



universität  
wien

# MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Postpartale Depression und Partnerschaftsqualität:  
Besondere Beziehungsaspekte betroffener Paare“

verfasst von / submitted by

Lisa Tschoner, BSc

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of  
Master of Science (MSc)

Wien, 2016 / Vienna, 2016

Studienkennzahl lt. Studienblatt /  
degree programme code as it appears on  
the student record sheet:

A 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt /  
degree programme as it appears on  
the student record sheet:

Masterstudium Psychologie

Betreut von / Supervisor:

Ass.-Prof. Mag. Dr. Harald Werneck



## **Danksagung**

Ich möchte mich sehr herzlich bei Herrn Ass.-Prof. Dr. Werneck sowie Frau Dr. Weissenböck bedanken, ohne deren bemühtes Zutun das Verfassen meiner Masterarbeit niemals möglich gewesen wäre. Herrn Prof. Werneck möchte ich hierbei besonders danken für den Freiraum und die vielfältigen Möglichkeiten, welche er mir bei meiner wissenschaftlichen Arbeit zur Verfügung stellte. Frau Prof. Weissenböck stand mir nicht nur bei der Planung meiner Interviews mit Rat zur Seite, sondern kümmerte sich vor allem um die Rekrutierung meiner Stichprobe und bemühte sich um Paare, welche für meine Studie in Frage kamen.

An dieser Stelle möchte ich mich auch bei allen Paaren bedanken, welche sich für eine Befragung bereit erklärten und mir so offen über die privatesten und intimsten Angelegenheiten erzählten.

Ein weiterer großer Dank sei all meinen Freunden zu entrichten, welche mich immer unterstützt und emotional begleitet haben. Besonders aber meine Freundin Kathrin möchte ich hiermit ansprechen, welche nicht nur meine Arbeit Korrektur gelesen hat, sondern mir mein ganzes Studium über mit Rat und Unterstützung zur Seite stand und einfach in jeglicher Hinsicht immer für mich da war.

Zuletzt möchte ich aber vor allem meiner Familie und dabei ganz besonders meinen Eltern danken, welche mir in meinem Leben immer alles ermöglicht haben und mir speziell in den Jahren meines Studiums so viel Verständnis und Unterstützung entgegengebracht haben.

## **Zusammenfassung**

Im Bereich der Erforschung postpartaler Depressionserkrankungen bei Frauen sowie deren Entstehungsbedingungen wurde in den letzten Jahrzehnten schon einiges an Arbeit geleistet. Was die Bedeutung partnerschaftlicher Faktoren betrifft, so beschränkten sich die bisherigen Untersuchungen vorrangig auf die Aspekte der allgemeinen Beziehungszufriedenheit und sozialen Unterstützung, wonach Frauen mit geringer Zufriedenheit oder weniger wahrgenommener Unterstützung in Beziehung und Partnerschaft ein größeres Risiko besitzen, an postpartaler Depression zu erkranken.

Das Ziel der vorliegenden Arbeit besteht darin, im Zuge einer qualitativen Herangehensweise weitere Beziehungsaspekte zu ermitteln, welche im Zusammenhang mit postpartaler Depression eine Rolle spielen könnten bzw. durch Geburt und Auftreten der Depression bedingte Veränderungen in den entsprechenden Merkmalen zu identifizieren. Hierfür wurden drei Paare mit an postpartaler Depression erkrankten jungen Müttern über ihr gegenseitiges Beziehungsgefüge und -empfinden interviewt und im Sinne einzelfallanalytischer Beschreibungen einander gegenübergestellt. Zur „Abklärung“ der postpartalen Depression wurde den Frauen die Edinburgh-Postnatal-Depressions-Skala vorgelegt.

Die Ergebnisse lassen sich nur schwer zu einem globalen Konsens zusammenfassen, so können für die drei untersuchten Paare sehr unterschiedliche Paardynamiken und -muster festgestellt werden. Die Partner und Partnerinnen innerhalb der Paare hingegen produzieren sehr ähnliche Abbilder ihrer eigenen Beziehungsgefüge. Veränderungen können für alle drei betroffenen Paare vor allem in Bezug auf das gegenseitige Nähegefühl in Form von körperlichen und verbalen Zärtlichkeiten sowie in der eigenen wahrgenommenen Autonomie und Unabhängigkeit ermittelt werden. Die bisherigen Ergebnisse im Zusammenhang mit allgemeiner Partnerschaftszufriedenheit und Unterstützung können nicht bestätigt werden.

Aufgrund der geringen Repräsentativität sind die hier ermittelten Resultate nur unzureichend verallgemeinerbar, so sollte das Thema durch größer angelegte Studien weiter erforscht werden. Besonders durch Längsschnittdesigns könnte dabei der Frage nach Ursache und Wirkung der untersuchten Faktoren nachgegangen werden.

## **Abstract**

In the last decades, lots of studies concentrated on the research of postnatal depression in women and its development. Concerning the significance of aspects based on partnership, most of the studies, however, were restricted on the aspects of general contentment in a relationship and the support of society, resulting in the assumption that less content women or women with less support in a relationship or partnership suffer from a higher risk to develop postnatal depression. The aim of this study was to qualitatively determinate aspects of a relationship, which could play a role relating to postnatal depression and to identify changes resulting from birth or the development of postnatal depression in the relevant characteristics. For this purpose, three women with postnatal depression and their partners were interviewed about their mutual relationship structure and experience; these single-case analyses and descriptions were compared. For the clarification of the postnatal depression, the Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale was shown to these women.

The results do not reach a consensus easily. The interviewed pairs of women show very different dynamics and patterns. The partners of the women show very similar reflections of their relationship structure. Changes can be identified as well in relation to the closeness in a relationship concerning physical and verbal tenderness as in the autonomy and independence of an individual person. The results of previous studies associated with general satisfaction in a partnership and support of the partner could not be confirmed. Further studies should be performed in a more extensive study, as the results of this study are not generalizable because of the low representative nature. The question of cause and effect of the analysed factors could be investigated through longitudinal design.

# Inhaltsverzeichnis

<b>THEORETISCHER TEIL</b> .....	8
<b>EINFÜHRUNG</b> .....	9
<b>1. ZUR POSTPARTALEN DEPRESSION</b> .....	10
1.1 Definition und Symptome.....	10
1.2 Häufigkeit.....	11
1.3 Abgrenzung zu anderen Störungsbildern in der Postpartalzeit.....	12
1.3.1 Der „Baby Blues“ .....	12
1.3.2 Die postpartale Psychose .....	13
1.4 Folgen und Verlauf der Depression.....	14
1.5 Risiko- und Einflussfaktoren .....	15
1.5.1 Biologische Faktoren .....	16
1.5.2 Psychosoziale Faktoren .....	17
1.5.3 Partnerschaftliche Faktoren .....	20
1.6 Therapeutische Arbeit .....	22
<b>2. PARTNERSCHAFT UND LIEBE</b> .....	25
2.1 Allgemeine Theorien und Modelle der Paarbeziehung .....	25
2.2 Aspekte einer „erfolgreichen“ Partnerschaft .....	26
2.2.1 Das Richtige Ausmaß an Nähe.....	26
2.2.2 Die Big Five des partnerschaftlichen Erlebens .....	29
2.2.3 Die fünf „Liebesformeln“ für gelingende Paarbeziehungen.....	30
<b>3. ZUSAMMENHANG VON DEPRESSION UND PARTNERSCHAFT</b> .....	31
3.1 Theoretische Modellvorstellungen zum Zusammenhang.....	31
3.2 Empirische Befunde zu den bestehenden Theorien .....	32
3.3 Heutige Befundlage zum Zusammenhang von Depression und Partnerschaft .....	33
3.3.1 Wirkrichtung des Zusammenhangs .....	34

<b>EMPIRISCHER TEIL.....</b>	<b>35</b>
<b>4. METHODIK UND STICHPROBE.....</b>	<b>36</b>
<b>4.1 Fragestellung.....</b>	<b>36</b>
<b>4.2 Methoden.....</b>	<b>37</b>
4.2.1 Edingburgh-Postnatal-Depressions-Skala.....	37
4.2.2 Das halbstrukturierte Interview.....	38
<b>4.3 Auswertung.....</b>	<b>39</b>
4.3.1 Qualitative Inhaltsanalyse.....	39
4.3.2 Kategorien.....	40
<b>4.4 Stichprobe.....</b>	<b>42</b>
<i>Paar A.....</i>	<i>42</i>
<i>Paar B.....</i>	<i>43</i>
<i>Paar C.....</i>	<i>43</i>
<b>5. ERGEBNISSE.....</b>	<b>44</b>
5.1 Gemeinsames.....	44
5.2 Intimität.....	45
5.3 Konflikt und Kommunikation.....	47
5.4 Sicherheit.....	49
5.5 Bindung und Commitment.....	51
5.6 Empathie und Akzeptanz.....	52
5.7 Veränderung.....	54
<b>6. DISKUSSION.....</b>	<b>57</b>
Literaturverzeichnis.....	64
<b>ANHANG.....</b>	<b>73</b>
Tabelle: Kategorien.....	74
Interviewleitfaden.....	83
Interviewtranskripte.....	87
Interview mit Frau A.....	87

<b>Interview mit Herrn A.....</b>	<b>96</b>
<b>Interview mit Frau B.....</b>	<b>107</b>
<b>Interview mit Herrn B.....</b>	<b>124</b>
<b>Interview mit Frau C.....</b>	<b>134</b>
<b>Interview mit Herrn C.....</b>	<b>146</b>

# **THEORETISCHER TEIL**

## EINFÜHRUNG

Die Geburt eines Kindes bedeutet für die meisten Menschen ein glückliches Ereignis, und im Regelfall wird erwartet, dass vor allem die Mutter, welche die Belastung von Schwangerschaft und Geburt überstanden hat und eine gesundes, oft lange erwünschtes Kind in den Armen hält, von Glück erfüllt ist. Merkwürdigerweise erweist sich diese Erwartung, die auch die meisten Mütter an sich selbst haben, aber häufig als falsch. Vielmehr entwickeln viele junge Mütter nach der Entbindung mehr oder weniger tiefgreifende psychische Probleme. Denn wenn das Baby schließlich auf der Welt ist, bringt dies tiefgreifende Veränderungen im Leben einer Mutter mit sich. Nichts läuft mehr so wie vor der Schwangerschaft und oft dauert es einige Zeit, bis sich Körper und Seele auf diesen neuen Lebensabschnitt eingestellt haben. Hinzu kommt schließlich eine belastende Idealselbstproblematik, die häufig mit dem Mutterwerden einhergeht. Schließlich möchte jede Mutter eine perfekte Mutter sein und alles richtig machen, wofür es jedoch leider kein Patentrezept gibt. Diese unrealistischen Erwartungen, die viele Mütter an das Muttersein und somit an sich selbst stellen, verunsichern dabei noch mehr.

Vielfache Untersuchungen wurden bereits zum Thema der postpartalen Störungsbilder, mit besonderem Augenmerk auf die Depression post partum, unternommen. So existieren schon weitreichende Untersuchungsergebnisse etwa über die Entstehungsbedingungen postpartaler Depressionen, typische Verlaufsstrukturen und Therapiemöglichkeiten für Mütter und Familien. Vor allem in Bezug auf psychische Vorbelastungen, soziale Bedingungen und partnerschaftliche Faktoren wurde bereits eine weite Bandbreite an Studien durchgeführt, die auf interessante und für die Praxis relevante Ergebnisse stießen. An diesem Punkt soll die vorliegende Arbeit ansetzen, welche über die bisherige Beschäftigung mit beziehungsbezogenen Entstehungs- und Risikofaktoren hinausgehen soll und zum Ziel hat, neben Partnerschaftszufriedenheit und sozialer Unterstützung andere relevante Beziehungsmerkmale zu identifizieren, die in die Entwicklung postpartaler Depressionen hineinspielen. Dies soll durch eine umfangreiche Analyse der Beziehungsstrukturen dreier betroffener Paare geschehen, in welchen die Frau an einer postpartalen Depression leidet oder gelitten hat und sich diesbezüglich in therapeutischer Behandlung befindet.

Im ersten Teil der vorliegenden Arbeit soll ein kurzer theoretischer Überblick über das Thema der postpartalen Störungsbilder dargeboten werden. Wie kommt es zu diesen Störungen und wodurch zeichnen sie sich aus? Welche Faktoren bedingen sie und wie können sie behandelt werden? Auf diese Fragen soll im weiteren Verlauf mit Schwergewicht auf die depressive Erkrankung eingegangen werden. Im Folgenden sollen die drei bekannten Störungsbilder der Postpartalzeit zunächst hinsichtlich ihres Auftretens und Erscheinungsbilds beschrieben werden.

## **1 ZUR POSTPARTALEN DEPRESSION**

### **1.1 Definition und Symptome**

“Als postpartale Depression werden im Allgemeinen alle schweren, länger dauernden und behandlungsbedürftigen depressiven Erkrankungen im ersten Jahr nach einer Entbindung bezeichnet“ (Riecher-Rössler, 2001, S. 25).

Sie ist gekennzeichnet durch eine mehr oder weniger ausgeprägte depressive Verstimmung und kann alle klassischen Symptome einer Depression beinhalten, wie Antriebsmangel und Energielosigkeit, Freudlosigkeit und Interessenverlust, sozialer Rückzug, Somatische Symptome, Müdigkeit sowie Schlaf- und Appetitstörungen, Konzentrationsstörungen, Ängste und Sorgen bis hin zu Panikattacken, Reizbarkeit und innere Unruhe und zum Teil auch Zwangsgedanken (z.B. dem Kind zu schaden), Denkverlangsamung und häufiges Grübeln. Außerdem ist die postpartale Depression durch eine besonders große emotionale Labilität und starke Schuldgefühle aufgrund der fehlenden Glücksgefühle, der mangelnden „Liebe“ und dem Gefühl der Gefühllosigkeit dem eigenen Kind gegenüber gekennzeichnet. Auch Überlegungen, das Kind zur Adoption freizugeben kommen vor (sogar wenn es sich um ein Wunschkind handelt) bis hin zu schwersten Zuständen tiefer Depression mit einer stark ausgeprägten Suizidalität, wobei hier immer die Gefahr des erweiterten Suizids zu beachten ist (O’Hara, 1987; Riecher-Rössler, 2006; Rohde, 2001).

Dabei nimmt man entgegen früherer Annahmen heute an, dass es sich bei der postpartalen Depression um keine spezifische Krankheitsentität mit spezifischer Ätiologie handelt, da sie sich von den Symptomen her sehr an die zu anderen Zeitpunkten auftretende Depression angleicht (Riecher-Rössler, 2006). So wird die postpartale Depression in den gängigen Klassifikationssystemen ICD-10 und DSM-IV auch nicht als eigenständiges Krankheitsbild angeführt. Sie fällt in den ICD-10 Klassifikationen unter die Bezeichnung „Psychische oder Verhaltensstörungen im Wochenbett, die anderenorts nicht klassifiziert sind“, wobei diese

innerhalb von sechs Wochen nach der Geburt auftritt (Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information, 2011). Nach DSM-IV definiert sich die postpartale Depression entsprechend der Major Depression mit der Zusatzcodierung „mit postpartalem Beginn“, hier liegt der Beginn der Episode allerdings im Zeitraum von vier Wochen nach der Entbindung (Bitzer & Alder, 2006). Neben den Definitionen, die in ICD- 10 und DSM-IV angeführt sind, wird eine depressive Symptomatik in angloamerikanischen Studien dann als postpartale Depression definiert, wenn sie innerhalb eines Ein-Jahres-Zeitraums nach einer Entbindung zur Manifestation kommt. Dieser Zeitrahmen wurde in einer Publikation des Scottish Intercollegiate Guidelines Network vorgegeben (SIGN, 2002).

## **1.2 Häufigkeit**

Unbestritten ist also, dass die Postpartalzeit des üfteren mit einer Verschlechterung im psychischen Befinden und depressiver Verstimmung einhergeht. Untersuchungen zur Frage, ob die Rate auftretender Depressionen in der Postpartalzeit gegenüber zu anderen Zeitpunkten auftretenden Depressionen tatsächlich erhöht ist, lassen relativ eindeutig darauf schließen, dass sich die Prävalenz schwerer, krankheitswertiger Depressionen in der Postpartalzeit nicht deutlich von jener bei gleichaltrigen Frauen ohne Geburt unterscheidet. So scheinen Frauen im gebärfähigen Alter ohnehin eine vergleichsweise hohe Depressionsrate aufzuweisen (Kurstjen und Wolke, 2001; O‘Hara & Swain, 1996; Riecher - Rössler, 2006). Nach Riecher-Rössler (2006) scheint die Rate krankheitswertiger Depressionen allenfalls in den ersten 3 Monaten nach der Entbindung leicht erhöht zu sein, dann gleicht sich das Erkrankungsrisiko wieder an das gleichaltriger Frauen ohne Entbindung an. Diese Verschlechterung im psychischen Befinden der Mütter in den ersten Monaten nach einer Entbindung wird allerdings manchmal weniger als Depression von Krankheitswert interpretiert, sondern vielmehr als leichtere Verstimmung im Zusammenhang mit den körperlichen Veränderungen und Beschwerden, mit der Einschränkung der sexuellen Genussfähigkeit oder Verschlechterung der Partnerbeziehung. Trotzdem wird der Begriff aufrechterhalten, da depressive Störungen in der Postpartalzeit besondere Anforderungen an Diagnostik und Therapie stellen (Riecher-Rössler, 2001, 2006).

Bei etwa 10–15 Prozent aller Entbindungen stellt die depressive Verstimmung nach der Geburt ein relevantes Problem dar, wobei am häufigsten Erstgebärende betroffen sind (Rohde, 2001, S. 315). Die Häufigkeitsangaben können in den verschiedenen Studien allerdings sehr stark schwanken aufgrund der bestehenden begrifflichen Unschärfen,

unterschiedlicher diagnostischer Kriterien, Methoden und eingesetzter Verfahren (Selbst- versus Fremdbeurteilung, qualitativ versus quantitativ) sowie verschieden lang andauernder Beobachtungszeiträume (Grube, 2013; O'Hara & Swain, 1996; Riecher-Rössler, 2001). Die durchschnittliche Prävalenzrate von nichtpsychotischen postpartalen Depressionen basierend auf den Ergebnissen einer Großzahl von Studien nach O'Hara und Swain (1996) liegt bei 13 Prozent (S. 37).

Zu erwähnen ist an dieser Stelle, dass die postpartale Depression nicht nur ein großes Problem für Mütter darstellt, sondern auch Väter betroffen sein können. So erkrankten laut Goodmann (2004) 1,2 bis 25,5 Prozent der Väter während des ersten Jahres nach der Geburt eines Kindes an postpartaler Depression, dabei sind 24 bis 50 Prozent der Männer von Frauen betroffen, welche selbst an einer postpartalen Depression leiden (S. 29). In einer in den USA durchgeführten Metaanalyse konnte eine Prävalenzrate von 10,4 Prozent gezeigt werden (Paulson & Bazemore, 2010, S. 1961). Postpartale Depression ist also nicht nur bei Frauen, sondern auch bei Männern ein signifikantes Problem, wobei der größte Prädiktor für väterliche postpartale Depression darin besteht, dass die Partnerin selbst an postpartaler Depression leidet. Dieser Umstand ist besonders im Hinblick auf die Einbeziehung der männlichen Partner in die Behandlung relevant sowie auf die im Folgenden erklärte Wichtigkeit der Schwangerenaufklärung und Prävention postpartaler Depression nicht nur für werdende Mütter, sondern für beide Elternteile und stellt große Implikationen für Forschung und Praxis (Goodmann, 2004; Grube, 2013).

### **1.3 Abgrenzung zu anderen Störungsbildern in der Postpartalzeit**

#### **1.3.1 Der „Baby Blues“**

Der postpartale Blues, „Baby Blues“ oder auch postpartale Dysphorie, ist im deutschen Raum auch manchmal unter der etwas abwertenden Bezeichnung „Heultage“ bekannt. Er stellt die mildeste Form der klinischen Bilder im postpartalen Bereich dar, wobei es sich um einen leichteren Verstimmungszustand handelt, der in der ersten Woche nach der Entbindung auftritt, in der überwiegenden Zahl der Fälle aber innerhalb von Stunden bis Tagen von selbst abklingt (Riecher-Rössler, 2001). Abgesehen von der meist eher subdepressiven Stimmungslage ist er meistens ausgezeichnet durch eine ausgeprägte Stimmungslabilität, häufiges Weinen, allgemeine Irritierbarkeit, Ängstlichkeit, Konzentrations- sowie Schlaf- und Appetitstörungen und übermäßiges Sorgen, meist um die Gesundheit des Kindes oder die eigene (Stein, 1982).

Diese milden postpartalen Verstimmungen kommen sehr häufig vor, wobei die Häufigkeitsangaben in den verschiedenen Studien zwischen 25 und 80 Prozent schwanken. Diese erhebliche Schwankungsbreite hängt vor allem mit den methodischen Unterschieden der verschiedenen Studien zusammen. Studien mit stringenter Diagnostik aber kommen zu Häufigkeitsangaben, die eher bei 25- 40 Prozent liegen (Riecher- Rössler, 2001, S. 25, 2006, S. 12).

Obwohl der Blues im Allgemeinen nicht als krankheitswertig betrachtet wird, ist eine therapeutische Intervention nichtsdestotrotz wünschenswert. Dies kann sich aber weitgehend auf supportive Gespräche sowie eine Aufklärung über die Häufigkeit und die harmlose Natur der Störung beschränken, um sowohl die junge Mutter als auch ihre Familie zu beruhigen. Wichtig dabei ist vor allem, die Wöchnerinnen von Schuldgefühlen zu entlasten, die sich insbesondere dadurch entwickeln, dass sie sich nicht so überglücklich fühlen, wie man es von einer jungen Mutter erwartet. Aus diesem Grund sollte jede werdende Mutter schon prophylaktisch durch ihren/ihre Gynäkologen/in und auch in den Geburtsvorbereitungskursen auf das Risiko einer solchen Störung hingewiesen werden, besonders in Anbetracht der Häufigkeit des Auftretens (Riecher- Rössler, 2001).

### **1.3.2 Die postpartale Psychose**

In den seltensten Fällen (etwa bei einer bis zwei von 1000 Frauen) kann sich sogar eine Psychose nach der Entbindung entwickeln (Riecher- Rössler, 2006, S. 12; Rohde, 2001, S. 319).

