstrengend und sie komme teilweise an ihre Grenzen. Zwei Frauen führten aus, dass ein Baby, auch wenn es noch so klein sei, mit seinem Verhalten fordere. Besonders die schlaflosen Nächte empfindet die eine Frau anstrengend; das Nichtwissen, warum es dem Kind nicht gut gehe, ist für die andere Frau belastend. Erfahren zwei Frauen in diesen schwierigen Momenten geringe Unterstützung durch den Partner, intensivieren sich diese Gefühle oder sie spüren Wut auf den Partner.

„Mittlerweile haben wir herausgefunden, es kommt immer etwas Neues dazu, wo man nicht weiss, was es ist. Es hat mal eine Phase gegeben, als er nur auf Arm eingeschlafen ist am Abend. Dort haben wir beide gedacht, wenn es noch lange so geht, mögen wir nicht mehr. Oder wenn er viel weint, wenn man nicht weiss, was er hat und er keinen Hunger hat und nicht müde ist. Was hat er? Das ist schwierig.“ (F7)

Eine Frau kennt Situationen, in denen ihr Kind sehr anhänglich ist, Nähe sucht und ihr diese Art von Kontakt manchmal zu viel wird. Zwei Frauen beschrieben, dass das Verhalten des Kindes oft von der eigenen Stimmung abhängt. Den Schlafrhythmus des Kindes empfinden drei Frauen als anstrengend, und das Umstellen des Schlafrhythmus erlebte eine Frau als mühevoll. Dies hatte zur Folge, dass sie durch die Müdigkeit gestresster reagierte. Eine Frau sag-

te, dass oft das Nichtwissen, was dem Kind fehle, sehr anstrengend sei. Eine andere Mutter schilderte, dass sie nicht immer die Ruhe besitze, ihr Kind zu besänftigen. Auf die Frage, ob sich die **Erwartungen an das Kind** erfüllt haben, äusserte eine Frau, dass sie das grundsätzlich bejahen könne. Natürlich habe man vorgängig die „schreienden Momente“ nicht im Kopf gehabt. Die Expertin sagt dazu, dass sich viele Mütter vorgestellt hätten, wie sie sich mit ihren Freundinnen treffen und Kaffee trinken gehen. Doch die Realität sehe dann so aus, dass sie erst am Abend zum Duschen und aus dem Haus kommen.

„Ja, manchmal ist es einfach in den Nächten. wir haben Phasen gehabt, also wo ich noch stillte, logisch, dann hat man noch keine Erwartungen während der Nacht und plötzlich ist dann so die Zeit gekommen, wo man das Gefühl hat, jetzt sollte er dann langsam durchschlafen. Und dann wusste ich, wenn ich es jetzt durchziehen will, dann gibt es einfach zwei Wochen, die ‚mega‘ mühsam sind.“ (F6)

Konflikte in der Partnerschaft aufgrund des Kindes kennen zwei Frauen. Eine Frau beschrieb Situationen, in denen das Kind beispielsweise nicht fit ist und von Mutter oder Vater hin- und hergeschoben wird. Eine weitere Frau führte aus, dass ihr Mann in schwierigen Situationen mit dem Kind oft ausweiche oder sich eine andere Beschäftigung suche. Auf die Frage, wie sich die **Paarbeziehung ohne Kind** weiterentwickelt hätte, antworteten sieben Mütter mit möglichen Belastungen. Schwierig zu sagen, wie es sich weiterentwickelt hätte, fanden alle Frauen. Zwei Mütter sagten, dass die Beziehung eventuell auseinandergebrochen wäre; oder auch, dass es ein grosser Belastungsfaktor für das Paar geworden wäre. Ein Leben ohne Kinder hätte sich das eine Paar nicht vorstellen können. Eine Adoption wäre sicher zur Sprache gekommen.

„Für mich wäre es schon schlimm gewesen. Es ist mehr von mir aus gekommen. Kinder haben. Ihm wäre es ‚gleich‘ gewesen, auch ohne Kinder. Ja.“ (F5)

Mann

Sieben Väter berichteten von schwierigen Situationen mit ihrem Kind, in denen das **Verhalten** des Sohnes oder der Tochter belastend erlebt wird. So können zum Beispiel Belastungssituationen auftreten, wenn das Kind sehr lange weint oder schreit und sich nicht beruhigen lässt; oder auch, wenn man jeweils am Abend von der Arbeit nach Hause kommt und das Kind immerzu weint. Einerseits sei es gemäss den Vätern schwierig zu deuten, wieso es dem Kind unwohl ist und dieses Verhalten des Kindes nicht auf ein eigenes mögliches Fehlverhalten zu beziehen. Andererseits sei es nach einem langen Arbeitstag anstrengend, sich um ein weinendes Kind zu kümmern. Ein Vater berichtete, dass er nicht gedacht hätte, dass es so anstrengend sein würde, sich den ganzen Tag mit dem Kind zu beschäftigen, es immer wieder zu trösten und zu unterhalten. Wenn das Kind dann noch zusätzliche Beschwerden habe, wie

zum Beispiel Zahnschmerzen, sei dies noch ermüdender, unter anderem auch deshalb, weil vom Kind wenig zurückkomme. Solche Situationen beschrieben mehrere Väter.

„Wenn du mit einem Kind spielen musst, welches es nicht lustig findet, dann ist es ein Muss. Es gibt Phasen, in denen er nicht gut drauf ist, zum Beispiel wenn er am Zahnen ist oder am Weinen. Dann spiele ich nicht unbedingt mit ihm, dann gebe ich mit ihm laufen oder singe mit ihm und das ist eben schon anstrengender, weil einfach nichts zurückkommt.“ (M3)

Früher als erwartet beginnt eines der Kinder, sich durchzusetzen. Da müsse man dagegenhalten und das sei ebenfalls anstrengend. Ein müdes Kind sei nichts Schönes, erwähnte ein anderer Vater. Eines der Kinder wurde zudem als eher wild beschrieben. Mehrere Väter stellten fest, dass es Schwankungen zwischen Erfolgserlebnissen und anstrengenden Momenten gebe.

„Also, mit Schwankungen meine ich [...], man hat auf der einen Seite Probleme beim Einschlafen und muss ihn immer herumtragen. Ich gebe arbeiten, komme jeweils am Abend nach Hause, und da hat es eine Zeit gegeben, wo er am Abend einfach immer geweint hat. Dann kommt man von der Arbeit nach Hause und dann weint es einfach mal [...]. Auf der anderen Seite hat er wieder ein Erfolgserlebnis, weil er sich auf den Bauch wenden kann und dann ist alles wieder gut.“ (M7)

Den fehlenden Schlaf, der sich durch das Schlafverhalten des Kindes ergibt, beschrieben vier Väter als sehr belastend, vor allem weil sie am nächsten Arbeitstag sehr erschöpft seien. In den meisten Familien übernehmen die Frauen den Grossteil der „Nachteinsätze“, da es meistens darum gehe, das Kind zu stillen. Von Müdigkeit und Erschöpfung aufgrund des Verhaltens des Kindes berichteten zwei Väter. Einer von ihnen ist Hausmann und kümmert sich tagsüber um das Kind. Der andere arbeitet von zu Hause aus und hat dadurch räumlich und zeitlich viel Kontakt zum Kind. Kommt zu den üblichen Verhaltensweisen eines Kindes beispielsweise eine Krankheit hinzu, hat dies gemäss sieben Vätern einen zusätzlichen Einfluss auf die eigene Stimmung und auf die Beziehung. In erster Linie machen ihnen die Unsicherheit sowie der Anblick des leidenden Kindes zu schaffen. Hinzu komme, dass auch mal geplante Ausflüge gestrichen werden müssten. Die beschriebenen Verhaltensweisen und Krankheiten führen gemäss fünf Vätern des Öfteren zu Auseinandersetzungen und Konflikten mit der Partnerin. Es wurden mehrfach Situationen beschrieben, in denen beide zu wissen glauben, was dem Kind fehle und dies führe zu Reibereien.

„Jemand hatte das Gefühl, das ist es, und der andere hatte das Gefühl, das ist es. Und beim Stillen hatte er am Anfang auch recht Mühe. Im Nachhinein gesehen ist es ja auch recht normal, von dem was man so hört. Aber dann gibt es ein Problem beim Stillen, und ich habe das Gefühl, es könnte das sein, und sie ist aber diejenige, die ihn stillen muss, und dann hat es schon auch die Situationen gegeben, wo sie dann gefunden hat: Mach es doch du.“ (M2)

Eine Beziehung ohne Kind wäre möglicherweise gemäss vier Vätern belastend verlaufen. Einige berichteten, dass sie unbedingt ein Kind gewollt hätten und dass sie nicht wüssten, wie die Beziehung weitergegangen wäre ohne Kind.

3.2.8 Affektive Kommunikation

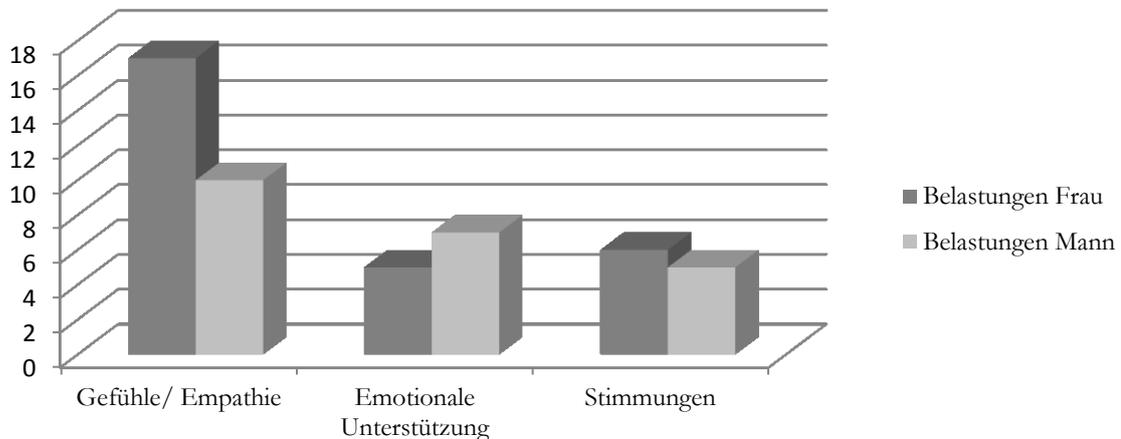


Abbildung 8: Anzahl Belastungen der Kategorie affektive Kommunikation

Frau

In der Subkategorie **Gefühle und Empathie** gaben sechs Frauen Belastungen an, die sich durch mangelndes gegenseitiges Verständnis ergeben. Wenig Verständnis für die Erwerbsarbeit, aber auch mangelnde Feinfühligkeit in ihren Gefühlen durch den Partner gab eine Frau an. Eine andere Frau empfindet wenig Verständnis für die Schlafproblematik des Kindes und die damit verbundenen Konsequenzen. Weiter gab eine Frau wenig Verständnis des Mannes für das frühe Zubettgehen an. Eine Frau erlebte die Zeit, als das neugeborene Kind im Spital war, als sehr belastend. Mit den damit verbundenen Ängste und Emotionen, die sie als Mutter empfand, fühlte sie sich von ihrem Mann nicht immer verstanden.

„Ich habe das Gefühl, ich gehe arbeiten, auch weil ich das brauche und weil ich es gern mache. Aber ich könnte nicht nicht arbeiten gehen, das würde nicht reichen. Darum finde ich es unfair von ihm, wenn er mir nachher irgendwie sagt, du hast es ja easy und gemütlich und jetzt kannst du noch etwas machen.“ (F4)

Sieben Frauen beschrieben Belastungen im Ausdruck von Gefühlen. Dabei erzählten vier Mütter, dass die Männer weniger über Gefühle sprechen wollen oder können und dass der erste Schritt, Gefühle anzusprechen, oft von den Frauen komme. Eine Frau schilderte, dass sie manchmal negative Gefühle für den Partner über das Kind dem Mann mitteile, was sie nicht gut finde. Zu Beginn der Beziehung konnte eine Frau nicht gut über Gefühle sprechen, das habe sie durch die Partnerschaft gelernt. Eine Frau fügte hinzu, dass sie einen regen Gefühlsaustausch pflegen, nur sei es manchmal schwierig, dass man sich gegenseitig auch richtig verstehe. Über Belastungen in der fehlenden Perspektivenübernahme berichteten vier Frauen. Eine Frau erzählte ausführlich über verschiedene Situationen, Emotionen und Stimmungen, in denen es dem Partner nicht möglich ist, sich in die Perspektive der Frau hineinzuversetzen. Sie fühle sich in diesen Momenten so sehr unverstanden, dass sie keine Lösung mehr sehe, wie sie

als Paar wieder zueinander finden. Eine Frau beschrieb, dass ihr Mann formulieren kann, wenn er sich nicht in die Situation der Frau hineinversetzen kann, trotzdem versuche er es. Eine andere Frau beschrieb, dass das gegenseitige richtige Verstehen und Einfühlen in den Partner ein Prozess sei. Ein anderer Mann sieht oft kein Problem, wenn die Frau bereits interveniert. Er versuche aber trotzdem, sich in ihre Lage zu versetzen.

„Manchmal ist es für ihn schon schwierig, in gewissen Dingen sich in mich hineinzuversetzen. Aber es ist nicht ein Grund, dass ich es ihm nicht sage. Also. Ich teile so Dinge ihm schon mit und er versucht so gut wie möglich, ja das auch zu verstehen. Er kann mir auch sagen in gewissen Dingen, das kann ich jetzt nicht nachvollziehen.“ (F1)

Eine Frau ist bezüglich der emotionalen Intimität nicht zufrieden. Als der Sex weggefallen sei, habe sie die Nähe zu ihrem Mann vermisst. Zwei Frauen äusserten sich über einen eingeschränkten emotionalen Austausch. Dabei berichtete eine Frau, dass ihr Mann den Austausch nicht immer suche, da er Probleme und schwierige Gefühle oft mit sich selber löse. Eine Frau ergänzt, dass der Mann manchmal das Kind begrüsse und vergesse, ihr hallo zu sagen. Fünf Mütter berichteten über Situationen, in denen sie mangelnde **emotionale Unterstützung** durch den Partner erfahren. Zwei Frauen kennen diese Belastung in schwierigen Situationen mit dem Kind. Der Grund sei, sagte eine Frau, dass sie sich heute eine raschere Unterstützung wünsche und sie weniger Geduld aufbringe, auf etwas zu warten. Weiter fühlten sich eine Frau in der Aufnahme der Erwerbsarbeit und eine andere Frau in der Befriedigung der eigenen Bedürfnisse wenig unterstützt.

„Ja, bei uns ist jetzt gerade so ein Thema mit ihm in der Nacht. Wir waren beim Kinderarzt und ich sagte, er komme noch ein- bis zweimal. Dann sagte er, er sei zwar ein sehr dünner, aber eigentlich in dem Alter, wo er das können müsste. Es gäbe eine Möglichkeit, ich müsste zwei Nächte verreisen, dass der Mann mit dem Kind alleine ist. Das er merkt, dass die Mutter nicht da ist und er mich nicht riecht. Dann wäre er zwei Nächte voll gefordert, weil er dann weinen würde. Da finde ich, dass müsste doch von ihm kommen und er müsste sagen, geh doch, wir machen das schon.“ (F7)

Sechs Frauen schilderten **Stimmungen**, die sich durch die Erstelternschaft verändert hätten und sich teilweise belastend auf die Partnerschaft auswirkten. Insgesamt beschrieben davon drei Mütter, dass sie schneller genervt seien, und die eine Frau erläuterte, dass sich ihr Tonfall, wenn sie gereizt sei, verändere. Die Stimmungen ändern sich bei einer Frau bis hin zu Frustrationen, und zwei Frauen weinen viel häufiger. Eine andere Frau sagte, dass das Gegenteil, also Fröhlichkeit, auch intensiver erlebt werde.

„Manchmal hat man Tage oder Situationen, an denen man genervt ist und dann muss der andere nur eine Frage stellen und reagiert man genervt und es hilft, wenn man sagt: ich bin genervt. Ich bin sehr schlecht gelaunt und nimm es nicht persönlich, es hat nichts mit dir zu tun. Ich bin heute unausstehlich und bin wirklich zum Auf-den-Mondschiessen und es hat wirklich nichts mit dir zu tun, ich bin einfach übermüdet und genervt. Du wirst es mir nicht können recht machen, nimm es bitte nicht persönlich.“ (F6)

Mann

Einige Männer schilderten, dass ihre Frau die besseren Fähigkeiten zur affektiven Kommunikation hätten. Der emotionale Austausch wird dadurch oft von den Frauen angeregt. Drei Männer gaben an, sich aufgrund der fehlenden Zeit weniger intensiv über **Gefühle** auszutauschen. Gespräche über das Kind hätten Vorrang, eigene kleinere Probleme würden dann gemäss den Aussagen eines Vaters eher gemieden. Er fühlt sich manchmal des Kindes wegen in seinem Bedürfnis nach emotionaler Intimität vernachlässigt. Ein anderer Vater äusserte, selbst wenig gefühlsbetonte Nähe zu geben, dies sei aber bereits vor der Geburt so gewesen. Bezüglich der Selbstöffnung, also des Ausdrucks von Gefühlen, gaben drei der Männer an, im Vergleich zu ihrer Frau eher introvertiert zu sein und sich dadurch weniger über ihre Gefühlswelt zu äussern. Das sei nicht erst seit der Geburt des Kindes so, sondern schon vorher so gewesen. Drei andere Väter geben an, sich bewusst und seit der Geburt sogar häufiger mit ihrer Frau über emotionale Themen auszutauschen. Bei einem Mann fördere dies auch das gegenseitige Verständnis im Vergleich zu der Zeit vor der Elternschaft. In einem anderen Fall sind vor allem in der Anfangsphase der Erstelternschaft häufig Missverständnisse aufgetaucht.

„Das ist ja mein Leben, das Geschäft, oder, ich muss ja diese Zeit dort investieren, dass es weiter geht und so und da habe ich ihr manchmal Vorwürfe gemacht, dass sie mich nicht richtig verstanden hat, das hat es sicher auch gegeben, ja.“ (M4)

Zur Veränderung in Bezug auf die Sensibilität gab ein Vater an, dass er seit der Geburt seines Kindes sehr viel empfindlicher geworden sei. Dies hätte sich zwar im Laufe der Zeit wieder gelegt, aber zu Beginn hätte er zum Beispiel Mühe gehabt, Nachrichten mit bestürzenden Inhalten zu schauen. Ein anderer Mann beschrieb seine Frau als sensibler, seit sie Mutter ist, was ihn oder die Beziehung aber nicht belasten würde. Fast keiner der Väter gab an, sich durch seine Frau **emotional** zu wenig **unterstützt** zu fühlen. Viel eher glauben zwei der Väter, dass sich ihre Frauen mehr Zuneigung und gefühlvolle Unterstützung von ihrer Seite wünschen würden. Insgesamt sind sie sehr dankbar für die Unterstützung durch ihre Frauen, vor allem dann, wenn zum Beispiel ein Verständnis da sei, den Freizeitbeschäftigungen nachzugehen. Henri Guttman machte die Erfahrung, dass es Männer teils frustriert, wenn sich ihre Frauen weniger für sie interessieren und sich mehrheitlich um das Kind kümmern. Einer der Väter beschrieb eine solche Konkurrenzsituation zu seinem Sohn. Ihm fehle zeitweise die Nähe und Zuneigung von seiner Frau, die nun sein Sohn bekomme. Ein anderer Vater würde sich hin und wieder mehr Interesse von seiner Frau an seinem Arbeitstag wünschen.

„Was manchmal eine Schwierigkeit sein kann, ist dass wenn ich nach Hause komme und von der Arbeit her so ein bisschen etwas mitbringe und das vielleicht auch gerne besprechen würde oder loswerden und gleichzeitig ihr Tag vielleicht nicht ganz so erquickend war, wenn es Schwierigkeiten gegeben hat [...], dann bleibt meistens mein Teil auf der Strecke.“ (M2)

Die **Stimmungen** haben sich bei den Paaren sehr unterschiedlich entwickelt. So gaben drei Männer an, dass sie insgesamt stabiler geworden seien, da aufreibende Themen aus dem Geschäft, des Kindes wegen, seltener nach Hause getragen würden. Einer von ihnen sagte gar, dass einstige Depressionen sich gebessert hätten. Zwei andere Männer finden, dass die Stimmung bei ihrer Frau insgesamt stabiler geworden sei. Sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen betreffen diese Aussagen in erster Linie die Grundstimmung. Emotionsspitzen sind durch die nervliche Mehrbelastung mit weniger Schlaf in Kombination mit den Emotionen des Kindes bei fünf Männern eher häufiger und intensiver geworden. Ein Vater berichtete, dass sich seine Frau die ersten zwei Wochen in einem postnatalen Stimmungstief befunden habe. Der Vater des zweijährigen Kindes schilderte das erste Jahr stimmungsmässig als schwieriger. Es sei alles neu und der Druck grösser gewesen, im zweiten Jahr sei er gelassener und zufriedener geworden.

3.2.9 Problemlösen

Frau

Zum Thema **Streitverhalten** kamen verschiedene Belastungen zur Sprache. Probleme in der Partnerschaft anzusprechen, empfinden sechs Frauen als schwierig. Treten Auseinandersetzungen auf, weichen zwei Männer diesen öfters aus, die Frauen hingegen konfrontieren diese häufiger mit Problemen. Seit der Elternschaft reagieren zwei Frauen gereizter auf den Partner oder erwischen eher einen falschen Zeitpunkt, um etwas mitzuteilen. Zudem eskalierten Situationen schneller, ergänzte eine Frau. Von einem Rollentausch von der dominanteren Person in der Beziehung zum „Häufchen Elend“, sprach eine Frau in Bezug auf ihr Problemlöseverhalten. Über fehlende oder unzureichende Problemlösefertigkeiten berichteten sechs Frauen. Jede Frau beschrieb eine andere negative Strategie, die in der Beziehung angewendet werde. Ein Paar reagiert in Konfliktsituationen schnippisch, überspitzt und teilweise wird auch über das Kind kommuniziert. Eine weitere Taktik eines anderen Paares ist, durch eine ungünstige Bemerkung auf eine Situation hinzuweisen. Sich in einem Muster zu verlaufen, in dem eine Person A und die andere B sagt, ergänzte eine dritte Frau als eine belastende Problemlösefertigkeit. Weiter verwendet ein anderes Paar Kraftausdrücke. Die herablassende Art ihres Mannes, während eines Konflikts, empfindet eine Frau als belastend. Hingegen geht ein anderer Mann den Konflikten aus dem Weg und streitet nie mit seiner Frau – aber auch das wird als belastend erlebt. Die Expertin sagt zu den Problemlösefertigkeiten, dass es wichtig sei, die Vor- und Nachteile zu diskutieren. Das soll nicht vor dem Kind geschehen, und das Kind soll auch nicht in den Streit einbezogen werden.

„Da muss ich eher aufpassen, dass ich nicht zu viel überspitzt sage und so nebenbei, sondern dass ich es eher direkt sagen würde. Oder ist es noch viel so über das Kind kommuniziert. Kommuniziert man schon noch viel. Was ich auch nicht ‚gschiid‘ find. So ein bisschen, ‚mmb‘. Wenn ich sage, „so B., etz will de Papi wieder is Büro jetzt wod afagsch sürmele und so und super, jetzt mues sMami luege und Danke dänn“.“ (F3)

Über fehlenden Respekt in Streitsituationen, welcher sich in einer herablassenden Art äussert, beklagte sich eine Frau. Im Gegensatz dazu äusserten sich vier Frauen über heftige Auseinandersetzungen. Die eine Frau sagte, dass es im ersten Moment brutal losgehe in einem Streit. Weiter sei die Müdigkeit verantwortlich, sagte eine Frau, dass man schneller laut werde und die Schuld beim Gegenüber suche. Eine andere Frau, die über längere Zeit krank war, forderte ihren Mann so lange heraus, bis er nichts mehr sagte. Ihre aufbrausende Art sei für ihren Mann schwierig, ergänzte eine weitere Frau. Sieben Frauen sehen die Konfliktvermeidung als Belastung an. Fünf Frauen oder auch ihre Partner gehen in Konflikten aus der Situation. Eine Frau sucht am Abend oder am nächsten Tag das Gespräch. Ein anderer Mann will die Konflikte ausdiskutieren, und die Frau sucht in diesem Moment eher Ruhe. Für eine andere Frau gibt es oft keinen anderen Weg als wegzulaufen, da keine Lösung in Sicht ist. Ein Mann beklagte sich bei der Frau, dass man seit der Geburt des Kindes nicht mehr mit ihr streiten könne. Sie meinte dazu, dass sie auf diese Weise ausgeglichener sei. Eine Frau versucht, Konflikte mit dem Partner nicht mit ihm, sondern mit sich selber zu lösen. Wenn das nichts helfe, beginne sie oft zu weinen. Die Expertin schildert, dass Eltern durch die Geburt des Kindes gezwungen seien, über Probleme zu sprechen. Vor der Beziehung mit Kind hätte man viel eher ausweichen können.

„Dann gehe ich weg, und er findet, das ist auch keine Lösung. Wir müssen doch über das reden. Ich muss einfach ein Moment Abstand haben.“ (F6)

Nach dem Streit manchmal immer noch belastet zu sein, scheint für vier Frauen ein Thema zu sein. Oft sei einfach nach einem Streit keine Lösung gefunden worden und dann spüren sie eine Verzweiflung. Eine Leere fühlt eine Frau nach einer Auseinandersetzung, sie brauche Zeit, um einen Streit zu verarbeiten. Nur, wenn tiefgründig etwas verändert werden solle, wie beispielsweise ein Verhalten, sei es ein längerer Prozess, ergänzte eine Frau. Das schlechte Gewissen, wenn sie einen Fehler gemacht habe, bedrückt eine Frau. Die Situation, nach dem Streit keine Lösung für einen Konflikt zu finden, kennt eine Frau; vor allem, wenn man dem Gegenüber seine Situation nicht klarmachen könne, sei es schwierig.

Mann

In den Familien werden verschiedene Problemlösestrategien angewendet. Vereinzelt wurde zum **Streitverhalten** berichtet, dass seit der Geburt des Kindes Konflikte über belanglose

Themen überflüssig und sich seltener ergeben würden. Andere berichteten, dass Auseinandersetzungen jeweils sofort angegangen werden würden, da man es sich als Eltern weniger leisten könne, unausgesprochene Konflikte mit sich herumzutragen. Insgesamt Sorge man mehr um die Beziehung, da mit dem Kind zur Paarbeziehung eine Verantwortung hinzu komme.

„Ich habe das Gefühl, es ist noch ein bisschen ernster geworden. Im Sinne von, dass die Verantwortung bezüglich solcher Geschichten grösser geworden ist. Vorher konnten wir es jeweils noch ein bisschen liegen lassen oder [...] sein eigenes Ding durchziehen und vielleicht noch ein bisschen mehr provozieren. Das liegt jetzt weniger drin. Die Konfliktlösung ist ein bisschen ernster geworden, ein bisschen seriöser.“ (M6)

Bei zwei anderen Paaren spielt sich dies jedoch genau andersherum ab. Sie schieben manche Diskussionen aufgrund der Anwesenheit des Kindes auf. Zwei Väter berichteten ausserdem, dass sie insgesamt selten Probleme ansprechen würden. Sie würden eher versuchen, selber damit fertig zu werden, wobei dies bei beiden ein Verhalten sei, das sie schon vor der Elternschaft von sich kennen. Einer von ihnen berichtete, sich nach Auseinandersetzungen meist nicht besser zu fühlen, der Konflikt bleibe für ihn ungelöst. Der Streit wird bei sechs Paaren auch mal heftiger, sodass einer der beiden oder auch beide einmal laut werden. Zwei der Väter beschrieben, dass sie jeweils vor einer heftigen Auseinandersetzung ein Stopp setzen und rausgehen würden, um die Situation nicht eskalieren zu lassen. Mehrere Väter beschrieben, dass Emotionsspitzen und damit aufbrausende Streitsituationen seit der Geburt des Kindes häufiger vorkommen würden. Wenn das Kind über längere Zeit weine und schreie, die Ursache dafür unklar sei und die eigene Müdigkeit hinzukomme, könne dies zu heftigen Auseinandersetzungen führen. Solche Beschreibungen kennt auch Henri Guttman von seinen Klientinnen und Klienten.

„Es wird viel heftiger gestritten. Die Frauen sind häufig hormoneller ein bisschen feiner eingestellt. Männer fühlen sich häufig auch ein bisschen hilflos dieser Symbiose ausgestellt.“ (E1)

Ein anderer Vater, dessen Kind bereits zwei Jahre alt ist, beschrieb hingegen, dass sich gegenwärtig aufgrund des Kindes sogar weniger ungestüme Streitsituationen ergeben würden. Mehr als die Hälfte der Väter beschrieb, dass sich die Kommunikation und die Problemlösefertigkeiten seit der Geburt des Kindes verbessert hätten, weil man mehr Verantwortung trage und langfristig schauen wolle, dass sich die Beziehung positiv entwickle. So sei man zum Beispiel auch weniger nachtragend.

3.2.10 Aggression

Frau

Vier Frauen berichteten über **non-physische oder physische Aggressionen** in der Paarbeziehung. Drei davon beschrieben, dass Türe „schletzen“ oder etwas umherwerfen das Erheb-

lichste sei, das vorkomme. Eine Frau berichtete, durch den Schlafmangel entstehe schneller eine innere Wut, die dann explosionsartig aufsteigen könne. Zwei Frauen schilderten, dass sich die Wut vor allem innerlich oder gegen Gegenstände äussere. Das ende dann oft im Weinen.

„Wenn ich extrem aufbrausend bin, dann ist einfach aboi, dann sind alle Stricke durchgerissen und dann ‚klöpft‘ es einfach mal. Dann ‚klöpft‘ mal eine Türe oder spickt ein Kissen umher oder einfach so. So ein bisschen, ja. Und dann finde ich, du bist einfach ein ‚Tubel‘, aber ja.“ (F2)

Auch „änhässelen“ oder **psychische Aggressionen** wie verbal verletzen, schilderten zwei Frauen als belastend. Eine Frau erzählte, dass ihr Mann psychische Gewalt anwende, indem er herablassend werde.

Zum Thema Aggression meint der Experte:

„Wobei das Paar, das Thema Gewalt in der Beziehung, muss man genau hinschauen [...] Manchmal ist es auch so, dass die Frauen das derart hervorbeschwören, dass die Frauen den Männern unterlegen sind. Nachher haben sie einfach weniger Spielraum und mehr Emotionen. Dann muss man beide stützen. [...] Dann frage ich, ob sie eine Waffe haben [...] Wenn jemand eine schlechte Impulskontrolle hat, dann ist das ungünstig. Dann hat er einen Röhrenblick und will der Situation ein Ende setzen.“ (E1)

Mann

Physische Gewalt ist gemäss allen neun Vätern kein Thema. Lediglich bei den Klienten der von uns befragten Expertin sei dies teilweise eine ernst zu nehmende Problematik, wo Massnahmen ergriffen werden müssten. Meistens komme körperliche Gewalt innerhalb der ärmeren Schichten vor. Drei der Väter geben an, dass bei Emotionsspitzen innerhalb eines Konfliktes auch schon Türen zugeschlagen und Gegenstände durch die Luft geschleudert worden seien.

3.2.11 Sexuelle Unzufriedenheit

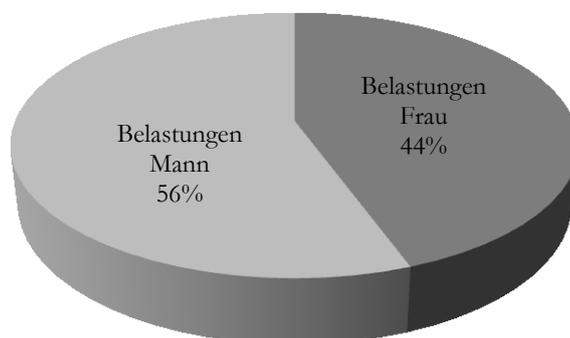


Abbildung 9: Anzahl Belastungen in der Kategorie sexuelle Unzufriedenheit

Frau

Alle Frauen berichteten über Belastungen bezüglich der **Sexualität, Intimität und Zärtlichkeit**. Zwei Mütter sorgen sich über die sexuelle Zufriedenheit des Partners. Besonders, wenn längere Zeit sexuell nichts laufe, mache sie sich Gedanken, dass es für den Mann nicht stimme, schilderte eine Frau. Über Ängste, dass der Mann seine Bedürfnisse auswärts ausleben könnte, sprach eine Frau. Dazu meint der Experte, dass es bei den Frauen sehr schlecht ankomme, wenn die Männer in der Schwangerschaft oder um die Zeit der Geburt fremdgehen. Das hinterlasse tiefe Risse in die Beziehung. Vier Mütter berichteten über belastende Veränderungen bezüglich Nähe und Zärtlichkeit. Oft komme etwas dazwischen, wenn der richtige Moment für Nähe dagewesen wäre, und drei Frauen führten aus, dass Zärtlichkeiten generell weniger geworden seien. Die Nähe und die Zärtlichkeit hätten im Gegensatz zur Sexualität nicht an Stellenwert verloren, aber es werde automatischer weniger, ergänzte eine Frau.