Diese sehr akuten und stürmischen Krankheitsbilder, zeigen in der Regel das ganze Spektrum psychopathologischer Auffälligkeiten und können somit ein depressives, manisches, schizoaffektives, schizophreses oder jegliches atypische Bild anderer Art annehmen (Riecher- Rössler, 2006). Sie treten in den meisten aller Fälle in den ersten Wochen nach einer Entbindung auf und betreffen ebenfalls vor allem Erstgebärende (McNeil, 1988; Rohde & Marneros, 1993).

Eine postpartale Psychose bedarf immer einer stationären psychiatrischen Behandlung, vor allem auch in Anbetracht der extrem erhöhten Gefährdung des Kindes und der Mutter selbst. Dies kann durch psychotische Symptome entstehen, wie durch den Einfluss imperativer Stimmen, die der Mutter auftragen, dem Kind oder auch sich selbst zu schaden. Aber auch wahnhaftige Überzeugungen der Mutter kommen vor, z.B. dass das Kind vertauscht wurde und das Kind böser Eltern ist. Treten im Rahmen einer schizoaffektiven oder schizophrenen Psychose optische oder akustische Halluzinationen auf, so beziehen

sich auch diese Symptome inhaltlich häufig auf das Kind, auf die Geburtssituation oder die aktuelle Familiensituation. Neben formalen Denkstörungen (z. B. Zerfahrenheit oder Ideenflucht) sind Erregungszustände und hochgradige Ängstlichkeit bei den Psychosen nach einer Entbindung nicht selten, besonders wenn Verfolgungs- oder Beeinträchtigungserlebnisse im Vordergrund stehen (Rohde, 2001).

Manische oder schizomanische Krankheitsepisoden werden als die typischen postpartalen Psychosen angesehen und können sich abgesehen von einer euphorischen bzw. manischen Verstimmung, durch alle für ein manisches Krankheitsbild typischen Symptome zeigen, wie etwa Ideenflucht, Antriebssteigerung, vermindertes Schlafbedürfnis, bis hin zu Größenideen. Diese Größenideen könnten z.B. die Überzeugung beinhalten, das Kind sei das Jesuskind. Wie bei manischen Erkrankungen im Allgemeinen, kann aber auch eine gereizt-aggressive Stimmung vorherrschen, die sich gegen Personen in der Umgebung (z. B. den Ehemann) richten kann (Rohde, 2001).

Die Behandlung in einem geschützten psychiatrischen Rahmen ist unerlässlich. Eine Gefährdung für das Kind besteht am ehesten dadurch, dass die Mutter nicht mehr in der Lage ist, ihre Handlungen richtig einzuschätzen und das Kind falsch behandelt, es beispielsweise wie eine Puppe anfasst (Rohde, 2001).

Vergleichbar mit der Situation einer bestehenden Vorgeschichte mit psychischen Störungen generell, kann auch die Gefahr eines Wiederauftretens der Psychose bei weiteren Entbindungen bestehen. Die Höhe dieses Risikos hängt aber auch von der Art der Erkrankung ab, so ist das Risiko beispielsweise bei bipolaren schizoaffektiven und bei schizophrenen Psychosen am höchsten. Insgesamt ist das Risiko eines Rezidivs nach einer weiteren Entbindung allerdings nicht höher anzusiedeln als das Gesamtrezidivrisiko unabhängig von weiteren Schwangerschaften. Daraus ergibt sich, dass eine postpartale Psychose in der Vorgeschichte nicht zwangsläufig mit einem Verzicht auf weitere Schwangerschaften einhergehen muss (Rohde & Marneros, 1993).

#### **1.4 Folgen und Verlauf der Depression**

Besonders in der Postpartalzeit, handelt es sich bei der Depression um eine ernstzunehmende Erkrankung vor allem bezüglich der potentiell schweren Folgen für Mutter, Kind oder oft auch für die ganze Familie.

Immer zu berücksichtigen ist bei einer Depression, speziell im Rahmen einer psychotischen Depression, die Gefahr des Suizids, bei der postpartalen Depression die des erweiterten Suizids bzw. Infantizids, zu welchem es in einem von 50 000 Fällen kommt (Riecher -

Rössler, 2006, S. 15). Abgesehen von diesem erhöhten Risiko eines Suizids sowie dem subjektiven Leid, dem die neue Mutter ausgesetzt ist, kann eine postpartale Depression auch Folgen für das Kind oder die Mutter- Kind- Beziehung mit sich bringen. Diese kann nämlich durch den depressiven Rückzug der Mutter sowie das Unvermögen, sich dem Kind zuzuwenden, oft nachhaltig gestört werden (Riecher- Rössler, 2001, 2006; Rohde, 2001). Die besondere Problematik für die postpartal depressive Mutter ist charakterisiert durch die Unfähigkeit, sich an dem Kind zu erfreuen, sowie durch die Entwicklung von Insuffizienzgefühlen bezüglich der Mutterrolle (Grube, 2013). Es kommt zu mangelnder Responsivität, welche sich darin zeigt, dass die Mutter unzureichend in der Lage ist, die vom Kind ausgehenden Impulse zu spiegeln. Daraus folgend, kann durch eine Art hilfloser Überaktivität eine nicht bedürfnisgerechte Überstimulation des Säuglings bedingt werden, wodurch Interaktionsstörungen zwischen Mutter und Kind einhergehen können (Papousek, 2007; Papousek & Papousek, 1986; Reck, Hunt et al., 2004; Reck, Weiss et al., 2004).

Die Mutter selbst belastet sich oft mit schweren Schuldgefühlen und Versagensängsten bei gleichzeitig hohem Selbstanspruch, wodurch sich die Depression verschlimmern und ein fataler Teufelskreis einsetzen kann (Riecher- Rössler, 2001; Rohde, 2001). Aufgrund dieser Scham- und Schuldgefühle, wird die Symptomatik von der Mutter oft verschwiegen, zum Teil auch aus Angst, sie werde als „psychisch krank“ abgestempelt, stationär eingewiesen und von ihrem Kind getrennt, könnte dieses dann erst recht nicht mehr versorgen (Riecher- Rössler, 2001, 2006).

Die Prävalenzrate der mit postpartaler Depression zusammenhängenden Beziehungsstörungen ist im Vergleich zur Normalpopulation deutlich erhöht (Reck, 2008). In weiterer Folge entwickeln die betroffenen Kinder häufig Verhaltensauffälligkeiten oder emotionale Störungen, bis hin zu Entwicklungsverzögerungen im kognitiven Bereich (Alpern & Lyons- Ruth, 1993; Murray, 1992; Pawlby, Hay & Sharp, 2001; Stein et al., 1991).

## **1.5 Risiko- und Einflussfaktoren**

Unklar ist, ob bei bestehenden Belastungen die rein biologischen und hormonellen Umstellungen, die nach einer Entbindung eintreten, eine Rolle für die Entstehung einer postpartalen Depression spielen oder vor allem die ganz „normalen“ psychischen Belastungen, die das Mutterwerden mit sich bringt (Riecher- Rössler, 2006). Ausgegangen wird aber von einer multifaktoriellen Ätiologie, also einem Zusammenspiel der verschiedensten hormonellen, somatischen und psychologischen Faktoren nach einer

Geburt, psychosozialer Einflüsse, Persönlichkeit, Lebenssituation sowie eigener und fremder Erwartungshaltungen (Rohde, 2001; Weissenböck, 2001).

### **1.5.1 Biologische Faktoren**

Viele Ergebnisse der Grundlagenforschung sprechen dafür, dass die mit einer Geburt einhergehende Hormonveränderung eine große Rolle für das Auftreten einer postpartalen Depression spielt. So ist allgemein bekannt, dass der Östrogenspiegel einer Frau während einer Schwangerschaft auf das etwa 200- Fache der Norm erhöht ist, nach der Entbindung allerdings innerhalb von nur wenigen Tagen wieder auf den Normalwert abfällt (Riecher-Rössler, 2006). Dieser Östrogenabfall und eine gleichzeitig erhöhte MAO-A-Aktivität kann nach Sacher und Kollegen die Vulnerabilität für postpartale Depressionen erhöhen (Sacher et al., 2010). Monoaminoxidase - A - Enzyme (MAO - A) spielen besonders beim Abbau von Serotonin und Noradrenalin eine große Rolle, Östrogene modulieren verschiedene Hirnfunktionen und haben wahrscheinlich einen stimmungsstabilisierenden und antipsychotischen Effekt. Insbesondere beim postpartalen Blues und bei der postpartalen Psychose, die beide ein exzessiv hohes Risiko unmittelbar nach der Entbindung zeigen, dürfte der Östrogenabfall als Mit(Auslöser) also eine Rolle spielen. Stressoren, welche bei gegebener erhöhter Vulnerabilität das Ausbrechen einer Depression bedingen können, kann die Geburt selbst sein, welche ein sehr aufwühlendes und emotionales Ereignis für eine Frau bedeutet, verbunden mit einer enormen Umstellung auf eine neue Lebenssituation, veränderte Rollenanforderungen oder andere bestehende Belastungen (Riecher-Rössler, 2006).

Als weiterer Einflussfaktor wird das Ende der Stillperiode mit einer negativen Korrelation zum Prolactinspiegel beschrieben (Groer et al., 2005). Bei dieser rein hormonellen Betrachtung bleibt jedoch unerwähnt, dass das Abstillen eine Auflösung der besonders innigen Verbindung zwischen Mutter und Säugling bedeutet, was häufig mit einem Verlusterleben besonderer Nähe und starken Emotionen wie Trauer verbunden sein kann. Des Weiteren konnte in einer Studie aus jüngster Zeit ein Zusammenhang zwischen einem erniedrigten Oxytocinspiegel in der Schwangerschaft und einem erhöhten Risiko, an einer postpartalen Depression zu erkranken, beschrieben werden (Skrundz, Bolten, Nast, Hellhammer & Meinschmidt, 2011).

### 1.5.2 Psychosoziale Faktoren

Spezifische sozioökonomische Risikofaktoren für das Auftreten einer Depression post partum konnten bisher nicht identifiziert werden. So scheinen weder das Alter der Wöchnerinnen, noch ihr Familienstand, ihr Ausbildungs- oder ihr sozioökonomischer Status einen signifikanten Einfluss auf das Erkrankungsrisiko zu haben, genau genommen sind die Studien diesbezüglich widersprüchlich (O'Hara & Swain, 1996; Kurstjen und Wolke, 2001; Riecher-Rössler, 2006). Sollten jedoch Unterschiede bestehen, so haben jüngere Frauen ein tendenziell höheres Risiko, an postpartaler Depression zu erkranken, ebenso Frauen mit geringem sozialen Status bzw. gesellschaftlicher Position, niedrigem Einkommen und schlechter wirtschaftlicher Lage (O'Hara & Swain, 1996; Wimmer - Puchinger, 2006).

Der offensichtlichste und konsistenteste Risikofaktor schließlich, der gefunden wurde, ist eine vorbestehende Prädisposition. Besonders Frauen mit affektiven Erkrankungen und Angststörungen vor der Geburt sind hier betroffen (Riecher-Rössler, 2006; Wimmer-Puchinger, 2006). So haben nach Riecher-Rössler (2006) 30 bis 60 Prozent aller Frauen, die schon einmal psychisch erkrankt waren, ein hohes Wiedererkrankungsrisiko in der Postpartalzeit (S. 15), etwa ein Drittel der Frauen, welche bereits während der Schwangerschaft eine Depression aufweisen, leiden darunter auch nach der Entbindung (Bader, Frisch, Wirz-Justice & Riecher-Rössler, 2010, S. 267). Des Weiteren ist zu erwähnen, dass postpartal Erkrankte auch nach dem ersten Lebensjahr des Kindes ähnlich hohe psychische Auffälligkeiten zeigen, wie die erst später Erkrankten, und häufig wiederholte depressive Episoden aufweisen, was einen weiteren Hinweis für eine latente psychische Vulnerabilität aufzeigt (Kurstjen & Wolke, 2001). Die von Kurstjen und Wolke (2001) diesbezüglich durchgeführten Untersuchungen mit Müttern im ersten bis zum siebten Jahr nach der Geburt, weisen darauf hin, dass sich postnatale und später auftretende Depression kaum hinsichtlich der Schwere oder der psychosozialen Bedingungsfaktoren unterscheiden.

Auch eine familiäre Disposition für psychiatrische Störungen erhöht die Auftretenswahrscheinlichkeit für Depressionen post partum (Lanczik & Brockington, 1999; Riecher-Rössler, 2006; Rohde, 2001). So haben etwa 70 Prozent der betroffenen Frauen mindestens einen Familienangehörigen ersten Grades mit einer psychischen Erkrankung (Riecher-Rössler, 2006, S. 14). Des Weiteren erörterte Grube, dass 3 von 20 Partner von postpartal depressiven Frauen selbst eine eigene psychiatrische Morbidität aufweisen,

bestehend aus einem schädlichen Gebrauch von Alkohol, einer generalisierten Angststörung oder einer Anpassungsstörung (Grube, 2004, S. 486, 2005, S. 167). Auch das Auftreten von „Baby Blues“, stressauslösender Life Events und mit der Versorgung des Kindes verbundener sowie allgemeiner Stress vor der Geburt, werden als Einflussfaktoren beschrieben (Beck, 1996; Matthey, Barnett, Ungerer & Waters, 2000; Wimmer-Puchinger, 2006). Allerdings wird in den wenigsten Fällen eindeutig aufgezeigt, inwieweit es sich dabei um wirklich vorbestehende Risikofaktoren handelt oder die Probleme zum Teil nicht auch schon Folge der beginnenden Depression sind. Wenn eine solche Prädisposition besteht, reicht also in vielen Fällen die Geburt selbst als weiterer Risiko- und Auslösefaktor, um die Erkrankung in Gang zu setzen. Offenbar stellen schon eine ganz „normale“ Entbindung und die Zeit danach mit ihren ganz „normalen“, unspezifischen Belastungen starke Stressoren dar, die bei vulnerablen, prädisponierten Frauen zur Auslösung einer depressiven Erkrankung führen können (Riecher-Rössler, 2006).

Ob postnatal oder zu anderen Zeitpunkten, das Auftreten von Depression bei Müttern ist also am besten durch latente Vulnerabilität der Frauen erklärbar, wobei neue Belastungen zu depressiven Episoden führen können. Die besonderen Belastungen können die Geburt des Kindes selbst sowie obstetrische Belastungen oder andere kritische Ereignisse im Leben dieser vulnerablen Frauen sein. So zeigen obstetrische Belastungen (z.B. Zahl der Geburten, Geburtskomplikationen, Dauer des stationären Aufenthalts) nur dann einen Zusammenhang mit postpartaler Depression, wenn Frauen eine psychiatrische Vorgeschichte hatten und das Neugeborene neonataler Intensivversorgung bedurfte. Das bedeutet also, dass bei psychisch vulnerablen Frauen besondere peri- oder neonatale Belastungen (= im Rahmen einer Geburt auftretende oder das Neugeborene betreffende Belastungen) die Wahrscheinlichkeit des Wiederauftretens einer depressiven Episode erhöhen, jedoch erstmaliges Auftreten einer Depression durch geburtsbezogene Belastungen nicht erklärt werden kann (Kurstjien & Wolke, 2001).

Unabhängig vom leiblichen Geburtserlebnis per se ist zudem eine erhöhte Depressionsprävalenz in den ersten Monaten nach der Adoption eines Säuglings festgestellt worden (Fields, Meuchel, Jaffe, Jha & Payne, 2010). Nach Ansicht der Autoren scheinen die psychologischen Anpassungsvorgänge im Umgang mit der neu übernommenen Verantwortung schon ausreichend, bei prädisponierten Eltern depressive Symptome auszulösen. Insbesondere scheint der Wunsch, im Umgang mit dem Säugling „nichts falsch zu machen“, einen depressionsfördernden Effekt zu haben (Racamier, Sens & Carretier, 1961). Die Tatsache, dass auch nach der Adoption eines Kindes eine erhöhte Depressionsprävalenz festgestellt wurde, verdeutlicht, dass zur Erklärung des Phänomens

der postpartalen Depression im Sinne eines Vulnerabilitäts- Stress- Modells nicht nur biologische Stressoren und die mit einer Schwangerschaft und Geburt einhergehenden Veränderungen herangezogen werden können. Bereits Tellenbach (1976) wies darauf hin, dass auch bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, wie z.B. Ordentlichkeit, Streben nach Perfektionismus, Harmoniewünsche und Probleme mit der Übernahme von Verantwortung, zur Entwicklung von Depressivität beitragen können. Zur Entwicklung von postpartaler Depressionen wurde dabei der Faktor „Persönlichkeit mit hohem Perfektionismus“ als maßgeblich beschrieben (Macedo et al., 2009). Dies soll in Anbetracht der stark idealisierten Vorstellung und Zurschaustellung von entspannten, glücklichen Müttern mit ebensolchen Kindern in den Medien sowie des dafür verantwortlichen tief verwurzelten Verständnisses vieler Kulturen festgehalten werden und die darin enthaltene Problematik für werdende Mütter darstellen. Denn demnach sind die gesellschaftlichen Erwartungen und die dadurch bedingten eigenen Ansprüche der jungen Mütter an sich selbst enorm hoch, wodurch es zu Idealselbstproblematiken kommen kann, welche Versagens- und Schuldgefühle fördern (Bonardi & Grube, 2011). Die Gefahr, sich selbst mit einem hohen Mutteridealbild zu überfordern, ist dabei umso höher, je sehnlicher eine Schwangerschaft herbeigewünscht wurde. Alle Emotionen, die mit Angst, Sorge oder Ärger zu tun haben, werden weggeschoben in der Erwartung, nur Freude empfinden zu dürfen. Wenn sich nun nach der Geburt das übergroße Glücksgefühl nicht einstellen will, sondern an dessen Stelle Müdigkeit, Antriebslosigkeit, und Niedergeschlagenheit treten, belastet sich die Mutter mit großem Druck, Schuld- und Schamgefühle entstehen und es bildet sich eine Spirale, die immer verzweifelter macht. Besonders schwierig ist die Anpassung an die Mutterschaft, wenn die Schwangerschaft ungewollt war, nicht in den momentanen Lebenskontext passt und aus diesem Grund schon eine Überforderung darstellt (Fiegl, 2006).

Als weitere Persönlichkeitsfaktoren, welche zur Vulnerabilität, in der Schwangerschaft oder im ersten postpartalen Jahr an einer Depression zu erkranken, erklärt werden können, wird der Grad an Neurotizismus bei beiden Elternteilen sowie die interpersonelle Sensitivität bei Müttern genannt (Matthey, Barnett, Ungerer & Waters, 2000).

Des Weiteren erörterte Wimmer- Puchinger (2006), dass Frauen häufiger postpartale Depressionen entwickeln, wenn sie mit ihrem Lebensumfeld (Leben insgesamt, Außenkontakte, Familie, Gesundheit) wenig zufrieden sind bzw. in der Kindheit und Jugend häufig körperliche Gewalt erfuhr. Auch Korrelationen mit der Arbeitszufriedenheit und der diesbezüglichen Einschätzung der Chancen zur Weiterentwicklung und Entfaltung in Beruf und Haushalt, dem Ausmaß der

Selbstbestimmung über den Tagesplan sowie mit der Anzahl der Kinder wurden eruiert (Wimmer- Puchinger, 2006).

Aus rein therapeutischer Erfahrung wird des öfteren auch ersichtlich, dass die kulturelle Integration der Mutter eine große Rolle für die Entwicklung einer postpartalen Depression spielt, denn in Bezug darauf wird oftmals beobachtet, dass besonders Immigrantinnen der 2. Generation betroffen sind. Diese Mütter sind sozial zwar insgesamt sehr gut integriert, doch kommt es trotzdem des Öfteren zu einer inneren Zerrissenheit in der Kulturzugehörigkeit, da die emotionale Verwurzelung zwiegespalten erscheint. Aber auch eine mögliche depressive Grundstimmung der eigenen Mutter zum Zeitpunkt der eigenen Säuglingszeit kann Auswirkungen auf die postpartale Depressivität einer Frau haben. Das würde die große und schwerwiegende Bedeutung für die Mutter- Kind-Bindung und der kindlichen, emotionalen Entwicklung beweisen (Weissenböck, 2001).

### **1.5.3 Partnerschaftliche Faktoren**

Untersuchungen über mit postpartaler Depression zusammenhängende Faktoren ergeben des Weiteren, dass Beziehungsaspekte von zentraler Bedeutung sind, wobei hier aber auch die Beziehung zu den eigenen Eltern als besonders ausschlaggebend betrachtet wird. So ist beispielsweise die Gefahr für eine Frau, an einer postpartalen Depression zu erkranken, dann erhöht, wenn sie ihre eigene Mutter als sehr überkontrollierend und - beschützend erlebt hat. Für den Vater gilt diesbezüglich die Gefahr dann als besonders groß, wenn er entweder die eigene Mutter oder den eigenen Vater als besonders überkontrollierend und - beschützend wahrgenommen hat. Diese dargestellten Beziehungsfaktoren in Bezug auf die eigenen kindlichen Erfahrungen mit den Eltern, beeinflussen insbesondere die Vulnerabilität für die Übernahme der neuen Elternrolle und damit verbundener Probleme. Langfristig gesehen spielt - besonders für die Mütter - die Qualität der Beziehung zum eigenen Partner, eine zentrale Rolle (Matthey et al., 2000).

Ein Umstand, der von vielen Paaren unterschätzt wird, ist die einschneidende Veränderung, die ein Kind, das in die Partnerschaft kommt, mit sich bringt. Die Hauptenergie konzentriert sich nun auf das Kind, die Elternrolle überlagert das Paargefühl und die Zeit füreinander wird extrem eingegrenzt. In den allermeisten Fällen ist ein Rückgang der Libido bei der Frau zu beobachten, was beim Partner oft große Enttäuschung hervorruft und Anlass zu Konflikten sein kann. Ein neuer Lebensrhythmus muss entwickelt werden, der auch wieder Platz für die Partner jenseits der Elternrolle ermöglicht. Indirekt kann natürlich

auch ein zusätzlicher Einfluss durch die finanziellen Einbußen und Belastungen, die durch ein Kind auf die Partner zukommen, entstehen (Fiegl, 2006).

Ein hoher Prozentsatz von Frauen, die Psychotherapie oder eine Beratung in Anspruch nehmen, kommen wegen depressiver Zustände, psychosomatischer Beschwerden oder Libidoverlust. Sehr häufig stehen diese Symptome im Zusammenhang mit mangelnder Gelegenheit, sich Zeit für sich selbst zu gönnen, aus der Rolle der Mutter zu schlüpfen und Zeit mit dem Partner zu verbringen. Eigene Bedürfnisse werden zugunsten der Familie vernachlässigt. Es entstehen individuelle Vorstellungen vom Muttersein im Kopf sowie Bilder vom „gelungenen Kind“, Ansprüche an sich selbst und den eigenen Körper (Fiegl, 2006). Da eine schwangere Frau hinsichtlich ihrer Schwangerschaft und ihres Kindes nicht nur ihre eigenen Wünsche zu realisieren versucht, sondern auch jene des Partners, welcher mit all seinen auf das Kind bezogenen Wünschen wiederum ausschließlich auf die Partnerin angewiesen ist, können sich hier massive Beziehungskonflikte entspinnen, in denen Schuld und Verantwortung eine tragende Rolle spielt. Dadurch kann es sehr schnell passieren, dass die betroffene Frau zu schnell den nötigen Rückhalt in der Paarbeziehung verliert, wodurch ein wichtiger Prozess gestört wird. Dies darf aber nicht nur aus der Sichtweise eines dabei möglicherweise entstehenden Konflikts betrachtet werden, sondern auch bezüglich des medizinischen Betreuungssystems, welches die Partner gezielt in die Schwangerenbetreuung miteinbeziehen sollte. So könnte vielleicht prophylaktisch verhindert werden, dass Partner, die ja in der Erfüllung ihrer Wünsche ebenfalls bedroht sind, sich aufgrund ihrer mangelnden körperlichen Betroffenheit leichter zurückziehen. Denn aufgrund dieses oft bestehenden Problems sollte immer darauf geachtet werden, die Partner nicht allein in ihrer stützenden Funktion für die Partnerin zu motivieren, sondern sie auch in ihrer eigenen Betroffenheit anzusprechen und dabei ihre eigenen Schutzmechanismen abzuklären (Ringer, 2001).

In der therapeutischen Arbeit mit erkrankten Frauen wird die Problematik der vermehrten Partnerschaftskonflikte und der damit einhergehenden Ängste (auch bezüglich der Zukunft mit dem Kind) stark ersichtlich. So ist bei Frauen, die an postpartaler Depression erkrankt sind, häufig ein Defizit in Bezug auf die Beziehungsqualität zum Partner und Kindesvater zu finden. Häufig fehlt die emotionale - manchmal auch physische - Präsenz des Partners, die Unterstützung und das Verständnis. Es werden Erwartungen an die Frau gestellt, die sie aufgrund der neuen Situation mit dem Kind nur unzureichend erfüllen kann, sowohl im Hinblick auf die Sexualität, Haushaltsführung und Versorgung des Partners bzw. eventuell bereits vorhandener Kinder. Ist für eine Frau die Möglichkeit, emotionale sowie praktische Hilfe für das Kind zur Verfügung zu haben, nicht oder nur unzureichend vorhanden, stellt

dies einen erheblichen Risikofaktor dar. Dies gilt speziell für besonders junge Mütter und Väter, in deren Lebenskontext der große Schritt zu einem Kind zu früh erscheint (Fiegl, 2006). Damit zusammenhängend sollte an dieser Stelle auch die mit einer Schwangerschaft und Karenz einhergehende starke Abhängigkeit einer Frau betont werden, welche sich nicht nur in finanzieller Hinsicht zeigt, sondern auch bezüglich sozialer Anerkennung. Des Weiteren klagt ein Großteil der betroffenen Frauen über einen Mangel an sozialen Kontakten (Weissenböck, 2001). Die Herkunftsfamilien und das soziale Umfeld bilden die wichtigste Ressource, die entlasten und Mut machen kann. Dabei kommt es nicht ausschließlich auf das faktische Vorhandensein sozialer Kontakte an, sondern vielmehr darauf, wie hilfreich und unterstützend die Personen von der betroffenen Frau erlebt werden (Einmischen von außen, Besserwisserei der anderen, Schwiegermütter, etc.) (Fiegl, 2006; Ringler, 2001).

Auch auf empirischer Seite wiederholt sich über verschiedenste Quellen und Literaturangaben hinweg die zentrale Erkenntnis, dass mangelnde partnerschaftliche Hilfestellungen und geringe soziale Unterstützung auf der einen Seite sowie eine schlechte Partnerbeziehung in Form von Unzufriedenheit in der Partnerschaft auf der anderen Seite große Risikofaktoren für das Auftreten postpartaler Depressionen zu sein scheinen (O'Hara & Swain, 1996; Riecher- Rössler, 2006; Wimmer- Puchinger, 2006).

Welche besonderen Faktoren aber in die Partnerbeziehung und die damit verbundene Unzufriedenheit hineinspielen und so als Einflussfaktoren auf die postpartale Depression einwirken könnten, wurde allerdings, abgesehen vom Aspekt der sozialen Unterstützung, in keiner der angeführten Studien berücksichtigt. Dies soll in der vorliegenden Arbeit Thema sein (dazu später mehr).

Zusammenfassend lässt sich hier allerdings festhalten, dass die stärksten Prädiktoren postpartaler Depression die psychopathologische Vorgeschichte bzw. psychologische Störungen während der Schwangerschaft und Unzufriedenheiten sowie geringe soziale Unterstützung in der Partnerschaft darstellen.

## **1.6 Therapeutische Arbeit**

Leider werden depressive Erkrankungen in der Postpartalzeit häufig erst spät erkannt und behandelt. Dies kann auf der einen Seite dadurch bedingt sein, dass die Symptomatik von der Mutter, wie bereits erwähnt, aufgrund von Scham- und Schuldgefühlen, teilweise auch aus Angst verschwiegen wird, auf der anderen Seite aber auch dadurch, dass die Symptome

einer beginnenden Depression mit einer durch Geburt und Stillzeit bedingten Erschöpfung verwechselt werden kann und eine Diagnose dadurch erschwert erscheint. Häufig wird die Behandlung auch verzögert durch einen Mangel an spezialisierten ambulanten sowie stationären und teilstationären Angeboten (Riecher- Rössler, 2001, 2006; Rohde, 2001). Aus diesem Grund sollten Schwangere frühzeitig und prophylaktisch über das Risiko einer postpartalen Depression aufgeklärt werden, insbesondere wenn sie schon einmal an einer psychischen Störung erkrankt waren (Rohde, 2001). Denn da als einer der zentralsten Auslösefaktor postpartaler Depression die Prädisposition bezüglich psychiatrischer Grund- und Früherkrankungen dargestellt wurde, ist es von großer Bedeutung, Schwangere bereits während der Schwangerschaft bei ihren Routineuntersuchungen nach psychiatrischen Vorerkrankungen zu befragen (Weissenböck, 2001). Für diesbezüglich gefährdete Frauen werden zum Teil präventive Interventionsprogramme (z.B. Milgrom, 1994) sowie nötigenfalls eine prophylaktische antidepressive Medikation nach der Entbindung angeboten (Wisner & Wheeler, 1994). Eine engmaschige Begleitung und Beobachtung in der Schwangerschaft und nach der Entbindung erscheint also zentral, durch eine frühzeitige Behandlung kann die Rückfallhäufigkeit deutlich gesenkt werden. Die Behandlung der postpartalen Depression ist prinzipiell vergleichbar mit jener depressiver Erkrankungen in anderen Lebensabschnitten, wobei aber auf die spezielle Situation der Postpartalzeit und des Kindes besonderer Wert gelegt werden muss. So können bestehende Schuldgefühle der Mutter schon allein durch eine umfassende Aufklärung entlastet werden (Rohde, 2001). Von großer Bedeutung ist des Weiteren, dass nicht nur die Mutter, sondern auch die Familie versteht, dass es sich um eine ernstzunehmende Erkrankung handelt und nicht etwa um die Folge eines Versagens als Mutter (Rohde, 2001). Auch ganz besonders im Hinblick auf die bestehenden Gefahren einer postpartalen Depression, nämlich damit einhergehender Partnerschaftskonflikte, einer anhaltenden Störung der Mutter- Kind- Beziehung sowie dadurch bedingte Entwicklungsstörungen des Kindes, Kindesmisshandlung bis hin zum erweiterten Suizid (Infantizid), ist eine frühzeitige Abklärung und Behandlung relevant (Riecher-Rössler, 2001).

Insgesamt ist die postpartale Depression durch Psychotherapie und nötigenfalls entsprechende Medikation sehr gut behandelbar. Durch eine gezielte antidepressive Therapie kann es bereits innerhalb weniger Tage zu einer deutlichen Stimmungssteigerung kommen. In den meisten Fällen ist innerhalb weniger Wochen mit einer Symptomreduktion bis zur Beschwerdefreiheit zu rechnen. Besonders wenn die depressive Symptomatik bereits länger besteht oder sogar chronifiziert ist, kann auch eine längerfristige Therapie erforderlich sein (Rohde, 2001). Ernstzunehmen ist bei schweren Depressionen das

Symptom der Suizidalität bzw. das Risiko des erweiterten Suizids, welches immer zur stationären psychiatrischen Behandlung führen muss (Riecher-Rössler, 2001; Rohde, 2001) Eine psychotherapeutische Behandlung kann bereits bei Risikopatientinnen sehr erfolgreich sein und ist sogar schon dann besonders wichtig, wenn Frauen während der Schwangerschaft unter starkem Stress, Ängsten, geringer sozialer und emotionaler Unterstützung sowie geringer Zufriedenheit in der Beziehung leiden (Weissenböck, 2001). Eine postpartale Depression hält in den meisten Fällen viele Monate an, nicht selten mehr als ein Jahr, dabei können die potentiellen Folgen besonders für Mutter und Kind sehr schwer sein (Riecher-Rössler, 2006). Eine frühzeitige Behandlung der betroffenen Frauen kann die Mutter- Kind- Beziehung und die Entwicklung des Kindes jedoch deutlich verbessern (Cooper & Murray, 2001; Klier & Muzik, 2001). Darüber hinaus sollte aber die Vater- Kind Beziehung nicht außer Acht gelassen werden und zur Förderung eines entspannten Eltern- Kind- Kontakts entsprechende Beratung bis hin zu praktischen Hilfen angeboten werden (Riecher- Rössler, 2001).

In Zukunft sollte weiterhin dem Anliegen nachgegangen werden, sowohl durch Öffentlichkeitsarbeit betroffene Familien frühzeitig zu erreichen als auch durch Fortbildungen im Fachpublikum die Problematik der postpartalen Depression möglichst früh zu erkennen um somit einer Chronifizierung und Pathologisierung entgegenzuwirken. Eine vermehrte Aufklärung der Gesellschaft soll des Weiteren eine starke Tabuisierung in der Gesellschaft sowie eine Stigmatisierung der betroffenen Frauen verhindern. Eine stärkere Thematisierung der Krankheit bei schwangeren Frauen und eine Sensibilisierung der geburtshilflichen Betreuungsteams, soll dem Ziel dienen, die relativ hohe Inzidenzrate langfristig zu reduzieren. Psychosozial vorbelastete Frauen sollten durch soziale, medizinische und psychologisch/psychotherapeutische Angebote sowohl in der Schwangerschaft als auch in der ersten Zeit nach der Geburt unterstützt werden (Wimmer-Puchinger, 2006).

## 2 PARTNERSCHAFT UND LIEBE

Eine glückliche und stabile Partnerschaft zählt zu den am meisten gewünschten Lebenszielen. Sie bedeutet für die meisten Menschen eine hohe Lebenszufriedenheit und stellt somit die Grundlage für menschliches Wohlbefinden dar. So ist es auch nicht erstaunlich, dass sich die meisten Menschen eine lebenslange, intime Partnerschaft wünschen (Buss, 1995). Doch natürlich kann eine Partnerschaft im Falle ernster Krisen ebenso die Quelle für vielfältiges Leid darstellen, wodurch sie einen wichtigen Bedingungsfaktor für die psychische und physische Gesundheit darstellt. Denn die Folgen einer unglücklich verlaufenden Partnerschaft, einer Trennung oder Scheidung gehen nicht nur mit erheblichen sozialen und materiellen Kosten für die betroffenen Individuen einher, was sich in einer Vielzahl von Belastungen, wie z.B. Sorgerechtskonflikten, niederschlägt. Zudem erhöht sich das Risiko, an physischen und psychischen Störungen zu erkranken (Heidbrink, Lück & Schmidtman, 2009).

### 2.1 Allgemeine Theorien und Modelle der Paarbeziehung

Es existiert eine Fülle von Theorien, die erklären, wie und warum wir unsere Partner aussuchen. So z.B. die *Austausch- und Investitionstheorien*, nach denen die Partner ihre Partnerschaft und die darin enthaltenen Interaktionen ähnlich einem ökonomischen Verhaltensmodell fortlaufend nach Kosten und Nutzen bewerten. Die „Belohnungen“ sowie die Nachteile bzw. Negativbewertungen einer Beziehung werden gegeneinander aufgerechnet und je mehr die Belohnungen überwiegen, desto zufriedener sind die Partner mit dieser Beziehung (Mikula, 1992; Thibaut & Kelley, 1959). Die Partner streben also nach einer Gewinnmaximierung, im Unterschied zu der verwandten *Equity Theorie*, nach der die Partner eine Ausgewogenheit in Form eines Ausgleichs anstreben. Nehmen die Partner das Verhältnis von Kosten und Belohnungen als fair oder gerecht wahr, so sind sie mit der Beziehung zufrieden. Ist dies nicht der Fall, ergeben sich negative Spannungszustände, welche durch veränderte Interaktionen, kognitive Umstrukturierungen oder Abbruch der Beziehung versucht werden zu lösen (Walster, Walster & Berscheid, 1978). Über die Belohnungen und Kosten der Interaktionen hinaus hängt die Zufriedenheit mit einer Beziehung aber auch von einem zugrunde liegenden Bewertungsmaßstab (Comparison Level) in Form eines Vergleichs mit attraktiven Alternativen ab (Thibaut & Kelley, 1959). Die *Investitionstheorie* erweitert die erklärte Austauschtheorie um den

Aspekt der Bindung oder Verpflichtung (commitment Level), welche die Partner im Lauf der Beziehung entwickelt haben (Rusbult, Drigotas & Verette, 1994).

Die zentrale These der *Ähnlichkeitstheorie* besteht darin, dass sich Personen stärker zu solchen Partnern hingezogen fühlen, die ihnen in physischen, psychischen und sozialen Aspekten ähnlich sind (Mikula & Stroebe, 1991). Dabei wird die hier beschriebene These insofern nicht als eine vollkommen eigenständige Paartheorie betrachtet, da sie in gewisser Weise „theorieübergreifend“ in die unterschiedlichsten theoretische Ansätze, wie z.B. ökonomische Überlegungen, ökologische, sozialstrukturelle und lerntheoretische Hypothesen integriert werden kann.

Der hier postulierten Botschaft „Gleich und Gleich gesellt sich gern“ stehen zudem noch Paartheorien gegenüber, die dem Motto „Gegensätze ziehen sich an“ und somit der These der *Komplementarität* oder *Substitution* folgen (Lösel & Bender, 2003).

Während die Komplementaritätsthese bisher insgesamt zu wenig Bestätigung fand, ist dies bei der Ähnlichkeitsthese anders. So korrelieren sowohl bei kurzzeitigen Liebespaaren als auch bei Ehepaaren die physische Attraktivität, Gesichtsmerkmale, Alter, Bildungsgrad und Intelligenz, Temperaments- und andere Persönlichkeitsmerkmale, Einstellungen und politische sowie religiöse Überzeugungen, Bindungsmuster sowie das Selbstkonzept der beiden Partner signifikant positiv miteinander (Botwin, Buss & Shackelford, 1997; Burleson & Deton, 1992; Grau & Bierhoff, 1998). Die Ähnlichkeit der Partner hängt zugleich mit der Zufriedenheit in den jeweiligen Beziehungen zusammen, dabei zu beobachten ist allerdings der des Öfteren auftretende Unterschied zwischen der wahrgenommenen und tatsächlichen Ähnlichkeit.

Winch (1958) stellte schon sehr früh fest, dass zwar bei der Partnerwahl mehr die Übereinstimmung von Interessen und Werten im Vordergrund steht, später aber die wechselseitige Ergänzung und Befriedigung von Bedürfnissen eine wichtigere Rolle spielt. Nach Murstein (1976) sind bei der Partnerwahl eher äußere Merkmale wie Status oder physische Attraktivität von Bedeutung, während später die Übereinstimmung in Werten und schließlich die Komplementarität der Partnerrollen in den Vordergrund tritt.

## **2.2 Aspekte einer „erfolgreichen“ Partnerschaft**

### **2.2.1 Das richtige Ausmaß an Nähe**

Bereits Schopenhauers Parabel über die Gesellschaft an Stachelschweinen, welche das richtige Maß an Nähe und Distanz suchen, um sich zu wärmen, sich aber gleichzeitig nicht

gegenseitig mit ihren Stacheln zu stechen, weist auf ein großes Problem vieler Liebespaare hin: die *Nähe- Distanz- Problematik* (Schopenhauer, 1988).

Beziehungen scheitern nach Rottleuthner- Lutter (1992) vor allem dann, wenn die Kommunikation mangelhaft ist, wenn die Partner also wenig Selbstöffnung oder gegenseitiges Verstehen zeigen; weitere Auslöser sind ein Mangel an Zuneigung sowie mangelnde Übereinstimmung. Alle diese Beziehungsmerkmale können als Aspekte von Nähe betrachtet werden.

Paarkonflikte und die damit verbundene Gefahr von Trennung und Scheidung ergeben sich aber häufig insbesondere durch verschiedene Nähebedürfnisse der Beziehungspartner. Diese führen zu Konflikten mit der gegenseitigen Zuwendung, mit Sexualität, Eifersucht, dem Umgang mit Freunden und dem Gewähren von Autonomie. So spielt nicht nur mangelnde Nähe, sondern speziell auch ein bestehendes Ungleichgewicht an Nähe bzw. des Wunsches nach Nähe eine große Rolle für Trennungen (Grau, 2003).

Bereits bei Sternberg (1986) spielt Nähe eine bedeutende Rolle hinsichtlich der verschiedensten Komponenten, die eine Beziehung ausmachen. Sein *trianguläres Modell der Liebe* schlägt eine Theorie vor, nach der sich jede Art von Liebe aus einer jeweils unterschiedlichen Gewichtung der drei Komponenten *Leidenschaft*, *Intimität* und *Entscheidung/Bindung* zusammensetzt. Mit Intimität meint er hierbei Gefühle der Nähe, der Vertrautheit und der Zusammengehörigkeit, mit Leidenschaft verbindet er physische Anziehung und sexuelle Befriedigung, und als Entscheidung/Bindung bezeichnet er die Entscheidung für den Partner und sowie die Verpflichtung, diese Liebesbeziehung durch Fürsorge und Treue zu erhalten. Durch die unterschiedlichen Kombinationsmöglichkeiten dieser drei Faktoren entstehen die unterschiedlichsten Arten von Liebe. Die Kombination von Intimität und Leidenschaft (bei Abwesenheit von Bindung) zum Beispiel drückt sich in romantischer Liebe aus, während die Kombination von Intimität und Bindung (bei Abwesenheit von Leidenschaft) auf eine eher partnerschaftliche Liebe hinweist. Vollständige Liebe kann nach Sternberg nur beim gleichzeitigen Vorhandensein aller drei Komponenten bestehen, im Idealfall ist das Dreieck demnach groß und gleichseitig (1986). Nähe ist also das „Um“ und „Auf“ einer guten Beziehung, so beginnt diese bereits bei der Kommunikation. Prager (2000) betont dabei die Rolle von Selbstöffnung, Verstehen und positiven Emotionen als drei Faktoren der Nähe, wobei in der intimen Interaktion immer der subjektiven Wahrnehmung und Interpretation von Verhaltensweisen zentrale Bedeutung zukommt: Wichtig ist nicht unbedingt, ob eine Person verstanden wird, sondern ob sie sich verstanden fühlt (Grau, 2003).

Chelune, Robison und Kommor (1984) charakterisieren eine nahe Beziehung durch sechs Aspekte:

- *Verständnis und Akzeptanz*: Mit dem Wissen um das Innerste des anderen kommt es zur Selbstöffnung und damit zum gegenseitigen Kennenlernen der Partner.
- *Gegenseitigkeit*: Die Partner führen eine persönliche und einzigartige Beziehung, die sich vor allem durch Involviertheit kennzeichnet.
- *Interpendenz*: Die Beteiligten beeinflussen die Aktivitäten, Belohnungen und Interaktionskosten des Partners und können über den andern Macht ausüben. So werden sie zunehmend voneinander abhängig.
- *Vertrauen*: Die Partner vertrauen gegenseitig darauf, dass jeder im Interesse des Partners handelt und diesen nicht verletzt, andernfalls wäre die Gefahr des Machtmissbrauchs und die Gefahren der Selbstöffnung zu bedrohlich.
- *Commitment*: Die Beteiligten betrachten ihre Beziehung als langfristig und zeigen Verhaltensweisen, die der Aufrechterhaltung der Beziehung dienen.
- *Füreinander Sorgen*: Die Partner kümmern sich um die Bedürfnisse des anderen, helfen und unterstützen einander.