„Eben, manchmal denkt man, manchmal vergeht einfach wieder ein bisschen Zeit, schneller als vorher [...] oder wenn es der richtige Moment ist, dann ist sicher gerade wieder etwas.“ (F8)

Sechs Paare beschrieben belastende Veränderungen in der Sexualität. Da die Frau das Kind stille, sei es, so schilderte es ein Mann, für ihn schwierig, dass noch jemand an der Brust sei. Dieselbe Frau beschrieb, dass man sich im Bereich Sexualität überhaupt habe erst wieder neu finden müssen. Sexualität nach der Geburt sei kein Thema gewesen, sie habe zuerst mit ihrem Körper klarkommen müssen, fügte eine Frau hinzu. Auch eine weitere Frau beschrieb eine komplette Veränderung des Sexuallebens. Es habe bereits in der Schwangerschaft begonnen, da ihr ständig übel war. Dann seien der Dammschnitt und ein geringes Lustempfinden dazu gekommen. Vorher, so beschrieb eine andere Frau, hätten sie ein sehr schönes Sexleben gehabt. Nach drei Monaten sei die Lust auch wieder zurückgekommen, doch der Sex sei bis heute weniger ausgelassen, weil das Kind im selben Zimmer schlafe. Eine Frau schildert ebenfalls eine komplette Veränderung, aber es sei o. k. so. Obwohl die Sexualität nie einen sehr grossen Stellenwert gehabt habe, hätten sie im Moment gar keinen Sex, führte eine weitere Frau aus. Sich Zeit für die Sexualität zu nehmen, stellte sich bei einem Paar als Schwierigkeit heraus.

„Und dann haben wir darüber geredet und dann ist es dann besser geworden, ja. Und wir mussten uns einfach auch wieder neu finden. Und das ist für ihn auch nicht gerade einfach gewesen, dass ich noch stille und jemand anderes an der Brust ist.“ (F1)

Für die eine Frau ist das Ertragen von Nähe durch die häufigen Streitereien und für eine andere Frau durch die Verhütungsfragen eingeschränkt. Acht Mütter berichteten, dass sich die Lust auf Sex sehr stark verändert habe. Alle Frauen schildern, dass besonders in den ersten drei Monaten das Lustempfinden vollständig weg gewesen sei. Überhaupt benötige sie mehr Zeit, um mit ihrem Körper zurechtzukommen, erzählte eine andere Frau. Auch den Druck zu ver-

spüren, wieder Sex zu haben, sei nicht einfach gewesen. Obwohl der Kopf schon Sex wollte, streikte der Körper und das Lustempfinden sei total weg gewesen, meinte eine weitere Frau. Auch Monate danach verspürt die eine Frau noch Schmerzen beim Sex. Eine Frau ergänzte, dass sie in den ersten Monaten durch den Tag so viel Nähe zu ihrem Kind entwickelte, dass am Abend nicht noch der Mann mit diesem Bedürfnis hätte kommen müssen.

„Komplett. Vorher war es super. Und nachher mit der Geburt ... Ich hatte einen Dammschnitt gehabt und es hat eine Wunde gegeben und das hat sehr gut geheilt und so. Es war kein Problem. Und dann wollten wir eigentlich wieder anfangen irgendwann, und ich muss sagen, ich hatte einfach nicht so, wobei ich muss sagen, ich habe einfach viel, einfach keine Lust mehr. Die Lust ist fast komplett weg. Und schon in der Schwangerschaft hat das angefangen.“ (F4)

Ebenfalls berichteten zwei Frauen, dass auch die körperliche Erschöpfung und nicht unbedingt immer nur die fehlende Lust dafür verantwortlich sei, dass keine Sexualität zustande komme. Sechs Mütter äusserten sich über körperliche Beschwerden. Eine Frau ergänzte, dass sie sich in ihrem Körper unwohl fühlt und dies ein Grund sei, dass sie sich komisch fühle während des Sexes. Zudem führten zwei Frauen aus, dass die Sexualität mit dem dicken Bauch umständlich gewesen sei. Zwei Mütter berichteten über einen Dammriss. Ebenso litten drei Frauen unter fehlender Feuchtigkeit. Der Experte meint, sobald alles wieder verheilt sei, müsse man die Verhütung neu diskutieren. Falle die Frau zum Beispiel in eine Erschöpfungsdepression und habe keine Lust auf Sex, gerate der Mann in Panik und wisse nicht, was vor sich gehe. Spiele sich die Sexualität nach einer gewissen Zeit nicht automatisch wieder ein, solle Schluss sein mit dem Mythos der spontanen Sexualität. Ein fixer Liebesabend sollte eingeplant werden. Sechs Frauen beschrieben, dass das Kind einen direkten Einfluss auf das Sexuelle haben. Drei Paare können sich nicht richtig entspannen oder erleben es als weniger intensiv, weil sie immer das Gefühl haben, der Kleine könnte wieder anfangen zu weinen. Ein Paar musste sich wieder neu finden, besonders weil der Mann die Brust mit dem Kind teilen musste. Als das Kind bei dem einen Paar im Zimmer schlief, war die Sexualität aussergewöhnlich, danach habe es sich eingependelt. Eine Frau führte aus, dass sie und auch der Mann weniger sexuelles Verlangen habe. Die Nähe zum Kind allein sei schon so intensiv. Auch die Expertin sieht das Kind im eigenen Bett als Belastung. Die Frauen haben das Kind gerne im Bett, der Mann fühle sich bedrängt und die Sexualität gestalte sich schwierig.

„Und dann ist der Kleine nicht hier, und das ist auch eine manchmal wirklich eine Hemmung. Ja. Oder wenn es dann gerade mal romantisch wäre, dann beginnt er zu weinen. Und dann ist es nicht mehr romantisch, das geht einfach nicht. So, so verändert sich das schon.“ (F9)

Zu diesem Thema sagt die Expertin:

„Vielleicht wäre das einfach, dass der Mann weitergehen würde, zur nächsten Frau, ein weiteres Kind zeugen: ich weiss es nicht, aber manchmal denke ich so, weil diese Frauen sind so eng verbunden mit ihren Kindern und die Männer einfach draussen und man versucht das mit Gewalt aufzubrechen und den Mann

reinzuholen. Ist das das Richtige? Ich weiss es nicht. Wieso gibt es so viele Probleme in dieser Zeit. Vielleicht wäre diese Idee schon besser, ein Mann hätte einen Harem und viele Frauen und dann kann jede, wenn sie ein Kleines hat, sich mit diesem beschäftigen, bis sie wieder bereit ist für den Mann.“ (E2)

Mann

In den Interviews sind insgesamt sehr viele Aussagen zu den Themen Sexualität, Intimität und Zärtlichkeit gemacht worden. Gemäss sieben Vätern kommt in der Beziehung weniger **Nähe und Zärtlichkeit** vor, seit das Kind auf der Welt ist. Bei vier Männern ist das eigene Bedürfnis nach Nähe grösser als bei ihrer Partnerin. Entsprechend fehle ihnen zeitweise diese Nähe und dies führte bei einem Vater zu einer Art Eifersucht gegenüber dem Kind. Dieses Phänomen kennt auch die Mütterberaterin gut. Viele Väter geben an, dass sie sich ausgeschlossen fühlen und keinen Platz mehr in der Beziehung zwischen Mutter und Kind hätten.

„Von den Männern höre ich dann, dass sie die Frau einfach nicht mehr verstehen, sie kennen sie nicht mehr, weil es nicht mehr die Frau ist, die sie geheiratet haben. Und manchmal auch [...], dass ein Mann eifersüchtig ist, dass die Frau so eng mit dem Kind zusammen ist, dass er keinen Platz hat und das Kind ihn nicht beachtet und kaum hält er es mal, schreit es wie am Spiess, und kaum hält es die Frau wieder, ist es wieder ruhig.“ (E2)

Von einem eigenen, geringeren Bedürfnis nach Zärtlichkeit und entsprechend geringeren Leidensdruck berichteten wiederum drei Väter. Ein Vater erklärte, dass er das Bedürfnis nach Nähe damit abdecken würde, dass er sich oft mit dem Kind beschäftige, was wiederum dazu führe, dass er ein geringeres Bedürfnis nach Nähe zu seiner Frau habe. Inzwischen hat bei zwei Paaren wieder eine Annäherung an die frühere Zärtlichkeit und Nähe in der Beziehung stattgefunden. Ausserdem sprachen fünf Väter zwar von weniger Zärtlichkeit, aber von einer neuen Qualität der Nähe.

„Ich geniesse plötzlich auch ein bisschen andere Momente. Ich geniesse dann das zusammen Film schauen extrem, ganz extrem, das ist mir aufgefallen.“ (M9)

In allen Interviews berichteten die Männer, dass sich die Sexualität verändert habe und weniger oft stattfindet.

„Also vorher, bevor er da war, haben wir eigentlich immer eine gute Sexualität zusammen gehabt, wir hatten auch beide Spass, [...] und nachher, wo er nachher auf die Welt gekommen ist, hat sich das klar geändert.“ (M4)

Zwei von ihnen geben an, dass sie mindestens zeitweise sehr darunter gelitten hätten. Als Gründe für die Abnahme des sexuellen Austausches werden die fehlende Zeit, die Stellung des Kindes zwischen den Eltern, die Abnahme bzw. die Unterschiedlichkeit des Lustempfindens, die körperlichen Beschwerden der Frau nach der Geburt sowie die allgemeine körperliche Erschöpfung und Müdigkeit genannt. Die eingeschränkte Zeit wird von vier Vätern als Begründung angegeben. Auch nach Erkenntnissen von Henri Guttmann ist die gemeinsame Zeit ein wichtiger Faktor, der die Intimität fördern oder entsprechend verringern könne. Das ver-

änderte Lustempfinden ist gemäss sieben Vätern eine Ursache für die Abnahme der Sexualität. Wobei ein Vater angab, selber ebenfalls weniger Lust zu empfinden, und zwei andere sprachen davon, dass es ihre Partnerin sei, die sich insgesamt mehr Zuneigung wünschen würde. Gleich nach der Geburt, so wurde von praktisch allen Vätern angegeben, sei das Bedürfnis von beiden sehr gering, die Verschiedenheit der Bedürfnisse zeichne sich erst nach einer Weile ab. Gemäss Henri Guttman hat die Rollenveränderung eine ungünstige Wirkung auf die Lust. Die Mutter sei nicht mehr nur die attraktive Ehefrau und der Mann wirke in seiner Rolle als Hausmann ebenfalls nicht mehr gleich anziehend. Unter anderem begründen sieben Väter die Abnahme der Sexualität mit den körperlichen Beschwerden der Frau, zum Beispiel wegen des Dammschnittes. Fast die Hälfte der Männer berichtete davon, sich oftmals selbst körperlich zu erschöpft und zu müde zu fühlen.

„Also miteinander schlafen ist das Bedürfnis deutlich kleiner, es ist auch zum Teil effektiv bedingt durch den Alltag. Man ist gefordert, es ist streng, man ist [...] kaputt. Das hat es mehrmals gegeben, dass man am Abend miteinander im Bett liegt und man ist so kaputt, dass man nur noch schlafen möchte.“ (M6)

Von einer gleichbleibenden Intimität oder gar einer neuen, speziellen Qualität der Sexualität berichteten vier Väter. So sei die Liebe auf eine neue Art entdeckt worden, oder wenn man sich füreinander Zeit nehme, werde diese viel intensiver genutzt. Knapp die Hälfte der Männer gab an, dass die Gespräche über Sexualität seit der Geburt des Kindes in den Hintergrund gerückt seien.

3.2.12 Globale Unzufriedenheit

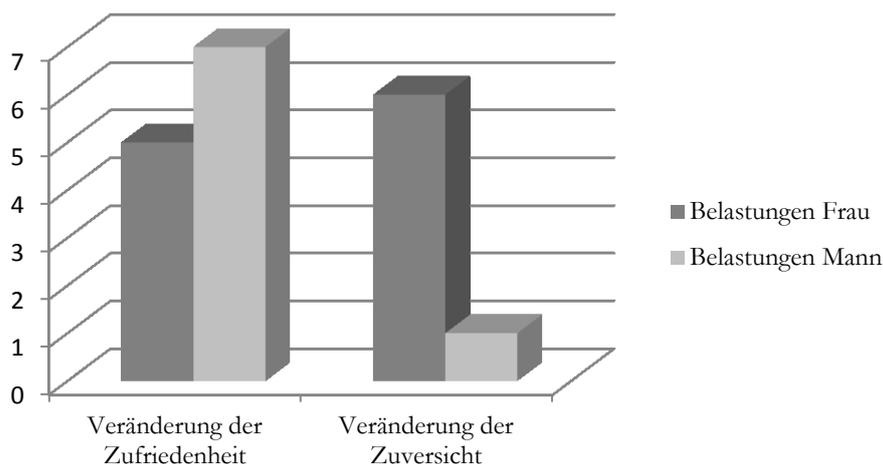


Abbildung 10: Anzahl Belastungen der Kategorie globale Unzufriedenheit

Frau

Fünf Personen berichteten über **belastende Veränderungen der Zufriedenheit**. Eine Frau schilderte massive Einbussen durch die Erstelternschaft. Besonders die Gefühle für den Part-

ner veränderten sich nach der Geburt vollständig, ganz grundsätzlich habe sich die Beziehung durch die Geburt des Kindes negativ entwickelt. Langsam komme die Zufriedenheit jedoch wieder zurück. Eine Frau erzählte, dass ihr Partner und sie sieben bis acht Monate benötigten, um sich als Familie wiederzufinden. Nun pendle sich die Zufriedenheit langsam wieder ein. Eine weitere Person berichtete, dass durch die Erstelternschaft mehr Konfliktpotenzial vorhanden sei, was ebenfalls die Zufriedenheit beeinträchtige. Die Zufriedenheit entwickle sich, je älter das Kind werde, in eine positivere Richtung, führte eine weitere Frau aus. Durch die vielfältigen Belastungen der Erstelternschaft habe die vollkommene Zufriedenheit abgenommen, was zur Folge habe, dass sowohl die Frau als auch der Mann mehr in die Beziehung investieren müsse.

„Und nachher, ja, einfach mit dem Kind, das Kind ist super, aber einfach die Beziehung ist dann langsam bergab. Ich würde sagen, er hat es gleich empfunden wie ich. Denke ich. Wahrscheinlich schon. Aggressiver, schlechter gelaunt als vorher und vielleicht weniger Verständnis für seine Dinge, oder. Er hat immer so, er hat sehr viele Ideen, er will immer das und das machen und so, und früher habe ich immer gefunden, ah cool und so. Und jetzt denke ich, ja, aber schneide dem Kleinen doch zuerst die ‚Nägeli‘.“ (F4)

Sechs Paare berichteten über eine **negative Veränderung der Zuversicht** in die Partnerschaft durch die Erstelternschaft. Eine Frau sagte, dass sich der Optimismus in der Partnerschaft bereits ab der Schwangerschaft negativ veränderte. Noch heute gebe es Momente, in denen sie sich unverstanden fühle und die Beziehung ernsthaft infrage stelle. Gedanken über die Zukunft der Partnerschaft macht sich eine Frau. Dass ihr zumindest noch das Kind bleiben würde, sollte es zu einer Trennung kommen, empfindet sie als belastungsverringend. Zwei Personen sagten, dass sie grundsätzlich zuversichtlich sind, die eine Frau empfindet aber die häufigen Trennungen in ihrem Umfeld als besorgniserregend. Die andere Frau äusserte, dass sich die Belastungen bezüglich Sexualität und Zärtlichkeit wieder einpendeln müssten, um die volle Zuversicht zu erlangen. Zwei Frauen schilderten, dass sich durch die Erstelternschaft die Verbindlichkeit der Beziehung verstärke, eine Frau sagte gar, dass sich die Beziehung merklich verbesserte und die Zuversicht optimistischer sei.

„Ist noch schwierig. Es ist uns wirklich wichtig. Nicht nur die Beziehung, auch die Familie und alles. Dass man es halt in Kauf nimmt und die Beziehung zurückstecken muss [...] Weil wir das schon in der Schwangerschaft mitbekommen. Dann fängt es schon ein bisschen an. Gewisse Sachen, die anders werden in der Beziehung.“ (F7)

Besonders im ersten Jahr, führt der Experte aus, realisierten die Paare, dass man den „Bettel“ nicht mehr so schnell „hinrühren“ könne. Es gebe eine tiefere Verbindlichkeit. Eine Studie zeige, dass Leute am glücklichsten sind, wenn sie noch keine Kinder haben. Dann sinke die Zufriedenheit, bis die Kinder in der Pubertät sind und dann erreiche sie in der Pubertät den Tiefpunkt. Nachher, wenn die Kinder wieder ausziehen, steige die Zufriedenheit auch wieder an.

Mann

Insgesamt berichteten fünf Männer von einer **Veränderung der Zufriedenheit** über die gesamte Zeit von vor der Schwangerschaft bis nach der Geburt. Die Zeit der Schwangerschaft wurde in den meisten Fällen als positiv beschrieben. Zur Beziehungsphase während der Schwangerschaft haben sich nur wenige geäußert. Musste länger auf den Eintritt der Schwangerschaft gewartet werden, hatte dies bei zwei Paaren eine positive und stabilisierende Wirkung auf die Beziehungszufriedenheit während der Schwangerschaft. Zum Zeitpunkt der Befragung waren alle Väter relativ zufrieden mit der Beziehung. Einige beschrieben, dass sie direkt nach der Geburt eine Art Schock empfanden. Das Dasein des Kindes habe per sofort für eine Distanzierung zwischen Mutter und Vater gesorgt und die Rolle und die damit verbundenen neuen Aufgaben hätten sich mit der neuen Situation schlagartig verändert. Dies hatte gemäss einigen Vätern eine negative Auswirkung auf die Beziehungszufriedenheit.

„Ja, ich denke am Anfang ist es, wie gesagt, die ersten zwei, drei Monate, ist es [...]so ein bisschen ein Schlag am Anfang, und du denkst, ja, jetzt sind wir halt nicht mehr so nah zusammen wie vorher. Ist es wirklich das, was wir wollten?“ (M8)

Die Beziehung wurde nach der Beschreibung von vier Vätern insgesamt ernster und intensiver durch die Geburt des Kindes. Von einer zunehmenden Intensität und Verbindlichkeit, die für die Väter anfänglich belastend sein kann, berichtet Henri Guttman ebenfalls. Trotz erster Anpassungsschwierigkeiten beschrieben zum Zeitpunkt des Interviews alle Männer insgesamt eine Zunahme der Zufriedenheit. Einerseits seien kleinere Probleme unwichtig geworden und hätten für Entspannung in der Beziehung gesorgt, andererseits habe diese verbindende Aufgabe eine neue Dimension in die Beziehung gebracht und das Paar zusammengeschweisst. Zwei Väter gaben an, ihre Partnerin würde mehr zur Aufrechterhaltung der Zufriedenheit beitragen. Acht Männer sind hinsichtlich ihrer Beziehung sehr **zuversichtlich** beziehungsweise bekundeten, dass das Vertrauen in die Beziehung durch die Geburt des ersten Kindes sogar zugenommen habe. Einige von ihnen begründeten dies damit, dass sie bereits seit vielen Jahren ein Paar seien. Einer der Väter berichtete von gewissen Unsicherheiten seit der Geburt bezüglich der Zuversicht in die Beziehung, die sich aber mittlerweile gelegt hätten.

3.2.13 Spezifische Herausforderung für die Frau

Frau

Alle Frauen äusserten sich über verschiedene **spezifische Herausforderungen**, die sie zu bewältigen hätten. Die Hauptverantwortung für das Kind über die Zeit der Schwangerschaft bis zur Stillzeit zu tragen, beschrieben vier Frauen als grosse Herausforderung. Im Besonderen

die Muttergefühle, das permanente Präsentsein, das Nicht-loslassen-Können und die Verbundenheit mit dem Kind werden als herausfordernd angesehen.

„Von dem Moment an, wo das Kind das erste Mal bei dir liegt. Du bist einfach irgendwie die Nächste und mir ist das zuerst gar nicht so bewusst gewesen [...] Er hat bei mir geschlafen und mein Mann hat auch dort geschlafen. Und ich habe manchmal gedacht, he scheisse, wie kannst du jetzt schlafen. Aber schon dort hat man gemerkt, irgendwie hat die Frau von der Natur her irgendwie. Das ist halt etwas, das ich übernehmen muss oder wo auch eine gewisse Verantwortung glaube ich, wo nur mir gehört, obwohl es auch sein Kind ist.“ (F8)

Den verschiedenen Rollen und den Mehrfachbelastungen als Mutter, Ehefrau und Hausfrau gerecht zu werden, sehen drei Frauen als Belastung. Den Rollentausch der Mutter und der Ehefrau zu bewerkstelligen und sich nicht nur als Mutter zu fühlen, sieht eine dieser Frauen als Herausforderung an. Ergänzend beschrieb eine Frau, dass besonders das Organisieren, Kombinieren und die gesellschaftliche Erwartung, dabei gut auszusehen, eine grosse Belastung sei. Neben all den Verpflichtungen und Aufgaben rund um die Pflege des Kindes, noch Zeit für sich zu finden, sieht eine Frau als Schwierigkeit an. Die Veränderungen des Aussehens und das Zurückfinden zur ursprünglichen Figur erleben zwei Frauen als belastend. Das Stillen und damit verbundene Komplikationen erfahren fünf Mütter als grosse Herausforderung.

Das bestätigt auch die Expertin und ergänzt, dass die Frauen oft das Gefühl hätten, wenn das Kind nicht schlafe, müssten sie immer wieder stillen – das löse einen Druck aus.

„Aber gerade dann kam das Stillen – und das war ein riesen ‚Gschiss‘ gewesen, ja, bis man überhaupt mal zurechtkommt und bis man weiss wie und dann nachher ist immer wieder ein Theater [...] Darum habe ich dann auch nach etwa 5 Monaten abgestellt. Es hat dann auch Probleme gegeben.“ (F8)

Der Austausch mit anderen Müttern und die damit verbundenen Vergleiche der Babys sieht eine Frau als Schwierigkeit. Die Schwangerschaft und Geburt erlebten drei Frauen als grosse Herausforderung. Zum Thema spezifische Herausforderungen der Frau meint die Expertin, dass sich oft ältere Menschen auf der Strasse in die Situation zwischen Mutter und Kind einmischen, was für die Mutter sehr belastend sein kann.

„Also sicher, die Geburt, also schon mal die Schwangerschaft. Du trägst die ganze Verantwortung von wegen Ernährung und Bewegung und Belastung, irgendwie so. Nur schon nicht zu viel negatives Denken, das kommt ja alles an. Man liest und denkt oje, so ein bisschen die ganze Schwangerschaft. Und dann das, als alles mit den Vorwehen war, habe ich sehr gemusst, es liegt jetzt voll an mir, dass ich ruhig liege, nichts mache.“ (F2)

Eine Frau beschrieb, dass es schwierig gewesen sei, in der ersten Zeit, in der das Kind sehr von der Mutter abhängig ist, den Mann in das Ganze einzubeziehen und keine falschen Botschaften zu vermitteln.

Auch die Expertin nimmt zu diesem Thema Stellung.

„Also, wenn sie das Kind ohne Käppchen herausnehmen, nach draussen, um spazieren zu gehen, dann ist das nicht tragisch, es wird niemand krank, wenn er keine Kappe an hat, aber die Beziehung kann kaputt-

geben, wenn die Frau immer sagt: Du, ein Käppchen anziehen, jetzt hast du es schon wieder vergessen und jetzt hustet er wegen dem so.“ (E2)

Der Experte meint zu den spezifischen Herausforderungen der Frau:

„Frauen nehmen die eigene Mutter als Massstab, also wenn die eigene Mutter subjektiv erlebt worden ist, das schaffe ich doch mit links, dann hat die Frau die Ansicht, das muss ich auch mit links schaffen. Dann haben sie das Gefühl, das schaffe ich auch [...] Wenn sie aber merken, die können das nicht, dann gibt es ein Problem.“ (E1)

Auch beschreibt der Experte, dass für die Frau oft eine wahnsinnige Diskrepanz zwischen der Idealisierung von dem Muttersein und der Realität herrsche.

„Das andere ist auch die gesellschaftliche Anerkennung: Muttersein ist der schönste Beruf der Welt. Man sitzt den ganzen Tag zu Hause mit dem weinenden Kind.“ (E1)

Aus Sicht des Mannes

Drei Männer sehen bei ihren Frauen die Hauptverantwortlichkeit für das Kind als spezifische Herausforderung, und auch die Mehrfachbelastung wurde insgesamt von drei Vätern genannt. Ebenso wie ein Vater es als seine spezifische Aufgabe sieht, die Familie zu beschützen, denkt er auch von seiner Frau, dass dies für sie eine bezeichnende Herausforderung sei. Das Stillen, die finanzielle Abhängigkeit und der gesellschaftliche Druck, wieder arbeiten gehen zu müssen, wurden von je einem Mann als spezifische Herausforderung seiner Frau angesehen.

3.2.14 Spezifische Herausforderung für den Mann

Mann

Von fünf Vätern wird die Rolle des Ernährers als eine ihrer grössten **Herausforderungen** gesehen. Die Verantwortung, den grössten Teil des Geldes nach Hause bringen zu müssen, könne Druck und Belastung auslösen. Das ist gemäss Henri Guttmann auch in der Paartherapie ein bekanntes Thema.

„Ja, sicher auf jeden Fall, dass ich meine Familie gut ernähren kann, von mir ist das immer noch ein sehr grosser Punkt, der manchmal auch belastet, damit man den sicher erfüllen kann.“ (M1)

Weiter geben fünf der Väter an, dass die Rolle des Vaters beziehungsweise die Vorbildfunktion gegenüber dem Kind und die damit verbundenen Erziehungsfragen eine der herausforderndsten Aufgaben sei. Zwei der Männer beschrieben mehrere Situationen, in denen sie als Vater infrage gestellt wurden und gaben das unter anderem als ihre spezifische Herausforderung an. Für die Partnerin eine wichtige Unterstützung zu sein, empfinden zwei der Partner als eine ihrer besonderen Aufgaben.

„Also in erster Linie fühle ich mich schon dafür verantwortlich, dass es ihr gut geht und dass ich sie entlasten kann, wenn es ihr zu viel wird, dass ich ihr zuhören kann, wenn etwas nicht gut ist oder wenn ihr etwas auf dem Herzen liegt, dass ich mit ihr auch schöne Zeiten teilen kann, auch dass wir zufriedene Zeiten

haben können und das genau Gleiche für unseren Sohn Und ich glaube, in das hineinzuwachsen, ist für mich sicher auch wichtig.“ (M3)

Zwei Väter sehen es als ihre Aufgabe, die Familie zu beschützen, auf sie achtzugeben, zu schauen, dass ihnen nichts passiert und sich alle sicher fühlen können. Die Verantwortung gegenüber dem Kind und die damit verbundene Organisation rund um das Kind werden von einem Vater als spezifische Herausforderung angesehen. Die Mütterberaterin erlebt oft, dass sich der Mann eine gewisse Vermittlerrolle zwischen Mutter und Kind zur Hauptaufgabe gemacht hat. Er bringe jeweils eine gewisse Unkompliziertheit hinein und müsse so auch einmal die Rolle des Schlichters einnehmen. Drei Männer sehen bei ihren Frauen die Hauptverantwortlichkeit für das Kind als spezifische Herausforderung, auch die Mehrfachbelastung wurde insgesamt von drei Vätern genannt. Ebenso wie ein Vater es als seine spezifische Aufgabe sieht, die Familie zu beschützen, denkt er auch von seiner Frau, dass dies für sie eine ausgeprägte Herausforderung ist. Das Stillen, die finanzielle Abhängigkeit und der gesellschaftliche Druck, wieder arbeiten gehen zu müssen, werden von drei Männern als spezifische Herausforderung seiner Frau angesehen.

Aus Sicht der Frau

Die Schwangerschaft und Geburt erlebten drei Frauen als **spezifische Herausforderung für ihren Mann**. Das Nicht-am-eigenen-Körper-Miterleben und doch einen Weg finden, daran teilzunehmen, sei für zwei Männer eine Herausforderung gewesen. Ein Mann habe die Hilflosigkeit als schwierig empfunden. Die Mehrfachbelastung durch Beruf, Familie und Partnerschaft erleben fünf Mütter bei ihren Männern als besondere Herausforderung.

„Balance zwischen Beruf, Vatersein und Partnersein. Ehepartner. Ich glaube, das ist schon noch [...] Das ist schon noch eine Herausforderung. Ich kann das ganz nachvollziehen, wenn er findet, ich sollte eigentlich dem Kind gerecht werden, meiner Frau gerecht werden und den beruflichen Pflichten. Ich glaube, so ein bisschen die Balance finden, allen gerecht zu werden, ist für ihn sicher viel schwieriger.“ (F2)

Die Ernährerrolle einzunehmen, sei für vier Männer belastend, berichteten die Frauen.

„Für einen Mann, er ist der Ernährer. Wenn man weiss, ich habe einen Job und ich muss meine Familie ernähren. Das ist sicher nicht einfach. Die Existenz, wo er verantwortlich ist. Das ist sicher eine Herausforderung.“ (F7)

Dazu sagt der Experte, dass Männer den sogenannten „Ernährerschock“ erleben und plötzlich realisieren, dass sie die Verantwortung für die Familie tragen. Nicht Teilzeit arbeiten zu können, sei für einen Mann schwierig. Das berufliche Vorwissen des Mannes bezüglich der Entwicklungspsychologie sei für ihren Mann oft belastend, da er sich zu viele Gedanken über die Entwicklung des eigenen Kindes mache, sagte eine Frau. Dass der Mann die Möglichkeit findet, seine Bedürfnisse mitzuteilen, stellt sich eine Frau schwierig vor. Den Erwartungen der Frau gerecht zu werden, empfindet eine Frau als schwierig für ihren Mann. Besonders die

Anpassung des Mannes an die Rolle des Vaters beschrieben zwei Frauen als Herausforderung. Die Angst, die Frau an das Kind zu verlieren, spürt eine Frau bei ihrem Mann.

3.2.15 Der relevanteste Belastungsfaktor

Frau

Auf die Frage, welches der relevanteste Belastungsfaktor sei, nannte keine Frau dieselbe Belastung. Eine Frau äusserte, dass ihr Belastungserleben geringer werden würde, wenn sie ihre persönlichen Grenzen von Beruf und Familie besser einschätzen könnte. Eine grössere psychische Belastbarkeit und somit mehr Energie für das Kind zu haben, nannte eine andere Frau als hilfreich. Eine Frau empfindet das Hin- und Hergerissen sein zwischen Mutter und Partnerin und die damit im Zusammenhang stehende Sexualität und Zärtlichkeit als erschwerend. Mehr Unterstützung durch den Partner in Bezug auf Fragen in der Kindererziehung und mehr instrumentelle Entlastung würde sich eine Mutter wünschen. Eine weitere Frau beschrieb die Krankheit ihres eigenen Vaters als sehr belastend. Sich zu wenig Zeit für die Partnerschaft zu nehmen, empfindet eine Frau als wesentlich in ihrer Partnerschaft. Finanzielle Belastungen beschrieb eine Frau als grösste Belastung. Eine Frau konnte auch nach langem Überlegen keinen relevantesten Belastungsfaktor nennen – die ganzen Herausforderungen sehe sie als eine Entwicklungschance. Eine Frau sieht die vielen kleinen Belastungen als relevant an.

*„Weiss gerade nicht, was, bin gerade überfragt. Manchmal sind es einfach so kleine Dinge, aber nicht irgendwie ein. Das sind so die kleinen Sachen, die ich schon angesprochen habe. Finde es gerade schwierig.“
(F3)*

Die Expertin sieht die gegenseitige Abhängigkeit durch die Mutter-Säugling-Bindung als relevanten Belastungsfaktor an. Der Experte beschreibt die einseitige Kinderfokussierung als grösste Belastung für die Partnerschaft.