Grau (2000) führte des Weiteren eine Befragung über die Zentralität verschiedenster Aspekte für das wahrgenommene Nähegefühl durch und stellte dabei fest, dass Empathie, Vertrauen und Verbundenheit (d.h. ein Gefühl enger Bindungen) die zentralsten Nähemerkmale sind. Etwas weniger zentral erscheinen hiernach das Gespräch, Zärtlichkeit, Unterstützung und Involviertheit, während Akzeptanz, Ähnlichkeit und gemeinsame Unternehmungen bzw. gemeinsam verbrachte Zeit die niedrigsten Zentralitätswerte aufweisen. Die letztgenannten eher „objektiven“ Merkmale spielen aus der Sicht der Befragten also eine weitaus geringere Rolle für Nähe als die erstgenannten „subjektiven“, eher emotionalen Aspekte von Nähe. Somit wird auch hier wieder der Subjektivität in Beziehungen und den damit zusammenhängenden Nähegefühlen eine große Rolle zugeschrieben, was ebenso von der Motivationspsychologie bestätigt werden kann, die einer doppelten Sichtweise auf das Thema Nähe nachgeht: Zum einen wird ein universelles Grundmotiv nach Nähe angenommen, allerdings unterscheiden sich Menschen in der Ausprägung dieses Motivs. Dabei hängt nicht nur die erlebte Nähe mit der Beziehungszufriedenheit zusammen, sondern zudem die optimale Erfüllung des subjektiven Nähebedürfnisses. Eine Person, die ein eher gering ausgeprägtes Nähebedürfnis hat, müsse demnach unter geringer Nähe weniger leiden als eine Person mit einem hohen

Nähebedürfnis. Umgekehrt ist jener ersten Person ein Ausmaß an Nähe, welches der zweiten Person gerade reicht, vielleicht sogar schon zu viel (Grau, 2003).

Von besonderer Bedeutung für die Nähe- Distanz Regulierung ist die Sexualität, welche durch ihre große Bedeutung für viele Bereiche der menschlichen Existenz auch eine ganz zentrale Rolle für die Beziehungsgestaltung mit einem anderen Menschen hat. Denn die Sexualität hat nicht nur aus Gründen der Fortpflanzung einen hohen Stellenwert und ist nicht nur Quelle für Lustgewinn oder Spannungsabfuhr, sondern sie ist darüber hinaus besonders wichtig für die eigene geschlechtliche Identität, für das Selbstwertgefühl und eine gewisse Form von Machtausübung. Die Sexualität ist also eine treibende Kraft nicht nur für das Eingehen, sondern gleichfalls für die Aufrechterhaltung einer intimen Beziehung zwischen zwei Menschen (Kinzl, Mangweth & Traweger, 1997).

Insgesamt ist noch anzumerken, dass eine intime Interaktion nur unter den Voraussetzungen von Reziprozität und Dauer in eine nahe Beziehung münden kann. Mit Reziprozität ist dabei gemeint, dass beide Beteiligten sich in der Rolle des Sprechers und des Zuhörers abwechselnd. Somit werden beispielsweise Arzt- Patient- Beziehungen üblicherweise nicht als nahe Beziehungen betrachtet (Grau, 2003).

### **2.2.2 Die Big Five des partnerschaftlichen Erlebens**

Bierhoff und Grau (1997) führten eine Faktorenanalyse aus neunzehn Skalen durch, welchen die bisher beschriebenen Austausch- und Investitionstheorien, Ähnlichkeitstheorien, Theorien zu Nähe sowie einige weitere Theorien zu Partnerschaft und Beziehungsqualität zu Grunde liegen, und ermittelten dabei fünf interpretierbare Basisdimensionen, welche zur Beurteilung von Partnerschaftszufriedenheit herangezogen werden können:

- *Konflikt*: Der hoch ausgeprägte Konfliktfaktor ist bestimmt durch eine Beziehung, welche von heftigen Streitigkeiten überschattet wird. Dabei treten die üblichen Fehler auf, die eine Konflikteskalation fördern: Streit, Schuldzuschreibungen, Manipulation und Reinszenierung vergangener Konflikte.
- *Liebe*: Hierbei geht es um Zärtlichkeit und romantische Gefühle. Bei einem hohen Grad an Liebe ist die Beziehung durch Harmonie und Intimität gekennzeichnet. Die Sexualität hat dabei einen hohen Stellenwert, allerdings geht es auch um gemeinsame Aktivitäten, gemeinsam verbrachte Zeit und Kommunikation.

- *Altruismus*: Altruismus ist gekennzeichnet durch Opferbereitschaft und soziale Unterstützung. Charakteristisch ist die Zurücknahme eigener Ansprüche und die Betonung einer prosozialen Orientierung in der Partnerschaft.
- *Investment*: Im Mittelpunkt stehen hier der gemeinsame Besitz, gemeinsame Pläne sowie die Ausübung sozialen Einflusses. Materielle und ökonomische Erwägungen stehen im Vordergrund und werden durch den Partner oder die Partnerin beeinflusst.
- *Sicherheit*: Auf dieser Dimension ist der positive Pol durch Nähe gekennzeichnet, während der negative Pol Distanz zum Ausdruck bringt. Die Bestimmung des richtigen Abstands zwischen den Partnern steht im Mittelpunkt.

### 2.2.3 Die fünf „Liebesformeln“ für gelingende Partnerschaften

Kast (2006) entwickelte ein weiteres Modell zur Frage der Partnerschaftsqualität, indem er auf die von Gottman (1994, 1998) beschriebenen vier bzw. fünf „apokalyptischen Reiter“ reagierte, ein Modell negativer Kommunikationsmuster, welche als typische Vorboten einer Trennung betrachtet werden: *Kritik*, *Verteidigung*, *Verachtung*, *Rückzug* und *Machtdemonstration* (die ursprünglichen vier Reiter wurden später um den fünften erweitert).

Die fünf „Liebesformeln“ für gelingende Partnerschaften lauten nach Kast (2006):

- *Zuwendung*: Hiermit gemeint ist die kontinuierliche gegenseitige Zuwendung der Partner im Alltag, wobei es dabei weniger um spezielle, „großartige“ Gesten geht als vielmehr um die dauerhafte Aufmerksamkeit und Freundlichkeit sowie um die Art der Reaktionen.
- *Wir-Gefühl*: Nach den erklärten Austauschtheorien ist Partnerschaft dann ideal, wenn beide Partner von ihr profitieren, bei keinem der beiden also Kosten höher sind als Nutzen. Wichtig hierbei ist das Bemühen um eine gemeinsame Perspektive.
- *Akzeptanz*: Grundlegend für eine funktionierende Beziehung ist nach Kast des Weiteren die Anerkennung der Tatsache, dass jeder Mensch neben Stärken auch Schwächen besitzt. Sollte diese Grundvoraussetzung nicht erfüllt sein, kommt es oft zu „Erziehungsbemühungen“ oder häufigem Partnerwechsel.
- *Positive Illusionen*: Durch die „Rosarote Brille“, welche allen Beziehungen (vor allem anfangs) bis zu einem gewissen Grad gemeinsam ist, kommt es zu einer besseren Beurteilung des Partners. Dies führt zu einer glücklicheren und zufriedeneren Beziehung und manchmal auch zu dem Umstand, dass sich Partner tatsächlich dem Idealbild angleichen. Idealvorstellungen haben dabei immer mehr Gewicht als real vorhandene Persönlichkeitseigenschaften.

- *Aufregung im Alltag*: Aufregung macht glücklich in dem Sinne, dass „aufregenden“ Aktivitäten mehr Aufmerksamkeit zugewandt wird und dadurch zufriedener machen als nur „angenehme“ Aktivitäten.

### **3 ZUSAMMENHANG VON DEPRESSION UND PARTNERSCHAFT**

Zum Zusammenhang von postpartaler Depression und Partnerschaftsqualität wurden im ersten Abschnitt bereits einige Erkenntnisse diskutiert. Da sich diese Befunde allerdings vor allem auf die soziale Unterstützung in der Partnerschaft sowie die allgemeine Zufriedenheit mit der Beziehung beschränken, sollen im Folgenden einige interessante Ergebnisse aus der Forschung zum Zusammenhang zwischen Partnerschaft und Depression im Allgemeinen, also zu jedem beliebigen Zeitpunkt auftretende Depression, dargestellt werden.

#### **3.1 Theoretische Modellvorstellungen zum Zusammenhang**

Um die kausale Zusammenhgangsstruktur von Partnerschaft und Depression sowie deren wechselseitige Beeinflussung zu erklären, können zum einen relativ allgemeine Modelle herangezogen werden wie z.B. das „Multiple Entry Model of Depression“ von Gotlib und Hooley (1988). In diesem Modell beschreiben die Autoren, dass die depressive Symptomatik einer Person innerhalb der Partnerschaft vielfältige Probleme und Unzufriedenheiten entstehen lassen können. Unter dieser Perspektive ist davon auszugehen, dass ein Paar im Umgang mit der depressiven Symptomatik besondere Adaptationsleistungen zu leisten hat, um negative Effekte auf Partnerschaftsqualität und Partnerschaftsstabilität zu verhindern (Karney & Bradbury, 1995). Umgekehrt kann aber auch angenommen werden, dass vermehrte Probleme in der Beziehung zu einer depressiven Phase einer der beiden Partner führen kann. Unter diesen beiden Annahmen können weitere Faktoren wie kritische Lebensereignisse oder Persönlichkeitsmerkmale der Partner den Prozess überhaupt erst auslösen oder darauf einwirken. Demnach kann eine depressive Störung Persönlichkeitsveränderungen bedingen, die in weiterer Folge erhebliche Probleme in der Partnerschaft nach sich ziehen. Außerdem wird in dem Modell berücksichtigt, dass sich Partnerschaftsprobleme und Depression in einem wechselseitigen Prozess über eine längere Zeit gegenseitig beeinflussen können: Eine depressive Erkrankung führt zu Partnerschaftsproblemen, welche wiederum die depressive Symptomatik verstärken oder nach Abklingen der Depression zu einer erneuten Episode führen (Gotlib & Hooley, 1988).

Darüber hinaus werden innerhalb von interaktionstheoretischen Modellen relativ konkrete Annahmen über interpersonelle und kommunikative Prozesse bei Entstehung und Verlauf depressiver Störungen formuliert, das heißt also, die Störung wird im Kontext der sozialen Umwelt des/der Depressiven betrachtet (z.B. Coyne, 1976). Genau genommen beschreiben interaktionstheoretische Konzeptionen verschiedene Muster und Verstrickungen, in welche die depressive Person mit ihrem Partner gerät, wobei sich dieser Prozess selbst verstärkt und die Depression verschlimmert. Das depressive Verhalten wirkt dabei destruktiv auf die Beziehung und belastet sie langfristig (Hautzinger, Linden, & Hoffmann, 1982). Im Vergleich zu den allgemeineren Modellen, welche den Zusammenhang von Depression und Partnerschaft erklären, lassen die interaktionstheoretischen Modelle dabei anderen Einflussfaktoren wenig Raum. Zwar können erste Symptome einer Depression z.B. in Folge kritischer Lebensereignisse auftreten, die weitere Entwicklung wird aber weitestgehend ohne Berücksichtigung anderer Merkmale (wie beispielsweise Persönlichkeitseigenschaften) konzipiert. Des Weiteren stellt sich die Frage, ob Paare mit einem an einer Depression erkrankten Partner zwangsläufig mit ihrer Partnerschaft unzufrieden sein müssen. Aus Coynes Modell müsste die Annahme abgeleitet werden, dass eine depressive Entwicklung notwendigerweise zu einer negativen Partnerschaftsqualität führt (Coyne, 1976).

### **3.2 Empirische Befunde zu den bestehenden Theorien**

Vor dem Hintergrund dieser schon sehr früh formulierten Theorien wurden bereits seit den 1980er Jahren Studien unternommen, welche signifikante Zusammenhänge zwischen Depressivität und Unzufriedenheit mit der Partnerschaft ermittelt haben, wobei hier Unterschiede besonders in den Teilbereichen der ehelichen Intimität (Waring & Patton, 1984) sowie der Zufriedenheit mit der sexuellen Beziehung (Bouras, Vanger & Bridges, 1986), Partnerinteressen und Entscheidungsfindung (Steiner, Keller, Wolfsdorf, Hautzinger & Hole, 1992), kritische Äußerungen (Birtchnell, 1988) und Konfliktverhalten festgestellt wurden (Kahn, Coyne & Margolin, 1985).

Mit besonderer Berücksichtigung der interaktionstheoretischen Modelle unterscheidet sich das Kommunikationsverhalten von Paaren mit einem/einer depressiven Partner/in signifikant von dem gesunder Paare, wobei sich dabei die depressiven Patienten/innen von allen anderen Personen, einschließlich ihrer Partner/innen unterscheiden. Zu betonen ist hierbei, dass diese Unterschiede auch hinsichtlich Ehezufriedenheit erhalten bleiben, d.h. diese Verhaltensweisen werden von ehezufriedenen

und eheunzufriedenen depressiven Patienten/innen gezeigt. Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass depressive Paare ein höheres Maß an negativ geprägter emotionaler Spannung sowie negative Gefühle aufweisen und insgesamt weniger ausgeglichen und symmetrisch erscheinen. Die depressiven Patienten bringen häufiger negative Gefühle zum Ausdruck, äußern mehr Selbstabwertungen und Unwohlsein, klagen mehr, sprechen häufiger über negative Zukunftsaussichten, während ihre Partner mehr Initiative (z.B. in Form von Problemlösevorschlägen) zeigen, sich aber negativ über ihre depressiven Partner/innen äußern (Hautzinger et al., 1982; Hinchliffe, Vaughan, Hooper & Roberts, 1977).

Bezüglich aggressiven Verhaltens zeigen die Paare mit depressiven Partnern/innen, die zudem mit ihrer Ehe unzufrieden sind, die höchste Rate in Problemlösegesprächen auf. Außerdem öffnen sich Paare mit einem/einer depressiven Partner/in seltener als die Kontrollpaare (Biglan et al., 1985). Des Weiteren nehmen innerhalb der depressiven Paare die Interaktionspartner/innen den anderen jeweils dominanter, feindlicher und misstrauischer wahr (McCabe & Gotlib, 1993).

Festzuhalten ist, dass in all den hier beschriebenen Studien Paare untersucht wurden, in denen jeweils die Frau depressiv war. Aber auch in Studien, in denen die Männer die depressiven Partner in Paaren sind, zeigen sich die Paare in der Interaktion weniger positiv und humorvoll als gesunde Vergleichspaare (Johnson & Jacob, 1997). Dabei ist immer der Aspekt der Subjektivität in der Einschätzung der Partnerschaftszufriedenheit zentral, denn es ist durchaus denkbar, dass bestimmte Verhaltensweisen, die im Kategoriensystem als „negativ“ bezeichnet werden, nicht für alle Interaktionspartner gleich negativ erlebt werden (Sher & Baucon, 1993).

### **3.3 Heutige Befundlage zum Zusammenhang von Depression und Partnerschaft**

Auch neuere Studien weisen auf einen signifikanten Zusammenhang zwischen Beziehungsqualität und depressiven Störungen hin, wobei eine geringere Partnerschaftszufriedenheit mit höheren Depressionswerten zusammenhängt (Proulx, Helms & Buehler, 2007; Whisman, 2001).

Wenngleich für die therapeutische Intervention nicht direkt von Belang, ist dennoch die Frage nach der Wirkrichtung von großem Interesse. „Führt die depressive Symptomatik (einhergehend mit vermehrter depressiver Stimmung und dem Verlust von Interesse oder Freude) zu mehr Partnerschaftskonflikten und damit längerfristig zu einer Abnahme der Partnerschaftszufriedenheit, oder ist die Wirkrichtung umgekehrt und dysfunktionale

Partnerschaftsinteraktionen tragen zur Entstehung einer depressiven Störung bei?“ Auf diese Frage soll im Folgenden näher eingegangen werden.

### **3.3.1 Wirkrichtung des Zusammenhangs**

Längsschnittstudien zeigen auf der einen Seite, dass depressive Symptome mit einer späteren Verschlechterung der Partnerschaftsqualität zusammenhängen, wie Beach, Katz, Kim und Brody (2003) sowie Whisman und Uebelacker (2009) belegen. Diese Befunde zeigen, dass die depressive Symptomatik für eine Partnerschaft belastend ist und in vielen Fällen eine Verschlechterung der Partnerschaft nach sich ziehen kann. Auf der anderen Seite existieren aber auch Studien, die eine umgekehrte Wirkrichtung belegen, wonach mehr Probleme in der Partnerschaft die Wahrscheinlichkeit erhöhen, später eine depressive Störung zu entwickeln. So zeigt eine Studie von Overbeek und Kollegen (2006), dass Partnerschaftsprobleme mit der Entwicklung einer Depression oder Dysthymie zwei bis drei Jahre später in Zusammenhang stehen. Außerdem zeigte sich in einer Studie von Wiese, Lexow und Hahlweg (2008) ein positiver Zusammenhang zwischen dem Schweregrad der Störung und der Unzufriedenheit mit der Partnerschaft.

Aufgrund des heutigen Forschungsstands kann also die Wirkrichtung des Zusammenhangs von Partnerschaftsproblemen und depressiver Störung als bi-direktional angesehen werden, wie schließlich auch schon das „Multiple Entry Model of Depression“ von Gotlib und Hooley (1988) vorschlug: Chronische oder akute Partnerschaftsprobleme führen einerseits zu einer erhöhten Wahrscheinlichkeit, an einer depressiven Störung zu erkranken. Auf der anderen Seite belasten depressive Störungen die Partnerschaft und können ihrerseits so zu einer Verminderung der Partnerschaftszufriedenheit führen. Ungeachtet der Wirkrichtung ist damit ein starker Zusammenhang zwischen Depression und niedriger Partnerschaftsqualität international gut belegt und legt den Schluss nahe, dass eine therapeutische Behandlung beide Aspekte im Blick behalten sollte.

# **EMPIRISCHER TEIL**

## 4 METHODIK UND STICHPROBE

### 4.1 Fragestellung

Wie im Theorieteil beschrieben, beschränken sich die bisher durchgeführten Studien bezüglich postpartaler Depressionen und partnerschaftlicher Faktoren vor allem auf die Aspekte der Beziehungszufriedenheit sowie der wahrgenommenen sozialen Unterstützung auf Seiten der Partner betroffener PatientInnen. Welche besonderen Faktoren aber in die Partnerbeziehung und die damit verbundene Unzufriedenheit hineinspielen und so als Einflussfaktoren auf die postpartale Depression einwirken könnten, wurde allerdings, abgesehen vom Aspekt der sozialen Unterstützung, in keiner der angeführten Studien berücksichtigt. Untersuchungen über den Zusammenhang zwischen Partnerschaft und zu jeglichem Zeitpunkt auftretenden Depressionen zeigen aber auch die Relevanz anderer partnerschaftlicher Faktoren für die Entstehung depressiver Erkrankungen auf, so zum Beispiel Intimität, Konfliktverhalten und Kommunikation. Das Ziel der vorliegenden Arbeit besteht nun darin, in Bezug auf depressive Erkrankungen in der Postpartalzeit über die bisherige Beschäftigung mit beziehungsbezogenen Entstehungs- und Risikofaktoren hinauszugehen und neben Partnerschaftszufriedenheit und sozialer Unterstützung andere relevante Beziehungsmerkmale zu identifizieren, die in die Entwicklung postpartaler Depressionen hineinspielen.

Die im Rahmen dieser Masterarbeit untersuchten Fragestellungen lauten demzufolge:

*Wie kann die Beziehungsqualität von Paaren mit an postpartaler Depression erkrankten Patientinnen hinsichtlich verschiedenster spezifischer Aspekte beschrieben werden bzw. welche verschiedenen besonderen Beziehungsmerkmale können im Zusammenhang mit der postpartalen Depression erkannt werden?*

*Wie hat sich die Partnerschaftsqualität in Bezug auf die entsprechenden Beziehungsaspekte nach Angaben der betroffenen Paare seit der Geburt ihres Kindes bzw. Auftreten der depressiven Erkrankung verändert?*

Den vorliegenden Fragestellungen soll anhand eines qualitativen Ansatzes nachgegangen werden. Die Stichprobe besteht dabei aus drei betroffenen Paaren, in denen die Frau an postpartaler Depression leidet oder gelitten hat. Im Folgenden werden die Methoden, mithilfe derer die formulierten Fragestellungen untersucht

werden sollen, die befragte Stichprobe sowie die Form ihrer Rekrutierung beschrieben.

## **4.2. Methoden**

Zur Feststellung des Vorliegens einer postpartalen Depression wurde den Frauen die Edinburgh-Postnatal-Depressions-Skala (EPDS) vorgelegt. Die Beziehungsqualität sowie Zufriedenheit in der Partnerschaft wurden hingegen anhand eines halbstrukturierten Interviews erhoben, in welchem beide Partner der betroffenen Paare hinsichtlich *Gemeinsamkeiten*, dem wahrgenommenen Maß an *Intimität*, *Konfliktverhalten*, *Sicherheitsgefühl*, *Bindung und Commitment* sowie *Empathie und Akzeptanz* befragt wurden.

### **4.2.1 Edingburgh-Postnatal-Depressions-Skala**

Bei der Edinburgh-Postnatal-Depressions-Skala (EPDS: Cox & Holden, 2003; deutsche Version: Bergant et al. 1998) handelt es sich um einen Selbstbeurteilungsfragebogen, der die Stimmungslage der letzten 7 Tage erhebt. In diesem von Cox, Holden und Sargovsky (1987) eingeführten Screeningverfahren, deutet eine hohe Punktzahl auf eine mögliche Depression hin, sagt aber nicht aus, dass mit Sicherheit eine solche besteht. Auch eine geringe Punktezahl ist keine Garantie dafür, dass keine Depression vorliegt oder sich später entwickeln kann. So gilt ein Summenscore von größer oder gleich 13 als „wahrscheinliche Depression“. Wenn die Symptome weniger schwer sind oder während einer Zeitdauer von kürzer als 2 Wochen auftreten, kann es sich dabei um eine andere Diagnose handeln, wie zum Beispiel eine Anpassungsstörung, Minor Depression und/oder eine gleichzeitig auftretende Angststörung.

Der Fragebogen ersetzt aus diesem Grund keine klinische Diagnose, so sollte für eine genauere Abklärung auch unbedingt ein Mediziner/eine Medizinerin aufgesucht werden. Gerade aber bei Frauen, die das Gefühl haben, mit ihnen stimme etwas nicht, kann mittels der EPDS eine erste Einschätzung vorgenommen werden, bei einem auffälligen Wert sollte aber auf jeden Fall eine Fachperson hinzugezogen werden. Der Fragebogen ist auch für die Anwendung während der Schwangerschaft geeignet (Cox & Holden, 2003).

Im Zuge dieser empirischen Arbeit soll die Skala rein zur Überprüfung bzw. zum „Beleg“ des Vorliegens einer postpartalen Depression bei den untersuchten Frauen dienen.

#### 4.2.2 Das halbstrukturierte Interview

Um die wahrgenommene Beziehungsqualität hinsichtlich verschiedenster Partnerschaftsaspekte zu untersuchen, wurden teilstandardisierte (semistrukturierte) Interviews durchgeführt. Semistrukturiert bedeutet dabei, dass ein weitgehend offener Gesprächsrahmen angestrebt wird und mithilfe eines Interviewleitfadens lediglich die Möglichkeit geschaffen werden soll, den Redefluss in eine bestimmte Richtung zu leiten bzw. die Konversation im Falle zu stark abschweifender Themengebiete wieder subtil in die gewünschte Richtung zu lenken. Die besprochenen Themen kreisten dabei vor allem um die *Gemeinsamkeiten*, die zwischen den beiden Partnern ermittelt werden können sowie das wahrgenommene Maß an *Intimität*, *Konfliktverhalten*, *Sicherheitsgefühl*, *Bindung und Commitment* sowie *Empathie und Akzeptanz*. Die hier angesprochenen spezifischen Themengebiete des Interviews wurden vor allem aufgrund ihrer aus der Theorie ermittelten Relevanz bezüglich Partnerschaftsqualität und -zufriedenheit gewählt. Eventuelle Gemeinsamkeiten zwischen den beiden Partnern sollten dabei weniger Thema der Interviews darstellen, sondern vielmehr über den Vergleich soziodemographischer Daten, Interessen und als wichtig erachteter Beziehungsaspekte der beiden befragten Personen erhoben werden.

Die für diese Arbeit durchgeführten Interviews wurden in den jeweiligen Wohnungen der befragten Familien in Wien und Klosterneuburg durchgeführt, vor allem mit dem Ziel, eine entspannte und ungezwungene Gesprächsatmosphäre zu gewährleisten. Dabei wurden die beiden Partner eines Paares getrennt voneinander und direkt hintereinander, also im Zuge eines Untersuchungstermins, befragt. Bei der Durchführung der Interviews wurde auf eine ruhige Atmosphäre und einen ungestörten Gesprächsrahmen geachtet. Alle Interviews wurden auf Diktiergerät aufgezeichnet und dauerten zwischen 40 und 60 Minuten.

Zu Beginn eines jeden Interviews erfolgte eine ausführliche Aufklärung über die Rahmenbedingungen der Befragung sowie die damit einhergehenden Verschwiegenheitspflicht durch die Interviewerin. Des Weiteren wurde den Befragten die in jeglicher Hinsicht geltende Anonymität zugesichert. So wurden alle genannten Namen in den Transkripten durch Pseudonyme und verfälschte Anfangsbuchstaben ersetzt. Auch die Informationen über private und persönliche Gegebenheiten wie Alter, Ausbildung und Hobbies, welche für die Auswertung der ersten Kategorie erhoben wurden, werden zur Sicherung der Anonymität hier nicht näher dargestellt. Neben der absoluten Freiwilligkeit ihrer Teilnahme an der Befragung, wurden die befragten Personen darauf hingewiesen, dass

gegenüber der Interviewerin keinerlei Verpflichtung bestünde, alle Fragen ehrlich zu beantworten, dies aber im Sinne der wissenschaftlichen Arbeit wäre. Des Weiteren wurde eine mündliche Einverständniserklärung eingeholt, das Gespräch zwecks späterer Bearbeitung und Auswertung via Tonbandgerät aufzuzeichnen.

Vor dem eigentlichen Gespräch wurden noch wichtige demographische Daten sowie einige persönliche Informationen der befragten Personen erhoben.

### **4.3 Auswertung**

Anschließend an die Datenerhebung wurden die auf Tonband aufgezeichneten Interviews zu Gesprächsprotokollen transkribiert, um das Datenmaterial weiter analysieren zu können. Das angewandte Regelsystem bei der Transkription der Interviews orientierte sich dabei an Kuckartz, Dresing, Rädiker und Stefer, (2008), sowie an Dresing und Pehl (2013). Wie bereits beschrieben, wurden alle genannten Namen in den Transkripten durch Pseudonyme ersetzt, bzw. wurde anstelle der Namen des jeweiligen Partners / der jeweiligen Partnerin „mein Mann“ / „meine Frau“ bzw. „mein Partner“ / „meine Partnerin“ verwendet.

Die weitere Datenanalyse und Auswertung erfolgte mittels der Methode der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2010), genau genommen durch die skalierte Strukturierung mit deduktiver Kategorienanwendung.

#### **4.3.1 Qualitative Inhaltsanalyse**

Die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2010) dient dazu, das gesammelte und transkribierte Material zusammenzufassen, also auf die wesentlichen Inhalte zu reduzieren. Um genau zu sein, sollen bestimmte Aspekte oder eine bestimmte Struktur aus dem Material herausgefiltert werden, wie der Name „Strukturierung“ bereits verrät. Dies geschieht durch die Erstellung eines Kategoriensystems, in welchem jede Textstelle eingeordnet wird und damit die Struktur des Materials erfasst wird.

In diesem Sinne sollen spezifische Kategorien a priori festgelegt und in weiterer Folge an das Interviewmaterial herangetragen werden. Im Zuge der deduktiven Kategorienbildung werden die Kategorien dabei aus der bereits existierenden Theorie zum untersuchten Themenfeld abgeleitet, im Falle dieser Arbeit fand die Ableitung aus der dargestellten Theorie über Partnerschaftsaspekte und -zufriedenheit sowie den Zusammenhang zwischen Beziehung und Depression statt. Dieses im Vorhinein ermittelte Kategoriensystem diente

auch als Grundlage für die Zusammenstellung des verwendeten Interviewleitfadens, wurde aber nach Abschluss der Interviews und anhand des Materials teilweise modifiziert und revidiert.

Das gebildete Kategoriensystem soll nun deduktiv an den Gesprächsprotokollen angewandt werden, um eine systematische Extraktion und Zusammenfassung aller relevanten Textpassagen zu ermöglichen. Im Zuge dessen werden prototypische Beschreibungen der einzelnen Kategorien, sogenannte Ankerbeispiele, festgelegt und unter Verwendung von Kodierregeln eindeutige Zuordnungen von Textfragmenten zu den jeweiligen Kategorien herausgearbeitet. Dazu werden die inhaltstragenden Textstellen paraphrasiert, wodurch ein rasches Bündeln und Vergleichen von Textstellen ermöglicht werden soll und der Kategorisierungsprozess zusätzlich begünstigt wird (Ramsenthaler, 2013).

### **4.3.2 Kategorien**

Im Zuge der vorliegenden Arbeit wurden sieben Kategorien ermittelt, welche sich über jeweils mehrere unterschiedliche Unterkategorien beschreiben lassen. Die Auswertung sieht vor, all diese Unterkategorien für jede befragte Person der Reihe nach durchzugehen, um so zu einer Gesamteinschätzung der Kategorie für die entsprechende Person zu kommen. Im Sinne der skalierten Strukturierung sollen die verschiedenen Kategorien auf einer Skala, genau genommen einer Ordinalskala, eingeschätzt werden. In diesem Fall wurde der Einfachheit halber auf die niedrigste Form der Ordinalskalierung zurückgegriffen, nämlich jener mit drei Stufen. So wurden für jede Kategorie drei Ausprägungsformen formuliert und definiert, sodass für jede der vorliegenden Kategorien ein hohes, ein mittleres und niedriges Maß ermittelt werden kann.

Im Folgenden sollen die untersuchten Kategorien kurz dargestellt und beschrieben werden. Die genauen Beschreibungen der Kategorien und ihrer Ausprägungen sowie die Unterkategorien, Ankerbeispiele und Kodierregeln können in der entsprechenden Tabelle im Anhang nachgesehen und überprüft werden.

Die Kategorie *Gemeinsames* soll überprüfen, inwiefern sich die beiden Partner eines Paares in bestimmten Aspekten ähneln, wie hoch also das Maß an Gemeinsamkeiten zwischen den beiden ist.

Die Kategorie der *Intimität* beschreibt die Gefühle der Nähe, welche zwischen den Partnern herrschen und sich optimalerweise durch eine starke Vertrautheit und Verbundenheit

auszeichnen. Dies wird sowohl über körperlich gezeigte als auch verbal geäußerte Nähebedürfnisse und -angebote ermittelt.

*Konflikt und Kommunikation* beschreibt allgemeine Kommunikationsmuster zwischen den Partnern sowie Verhaltensweisen, die während eines Konfliktes oder Streites gezeigt werden und einer Konfliktlösung dienlich sind oder nicht.

Die Kategorie *Sicherheit* kann über das Ausmaß an Eifersucht, Vertrauen und Autonomie ermittelt werden und beschreibt das Sicherheitsgefühl in einer Beziehung. Dieses ist dann gegeben, wenn das richtige Maß an Nähe oder Distanz zwischen den Partnern herrscht und für beide zufriedenstellend ist.

Mit *Bindung und Commitment* ist die Verpflichtung gemeint, die Liebesbeziehung durch Fürsorge und Treue zu erhalten. Bei hohem Maß betrachten die Beteiligten ihre Beziehung als langfristig und zeigen Verhaltensweisen, die der Aufrechterhaltung der Beziehung dienen.

Die Skala *Empathie und Akzeptanz* bezieht sich auf die Fähigkeit, sich in den anderen hineinzuversetzen, Verständnis für die Bedürfnisse und Konflikte des anderen zu zeigen und ihn in all seinen Facetten zu akzeptieren und respektieren.

Zuletzt soll erfasst werden, wie sich die Partnerschaftsqualität nach Wahrnehmung der befragten Person seit der Geburt des Kindes bzw. Auftreten der depressiven Erkrankung in Bezug auf die ersten sechs beschriebenen Beziehungsaspekte oder in anderer Hinsicht verändert hat. Dies wird mit der Skala *Veränderung* erhoben und beschrieben.

#### **4.4 Stichprobe**

Die Rekrutierung der benötigten Stichprobe erfolgte über die Zusammenarbeit mit Frau Dr. Maria Weissenböck, einer erfahrenen Psychotherapeutin sowie klinischen und Gesundheitspsychologin, welche sich die Arbeit mit an postpartalen Depressionen leidenden PatientInnen zur ihrer besonderen Hauptaufgabe gemacht hat. Im Zuge dessen ist Frau Dr. Weissenböck neben ihrer therapeutischen Arbeit in ihrer eigenen psychotherapeutischen Praxis auch als Vortragende bei verschiedenen Institutionen wie der

Kinder- und Jugendlichenkrankenpflege, der Fachhochschule für Hebammen sowie bei der MA 11 - Amt für Jugend und Familie - tätig.

Die befragten Patientinnen befinden sich alle in psychotherapeutischer Behandlung in ihrer privaten Praxis. Die Stichprobenauswahl nahm Frau Dr. Weissenböck selbst vor, indem sie die Patientinnen und deren Partner nach ihrem Interesse bzw. der Bereitschaft für die Teilnahme an einem Interview für eine empirische Arbeit befragte.

Im Folgenden sollen die wichtigsten geburtsbezogenen Informationen sowie eine kurze Entstehungsgeschichte der postpartalen Depression bei den interviewten Frauen dargestellt werden. Dabei zu beachten ist, dass die befragten Patientinnen nicht ohne Weiteres miteinander vergleichbar sind, wie es in rein quantitativen Untersuchungen vielleicht üblich ist, da die Erkrankung der drei Patientinnen unter völlig unterschiedlichen Voraussetzungen und Bedingungen vorstatten ging, sie sich in Krankheitsgeschichte und bisheriger therapeutischer Behandlung voneinander unterscheiden und so im Sinne von Einzelfallanalysen zu behandeln sind.

#### *Paar A*

Herr und Frau A sind beide 35 Jahre alt und seit etwa zehn Jahren ein Paar. Sie haben bereits zwei Kinder, R., 5;2 Jahre und F., 1;5 Jahre alt. Die Symptome einer postpartalen Depression traten bei Frau A. im ersten Jahr nach der Geburt ihres ersten Kindes, R., auf. Nach der ersten Untersuchung im Frauengesundheitszentrum FEM Süd wurde die Patientin der Psychotherapeutin und Klinischen Psychologin Frau Dr. Weissenböck übermittelt und befindet sich bei ihr seit diesem Zeitpunkt in psychotherapeutischer Behandlung. Die Phase einer akuten postpartalen Depression liegt bei dieser Patientin also schon einige Jahre zurück. Zum momentanen Zeitpunkt ist sie mit ihrem Gesundheits- und Gefühlszustand sehr zufrieden und fühlt sich relativ stabil. Die Edinburgh-Postnatal-Depressions-Skala, welche unmittelbar vor Durchführung des Interviews vorgelegt wurde, weist einen Wert von sechs auf, was auf keine bestehende postpartale Depression zu diesem Zeitpunkt hindeutet. Leider existieren keine Unterlagen zu diesem Wert aus Zeiten ihrer akuten depressiven Phase, allerdings ist anzunehmen, dass dieser um einiges höher anzusiedeln ist. Frau A befand sich zu keinem Zeitpunkt ihrer depressiven Erkrankung in einer längerfristigen medikamentösen Behandlung.

### *Paar B*

Das zweite interviewte Paar (Frau B: 33 Jahre, Herr B: 34 Jahre alt) führt bereits seit 16 Jahren eine Beziehung, außerdem haben die beiden zusammen ein Kind, P., welches zum Zeitpunkt der Befragung erst acht Wochen alt ist. Das Auftreten der ersten Symptome einer Depression bei Frau B begann schon in der Schwangerschaft, genau genommen ab Beginn der Mutterschutzzeit. Da sich der Gefühlszustand von Frau B unmittelbar nach der Geburt nicht besserte bzw. noch verschlimmert hatte, kam es eine Woche nach der Geburt zur stationären Aufnahme der gesamten Familie (Herr und Frau B mit Kind) in der Abteilung für Sozialpsychiatrie im AKH. Frau B nimmt seit diesem Zeitpunkt Seroquel (ein Antipsychotikum/Antidepressivum), verblieb etwa sechs Wochen im AKH und kam etwa eine Woche vor der Befragung nach Hause. In psychotherapeutischer Behandlung bei Frau Dr. Weissenböck befindet sich die Patientin seit einigen Wochen vor der Befragung. Sie fühlt sich nun viel besser, die zum Zeitpunkt des Interviews vorgelegte Edingburgh-Postnatal-Depressions-Skala weist einen Wert von drei auf. Aus Erzählungen von Frau B erfährt die Interviewerin, dass der Wert zum Zeitpunkt der stationären Aufnahme im AKH noch auf 20 angestiegen war.

### *Paar C*

Herr und Frau C sind beide 33 Jahre alt und leben seit fünf Jahren in Partnerschaft. Sie haben ein gemeinsames Kind, M., welches zum Zeitpunkt der Befragung etwa 14 Monate alt ist. Nach der Geburt, welche über Kaiserschnitt erfolgte, kam es zu Schwierigkeiten beim Stillen, aus welchem Grund das Neugeborene von Beginn an mit Flasche gefüttert wurde. Dieser Umstand machte Frau C. sehr traurig, da sie sich das Stillen sehr gewünscht hatte, so habe sie ihren Erzählungen nach in dieser Zeit auch sehr viel weinen müssen. Insgesamt konnte sie die Situation dann aber relativ gut annehmen und fühlte sich sehr glücklich. Nach etwa einem halben Jahr traten aber erste körperliche Symptome auf, im zehnten Monat nach der Geburt kam es dann zu einem recht plötzlichen körperlichen Zusammenbruch. Frau C. suchte sich zu diesem Zeitpunkt selbstständig Hilfe bei Frau Dr. Weissenböck und befindet sich seitdem in psychotherapeutischer Behandlung bei ihr. Die Edingburgh-Postnatal-Depressions-Skala wurde ihr zum Zeitpunkt des Interviews erstmalig vorgelegt. Hierbei erreicht sie einen Wert von 13, was eher für das Vorliegen einer postpartalen Depression spricht.

Genauso wie Frau A, nahm Frau C zu keinem Zeitpunkt ihrer depressiven Erkrankung Antidepressiva über einen längeren Zeitraum ein.

## **5 ERGEBNISSE**

Die Resultate der mittels eben erklärter methodischer Zugänge durchgeführten Auswertungen werden im Folgenden für jede einzelne Kategorie dargestellt und genau beschrieben.

### **5.1 Gemeinsames**

Insgesamt konnte für alle drei befragten Paare ein mittleres Maß an *Gemeinsamkeiten* ermittelt werden.

So befanden sich Partner und Partnerin aller drei Paare in der gleichen Altersklasse und hatten zumindest einen gemeinsamen Interessensbereich. In Bezug auf den Bildungsgrad konnte alleine für das Paar B der höchste Ähnlichkeitsgrad festgestellt werden, bei den beiden anderen Paaren herrschte hier eine Stufe Unterschied.

Auf die Frage nach den Merkmalen und Werten, die nach Ansichten der Befragten zu einer guten und erfüllten Beziehung gehören, wurden die unterschiedlichsten Antworten gegeben. So konnten lediglich für Paar A und B ein bis zwei Merkmale identifiziert werden, die sowohl Partner als auch Partnerin genannt hatten und somit beide als wichtig erachteten. Die gegenseitige Ergänzung bzw. das zueinander „Passen“ der Partner sowie eine gute Gesprächsbasis und gegenseitiges Austauschen gehörte für Paar B zu einer guten Beziehung. Paar A nannte das Vertrauen als gemeinsame wichtige Komponente. Die Angaben von Paar C hingegen ließen auf keine offensichtlich gemeinsame Ansicht schließen.

*Frau B: Also grundsätzlich finde ich sehr wichtig, dass man Dinge auch wirklich offen ansprechen kann, Dinge besprechen kann und auch wirklich ehrlich sein kann - und es auch tut (lacht). Was ich auch finde, dass man - wie soll ich sagen - ein bisschen von der Lebenseinstellung - schon sehr ähnlich ist, also man muss jetzt nicht alles gleich machen, mein Mann und ich - wir sind auch unterschiedlich - bei den Hobbies und auch bei der Lebensführung - auch ein bisschen anders, aber so von der Grundidee, von der - ich weiß nicht - Werten oder was man im Leben halt erreichen*

*will, was einem im Leben wichtig ist - das sollte, denke ich, schon sehr - ähnlich sein zumindest, weil sonst reibt man sich nur noch.*

Herr B: *Ja, also ich sage immer „Ich fühle mich nur mit ihr vollständig“, sie ist irgendwie eine - die Ergänzung zu meiner Hälfte. Viel Vertrauen, viel Humor, breite Gesprächsbasis, viel Verständnis für den anderen, Akzeptanz (...). Ja, das sind so die Hauptpunkte.*

## **5.2 Intimität**

Global gesehen konnte bei der Analyse der zu dieser Kategorie zählenden Aspekte tatsächlich für alle befragten Personen ein mittleres Maß an wahrgenommener *Intimität* in ihrer Beziehung ermittelt werden. So ähnlich diese Gesamtergebnisse allerdings erscheinen, so sehr unterscheiden sie sich in der Zusammensetzung der Ausprägungen ihrer Komponenten. Auch die Meinungen von Partner und Partnerin innerhalb der Paare variierten dabei teilweise stark.

Lediglich das Maß an Nähe und Verbundenheit wurde sowohl von Mann und Frau der Paare A und B als sehr hoch eingeschätzt. So teilen alle diese vier Befragten die Ansicht, dass sowohl die Geburt des Kindes als auch das „Meistern“ der größten Krise in Bezug auf die Depression beide als Paar wieder enger miteinander verbunden habe. Allerdings herrscht doch große Übereinstimmung in der Meinung, dass sich das rein körperliche Nähebedürfnis der jungen Mütter durch den andauernden Körperkontakt des Kindes seit der Geburt verändert, genau genommen reduziert, habe.

Frau A: *Ja weil - ich einfach so froh war - also auch wenn wir auf der Couch gesessen sind und Film geschaut haben, dann wollt ich mich gar nicht zu ihm kuscheln, sondern wollt - eben - wollt mich und meine eigenen Grenzen spüren und - niemanden anderen (...).*

Das Paar C beschreibt das Gefühl der gegenseitigen Nähe und Zärtlichkeit durch die Depression insgesamt sehr eingeschränkt.

Herr C: *Ich meine, logischerweise auch durch unsere Tochter, wird es normal von Haus aus auch bei anderen Paaren wohl ein bisschen weniger, ganz einfach weil man sich um sie kümmern muss und nicht mehr so viel Freizeit hat und (...) nicht mehr so*

*viel Freiraum hat. Also unsere Tochter ist schon auch sehr oft um uns herum - und dadurch verändert es sich halt - und dann durch die Depression wahrscheinlich noch mehr.*

In ihren Einschätzungen der gegenseitigen Zuwendung und Aufmerksamkeit waren sich die befragten Frauen einig, dass die Aufmerksamkeit aufgrund der Depression nun vermehrt auf ihrer Seite stehe und ihre Partner in der Hinsicht etwas zurückstecken müsse. Sie seien sich nicht immer sicher, ob sie diesbezüglich genug zurückgeben können.

*Frau C: Gerade ich brauche jetzt vermehrt Aufmerksamkeit und Zuwendung und das gibt er mir eigentlich immer. Also er hört mir auch immer wieder von Neuem zu, wenn ich sage „Oh Gott, es ist so schlimm“ und so, also da hat er schon immer ein offenes Ohr (...). Natürlich sind dann eben seine Sachen in so einer Phase weniger - wichtig klingt jetzt blöd, aber - er kriegt jetzt sicher weniger Aufmerksamkeit als ich - durch diese Krankheit.*

Auch Herr B und Herr C waren der Meinung, dass sich die Beziehung in Bezug auf Zuwendung und Aufmerksamkeit sicher etwas verändert habe, nach Herrn B allerdings im positiven Sinne.