Mann

Zwei der Männer konnten keinen einzelnen **relevanten Faktor** ausmachen, ohne den die Beziehung wesentlich weniger belastet gewesen wäre. Sie sind der Meinung, dass belastende Phasen genauso dazu gehören wie andere. Gerade auch diese schwierigen Momente würden dazu beitragen, dass man als Paar zusammenwächst. Sobald diese jeweils vorüber seien, würde man sie nicht mehr missen wollen. Die Sorgen um finanzielle Angelegenheiten machen zwei Vätern zeitweise zu schaffen. Genannt wird einerseits die Unsicherheit bezüglich der Einnahmen und dass man nicht mehr frei über das eigene Geld verfügen könne. Andererseits wäre der Wunsch da, mehr zu verdienen, um insgesamt die Zeit mehr geniessen zu können und durch diese Gedanken nicht belastet zu sein. Der fehlende sexuelle Kontakt und die Nähe zur

Partnerin werden von zwei weiteren Vätern als relevantester Belastungsfaktor genannt; wobei einer der beiden angibt, dass dies vor allem phasenweise belastend gewesen sei, eine zusätzliche Belastung sei für ihn der fehlende Schlaf gewesen. Die Mehrfachbelastung macht einem der Väter zu schaffen, da es schwierig sei, Beruf und Familienarbeit unter einen Hut zu bringen. Einem anderen Vater fehlt die gemeinsame Zeit mit seiner Frau und er empfindet dies als den relevantesten Belastungsfaktor für die Beziehung. Die Möglichkeit, den Sohn in die Obhut der Grosseltern zu geben, würde zwar bestehen, aber dem Kind zuliebe möchten sie dies nur ungern machen. Für einen Vater stehen nicht direkt Probleme durch die Erstelternschaft im Vordergrund, sondern eher die ungelösten Konflikte mit der Ursprungsfamilie aktuell, was auch in der Beziehung zeitweise zu einem relevanten Belastungsfaktor führe. Wäre dieser gelöst, würde es zu einer grossen Entspannung und Erleichterung führen. Viele der Klienten von Henri Guttmann geben an, dass der Mittelpunkt des Kindes in der Beziehung für viele Väter ein grosser Belastungsfaktor sei.

„Da würde ich jetzt sagen die Kinderfokussierung. Die ist extrem streng, dass es einfach Zeitfenster braucht für die Paarbeziehung, dass sie wieder miteinander reden können ohne Kinder. An dem Scheitern die meisten. Alles dreht sich um die Kinder.“ (E1)

Unsere Mütterberaterin wiederum macht die Erfahrung, dass die Hilflosigkeit und die damit verbundene Aussenseiterposition der Männer eine der meistgenannten Belastungen sei.

3.2.16 Ressourcen

Frau

Momente, aus denen Eltern Kraft schöpfen, wurden von sechs Frauen genannt. Durch die Elternschaft Glück zu erfahren, nannten zwei Mütter. Als Familie etwas zu erleben, zu unternehmen und gleiche Ziele zu haben, beschrieben fünf Frauen als kraftgebend.

„Es ist so etwas Schönes, das zusammen zu erleben, es zusammen zu teilen. Ja. Und irgendwie, ich weiss gar nicht, was wir vorher miteinander so gemacht haben, als wir das nicht hatten. Vorher, ja, wir sind einfach mehr ‚furt‘ gegangen und mehr Freizeitaktivitäten. Und jetzt ist man einfach mehr daheim und genießt das Kind. Irgendwie ja, und das finde ich jetzt viel schöner im Moment.“ (F2)

Positives Feedback oder ehrliche Liebe vom Kind zu erhalten, formulierten zwei Frauen als grosse Bereicherung. Die Elternschaft schweisse einen als Paar zusammen und das Reden miteinander erhalte einen grösseren Stellenwert. Auch dass man zusammen etwas erreicht, nannten drei Mütter als kraftgebend. Zwei Frauen sind einfach sehr stolz, Mutter sein zu dürfen. Die Freude, das Kind glücklich zu erleben, und Fortschritte in der Entwicklung mitzuerleben, geben drei Müttern sehr viel Kraft.

„Das Wichtigste ist sicher, dass wir uns gemeinsam freuen können über Fortschritte vom Kind, wenn er etwas Neues macht oder gelernt hat. Wo wir vielleicht miteinander erleben oder ich ihm erzähle, er hat das

und das neu gemacht oder er ist das erste Mal aufgestanden zum Beispiel. Und dann vielleicht das zweite Mal, bei dem er auch dabei ist und es miterlebt und wir es austauschen.“ (F1)

Das Erlebnis Geburt und die Unterstützung des Partners beschrieben zwei Frauen als schöne Erfahrung. Eine Frau lernt die Welt durch die Augen ihres Kindes neu zu entdecken und sieht dies als Bereicherung. Das Prioritätensetzen und das Umgehen mit Grenzen hat eine Frau durch die Erstelternschaft gelernt. Auch das Loslassen und einer anderen Person vertrauen, beschrieb eine andere Frau als Lernerfahrung.

Mann

Zu den Ressourcen gaben fünf der Väter an, dass die Momente mit dem Kind ganz besonders viel Kraft geben. Genannt wurden Erlebnisse mit dem Kind allein oder auch mit der ganzen Familie. Das Anlachen des Kindes oder auch das Beobachten des Kindes seien insgesamt sehr erfüllende Momente.

„Das sind Gefühle, wenn dein eigenes Kind zum ersten Mal lacht, das, also das rührt dich zu Tränen, das ist etwas, das, also das ist ein Glücksgefühl, das ich vorher noch nie gekannt habe, und das ist, ja, das beflügelt einem so stark, das ist so positiv und das in dieser Beziehung so miteinander miterleben zu dürfen.“ (M6)

Gesellschaftliche Anerkennung und Stolz wurden von vier Vätern als eine wichtige Ressource genannt. Einerseits verändere sich als Familie die gesellschaftliche Anerkennung und andererseits mache es die Väter stolz, dass das Kind ein Ergebnis der Liebesbeziehung ist. Die Freude des Kindes, das sich in der Familie wohlfühle, gebe einem das Gefühl, dass man es richtig gemacht habe. Dadurch, dass es immer wieder Neues lerne und man auch die Eigenheiten von sich beim Kind entdecke, empfinde man ebenfalls Gefühle des Stolzes. Das gemeinsame Gründen einer Familie und die gemeinsame Verantwortung, die man als Paar trägt, geben drei Vätern besonders viel Kraft. Könne man diese Aufgabe teilen und dann auch noch gut meistern, sei dies eine Bestätigung für die Beziehung und bringe viel Zuversicht mit sich.

„Und halt einfach der Aspekt, dass es eine grosse Aufgabe ist, wir können uns diese Aufgabe teilen und wenn wir es schaffen, diese Aufgabe zu teilen und quasi gut zu händeln, sag ich jetzt mal, dann gibt das natürlich uns als Paar eine Bestätigung und gibt uns auch Zuversicht und Mut, um das so weiterzuleben, wie wir das machen.“ (M2)

Der neue Lebensmittelpunkt bringt für zwei Väter viel Ruhe ins Leben und Freude, nach der Arbeit nach Hause zu kommen. Vorkommnisse, die zuvor bei der Arbeit noch viel Belastung ausgelöst hätten, würden nun nicht mehr so zum Tragen kommen. Das Glück, ein neues Geschöpf in der Familie zu haben, nannten zwei Väter als eine wichtige Kraftquelle. Die Bereicherung für das eigene Leben, die ein Kind mit sich bringt, wurde ebenfalls als grosse Ressource genannt.

4 Diskussion

4.1 Zusammenfassung und Gegenüberstellung

Im folgenden Abschnitt werden die relevanten Ergebnisse der ausgewerteten Interviews von Frauen und Männern zusammengefasst und die verschiedenen Sichtweisen beider Geschlechter gegenübergestellt. Dabei wird auf die leitende Fragestellung der Untersuchung „Welche relevanten Belastungsfaktoren aus Sicht der Frau und des Mannes ergeben sich beim Übergang zur Elternschaft und wie wirken sich diese auf die Partnerschaft aus?“ eingegangen.

Die **Transition** wurde bei den Erstellern sehr offen erfragt. Insgesamt nannten wenige Elternteile Belastungen aus der Zeit vor der Schwangerschaft. Diskussionen über den Zeitpunkt der Entscheidung für ein Kind erwähnten beide Seiten. Hingegen wurden Schwierigkeiten beim „Schwangerwerden“ und eine problematische Partnerschaft vor der Transition eher von Frauen als Belastung genannt. Im Vergleich zu den Männern erwähnten Frauen mehr Belastungen bezüglich der körperlichen und psychischen Komplikationen und der damit verbundenen Einschränkungen während der Schwangerschaft. Nur zwei Männer berichteten über Komplikationen und Einschränkungen ihrer Frauen. Ängste vor der Geburt des Kindes in Bezug auf zukünftige Rollenveränderungen kennen beide, jedoch werden diese nur vereinzelt erwähnt. Belastungen aufgrund der Berufsausübung (bemerken) erleben in dieser Zeitspanne nur die Frauen. Während der Geburt und der Zeit danach werden von beiden Geschlechtern sehr unterschiedliche Belastungen erlebt. Einerseits ist die Frau körperlich involvierter und diesbezüglich einer grösseren Belastung ausgesetzt, andererseits fühlen sich die Väter von Schwierigkeiten beim Stillen ebenfalls betroffen. Ausgeprägte Veränderungen der Partnerschaft seit der Geburt des Kindes kennen beide Seiten, wobei Männer häufiger davon berichten. Schwierigkeiten bei der Anpassung an die Mutter- beziehungsweise an die Vaterrolle erleben beide Geschlechter. Zum Beispiel ist die Veränderung des Tagesablaufes aufgrund des Kindes für beide Elternteile schwierig. Mehrere Männer fühlen sich im Umgang mit dem Kind überfordert, wovon keine der Frauen berichtet. Komplikationen, die nach der Geburt beim Kind auftreten, werden bei beiden Geschlechtern gleichermassen als belastend erlebt. Mehr als die Hälfte der Frauen berichtet von Erwartungen an ihren Mann, die nicht erfüllt wurden. Die Männer hingegen erwähnen keine unerfüllten Erwartungen.

Die **Rollenorientierung** wurde in die Subkategorien traditionelle, halbtraditionelle und posttraditionelle Arbeitsteilung eingeteilt. Bei der traditionellen und halbtraditionellen Arbeitsteilung werden pro Elternpaar im Verhältnis praktisch gleich viele Belastungen und bei der post-

traditionellen Rollenteilung mehr Belastungen genannt. Zur traditionellen Rollenteilung: Belastungen bezüglich der Verantwortung gegenüber dem Kind und der Rolle des Ernährers wurden von beiden Geschlechtern genannt. Während von den Frauen die Entscheidung für die traditionelle Arbeitsteilung, Arbeiten rund um den Haushalt und das Gerechtigkeitserleben als Belastungen angegeben werden, sind für die Männer die Mehrfachbelastung durch Beruf und Familie und die gesellschaftlichen Anforderungen mühevoll. Zur halbtraditionellen Rollenteilung: Hier wurden keine übereinstimmenden Belastungen von den Männern und Frauen genannt. Mehrfachbelastung durch Familie und Haushalt, Gerechtigkeitserleben bezüglich Arbeitsteilung und Home Office empfinden Frauen als belastend. Männer hingegen beschreiben die Ernährerrolle, die wenige Zeit für das Kind und die gesellschaftliche Diskriminierung als herausfordernd. Zur posttraditionellen Rollenteilung: Schwierigkeiten bei der Anpassung an die Vaterrolle und ein unterschiedliches Gerechtigkeitserleben sind sowohl von der Frau als auch vom Mann genannt worden. Zusätzlich erwähnte die Frau den Haushalt, Verantwortung für das Kind, das Kind extern betreuen lassen, Vorstellungen bezüglich der Rollenteilung und mangelnde Wertschätzung als belastende Themen in der Beziehung. Beim Mann hatten die Mehrfachbelastungen durch Beruf und Familie, diskriminierende Bemerkungen, zu wenig Zeit für die Partnerschaft einen höheren Stellenwert. Im Allgemeinen wurden Belastungen im Zusammenhang mit dem Machtverhältnis und auch zur fehlenden Umsetzung von Wertvorstellungen von den Frauen angegeben.

Konflikte um Finanzen entstehen einerseits durch Sorgen um die Einnahmen, andererseits weichen die Meinungen bezüglich Entscheidungen über finanzielle Ausgaben voneinander ab. Sowohl die Frauen als auch die Männer berichteten von solchen Auseinandersetzungen. Monetäre Einschränkungen erleben nur die Männer als Belastung. Die Frauen dagegen empfinden die finanzielle Abhängigkeit vom Mann als schwierig.

Bei der **gemeinsamen Freizeitgestaltung** wurden von beiden Geschlechtern die gemeinsamen Interessen und Aktivitäten, Zeit für die Partnerschaft und spontane Unternehmungen als eingeschränkt erlebt. Bei den Frauen kommt die fehlende externe Betreuung hinzu. Auch bei der individuellen Freizeitgestaltung wird eine grosse Übereinstimmung festgestellt. So werden die persönlichen Aktivitäten und Interessen, das Gerechtigkeits- und Freiheitserleben als Belastung aufgezählt. Fast alle Frauen und Männer nannten Veränderungen der Beziehungen zu Freunden und Kollegen. Besonders Frauen stellen Unterschiede bei Paaren mit und ohne Kinder fest. Negative Veränderungen sind vor allem bei letzteren beobachtbar.

Im Kapitel **Konflikte in der Ursprungsfamilie** schildern beide Geschlechter die Distanz zur Herkunftsfamilie, das Zu-kurz-Kommen, weil mehrere Enkelkinder in der Verwandtschaft

leben, und das erlebte Erziehungsverhalten der eigenen Eltern als Belastung. Zusätzlich fehlen einigen Frauen die Aufmerksamkeit und die Unterstützung von den eigenen Eltern. Ausserdem wird die Kommunikation zu ihnen als schwierig erlebt. Die Muster, Traditionen und Rituale aus der eigenen Kindheit werden von einigen Frauen kritisch hinterfragt.

Zur Kategorie **Konflikte in der Kindererziehung** berichten fast alle Mütter und Väter von Diskussionen aufgrund unterschiedlicher Vorstellungen. Über die Hälfte der Frauen erwähnt die unzureichende Reflexionsfähigkeit ihrer Partner. Im Umgang mit dem Kind erleben die meisten Väter Unsicherheiten, die zu Konflikten in der Beziehung führen. Abwertende Kommentare von aussenstehenden Personen zur Erziehung des Kindes erleben Männer als Belastung.

Generell wird im Vergleich zu den anderen Kategorien eine durchschnittliche Anzahl an Belastungen bei **Unzufriedenheit mit dem Kind** genannt. Insgesamt erleben die Männer das Verhalten des Kindes belastender als die Frauen. Gewisse Verhaltensweisen des Kindes werden von beiden Partnern häufig als anstrengend erlebt. Das Schlafverhalten des Kindes führt bei knapp der Hälfte der Eltern zu Erschöpfung und dadurch häufiger zu Auseinandersetzungen. Vereinzelt sprechen die Mütter davon, dass sich ihre Stimmungen auf das Kind übertragen und umgekehrt. Fast alle Väter berichten wiederum, dass die Laune oder allfällige Krankheiten des Kindes auf ihre eigenen Stimmungen einen grossen Einfluss haben. In beiden Fällen kann dies zu Konflikten in der Beziehung führen. Gemäss einer Frau ist die Nähe zum Kind zeitweise belastend. Deutlich mehr Frauen stellen sich eine Beziehung ohne ein Kind schwierig vor.

Insgesamt machen die Frauen mehr Aussagen zu der **affektiven Kommunikation** als Männer. Die emotionale Intimität, die Perspektivenübernahme, der emotionale Austausch sowie die Selbstöffnung und der Ausdruck von Gefühlen werden von beiden Elternteilen als Belastung genannt. Fehlendes Verständnis oder Verstandenwerden in den Gefühlen durch die Partner beschreiben mehr als die Hälfte der Frauen. Seit der Geburt des Kindes zeigen sich die Stimmungen bei der Mehrheit der Väter und Mütter emotionsgeladener.

In der Kategorie **Problemlösen** erleben die Frauen insgesamt etliche Belastungen. Die von den Männern genannten Kategorien Probleme ansprechen, Vermeidung von Konflikten, heftige Auseinandersetzungen austragen und keine Lösung für den Konflikt finden erleben die Frauen ebenso als belastend. Darüber hinaus beschreiben die Mütter unzureichende Problemlösefertigkeiten, fehlenden Respekt und unangenehme Gefühle nach einem Streit.

Aggressionen im Sinne von körperlicher Gewalt kommen in keiner Paarbeziehung vor. Non-physische und physische Aggressionen in der Beziehung, wie beispielsweise Gegenstände werfen, Türen zuschlagen, verbale Auseinandersetzungen oder innerliche Wut, erwähnen alle Männer und mehr als die Hälfte der Frauen. Eine Mutter beschreibt, dass psychische Gewalt in der Paarbeziehung vorkommt und diese sich durch die herablassende und abwertende Art ihres Partners äussere.

Die **sexuelle Unzufriedenheit** ist bei beiden Elternteilen eine der meistgenannten belastenden Kategorien. Die Zärtlichkeit, Nähe und Sexualität haben sich seit der Schwangerschaft und der Geburt nach den Aussagen von beiden Geschlechtern verändert. Mehr Männer als Frauen erleben diesbezüglich Belastungen. Fast alle Befragten berichten von einem unterschiedlichen Lustempfinden. Vereinzelt ist von fehlender Zeit für Sexualität, Intimität und Zärtlichkeit die Rede. Als Ursachen werden von beiden Seiten körperliche Beschwerden der Frau und körperliche Erschöpfung angegeben. Die Mütter machen sich teilweise über die sexuelle Zufriedenheit ihres Partners Sorgen. Aufgrund von Konflikten in der Partnerschaft oder wegen Verhütungsfragen ertragen die Mütter vereinzelt weniger Nähe von ihrem Partner. Fast die Hälfte der Väter bedauert, dass sich Gespräche über Sexualität und Intimität selten ergeben oder diese sich schwierig gestalten.

Mehr als die Hälfte der Männer und Frauen berichteten innerhalb der Kategorie **globale Zufriedenheit** über Veränderungen der Partnerschaftszufriedenheit. Zwei Männer erwähnten, dass ihre Frauen mehr zur Aufrechterhaltung der Zufriedenheit beitragen würden als sie selbst. Praktisch alle Männer haben Vertrauen in die Partnerschaft und sind daher sehr zuversichtlich. Die Mehrheit der Frauen kennt Ängste und Sorgen im Zusammenhang mit der Partnerschaftszuversicht.

Als **spezifische Herausforderungen** der Frau wurden von beiden Geschlechtern die Mehrfachbelastungen als Mutter und Ehefrau, die Hauptverantwortlichkeit und das Stillen genannt. Die Mütter ergänzten, dass das Erleben der Schwangerschaft und der Geburt, den Mann im Umgang mit dem Kind zu befähigen und die körperlichen Veränderungen ebenso spezielle Herausforderungen der Frauen seien. Die Männer empfinden als spezifische Herausforderung der Frau zudem die finanzielle Abhängigkeit vom Mann, den gesellschaftlichen Druck sowie das Beschützen der Familie. Als spezifische Herausforderung des Mannes wurde von beiden Elternteilen lediglich die Anpassung an die Vater- sowie an die Ernährerrolle genannt. Männer erleben zudem die gesellschaftliche Diskriminierung, die Verantwortung gegenüber dem Kind, das Unterstützen der Partnerin und die damit verbundene Rolle als Vater und Mann und das Beschützen der Familie als ihre besonderen Anforderungen. Die Frauen geben hinsichtlich

beruflicher Verpflichtungen des Mannes zusätzlich die Mehrfachbelastungen, das Vollzeitpensum sowie das berufliche Vorwissen des Mannes mit behinderten Kindern und damit verbunden das Bewusstsein für Fehlentwicklung, als spezifische Herausforderungen an. Weiter sehen Frauen das Erfüllen der Erwartungen, das Mitteilen von Bedürfnissen sowie das Miterleben der Schwangerschaftszeit und Geburt als besondere Anforderungen für den Mann.

Vereinzelt konnte von den Eltern kein **relevantester Belastungsfaktor** genannt werden; einerseits weil keiner als so gewichtig angeschaut wird, andererseits werden die Belastungen, die sich durch die Transition ergeben, als Entwicklungsmöglichkeit gesehen. Die finanzielle Situation sehen ebenfalls Männer wie Frauen als einen relevanten Faktor. Weiter werden die fehlende Sexualität, Intimität und Zärtlichkeit von den Männern als relevant aufgezählt. Die Frau ergänzte diesen Aspekt mit der Vereinbarkeit der Rollen als Ehefrau und Mutter. Die fehlende gemeinsame Zeit sowie Konflikte in der Ursprungsfamilie wurden ebenfalls von beiden Geschlechtern genannt. Die Mütter sehen als relevanteste Belastungsfaktoren zusätzlich die psychische Belastbarkeit, die Schwierigkeit, die eigene Belastbarkeit einzuschätzen, und die geringe Verantwortungsübernahme des Partners. Bei den Männern sind die zusätzlichen belastenden Faktoren fehlender Schlaf und die Mehrfachbelastung durch Beruf, Familie und Studium.

Momente mit dem Kind sind die von beiden Elternteilen meistgenannten **Ressourcen**, die aus der Elternschaft gezogen werden. Die Prioritätenverschiebung zu einem neuen Lebensmittelpunkt, der erlebte Stolz und die gesellschaftliche Anerkennung sowie das Glück, das durch die Erstelternschaft erfahren wird, beschrieben sowohl Mütter als auch Väter als eine wichtige Ressource. Gemeinsame Unternehmungen als Familie, sich als Paar näherzukommen, Unterstützung durch den Partner zu erfahren und gleichzeitig das Loslassen und Vertrauen zu lernen werden von den Frauen als kraftgebend angesehen. Ausserdem wurde das Erlebnis der Geburt als Lebenserfahrung erwähnt. Die bedingungslose Liebe durch das Kind, die Welt aus Kinderaugen neu zu entdecken und die Entwicklung des Kindes mitzuverfolgen, werden ebenfalls als Bereicherung erlebt. Die Männer sehen zusätzlich die gemeinsame Aufgabe und die Verantwortung als Paar sowie die Erfahrung der Geburt des Kindes als Kraftquelle.

4.2 Interpretation

Über die im Gesprächsleitfaden erfragten Subkategorien wurden die relevanten Belastungsfaktoren eruiert, in einem nächsten Schritt nach Geschlechtern getrennt ausgewertet, einander gegenübergestellt und im folgenden Kapitel interpretiert. Diese Schlussfolgerungen werden aus den relevanten Ergebnissen der Untersuchung mit Einbezug der theoretischen Grundla-

gen gezogen. Eine ursprüngliche Hypothese war, dass vor allem die Unterschiedlichkeit der Belastungen von Mann und Frau zu Schwierigkeiten in der Partnerschaft führt. Bevor dieser Überlegung mittels Interpretationen von verschiedenen Wechselwirkungen im Folgenden nachgegangen wird, folgt ein kurzer Exkurs zum Einstieg.

Nach den theoretischen Ausführungen und den Aussagen der Expertin und des Experten erwarten die zukünftigen Eltern einen Zuwachs an Lebenszufriedenheit, was sich oftmals nicht erfüllt. Vergleicht man nun aber die Aussagen der neun befragten Ersteltern, wird in den meisten Fällen von einem ebensolchen Zuwachs und einer positiven Veränderung der Beziehungszufriedenheit gesprochen. Bei sieben Paaren hat die Erstelternschaft zu einer tieferen Verbindlichkeit und Bereicherung der Beziehung geführt. Bei einem Paar veränderte sich die zuvor eher konfliktreiche in eine stabile Partnerschaft. Lediglich bei einem Paar ist eine tendenzielle Abnahme der Zufriedenheit feststellbar. Diese Tatsache, dass die befragten Eltern im Gegensatz zu den Aussagen der Theorie insgesamt zufrieden oder gar zufriedener sind, hat die Frage aufgeworfen, womit diese Kontinuität und dieser Zuwachs zu erklären sind. So fiel während der Interviews auf, dass die Elternpaare effektive Instrumente entwickelt haben, um die Belastungen bewältigen zu können. Möglicherweise ist der in den Interviews häufig erwähnte, ständige kommunikative Austausch der Eltern ebenfalls ein Grund hierfür. Auffällig sind zudem die eher ausgeprägten Reflexionsfähigkeiten der Paare. Einen Einfluss könnten aber auch die fast durchweg langjährigen Beziehungen der Befragten vor der Erstelternschaft haben. Trotz dieser positiven Tendenz der Beziehungszufriedenheit sind die Belastungen, die sich durch die Erstelternschaft sowohl für die Frau als auch für den Mann ergeben, zahlreich und werden im Folgenden eruiert.

Insgesamt ist die **Transition** sowohl für die Mutter als auch für den Vater eine herausfordernde, einschneidende und bereichernde Zeit. Wie schon in der Theorie beschrieben, erschweren sich für den Mann während der Schwangerschaft die Beziehungsaufnahme zum Kind und die Vorbereitung auf die Vaterrolle, da er die pränatale Vorbereitung lediglich als Zuschauer miterlebt. Dennoch hat der Mann für die Frau eine wichtige emotionale oder instrumentelle unterstützende Funktion in der Schwangerschaft. Der erhöhte psychische und physische Anpassungsprozess der Mutter während der Schwangerschaft konnte mit den Ergebnissen insofern belegt werden, als die Frauen mehr berufliche Belastungen und Komplikationen erleben und erwähnen. Mangelt es beiden Elternteilen an psychischer und instrumenteller Vorbereitung auf die Elternschaft, wird die erfolgreiche Bewältigung des Überganges erschwert und hat einen negativen Einfluss auf den Beziehungsverlauf. Diese Tendenz kann durch die Aussage eines Paares bestätigt werden. Die Geburt wird sowohl von den Frauen als

auch von den Männern als ein unbeschreibliches Erlebnis empfunden. Ab diesem Zeitpunkt beginnt aber auch ein erhöhtes Belastungserleben. Mit der Integration des Neugeborenen in die Familie beginnt der Prozess der Dyade zur Triade. Belastungen im Zusammenhang mit der Anpassung an die Vaterrolle wurden im Gegensatz zur Anpassung an die Mutterrolle viel häufiger genannt. So erwähnten die Väter ein häufiges Erleben von Überforderung im Umgang mit dem Kind. Das könnte darauf zurückgeführt werden, dass die Frau während der Schwangerschaft bereits grössere psychische und physische Veränderungen durchläuft. Weitere Gründe dafür könnten auch die erhöhten Erwartungen der Frauen an ihre Männer im Umgang mit dem Kind und an die Partnerschaft sein. Eindrücklich ist, dass sich der Umgang mit Komplikationen beim Kind eher bindend auf die Partnerschaft auswirkt. Insgesamt kann bei den befragten Elternpaaren von einem positiven Transitionsprozess gesprochen werden. Die individuelle Klärung der Rollenteilung ist laut des Experten für die erfolgreiche Bewältigung des Überganges ein wichtiger Prädiktor. In der Theorie wird beschrieben, dass die geschlechterspezifische **Rollenorientierung** eine wichtige Konstante in diesem verunsichernden Übergang sein kann. Die Arbeitsteilung bei den befragten Paaren zeigte eine deutliche Tendenz zu der halbtraditionellen und traditionellen Variante. Gemäss der Untersuchung funktioniert das traditionelle Rollenmodell so lange, wie die Aufteilung der Mehrfachbelastungen beiderseits als gerecht empfunden wird. Übernimmt der Mann zu wenig Verantwortung für das Kind beziehungsweise übergibt die Frau ihm diese nicht, findet das sogenannte Maternal Gatekeeping statt. Bei einem Paar hat sich diese Theorie bestätigt, da die Mutter durch ihr berufliches Vorwissen bezüglich der Kleinkinder sehr viel Verantwortung in der Erziehung übernommen und den Mann im Umgang mit dem Kind nicht befähigt hat. Für ihn scheint diese Rolle zu stimmen, jedoch leidet die Beziehung zum Kind darunter, da er das Kind als Konkurrenz erlebt. Die halbtraditionelle Rollenteilung funktioniert bei den befragten Eltern mehrheitlich gut. Einerseits könnte dies damit zu tun haben, dass die geschlechterspezifische Aufteilung der Familienaufgaben auch in diesem Modell eine Grundlage für eine klare Arbeitsteilung bietet. Andererseits sind die Karrierechancen bei den befragten Frauen nicht eingeschränkt. Lediglich das Arbeitspensum wurde reduziert. Ausserdem übernimmt der Mann mehr Verantwortung für das Kind, verbringt mehr Zeit mit ihm und erfüllt somit die bei der Transition beschriebenen Erwartungen der Frau. Die Gesellschaft scheint teilweise für solche Rollenbilder noch nicht offen zu sein. So erzählten Väter, die eine halbtraditionelle oder posttraditionelle Rollenteilung leben, von vereinzelt Situationen mit fremden Personen, in denen sie sich im Umgang mit ihrem Kind diskriminiert gefühlt hätten. Obwohl das posttraditionelle Rollenmodell in der Gesellschaft noch wenig verbreitet ist, konnte ein Paar, welches diese Arbeitsteilung

umgesetzt, befragt werden. Hier wird als Tendenz festgestellt, dass die fehlende geschlechterspezifische Rollenteilung wenig Orientierung bietet. Laut Henri Guttman werden daher zusätzliche Absprachen bezüglich Arbeitsteilung und Verantwortungsübernahme benötigt. Beim posttraditionellen Elternpaar führt das Fehlen ebendieser Absprachen und nicht diskutierten Erwartungen zu Konflikten, weniger gegenseitigem Verständnis und erschwerter Perspektivenübernahme. Unabhängig von der Rollenorientierung lässt sich feststellen, dass sich die Mütter als Hauptverantwortliche für das Kind fühlen. Daraus resultieren mehr Ansprüche, und es entstehen häufiger Wertekonflikte. Wie schon in der Theorie erläutert, führt die Übernahme der Elternrolle in allen Modellen zu einer gegenseitigen Abhängigkeit in der Partnerschaft. Grundsätzlich erleben die befragten Paare wenig **Konflikte um Finanzen**. Als Begründung gaben einige Frauen und auch Henri Guttman an, dass im ersten Jahr keine grösseren finanziellen Belastungen anfallen. Ein weiterer Grund könnte sein, dass grosse finanzielle Ziele bei den Befragten nicht erste Priorität haben, sondern dass es den Paaren zum Beispiel wichtiger ist, mehr Zeit mit der Familie zu verbringen. Einerseits erleben die Männer zwar finanzielle Einschränkungen, andererseits geben die Frauen tendenziell an, dass die Männer mehr Geld als sie ausgeben. Diese Wechselwirkung zeigt ein Spannungsfeld für Konflikte auf. Bei der Kategorie **Gemeinsame Freizeitgestaltung** bestätigen die Ergebnisse die Theorie, dass Mütter im Vergleich zu den Vätern ihre Freizeit in höherem Mass reduzieren. Gründe dafür sind gemäss der Befragung die fehlende externe Betreuung beziehungsweise die Entscheidung, das Kind in keine externe Betreuung geben zu wollen und der bewusste Verzicht, da der eigenen Freizeit ein geringerer Stellenwert beigemessen wird. Aufgrund der Befragungsergebnisse entstand der Eindruck, dass sich einige Mütter zu wenig für ihre eigene Freizeit einsetzen. Dies könnte damit zusammenhängen, dass einige Frauen Mühe haben, die Verantwortung für das Kind an ihren Mann abzugeben. Dies wurde auch von der Expertin bestätigt. Gemäss der Theorie nehmen die Väter kurze Zeit nach der Geburt ihre Freizeitaktivitäten wieder auf, was häufig zu Konflikten führt. Die Untersuchung hat dies bestätigt, allerdings wurde dies von den Müttern mehrheitlich nicht als Belastung angegeben. Hingegen empfinden es die Frauen als anstrengend, dass alltägliche Termine, wie zum Beispiel Zahnarztbesuche, geplant und mit den Vätern abgesprochen werden müssen. Ausserdem sind einige der Männer Mitglieder eines Vereins und haben so einen verbindlichen Abend, an dem sie unterwegs sind, was bei keiner Frau der Fall ist. Die Erfahrung von Henri Guttman zeigt, dass sich die Eltern zu wenig Zeit für die Partnerschaft nehmen, was langfristig zu Konflikten führen kann. Auch wird das Prinzip „Partnerschaft vor Elternschaft“ in der heutigen Elterngeneration zu wenig aktiv umgesetzt. Diese Aussagen bestätigen auch unsere Ergebnisse. Die Kinder haben einen

sehr grossen Stellenwert in den Familien. Einige Elternpaare geben die Kinder aus beruflichen Gründen in die Obhut von Familienmitgliedern, für die Partnerschaft wird aber kaum externe Betreuung in Anspruch genommen. Mehrere Eltern haben die Erwartung an sich selber, die Verantwortung für ihr Kind jederzeit zu übernehmen, auch wenn die Beziehung darunter leidet. Vorherrschend für diesen Anspruch sind die eigenen Wertevorstellungen, dem Kind gerecht zu werden, fehlende externe Betreuungsangebote oder die Entscheidung, das Kind niemandem „zumuten“ und anvertrauen zu wollen. Diese Einschränkungen nehmen die Eltern in Kauf, obwohl sie in der Partnerschaft die fehlende Spontaneität als Paar und das eigene Freiheitserleben als reduziert empfinden. Die Expertin und Henri Guttman betonen die Wichtigkeit eines externen Betreuungssystems. Zur Befragung nach allfälligen **Konflikten in der Ursprungsfamilie** berichteten viele Männer und Frauen von einer glücklich erlebten oder einer aufgearbeiteten Kindheit. Dies könnte ein Grund dafür sein, dass sie aktuell stabile Beziehungen pflegen. Allenfalls wird die Kindheit aber auch positiv beschrieben, da das Verständnis für die eigenen Eltern gemäss Aussagen der Expertin durch die Erstelternschaft zunimmt. Im Vergleich zu den Frauen berichteten mehr Männer über strengere Erziehungsmethoden und weniger Zuneigung, was eine Ursache dafür sein könnte, dass sie die erlebte Erziehung kritischer hinterfragen. Im Zusammenhang mit **Konflikten in der Kindererziehung** wurde aufgrund des niedrigen Alters der Kinder vor allem der Umgang mit dem Kind beschrieben. So berichteten im Vergleich zu den Müttern vermehrt die Väter, sich diesbezüglich unsicher zu fühlen. Dies könnte, wie in der Theorie beschrieben, im Zusammenhang mit einem anders vorgelebten Rollenbild des eigenen Vaters stehen. Hinzu kommt, dass Mütter ein breiteres Spektrum an Beratungsangeboten in Anspruch nehmen und so der Unsicherheit im Umgang mit dem Kind entgegenwirken können. Bei der Kategorie **Unzufriedenheit mit den Kindern** fällt auf, dass die Mütter bei der Subkategorie Verhalten des Kindes insgesamt weniger Belastungen benannten. Dies könnte damit zusammenhängen, dass die Väter im Umgang mit dem Kind unsicherer sind. Ein weiterer Grund könnte sein, dass die Frauen sich nicht trauen, offen auszusprechen, wie belastet sie mit dem Kind in gewissen Situationen sind. Das ist darauf zurückzuführen, dass die Gesellschaft das Muttersein als den schönsten Job beschreibt, was der Realität oft nicht entspricht. Diese Widersprüchlichkeit erwähnen auch die Expertin und der Experte. Dass sich die Stimmung der Mutter auf das Kind überträgt, könnte mit der engen Beziehung und Bindung zum Kind erklärt werden. Beim Mann ist es hingegen so, dass sich die Stimmung des Kindes vor allem auf seine eigene Befindlichkeit auswirkt, was wiederum damit zusammenhängen könnte, dass er weniger Zeit mit dem Kind verbringt. Zudem ist er dadurch möglicherweise unsicherer im Umgang mit dem Kind, was auch das Deu-

ten der Stimmungen des Kindes erschwert. Bezüglich der **affektiven Kommunikation** ist für die Zufriedenheit der Partnerschaft gemäss der Theorie wichtig, dass das gegenseitige Belastungserleben erkannt und verstanden wird. Die Ergebnisse aus der Befragung zeigen, dass die Klärung der Aufgabenteilung das gegenseitige Verständnis fördern kann. Bis auf die Aussagen eines Paares kann zudem gesagt werden: Je mehr die Väter eine Bindung zum Kind aufbauen, umso eher fühlen sich die Mütter verstanden. Durch die Erstelternschaft werden die Paare zusätzlich in ihren **Problemlöse**-Fähigkeiten gefordert. Bei den Auseinandersetzungen handelt es sich oftmals um Wertekonflikte, da beide Elternteile in Familien mit verschiedenen Umgangs- und Erziehungsformen aufgewachsen sind. Je ähnlicher die Wertevorstellungen sind, umso weniger Auseinandersetzungen gibt es gemäss den befragten Paaren. Diese Auseinandersetzungen sind auch Henri Guttman bekannt, der hinzufügt, dass bei Wertekonflikten weniger Kompromissbereitschaft besteht. **Aggressionen** werden gemäss Henri Guttman vor allem dann zur Gefahr, wenn ein Elternteil eine schlechte Impulskontrolle hat. Non-physische Aggressionen kommen tendenziell eher bei den Frauen der befragten Paare vor. Dies könnte damit zusammenhängen, dass sie zu weniger Schlaf kommen und mehr Zeit mit dem Kind verbringen. Zudem hat das Kind eine noch ungehemmte Impulskontrolle, und das muss von den Eltern aufgefangen werden. Die **sexuelle Unzufriedenheit** und die damit verbundene fehlende Nähe ist in der Theorie und auch in der Befragung ein oft genanntes Thema. Die Stabilisierung des sexuellen Austausches hat sich bei den befragten Paaren entgegen der Theorie nach etwa fünf Monaten noch nicht wieder eingestellt. Fehlende oder seltenere Gespräche über die Sexualität werden vermutlich eher von den Männern als Belastung wahrgenommen, weil bei den meisten von ihnen das Bedürfnis nach Nähe und Sexualität grösser ist. Nach eigenen Angaben bringen die Männer viel Verständnis auf und wollen keinen Druck auf ihre Frau ausüben, die aufgrund ihrer körperlichen und hormonellen Umstellung weniger Lust empfindet. Das Bedürfnis nach Intimität ist dennoch da. Hier lässt sich eine Diskrepanz feststellen, einerseits fühlen sich die Frauen verstanden, da sie jeweils die sexuelle Zufriedenheit des Mannes erfragen, andererseits nehmen sie deren Unzufriedenheit wahr. Die Befragung hat aber auch das Gegenteil aufgezeigt, nämlich dass sich bei einigen Männern das sexuelle Bedürfnis verringert hat. Bei den entsprechenden Vätern könnte dies auf die Nähe und Bindung zum Kind zurückgeführt werden. Gemäss der Theorie hat sich die Rolle des Vaters verändert; möglicherweise ist das auch eine generelle gesellschaftliche Tendenz, dass sich das sexuelle Bedürfnis von Mann und Frau angleicht. Nach Angaben der Expertin führt die Stellung des Kindes zwischen den Eltern zu einem erhöhten Belastungserleben für den Mann. Die Ergebnisse der Untersuchung zeigen jedoch, dass auch Frauen Mühe haben, wenn das Kind

im selben Zimmer schläft, da beispielsweise die Sexualität darunter leidet. Aus den Interviews ging hervor, dass es für die Väter entlastend ist, wenn sie über das veränderte sexuelle Verlangen ihrer Frauen aufgrund hormoneller, körperlicher und psychischer Veränderungen aufgeklärt werden. Laut Theorie haben viele verschiedene Faktoren einen Einfluss auf die **globale Zufriedenheit** der Paarbeziehung. Gute Voraussetzungen sind zum Beispiel übereinstimmende Erwartungen, ähnliche Vorstellungen an die Elternschaft, empathische Fähigkeiten, eine gerechte Rollenteilung sowie wenige berufliche und finanzielle Belastungen. Diese Faktoren können bei den meisten der befragten Paare festgestellt werden, was auch eine mögliche Begründung für deren Zufriedenheit liefert. Zudem wird von den Klientinnen und Klienten von Henri Guttmann sowie auch von den befragten Paaren von einer tieferen Verbindlichkeit gesprochen, die möglicherweise dazu auffordert, besser für die Beziehung zu sorgen. Eine fehlende Vorbereitung und Absprachen im Hinblick auf die Elternschaft sowie mangelndes Co-Parenting führten vermutlich bei einem Paar zur Abnahme der Beziehungszufriedenheit. Die Frau nannte als **spezifische Herausforderungen** des Mannes das Erfüllen ihrer Erwartungen, das Miterleben der Schwangerschaft und der Geburt sowie die Kommunikation seiner Bedürfnisse. Die Männer hingegen berichteten von keinen spezifischen Anforderungen in diesen Bereichen. Ein Grund dafür könnte sein, dass die Frau ihre eigenen Wünsche auf den Mann projiziert. Das heisst, sie nennt ihre eigenen Wünsche und Erwartungen als die Herausforderungen des Mannes. Laut Expertin berichten einige Frauen in ihrer Beratung über diskriminierende Bemerkungen. In der Befragung wurde dies nicht festgestellt. Hingegen erleben mehr Väter gesellschaftliche Diskriminierungen als eine ihrer spezifischen Herausforderungen. Möglicherweise nehmen die Männer solche Bemerkungen als abwertend wahr, weil sie in der Vaterrolle unsicher sind oder weil sich durch eine veränderte Rollenteilung vermehrt solche Situationen ergeben. Gemäss der Expertin haben einige Männer die Funktion, zwischen Mutter und Kind zu vermitteln und diese Nähe und die damit verbundenen verstrickten Muster zu entlasten. Keiner der Befragten gab dies als eine spezifische Herausforderung an, was damit zusammenhängen könnte, dass es unbewusst abläuft oder innerhalb der Stichprobe kein Problem darstellt. Die **relevantesten Belastungsfaktoren** sind sehr individuell, da womöglich die aktuelle Situation und das Alter des Kindes ebenfalls einen Einfluss darauf haben. In den Beratungen bei Henri Guttmann ist die einseitige Kinderfokussierung häufig ein belastendes Thema. Die Ergebnisse der Befragung bestätigen diese Tendenz. Die fehlende Zeit für die Paarbeziehung und die Schwierigkeit, die Rolle von Mutter und Ehefrau zu vereinbaren, wurden ebenfalls von einigen Müttern als relevantester Belastungsfaktor angegeben. Das sogenannte Maternal Gatekeeping, das von der Expertin als häufigste Herausforderung angegeben

wird, kann bei mindestens einem der befragten Paare ebenso als relevantester Belastungsfaktor ausgemacht werden.

4.3 Methodenkritik

Die relevanten Belastungsfaktoren, die sich mit der Transition zur Erstelternschaft ergeben, konnten mit der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2002) gut erfasst werden. Durch die offenen, halbstrukturierten und problemfokussierten Gespräche wurden diese Herausforderungen erfolgreich eruiert. Die Strukturierung nach Kategorien und das Bilden neuer Subkategorien standen für die Auswertung im Zentrum der Arbeit. Hierfür erwies sich das Verfahren des problemzentrierten Interviews (Mayring 2002) als optimal. Die Interviews dauerten mit durchschnittlich eineinhalb Stunden aufgrund der vielen Kategorien innerhalb des Fragebogens zur Einschätzung von Partnerschaft und Familie EPF (2006) sehr lange. Einerseits hat sich dieser Fragebogen als Grundlageninstrument gut geeignet, da hiermit ein ganzheitliches Bild der Paarbeziehung eingeholt werden konnte, was für das Erkennen von Wechselwirkungen innerhalb der Partnerschaft sehr wichtig war; andererseits haben sich diesbezüglich aber Schwierigkeiten bei den Auswertungen ergeben, da durch die entstandene grosse Datenmenge zwar viele Ergebnisse zusammengetragen werden konnten, die Übersichtlichkeit aber ein wenig litt. Im Rahmen dieser Arbeit haben sich die qualitative Vorgehensweise und die Anzahl der befragten Paare als zweckmässig erwiesen. Für eine repräsentative Aussage ist dagegen das Weiterführen neu gewonnener Thematiken mittels quantitativer Methode und entsprechend grösserer Stichprobe sinnvoll. Die gleichzeitige, aber getrennte Befragung der Paare förderte die Ehrlichkeit und Offenheit und war aufgrund der Problemfokussierung sinnvoll. Aussagen aufgrund sozialer Erwünschtheit konnten damit zwar eingedämmt, aber nicht ausgeschlossen werden. Die vorgängige Suche nach Interviewpartnerinnen und -partnern war schnell erfolgreich. Vergleich man die Aussagen der Teilnehmenden mit den Ergebnissen der Theorie, wurde jedoch nach der Durchführung der Befragungen schnell klar, dass es sich bei den Teilnehmenden grösstenteils um sehr reflektierte und zufriedene Paare handelte. Dies war einerseits hilfreich, um den Gesamtkontext und die Hintergründe der Entwicklung in der Paarbeziehung besser zu verstehen, andererseits konnten im Vergleich zur Theorie nur vereinzelt hochbelastete Paare ausgemacht werden, was möglicherweise das Belastungserleben der Gesamtheit der Ersteltern nicht widerspiegelt. Im Hinblick darauf erwiesen sich die Aussagen der Expertin und des Experten als eine noch bedeutsamere Ergänzung. Der vorbereitete Interviewleitfaden für die Interviews mit dem Paartherapeuten und der Mütterberaterin erwies sich als geeignetes,

aber zeitaufwendiges Instrument. Die Kategorienzuteilung mittels der Software Maxqda 11 hat sich als geeignet erwiesen, um eine bessere Übersicht zu gewinnen.

4.4 Fazit und Ausblick

Durch die Untersuchung haben sich neue Erkenntnisse zu relevanten Belastungsfaktoren und zu allgemeinen Veränderungen der Partnerschaft aufgrund der Erstelternschaft ergeben, die in der Theorie bisher nicht definiert wurden. Anlässlich dieser Resultate erschliessen sich neue Forschungsfelder und weitere Hypothesen können generiert werden. So zeigte sich in dieser Studie im Gegensatz zur Theorie, dass das halbtraditionelle Rollenmodell eine ebenso gute Funktionalität aufweist wie die traditionelle Arbeitsteilung. Ob sich diese Hypothese bestätigt und ob es den Eltern im halbtraditionellen im Gegensatz zum traditionellen Rollenmodell tatsächlich besser gelingt, die Perspektive des anderen einzunehmen und mehr Verständnis aufzubringen, könnte in quantitativen Längsschnittstudien untersucht werden. Eine weitere Möglichkeit in diesem Zusammenhang wäre, die drei verschiedenen Rollenmodelle mit einer grösseren Stichprobe empirisch auf die gesellschaftliche Entwicklung hin zu untersuchen. Dies besonders, da die Männer in einer halbtraditionellen Arbeitsteilung über diskriminierende Bemerkungen von Aussenstehenden berichteten. Weitere Forschungsarbeiten wären spannend im Hinblick auf die Anpassungsschwierigkeiten der Männer an die Vaterrolle oder dem unsicheren Umgang mit dem Kind, da sie zudem von den Stimmungen des Kindes sehr abhängig sind. Darüber hinaus könnte mittels breit abgestützter Studien der Frage nachgegangen werden, ob das sexuelle Bedürfnis des Mannes durch die Nähe zum Kind tatsächlich abnimmt. Eine weitere spannende Untersuchung zu gesteigerten Erwartungen an die Partnerschaft, die vor der Geburt des Kindes lediglich von den Frauen beschrieben wurde, könnte ebenso Aufschluss über allfällige Belastungen in der Partnerschaft geben. Eine Erhebung, ob diese unerfüllten Wünsche mit dem Maternal Gatekeeping in Verbindung stehen, wäre in diesem Zusammenhang sinnvoll. Ein Einfluss ist deswegen denkbar, weil die Mutter mit diesem Verhalten das väterliche Engagement trotz hoher Erwartungen gar nicht erst zulässt. Darüber hinaus wäre es interessant, ob sich dieses Verhalten in einer Längsschnittstudie, zum Beispiel bei einer Zweitelternschaft immer noch zeigt. Mangelnde Vorbereitung auf die Erstelternschaft führt, wie in der Theorie beschrieben und in dieser Untersuchung bestätigt, zu einem grösseren Belastungsempfinden. Nicht nur der Vorbereitung auf die Elternschaft, sondern vor allem der positiven Bewältigung der Transition als Paar müsste vermehrt Beachtung geschenkt werden. So zeigten die befragten Paare trotz Elternschaft eine hohe Zufriedenheit mit der Partnerschaft und weisen ausserdem ein grosses Repertoire an Ressourcen und belastungsverrin-

gernden Faktoren auf. Eine mögliche Intervention zur Stärkung solcher Faktoren und zur Vorbeugung allfälliger Belastungen, wäre die Zeit der Schwangerschaft, die von vielen Paaren als positiv beschrieben wurde und mit grosser Vorfreude verbunden ist, zu nutzen, um eine Art Elternschafts- und Partnerschaftsvorbereitung anzubieten. Dies könnte in Form eines Angebots gestaltet werden, das die Belastungen von werdenden Eltern berücksichtigt, die Auswirkungen auf die Paarbeziehung vermittelt und anhand der belastungsverringenden Aspekte lösungsorientiert vorgeht. Abschliessend kann also gesagt werden, dass sich die Partnerschaft beim Übergang „Von der Liebesbeziehung zum Elternpaar“ erheblich verändert und mit einem unterschiedlichen Belastungserleben der Frau und des Mannes einhergeht. Gleichwohl beschreiben viele der befragten Eltern dieses Ereignis als Bereicherung und würden es nie wieder anders haben wollen.

„Ich würde es nicht mehr anders haben wollen, weil das Kind eine grosse Bereicherung ist und damit eine dankbare Lebenserfahrung einhergeht.“ (M5)

Literatur

- Belsky, J., & Rovine, M. (1990). Patterns of marital change across the transition to parenthood. Pregnancy to three years postpartum. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 5-19.
- Bleich, C. (1999). Veränderungen der Paarbeziehungsqualität vor und während der Schwangerschaft sowie nach der Geburt des ersten Kindes. In B. Reichle & H. Werneck (Hrsg.), *Übergang zur Elternschaft. Aktuelle Studien zur Bewältigung eines unterschätzten Lebensereignisses* (S. 167-184). Stuttgart: Enke.
- Cierpka, M., Frey, B., Scholtes, K. & Köhler, H. (2012). Von der Partnerschaft zur Elternschaft. In M. Cierpka (Hrsg.), *Frühe Kindheit 0-3 Jahre. Beratung und Psychotherapie für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern* (S. 115-125). Berlin: Springer.
- Eickhorst, A. & Scholtes, K. (2012). Väter in der Eltern-Säuglings/Kleinkind-Beratung. In M. Cierpka (Hrsg.), *Frühe Kindheit 0-3 Jahre. Beratung und Psychotherapie für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern* (S. 138-144). Berlin: Springer.
- El Giamal, M. (1999). *Wenn ein Paar zur Familie wird. Alltag, Belastungen und Belastungsbewältigung beim ersten Kind*. Veröffentlichte Dissertation, Universität Freiburg/Schweiz, Philosophische Fakultät.
- Engfer, A., Gavranidou, M. & Heinig, L. (1988). Veränderung in Ehe und Partnerschaft nach der Geburt von Kindern: Ergebnisse einer Längsschnittstudie. *Verhaltensmodifikation und Verhaltensmedizin*, 9, 297- 311.
- Fthenakis, W. & Minsel, B. (2002a). Die Rolle des Vaters in der Familie. In Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.), *Schriftenreihe des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend*, Bd. 213. Stuttgart: Kohlhammer.
- Fthenakis, W., Kalicki, B. & Peitz, G. (Hrsg.). (2002b). *Paare werden Eltern. Die Ergebnisse der LBS-Familien-Studie*. Opladen: Leske + Budrich.
- Fthenakis, W. & Textor, M. R. (Hrsg.). (2002c). *Mutterschaft, Vaterschaft*. Weinheim: Beltz.
- Gloger-Tippelt, G. (1988). *Schwangerschaft und erste Geburt. Psychologische Veränderungen der Eltern*. Stuttgart: Kohlhammer
- Gloger-Tippelt, G. (2005). Psychologischer Übergang zur Elternschaft. In L. Thun-Hohenstein (Hrsg.), *Übergänge, Wendepunkte und Zäsuren in der kindlichen Entwicklung* (S. 55-73). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Gloger-Tippelt, G., Rapkowitz, I., Freudenberg, I. & Maier, S. (1995). Veränderungen der Partnerschaft nach der Geburt des ersten Kindes. Ein Vergleich von Eltern und kinderlosen Paaren. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 42, 255-269.
- Hahn, G. & Hahn, S. (2012). Vom Paar zur Familie? Übergänge zur Elternschaft in postmodernen Beziehungsformen. In S. B. Gahleitner & G. Hahn (Hrsg.), *Übergänge gestalten - Lebenskrisen begleiten* (S. 130-144). Bonn: Psychiatrie-Verlag.
- Herzog, J. (1998). Frühe Interaktionen und Repräsentanzen: die Rolle des Vaters in frühen und späten Triaden; der Vater als Förderer der Entwicklung von der Dyade zur Triade. In D. Bürgin (Hrsg.), *Triangulierung – der Übergang zur Elternschaft* (S. 162-178). Stuttgart: Schattauer.

- Hoffman, L. W. & Hoffman, M. L. (1973). The Value of Children to Parents. In J. T. Fawcett (Ed.), *Psychological Perspectives on population* (S.19-76). New York: Basic Books.
- Jungbauer, J. (2009). *Familienpsychologie kompakt*. Weinheim: Beltz.
- Klann, N., Hahlweg, K., Limbird, C. & Snyder D. (2006). *Einschätzung von Partnerschaft und Familie (EPF)*. Göttingen: Hogrefe.
- Kurdek, L. A. (1993). Nature and prediction of changes in marital quality for first-time parent and nonparent husbands and wives. *Journal of Family Psychology*, 6, 252-265.
- Lawrence, E., Rothman, A. D., Cobb R. J. & Bradbury T. N. (2010). Marital Satisfaction across the Transition to Parenthood: Three Eras of Research. In M. S. Schulz, M. K. Pruett, P. K. Kerig & R. D. Parke (Eds.), *Strengthening couple relationships for optimal child development: Lessons from research and intervention* (pp. 97-114). Washington DC: American Psychological Association.
- LeMasters, E. E. (1957). Parenthood as crisis. *Marriage and Family Living*, 19, 352-355.
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken* (5. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Meuser M. (2012). Vaterschaft im Wandel. Herausforderungen, Optionen, Ambivalenzen. In K. Böllert & C. Peter (Hrsg.), *Mutter + Vater = Eltern?* (S. 63-80). Wiesbaden: Springer VS. Erhältlich: <http://link.springer.com/book/10.1007/978-3-531-94282-7/page/1f>
- Miller B. C. & Sollie, D. L. (1980). *Normal stresses during the transition to parenthood. Family Relations*, 29, 459-465.
- Oerter, R. & Montada, L. (2008). *Entwicklungspsychologie* (6. volls. überarb. Auflage). Weinheim, Basel: Beltz.
- Papastefanou, C. & Hofer, M. (2002). Familienbildung und elterliche Kompetenzen. In M. Hofer, E. Wild & P. Noack (Hrsg.), *Lehrbuch Familienbeziehungen. Eltern und Kinder in der Entwicklung* (2. Aufl.) (S. 168-191). Göttingen: Hogrefe.
- Peitz, G. (2003). *Herausforderung Elternschaft. Die Bedeutung von Konvergenz von Selbst- und Fremdbild für die Entwicklung der Partnerschaft*. Berlin: Logos.
- Petzold, M. (1994). Der Vater im Übergang zur Elternschaft. *Psychosozial*, 17, 61-73.
- Quaiser-Pohl, C. & Nickel, H. (2001). Der Übergang zur Elternschaft: Krise oder Herausforderung? In H. Nickel & C. Quaiser-Pohl (Hrsg.), *Junge Eltern im kulturellen Wandel. Untersuchungen zur Familiengründung im internationalen Vergleich* (S. 219- 230). Weinheim: Juventa.
- Reichle, B & Montada, L. (1999). Übergang zur Elternschaft und Folgen. Der Umgang damit macht Unterschiede. In B. Reichle & H. Werneck (Hrsg.) *Übergang zur Elternschaft. Aktuelle Studien eines unterschätzten Lebensereignis* (S. 205- 224). Stuttgart: Enke.
- Reichle, B. & Werneck, H. (1999). Übergang zur Elternschaft und Partnerschaftsentwicklung: Ein Überblick. In B. Reichle & H. Werneck (Hrsg.), *Übergang zur Elternschaft. Aktuelle Studien eines unterschätzten Lebensereignis* (S. 1-16). Stuttgart: Enke.
- Reichle, B. (1994). *Die Geburt des ersten Kindes, eine Herausforderung für die Partnerschaft: Verarbeitung und Folgen einer einschneidenden Lebensveränderung*. Bielefeld: Kleine.

- Rost, H. & Schneider, N. F. (1995). Differentielle Elternschaft – Auswirkungen der ersten Geburt auf Männer und Frauen. In B. Nauck & C. Onnen-Isemann (Hrsg.), *Familie im Brennpunkt von Wissenschaft und Forschung* (S. 177-194). Berlin: Hermann Luchterhand.
- Schorn, A. (2003). *Männer im Übergang zur Vaterschaft. Das Entstehen der Beziehung zum Kind*. Giessen: Psychosozial-Verlag.
- Schüleln, J. A. (1990). *Die Geburt der Eltern. Über die Entstehung der modernen Elternposition und den Prozess ihrer Aneignung und Vermittlung*. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Snyder, D. K. (1997). *Marital Satisfaction Inventory, revised (MSI-R). Manual*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Weber, M. (2003). Der Übergang von der Partnerschaft zur Elternschaft. Familiäres Konfliktfeld mit hoher Bedeutung und wenig Beachtung. In M. Weber, H. W. Eggemann-Dann & H. Schilling (Hrsg.), *Beratung bei Konflikten. Wirksame Interventionen in Familie und Jugendhilfe* (S. 83-92). Weinheim: Juventa.
- Werneck, H. (1997). Belastungsaspekte und Gratifikationen beim Übergang zur Vaterschaft. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 44, 276-288.
- Witte, E. H. (1997). Sozialpsychologie der Paarbeziehungen. Beiträge des 11. Hamburger Symposiums zur Methodologie der Sozialpsychologie. Lengerich: Pabst Science Publisher.

Anhang

Anhang A – Flyer Rekrutierung Eltern	1
Anhang B – Interviewleitfaden	2
Anhang B1 – Interviewleitfaden Eltern.....	2
Anhang B2 – Interviewleitfaden Experte/Expertin	7
Anhang C – Kodierleitfaden	12
Anhang C1 – Kodierleitfaden der Frau	12
Anhang C2 – Kodierleitfaden des Mannes.....	32
Anhang D – Ausschnitt Maxquda	44

Anhang A – Flyer Rekrutierung Eltern

Betreff: Stimmt es wirklich, dass sich die Partnerschaft durch die Geburt des ersten Kindes so sehr verändert?

Weniger Zeit für Zweisamkeit – Mann = Geldgeber? – Frau = Mutter und Hausfrau? – berufliche Einschränkungen – weniger Freizeit – finanzielle Engpässe – Konflikte – mehr Verantwortung – schlaflose Nächte – ausreichende Unterstützung?

Liebe Freunde, Bekannte, liebe Studierende

Wir sind zwei Studentinnen von der ZHAW, Departement Angewandte Psychologie, und gehen im Rahmen unserer Bachelorarbeit dem Thema „Von der Liebesbeziehung zum Elternpaar“ nach. Kennt ihr Erstellern mit einem Kind zwischen 6 und 24 Monaten, die unsere Fragen zu den relevanten Belastungsfaktoren, die sich beim Übergang zur Elternschaft ergeben, beantworten?

Bitte sendet den Anhang mit den Details an interessierte Elternpaare weiter. Für eure Mithilfe sind wir sehr dankbar.

Herzliche Grüsse
Denise Brem und Mirjam Hinder

Betreff: Stimmt es wirklich, dass sich die Partnerschaft durch die Geburt des ersten Kindes so sehr verändert?

Weniger Zeit für Zweisamkeit – Mann = Geldgeber? – Frau = Mutter und Hausfrau? – berufliche Einschränkungen – weniger Freizeit – finanzielle Engpässe – Konflikte – mehr Verantwortung – schlaflose Nächte – ausreichende Unterstützung?

Liebe Dozierende

Wir sind zwei Studentinnen von der ZHAW, Departement Angewandte Psychologie, und gehen im Rahmen unserer Bachelorarbeit dem Thema „Von der Liebesbeziehung zum Elternpaar“ nach. Kennen Sie Erstellern mit einem Kind zwischen 6 und 24 Monaten, die unsere Fragen zu den relevanten Belastungsfaktoren, die sich beim Übergang zur Elternschaft ergeben, beantworten?

Bitte senden Sie den Anhang mit den Details an interessierte Elternpaare weiter. Für Ihre Mithilfe sind wir sehr dankbar.

Herzliche Grüsse
Denise Brem und Mirjam Hinder

Liebe Mütter, liebe Väter

Stimmt es wirklich, dass sich die Partnerschaft durch die Geburt des ersten Kindes so sehr verändert?

Wir sind zwei Studentinnen von der ZHAW, Departement Angewandte Psychologie, und gehen diesem Thema innerhalb unserer Bachelorarbeit „Von der Liebesbeziehung zum Elternpaar“ nach. Uns interessieren die Belastungen in den Paarbeziehungen, die sich durch den Übergang zur Erstellerschaft ergeben. In der Auswertung konzentrieren wir uns auf die Unterschiede zwischen den Belastungen von Männern und Frauen.

- Sie sind: Mann und Frau in einer Partnerschaft
- Sie haben: Ein Kind zwischen 6 und 24 Monaten
- Sie benötigen: 60-90 Minuten Zeit für ein Interview (Feb/März in Zürich oder bei Ihnen zuhause)
- Sie erhalten: absolute Anonymität und auf Wunsch Einblick in die Ergebnisse, welche für Sie von persönlichem Interesse sein könnten

Sind Sie interessiert oder kennen Sie geeignete Elternpaare, die sich mit diesem Thema gerne auseinandersetzen möchten, dann freuen wir uns über Ihre Rückmeldung.

Herzliche Grüsse
Denise Brem & Mirjam Hinder

Weniger Zeit für Zweisamkeit
Mann = Geldgeber? – Frau = Mutter und Hausfrau?
berufliche Einschränkungen
weniger Freizeit – finanzielle Engpässe
Konflikte – mehr Verantwortung
schlaflose Nächte – ausreichende Unterstützung?

diemden@students.zhaw.ch | 079 518 21 61
hindemin@students.zhaw.ch | 079 504 96 84

Anhang B – Interviewleitfaden

Anhang B1 – Interviewleitfaden Eltern

Einleitung:

- **Thema:** Bachelorarbeit an der ZHAW mit dem Thema: „Von der Liebesbeziehung zum Elternpaar“
- **Fragestellung:** „Welche relevanten Belastungsfaktoren aus Sicht der Frau und des Mannes ergeben sich beim Übergang zur Erstelternschaft und wie wirken sich diese auf die Partnerschaft aus?“
- **Ziel der Arbeit:** Relevante Belastungsfaktoren von Mann und Frau ermitteln und gegenüberstellen
- **Vorstellung der eigenen Person:** Studium, persönlicher Werdegang, Berufsziel
- **Motivation für die Arbeit:** Interessen, Schwerpunkte...
- **Vorgehen:**
 - Interviewfragen zu bestimmten Themen, die den Übergang der Erstelternschaft betreffen und die momentane Situation
 - Freies Erzählen, nicht im Sinne eines Frage-Antwort-Interviews
 - Vorwiegend Belastungen werden erfragt, unangenehme Fragen müssen nicht beantwortet werden, es gibt kein Richtig oder Falsch, wenn eine Frage gestellt wurde, dürfen Sie sich Zeit lassen, überlegen oder auch sagen, dass sie noch mehr Zeit benötigen
 - Dauer: 60 Min. bis 90 Min., Zeit haben wir im Auge
 - Das Gespräch wird aufgezeichnet und garantiert eine 1:1 Aufnahme der Daten, Transkription wird nicht veröffentlicht, Tonaufnahme wird nach Transkription gelöscht
 - Gespräch wird anonymisiert, das heisst, Angaben zur Person und zur Herkunft werden abgeändert
- **Fragen** der Eltern?

Interviewleitfaden

Angaben zur Familie

Name, Vorname : _____

Datum: _____

Interviewnummer (F_/M_) _____

Dauer des Interviews (Beginn-Ende): _____

Alter: _____

Höchster Schulabschluss: _____

Lebt mit Partnerin/Partner zusammen seit _____

Seit wann sind Sie verheiratet: _____

Wie oft waren Sie bisher verheiratet: _____

Wie heisst ihr Kind: _____

Wann ist ihr Kind geboren: _____

Beruf: _____

Wie viele Stunden pro Woche arbeiten Sie? _____

Interview

1. Transition

Besinnen Sie sich zurück an die Zeit vor der SS, wie haben Sie den Übergang vom Liebespaar zum Elternpaar erlebt?

- Bitte führen Sie in einigen Sätzen aus, wie Ihre Erwartungen an Ihre Partnerschaft mit einem Kind ausgesehen haben und inwiefern sich diese erfüllt bzw. nicht erfüllt haben.
- Wie unterschiedlich erlebte Ihr Mann/ Ihre Frau diesen Übergang?

2. Rollenorientierung

Wie hat sich Ihre Rolle (Aufgabenverteilung/Pflichten in Bezug auf Beruf und Familienarbeit) innerhalb Ihrer Partnerschaft als Vater/Mutter verändert?