*Herr B: War vorher schon eine sehr große da, hat sich jetzt wahrscheinlich durch den langen Spitalsaufenthalt, wo wirklich nur wir drei im Fokus waren, noch ein bisschen vertieft, und wir nehmen uns die Zeit auch, um wirklich zu schauen - spazieren zu gehen, Zeit zu haben füreinander, wirklich miteinander reden zu können und einfach nur die Zeit zu Zweit bzw. jetzt zu Dritt zu haben.*

Alle befragten Personen finden ihren Partner/ ihre Partnerin körperlich anziehend, in Bezug auf Sexualität drückten die Männer große Unzufriedenheiten aus und wünschten sich häufigeren sexuellen Kontakt. Auch Frau B war trotz des relativ kurzen Zeitraums zwischen Geburt und Befragung „nicht abgeneigt“ und wünschte sich für die Zukunft mehr Spontanität in ihrem Sexualleben. Frau A und C konnten diesbezüglich keine klar bestehende Zufriedenheit oder Unzufriedenheit äußern, da sie zum befragten Zeitpunkt aus körperlichen und depressionsbedingten Gründen nicht mehr sexuellen Kontakt „bräuchten“ bzw. wollten.

### 5.3 Konflikt und Kommunikation

Sowohl Paar B als auch Paar C berichteten, dass es in deren Beziehungen sehr selten zu richtigen „Streits“ komme, dass es zwar immer wieder Themen gäbe, die auszudiskutieren seien, diese aber niemals eskalieren würden, sondern lösungsorientiert besprochen werden.

*Frau B: Also er kann da schon mal etwas ein bisschen deftiger sagen oder ich sage so etwas in der Art zurück und - also so „Du machst das nicht“ und „Ja aber du machst das nicht“ und dann kommen wir drauf, ja das stimmt eigentlich, bei uns ist es immer so, der eine kümmert sich um das und der andere um das und jeder hat das Gefühl gehabt, er macht mehr als der andere. Und dann kann man sich das so ein bisschen hinwerfen und ich glaube, das ist der Vorteil, dass wir eben beide nicht so schnell beleidigt sind - weil man sich alles sehr zu Herzen nimmt, dann ist das einfach eher emotional aufgeladen, aber da sind wir beide eher (...) pragmatisch glaube ich. Also manche Dinge, da zahlt es sich einfach nicht aus.*

Beide Frauen gaben an, dass Probleme eher von ihnen selbst angesprochen werden. Dabei würden sie sich wünschen, dass ihre Partner sich mehr öffnen und häufiger über Konflikte und Gefühle reden bzw. diese eher ansprechen würden. Herr C beschrieb sich auch selbst als jemand, der Konflikten gerne aus dem Weg gehe, was zwischen ihm und seiner Partnerin dementsprechend häufiger zum Thema werde. Beide erzählten, dass es immer wieder zu Missstimmungen und leichten Disharmonien in ihrer Beziehung komme, schreiben diese mangelnde Ausgeglichenheit aber vermehrt der Depression zu.

*Frau C: Streit gibt es eigentlich kaum. Das ist aber auch ein Thema, das mich stört. Also ich würde gerne mehr streiten, dass es ein bisschen mehr rauskommt. Weil er ist so der Ruhigere, und ich bin mehr der temperamentvollere Typ. Und ich bräuchte da manchmal ein bisschen mehr - Ramba Zamba und auch Streit und Schreien oder einfach - ja, einfach gescheit Diskutieren. Und er ist eben der, der es mehr in sich hineinfrisst, und es dann aber auch gleich vergisst, also er ist dann auch nicht der ewig Nachtragende - aber er ist jetzt nicht derjenige, der das so rauslassen muss, wie ich.*

Herr C: *Ich ziehe mich eher zurück, ja. Ja, das hat sie auch gesagt, ja. Nur mir fällt es natürlich dann schwer, schon vor der Depression, vor der Schwangerschaft - jetzt natürlich noch schwerer, weil ich einfach keine Ahnung habe, was in ihr vorgeht und wie sie dann reagiert - wenn wir jetzt wirklich zum Streiten anfangen, dann richtig - ob das dann in der Situation gut ist, schlecht ist - auch wenn sie sagt, sie hätte es gerne öfter, aber ich weiß nicht, wie sie dann wirklich in der Situation reagieren würde.*

Herr und Frau B sowie Frau C konnten in Bezug auf die Kategorie *Konflikt und Kommunikation* auf ein geringes Maß eingestuft werden, zu Herrn C passte eher ein mittleres Maß.

Im Vergleich dazu gab das Paar A hingegen an, dass es zwischen ihnen doch immer wieder zu heftigeren Streitereien komme, welche sich vor allem durch große Schuldzuschreibungen, das Vorwerfen von Fehlern und verbalen Eskalationen kennzeichnen würden.

Herr A: *Ja es kommt schon immer wieder zu heftigeren Streits (...). Also beim Streit selber hab ich das Gefühl, dass wir in dem Moment, in dem wir streiten, nicht wahnsinnig lösungsorientiert sind, also das - das sind schon mehr Schuldzuschreibungen. Also ich habe das Gefühl, es ist immer irgendeine Situation und das eskaliert dann total und wenn es sich dann wieder beruhigt hat, kann man dann darüber reden, also es ist - zuerst kracht es einmal ziemlich und dann kann man im Nachhinein sich irgendwie darüber unterhalten, also ja (...).*

Frau A: *Ja und oft ist es dann – durch diese totale Eskalation - eigentlich führt das jetzt wieder viel zu weit und eigentlich wollten wir das jetzt nicht und man könnte sagen – so lang bis einer weint – und dann (...) wenn der andere merkt „Okay das ist jetzt ein bisschen zu weit gegangen“, und dann kommen wir meistens wieder gut aus.*

Zu Zeiten der akuten Depressionsphase von Frau A, gaben die beiden an, seien sie insgesamt sehr viel unentspannter und unausgeglichener in ihrer Beziehung gewesen, wodurch es schon immer wieder zu Spannungen und aufgeladenen Stimmungen gekommen sei. Da sie sich zum Zeitpunkt der Befragung doch als insgesamt recht harmonisch

beschrieben, konnte ihnen ein mittleres Maß an *Konflikt und Kommunikation* zugewiesen werden.

Herr A: ... *Ja, also natürlich gab es Situationen, wo wir einfach am Limit waren und insofern einfach - wo wir einfach - sag ich mal - es kommt immer darauf an, was man darunter versteht, aber wo man vom inneren Gefühl sicher eher ein aggressiv, eine gespannte und aufgeladene Stimmung, wo man sagt - ja, man kann einfach nicht weg aus der Situation und es ist einem eigentlich zu viel, also ja das sicher.*

Frau A: ... *Ich glaube, dass ich einfach insgesamt empfindlicher war, (...) dass ich mich noch leichter angegriffen gefühlt habe, also ich würde sagen, dass da mein Mann da noch viel – viel vorsichtiger sein musste (...). Aber an sich glaub ich nicht – also ich denke, das grundsätzliche Muster, das spielen wir seit zehn Jahren.*

In Bezug auf das Thema *Streit und Kommunikation* herrschte bei Partner und Partnerin aller Paare insgesamt große Einigkeit.

## **5.4 Sicherheit**

Im Hinblick auf das wahrgenommene Abhängigkeitsverhältnis in den Beziehungen konnte insgesamt zusammengefasst werden, dass zwar die generelle Einschätzung der beiderseitigen Unabhängigkeit und Autonomie sowohl von Partner als auch Partnerin relativ hoch anzusiedeln sei, die Gelegenheiten dafür aber sehr eingeschränkt erscheinen. So habe also weder der eine noch der andere wirklich etwas dagegen, wenn Partner oder Partnerin gerne allein etwas unternehmen oder Zeit außerhalb der Familie verbringen möchte, besonders nach der Geburt des Kindes sowie auch teilweise durch die postpartale Depression mangle es aber an der Möglichkeit, dies zu tun.

Herr C. ... *Also bei mir ist es auch so, ich mache die sportlichen Dinge, die ich mache und das ist maximal zwei Mal die Woche - aber sonst mache ich eigentlich nichts außer ins Büro gehen und - ja meine Partnerin macht jetzt auch nicht so viel - ich meine, klar, wenn es ihr nicht gut geht, dann ist es auch nichts, wenn sie unter Leute geht und nur darunter leidet.*

Frau B: ... *Ich habe ein Buch, also da habe ich eben drei Seiten von dem Buch gelesen nach der Geburt, das war es - hin und wieder vielleicht ein bisschen Zeitung lesen, aber zu mehr komme ich eigentlich nicht.*

Darüber hinaus schien die Frage nach der beiderseitigen Unabhängigkeit bei Paar A generell ein großes Thema ihrer Beziehung zu sein.

Herr A: *Ja also ich muss sagen - also generell muss man sagen, dass meine Frau jetzt nicht wahnsinnig oft etwas mit Freunden unternimmt - also das ist ein immer wiederkehrendes Thema unserer Beziehung, dass ich mehr das Bedürfnis hab, mich mit anderen zu treffen und mit Freunden etwas zu unternehmen - also zumindest ist das mein Eindruck (...).*

Alle Befragten gaben an, sich mehr Zeit zu Zweit zu wünschen und auch das Pensum an gemeinsamen Aktivitäten als Familie könne mehr sein. Nach allgemeiner Ansicht würde sich dies aber hoffentlich mit dem Älterwerden der Kinder bzw. Besserung der Depression von selber wieder ergeben.

Herr B: *Generell war es vorher so, dass wir uns immer wieder vorgenommen haben, mehr zu Zweit - also abwechslungsreichere Sachen zu unternehmen - in dem Fall wird er (P.) uns helfen (lacht), weil wir uns einfach mit ihm mehr bewegen werden, uns mehr vornehmen werden und er uns auch viel mehr fordern wird in den Sachen.*

Keiner der interviewten Personen gab an, auf eine ernsthafte oder übermäßige Art und Weise eifersüchtig zu sein, alle sechs Befragten meinten, sie vertrauen ihrem Partner/ ihrer Partnerin vollkommen.

Das allgemeine Sicherheitsgefühl konnte insgesamt sehr hoch eingeschätzt werden, das Paar C sowie Herr A wurden auf ein mittleres Maß an Sicherheit eingestuft.

## **5.5 Bindung und Commitment**

In der Kategorie *Bindung und Commitment* wurden das Paar A sowie Paar C auf ein mittleres Maß eingeschätzt, dem Paar B konnte ein hohes Maß zugeordnet werden. Alle befragten Personen gaben dabei an, ihrem Partner bzw. ihrer Partnerin treu zu sein und viel in ein gemeinsames Leben und in eine gemeinsame Zukunft zu investieren.

Herr A: ... *ich würde schon sagen, dass wir sehr unser Leben aufeinander ausrichten und dass wir damit rechnen, dass wir auch zusammen bleiben, dass (...). Also eben, ich würde durchaus sagen, dass wir sehr stark davon ausgehen, dass wir gemeinsam - weiter unser Leben gemeinsam verbringen.*

Insgesamt fühlten sich alle befragten Personen von ihrem Partner / ihrer Partnerin in allen wichtigen Fragen und Angelegenheiten unterstützt. Lediglich bei gewissen alltäglichen und haushaltsbezogenen Angelegenheiten würden sich die interviewten Frauen manchmal mehr Engagement von ihren Partnern wünschen. Auf die Frage, ob der/ die Befragte seiner Partnerin/ ihrem Partner genug Unterstützung und Fürsorge entgegen bringe, antworteten die meisten, dass sie dies zumindest hoffen würden, dezidiert einschätzen konnten sie das Maß an entgegengebrachter Unterstützung aber selten.

Frau A: *Also ich hoffe, dass er sich unterstützt fühlt, weil er eben auch kämpft mit der Balance zwischen Arbeit und Beziehung und Kindern und sich selber und so – aber, also ich hoff eigentlich, - dass er sich auch in seinen Bedürfnissen wahrgenommen fühlt.*

Alleine Frau C gab an zu denken, sie könne ihrem Mann in der Situation ihrer depressiven Erkrankung wenig Unterstützung darbringen.

Frau C: *Vielleicht in der Situation, in der ich jetzt stecke nicht. Aber ich hoffe, dass ich es kann, wenn ich wieder gesund bin. Wenn es ihm mal schlecht geht, dass ich dann genauso da bin. Das ist immer schwierig sich das vorzustellen, wenn man selber gerade derjenige ist, der so viel Hilfe braucht, aber - natürlich möchte ich dann da sein für ihn.*

Die befragten Frauen vertraten die Ansicht, in ihrer Partnerschaft, besonders durch das Kind und die damit verbundenen Umstände, eher zurückstecken zu müssen als ihre Partner. Diese Tatsache betrachteten sie aber im Großen und Ganzen weniger als „Zurückstecken“ als vielmehr als reine Verschiebung der Verwirklichung ihrer eigenen Wünsche.

Frau B: *Also es ist jetzt nicht so, dass er nicht auch viel Zeit darauf verwendet oder auch emotional genauso gebunden ist wie ich, aber - ich finde halt schon, dass ich da*

*viel mehr aufgeben musste - es zahlt sich natürlich aus und wir lieben beide unser Kind über alles, aber es ist halt - ich habe eben schon sehr viel von meiner Unabhängigkeit, von meine Karriere aufgeben müssen - oder zumindest mal für eine Zeit lang zurückstecken müssen. Ich glaube nicht, dass ich daran gehindert bin, es irgendwie wieder aufzunehmen, aber es hat halt schon, also ich denke schon, es kommt sicher vor ...*

Auch für Herrn C erscheint Zurückstecken in einer Beziehung unumgänglich.

*Herr C: Ich glaube, das ist normal, dass man in einer Beziehung - nicht immer den Kopf durchsetzen kann, sondern da auch Kompromisse eingehen muss und - sich selbst auch zurücknehmen muss. Damit beide vorankommen, weil sonst - bleibt immer einer irgendwie auf der Strecke.*

## **5.6 Empathie und Akzeptanz**

Ähnlich der Kategorie *Intimität* konnten auch in Hinblick auf die nun beschriebenen Merkmale einige Unterschiede und Differenzen in der Art der Zusammensetzung der Unterkategorien festgestellt werden. Insgesamt wurde bei den interviewten Personen aber ein mittleres (Paar A, Frau B und Herr C) bis hohes Maß (Herr B und Frau C) an *Empathie und Akzeptanz* ermittelt.

Den Angaben zufolge fühlen sich die Partner und Partnerinnen in allen grundlegenden Dingen respektiert, so würden die meisten zwar manchmal etwas weniger Verständnis in Bezug auf bestimmte Interessen wahrnehmen, sich in diesen Interessen aber immer akzeptiert fühlen und es auch als normal ansehen, nicht in allen Dingen einer Meinung zu sein. Ähnlich wird auch das Maß an Respekt beschrieben, welches dem Partner/ der Partnerin vom Befragten selbst entgegengebracht wird.

*Herr B: Ja es hat viel mit Akzeptanz und mit Freiräumen, also dem Zugestehen von Freiräumen zu tun, einfach zu akzeptieren, dass für den anderen gerade das wichtig ist, und ich glaube, dass wir auch beide mittlerweile eine relativ hohe Kompromissbereitschaft haben und den anderen sehr gut lesen können um dann halt zu wissen - was passt jetzt in der Situation und womit kommen wir beide gerade zurecht. Also daraus (...) ergibt sich für mich schon diese Akzeptanz, wie ich bin, also meines kompletten Wesens halt.*

Im Vergleich dazu erzählten die interviewten Frauen beim Thema Verständnis, dass sie sich in manchen Dingen, wie bestimmten Bedürfnissen und Wünschen, nicht immer von ihren Partnern verstanden fühlen, zumindest nicht in dem Ausmaß, in dem sie es sich wünschen würden.

*Frau A: Nein also wir müssen uns sehr oft und lange darüber unterhalten und dann kommt es vielleicht dazu, dass ich das Gefühl hab „Ja, ich werde verstanden“, aber ich hab oft das Gefühl, dass da Welten zwischen uns sind (...).*

*Frau B: (...) Ich glaube, verstehen tut er mich immer. Oder fast immer - immer ist vielleicht ein bisschen übertrieben (lacht). Aber es ist dann eben immer die Frage der Unterstützung - also es ist dann immer die Frage, wie ernst nimmt er etwas - also quasi die Wichtigkeit ist dann immer das Thema. Ich glaube, wenn ich die Unterstützung, wenn ich sie brauche, kriege ich sie immer. Es ist nur so, dass ich - dass manche Dinge für mich gerade sehr wichtig sind und er sie halt nicht so wichtig wahrnimmt, weil es für ihn halt nicht so ist.*

Umgekehrt gaben aber alle an, selbst schon zu denken bzw. zumindest zu hoffen, genug Verständnis für die Probleme und Bedürfnisse ihrer Partner/Partnerinnen aufbringen zu können, speziell in der besonderen Situation der Depression.

*Herr C: Ich hoffe (lacht). Nein, also ich glaube schon. Natürlich ist es nicht immer nachvollziehbar, weil - wenn man selber keine Depression gehabt hat, dann kann man sich da ganz schwer hineinversetzen - und kennt das nicht. Und da ist es ganz schwer für einen Menschen, irgendwie zu verstehen, oder eigentlich ist es nicht möglich das zu verstehen.*

In Bezug auf eventuelle „Erziehungsbemühungen“ erzählten besonders die drei Frauen, schon einige Veränderungsversuche an ihren Partnern durchzuführen bzw. durchgeführt zu haben, wobei es sich bei Paar A und B meistens auf Kleinigkeiten und alltägliche bzw. haushaltsbezogene Dinge beschränkte. Bei Frau C schien es darüber hinaus auch um einige grundlegende Verhaltensweisen zu gehen, die sie sich bei ihrem Partner ein wenig verändert wünsche.

Frau C: ... *da sage ich dann „Du musst mehr so sein“, „Du musst mehr aus dir rauskommen“ (...). Das ist sicher - das mache ich zu viel. Weil er halt im Gegenzug eben nicht so viel verändern will. Aber (...) ja, wie gesagt, ich glaube, dass da auch einiges der Depression zuzuschreiben ist, dass ich da manchmal grantiger bin und etwas gern anders hätte - ja (...).*

Der Großteil der befragten Personen gab an, dass die jetzige Partnerschaft ihre erste oder zweite feste Beziehung darstelle, nur Herr A habe vor seiner jetzigen Partnerschaft mit Frau C mehr als eine längerfristige Beziehung gehabt.

## **5.7 Veränderung**

Starke Veränderungen bezüglich Beziehung und Partnerschaft wurden seit der Geburt des Kindes von allen befragten Personen festgestellt, besonders was die Themen Nähe und Unabhängigkeit betrifft. Alle Betroffenen der drei Paare sind der Meinung, dass sich das Leben mit Kind generell sehr stark ändern würde, das alltägliche Leben bzw. der komplette Tagesablauf habe sich im Grunde gewandelt, die eigene Freiheit und Autonomie sowie die Möglichkeit zu alleinigen, unabhängigen Aktivitäten sei seit der Geburt stark reduziert.

Herr C: ...*Die ganze Beziehung hat sich irgendwie anders - gedreht, aber ich könnte jetzt nicht sagen, das ist jetzt besser und das ist jetzt schlechter geworden, sondern (...) es ist nicht mehr wie vor zwei Jahren - aber es ist trotzdem noch genauso schön.*

Sowohl durch das Kind, besonders aber durch die postpartale Depression, habe sich verstärkt auch das Näheverhältnis in Form von verbalen und körperlichen Zärtlichkeiten verändert. Frau C erklärte, dass sie zwar zu Beginn der Depression, wohl aus ihren Ängsten heraus, noch vermehrt nach Nähe zu ihrem Partner gesucht habe, insgesamt habe sich dies zum Zeitpunkt der Befragung aber deutlich reduziert. Das Paar A hingegen erklärte, dass sich die erste Zeit nach der Geburt sowie die akute Depressionszeit zwar durch weniger Nähe ausgezeichnet habe, das gemeinsame Überstehen dieser schweren Zeit die beiden als Paar wieder mehr zusammengeschweißt habe.

Herr A: ...*Ich hab schon das Gefühl, dass das mit den Kindern so eine Sache war, die uns auseinander und wieder zusammen gebracht hat, immer zuerst auseinander und dann wieder zusammen, also das war schon so – im Prinzip, ein Kind, das neu*

*dazukommt, stellt sich erst einmal zwischen die Eltern und erst dann nach einer Zeit wird's (...). Also wo ich schon auch das Gefühl hab, nach einer Zeit eint es dann einen auch wieder, das ist halt auch etwas sehr Verbindendes auch wieder. Aber da hab ich schon so das Gefühl, dass das mit den Kindern ein bisschen eine Wellenbewegung macht in einer Beziehung, es ist zuerst ein bisschen trennend und dann bringt es einen wieder zusammen.*

Auch das Paar B empfand einen stark wachsenden Zusammenhalt seit der Geburt des Kindes bis zum Zeitpunkt der Interviews. Für Frau B bedeutete dieses stark wachsende Nähegefühl sowie die damit einhergehende Unabhängigkeit, welche von allen Partnern und Partnerinnen wahrgenommen wurde, aber auch einen Belastungspunkt.

*Frau B: Also - ich meine, natürlich schweißst es einen schon sehr zusammen, wenn man dann ein Kind kriegt. Es ist halt ein bisschen eine Mischung aus - es wird dann halt einfach irgendwie automatisch alles enger und man ist eben - ja - das heißt, es ist meistens gut, sagen wir so, machmal ist es eben auch ein bisschen - die Abhängigkeit wird trotzdem ein bisschen größer oder dieses - ich meine, nicht das man es vor hatte, aber - die Partnerschaft da irgendwie wieder rauszulösen, das wird dann halt immer schwieriger, je enger das eben wird. Und ich bin da eben nicht so der Typ, eben wie beim Kuscheln, so alles was eng und fix irgendwie ist, das mag ich nicht ganz so gerne und ja (...). Also für mich war das glaube ich da auch nochmal schwieriger, weil das eben viel komprimierter wird, wobei das eben jetzt wunderbar passt. Also es ist nicht so, dass ich mich jetzt nicht wohl fühlen würde, aber der Gedanke ist so an dieses „Ich bin in diesem Haus irgendwie eingesperrt, wir sind eine Familie mit Kindern“ und so weiter - das ist einfach eine ganz andere Lebensweise, als es vorher war. Und ich glaube, ich muss das noch lernen ...*

Insgesamt konnte sowohl für das Paar A als auch Paar B Veränderungen in den beiden Kategorien Intimität und Sicherheit festgestellt werden.