- Inwiefern hat sich Ihr Tagesablauf und Ihre Arbeitsteilung in Bezug auf Familienaufgaben, berufliche Tätigkeiten und Haushalt verändert?
- Erleben Sie die Aufteilung als gerecht/stimmig?
- Welche Werte und Vorstellungen bezüglich Mutter-/Vaterrolle konnten Sie nicht umsetzen?
- Können Sie beschreiben, wie sich das Macht-Verhältnis (Entscheidungen treffen, Autorität, Durchsetzungsvermögen) in Ihrer Partnerschaft verändert hat?

3. Konflikte um Finanzen

Wie haben sich ihre finanziellen Möglichkeiten durch die Elternschaft verändert und welche Belastungen haben sich daraus ergeben?

- Wer sichert das Familieneinkommen und wie stehen Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin dazu?
- Wie gehen Sie damit um, dass Sie nicht ihr eigenes Geld verdienen bzw. das Geld für die ganze Familie verdienen?
- Wie sind die Aufgaben um Ihre Finanzen in Ihrer Partnerschaft geregelt oder verteilt?
- Wie gehen Sie mit Entscheidungen bei finanziellen Angelegenheiten um?
- Beschreiben Sie, welche Konflikte sich aufgrund der finanziellen Ausgaben (Anschaffungen) und der veränderten finanziellen Lage ergeben.

4. Gemeinsame Freizeitgestaltung

Welche Belastungen haben sich seit der Geburt des Kindes im Zusammenhang mit der gemeinsamen und der individuellen Freizeitgestaltung ergeben?

- Welche Einschränkungen und welche Chancen nehmen Sie als
 - o Paar in Bezug auf gemeinsame Aktivitäten und Interessen durch die Elternschaft wahr?
 - o Sie selbst in Bezug auf gemeinsame Aktivitäten und Interessen durch die Elternschaft wahr?
 - o Ihr Partner/Ihre Partnerin in Bezug auf gemeinsame Aktivitäten und Interessen durch die Elternschaft wahr?
- Beschreiben Sie, wie sich die Beziehungen zu Ihrem Freundes- und Kollegenkreis verändert haben und inwiefern sich Belastungen diesbezüglich zeigen?

- Beschreiben Sie, wie sich die Beziehungen zu ihrer Familie verändert haben und inwiefern sich Belastungen diesbezüglich zeigen?

5. Konflikte in der Ursprungsfamilie

Welche Rolle spielt Ihre Ursprungsfamilie (Mutter/Vater) für Sie, seit der Geburt Ihres Kindes?

- Welche Muster, Traditionen oder Rituale der Ursprungsfamilie (also Ihrer eigenen Eltern) wurden in Ihre eigene Familie übernommen?
- Beschreiben Sie, wie Ihre Kindheitserinnerungen und Familienbeziehungen und Familienkonflikte ihrer Ursprungsfamilie auf Ihr heutiges Eltern-Sein negativ einwirken?

6. Konflikte bei der Kindererziehung

Beschreiben Sie, welche Konflikte Sie als Paar bei der Kindererziehung austragen und wie sich diese belastend auf Ihre Partnerschaft auswirken.

- Wie stimmen die Wertvollstellungen und Einstellungen Ihres Partners/Ihrer Partnerin bezüglich Kindererziehung mit denen von Ihnen überein und gibt es solche, die sie nicht teilen?
- Wie zufrieden sind Sie mit der geteilten Verantwortung zwischen Ihnen und Ihrem Partner/Ihrer Partnerin gegenüber dem Kind?

7. Unzufriedenheit mit den Kindern

Inwiefern wirken sich Probleme (Überforderung, Kontrollverlust, Durchschlafstörungen, Temperament, Schreikind) mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn schwierig auf Ihre Partnerschaft aus?

- Inwiefern erkennen Sie einen Zusammenhang zwischen dem Verhalten des Kindes und den Belastungen, die sich in der Partnerschaft ergeben?
- Wie haben sich die Vorstellung von Ihnen und Ihrem Partner in Bezug auf Ihr gemeinsames Kind erfüllt?
- Wie denken Sie, wäre Ihre Beziehung verlaufen, wenn Sie kein Kind hätten?

8. Affektive Kommunikation (Gefühle und emotionale Unterstützung)

Beschreiben Sie, wie Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin über Gefühle sprechen und Gefühle zueinander ausdrücken. Hat sich seit der Geburt Ihres Kindes etwas verändert?

Gefühle/Empathie

- Wie gehen Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin mit schwierigen Gefühlen (Angst, Trauer) bzw. Unsicherheiten im Bezug auf die Erstelternschaft um?
- In welchen Situationen fühlen Sie sich von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin emotional verstanden bzw. missverstanden?
- Wie haben sich Ihre Stimmungen seit der Geburt verändert und wie reagiert Ihre Partnerin/Ihr Partner darauf?

Emotionale Unterstützung

- In welchen Bereichen wünschen Sie sich mehr emotionale Unterstützung durch Ihren Partner/Ihre Partnerin? Und wie sollte diese Unterstützung aussehen?

- Inwiefern denken Sie, fühlt sich Ihr Partner/Ihre Partnerin von Ihnen emotional unterstützt? Und wo würde er/sie sich allenfalls mehr Unterstützung wünschen?

9. Problemlösen

Wie sieht die Art und Weise aus, wie Sie als Paar mit Konflikten und Auseinandersetzungen umgehen?

- Wie unterscheidet sich Ihr Verhalten in einem Streit zu dem Ihres Partners/Ihrer Partnerin?
- Wie lösen Sie Ihre Probleme während/nach einem Konflikt und wie fühlen sie sich danach??

10. Aggression

Welchen Stellenwert haben Aggressionen (wie zum Beispiel Türe zuschlagen, Sachen nachwerfen, anbrüllen, anschreien, körperliche Auseinandersetzungen) in Ihrer Beziehung und hat sich diesbezüglich durch die Erstelternschaft etwas verändert?

- Wie kommt es zu den Auseinandersetzungen und treten diese im Vergleich zu der Zeit vor der Schwangerschaft vermehrt auf?
- Haben Sie Angst vor Gewalt in Ihre Beziehung und wenn ja, seit wann ist das so?

11. Sexuelle Unzufriedenheit

Wie haben sich Intimität, Sexualität und Zärtlichkeit zwischen Ihnen und Ihrem Partner/Ihrer Partnerin seit der Geburt Ihres Kindes verändert?

- Können Sie Ausführen wie zufrieden Sie bezüglich Intimität, Sexualität und Zärtlichkeit in Ihrer Beziehung sind?
- Können Sie sich vorstellen wie zufrieden Ihr Partner/Ihre Partnerin bezüglich Intimität, Sexualität und Zärtlichkeit in Ihrer Beziehung ist?
- Wie haben sich die Gespräche über Intimität, Sexualität und Zärtlichkeit in Ihrer Beziehung verändert?

12. Globale Unzufriedenheit

Wenn Sie jetzt die gesamte Zeit ihrer Partnerschaft berücksichtigen (Zeitachse vor SS, während SS, nach SS und jetzt) wie würden Sie die Veränderung der Zufriedenheit mit ihrer Paarbeziehung beschreiben?

- Wann hat sich die Zufriedenheit in Ihrer Beziehung verändert?
- Was hat zur Veränderung der Zufriedenheit beigetragen?
- Wie würde Ihr Partner/Ihre Partnerin die Veränderung der Zufriedenheit beschreiben?
- Können Sie beschreiben, wer von Ihnen mehr zur Veränderung der Zufriedenheit beigetragen hat oder beiträgt?

Können Sie mir etwas darüber erzählen, wie sich die Zuversicht, also das Vertrauen in Ihre Paarbeziehung durch die Familiengründung verändert hat?

- Wann hat sich die Zuversicht in Ihre Beziehung verändert?
- Was hat zur Veränderung der Zuversicht beigetragen?
- Wie würde Ihr Partner/Ihre Partnerin die Veränderung der Zuversicht beschreiben?

- Können Sie beschreiben, wer von Ihnen mehr zur Aufrechterhaltung der Zuversicht beigetragen hat oder beiträgt?

13. Spezifische Herausforderungen für die Frau/den Mann

Welchen spezifischen Herausforderungen stellen Sie sich durch die Erstelternschaft als Frau/Mann?

- Mit welchen Herausforderungen, glauben Sie, ist Ihr Partner/Ihre Partnerin als Vater/Mutter konfrontiert?
- Von wem werden Sie in diesen speziellen Herausforderungen unterstützt, wie sieht diese Unterstützung aus oder nehmen Sie Angebote in Anspruch?
- Was könnten Sie tun, damit ihre Belastungen abnehmen?
- Was könnten Sie tun, damit die Belastungen für Ihren Mann/Ihre Frau geringer werden?

14. Der relevanteste Belastungsfaktor

Wenn jetzt einer von diesen Belastungsfaktoren wegfallen würde, damit Ihre Beziehung sichtlich besser werden würde, welcher wäre das?

15. Ressourcen

Was ziehen Sie aus der Elternschaft für Ihre Paarbeziehung?

- Wo finden Sie Kraft in Ihrer Aufgabe als Mutter/Vater?
- Erleben Sie etwas in Ihrer Paarbeziehung, das Ihnen Kraft gibt?
- Was sind Ihre ganz persönlichen Ressourcen (Kraftquellen, Fähigkeiten)?

16. Gesprächsabschluss

Nun kommen wir zum Schluss. Gibt es noch etwas Wichtiges, das Sie anfügen möchten?

- Unklare Punkte klären
- Für das Gespräch danken.
- Angebot, Bachelorarbeit (Transkript) einzusehen (Email)
- Zitieren (Direktzitate von Eltern) ansprechen

17. Mögliche Fragearten

- Was macht es aus, dass ...?
- Sie haben gesagt, dass ...?
- Können Sie noch etwas mehr über ... erzählen?
- Können Sie das noch näher beschreiben?
- Können Sie das noch ein wenig ausführen?
- Was passiert da im Einzelnen?
- Können Sie ein Beispiel dazu nennen?
- Wie war das für Sie?
- Wie ging es dann weiter?
- Was bringen Sie mit ... gedanklich noch in Verbindung?
- Gibt es sonst noch etwas?
- Können Sie eine konkrete Situation beschreiben

Anhang B – Interviewleitfaden

Anhang B2 – Interviewleitfaden Experte/Expertin

Einleitung:

- **Thema:** Bachelorarbeit an der ZHAW mit dem Thema: „Von der Liebesbeziehung zum Elternpaar“
- **Fragestellung** „Welche relevanten Belastungsfaktoren aus Sicht der Frau und des Mannes ergeben sich beim Übergang zur Erstelternschaft und wie wirken sich diese auf die Partnerschaft aus?“
- **Befragte Personen:** Eltern mit einem Kind zwischen 6 und 24 Monaten
- **Ziel der Arbeit:** Relevante Belastungsfaktoren von Mann und Frau ermitteln und gegenüberstellen
- **Vorstellung der eigenen Person:** Studium, persönlicher Werdegang, Berufsziel
- **Motivation für die Arbeit:** Interessen, Schwerpunkte...
- **Vorgehen:**
 - Interviewfragen zu bestimmten Themen, die den Übergang der Erstelternschaft betreffen
 - Freies Erzählen, nicht im Sinne eines Frage-Antwort-Interviews
 - Dauer: ca. 60 Min., Zeit haben wir im Auge
 - Das Gespräch wird aufgezeichnet und garantiert eine 1:1 Aufnahme der Daten, Transkription wird nicht veröffentlicht, Tonaufnahme wird nach Transkription gelöscht
 - Nachfragen, ob Name des Experten, der Expertin und Direktzitate verwendet werden dürfen
- **Fragen** des Therapeuten/der Beraterin?

Interviewleitfaden

Allgemeine Angaben

Name, Vorname : _____

Titel _____

Datum: _____

Interviewnummer (E_) _____

Dauer des Interviews (Beginn-Ende): _____

Beruf/ Ausbildung: _____

Interview

Hinweise

- Belastungen von Erstellern mit einem Kind zwischen 6 und 24 Monaten
- Wenn möglich Sichtweise Frau und Mann

0. Expertenspezifisch – Therapeut

Wie entsteht der Kontakt zu Erstellern und wie gestaltet sich die Kontaktaufnahme bei Ihnen in der Praxis?

- Wie oft haben Sie Kontakt mit Erstellern im Vergleich zu anderen Paarproblemen?
- Zu welchem Zeitpunkt der Erstellernschaft wird jeweils Kontakt aufgrund des ersten Kindes aufgenommen (Alter des Kindes) wie lange verläuft der Kontakt?
- Wie gestaltet sich der Kontakt?
- Wie ist der Therapieerfolg?

0. Expertenspezifisch – Beraterin

Wie entsteht der Kontakt zu Erstellern und wie gestaltet sich die Kontaktaufnahme bei Ihnen in der Praxis?

- Wie oft haben Sie Kontakt mit Erstellern im Vergleich zu anderen Paarproblemen?
- Zu welchem Zeitpunkt der Erstellernschaft wird jeweils Kontakt aufgrund des ersten Kindes aufgenommen (Alter des Kindes) und wie lange verläuft der Kontakt?
- Wie gestaltet sich der Kontakt?
- Wie viele Mütter und wie viele Väter kommen gemeinsam und einzeln in die Beratung?
- Wie geht es weiter, mit Eltern, die mit einem grossen Belastungserleben an ihre Stelle gelangen?

1. Transition

Die erste Frage, die wir den Eltern gestellt haben war, wie sie den Übergang von der Liebesbeziehung zum Elternpaar erlebt haben. Welche Erfahrungen machen Sie diesbezüglich?

Über welche Belastungen berichten ihre Klientinnen/Klienten bezüglich:

- Schwangerschaft, körperliche Veränderungen
- Den Übergang als Paar schaffen (Anpassung an die Situation)
- Unerfüllte Erwartungen als Paar an die Erstellernschaft
- Unterschiede des Erlebens von Mann und Frau

2. Rollenorientierung

Zur Rolle (Aufgabenverteilung/Pflichten in Bezug auf Beruf und Familienarbeit/ Machtverhältnis) wollten wir von den Paaren wissen, wie sich diese innerhalb der Paarbeziehung durch die Elternschaft verändert hat. Welche Belastungen hören Sie diesbezüglich in der Praxis?

- Manche Väter, die sich in der Öffentlichkeit mit ihren Kindern zeigen, nennen vereinzelt diskriminierende Bemerkungen. Kennen Sie auch solche Beispiele, wenn ja, welche?

3. Konflikte um Finanzen

Welche Belastungen erleben Sie bei Erstellern, wenn die finanziellen Möglichkeiten durch die Geburt des Kindes abnehmen?

4. Gemeinsame Freizeitgestaltung

Wie wird von den Erstellern die Einschränkung bezüglich gemeinsamer und individueller Freizeitgestaltung beschrieben?

Wie verändern sich aus Ihrer Sicht die Beziehungen der Erstellern zum Freundes- und Kollegenkreis und welche Belastungen ergeben sich dadurch?

5. Konflikte in der Ursprungsfamilie

Wie verändert sich aus Ihrer Sicht die Beziehung der Erstellern zur Ursprungsfamilie und welche Belastungen ergeben sich daraus

Einige Frauen beschreiben, dass Kindheitserinnerungen und Familienbeziehungen auf ihr Elternsein einwirken. Wie erleben Sie das?

6. Konflikte bei der Kindererziehung

Welche Konflikte tragen die Paare bei der Kindererziehung aus und wie wirken sich diese belastend auf die Partnerschaft aus?

- Eine Aussage zur Wertvorstellung und Einstellung einer Mutter war: „Mein Mann würde das Kind ohne Nachtessen ins Bett schicken, wenn es nicht gehorcht, ich finde das nicht okay.“
- Kennen Sie ebenfalls aus der Praxis Beispiele wie diese bei Erstellern mit Kindern bis zwei Jahre?
- Eine Mutter, die mit ihrem Mann die Verantwortung rund ums Kind teilt, äussert: „Ich fände es gut, wenn es wirklich geteilt wäre. Ich muss ja die wirklich „wichtigen Sachen“ machen, habe ich das Gefühl. Ich habe mehr Verantwortung für den Kleinen.“
- Wie erleben Sie die Verantwortungsübernahme in der Paarbeziehung bei Eltern, die eine „moderne“ Arbeitsteilung anstreben?

7. Unzufriedenheit mit den Kindern

Welche Probleme mit dem Verhalten des Kindes (Überforderung, Kontrollverlust, Durchschlafstörungen, Temperament, Schreikind), die sich schwierig auf die Partnerschaft auswirken, werden von den Erstellern genannt?

- Viele Männer (Paare) beschrieben, dass ihre Stimmungen vor allem vom (Gesundheits-) Zustand ihres Kindes abhängt, mehr als von der Arbeit oder sonstigen externen Faktoren, welche Erfahrungen machen Sie, diesbezüglich?

8. Affektive Kommunikation (Gefühle und emotionale Unterstützung)

Wie wird von den Erstellern die Veränderung der affektiven Kommunikation beschrieben?

- Eine Frau erzählte, dass Sie sich von ihrem Partner seit der Geburt des Kindes nicht verstanden fühle. Dies äussert sich in Bereichen Haushaltführung und Arbeitsbelas-

tung. Erleben Sie bei den Paaren Belastungen aufgrund fehlender emotionaler Unterstützung und Empathie?

9. Problemlösen

Wie verändert sich die Art und Weise, wie Ersteltern mit Konflikten und Auseinandersetzungen nach der Geburt des Kindes umgehen?

10. Aggression

Inwiefern verändern sich aus Ihrer Sicht die Aggressionen (wie zum Beispiel Türe zuschlagen, Sachen nachwerfen, anbrüllen, anschreien, körperliche Auseinandersetzungen) innerhalb der Paarbeziehung aufgrund der Erstelternschaft?

11. Sexuelle Unzufriedenheit

Bezüglich Intimität, Sexualität und Zärtlichkeit verändert sich beim Übergang zur Erstelternschaft einiges. Von welchen Belastungen berichten die Mütter und die Väter?

- Manche Väter, vor allem diejenigen, die sich weniger mit den Kindern direkt beschäftigen, fühlen sich zum Teil aus der Dyade von Mutter und Kind ausgeschlossen und sind teilweise eifersüchtig auf ihre Kinder oder gar darauf, dass sie das Kind nicht selber stillen können. Welche Beispiele kennen Sie in diesem Zusammenhang?
- Die Unzufriedenheit mit der Sexualität wurde nur von wenigen Männern bestätigt, da sie sich oft selbst als lustloser als vor der Geburt beschrieben. Können Sie uns hierzu etwas sagen?

12. Globale Unzufriedenheit

Über welche Veränderung der Zufriedenheit mit der Partnerschaft berichten die Ersteltern im Übergang (vor SS, während SS und nach SS)?

- Was ist Ihr Eindruck: Verändert sich die Zuversicht oder das Vertrauen in die Paarbeziehung durch die Erstelternschaft?
- Wider Erwarten bzw. entgegen der Mehrheit der Studien haben wir aufgrund der Interviews die Erfahrung gemacht, dass viele Paare mit ihrer Beziehung nach der Geburt des ersten Kindes zufriedener sind als vorher, sie beschreiben eine stabilere Stimmungslage und insgesamt mehr Freude am Leben. Was können Sie uns zu diesem Punkt sagen, haben sie gleiche Erfahrungen gemacht und wenn ja, hat sich dies in den letzten Jahren verändert?

18. Spezifische Herausforderungen für die Frau/den Mann

Welchen spezifischen Herausforderungen stellen sich die Frauen als Mütter?

Welchen spezifischen Herausforderungen stellen sich die Männer als Väter?

- Wie könnten Männer und Frauen in diesen spezifischen Herausforderungen unterstützt werden, sodass die Belastungen abnehmen?

13. Der relevanteste Belastungsfaktor

Welcher Belastungsfaktor wird aus Ihrer Erfahrung aus Sicht der Frau und aus Sicht des Mannes am meisten genannt?

14. Gesprächsabschluss

Nun kommen wir zum Schluss. Gibt es sonst noch etwas oder auch wichtige Belastungen, auf die wir noch nicht eingegangen sind?

- Unklare Punkte klären
- Für das Gespräch danken.
- Angebot, Bachelorarbeit (Transkript) einzusehen (Email)

15. Mögliche Fragearten

- Was macht es aus, dass ...?
- Sie haben gesagt, dass ...?
- Können Sie noch etwas mehr über ... erzählen?
- Können Sie das noch näher beschreiben?
- Können Sie das noch ein wenig ausführen?
- Was passiert da im Einzelnen?
- Können Sie ein Beispiel dazu nennen?
- Wie war das für Sie?
- Wie ging es dann weiter?
- Was bringen Sie mit ... gedanklich noch in Verbindung?
- Gibt es sonst noch etwas?
- Können Sie eine konkrete Situation beschreiben

Anhang C – Kodierleitfaden

Anhang C1 – Kodierleitfaden der Frau

Kategorie 1 Transition				
Subkategorie	Relevante Belastungsfaktoren	Anz.	Definition	Ankerbeispiel
Vor der Schwangerschaft	Partnerschaft vorher	1	Die Beziehung wurde vor der Schwangerschaft belastender erlebt.	„Und "ähm" ja, und darum hat es dann auch ziemlich "geklöpft" [...] und dann haben wir auch zusammen gewohnt und das ist dann so absolut nicht gegangen, dass ich dann gefunden habe, nein, das kann es wirklich so nicht sein, wir müssen uns nochmals trennen und Luft schaffen um wieder normal zu werden [...] und so sind wir auch stärker miteinander geworden.“ (F7)
	Schwierigkeiten beim Schwanger werden	1	Die Übungszeit bis Schwangerschaft eintritt dauert mehr als 10 Monate.	„Und dann ist es doch noch ein Jahr gegangen[...] man macht sich dann schon so ein bisschen Gedanken. Und so. Das ist dann schon ein bisschen eine Situation, die ich belastend gefunden habe.“ (F2)
	Infertilität	1	Diagnose "Infertilität" wurde gestellt.	„Es hatte bei uns eine Vorgeschichte, dadurch, dass es geheissen hat, ich sei unfruchtbar [...] Ich habe drei, vier Monate intensiv Hormontherapie gemacht aber habe nachher alles abgebrochen, weil ich gefunden habe, das ist zu viel Druck. Eine innere Stimme hatte das Gefühl, doch, ich werde irgendwie schwanger.“ (F6)
	Zeitpunkt der Entscheidung	2	Der Zeitpunkt der Entscheidung für Kinder entspricht nicht der Wunschvorstellung des einen Partners.	„Es war dann eher so, dass, „ähm“, also von mir aus wäre auch schon früher der Kinderwunsch dagewesen. Bei ihm kam das etwas später.“ (F1)
Während der Schwangerschaft	Komplikationen bei der Frau	5	Körperliche und psychische Einschränkungen, die während der Schwangerschaft entstanden sind.	„Schlussendlich kam es dann doch anders, als wie wir es erwartet haben. [...] Ähm, ich hatte eine Untersuchung und eigentlich habe ich am selben Tag noch 100 % gearbeitet, dann Kontrolle und ins Spital. Ein sehr abrupter Übergang, mit dem ich sehr zu kämpfen hatte. [...] Das war dann eigentlich schon ein belastender Moment für beide. Ähm. Ich war dann auch einen ganzen Monat im Spital und musste liegen. Die Gefahr war einfach da, dass er zu früh kommt.“ (F1)
	Vater- Kind Beziehung	1	Durch das der Vater nicht schwanger ist, ist der Beziehungsaufbau eingeschränkt.	„Ich denke in der Schwangerschaft ist es als Frau anders, da man das Kind spürt. Er kann auch die Hand drauf halten aber einfach das Ganze. Man entwickelt schon eine andere Bindung. Für einen Vater ist es schwierig alles nachzuvollziehen. [...] Es war manchmal so, dass ich das Gefühl hatte, er muss das doch jetzt verstehen aber er spürt es ja nicht.“ (F7)
	Ängste	1	Ängste vor der zukünftigen Veränderung.	„Und auch so Ängste in der Partnerschaft. Lebt man aneinander vorbei oder sehen wir uns auch noch, oder ist dann alles nur noch

			auf den Kleinen bezogen.“ (F9)
	Berufliche Belastungen	3	Belastungen, die durch den Beruf ausgelöst sind, belasten die Eltern in der Schwangerschaft. „Ich habe relativ früh aufgehört zu arbeiten, weil ich mit dem Chef ein bisschen Problem hatte. Meine Gesundheit war mir wichtiger. [...] Ich war Mädchen für alles und habe auch schwer getragen.“ (F7)
Geburt und Zeit danach	Erwartungen ans Kinderhaben und/oder Partnerschaft	5	Erwartungen an die Partnerschaft mit Kind haben sich nicht erfüllt. „Das Hauptding ist wirklich, dass noch mehr von ihm aus kommt. [...] dass er von sich aus kommt, ich gehe jetzt vielleicht mit dem Kleinen spazieren, dann hast du eine halbe Stunde für dich oder so.“ (F1)
	Veränderung der Partnerschaft	3	Die Partnerschaft hat sich durch das Kind sehr verändert. „Es hat sich um 180 Grad geändert. Es ist ganz anders, vorher ist er mein ‚Schnuggi‘ gewesen [...] Nachher ist alles das auf das Kind übergegangen. Für ihn war nichts mehr übrig, also gerade nach der Geburt. [...] Ich habe nachher das Gefühl gehabt, jetzt haben wir geheiratet und haben das Kind und jetzt bin ich nicht mehr verliebt. ‚Nei wööh.‘. Ich habe Angst bekommen.“ (F4)
	Erleben der Geburt und Zeit danach	1	Die Geburt und die Zeit danach werden als belastend erlebt. „Er hatte sehr schnell geatmet und dann ist der Kinderarzt gekommen. Dann sagt ich ihm, ich habe das Gefühl er atmet schnell [...] Dort haben sie ihn mir weggenommen und das war Horror. [...] Am Montagabend sind sie ihn holen gekommen mit Tragen und allem und drei Ärzten. Ich war nur am Weinen und es war sehr schlimm.“ (F7)
	Anpassung an die Vaterrolle	8	Die Anpassung an die Vaterrolle wird als schwierig erlebt. „Er hat wie ich auch, die 9 Monate, die hat er gebraucht, wir haben glaube ich alle Phasen durchgemacht, die man muss. (lacht). Von Ängsten, Freude, von einfach allem irgendwie.“ (F7)
	Anpassung an die Mutterrolle	4	Die Anpassung an die Mutterrolle wird als schwierig erlebt. „Dann so das Alleinesein ist am Anfang schon noch so, es hat schon so ausgelöst, dass ich nicht recht wusste, ist es das. Sitze ich jetzt den ganzen Tag hier und warte, bis er wieder isst und wieder isst. Ja, aber das hat dann so wie ein bisschen Zeit gebraucht, um sich an die ganze neue Situation zu gewöhnen.“ (F8).
	Veränderung des Tagesablaufs	3	Den veränderten Tagesrhythmus als belastend erleben „Auch nur schon, das kleine Baby gibt den Rhythmus an, mit Stillen, mit jeglichen Bedürfnissen. Am Anfang, und a wieder reinzukommen. Ich habe dann auch völlig gar keinen Rhythmus mehr gehabt, weisst du, alles ist so aus der Bahn "gheit". Ich bin eigentlich sehr ein ordnungsliebender Mensch so. Ich habe auch gerne so gewisse Strukturen, mir tut das gut. Und "ähm", da ist alles anders gewesen.“ (F7)
	Komplikationen bei der Mutter	8	Komplikationen oder körperliche Veränderungen nach der Geburt bei der Mutter führen zu Belastungen. „Ich war körperlich ziemlich am Anschlag, da ich ein Notfall Kaiserschnitte hatte und es hatte ein Bakterium im OP-Saal. Ich hatte eine schwere Entzündung, ich hatte einen Blutendem. Durch das war es eine Herausforderung und ich hatte auch noch Antibiotika. Ich konnte fast nicht laufen. Normalerweise, nach einer Woche oder fünf Tagen sollte man wieder laufen können. Das hat das Ganze noch schwieriger gemacht.“ (F6)

	Stillen	3	Die Einschränkungen aufgrund des Stillens und Komplikationen mit dem Stillen als belastend erleben.	„Und nur schon vom Stillen, wie ich vorher gesagt habe, das ist ein riesen Zeugs. Wie mache ich das und dann muss ich noch die Abpumpe mitnehmen und da und so.“ (F8)
	Komplikationen beim Kind	3	Komplikationen/Krankheiten des Kindes als belastend erleben.	„Dann sagt ich ihm, ich habe das Gefühl, er atmet schnell. [...] Er wollte es dann lieber abklären. Dort haben sie ihn mir weggenommen und das war Horror. Ich war noch im Spital. Am Montagabend sind sie ihn holen gekommen mit Tragen und allem und drei Ärzten. Ich war nur am Weinen und es war sehr schlimm. Wir wussten nicht, ob etwas mit dem Herz oder mit der Lunge war.“ (F7)
	Entscheidung Kind	1	Momente in denen die Entscheidung für ein Kind hinterfragt werden.	„Das Gefühl etwas zu verpassen, da man das zu wenig organisiert hat oder was auch immer. Dass es die falsche Entscheidung gewesen ist, das Kind zu bekommen, gerade in diesem Moment. Man müsste den Kleinen einfach mehr weggeben aber das will ich auch nicht unbedingt, also nicht regelmässig.“ (F4)

Kategorie 2 Rollenorientierung				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Machtverhältnis	Entscheidungen treffen	4	Entscheidungen bezüglich Kinderpflege, Kinderversorgung und Kindererziehung werden nicht gemeinsam getroffen.	„Im Moment entscheide ich schon mehr bezüglich Kindererziehung. Dann kommt er nachhause und fragt warum machst du das und ich mache es einfach automatisch.“ (F8)
Traditionelle Arbeitsteilung	Entscheidung für traditionelle Arbeitsteilung	1	Der Entscheid für eine traditionelle Arbeitsteilung ist nicht stimmig.	„Ich gehe gar nicht mehr arbeiten. Das haben wir bewusst so gewählt, denn ich war ja in der Führungsposition. Und um den Job zu behalten, hätte ich Minimum 60 % weiter arbeiten müssen. Und das haben wir dann auch zusammen entschieden, für das wollen wir keine Familie. Wenn ich 60 % gehen muss. Ausser er geht auch 60 %, sodass wir zusammen so...“ (F3)
	Haushalt	4	Die Hausarbeit als belastend erleben.	„Früher hat man einfach am Samstag einfach einmal durch und gut ist. Und das ist dann auch zeitintensiv und das geht dann mit einem Kind auch nicht mehr gleich. Und dann habe ich mir auch so einen Plan erstellt, Montag das, Dienstag das, Mittwoch das, so wie ein "Ämtliplan" und habe mich dann auch ziemlich daran gehalten.“ (F3)
	Gerechtigkeitsleben	2	Die aktuelle Rollenverteilung wird als ungerecht erlebt.	„Ich hatte mal so eine Phase gehabt, wo ich fast verrückt auf meinen Mann war. Ich weiss ja, dass er nicht aufstehen und stillen kann. Ich fand einfach ich muss immer aufstehen und stillen in der Nacht und ich will doch auch einmal schlafen. Ein Mann kann irgendwann abschalten. Wenn er alleine wäre mit

				ihm dann würde er es hören aber meisten hören sie es nicht.“ (F7)
	Verantwortung Kind	3	Die Aufteilung der Verantwortung gegenüber dem Kind ist ungleich.	„Es ist ähnlich wie vorher auch schon. Es ist nicht eine Veränderung oder so. Oder auch genau auf das Kind bezogen. Nimmt er sich sowieso ein wenig zurück. Weil er das Gefühl hat, mit meinem Hintergrund weisst du eigentlich besser was ihm gut tut auch von der Erziehung her.“ (F1)
	Ernährerrolle	1	Die Rolle des Ernährers als Druck empfinden.	„Das eine, das er voll verantwortlich ist im Moment, er arbeitet, er bringt das Geld nachhause, so ein bisschen der Druck, der fast jeder Vater ein bisschen hat. Schaffe ich das, kann ich das, "klapped" das mit dem "Papi-tag", wenn ich noch weniger verdiene. So ein bisschen diese Dinge.“ (F2)
Halbtraditionelle Arbeitsteilung	Haushalt	3	Die Hausarbeit als belastend erleben.	„Obwohl ich jetzt auch arbeite und mit dem Studium, bin ich trotzdem mehr zuhause. Die Rolle das ich mehr im Haushalt mache, ist ziemlich naheliegend. Keine Frau macht es sehr gerne. Wir haben jetzt auch jemanden der uns unterstützt im Haushalt.“ (F6)
	Gerechtigkeitserleben	2	Die aktuelle Rollenverteilung wird als ungerecht erlebt.	„Ich finde es gerecht, nur manchmal so am Abend, dann denke ich schon so, jetzt muss ich noch waschen, jetzt muss ich den Seich noch aufhängen so. Und er kann sich dann hinlegen.“ (F8)
	Mehrfachbelastung	1	Die Mehrfachbelastung Beruf, Familie und Haushalt als belastend erleben.	„Es ist manchmal, dass ich auch die Punkte habe, dass wenn ich viel, wirklich viel arbeite und sonst viel habe, dann denke ich ‚poh‘ der ganze Haushalt und waschen und kochen und das und das. Und irgendwie, es ist der der 24h-Betrieb, es ist ja dann auch in der Nacht und es hört so nie auf.“ (F9)
	Home Office	1	Home Office entlastet den Partner/ die Partnerin nur bedingt in der Kindererziehung.	„Er arbeitet zuhause in seinem Büro, wenn sie "quengelig" ist, habe ich sie. Diese Rollenaufteilung haben wir. Ich habe sie vielmehr, wenn sie mühsam ist als er. Darum ist er auch ein bisschen weniger genervt im Moment. Durch das, dass ich die emotionalere bin, bin ich auch schneller genervt.“ (F6)
Posttraditionelle Arbeitsteilung	Haushalt	1	Die Hausarbeit als belastend erleben.	„Ich verbringe lieber Zeit mit meinem Kind und mit dem zu „schnuggle“, wenn es wach ist, anstatt etwas zu putzen.“ (F4)
	Gerechtigkeitserleben bezüglich Arbeitsteilung	1	Die aktuelle Rollenverteilung wird als ungerecht erlebt.	„Das Einzige was ich nicht so fair finde, also ich gehe arbeiten um Geld zu verdienen, sonst würde es nicht reichen. Und dann komme ich am Abend nachhause und dann putze ich und koche ich, das ist auch ok. Aber nachher muss ich immer noch die wichtigsten Aufgaben im weitesten Sinn erledigen wie zum Arzt gehen mit dem Kleinen oder dem Kleinen die Nägel schneiden.“ (F4)

	Verantwortung Kind	1	Aufteilung der Verantwortung gegenüber dem Kind ist ungleich.	„Aber jetzt hat man eine grössere Verantwortung. Das Verantwortungsgefühl gegenüber dem Kleinen, dass man einfach anders wirtschaftet. Mit der Freizeit. Man muss sich immer entscheiden, ob man die Freizeit will oder mit dem Kleinen die Zeit verbringen will. Und zusammen mit dem Kleinen Freizeit ist nicht das gleiche wie alleine.“ (F4)
	Anpassung an die Vaterrolle	1	Die Anpassung an die Vaterrolle gelingt nicht optimal.	„Er war am Anfang sehr frustriert und er ist nicht mehr zu Recht gekommen. Jetzt ist es einfach so ein daran gewöhnen gewesen und jetzt geht es eigentlich recht gut. Er ist einfach auch der Super-Vater. Es ist so herzlich.“ (F4)
	Kind extern betreuen lassen	1	Das Kind in "fremde" Hände geben müssen, wird als belastend erlebt.	„Ich wollte nicht unbedingt mit drei Monaten das Kind in eine Krippe geben, ob es gut oder schlecht ist, ist egal. Aber einfach für mein Gefühl hätte es nicht gepasst. Ich habe das Gefühl gehabt, ich will zu ihm schauen. Ist schon noch wichtig.“ (F4)
	Vorstellungen bezüglich der Rollenteilung	1	Ungleiche Vorstellungen bezüglich der Rollenteilung.	„Zum Beispiel bei meinem Mann er hatte die Erwartung, dass ich jetzt eine Super-Hausfrau bin. Und das bin ich nie gewesen und habe auch nie gesagt, dass ich das gerne mache. Es ist immer klar gewesen, dass ich das eigentlich nicht will. [...] er hat es mir auch gesagt, als ich Mutterschaftsurlaub hatte am Anfang. Es haben sich die Anforderung völlig geändert. Er hatte nachher plötzlich das Gefühl ich sollte eine gute Hausfrau sein und Kochen, Putzen und machen und tun.“ (F4)
	Wertschätzung	1	Den Partner als nicht wertschätzend erleben.	„Er hat manchmal schon das Gefühl für mich ist es so „easy“ und so „chli go schaffe“ [...] Er empfindet das manchmal als ungerecht, da er das Gefühl hat, für mich ist es so angenehm. Ich kann ein wenig arbeiten gehen mit meinen Kollegen. Und dann komme ich nachhause gemütlich. Ich glaube er empfindet das ein bisschen so.“ (F4)
Wertvorstellungen	Umsetzung der Wertvorstellungen	5	Ungleiche Wertvorstellungen oder Wertvorstellungen konnten nicht umgesetzt werden.	„Ich kann ihr nicht sagen, ich mache das wegen dem. Dann fängt man an, die Augen zuzudrücken. Ich habe schon mal ein Auge zuge drückt und jetzt nochmal eines. Ich habe mir natürlich vorgestellt, dass man so eine Linie haben kann. Man merkt einfach, dass sich Vorstellungen und Realität nicht immer treffen.“ (F6)

Kategorie 3 Konflikte um Finanzen				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Einnahmen	Sorgen	5	Sorgen um finanzielle Einnahmen gegenwärtig und/ oder in Zukunft belasten die Familie.	„Mein Mann hat sich bis jetzt auf mich abgestützt, ich war die Hauptverdienerin. Jetzt ist er Hauptverdiener, das ist eine grössere Belastung. Sicherheit gibt uns das, was ich gespart

				habe, aber an dem müssen wir zehren.“ (F5)
Ausgaben	Konflikte	7	Ungleicher Meinung bezüglich finanziellen Ausgaben sein.	„Wenn er manchmal etwas kauft, das nicht unbedingt nötig gewesen wäre, wo ich eher das Gefühl habe, das kann man einsetzen, um dem Kind etwas zu kaufen. Ja. Wo ich mir eher die Gedanken mache. Er ist eher der, „das chauf i mir etz“ oder „das gönn i mir etz“.“ (F1)
Finanzielle Abhängigkeit	Finanzielle Abhängigkeit	3	Die finanzielle Abhängigkeit zum Partner als Belastung erleben.	„Zuerst hatte ich schon ein bisschen Mühe. Ich hocke sozusagen die ganze Zeit nur herum. Ich gehe ein bisschen Kaffee trinken. Ich putze mal die Küche. Jetzt muss ich sagen, es ist ja auch ein Job. ein 24-Stunden-Job. Dass man sich irgendwann mal etwas leisten darf, wenn man ein T-Shirt braucht.“ (F7)

Kategorie 4 Gemeinsame Freizeitgestaltung				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Gemeinsame Freizeitgestaltung	Gemeinsame Interessen und Aktivitäten	4	Keinen oder zu wenigen gemeinsamen Interessen und Hobbies nachgehen.	„Gemeinsame Freizeit schon weniger, wenn ich noch ins Fitness gehe und er dann nachher noch ins Eishockey, dann wird die gemeinsame Zeit sehr reduziert.“ (F8)
	Zeit für die Partnerschaft	7	Zu wenig Zeit für die Partnerschaft haben/nehmen.	„Am Anfang, als wir uns gezielt Zeit nahmen, ja, jetzt schauen wir einen schönen Film im Fernseher. Man hat sich vielleicht darauf gefreut und sich diese Zeit genommen und genau dann ‚brüllt‘ er wieder. Dann ist der Abend wie gelaufen. Dann sind vielleicht so die Momente. Dann ist man vielleicht enttäuscht oder manchmal auch belastet.“ (F1)
	Spontane Unternehmungen	6	Spontane Unternehmungen als Paar sind nicht mehr oder nur eingeschränkt möglich.	„Ja, das ist schon etwas, wo ich phasenweise wieder hatte, wo ich dann manchmal eifersüchtig war auf Pärchen, die keine Familie haben oder so. Einfach sagen, komm wir gehen eins ‚ziehen‘. Und dann geht man einfach in die Stadt und – ähm – schlendert umeinander und geht heim. Einfach so das Spontan-rausgehen-Können.“ (F9)
	Kind extern betreuen lassen	5	Durch fehlende externe Betreuung, weniger gemeinsame Freizeit haben.	„Ich kann das schon machen, aber es ist immer so geplant und man muss immer jemand haben, der schaut und ja. Ich bin eh ein bisschen, ich habe nicht so viele Möglichkeiten, wer auf mein Kind schaut. Weil beide Eltern noch berufstätig sind und meine Mutter schaut eben an dem Tag, wo ich arbeite.“ (F9)
Individuelle Freizeitgestaltung	individuelle Aktivitäten und Interessen	9	Keine oder zu wenig individuellen Interessen und Hobbies nachgehen.	„Oder mal wirklich mit einer Kollegin weggehen oder auch sonst. Zeit für sich. Jo oder auch im Alltag muss man sich gezielter suchen. Genau wenn er zum Beispiel schläft. Nutze ich diese Zeit um etwas für mich zu machen, um mir etwas Gutes zu tun oder mache ich den Haushalt zum Beispiel. Weil

				man einfach schnelle "fürschü" kommt. Ja. Es ist so ein Abschätzen, was man jetzt braucht.“ (F1)
	Gerechtigkeits erleben Freizeit	3	Die individuelle Freizeitgestaltung wird als ungerecht erlebt.	„Der einzige Punkt, in dem ich mich vielleicht nicht verstanden fühle. Ist vielleicht, einfach, habe ich letztthin gerade meinem Mann gesagt, dass mich das so ein bisschen stört. So ein bisschen. Für ihn ist wie klar, er kann dann weggehen, er kann dann das, das, das, das und ich muss wie sagen, darf ich bitte. So ein bisschen das, das finde ich immer noch das Schwierigste.“ (F3)
	Freiheitserleben	4	Weniger Freiheiten durch die Erstelternschaft zu haben, wird als belastend erlebt.	„Ich bin einfach nicht mehr so frei. Ich finde es nicht mehr so schlimm, da ich finde ich habe das ja auch gewollt und ich habe mich für das entscheiden und ich genieße die Zeit mit ihm wirklich sehr. Aber es ist so ein bisschen, ja. Ich würde gerne wieder einmal schwimmen gehen oder so.“ (F2)
Freundes-/Kollegenkreis	Beziehungen zu Freunden/ Kollegen ohne Kinder	7	Beziehungen zu Freunden/Kollegen ohne Kinder haben sich negativ verändert.	„Alte Kollegen – das ist nicht mehr so. Es hat sich vieles geändert. Manchmal habe ich das Gefühl, das Verständnis, dass es jetzt anders ist. Nicht mehr einfach anrufen können und fragen, ob man etwas trinken kommt. Bei mir ist es noch ein bisschen speziell, meine beiden sehr guten Kolleginnen sind beide nicht Familienfan und sie wollen selber keine Kinder. Dann ist es eher noch ein bisschen schwierig.“ (F9)

Kategorie 5 Konflikte in der Ursprungsfamilie				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Kindheit	Kommunikation	2	Die Kommunikation in der Ursprungsfamilie war schwierig, d.h. wenig Kommunikation oder schwierige Kommunikationsmuster.	Bei uns hat man eher mal das Zeug an den "Grind geworfe". Und gefunden, du "Tubel", Türe "geschletzt" und so, ich habe das gekannt. Und wir haben uns da ein bisschen müssen, wir haben gemerkt, das stimmt nicht und das andere stimmt nicht. Man darf nicht dem Frieden zuliebe nichts sagen aber du darfst aber auch nicht einfach Türe "schletzen".“ (F2)
	Ehe der Eltern	2	Ehe der eigenen Eltern war problematisch.	„Ja, ein grosses Thema bei mir sind halt meine Eltern. Und so die Scheidungsgeschichte und so weiter.“ (F2)
	Krankheit der Eltern	2	Die Eltern oder ein Elternteil erkranken im Verlaufe der Kindheit an einer psychischen oder körperlichen Krankheit.	„Ich sage meine Mutter, die so schwermütig war, gibt es natürlich schon Sachen. [...] Mein Vater ist sehr schwer Alkoholiker und hat jetzt den fünften Entzug gemacht. Er ist im Moment gut dran, aber eben, er hat auch sehr starke Gebrechen.“ (F6)

	Beziehung zu den Familienmitgliedern	1	Als Kind keine oder schlechte Kontakte zu den Familienmitgliedern.	„Da war eine Zeit lang gar kein Kontakt mehr gewesen und so. Ja, ich habe sie eine Zeitlang fast gehasst, wirklich, eine Zeit lang. Sie ist wirklich auch eine lange Zeit in meinem Kopf verschollen gewesen.“ (F2)
Ursprungsfamilie	Aufmerksamkeit gegenüber Eltern	2	Die gesamte Aufmerksamkeit der Ursprungsfamilie geht auf das Baby über.	„Klar ist natürlich „mega“ die Freude da mit dem Kleinen. Am Anfang war es schon so, freuen sie sich jetzt, das wir kommen oder eigentlich mehr auf den Kleinen. Ja. Er steht halt vielmehr im Mittelpunkt.“ (F1)
	Kommunikation	1	Die Kommunikation zur Herkunftsfamilie ist schwierig, d.h. es ist wenig Kommunikation da oder die vorhandene Kommunikation ist konfliktbehaftet.	„Man muss herausspüren, was der andere möchte. Ich möchte, dass man es sagt. Es ist einfach furchtbar, finde ich [...] Das gibt komische Situationen oder Missverständnisse. Und auch meine Mutter soll sagen, wenn sie hüten kommt, los, es ist mir zu viel, ich kann nicht hüten. Bei ihr muss man es immer spüren.“ (F5)
	Distanz zur Herkunftsfamilie	1	Distanz zur Herkunftsfamilie aufgrund des Kindes.	„Als ich dann in den Blues reingerutscht bin habe ich sehr Mühe gehabt mit meinen Eltern weil ich so fand, bei meinem „Göttübub“ ist alles anders gewesen. Eben ist man gerade gesprungen, hat geschaut, so "mega" mit gelebt und bei mir ist man so weit weg und. Das war so ein uh schlimmes Gefühl oder irgendwie man interessiert sich nicht so.“ (F9)
	Muster, Traditionen, Rituale	3	Muster, Traditionen, Rituale der eigenen Familie werden nicht übernommen.	„Oder eben meine Eltern haben sehr viel Kritik ausgeübt, du machst das falsch, oder mein Vater zu meiner Mutter. Zum Thema Macht.“ (F6)
	Erziehungsverhalten	2	Die eigenen Kinder nicht so erziehen wollen wie die Eltern.	„Beim Essen, ob man es fertig essen lässt oder wenn sie blöd tun, was man dann macht. Mein Mann findet ohne Nachtessen ins Bett und ich finde ist ein bisschen krass. [...] Da sind wir nicht so einig. Wie man es vielleicht wirklich auf eine gute Art könnte lösen.“ (F5)
	Unterstützung Familienmitglieder	4	wenig Unterstützung, Hilfe und Entlastung durch Familienmitglieder.	„Manchmal kommt mir meine Mutter auch zu nahe oder mischt sich bei mir rein. Das gibt manchmal Reibereien.“ (F8)
	Schwierige Familienbeziehung	2	Belastende Kontakte zu Eltern und Geschwistern.	„Zu meiner mittleren Schwester habe ich eine sehr schlechte Beziehung, aber schon seit der Kindheit. Irgendwie will sie, mein Vater hat es vielleicht so bezeichnet, sie war wahrscheinlich immer eifersüchtig auf meine guten Noten und so. Und sie hat mich manchmal einfach grundlos abgeschlagen.“ (F2)
	Veränderung des Familiensystems	2	Mühe mit der Veränderung/Anpassung an das neue Familiensysteme.	„Bei seiner Mutter war es am Anfang ein bisschen schwierig, da sie sich viel zu viele Gedanken gemacht hat über ihre Rolle als Grossmutter und war wahnsinnig verunsichert gewesen. Wie sie mit dem Kind umgehen soll. Der Kleine war immer sehr zufrieden aber wenn sie kam und ihn gehalten hatte, fing er immer an zu weinen. Es war Horror.“ (F4)
	Mehrere Enkelkinder	1	Aufgrund mehrerer Enkelkinder, Aufmerksamkeit/Freude/Interesse durch Grosseltern gegenüber dem eigenen Kind geringer.	„Als ich dann in den Blues reingerutscht bin habe ich sehr Mühe gehabt mit meinen Eltern weil ich so fand, bei meinem „Göttübub“ ist alles anders gewesen. Eben ist man gerade gesprungen, hat geschaut, so „mega“ mit gelebt und bei mir ist man so weit weg.“ (F9)

Kategorie 6 Konflikte in der Kindererziehung				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Einstellungen bezüglich Kindererziehung	Unterschiedliche Vorstellungen	6	Unterschiedliche Vorstellungen bezüglich der Kindererziehung (Wertvorstellungen, etc.).	„Mein Mann findet sehr oft, dass ich viel zu lieb bin oder viel zu nachsichtig oder manchmal eben strenger. Gott sei Dank aber nie so, dass wir „mega“ Streit hätten oder so. Es gab ein-, zweimal die Situation, dass er vielleicht sagte nein und ich dann gefunden habe, ja, komm das ist nicht zu schlimm. Dann mussten wir einfach sagen, wenn jemand etwas sagt, dann müssen wir es durchziehen, sonst ja.“ (F9)
Umgang mit dem Kind	Reflektion der Kindererziehung	5	Der Umgang mit dem Kind oder mit Erziehungsmethoden wird nicht oder unzureichend hinterfragt, reflektiert und besprochen.	„Oder ich sage ihm einfach, wie ich es handhabe, und dann macht er es gleich. Ja. Wo er sich vielleicht schon auch mehr hinterfragen darf. Weil eine andere Sichtweise vielleicht - noch kommt. Oder er nachfragt, warum machst du das überhaupt so. Vielleicht brauch ich es auch, weil es vorher bei der Arbeit auch so war. Da wird man auch ständig hinterfragt.“ (F1)

Kategorie 7 Unzufriedenheit mit dem Kind				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Verhalten des Kindes	Verhaltensweisen des Kindes	7	Gewisse Verhaltensweisen des Kindes werden als anstrengend erlebt.	„Mittlerweile haben wir herausgefunden, es kommt immer etwas Neues dazu, wo man nicht weiss, was es ist. Es hat mal eine Phase gegeben, als er nur auf Arm eingeschlafen ist am Abend. Dort haben wir beide gedacht, wenn es noch lange so geht, mögen wir nicht mehr. Oder wenn er viel weint, wenn man nicht weiss, was er hat und er keinen Hunger hat und nicht müde ist. Was hat er? Das ist schwierig.“ (F7)
	Nähe zum Kind	1	Die gesuchte Nähe des Kindes in gewissen Momenten als belastend erleben.	„Und ich brauche nicht so viel Zeit für mich - .darum ist das für mich auch nicht so schlimm mit Kindern, weil ich sowieso gerne Menschen um mich herum habe. Aber schon manchmal, dass ich denke, wenn er auch so klebrig ist, wenn er sehr viel Liebe braucht. Dass ich dann finde, "hebe" mal still und einfach nur ich.“ (F9)
	Stimmung/ Krankheit des Kindes	2	Eigene Stimmungen haben einen Einfluss auf die Stimmung des Kindes und umgekehrt.	„Diese Situationen gibt es nicht so viel. Eben, ja, wenn, ich merke, wenn ich zum Beispiel nicht einen super Tag hatte und das Kind ist schlecht gelaunt. Es überträgt sich ja oft auch und noch schnell. Weil sich meine Stimmung

				auch auf ihn überträgt.“ (F1)
	Schlafverhalten des Kindes	3	Das Kind wacht in der Nacht ständig auf und muss versorgt werden, das ist anstrengend und kann zu Konflikten führen.	„Ja, manchmal ist es einfach in den Nächten. wir haben Phasen gehabt, also wo ich noch stillte, logisch, dann hat man noch keine Erwartungen während der Nacht und plötzlich ist dann so die Zeit gekommen, wo man das Gefühl hat, jetzt sollte er dann langsam durchschlafen. Und dann wusste ich, wenn ich es jetzt durchziehen will, dann gibt es einfach zwei Wochen, die ‚mega‘ mühsam sind.“ (F6)
Erwartungen an das Kind	Enttäuschung	1	Die Eltern sind enttäuscht über das Kind.	„Ja, ich denke eigentlich schon, eben die Vorstellungen ist immer ein bisschen schwierig. Man hat so eine Idee oder ein Bild im Kopf und meistens all diese schreienden Dinge, die hat man natürlich nicht im Kopf. Aber schlussendlich übertrifft das andere auch das.“ (F8)
Konflikte wegen dem Kind	Konflikte Partnerschaft	2	Das Verhalten des Kindes ist Anlass für Konflikte in der Beziehung.	„Es ist manchmal, wenn eine Situation ist, wenn er nur am Weinen ist und dann gibt man ihn hin und her und dann sind wir beide einfach gestresst und dann mag es nichts leiden. Das merke ich. Das ist dann teilweise belastend. Und dann das kleinste, was man sagt, he, du hast jetzt das wieder nicht aufgeräumt oder irgendwie das.“ (F2)
Beziehung ohne Kind	Beziehung ohne Kind	7	Eine Beziehung ohne Kind wäre möglicherweise belastend verlaufen.	„Für mich wäre es schon schlimm gewesen. Es ist mehr von mir aus gekommen. Kinder haben. Ihm wäre es egal gewesen, auch ohne Kinder. Ja.“ (F5)

Kategorie 8 Affektive Kommunikation				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Gefühle/ Empathie	Verständnis	6	Kein Verständnis für Gefühle.	„Ich habe das Gefühl, ich gehe arbeiten, auch weil ich das brauche und weil ich es gern mache. Aber ich könnte nicht nicht arbeiten gehen, das würde nicht reichen. Darum finde ich es unfair von ihm, wenn er mir nachher irgendwie sagt, du hast es ja easy und gemütlich und jetzt kannst du noch etwas machen.“ (F4)
	Selbstöffnung, Ausdruck von Gefühlen	4	Wenig oder nicht über Gefühle sprechen können.	„Es ist immer so ein bisschen gewesen, dass ich schneller über solche Sachen rede und er ist so einer, dem man es aus der Nase ziehen muss. Wir haben schlussendlich immer darüber reden können.“ (F7)
	Perspektivenübernahme	4	Sich nicht in die Lage des anderen versetzen können.	„Manchmal ist es für ihn schon schwierig, in gewissen Dingen sich in mich hineinzuversetzen. Aber es ist nicht ein Grund, dass ich es ihm nicht sage. Also. Ich teile so Dinge ihm schon mit und er versucht so gut wie möglich, ja das auch zu verstehen. Er kann mir auch sagen in gewissen Dingen, das kann ich jetzt nicht nachvollziehen.“ (F1)

	Emotionale Intimität	1	Keine oder wenig gefühlsbetonte Nähe oder Intimität erleben.	„Mir hat es dann fast ein bisschen gefehlt, dass man sonst einander nicht nahe ist. Ohne Sex. Ja, eben und das hat mich schade gedünkt. Und das hat es dann, man braucht ja doch ein bisschen Nähe. Und nach der Geburt dasselbe eigentlich. Ja, ich hätte es mir gewünscht. Ja. Sexualität habe ich gar nicht gebraucht, wirklich.“ (F5)
	Emotionaler Austausch	2	Aufgrund des Daseins des Kindes ist der emotionale Austausch eingeschränkt.	„Es ist immer so ein bisschen gewesen, dass ich schneller über solche Sachen rede und er ist so einer, dem man es aus der Nase ziehen muss. Wir haben schlussendlich immer darüber reden können.“ (F7)
Emotionale Unterstützung	Gefühlvolle Unterstützung	5	Wenig emotionale Unterstützung.	„Ja, bei uns ist jetzt gerade so ein Thema mit ihm in der Nacht. Wir waren beim Kinderarzt und ich sagte, er komme noch ein- bis zweimal. Dann sagte er, er sei zwar ein sehr dünner, aber eigentlich in dem Alter, wo er das können müsste. Es gäbe eine Möglichkeit, ich müsste zwei Nächte verreisen, dass der Mann mit dem Kind alleine ist. Das er merkt, dass die Mutter nicht da ist und er mich nicht riecht. Dann wäre er zwei Nächte voll gefordert, weil er dann weinen würde. Da finde ich, dass müsste doch von ihm kommen und er müsste sagen, geh doch, wir machen das schon.“ (F7)
Stimmungen	Veränderte Stimmungen	6	Stimmungen haben sich verändert, sind emotionsgeladener geworden.	„Manchmal hat man Tage oder Situationen, an denen man genervt ist und dann muss der andere nur eine Frage stellen und reagiert man genervt und es hilft, wenn man sagt: ich bin genervt. Ich bin sehr schlecht gelaunt und nimm es nicht persönlich, es hat nichts mit dir zu tun. Ich bin heute unausstehlich und bin wirklich zum Auf-den-Mondschiessen und es hat wirklich nichts mit dir zu tun, ich bin einfach übermüdet und genervt. Du wirst es mir nicht können recht machen, nimm es bitte nicht persönlich.“ (F6)

Kategorie 9 Problemlösen				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Streitverhalten	Probleme ansprechen	2	Probleme werden nicht angesprochen.	„Aber gerade dann kam das Stillen – und das war ein riesen ‚Gschiss‘ gewesen, ja, bis man überhaupt mal zurechtkommt und bis man weiss wie und dann nachher ist immer wieder ein Theater [...] Darum habe ich dann auch nach etwa 5 Monaten abgestellt. Es hat dann auch Probleme gegeben.“ (F8)

	Problemlösefertigkeiten	6	Bei einem Streit keine Strategien kennen/einsetzen, um Probleme zu lösen.	„Da muss ich eher aufpassen, dass ich nicht zu viel überspitzt sage und so nebenbei, sondern dass ich es eher direkt sagen würde. Oder ist es noch viel so über das Kind kommuniziert. Kommuniziert man schon noch viel. Was ich auch nicht ‚gschiid‘ find. So ein bisschen, ‚mmh‘. Wenn ich sage, „so B., etz will de Papi wieder is Büro jetzt wod afagsch sürmele und so und super, jetzt mues sMami luege und Danke dänn.“ (F3)
	Respekt	1	In Streitsituationen den Respekt vor dem Partner/der Partnerin nicht wahren können.	„Wenn wir den Respekt voreinander wahren. Glaube ich wirklich. Sobald er so herablassend wird, kann ich einfach nicht mehr. Dann werde ich einfach so "verrückt", das ich, dann bin ich auch nicht mehr unbedingt interessiert daran, dass es gut kommt. Weil, ich denke einfach, ja gut, wenn du so zu mir tust, dann bist du einfach so ein Arschloch und so.“ (F4)
	Heftige Auseinandersetzungen	4	In Streitsituationen kann es zu heftigen Auseinandersetzungen kommen.	„Wenn ich extrem aufbrausend bin, dann ist einfach ahoi, dann sind alle Stricke durchgerissen und dann ‚klöpft‘ es einfach mal. Dann ‚klöpft‘ mal eine Türe oder spickt ein Kissen umher oder einfach so. So ein bisschen, ja. Und dann finde ich, du bist einfach ein ‚Tubel‘, aber ja.“ (F2)
	Vermeiden	7	Konflikte nicht ausdiskutieren.	„Dann gehe ich weg, und er findet, das ist auch keine Lösung. Wir müssen doch über das reden. Ich muss einfach ein Moment Abstand haben.“ (F6)
	Gefühle nach dem Streit	4	unangenehme Gefühle nach Streit bleiben.	„Oder dann manchmal auch von mir. Es "ploget" mich dann doch, bis ich dann, es scheisst mich dann einfach an, dass ich es gewesen bin oder das ich den Fehler gemacht habe.“ (F8)
	Lösung für den Konflikt finden	1	Keine Lösung für den Konflikt finden.	„Vorher hat man fast immer ein Konsens gefunden und jetzt oft nicht [...]Vor allem dann, wenn sich einer von uns ungerecht behandelt fühlt und der andere findet nein das ist nicht so. Dann kann man dem anderen nicht klar machen warum man sich ungerecht behandelt gefühlt hat. Das finde ich manchmal das schwierigste. Man kommt auf keinen grünen Zweig und man kann es nicht lösen. Und irgendwann vergisst man es und nachher kommt es wieder und man redet nochmals darüber.“ (F4)

Kategorie 10 Aggressionen				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Non-physische und physische Aggressionen	verbale Aggression	1	Konflikte werden verbal (laut und heftig) ausgetragen.	„Ganz unterschiedlich. Wenn wir uns auf dem falschen Fuss erwischen, dann kann es mal holpern, das ist man einfach mal böse aufeinander und findet, jetzt mach doch nicht immer so ein "Gschiss" oder jetzt. Dann sagt

			man halt mal einen Ausdruck, der nicht so nett ist.“ (F2)
	Gegenstände	3	Gegenstände zerstören, Gegenstände werfen und Türe zuschlagen. „Wenn ich extrem aufbrausend bin, dann ist einfach ahoi, dann sind alle Stricke durchgerissen und dann "klöpft" es einfach mal. Dann "klöpft" mal eine Türe, oder spickt ein Kissen umher oder einfach so. So ein bisschen, ja. Und dann finde ich, du bist einfach ein "Tubel", aber ja.“ (F2)
	Innerliche Wut	1	Das Ausmass der innerlichen Wut als belastend erleben. „Seit er nicht mehr durchschläft und seit es auch nicht mehr so toll ist zwischen uns, merke ich, dass ich einfach viel schneller "verrückt" werde. Und so. Und wirklich auch so eine Wut in mir aufsteigt.“ (F4)
Psychische Aggressionen	Psychische Gewalt	1	Psychische Gewalt als Belastung erleben. „Es braucht unglaublich viel, er ist dann viel mehr, dass er dann seine Überlegenheit zeigt, indem er eben herablassen wird und so ein bisschen so eine Haltung einnimmt, wo man merkt, jetzt ist einfach fertig, jetzt "haltet" er einfach nichts mehr von dir. Und das ist mehr seine Gewalt, sehr abwertend. Das ist einfach sein Mechanismus.“ (F4)

Kategorie 11 Sexuelle Unzufriedenheit				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Sexualität, Intimität, Zärtlichkeit	Zufriedenheit des Partners	2	Sich Sorgen über die sexuelle Zufriedenheit des Partners machen.	„Das ist manchmal auch das Problem, wo ich denke, also, ich vertraue ihm eigentlich. Zu 100%. Aber manchmal denke ich dann doch, ja das ist ja jetzt schon nicht so erfüllt unser Sexualeben. Und vielleicht ist es ihm ja doch wichtiger als er mir sagt und vielleicht sucht er ja doch dann plötzlich ausser..., oder es kommt plötzlich eine.“ (F4)
	Veränderung Zärtlichkeit/Nähe	4	Austausch von Zärtlichkeit und Nähe zum Partner haben sich verändert.	„Eben, manchmal denkt man, manchmal vergeht einfach wieder ein bisschen Zeit, schneller als vorher [...] oder wenn es der richtige Moment ist, dann ist sicher gerade wieder etwas.“ (F8)
	Veränderung Sexualität	6	Die Sexualität hat sich seit der Geburt stark verändert	„Und dann haben wir darüber geredet und dann ist es dann besser geworden, ja. Und wir mussten uns einfach auch wieder neu finden. Und das ist für ihn auch nicht gerade einfach gewesen, dass ich noch stille und jemand anderes an der Brust ist.“ (F1)
	Ertragen von Nähe	2	Nähe wird vom Partner, von der Partnerin nicht gut ertragen.	„Und nachher kommt noch dazu, wenn du Krach hast, also dann habe ich auch nicht so Lust auf Sex, ehrlich gesagt. Wenn ich dann "hässig" auf ihn bin. Ja. Und ich habe auch noch keine Spirale oder was auch immer. Jetzt müssen wir noch mit Kondomen verhüten.“ (F4)
	Zeit für Sexualität/Intimität	1	Zeit für Sexualität, Intimität fehlt.	„Man muss sich Zeit lassen, bis man sich neu findet, weil man auch noch Mutter ist. [...] Man hat schon nicht so viel Zeit.“ (F5)

	Unterschiedliches Lustempfinden	8	Die Unterschiedlichkeit des Lustempfindens wird als Belastung erlebt (Partner/in hat weniger Lust oder man hat selber weniger Lust).	„Komplett. Vorher war es super. Und nachher mit der Geburt ...Ich hatte einen Dammschnitt gehabt und es hat eine Wunde gegeben und das hat sehr gut geheilt und so. Es war kein Problem. Und dann wollten wir eigentlich wieder anfangen irgendwann, und ich muss sagen, ich hatte einfach nicht so, wobei ich muss sagen, ich habe einfach viel, einfach keine Lust mehr. Die Lust ist fast komplett weg. Und schon in der Schwangerschaft hat das angefangen.“ (F4)
	Körperliche Erschöpfung	2	Für den Austausch von körperlicher Nähe fehlt die Energie, durch die Versorgung des Kindes ist man zu erschöpft.	„Aber "ähm" oder eben, wenn so Nächte sind oder so, dann denkt man oh nein, ich will einfach schlafen oder so. Das ist jetzt natürlich schon mehr auch so. Dass man dann einfach nicht immer mag und Lust hat und so. Das hat sich sicher geändert.“ (F8)
	Körperliche Beschwerden der Frau	6	Aufgrund körperlicher Beschwerden der Frau kann Sexualität nicht oder weniger stattfinden (Dammschnitt, etc.).	„Weil ich einfach zum Einen dachte, ich will jetzt gerne aber hier oben (zeigt auf den Kopf) will ich und sonst eigentlich nicht. Mein ganzer Körper sträubt sich dagegen und ja "uf", wie mache ich das. Es gehört ja doch zu einer Partnerschaft. Es ist immer noch in dieser Übergangsphase.“ (F4)
	Stellung des Kindes zwischen den Eltern	6	Das Kind steht zwischen den Eltern, z.B. bzgl. Schlafplatz, das führt zu weniger körperlicher Nähe zwischen den Eltern.	„Und dann ist der Kleine nicht hier, und das ist auch eine manchmal wirklich eine Hemmung. Ja. Oder wenn es dann gerade mal romantisch wäre, dann beginnt er zu weinen. Und dann ist es nicht mehr romantisch, das geht einfach nicht. So, so verändert sich das schon.“ (F9)