*Frau A: Ja ich würde sagen, es ist genau dieses Vertrauen und dieses Angenommenwerden so wie man ist – also grad in dieser Krise – also im Grunde ist ein Partner, der einen in so einer Phase nimmt und unterstützt und gut zuredet und – wie in dieser Depression (...). Also wenn einen der Partner mal so gesehen hat – so fertig und ein Häufchen Elend und so – und dann immer noch mag und zu einem*

*steht, – da kann eigentlich nichts mehr vorkommen wo man sagt „Das wär mir jetzt zu blöd“ (...). Also das hätte es vielleicht vorher noch gegeben, dass ich sage „Na, das kann ich jetzt nicht sagen“ oder vielleicht auch mit dem eigenen Selbstbild und dem Bild, das man dem Partner vermitteln will und dass es da vielleicht Unterscheide gibt, aber – wenn er einen Mensch so gesehen hat, dann – also so erlebt hat – was will man so einem Menschen noch vormachen – und das befreit natürlich auch und da glaub ich, dass wir durch die Krise – also durch diese Punkte sehr stark zusammengewachsen sind (...).*

Herr und Frau C konnten Veränderungen in vielerlei Hinsicht wahrnehmen, so habe sich ihr Leben nicht nur sehr stark durch die Geburt ihres Kindes verändert, auch die Depression habe große Auswirkungen auf die verschiedensten Bereiche ihr gemeinsamen Lebens. Betroffen sind für dieses Paar die Kategorien Intimität, Kommunikation und Sicherheit.

*Herr C: In erster Linie die körperliche Nähe, ja, aber auch - die Art und Weise, wie wir einfach teilweise miteinander umgehen - also (...). Gespräche sind früher einfach anders abgelaufen als sie jetzt ablaufen. Es ist halt schwierig die normalen Gefühlsregungen des anderen von denen, die durch die Depression entstehen, zu unterscheiden. Man weiß dann nicht, ist der Partner jetzt sauer, weil es war jetzt einfach irgendetwas oder weil es doch eine blöde Phase ist und sowieso alles - schlecht ist.*

*Frau C: Also, das ist einfach eine Erkrankung, die dich lähmt, und die dich kalt macht und dich traurig macht, und dabei ist das ganze Umfeld betroffen, also sowohl der Partner als auch die Schwester als auch - ja Freunde, alles mögliche ist betroffen, und auch - das Gesamtbild irgendwie (...).*

Alle Befragten wünschten sich wieder mehr Zeit zu zweit bzw. die Energie, ihre gemeinsame Zeit mehr nützen zu können und auch wieder mehr miteinander zu unternehmen. Herr A sowie Herr C wünschten sich vor allem wieder mehr Lockerheit, Leichtigkeit und Lachen in ihrer Beziehung, weniger Anspannung und Ernsthaftigkeit, welche ihrer Meinung nach zu unnötigen Streits führe.

## 6 DISKUSSION

Die hier ausführlich beschriebenen Resultate lassen sich nur schwer zu einem globalen Konsens zusammenfassen, was dafür spricht, wie unterschiedlich die Situationen und Umstände sowohl der untersuchten Paare als auch natürlich generell aller Betroffenen in der Regel sind.

Betrachtet man die einzelnen Fälle und Kategorien aber genauer, so können doch ein paar wenige Trends und Richtungen ermittelt werden, welche vor allem im Zusammenhang mit den einzelnen Fallgeschichten zu interessanten Interpretationsansätzen anregen. Besonders hervorzuheben ist hierbei die allgemeine Meinung über die Themen der Nähe und Intimität sowie der empfundenen Unabhängigkeit, in welchen auch insgesamt die meiste Veränderung wahrgenommen wurde. So erscheint es durchaus plausibel und verständlich, dass junge Paare mit kleinen Kindern, besonders wenn es sich um einen Zeitpunkt kurz nach der Geburt handelt, ein stärker eingeschränktes Autonomieempfinden verspüren als sie es noch aus der Zeit davor gewöhnt sind. Wie bereits angesprochen, hat dies nicht nur Auswirkungen auf das eigene Unabhängigkeitsempfinden der Eltern, sondern, wie von den untersuchten Müttern beschrieben, auch auf das eigene Nähebedürfnis. Erst durch die Überwindung der Krise und die Verbesserung der Situation konnte eine Verstärkung der Verbundenheit und Nähe in der Partnerschaft festgestellt werden.

Besonders beim zweiten interviewten Paar (Paar B) kam dies zum Tragen, vermutlich durch die besondere Situation des langen stationären Aufenthaltes der Patientin, bei welchem der Partner stark mit einbezogen und somit der ganzen Familie die Möglichkeit gegeben wurde, die Zeit nach der Geburt sehr intensiv und als ganze Familie zu erleben. Lediglich das dritte interviewte Paar (Paar C) nahm in Bezug auf dieses Thema eine generelle Verminderung wahr. Dies sei vor dem Hintergrund des aktuellen Zustandes von Frau C zu betrachten, welche sich zum Zeitpunkt des Interviews bereits schon seit einigen Monaten in einer recht intensiven und akut depressiven Phase befindet und auch in der vorgelegten EPDS den höchsten der drei Werte aller untersuchten Frauen erreichte. Vielleicht erklärt dies auch die Beobachtung, dass das Paar nicht nur in Bezug auf Nähe und Autonomie, sondern auch in vielerlei Hinsicht bzw. bezüglich anderer untersuchter Kategorien ein etwas negativ verfärbteres Bild der aktuellen Situation zeigte. So war sich z.B. Frau C als einzige sicher, dass sie aufgrund der Depression zum momentanen Zeitpunkt ihrem Partner sicher zu wenig Aufmerksamkeit und Unterstützung gegenüber

zeigte. Im Vergleich dazu schien es Frau B nach ihrer stationärer Behandlung sehr viel besser zu gehen, Frau A war zum Zeitpunkt der Befragung schon länger aus der akuten depressiven Phase draußen.

In Anbetracht der diesbezüglichen Erforschung der letzten Jahre konnten in dieser Arbeit die bisher ermittelten Ergebnisse bezüglich des Zusammenhangs mit geringer sozialer Unterstützung bei den Betroffenen nicht bestätigt werden. So fühlten sich alle Befragten von ihren Partnerinnen und Partnern unterstützt, zumindest was die wesentlichen und für sie wichtig erachteten Dinge in ihrer Beziehung anbelangt. Anzumerken sei aber, dass in Bezug auf alltägliche und haushaltsbezogene Bitten der Frauen doch hin und wieder eine gewisse Frustration zu erkennen war, wobei die Frage aufscheint, welche Art und Form der Unterstützung besonders zentral für die allgemeine Zufriedenheit und das Entwickeln einer postpartalen Depression erscheint.

Auch die generelle Neigung zu Konflikten sowie das Maß an Häufigkeit und Intensität der Konflikte erschien bei zwei von drei Paaren eher gering ausgeprägt. Hier festzuhalten ist aber auch, dass sich eine dieser befragten Frauen oft mehr Streit und Gefühlsdarlegung auf Seiten ihres Partner wünschte. Insgesamt erschien die Zufriedenheit der drei Paare aber recht groß.

Bei all diesen Überlegungen wird dabei auf die hier sehr, sehr kleine Stichprobe verwiesen, welche natürlich auf eine besonders geringe Repräsentativität schließen lässt. Einige andere Ergebnisse erscheinen zwar im Zusammenhang mit der Fragestellung vielleicht nicht ganz so interessant, allerdings schon bei oberflächlicher Betrachtung recht nachvollziehbar.

Die Sexualität wird von allen betroffenen Personen als sehr gering und unzureichend, von den Männern besonders unzufriedenstellend beschrieben, ist aber durch die körperlichen Umstände und Gemütszustände der jungen Mütter nach der Geburt nicht überraschend. Dass das gegenseitige Verständnis für die Interessen und Bedürfnisse des anderen nicht immer als ausreichend wahrgenommen wird, erscheint wohl auch für jeden nachvollziehbar und „normal“, welcher selbst schon einmal in einer Beziehung gelebt hat. Was die Akzeptanz und den Respekt dieser Interessen, der Einstellungen und Wesenszügen betrifft, konnten aber alle Befragten ein hohes wahrgenommenes Maß beschreiben.

In all den anderen untersuchten Kategorien und Merkmalen konnten sowohl einige Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede zwischen den einzelnen Paaren festgestellt werden, was in Bezug auf das Auftreten der postpartalen Depression und im Sinne einzelfallanalytischer Fallbeschreibungen schwierig zu interpretieren ist, da natürlich jedes Paar andere Muster und Dynamiken aufzuweisen scheint.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die Beziehungen der drei befragten Paare, welche von postpartaler Depression betroffen sind, vor allem durch den gemeinsamen Wunsch nach mehr Nähe, Zweisamkeit und Leichtigkeit gekennzeichnet sind. Einzelne Faktoren, welche einen eindeutigen Einfluss auf das Eintreten der Depression haben könnten, wurden nicht ermittelt, hierfür erscheint die befragte Stichprobe auch viel zu klein. Vielmehr wurde das Licht auf verschiedene Muster und Mechanismen geworfen, welche vermutlich eher durch die Depression bedingt sind als sie diese ausgelöst haben. So kam es auch des öfteren vor, dass sich bei Globalbetrachtung der Kategorien Resultate ergaben, die aufgrund der Kodierungen der Unterkategorien nicht erwartet wurden. Wichtiger und erstrebenswerter als eine rein „quantitative“ Einordnung der befragten Personen in bestimmte Schemata, war aber grundsätzlich eine Beschreibung verschiedenster Merkmale und Aspekte ihrer individuellen Beziehung.

So erscheint es auch schwierig aufgrund der vorliegenden Ergebnisse Zusammenhänge zwischen einzelnen Beziehungsmerkmalen und dem Auftreten postpartaler Depressionen oder diesbezüglich Unterschiede zwischen den erkrankten Frauen und ihren Partnern zu ermitteln. Einige Unterschiede zwischen den Partnern und Partnerinnen könnten vielleicht auch durch geschlechtsspezifische Unterschiede besser erklärt werden als durch den Umstand der postpartalen Depression, wie etwa die Vermutung, dass Männer generell weniger über ihre Gefühle reden als Frauen bzw. dass Frauen oft beharrlicher auf Verständnis hoffen und sich auch mehr Verhaltensänderungen wünschen als ihre Partner. In Folgestudien sollten diese Umstände berücksichtigt werden.

Insgesamt konnte aber festgestellt werden, dass in den allermeisten Fällen eine übereinstimmende Meinung bzw. ein recht ähnliches Abbild der Beziehung von Partner und Partnerin innerhalb der Paare herrschte und zwar bezüglich der verschiedensten Aspekte. Die Partner scheinen sich aufgrund der langen Partnerschaftsdauer sehr gut zu kennen und ihr Gegenüber relativ gut einschätzen und spiegeln zu können.

Besonders für Frauen bedeuten Kinder eine große Veränderung in ihrem Alltag und ihrem eigenen Abgrenzungsempfinden, da sie nun mal in den allermeisten Fällen sehr viel mehr (körperlichen) Kontakt mit dem Säugling und Kleinkind haben als ihre Partner. Darüber hinaus verkörpern sie auch in den meisten Fällen denjenigen Part des Paares, welcher eine Karenzzeit in Anspruch nimmt und damit den Hauptteil der Versorgung ihres Kindes übernimmt.

Interessant wäre an dieser Stelle für die allgemeine Elternforschung, wie sich das Nähegefühl von Vätern verändert, welche in Karenz gehen, die Versorgung des Kindes in der Säuglingszeit übernehmen und damit einen Großteil der körperlichen Nähe mit dem Kind erfahren. Auch in der Forschung zur postpartalen Depression sollte Vätern mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden und auch Männer, welche selbst an einer postpartalen Depression leiden, miteinbezogen und untersucht werden.

So sollte diese Arbeit einen Anstoß an die Forschung geben, die Aufmerksamkeit der bisherigen Studien ein wenig zu erweitern und den Fokus darauf zu legen, wie viele andere neben den bisher untersuchten Faktoren durch den Vorgang des Kinderkriegens und das Entwickeln einer postpartalen Depressionen betroffen sein könnten. Für eine genauere und repräsentative Untersuchung der Zusammenhänge zwischen bestimmten Beziehungsaspekten und dem Auftreten von postpartaler Depression bei Frauen müsste eine größer angelegte Studie durchgeführt werden, wobei insbesondere der Vergleich mit gesunden Paaren unternommen werden sollten.

Insgesamt erscheint es bei der Untersuchung von Entstehungs- und Bedingungsfaktoren immer schwierig den Unterschied zwischen Ursache und Wirkung herauszukristallisieren. Um dabei dieses Problem des Ursache - Wirkung - Prinzips zu klären, wären in diesem Falle vor allem Längsschnittstudien ratsam.

Durch das Erfragen der wahrgenommenen Unterschiede seit der Geburt des Kindes bzw. dem Auftreten der Depression wurde in der vorliegenden Untersuchung versucht, dieser Frage ein wenig auf den Grund zu gehen. Welche Beziehungsaspekte aber tatsächlich eine Rolle für das Entwickeln einer Depression spielen, konnte hier nur unzureichend ermittelt werden. Vielmehr konzentrierte sich die vorliegende Arbeit vorrangig auf den momentanen Gefühlszustand bzw. die momentane Wahrnehmung der Beziehungsaspekte, so wurden zwar einige interessante Beziehungsdynamiken und -merkmale eruiert, welche aber selbst erst Folge der Depression sein könnten.

Des Weiteren sei kritisch angemerkt, dass viele kodierte Merkmale nur unzureichend und schwierig zu interpretieren sind, wie beispielsweise die Einstellungen und Werte bezüglich einer guten Beziehung in der Kategorie *Gemeinsames*. Diesbezüglich sind vermutlich vielen Partnern und Partnerinnen grundsätzlich die gleichen Werte in ihrer Beziehung wichtig, welche aber in der Situation nur unzureichend reflektiert und daher nicht genannt oder vielleicht anders formuliert wurden als eigentlich gemeint. So erscheint es auch nicht verwunderlich, dass die Globaleinschätzungen der einzelnen Kategorien in den allermeisten Fällen auf ein mittleres Maß reduziert wurden, einerseits in Anbetracht der recht

unterschiedlich ausfallenden Ausprägungen der Unterkategorien, andererseits aufgrund auch uneindeutig und schwierig zu kategorisierender Antworten.

Schlussendlich sei noch einmal festgehalten, dass postpartale Depressionen eine ernstzunehmende Erkrankung darstellen, welche sowohl für Mutter, Kind als auch oft für die ganze Familie sehr schwere Folgen verursachen kann. Leider werden Erkrankungen dieser Art aber immer noch zu selten diagnostiziert, meistens aus dem Grund, dass die Betroffenen ihre Beschwerden aus Scham und Schuldgefühlen verschweigen, auf der anderen Seite finden diese Krankheitsbilder in der deutschsprachigen Medizin aber immer noch zu wenig Beachtung. Auch wenn in den letzten Jahren diesbezüglich schon ein erfreulicher Wandel festzustellen war, bestehen immer noch eklatante Versorgungsmängel für die Betroffenen, ihre Neugeborenen und ihre Familien.

Mütter mit psychischen Erkrankungen sind nach wie vor stigmatisiert, gerade deswegen erscheint es notwendig, nicht nur Frauen mit depressiven Erkrankungen in den Vor- und Familiengeschichten frühzeitig zu informieren und prophylaktisch zu behandeln, sondern zudem durch allgemeine Aufklärung der Gesellschaft das Verständnis für die Betroffenen zu erhöhen (Riecher-Rössler, 2001). Aus diesem Grund erscheint auch die weitere Untersuchung der Entstehungsbedingungen und Einflussfaktoren so zentral, um vor allem gefährdete Elternteile und Risikogruppen frühzeitig erkennen zu können.

Da der Fokus in den letzten Jahren vorrangig auf den biologischen und psychosozialen Faktoren sowie der Frage nach sozialer Unterstützung lag, sollte die Forschung der beziehungsbezogenen und partnerschaftlichen Merkmale in Zukunft noch mehr Beachtung gewinnen. Aber auch in der Praxis sollte der Problematik der postpartalen Depression mehr Aufmerksamkeit zuteil werden.

So wäre es beispielsweise wichtig, bereits in der Geburtsvorbereitung auf dieses Thema einzugehen und besonders erstgebärende Mütter und ihre Partner auf die umfassenden Veränderungen vorzubereiten, welche mit der Geburt eines Kindes auf sie zukommen werden. Denn schließlich haben Kinder, die damit einhergehenden Rollenveränderungen sowie aufkommender Stress und Unabhängigkeit nicht nur einen Einfluss auf den Lebensrhythmus eines jungen Paares, sondern können besonders für ihre Beziehung einen starken Wandel bedeuten. Auch diesem „Geburtsschock“ könnte vielleicht durch eine vermehrte und umfassendere Information und Aufklärung der Gesellschaft vorgebeugt kann. Vorbereitende Maßnahmen könnten zumindest den Effekt der starken und plötzlichen

Veränderungen ein wenig abschwächen und somit auch in Bezug auf postpartale Depressionen prophylaktisch wirken.



# Literaturverzeichnis

Alpern, L., Lyons - Ruth, K. (1993). Preschool children at social risk: Chronicity and timing of maternal depressive symptoms and child behavior problems at school and at home. *Developmental Psychology*, 5, 371 - 387.

Bader, A., Frisch, U., Wirz- Justice, A. & Riecher- Rössler, A. (2010). Schwangerschaftsdepression und deren Behandlung. *Nervenarzt*, 81, 267 - 276.

Beach, S. R. H., Katz, J., Kim, S. & Brody, G. H. (2003). Prospective effects of marital satisfaction on depressive symptoms in established marriages: A dyadic model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 355–371.

Beck, C. T. (1996). A meta - analysis of predictors of postpartum depression. *Nursing Research*, 45, 297 - 303.

Bergant, A., Nguyen, T., Heim, K., Ulmer, H. & Dapunt, O. (1998). Deutschsprachige Fassung und Validierung der „Edinburgh postnatal depression scale“. *Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 123 (3), 35 - 40.

Bierhoff, H. W. & Grau, I. (1997). Dimensionen enger Beziehungen: Entwicklung von globalen Skalen zur Einschätzung von Beziehungseinstellungen. *Diagnostica*, 43 (3), 210-229.

Biglan, A., Hops, H., Sherman, L., Friedman, L. S., Arthur, J. & Osteen, V (1985). Problem-solving interactions of depressed women and their husbands. *Behaviour Therapy*, 16, 431- 451.

Birtchnell, J. (1988). Depression and family relationships. A study of young, married women on a London housing estate. *British Journal of Psychiatry*, 153, 758- 769.

Bitzer, J. & Alder, J. (2006). Postpartale Depression – Darauf sollten GynäkologInnen achten. In B. Wimmer-Puchinger & A. Riecher-Rössler (Hrsg.), *Postpartale Depression. Von der Forschung zur Praxis* (S. 65-78). Wien: Springer.

Bonardi, K. & Grube, M. (2011). Selbsterleben von Frauen nach der Entbindung. In A. Riecher & T. Mikoteit (Hrsg.), *Psychische Erkrankungen in Schwangerschaft und Stillzeit* (S. 43 - 46). Basel: Karger.

- Botwin, M. D., Buss, D. M. & Shackelford, T. K. (1997). Personality and mate preferences: Five factors in mate selection and marital satisfaction. *Journal of Personality*, 65, 107-136.
- Bouras, N., Vanger, P. & Bridges, P.K. (1986). Marital problems in chronically depressed and physically ill patients and their spouses. *Comprehensive Psychiatry*, 27, 127-130.
- Burleson, B. R. & Denton, W. H. (1992). A new look at similarity and attraction in marriage: Similarities in social-cognitive and communication skills as predictors of attraction and satisfaction. *Communication Monographs*, 59, 268-287.
- Buss, D. M. (1995). Evolutionary psychology: A new paradigm for psychological science. *Psychological Inquiry*, 6, 1-30.
- Chelune, G. J., Robison, J. T. & Kommor, M. J. (1984). A cognitive interactional model of intimate relationships. In V. J. Derlega (Ed.), *Communication, intimacy, and close relationships* (pp. 11- 40). Orlando: Academic Press.
- Cooper, P. J. & Murray, L. (2001). The treatment and prevention of postpartum depression and associated disturbances in child development. *Archives of Women's Mental Health*, 3 (2), 5.
- Cox, J. L., Holden, J. M. & Sagovsky, R. (1987) Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry*, 150, 782 -786.
- Cox, J. & Holden, J. (2003) *Perinatal Mental Health: A Guide to the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)*. London: Gaskell.
- Coyne, J. C. (1976). Toward an interactional description of depression. *Psychiatry*, 39, 28-40.
- Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information. (2011). *ICD-10-GM. Version 2011* [online]. URL: <http://www.dimdi.de/static/de/klassi/icd-10-gm/kodesuche/onlinefassungen/htmlgm2011/block-f50-f59.htm> [12.01.2016].
- Dresing, T. & Pehl, T. (2013). *Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse. Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende*. Marburg: Eigenverlag.
- Fiegl, J. (2006). Postpartale Depression aus psychotherapeutischer Sicht und Strategien der Behandlung. In B. Wimmer- Puchinger & A. Riecher- Rössler (Hrsg), *Postpartale Depression von der Forschung zur Praxis* (S. 95 - 107). Wien: Springer.

Fields, E. S., Meuchel, J. M., Jaffe, C. J., Jha, M. & Payne, J. I. (2010). Post adoption depression. *Archives of Women's Mental Health*, 13, 147 - 151.

Goodman, J.H. (2004). Paternal postpartum depression, its relationship to maternal postpartum depression, and implications for family health. *Journal of Advanced Nursing*, 45 (1), 26–35.

Gotlib, I. H. & Hooley, J. M. (1988). Depression and marital functioning: Current status and future directions. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 543-570). New York: Wiley.

Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce?*. Hillsdale: Erlbaum.

Gottman, J. M. (1998). *Laß uns einfach glücklich sein*. Heyne-Verlag: München.

Grau, I. (2000). *Was ist emotionale Nähe?* Beitrag auf dem 42. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie in Jena vom 24.09. - 28.09.2000.

Grau, I. (2003). Emotionale Nähe. In I. Grau & H.W. Bierhoff (Hrsg.), *Sozialpsychologie der Partnerschaft* (S. 285-314). Berlin: Springer.

Grau, I. & Bierhoff, H.W. (1998). Tatsächliche und wahrgenommene Einstellungsähnlichkeit als Prädiktoren für die Beziehungsqualität. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 29, 38-50.

Groer, M., Davis, M., Casey, K., Short, B., Smith, K. & Groer, S. (2005). Neuroendocrine and immune relationships in postpartum fatigue. *MCN The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 30, 133 - 138.

Grube, M. (2004). Peripartale psychiatrische Erkrankung - Unterstützung durch Männer? Eine erste Annäherung. *Nervenarzt*, 75, 483 - 488.

Grube, M. (2005). Inpatient treatment of women with postpartal psychiatric disorders - the role of the men. *Archives of Women's Mental Health*, 8163 - 8170.

Grube, M. (2013). Postpartale Depression. In C. M. Freitag, A. Barocka, C. Fehr, M. Grube & H. Hampel (Hrsg.), *Depressive Störungen über die Lebensspanne. Ätiologie, Diagnostik und Therapie* (S. 41- 53). Stuttgart: Kohlhammer.

- Hautzinger, M., Linden, M. & Hoffmann, N. (1982). Distressed couples with and without a depressed partner: An analysis of their verbal interaction. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 13, 307-314.
- Heidbrink, H., Lück, H. E. & Schmidtman, H. (2009). *Psychologie sozialer Beziehungen*. Kohlhammer: Stuttgart.
- Hinchliffe, M. K., Vaughan, P. W., Hooper, D. & Roberts, F. J. (1977). The melancholy marriage: An inquiry into the interaction of depression: II. Expressiveness. *British Journal of Medical Psychology*, 50, 125-142.
- Johnson, S. L. & Jacob, T. (1997). Marital interactions of depressed men and women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 15- 23.
- Kahn, J., Coyne, J.C. & Margolin, G. (1985). Depression and marital disagreement: The social construction of despair. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2, 447- 461.
- Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A Review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118, 3-34.
- Kast, B. (2006). *Die Liebe und wie sich Leidenschaft erklärt*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Kinzl, J. F., Mangweth, B. & Traweger, C. (1997). Sexuelle Funktionsstörungen bei Männern und Frauen : Bedeutung eines dysfunktionalen Familienklimas und sexuellen Mißbrauchs. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 47 (2), 41-45.
- Klier, C. M. & Muzik, M. (2001). Mutter - Kind Interaktion in der postpartalen Periode. In C. M. Klier, U. Demal, H. Katschnig (Hrsg.), *Mutterglück- Mutterleid. Diagnose und Therapie der postpartalen Depression* (S. 91 - 102). Wien: Facultas Universitätsverlag.
- Kuckartz, U., Dresing, T., Rädiker, S. & Stefer, C. (2008). *Qualitative Evaluation. Der Einstieg in die Praxis*. Wiesbaden: VS-Verlag.
- Kurstjen, S. & Wolke, D. (2001). Postnatale und später auftretende Depression bei Müttern: Prävalenz und Zusammenhänge mit obstetrischen, soziodemographischen sowie psychosozialen Faktoren. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 30, 33-41.

- Lanczik, M. & Brockington, I. F. (1999). Das postpartale dysphorische Syndrom. *Fortschritte der Neurologie-Psychiatrie*, 67, 60 - 67.
- Lösel, F. & Bender, D. (2003). Theorien und Modelle der Paarbeziehung. In I. Grau & H.W. Bierhoff (Hrsg.), *Sozialpsychologie der Partnerschaft* (S.43 - 76). Berlin: Springer.
- Macedo, A., Bos, S. C., Marques, M., Maia, B., Soares, M. J., Pereira, T. et al. (2009). Perfectionism dimensions in pregnancy - a study in Portuguese women. *Archives of Women's Mental Health*, 12, 43 - 52.
- Matthey, S., Barnett, B., Ungerer, J. & Waters, B. (2000). Paternal and maternal depressed mood during the transition to parenthood. *Journal of Affective Disorders*, 60, 75–85.
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Weinheim: Beltz.
- McCabe, S. B. & Gotlib, I. H. (1993). Interactions of couples with and without a depressed spouse: Self- report and observations of problem- solving situations. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 589- 599.
- McNeil, T. F. (1988). Women with non-organic psychosis: psychiatric and demographic characteristics of the current postpartum episodes. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 74, 205–216.
- Mikula, G. (1992). Austausch und Gerechtigkeit in Freundschaft, Partnerschaft und Ehe. Ein Überblick über den aktuellen Forschungsstand. *Psychologische Rundschau*, 43, 69- 82.
- Mikula, G. & Stroebe, W. (1991). Theorien und Determinanten der zwischenmenschlichen Anziehung. In M. Amelang, H. J. Ahrens & H.W. Bierhoff (Hrsg.), *Attraktion und Liebe* (S.61- 104). Göttingen: Hogrefe.
- Milgrom, J. (1994). Mother- infant interactions in postpartum depression. An early intervention program. *The Australian journal of advanced nursing*, 11, 29 - 38.
- Murray, L. (1992). The impact of postnatal depression on infant development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 33, 543 - 561.
- Murstein, B. I. (1976). *Who will marry whom?* Heidelberg: Springer.

- O'Hara, M. (1987). Post partum „blues“, depression, and psychosis: a review. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 7, 205 - 227.
- O'Hara, M. W. & Swain, A. M. (1996). Rates and risk of postpartum depression—a meta-analysis. *International Review of Psychiatry*, 8, 37-54.
- Overbeek, G., Vollebergh, W., de Graaf, R., Scholte, R., de Kemp, R. & Engels, R. (2006). Longitudinal associations of marital quality and marital dissolution with the incidence of DSM-III-R disorders. *Journal of Family Psychology*, 20, 284– 291.
- Papousek, M. (2007). Communication in early infancy. An area of intersubjektive learning. *Infant Behavior and Development*, 30, 258 - 266.
- Papousek, H. & Papousek, M. (1986). Structure and dynamics of human communication at the beginning of life. *European Archives of Psychiatry and Neurological Sciences*, 236, 21 - 25.
- Paulson, J. F. & Bazemore, S. D. (2010). Prenatal and postpartum depression in fathers and its Association with maternal depression. *Journal of American Medical Association*, 303, 1961 - 1969.
- Pawlby, S. J., Hay, D. F. & Sharp, D. J. (2001). The effects of postnatal depression on the development of boys. *Archives of Womens Mental Health*, 3 (2), 5.
- Proulx, C. M., Helms, H. M. & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal wellbeing: A metaanalysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576–593.
- Racamier, P. C., Sens, C. & Carretier, L. (1961). La mère et l'enfant dans les psychoses du postpartum. *L'Evolution psychiatrique*, 26, 525 - 570.
- Ramsenthaler, A. (2013). Was ist „Qualitative Inhaltsanalyse“. In M. Schnell, C. Schulz, H. Kolbe & C. Dunger (Hrsg.), *Der Patient am Lebensende. Eine Qualitative Inhaltsanalyse* (S. 23-42). Wiesbaden: Springer.
- Reck, C., Hunt, A., Fuchs, T., Weiss, R., Noon, A. Moehler, E. et al. (2004). Interactive regulation of affect in postpartum depressed mothers and their infants. An overview. *Psychopathology*, 37, 272-280.

Reck, C., Struben, K., Backenstrass, M., Steffenelli, U., Reinig, K., Fuchs, T. et al. (2008). Prevalence, onset and comorbidity of postpartum anxiety and depressive disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 118, 459 - 468.

Reck, C., Weiss, R., Fuchs, T., Möhler, E., Downing, G. & Mundt, C. (2004). Behandlung der postpartalen Depression. Aktuelle Befunde und Therapiemodell. *Nervenarzt*, 75, 1068 - 1073.

Riecher- Rössler, A. (2001). Die Depression in der Postpartalzeit. In C. M. Klier, U. Demal & H. Katschnig (Hrsg.), *Mutterglück und Mutterleid. Diagnose und Therapie der postpartalen Depressioion* (S. 23- 38). Wien: Facultas Universitätsverlag.

Riecher- Rössler, A. (2006). Was ist postpartale Depression. In B. Wimmer- Puchinger & A. Riecher- Rössler (Hrsg.), *Postpartale Depression von der Forschung zur Praxis* (S.11 - 20). Wien: Springer.

Ringler, M. (2001). Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. In M. Springer- Kremser, M. Ringler & A. Eder (Hrsg.), *Patient Frau, Psychosomatik im weiblichen Lebenszyklus* (S.141- 183). Wien: Springer.

Rohde, A. (2001). Psychiatrische Erkrankungen in der Schwangerschaft und im Wochenbett. *Gynäkologe*, 34, 315–323.

Rohde, A. & Marneros, A. (1993). Psychosen im Wochenbett: Symptomatik, Verlauf und Langzeitprognose. *Geburtshilfe Frauenheilkunde*, 53, 800–810.

Rottleuthner- Lutter, M. (1992). *Gründe von Ehescheidungen in der Bundesrepublik Deutschland*. Köln: Bundesanzeiger.

Rusbult, C. E., Drigotas, S. M. & Verette, J. (1994). The investment model: An interpedence analysis of commitment process and relationship maintenance phenomena. In D. J. Canary & L. Stafford (Eds.), *Communication and relational maintenance* (pp. 115- 139). San Diego: Academic Press.

Sacher, J., Wilson, A., Houle, S., Rusjan, P., Hassan, S., Bloomfield, P. et al. (2010). Elevated brain monoamine oxidase - A binding in the early postpartum period. *Archives of General Psychiatry*, 67, 468 - 474.

- Schopenhauer, A. (1988). *Parerga und Paralipomena - Kleine philosophische Schriften*. Zürich: Haffmanns.
- Sher, T. G. & Baucom, D. H. (1993). Marital communication: Differences among maritally distressed, depressed, and nondistressed- nondepressed couples. *Journal of Family Psychology*, 7, 148-153.
- Scottish Intercollegiate Guidelines Network (2002). *Postnatal Depression and Puerperal Psychosis*. SIGN Publication No. 60. Edinburgh: SIGN.
- Skrundz, M., Bolten, M., Nast, I., Hellhammer, D. H. & Meinschmidt, G. (2011). Plasma oxytocin concentration during pregnancy is associated with development of postpartum Depression. *Neuropsychopharmacology*, 36 (9), 1886 - 1893.
- Stein, G. (1982). The maternity blues. In I.F. Brockington & R. Kumar (Eds.), *Motherhood and mental illness* (pp.119- 154). London: Academic Press.
- Stein, A., Gath, D. H., Bucher, J., Bond, A., Day, A. & Cooper, P. J. (1991). The relationship between postnatal depression and mother - child - interaction. *British Journal of Psychiatry*, 158, 46 - 52.
- Steiner, B., Keller, F., Wolfsdorf, M., Hautzinger, M. & Hole, G. (1992). Psychosoziale Faktoren und Verlauf depressiver Erkrankungen. *Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie*, 143, 507-524.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119–135.
- Tellenbach, H. (1976). *Melancholie*. Berlin: Springer.
- Thibaut, J. W. & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.
- Walster, E. Walster, G. W. & Berscheid, E. (1978). *Equity: theory and research*. Boston: Allyn & Bacon Inc.
- Waring, E. M. & Patton, D. (1984). Marital intimacy and depression. *British Journal of Psychiatry*, 145, 641-644.

Weissenböck, M. (2001). Psychotherapeutische Aspekte in der Behandlung der postpartalen Depression in der Praxis. In B. Wimmer- Puchinger & A. Riecher- Rössler (Hrsg), *Postpartale Depression von der Forschung zur Praxis* (S. 109 - 117). Wien: Springer.

Whisman, M. A. (2001). Marital adjustment and outcome following treatments for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69*, 125–129.

Whisman, M. A. & Uebelacker, L. A. (2009). Prospective associations between marital discord and depressive symptoms in middle-aged and older adults. *Psychology and Aging, 24*, 184–189.

Wiese, M., Lexow, A. & Hahlweg, K. (2008). Die Einbindung der Partner von Patienten in die ambulante Psychotherapie. In A. Lenz & J. Jungbauer (Hrsg.), *Kinder und Partner psychisch kranker Menschen. Belastungen, Hilfebedarf, Interventionskonzepte* (S. 221–239). Tübingen: dgvt-Verlag.

Wimmer- Puchinger, B. (2006). Prävention von postpartaler Depression- ein Pilotprojekt des Wiener Programms für Frauengesundheit. In B. Wimmer- Puchinger & A. Riecher- Rössler (Hrsg), *Postpartale Depression von der Forschung zur Praxis* (S. 21 - 49). Wien: Springer.

Winch, R. F. (1958). *Mate selection: A study of complementary needs*. New York: Harper.

Wisner, K. L. & Wheeler, S. B. (1994). Prevention of recurrent postpartum major depression. *Hospital & community psychiatry, 45*, 1191 - 1196.

# ANHANG

**Tabelle: Kategorien**

Kategorie	Ausprägung	Unterkategorien und Definitionen	Ankerbeispiele	Kodierregeln
<b>Gemeinsames</b>	Hohes Maß	<p>Hohe Übereinstimmung in den Bereichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alter (bis zu 5 Jahre Unterschied)</li> <li>- Bildungsgrad (gleicher Bildungsgrad)</li> <li>- Interessen (zwei bis drei gemeinsame Interessen von drei genannten)*</li> <li>- Einstellung und Werte bezüglich Beziehung (Mehr als die Hälfte der genannten Werte sind gemeinsam)</li> </ul> <p>* Interesse an bspw. Sport oder Musik gelten als gemeinsame Interesse, unabhängig von Sportart oder Musikinstrument</p>	<p>bzgl. Bildungsgrad:</p> <p><i>Beide haben einen Magister in Betriebswirtschaftslehre.</i> Paar B</p>	<p>Alle vier Unterkategorien müssen in Richtung "hoch" weisen oder es soll höchstens ein Aspekt auf „mittel“ weisen, kein Aspekt soll auf niedrige Übereinstimmung schließen lassen (sonst „mittel“)</p>
	Mittleres Maß	<p>Mittlere Übereinstimmung oder hohe Übereinstimmung nur in manchen der Bereiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alter (6 - 10 Jahre)</li> <li>- Bildungsgrad (eine Stufe Unterschied: Bsp. Hochschulabschluss vs. Matura)</li> <li>- Interessen (eine gemeinsame Interesse von drei genannten)</li> <li>- Einstellung und Werte bezüglich Beziehung (Weniger als die Hälfte der genannten Werte sind gemeinsam)</li> </ul>	<p>bzgl. Interessen:</p> <p><i>Beide Partner reisen gerne.</i> Paar A</p>	<p>Nur zwei der vier Definitionsaspekte lassen auf "hoch" oder „niedrig“ schließen oder die Mehrzahl der Aspekte deuten auf ein mittleres Maß</p>
	Geringes Maß	<p>Wenig Ähnlichkeit oder keine Übereinstimmung in den Bereichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alter (10 Jahre Unterschied und mehr)</li> <li>- Bildungsgrad (Zwei oder mehr Stufen Unterschied: Bsp. Hochschulabschluss vs. kein Schulabschluss)</li> <li>- Interessen (keine gemeinsamen Interessen)</li> <li>- Einstellung und Werte bezüglich Beziehung (kein einziges von beiden genannten Merkmal)</li> </ul>	<p>bzgl. Einstellungen und Werte in Beziehung:</p> <p><i>Keines von beiden genannten Merkmale.</i> Paar C</p>	<p>Alle vier Aspekte deuten auf ein niedriges Ähnlichkeitsniveau hin oder mittlere Übereinstimmung herrscht höchstens auf einem Aspekt. Kein Aspekt sollte auf „hoch“ weisen (sonst „mittel“).</p>

Kategorie	Ausprägung	Unterkategorien und Definitionen	Ankerbeispiele	Kodierregeln
Intimität	Hohes Maß	<p>Die Beziehung ist geprägt durch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ein hohes Maß an Gefühlen der Nähe, Vertrautheit und Verbundenheit</li> <li>- kontinuierliche wahrgenommene Zuwendung, hohe wahrgenommene Aufmerksamkeit und Freundlichkeit; verbale Äußerungen, die positive Gefühle auslösen</li> <li>- hohe Zufriedenheit mit Sexualität</li> <li>- Hohe gegenseitige physische Anziehung</li> <li>- häufiger direkter Körperkontakt und Zärtlichkeit im Alltag</li> </ul>	<p>bzgl. gegenseitiger Zuwendung:</p> <p><i>War vorher schon eine sehr große da, hat sich jetzt wahrscheinlich durch den langen Spitalsaufenthalt, wo wirklich nur wir drei im Fokus waren, noch ein bisschen vertieft, und wir nehmen uns die Zeit auch, um wirklich zu schauen - spazieren zu gehen, Zeit zu haben füreinander, wirklich miteinander reden zu können und einfach nur die Zeit zu Zweit bzw. jetzt zu Dritt zu haben.</i></p> <p>Herr B</p>	<p>Zumindest vier der fünf Unterkategorien sind gegeben.</p>
	Mittleres Maß	<p>Die Beziehung ist geprägt durch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ein mittleres Maß an Gefühlen der Nähe, Vertrautheit und Verbundenheit</li> <li>- gelegentlich wahrgenommene Zuwendung, welche durch Aufmerksamkeit und Freundlichkeit ausgezeichnet ist, gelegentliche verbale Äußerungen, die positive Gefühle auslösen</li> <li>- mittlere/mäßige Zufriedenheit mit Sexualität</li> <li>- Mäßige physische Anziehung</li> <li>- gelegentlicher direkter Körperkontakt und Zärtlichkeit im Alltag</li> </ul>	<p>bzgl. Sexualität:</p> <p><i>Wahrscheinlich würde ich normalerweise sagen, ich bin unzufrieden - aber natürlich - dadurch, dass ich selber gerade selber nicht so will, kann ich nicht sagen, ich bin unzufrieden.</i></p> <p>Frau C</p>	<p>Nur zwei bis drei der fünf Definitionsaspekte lassen auf "hoch" oder „niedrig“ schließen bzw. die Mehrzahl der Unterkategorien lassen auf ein mittleres Intimitätsausmaß schließen. (Auch wenn bspw. zwei mal hoch und zwei mal niedrig).**</p>

Kategorie	Ausprägung	Unterkategorien und Definitionen	Ankerbeispiele	Kodierregeln
	Geringes Maß	<p>Die Beziehung ist geprägt durch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ein niedriges Maß an Gefühlen der Nähe, Vertrautheit und Verbundenheit</li> <li>- selten auftretende Zuwendung, geringe wahrgenommene Aufmerksamkeit und Freundlichkeit, selten auftretende verbale Äußerungen, die positive Gefühle auslösen bzw. verbale Äußerungen, die negative Gefühle auslösen</li> <li>- geringe Zufriedenheit mit Sexualität</li> <li>- geringes Maß an physischer Anziehung</li> <li>- selten/keine körperliche Nähe sowie Zärtlichkeit im Alltag</li> </ul>	<p>bzgl. körperliche Nähe:</p> <p><i>Ja weil - ich einfach so froh war - also auch wenn wir auf der Couch gesessen sind und Film geschaut haben, dann wollt ich mich gar nicht zu ihm kuscheln, sondern wollt - eben - wollt mich und meine eigenen Grenzen spüren und - niemanden anderen (...).</i> Frau A.</p>	<p>Höchstens eine Unterkategorie deutet auf ein hohes oder mittleres Maß an Intimität. Vier bis fünf Aspekte sprechen für ein geringes Maß.</p>
<b>Konflikt und Kommunikation</b>	Hohes Maß	<p>Es werden allgemeine Kommunikationsmuster beschrieben sowie Verhaltensweisen, die vom Partner während eines Konfliktes oder Streites gezeigt werden und einer Konfliktlösung dienlich sind oder nicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- häufige, heftige Streitigkeiten</li> <li>- Wenig Problemlöseverschlüsse, häufiges Vorwerfen von Fehlern, kritische Äußerungen oder Schuldzuschreibungen</li> <li>- das Kommunikationsverhalten ist durch negativ geprägte emotionaler Spannung geprägt sowie durch einen aggressiven, feindlichen oder misstrauischen Kommunikationsstil</li> <li>- zum Großteil negative Zukunftsaussichten</li> <li>- hohe wahrgenommene Asymmetrien, geringe Ausgeglichenheit in der Beziehung</li> </ul>	<p>bzgl. Problemlöseverhalten:</p> <p><i>Also beim Streit selber hab ich das Gefühl, dass wir in dem Moment, in dem wir streiten, nicht wahnsinnig lösungsorientiert sind, also das - das sind schon mehr Schuldzuschreibungen.</i> Herr A</p>	<p>Zumindest vier der fünf Unterkategorien sind gegeben.</p>

Kategorie	Ausprägung	Unterkategorien und Definitionen	Ankerbeispiele	Kodierregeln
	Mittleres Maß	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gelegentliche Streitigkeiten</li> <li>- gelegentliches Vorwerfen von Fehlern, kritische Äußerungen oder Schuldzuschreibungen oder gelegentliche Problemlösevorschlage</li> <li>- gelegentliche negative Spannungen, Aggressionen oder Misstrauen in der Kommunikation</li> <li>- positive und negative Zukunftsaussichten</li> <li>- mittleres wahrgenommenes Ausmaß an Symmetrie und Ausgeglichenheit</li> </ul>	<p>bzgl. Problemlöseverhalten:</p> <p><i>Also zuerst kommt es schon eher zu Schuldzuschreibungen, wobei ich dann eher einen Rückzieher mache und Kompromisse eingehe, damit das dann auch bald wieder vorbei ist.</i></p> <p>Herr C</p>	<p>Nur zwei bis drei der fünf Definitionsaspekte lassen auf "hoch" oder „niedrig“ schließen bzw. die Mehrzahl der Unterkategorien lassen auf ein mittleres Konfliktausma schließen.**</p>
	Geringes Maß	<ul style="list-style-type: none"> <li>- selten Streitigkeiten</li> <li>- häufige Problemlösevorschlage, selten Vorwerfen von Fehlern, kritische Äußerungen oder Schuldzuschreibungen</li> <li>- selten negative Spannungen, Aggressionen oder Misstrauen in der Beziehung, positiver und harmonischer Kommunikationsstil</li> <li>- positive Zukunftsaussichten</li> <li>- hohes wahrgenommenes Symmetrie und Ausgeglichenheit</li> </ul>	<p>bzgl. Symmetrie und Ausgeglichenheit</p> <p><