Kategorie 12				
Globale Unzufriedenheit				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Veränderung der Zufriedenheit	Zufriedenheit	5	Die Partnerschaftszufriedenheit verändert sich belastend.	„Und nachher, ja, einfach mit dem Kind, das Kind ist super, aber einfach die Beziehung ist dann langsam bergab. Ich würde sagen, er hat es gleich empfunden wie ich. Denke ich. Wahrscheinlich schon. Aggressiver, schlechter gelaunt als vorher und vielleicht weniger Verständnis für seine Dinge, oder. Er hat immer so, er hat sehr viele Ideen, er will immer das und das machen und so, und früher habe ich immer gefunden, ah cool und so. Und jetzt denke ich, ja, aber schneide dem Kleinen doch zuerst die ‚Nägeli‘.“ (F4)
Veränderung der Zuversicht	Zuversicht	6	Die Partnerschaftszuversicht ist mit Sorgen verbunden.	„Ich würde sagen, ab der Schwangerschaft eigentlich. Hat es sich verändert. Weil er eigentlich als mein Partner nicht mehr so wichtig war wie vorher. Irgendwie.“ (F4)

Kategorie 13 Spezifische Herausforderungen				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungs-faktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Spezifische Herausforderungen der Frau	Hauptverantwortliche sein	5	Die Hauptverantwortliche zu sein als spezifische Belastung sehen.	„Von dem Moment an, wo das Kind das erste Mal bei dir liegt. Du bist einfach irgendwie die Nächste und mir ist das zuerst gar nicht so bewusst gewesen [...] Er hat bei mir geschlafen und mein Mann hat auch dort geschlafen. Und ich habe manchmal gedacht, he scheisse, wie kannst du jetzt schlafen. Aber schon dort hat man gemerkt, irgendwie hat die Frau von der Natur her irgendwie. Das ist halt etwas, das ich übernehmen muss oder wo auch eine gewisse Verantwortung glaube ich, wo nur mir gehört, obwohl es auch sein Kind ist.“ (F8)
	Mehrfachbelastung	3	Den Mehrfachbelastungen gerecht zu werden, als spezifische Belastung sehen.	„In meiner speziellen Situation ist es wirklich das Kombinieren von Muttersein und doch noch arbeiten und doch auch noch Partnerin sein. So diese drei Dinge, wo man sollte kombinieren können, wo auch von einem erwartet wird, das du das kombinierst und gut kombinierst. Und dabei total happy bist und allen sagst, dass du glücklich bist damit. Das find ich so eine Herausforderung.“ (F4)
	Körperliches Aussehen	2	Während der Schwangerschaft und nach der Geburt mit den körperlichen Veränderungen und der Veränderung des Aussehen zurecht zu kommen als spezifische Belastung sehen.	„Das man sich meistens als Mutter fühlt. Zum Beispiel jetzt das Schminken, das ist ein doofes Beispiel dann denkt man am Morgen für was. Da muss man einfach irgendwann sagen, man ist auch noch Frau nicht nur Mutter. Man kann nicht die ganze Zeit im Trainer herumlaufen, nur weil es bequemer ist. Bei kleinen Sachen, habe ich einfach das Gefühl. Man ist auch noch Frau.“ (F7)
	Stillen	5	Das Stillen und die damit verbundenen Entscheidungen und Komplikationen als spezifische Belastung sehen.	„Aber gerade dann kam das Stillen und das war ein riesen „Gschiss“ gewesen, ja, bis man überhaupt mal zurecht kommt und bis man weiss wie und dann nachher ist immer wieder ein Theater [...] Darum habe ich dann auch nach etwa 5 Monaten abgestellt. Es hat dann auch Probleme gegeben.“ (F8)
	Austausch mit anderen Müttern	1	Den Austausch mit anderen Müttern als spezifische Belastung erleben.	„So ein bisschen mit anderen Müttern mich treffen und der Vergleich unter den Kindern, wo die Kinder verglichen werden miteinander. Das hat er weniger. Ja, ich finde es einfach blöd. Es ist einfach auch schade, dass dann ein Elternwettkampf stattfindet. Es gibt so doofe Leute, die sagen, was er ist schon so alt, er ist aber ein Kleiner. Und so, ich finde das "uuh" dumm. Kann er schon sitzen? "Ah" was, er kann noch nicht sitzen.“(F5)
	Schwangerschaft und Geburt	3	Das Erleben der Schwangerschaftszeit und Geburt als spezifische Belastung sehen.	„Also sicher, die Geburt, also schon mal die Schwangerschaft. Du trägst die ganze Verantwortung von wegen Ernährung und Bewegung und Belastung, irgendwie so. Nur schon nicht zu viel negatives Denken, das kommt ja alles an. Man liest und denkt oje, so ein bisschen die ganze Schwangerschaft. Und dann

				das, als alles mit den Vorwehen war, habe ich sehr gewusst, es liegt jetzt voll an mir, dass ich ruhig liege, nichts mache.“ (F2)
	Den Mann im Umgang mit dem Kind befähigen	1	Den Mann an der Pflege, Versorgung und Bindung zum Kind teilnehmen zu lassen, als spezifische Belastung sehen.	„Die Milchproblematik hat natürlich einen Fokus auf mich gegeben. Und ich denke, in einem anderen Fall, wenn man sich das nicht bewusst ist, läuft man schon vielleicht die Gefahr so als Frau, nur ich kann es. Und unterschwellig so die Botschaft senden, nur ich weiss, was gut ist für sie und er erwischt dann die Botschaft und denkt so, ich mache es eh falsch. Und das gibt so, so einen Graben. Und da, hypothetisch gesehen, ist sicher eine Gefahr.“
Spezifische Herausforderungen des Mannes aus Sicht der Frau	Schwangerschaft und Geburt	3	Das Erleben der Schwangerschaftszeit und Geburt als spezifische Belastung sehen.	„Er hat natürlich. Er spürt das Kind im Mutterleib nicht, das ganze Pränatale. Seine Herausforderung ist durch die Zuneigung zu seiner Frau und über das Miteinander, dürfen am Prozess teilhaben. Zum wie dabei sein. Wenn das Kind auf der Welt ist, ist das dein Fokus, es dreht sich alles um das kleine, neue Lebewesen.“ (F6)
	Mehrfachbelastung	5	Den Mehrfachbelastungen gerecht zu werden als spezifische Belastung sehen.	„Balance zwischen Beruf, Vatersein und Partnersein. Ehepartner. Ich glaube, das ist schon noch [...] Das ist schon noch eine Herausforderung. Ich kann das ganz nachvollziehen, wenn er findet, ich sollte eigentlich dem Kind gerecht werden, meiner Frau gerecht werden und den beruflichen Pflichten. Ich glaube, so ein bisschen die Balance finden, allen gerecht zu werden, ist für ihn sicher viel schwieriger.“ (F2)
	Ernährerrolle	4	Die Rolle des Ernährers als spezifische Belastung sehen.	„Für einen Mann, er ist der Ernährer. Wenn man weiss, ich habe einen Job und ich muss meine Familie ernähren. Das ist sicher nicht einfach. Die Existenz, wo er verantwortlich ist. Das ist sicher eine Herausforderung.“ (F7)
	Teilzeit arbeiten	1	Nicht Teilzeit arbeiten können, als spezifische Belastung sehen.	„Er muss natürlich, wenn er mal freimachen muss, jemanden anstellen. Er ist der, der jetzt arbeiten gehen muss. Er wollte es eigentlich nicht so. Er hätte eigentlich auch einen Job haben wollen, bei dem er Teilzeit daheim sein könnte. Und ich kann einfach Teilzeit arbeiten und er nicht.“ (F5)
	Berufliches Vorwissen	1	Berufliches Vorwissen bezüglich Entwicklungspsychologie als spezifische Belastung sehen.	„Er sagt mir oft, he, er hat dann schon ab und zu einen Gedanken, so macht er "ächt" diese Entwicklung normal durch und ist echt alles gut und dann ist er wieder sehr froh, wenn er sieht, oh, jetzt dreht er und jetzt macht er das und dieser Schritt kommt ja jetzt und so. Und da bin ich eher noch gelassen, weil ich das auch nicht so sehe. Ich sehe ihn, ich sehe das Normale und es ist für mich normal und es ist gut.“ (F2)
	Bedürfnisse mitteilen	1	Bedürfnisse äussern als spezifische Belastung sehen.	„Dass er wirklich Bedürfnisse äussert. Ja, weil man kommt in eine neue Rolle und man kann schon sagen, gell wir reden dann darüber aber manchmal ist man einfach so überfordert von der Rolle selber vom Elternsein, dass man vielleicht findet, es ist dir nicht wichtig, und es

			ist eben genau wichtig.“ (F6)
Erwartungen	1	Die Erwartungen der Partnerin als spezifische Belastung sehen.	„Ein Beispiel wäre ja, dass die Anforderung von mir an ihn gewesen wäre, dass er mehr macht mit dem Kind. Und gerade eben, wenn ich ihn zuerst begleite, dass man davon ausgeht, dass man es miteinander macht. Und das er dann gewisse Dinge beginnt alleine zu übernehmen zum Beispiel. Dass er von sich aus findet, ja, ich mache das. Ich weiss ja wie. Und ich unterstütze ihn dabei.“ (F6)
Anpassung an die Vaterrolle	2	Die Anpassung an die Vaterrolle als spezifische Belastung erleben.	„Das ist sicher eine Herausforderung. Trotz dem 100% Job, doch noch ein guter Vater und ein guter Ehemann sein.“ (F9)
Angst	1	Angst, die Partnerin an das Kind zu verlieren.	„Die Ängste eben, dass er mich nicht verliert als Partnerin oder eben das Kind so viel Zeit einnimmt, ja, das ich eigentlich auch nicht gewusst habe, wie es rauskommt mit einem Baby. Ja.“ (F1)

Kategorie 14 Der relevanteste Belastungsfaktor				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Der relevanteste Belastungsfaktor	Eigene Belastbarkeit einschätzen können	1	Als relevantester Belastungsfaktor wurde die Schwierigkeit, die eigene Belastbarkeit in Bezug auf Beruf und Familie einschätzen zu können genannt.	„Wenn ich klarer wüsste, wie viel mag ich und was ich wirklich will. Ich glaube, das würde viel Stress nehmen für mich selber. Aber ich weiss nicht, ob das unsere Beziehung besser machen würde [...] Es würde vielleicht manchmal eine Diskussion weniger sein.“ (F9)
	Psychische Belastbarkeit	1	Als relevantester Belastungsfaktor wurde die eigene Belastbarkeit genannt.	„Für mich ist es der, dass ich mehr Energie hätte, das ich nicht an diese Grenzen komme, wo ich finde, jetzt mag ich nicht mehr und jetzt sei doch mal ruhig. Wenn ich das irgendwie, wenn mir das jemand schenken könnte, dann würde ich sagen, ja gerne. Das wäre so das, was ich finde, das belastet mich von meinem Gefühl her am Meisten. Das ist meine Geschichte, die ich mitbringe.“ (F2)
	Mutter und Ehefrau sein	1	Als relevantester Belastungsfaktor wurde die Vereinbarkeit von Mutter und Ehefrau sein genannt.	„Ich habe eigentlich das Gefühl das wir zufrieden so sind. Rein von mir her wäre es die Sexualität und die Zweisamkeit. Nicht nur die Sexualität sondern allgemein. Die Zweisamkeit das, dass mehr ist. Das man wirklich ein Ehepaar ist. Nicht nur Mutter und Vater. Das ist schon etwas, dass sehr schwierig ist. Diese Mischung zu finden.“ (F7)
	Verantwortungsübernahme des Partners	1	Als relevantester Belastungsfaktor wurde geringe Verantwortungsübernahme des Partners genannt.	„Das Hauptding ist wirklich, dass noch mehr von ihm aus kommt. Dass er gezielt mal sagt, ohne dass ich es ansprechen muss, dass er von sich aus kommt, ich gehe jetzt vielleicht mit dem Kleinen spazieren, dann hast du eine halbe Stunde für dich oder so. Das ist hauptsächlich das.“ (F1)

	Konflikte in der Ursprungsfamilie	1	Ungelöste Konflikte mit der Ursprungsfamilie wurden als relevantester Belastungsfaktor genannt.	„Das ist so ein Belastungsfaktor, mein Vater, wenn er immer wieder die Rückfälle hat auf die Beziehung. Und wir hatten ihn wirklich eine Woche hier und das ist dann für meinen Mann schon Grenzwertig für die Abgrenzung. Und ich weiss auch, es ist grenzwertig [...] man muss sich abgrenzen, aber wenn sich alle, das ganze Helfersystem abgrenzt und der Arzt sagt, wissen sie, wenn sie ihn eine Woche länger gehabt hätten, wäre er gestorben, er wäre Leberzirrhose, er wäre gestorben.“ (F6)
	Gemeinsame Zeit	1	Die fehlende gemeinsame Zeit wurde als relevanter Belastungsfaktor genannt.	„Mehr als Paar und nicht zusammen Fernseher schauen am Abend weil beide so müde sind sondern an den Tisch sitzen und ein Glas Wein trinken und reden zum Beispiel. Nur schon so kleine Dinge. Das wäre eigentlich gut. Aber wenn wir "abe" so "flade" sind, dann ist es gemütlich vor dem Fernseher. Das wäre gut, ich glaube das wäre das, was kurzfristig am Meisten bringen würde und wahrscheinlich auch viele Probleme eigentlich würde lösen.“ (F4)
	Finanzielle Aspekte	1	Finanzielle Situation wurde als relevantester Belastungsfaktor genannt.	„Das Finanzielle schon. Dass er in dieser Zeit, in der er arbeitet wirklich auch so viel verdient, wie er arbeitet. Er ist doch die ganze Woche weg und verdient einfach ja, die Hälfte von dem was er sollte. Er ist selbständig und hat ein neues Geschäft. Er hat erst neu angefangen. Und darum verdient er noch nicht viel. Das ist wirklich auch schade, dass er das Kind nicht viel sieht.“ (F5)
	Kein relevanter Belastungsfaktor	1	Es kann kein relevantester Belastungsfaktor genannt werden.	„Weiss gerade nicht, was, bin gerade überfragt. Manchmal sind es einfach so kleine Dinge, aber nicht irgendwie ein. Das sind so die kleinen Sachen, die ich schon angesprochen habe. Finde es gerade schwierig.“ (F3)
	Kein relevanter Belastungsfaktor	1	Die Belastungen werden als Entwicklungsschritte angesehen.	„Ich würde nichts wegnehmen wollen, ich habe das Gefühl, das gehört alles so, eigentlich dazu. Sonst wäre es nicht das, was es ist.“ (F8)

Kategorie 15 Ressourcen				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Ressourcen aus der Elternschaft	Momente mit dem Kind	6	Momente mit dem Kind als Bereicherung sehen.	„Das finde ich uh schön oder einfach auch die gemeinsame Zeit, wenn wir, nur wenn wir zu dritt sind und gemeinsam einen Legoturm bauen, ich finde das ist so etwas Schönes. Und dann vergisst man so die ganze Welt und es stimmt einfach.“ (M7)
	Glück	2	Eine Familie zu haben, als grosses Glück empfinden.	„Einen Partner gefunden haben, der die gleiche Einstellung hat. Wir haben es gut zusammen. Er schaut in die gleiche Richtung. Das ist heutzutage so nicht selbstverständlich. Mit diesen vielen Scheidungen. Einfach eine glückliche Familie sein zu dürfen und auch

			zufrieden. Das ist sehr schön.“ (F7)
Unternehmungen als Familie	5	Gemeinsam als Familie etwas erleben, als Bereicherung sehen.	„Es ist so etwas Schönes, das zusammen zu erleben, es zusammen zu teilen. Ja. Und irgendwie, ich weiss gar nicht, was wir vorher miteinander so gemacht haben, als wir das nicht hatten. Vorher, ja, wir sind einfach mehr "furt" gegangen und mehr Freizeitaktivitäten. Und jetzt ist man einfach mehr daheim und geniesst das Kind. Irgendwie ja, und das finde ich jetzt viel schöner im Moment.“ (F2)
Liebe	2	Bedingungslose Liebe erfahren.	„Dürfen für jemanden da sein und einfach so ehrliche Liebe wieder zurück erhalten.“ (F9)
Als Paar sich näher kommen	3	Durch die Erstelternschaft sich als Paar näher kommen.	„Das Kind ist die grösste Bereicherung natürlich. Ja. Ich denke ohne ihn wäre unsere Beziehung auch nicht so speziell geworden. Oder noch spezieller. Er ist natürlich schon die grösste Bereicherung, die wir beide nicht mehr missen wollen.“ (F2)
Stolz, gesellschaftliche Anerkennung	2	Stolz oder gesellschaftliche Anerkennung geben Kraft.	„Einfach das Muttersein ist einfach, einfach so toll. Ich bin so gern Mami. Wirklich einfach. Manchmal laufe ich mit dem Kleinen hier oben über Rütli, gehe ich einen Spaziergang machen. Habe den Kleinen da im "Wägeli" und bin einfach so stolz. so unglaublich, ist einfach ein so tolles Gefühl.“ (F4)
Erlebnis Geburt	2	Das Erleben der Geburt als grosse Ressource sehen.	„Ja, die Geburt an sich finde ich "ähm", finde ich ein „mega“ Erlebnis und es gibt auch wie eine Lebenserfahrung. Dass man denkt, ja ich habe auch eine Geburt durchgestanden. Es "haut" mich so schnell nichts mehr um.“ (F5)
Unterstützung Partner	2	Die Unterstützung durch den Partner als grosse Ressource sehen.	„Sicher einfach, das Zusammenschweissen und einfach das Reden miteinander. Dass das uns schon noch ein Stück weiter gebracht hat. Die Ressource, dass wir so gut miteinander reden können. Da ist das wo uns schon immer wieder weiter bringt. Oder wo wir beide auch immer wieder daran arbeiten, dass wir das nicht vernachlässigen.“ (F3)
Welt aus Kinderaugen zu entdecken	1	Die Welt aus Kinderaugen neu entdecken als grosse Ressource sehen.	„Es ist so schön, die Welt wieder neu durch die Augen von meinem Kind zu entdecken. Ich finde das ist das Schönste, was überhaupt passieren kann.“ (F9)
Entwicklung des Kindes	2	Die Entwicklung des Kindes mitzuverfolgen als spannend empfinden und sich darüber erfreuen.	„Das Wichtigste ist sicher, dass wir uns gemeinsam freuen können über Fortschritte vom Kind, wenn er etwas Neues macht oder gelernt hat. Wo wir vielleicht miteinander erleben oder ich ihm erzähle, er hat das und das neu gemacht oder er ist das erste Mal aufgestanden zum Beispiel. Und dann vielleicht das zweite Mal, bei dem er auch dabei ist und es miterlebt und wir es austauschen.“ (F1)
Prioritäten	1	Die Prioritätenverschiebung als persönliche Bereicherung erleben.	„Nicht, dass nur Kinder bestimmen aber grundsätzlich, ein bisschen. Dass ich in gewissen Dingen jetzt schon merke, dass ich nicht mehr so "ähm", einen riesigen Druck habe bei gewissen Dingen, die dann nicht mehr so wichtig sind. Oder sie sind dann auch nicht mehr so wichtig. Aber einfach, ich lasse mich

				nicht mehr so schnell in etwas „rein“, oder weil es andere so wollen. Es ist einfach so, wie sich es jetzt ergibt und das ist vielleicht schon auch durch das Kind.“ (F8)
	Loslassen, vertrauen	1	Loslassen und vertrauen als Lernschritt sehen.	„Aber auch dort loslassen und sagen es ist ja nicht, er wird nicht ein böser Bub, weil er es nicht so oder. Das ist schon so etwas, das ein bisschen festgefahren ist in einem und er selber zeigt mir ja manchmal schon, dass es nicht geht und darum würde ich es wahrscheinlich noch mehr lernen müssen.“ (F8)

Anhang C – Kodierleitfaden

Anhang C2 – Kodierleitfaden des Mannes

Kategorie 1 Transition				
Subkategorie	Relevante Belastungsfaktoren	Anz.	Definition	Ankerbeispiel
Vor der Schwangerschaft	Zeitpunkt der Entscheidung		Der Zeitpunkt der Entscheidung für Kinder entspricht nicht der Wunschvorstellung des einen Partners.	„Sie wollte eigentlich vorher schon Kinder und [...] ich habe einfach gesagt [...] es ist so streng bei der Arbeit, ich habe unmöglich Zeit für ein Kind und das will ich nicht, wenn ich Vater bin, dann will ich auch Zeit haben für das Kind.“ (M5)
Während der Schwangerschaft	Ängste	2	Ängste vor der zukünftigen Veränderung.	„Ja, wir hatten eigentlich von Anfang an bedenken, man muss in der Nacht aufstehen und man muss dann arbeiten und so.“ (M1)
	Keine Vorbereitung	1	Keine Vorbereitung im Hinblick auf das Familienleben treffen.	„Ich glaube, die Veränderung wurde ihr auch erst später bewusst, was das jetzt für uns bedeutet und dass jetzt der Kleine da ist, das merkt man erst im Nachhinein.“ (M4)
	Vater-Kind Beziehung	1	Dadurch, dass der Vater nicht schwanger ist, ist der Beziehungsaufbau zum Kind eingeschränkt.	„In der Schwangerschaft konnte ich mit ihm gar nicht so richtig etwas anfangen. Ja, ich habe noch nicht irgendwie mit ihm gesprochen, als er im Bauch war, es war für mich noch nicht so richtig Wirklichkeit.“ (M8)
	Komplikationen bei der Frau	2	Komplikationen bei der Frau, waren für den Partner belastend.	„Von der Schwangerschaft bis zu der Geburt hin war es von der Belastungsseite her vor allem so, dass sie recht lange schon im Spital liegen musste, schon einen guten Monat lang. Das hat natürlich auch nervlich recht gezehrt.“ (M1)
Geburt und Zeit danach	Erleben der Zeit nach der Geburt	1	Die Geburt und Zeit danach werden als belastend erlebt.	„Erst nachher als diese Phase ein wenig vorbei war von dieser Freude oder von der Geburt als er da war, da merkte man, alles ist neu und dann merkt man irgendwie erst nachher was sich alles verändert hat.“ (M4)
	Komplikationen beim Kind	1	Komplikationen/ Krankheiten des Kindes als belastend erleben.	„Am Anfang, er war so eine kleine Handvoll und mit drei Kilo auf die Welt gekommen und dadurch, dass er halt noch ins Spital musste und zu schnell geatmet hatte, [...] hat er halt noch recht abgenommen und [...] dann hast du einfach immer Angst, ja.“ (M7)
	Stillen	3	Komplikationen beim Stillen führten zu Konflikten.	„Er wurde von Anfang an eigentlich voll gestillt und dann wollte er die Brust nicht mehr und dann war es ein rechtes Zeug, dann musste sie abpumpen und mit dem Schoppen hat er dann die Milch wieder genommen und das war schon sehr streng damals und du hattest auch irgendwie das Gefühl, nein das mache ich nicht zwei Monate so mit.“ (M3)
	Anpassung an die Vaterrolle	5	Die Anpassung an die Vaterrolle wird als schwierig erlebt.	„Jetzt kann er grad mal sitzen und am Anfang hat er fünf-/sechsmal die Brust, also ich sage die ersten zwei, drei Monate ist ein Baby für einen Mann sehr uninteressant. Mit aller Liebe, die ich zu ihm habe, aber ich meine ja, diese Bindung zur Mutter ist nun mal da.“

				(M8)
	Überforderung	5	Die Pflege und Versorgung des Kindes als überfordernd erleben.	„Also, klar gibt es immer wieder Herausforderungen zwischendurch, auch je nachdem, wie es unserer Tochter geht. Wo es hie und da zu Belastungsspitzen kommt, wo es auch zu Konflikten zwischen mir und meiner Frau kommen kann.“ (M6)
	Berufliches Vorwissen	1	Das berufliche Vorwissen führt zu Belastungen..	„Für mich selbst ist manchmal ein Belastungsfaktor, dass ich in einem Beruf mit Kindern arbeite, wo ich mir manchmal selber wie ein bisschen Druck auferlege, um es vermeintlich richtig zu machen.“ (M2)
	Veränderung des Tagesablaufes	2	Den veränderten Tagesrhythmus als belastend erleben.	„Ich muss leider früher aufstehen am Morgen. Ja, ich bin ein absoluter Nachtmensch und das ist für mich die grösste Herausforderung, dadurch, dass sie halt am Morgen doch bei Zeiten kommt und man hört sie halt [...] und dann ist man halt schon früher wach, als es vorgesehen gewesen wäre.“ (M6)
	Veränderung der Partnerschaft	9	Die Partnerschaft hat sich durch das Kind sehr verändert.	„Ja, das hat ganz sicher auch einen Einfluss auf die Beziehung, die wir miteinander haben. Aber also sehr eine, es ist eigentlich sehr eine schöne Ergänzung, aber trotzdem ist es ganz klar so, dass unser Beziehungsleben ein Stückweit heruntergefahren ist dadurch.“ (M6)

Kategorie 2 Rollenorientierung				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Traditionelle Arbeitsteilung	Gesellschaftliche Anforderungen	3	Die gesellschaftlichen Anforderungen bezüglich der eigenen Arbeitsleistung werden belastend erlebt.	„Ja, also, sonst ist es natürlich schon so, also vom sozialen Umfeld hast du natürlich schon einen brutalen Druck, wo du jetzt also äh, hast. Eben, wir haben erst letzthin diskutiert, du musst mindestens dreimal im Jahr in die Ferien und Zeugs und Sachen.“ (M1)
	Mehrfachbelastung	4	Die Mehrfachbelastung Beruf, Familie und Haushalt als belastend erleben.	„Du merkst halt wirklich, wenn du hundert Prozent arbeitest und nebenbei diese Vaterrolle noch. Jeden Tag diese hundert Prozent erfüllen zu können, ist schwierig.“ (M8)
	Verantwortung Kind	5	Die Aufteilung der Verantwortung gegenüber dem Kind ist ungleich.	„Natürlich, ja, am Anfang, also, ich sag jetzt einmal. Ich hab mir natürlich immer gesagt, es ist normal für eine Mutter, dass sie das Kind schwer weggeben kann. Sie ist aber einfach. Es war nicht eine riesen Belastung, aber am Anfang war es schon ein bisschen so: Hey, du kannst mir doch vertrauen, ich bin der Vater des Kindes.“ (M2)
	Ernährerrolle	2	Die Rolle des Ernährers als Druck empfinden.	„Also dann einfach die ganze Situation rundherum, also dass ich jetzt alleine zuständig bin für die Ernährung der Familie, wenn man das so sagen darf, also es sind von dieser Seite her, einfach, die grösseren Belastungsfaktoren.“ (M1)

Halbtraditionelle Arbeitsteilung	Gesellschaftliche Diskriminierung	1	Gesellschaftliche Diskriminierungen als Vater erleben.	„Einmal bin ich sie wickeln gegangen in einem grossen Einkaufscenter [...] und dann kommt irgend so eine ältere Dame daher, schaut mich an und meine Tochter und sagt, aha, sucht ihr das Mami?“ (M6)
	Zeit für das Kind	2	Wenig Zeit für das Kind aufgrund der Arbeitsbelastung.	„Ich sehe ihn ein bisschen wenig, wenn ich am Abend nachhause komme. Ich würde ihn gerne noch ein wenig mehr sehen.“ (M5)
	Ernährerrolle	2	Die Rolle des Ernährers als Druck empfinden.	„Dann ist unser Sohn auf die Welt gekommen und dann ist [...] eine grosse Belastung auf mich zugekommen. Ich habe vorher schon gemerkt, dass ich Mühe habe unter Provision zu arbeiten, der Druck an sich, [...] nachher habe ich mich natürlich damit auseinandersetzen müssen [...] Haupternährer zu sein.“ (M9)
Posttraditionelle Arbeitsteilung	Mehrfachbelastung	1	Die Mehrfachbelastung Beruf, Familie und Haushalt als belastend erleben.	„Ja, so am Anfang war es ziemlich schwierig, [...] ich habe nachher erst so gemerkt, dass ich gar keine Zeit mehr für etwas anderes habe, weil ich jetzt meistens zu ihm schaue.“ (M4)
	Gerechtigkeits erleben bezüglich Arbeitsteilung	1	Die aktuelle Rollenteilung wird als ungerecht erlebt.	„am Abend, nicht mal wenn er weint, sondern mehr, wenn ich irgendwie jetzt den ganzen Tag zu ihm geschaut habe und sie nachher am Abend nachhause kam und gesagt hat, oh, nein, jetzt muss ich unbedingt noch etwas machen fürs Geschäft und so und ich manchmal froh gewesen wäre, dass sie zu ihm schauen würde.“ (M4)
	Anpassung an die Vaterrolle	1	Die Anpassung an die Vaterrolle gelingt nicht optimal.	„Vielleicht habe ich mich zuerst schon ein bisschen an die Rolle gewöhnen müssen, dass ich immer zu ihm schaue. Ich habe am Anfang immer gesagt gehabt, ja, ich mache dann schon mal den Hausmann, gehe nicht mehr arbeiten, das ist für mich kein Problem. Bis ich das dann selber so ein wenig gemacht habe und gemerkt habe, dass es gar nicht so einfach ist. Ja, dann war ich manchmal ein bisschen frustriert.“ (M4)
	Gesellschaftliche Diskriminierung	1	Gesellschaftliche Diskriminierungen als Vater erleben.	„Weil ich recht viel Zeit mit ihm verbracht habe, haben sich dann andere Leute oder Frauen gefragt, ja, was macht jetzt der mit dem. Zwei ältere Damen haben mich auf der Strasse angesprochen und gesagt, ja, ah, schauen Sie zu ihm und so und denen habe ich nachher versucht zu erklären, dass ich eben zu ihm schaue, das haben sie glaube ich nicht so ganz begreifen können.“ (M4)

Kategorie 3 Konflikte um Finanzen				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Einnahmen	Sorgen	4	Sorgen um finanzielle Einnahmen gegenwärtig und/ oder in Zukunft belasten die Familie.	„Ich hatte schon ab und zu so einen Gedanken [...], dass ich mir überlege ja reicht es denn und geht es auch langfristig und so weiter.“ (M2)

Ausgaben	Konflikte	4	Ungleicher Meinung bezüglich finanziellen Ausgaben sein.	„Ich gebe mehr und schneller Geld aus und das gibt schon vielleicht manchmal auch Diskussionen.“ (M3)
	Einschränkungen	7	Finanzielle Einschränkungen, die durch die Elternschaft entstanden sind.	„dass wir halt einfach manchmal [...] schauen müssen, wie wir durch..., also nicht wie wir durchkommen, wir müssen einfach ein bisschen schauen, dass wir wenig auswärts essen gehen oder [...] einfach solche Dinge, wie zum Beispiel viele Ausflüge machen.“ (M4)

Kategorie 4 Gemeinsame Freizeitgestaltung				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Gemeinsame Freizeitgestaltung	Gemeinsame Interessen und Aktivitäten	6	Keinen oder zu wenig gemeinsamen Interessen und Hobbies nachgehen.	„Wir haben ja jetzt das halbe Jahr nicht viel unternommen, wir sind recht stark für die Familie da gewesen.[...] Wir haben da nicht grosse Exkurse gemacht und machen selber für uns jetzt schon wesentlich viel weniger als vorher.“ (M5)
	Zeit für die Partnerschaft	6	Zu wenig Zeit für die Partnerschaft haben/nehmen.	„Also, einerseits haben wir halt einfach weniger Zeit füreinander, also rein für die Beziehung. Natürlich führen wir auch, quasi, ich sag jetzt mal, auch eine Dreierbeziehung, wo wir zwei einen grossen Teil ausmachen, aber es ist so die Zeit zu zweit, die ist natürlich begrenzt, das ist schon etwas, das wir merken.“ (M2)
	Spontane Unternehmungen	4	Spontane Unternehmungen als Paar sind nicht mehr/ eingeschränkt möglich.	„...dass man nicht so schnell irgendwohin gehen kann, wir waren ja ziemlich oft hier und da und sind überall herumgereist und so und erst nachher ist das eigentlich gekommen, dass man gemerkt hat, ja, jetzt müssen wir ja noch auf jemand anderes schauen und können nicht mehr so schnell irgendwohin.“ (M4)
Individuelle Freizeitgestaltung	Freiheits erleben	4	Weniger Freiheiten durch die Erstelternschaft zu haben, wird als belastend erlebt.	„Manchmal würde ich gerne wiedermal was für mich machen oder etwas anderes machen, aber es geht jetzt halt einfach nicht. Ja, das war schon auch noch belastend.“ (M4)
	individuelle Aktivitäten und Interessen	6	Keinen oder wenigen individuellen Interessen und Hobbys nachgehen können.	„Und jetzt steht er eben ziemlich viel bei uns in der Garage, weil ich gar nicht so Zeit habe, um Motorradfahren zu gehen.“ (M4)
	Gerechtigkeitserleben Freizeit	6	Die individuelle Freizeitgestaltung wird als ungerecht erlebt.	„Also meistens ist es so, dass sich das irgendwie, man spricht über irgendetwas und man merkt, man ist nicht gleicher Meinung und ja, also meistens ist es so, dass ich etwas sage, ich würde jeweils mit den Jungs weggehen und dann sagt sie zum Beispiel, ist das wirklich schlau, bist du nicht schon genügend weg oder so und dann hat man irgendwie das Gefühl, also man merkt dann, wir sind beide nicht gleicher Meinung.“ (M3)

Freundes-/Kollegenkreis	Beziehungen zu Freunden/Kollegen	8	Beziehungen zu Freunden/Kollegen haben sich negativ verändert.	„Es gibt wirklich Leute, die ich schon lange nicht mehr gesehen habe, die ich gerne wieder mal sehen würde, aber es ist halt einfach, ja, es ist wirklich wie so wenn die beiden Schablonen nicht aufeinander passen, ist es schwierig.“ (M2)
--------------------------------	----------------------------------	---	--	---

Kategorie 5 Konflikte in der Ursprungsfamilie				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Kindheit	Kommunikation	1	Die Kommunikation in der Ursprungsfamilie war schwierig, d.h. wenig Kommunikation oder gestörte Kommunikationsmuster.	„In meiner Familie wurde nicht viel geredet, vor allem auch nicht über Gefühle, also das ist das, was ich so im Hinterkopf habe und das ist auch der Grund, wieso meine Mutter nicht mehr da ist, sag ich jetzt mal.“ (M2)
	Bedürfnisse	2	Das Gefühl, als Kind emotional zu wenig bekommen zu haben.	„Ich wurde sehr autoritär erzogen und früher hat man das eigentlich nicht gekannt, dass man sich umarmt hat, weil, äh, ja, es ist alles ein bisschen auf Distanz gegangen.“ (M1)
	Ehe der Eltern	1	Ehe der eigenen Eltern problematisch.	„Also von meiner Seite ist es so [...], dass ich einfach gemerkt habe, meine Eltern führen nicht wirklich eine Beziehung, dass es mehr eine Gemeinschaft ist, die dasselbe Ziel hat und diese Aufgabe oder das Ziel sind die Kinder und sobald diese ein wenig flügge geworden sind, wurde es schwierig und da haben sie gemerkt, dass sie eigentlich wenig gemeinsam haben.“ (M2)
	Beziehung zu den Familienmitgliedern	1	Als Kind keine oder schlechte Kontakte zu den Familienmitgliedern.	„Mein Vater ist glaube ich, soviel ich gehört habe, als ich klein war, sehr eng mit mir gewesen und dann umso älter ich geworden bin, umso weiter weg, bis zu der wichtigsten Zeit eigentlich, war fast gar keine Bindung mehr. Er ist ein Arbeitstier, arbeiten - arbeiten - arbeiten und mit dem Sohn auch immer übers Arbeiten reden.“ (M9)
Ursprungsfamilie	Distanz zur Herkunftsfamilie	5	Distanz zur Herkunftsfamilie aufgrund des Kindes.	„Hm, ja, du bist, hm, wie soll ich sagen, hm, das sind jetzt vier Parteien, du hast eine Grossmutter, Grossvater, du hast meine Schwester mit Kind, wir haben jetzt unsere eigene Familie oder, und äh, auch dort oder, du hast dich vielleicht vorher ein bisschen mehr getroffen, vielleicht ein bisschen spontaner getroffen, mal grilliert oder so.“ (M8)
	Mehrere Enkelkinder	4	Aufgrund mehrerer Enkelkinder, Aufmerksamkeit/Freude/Interesse durch Grosseltern gegenüber dem eigenen Kind geringer.	„Meine Eltern, haben schon drei Grosskinder, da habe ich das Gefühl, also er ist ihnen nicht weniger wichtig, aber sie sehen die anderen wahnsinnig viel, sie wohnen im selben Dorf und haben dadurch irgendwie dort schon sehr viel Grosskinder-Zeit.“ (M3)
	Erziehungsverhalten	7	Die eigenen Kinder nicht so erziehen wollen wie die Eltern.	„In meiner Familie wurde nicht viel geredet, vor allem auch nicht über Gefühle [...]. Das ist einfach etwas, das wir [...] gesagt haben, dass wir das anders haben möchten und das ist [...] manchmal ein bisschen eine harzige

				Sache mit meinem Vater, weil er diese Kommunikation nicht gewöhnt ist. Das ist so ein bisschen ein Muster, eine Eigenheit meiner Familie, das ich nicht weiterziehen möchte.“ (M2)
--	--	--	--	--

Kategorie 6 Konflikte in der Kindererziehung				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Einstellungen bezüglich Kindererziehung	Unterschiedliche Vorstellungen	8	Unterschiedliche Vorstellungen bezüglich der Kindererziehung (Wertvorstellungen, etc.).	„Es sind dann eher Themen, bei denen ich mal gesagt habe, vielleicht mal an einem Ohr ziehen, oder wie auch immer, das gehört zu einer Erziehung dazu, so bin ich noch ein wenig erzogen worden. Wo sie dann gesagt hatte, das gibt es überhaupt nicht, das macht man nicht. Gewalt ist keine Lösung in dem Sinn, es bringt nur noch mehr Probleme.“ (M1)
Umgang mit dem Kind	Unsicherheit	5	Unsicherheit der Eltern im Umgang mit dem Kind führt zu Konflikten.	„Eben, ich meine diese Spannungen damals, diese Neuerfahrungen und manchmal eben, da bist du auch verzweifelt, weil du nicht weisst wie du mit der Situation umgehen musst.“ (M8)
	Kommentare von Aussenstehenden zur Erziehung des Kindes	2	Kommentare von Aussenstehenden zur Erziehung des Kindes führen zu Belastungen.	„Das ist halt brutal, wenn man zum ersten Mal Eltern wird, es wissen es halt jeweils alle besser, das ist dann wahnsinnig, das ist manchmal ein Kampf gewesen für uns.“ (M9)

Kategorie 7 Unzufriedenheit mit dem Kind				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Verhalten des Kindes	Verhaltensweisen des Kindes	7	Gewisse Verhaltensweisen des Kindes werden als anstrengend erlebt.	„Ein müdes Kind ist nichts Schönes, das ist äh, mühsam, unleidig und braucht Unterhaltung.“ (M8)
	Erschöpfung	2	Verhalten des Kindes führt zu Erschöpfung/Müdigkeit.	„Nachher am Abend bist du auch sehr Mühe, wenn du den ganzen Tag zu ihm schaut.“ (M4)
	Schlafverhalten des Kindes	4	Das Kind wacht in der Nacht ständig auf und muss versorgt werden, das ist anstrengend und kann zu Konflikten führen.	„Am Anfang war es sehr belastend, weil er in der Nacht halt einfach oft gestillt werden musste und für mich, ich war im selben Bett und hatte dann halt einfach einen unterbrochenen Schlaf, das war wirklich eine Belastung.“ (M2)
	Stimmung/Krankheit des Kindes	7	Krankheiten oder schlechte Stimmungen des Kindes haben grossen Einfluss auf eigene Stimmung und Beziehung und	„Also, äh, die Stimmung wird deutlich schlechter in unserer Beziehung, also wenn es ihr schlechter geht. [...] man ist ganz anders drauf, man ist angespannt und ja, irgendwie viel sensibler.“ (M6)

			führen zu Konflikten.	
Beziehung ohne Kind	Beziehung ohne Kind	4	Eine Beziehung ohne Kind wäre möglicherweise belastend verlaufen.	„Wir wollten unbedingt ein Kind, wir hätten sonst, also Adoption oder so, wäre auch schon ein Thema gewesen. Ja, das hat für uns schon einen relativ hohen Stellenwert, ja. Also eine Beziehung ohne Kind in irgendeiner Form, wäre jetzt bei uns fast nicht denkbar, darum sehe ich jetzt kein Bild vor mir, unsere Beziehung ohne dass da jetzt in irgendeiner Form Kinder dazu gehören.“ (M6)

Kategorie 8 Affektive Kommunikation				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Gefühle/ Empathie	Emotionaler Austausch	3	Aufgrund des Daseins des Kindes ist der emotionale Austausch eingeschränkt.	„Ja, es gibt Situationen, da hast du halt nicht so Zeit um über Gefühle zu reden, weil eben grad das Baby da ist.“ (M8)
	Emotionale Intimität	2	Keine oder wenig gefühlsbetonte Nähe oder Intimität erleben.	„Es hat sicher, also momentan, auf unserer Ebene ein bisschen abgenommen, halt von der Intensität, weil man einfach noch mehr Zeit fürs Kind braucht und dort halt auch noch eine Beziehung hat, man hat halt eine mehr.“ (M7)
	Selbstöffnung, Ausdruck von Gefühlen	3	Wenig oder nicht über Gefühle sprechen.	„Ich bin dort halt vom Typus jemand, von dem viele Leute meinen, ich sei jemand, der nichts empfindet, weil ich einfach probiere möglichst eine innere Ruhe zu bewahren, egal ob ich jetzt eher genervt bin oder ob mich etwas eher freut. Innerlich ist das schon vorhanden bei mir, aber man merkt es mir nicht so schnell an.“ (M5)
	Sensibilität	1	Aufgrund des Daseins des Kindes übersensibel geworden.	„Ich bin ultimativ sensibel geworden nach der Geburt von ihm. Also, das heisst, ich bin einer, der muss die Zeitung lesen, ich muss die News schauen, ich muss Dokus schauen, ich muss mich eigentlich immer informieren und alles und das konnte ich gar nicht.“ (M9)
	Perspektivenübernahmen	1	Sich nicht in die Lage des andere versetzen können.	„Ja, das gibt es sicher, das hat es auch gegeben, dass wir jetzt uns wegen irgendetwas missverstanden haben. [...] Missverstanden gefühlt habe ich mich eigentlich am meisten, wenn es ums Geschäftliche ging, das ist eigentlich das, was mich am meisten belastet.“ (M4)
	Emotionale Unterstützung	Gefühlvolle Unterstützung, Zuneigung	1	Wenig emotionale Unterstützung.
Fehlendes Interesse		1	Des Kindes wegen fehlt das Interesse an den Emotionen des Part-	„Weil sie halt wie unseren gemeinsamen Teil mitnimmt den ganzen Tag ist es dann so, dass ich frage wie sie es gehabt hat und dadurch,

			ners/der Partnerin.	dass sie dann das äussert oder erzählt, manchmal diese Frage, diese Gegenfrage wie auf der Strecke bleibt.“ (M2)
Stimmungen	Veränderte Stimmungen	5	Stimmungen haben sich verändert, sind emotionsgeladener geworden.	„Irgendwie bringen hier alle drei so ein bisschen ihre Stimmung zusammen zuhause und dann gibt es manchmal halt ein bisschen bessere Tage und manchmal ein bisschen schlechtere.“ (M7)

Kategorie 9 Problemlösen				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Streitverhalten	Probleme ansprechen	2	Probleme werden nicht sofort angesprochen.	„Wir versuchen auch jeglichen Konflikt nicht vor dem Kleinen auszutragen, versuchen uns richtig zusammen zu reissen.“ (M9)
	Vermeiden	2	Konflikte nicht ausdiskutieren.	„Ich gehe eigentlich den übertriebenen Konflikten eher aus dem Weg, ja, äh, das ist so meine Art, als diese bis weiss ich wohin breit zu treten und diese bis weiss ich wohin zu diskutieren.“ (M1)
	Heftige Auseinandersetzungen	6	In Streitsituationen kann es zu heftigen Auseinandersetzungen kommen.	„Oder, was machst du, wenn er zum ersten Mal Fieber hat. Du bist völlig, du weisst nicht was machen. Der eine sagt das, der andere..., da wirst du auch dünnhäutig und schreist einander halt mal an.“ (M8)
	Lösung für den Konflikt finden	1	Keine Lösung für den Konflikt finden.	„Dann akzeptiere ich dann ihre Meinung und im Sack mache ich dann doch die Faust und denke ja, man hätte es eigentlich auch auf meine Art machen können oder wie auch immer.“ (M1)

Kategorie 10 Aggressionen				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Non-physische und physische Aggressionen	Gegenstände	9	Gegenstände zerstören, Gegenstände werfen und Türe zuschlagen.	„Das Schlimmste, das wir vielleicht mal gemacht haben, ja, dass sie mir vielleicht mal etwas angeworfen hat.“ (M4)

Kategorie 11 Sexuelle Unzufriedenheit				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Sexualität, Intimität, Zärtlichkeit	Veränderung Zärtlichkeit, Nähe	7	Austausch von Zärtlichkeit und Nähe zur Partnerin haben sich verändert.	„Ja, wo man so eine gewisse Zeit an Zärtlichkeit hatte, wo man halt durch den Tag nicht so dazu kommt, das ist dann weggefallen und

			das habe ich dann mehr vermisst wie sie am Anfang.“ (M2)
Veränderung Sexualität	9	Die Sexualität hat sich seit der Geburt stark verändert.	„In Punkto Sexualität, äh, es ist sicher weniger Action als vorher in der Hütte.“ (M8)
Zeit für Sexualität/ Intimität	4	Zeit für Sexualität, Intimität, Zärtlichkeit fehlt.	„Es ist schon ein bisschen anders geworden, ja, ein bisschen pragmatischer, du hältst einander mal schnell im Alltag, mal ein Kuss dort, ein Kuss da, wo du vielleicht vorher, als unser Kind noch nicht da war, hattest du wie mehr Zeit.“ (M6)
Unterschiedliches Lustempfinden	7	Die Unterschiedlichkeit des Lustempfindens wird als Belastung erlebt (Partner/in hat weniger Lust oder man hat selber weniger Lust).	„Irgendwann ging es dann halt einfach so weit, dass dann halt, ja, dass dann das Bedürfnis bei mir grösser geworden ist und ich erkannt habe, dass von ihr her das Bedürfnis nicht da ist.“ (M2)
Körperliche Erschöpfung	4	Für den Austausch von körperlicher Nähe fehlt die Energie, durch die Versorgung des Kindes ist man zu erschöpft.	„Aber es hat schon Phasen gegeben, wo das irgendwie nicht mehr so aktuell war, dass wir das gar nicht so, also nicht vergisst, aber es ist nachher vieles anderes wichtig und dann denkt man gar nicht mehr daran und ist nachher irgendwie froh, wenn man nur einfach schlafen kann.“ (M4)
Körperliche Beschwerden der Frau	7	Aufgrund körperlicher Beschwerden der Frau kann Sexualität nicht oder weniger stattfinden (Dammchnitt, etc.).	„Ja, und äh, plus die ersten paar Monate, ist jetzt grad, durch die Geburt ist es auch nicht sehr angenehm, um da gross sexuellen Kontakt miteinander haben mit allen Folgen und sie hatte noch Komplikationen und so.“ (M6)
Gespräche über Sexualität/Intimität	4	Gespräche über Sexualität und Intimität kommen selten vor oder gestalten sich schwierig.	„Sie konnte es ansprechen, aber es ist auch in der Beziehung noch ein Punkt, der noch so ein bisschen offen ist.“ (M5)
Stellung des Kindes zwischen den Eltern	3	Das Kind steht zwischen den Eltern, z.B. bzgl. Schlafplatz, das führt zu weniger körperlicher Nähe zwischen den Eltern.	„Dass er zwischen uns drin liegt, wo man sich vielleicht vorher einfach auch aneinander gekuschelt hat, kurz vor dem Einschlafen.“ (M2)

Kategorie 12 Globale Unzufriedenheit				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Veränderung der Zufriedenheit	Zufriedenheit	5	Die Partnerschaftszufriedenheit veränderte sich belastend.	„Ja, ich denke am Anfang ist es wie gesagt, die ersten zwei, drei Monate, ist es [...]so ein bisschen ein Schlag am Anfang, und du denkst, ja, jetzt sind wir halt nicht mehr so nah zusammen wie vorher. Ist es wirklich das, was wir wollten?“ (M8)
	Aufrechterhaltung der Zufriedenheit	2	Eine Person ist verantwortlich für die Aufrechterhaltung der Zufriedenheit.	„Sie hat einen grösseren Anteil, weil sie die ist, die so explizit unserer Beziehung annimmt und auch immer wieder Dinge in den Raum stellt, also so von ihrer Art her, weil sie doch deutlich extrovertierter ist und da habe ich das Gefühl das ist ein aktiver Beitrag, ja, der für die Qualität für unserer Beziehung eine Rolle

				spielt.“ (M6)
Veränderung der Zuversicht	Zuversicht	1	Die Partnerschaftszuversicht ist mit Sorgen verbunden.	„Ja, also verändert im Sinne von, das war alles so mit dem auf und ab und so, dass man sicher, vielleicht dass man auch mal gedacht hat, als es nicht so gut ging, was mache ich da eigentlich.“ (M4)

Kategorie 13 Spezifische Herausforderungen				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Spezifische Herausforderungen des Mannes	Ernährerrolle	5	Die Rolle des Ernährers als spezifische Belastung sehen.	„Ja, sicher auf jeden Fall, dass ich meine Familie gut ernähren kann, von mir ist das immer noch ein sehr grosser Punkt, der manchmal auch belastet, damit man den sicher erfüllen kann.“ (M1)
	Anpassung an die Vaterrolle	5	Die Anpassung an die Vaterrolle als spezifische Belastung sehen.	„Diese Erziehungssachen, dass man das eigentlich gut machen will und ja, dem Kind ermöglichen will, einen guten Weg zu gehen und selber ein bisschen Vorbild sein und auf denselben Weg bringen, wie man das Gefühl hat, man macht es selber gut.“ (M7)
	Gesellschaftliche Diskriminierung	2	Gesellschaftliche Diskriminierungen als Vater erleben.	„Einmal bin ich sie wickeln gegangen in einem grossen Einkaufszentrum [...] und dann kommt irgend so eine ältere Dame daher, schaut mich an und meine Tochter und sagt, aha, sucht ihr das Mami?“ (M6)
	Unterstützung für Partnerin sein/Rolle	2	Eine Unterstützung für Partnerin sein/eigene Rolle diesbezüglich finden wird als eine spezifische Herausforderung/Aufgabe angeschaut.	„Also in erster Linie fühle ich mich schon dafür verantwortlich, dass es ihr gut geht und dass ich sie entlasten kann, wenn es ihr zu viel wird, dass ich ihr zuhören kann, wenn etwas nicht gut ist oder wenn ihr etwas auf dem Herzen liegt, dass ich mit ihr auch schöne Zeiten teilen kann, auch dass wir zufriedene Zeiten haben können und das genau gleiche für unseren Sohn Und ich glaube in das hinein zu wachsen ist für mich sicher auch wichtig.“ (M3)
	Beschützen der Familie	2	Das Beschützen der Familie als Herausforderung sehen.	„Ich glaube das ist schon hauptsächlich eigentlich ein bisschen wie früher, so der Schutzinstinkt und der Wunsch, dass es der Familie einfach gut geht. Also, sei es irgendwie finanziell, sei es gesundheitlich oder ja, einfach. Ja, so wirklich der Schutz von aussen halt, vor der bösen, bösen Welt. Ich denke das ist so der Hauptpunkt, der hinzugekommen ist.“ (M7)
	Verantwortung gegenüber dem Kind	1	Die Verantwortung gegenüber dem Kind als spezifische Herausforderung sehen.	„Herausforderung war sicher, was soll ich jetzt sagen, ja, er ist die Herausforderung, als Gesamtdings, zu ihm zu schauen und das alles irgendwie zu organisieren und zu schauen, was wir jetzt machen müssen oder so, das war schwierig.“ (M4)
Spezifische Herausforderungen der Frau aus	Hauptverantwortliche sein	3	Die Hauptverantwortliche zu sein als spezifische Belastung sehen.	„Alle sonstigen Herausforderungen, denen sie sich eigentlich fast alleine stellen muss, weil ich nicht da bin. Ich glaube das ist einfach viel detaillierter als beim Mann. Halt ganz viele

Sicht des Mannes				andere Sorgen.“ (M7)
	Beschützen der Familie	1	Das Beschützen der Familie als Herausforderung sehen.	„Ich glaube sicher [...], dass sie wahrscheinlich diesen Schutzzinstinkt auch hat, vielleicht ein bisschen mehr dem Kind gegenüber als mir.“ (M7)
	Mehrfachbelastung	3	Den Mehrfachbelastungen gerecht zu werden, als spezifische Belastung sehen.	„Ich würde jetzt aus meiner Sicht eigentlich schauen, dass sie eigentlich eine gute Mutter ist, so quasi und mich versucht möglichst gut zu verköstigen.“ (M1)
	Stillen	1	Das Stillen und die damit verbundenen Entscheidungen und Komplikationen als spezifische Belastung sehen.	„Ich glaube für sie sind solche Dinge schwieriger als für mich, weil er hat jetzt vor allem am Anfang viel mehr die Nähe von ihr, mit dem Stillen und allem und als das mit dem Stillen nicht funktioniert hat.“ (M3)
	Gesellschaftlicher Druck	1	Gesellschaftlicher Druck wieder arbeiten zu gehen.	„Und das ist, äh, wie soll ich sagen, die soziale Umgebung, die dich irgendwo probiert in eine Schublade zu drücken oder, wo auch sie gemerkt hat am Anfang, als sie Mami geworden ist, wo es geheissen hat, ja, gehst du grad wieder arbeiten und so, nach vier, fünf Monaten.“ (M8)
	Finanzielle Abhängigkeit	1	Die finanzielle Abhängigkeit als spezifische Belastung sehen.	„Das ist wirklich recht neu, eben sie verdient nichts und dann, irgendwie willst du ja doch dir auch wieder mal etwas einkaufen, Kleider und so weiter und früher hast du einfach immer gemacht und jetzt ist es halt anders.“ (M7)

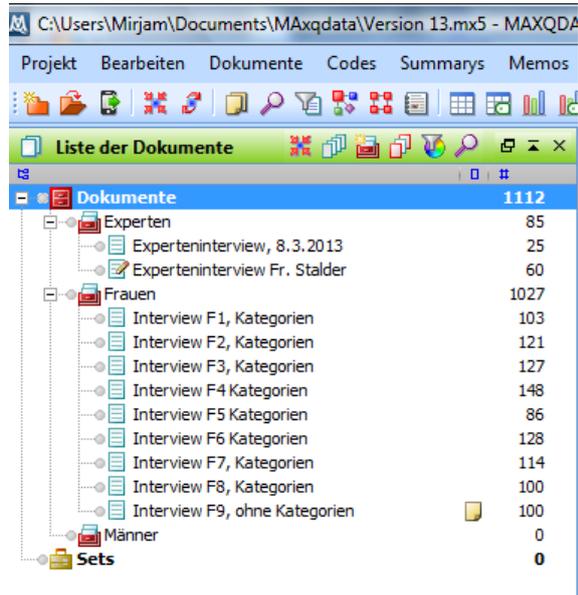
Kategorie 14				
Der relevanteste Belastungsfaktor				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Der relevanteste Belastungsfaktor	Kein relevanter Belastungsfaktor	2	Es kann kein relevantester Belastungsfaktor genannt werden.	„Nein, ich kann nichts nennen, ich glaube auch die Sachen, die nicht gut waren, also die nicht optimal gelaufen sind, wo er es zum Beispiel nicht gut hatte oder wo wir miteinander mal eine Diskussion hatten, die braucht es auch unbedingt.“ (M3)
	Finanzielle Aspekte	2	Finanzielle Situation als relevantester Belastungsfaktor.	„Ja, also ich glaube, für mich, also das grösste Ding war, also, wie soll ich sagen, das mit dem finanziellen Aspekt, das war die grösste Belastung in dem Sinn.“ (M4)
	Fehlende Sexualität/ Intimität/ Zärtlichkeit	2	Fehlende Sexualität/Intimität/Zärtlichkeit als relevantester Belastungsfaktor.	„Es wären die Sexualität und Zärtlichkeit, die von mir her immer wieder ein Thema sind, dann wäre das eigentlich der grösste Punkt, der wegfallen würde.“ (M1)
	Fehlender Schlaf	1	Fehlender Schlaf als relevantester Belastungsfaktor.	„Am Anfang war es der Schlaf. Es war wirklich der Schlaf von mir.“ (M2)
	Mehrfachbelastung	1	Mehrfachbelastung durch Beruf, Familie und Studium als relevantester Belastungsfaktor.	„Also, dass, ähm, ich würde sagen es ist fast so ein bisschen die Koordinationsgeschichte.“ (M6)
	Gemeinsame Zeit	1	Die fehlende gemeinsame Zeit als relevantester Belastungsfaktor.	„Ja, Faktor Zeit füreinander. Also, es ist klar, wenn wir ihn am Freitag-, Samstagabend, jeweils abgeben und vom Freitagabend bis am Sonntagmorgen durchschlafen könnten, na-

			türlich für unsere Beziehung wäre das besser und schöner und wir hätten ein bisschen mehr Kuschelstunden und könnten noch mehr reden.“ (M8)
	Konflikte mit Ursprungsfamilie	1	Ungelöste Konflikte mit der Ursprungsfamilie als relevantester Belastungsfaktor. „Ich glaube der Knopf mit meinen Eltern schlummert noch viel grösser [...]. Ich glaube das ist schon immer noch ein riesiger Knopf und ich glaube der ist hinten und vorne noch nicht gelöst.“ (M9)

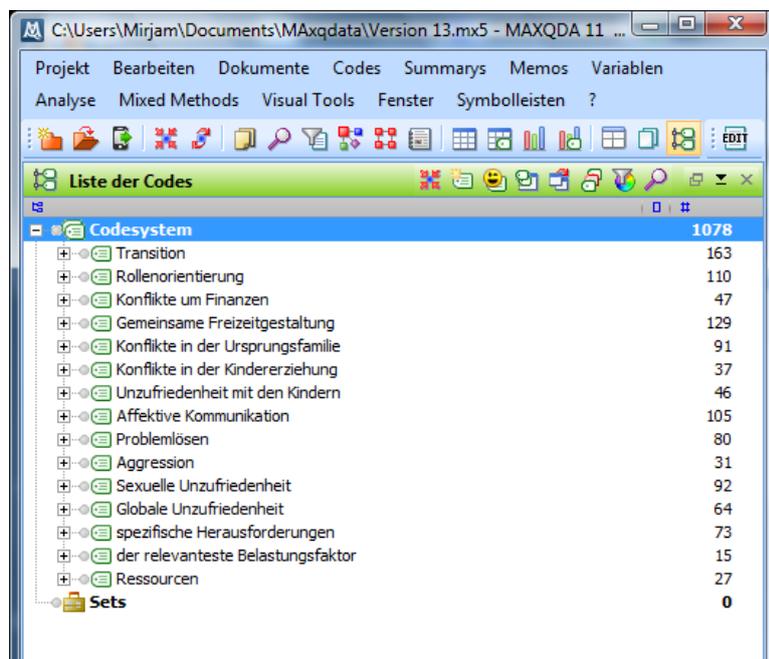
Kategorie 15 Ressourcen				
<i>Subkategorie</i>	<i>Relevante Belastungsfaktoren</i>	<i>Anz.</i>	<i>Definition</i>	<i>Ankerbeispiel</i>
Ressourcen aus der Elternschaft	Momente mit dem Kind	5	Momente mit dem Kind als Bereicherung sehen.	„Ja, einfach, diese Momente mit ihr, das ist das Schönste was ich je erlebt habe in meinem Leben, da gibt es nichts, das nur annähernd da dran kommt.“ (M6)
	Stolz/Gesellschaftliche Anerkennung	4	Stolz oder gesellschaftliche Anerkennung geben Kraft.	„Und es ist halt herrlich, es gibt jeden Tag etwas, um stolz zu sein. Ob es ein neues Wörtchen ist, das er kann, eine neue Bewegung oder ich bin auch stolz, wenn er etwas von mir macht. Das ist dann glaube ich Luxus, das habe ich schon gemerkt.“ (M9)
	Gemeinsame Aufgabe/Verantwortung als Paar	3	Die gemeinsame Aufgabe und die Verantwortung als Paar geben Kraft.	„Mir gibt das auch Kraft verantwortlich zu sein und wir ergänzen uns sehr gut, wir harmonisieren sehr gut, wir ziehen an einem Strick in dieselbe Richtung und das macht mich auch irgendwie, das stimmt mich auch wahnsinnig positiv.“ (M3)
	Prioritäten	2	Prioritätenverschiebung als persönliche Bereicherung sehen.	„Auch wenn ich mal einen schlechten Tag in der Schule hatte, kommt eigentlich selten vor, aber auch wenn ich mal genervt war und das Gefühl habe, jetzt ist einfach wieder sehr viel und ein riesiger Berg, wenn ich nachhause komme, ist das irgendwie wie vergessen, das war vorher noch eher so.“ (M3)
	Glück	2	Eine Familie zu haben als grosses Glück zu empfinden.	„Ein neues Geschöpf, ein neues Wesen, das zu uns gekommen ist. Das auf eine neue, positive Art ins Familienleben integrieren können, hat eine Rückwirkung auf uns beide, im Sinn von, dass es eben uns oder mir Kraft gibt.“ (M5)
	Bereicherung des eigenen Lebens	2	Das Kind als Bereicherung des eigenen Lebens sehen.	„Es ist eine absolute Bereicherung, dieses Geschöpf, ich überlege mir heute noch den Moment der Geburt, wie du den erlebst. Das kannst du nicht beschreiben, das musst du erlebt haben.“ (M8)

Anhang D– Ausschnitt Maxqda Version 11

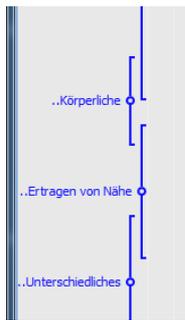
Dokumentenverwaltung



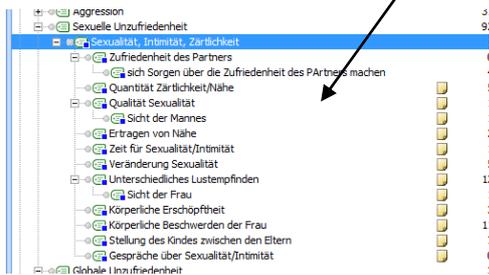
Kategoriensystem



Zuordnung der Interviews zu den Kategorien



jetzt das Bedürfnis. Immer, und er kommt selten. Es ist ja immer ein geben und ein nehmen. darum dachte ich, ich mache mit. Aber es ist manchmal "hölle" schwierig gewesen, vorallem in dieser Zeit in der es mir immer weh getan hat. Weil ich einfach zum einen dachte, ich will jetzt gerne aber hier oben (zeigt auf den Kopf) will ich und sonst eigentlich nicht. Mein ganzer Körper Sträubt sich dagegen und ja "uf", wie mache ich das. Es gehört ja doch zu einer Partnerschaft. Es ist immer noch in dieser Übergangsphase. Und nachher kommt noch dazu, wenn du krach hast, also dann habe ich auch nicht so Lust auf Sex ehrlich gesagt. Wenn ich dann "hässig" auf ihn bin. Ja. Und ich habe auch noch keine Spirale oder was auch immer. Jetzt müssen wir noch mit Kondomen verhüten. DAs ist auch mühsam, eigentlich, irgendwie. Es ist einfach nicht, es ist einfach, das ganze Thema ist einfach so ein bisschen mühsam. Und ich möchte eigentlich sehr gerne, einfach, ich habe immer noch nicht so Lust. Und ich möchte einfach wieder Sex wollen, ich will eigentlich gerne, nicht weil ich muss, sondern einfach weil ich es früher so gerne hatte und es war so ein grosses Thema gewesen für mich und jetzt ist es einfach wie weh. Das ist noch, das macht mich manchmal ein bisschen traurig. irgendwie. Weil



Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benützung anderer als der angegebenen Hilfsmittel verfasst habe.

Unterschrift:

Unterschrift: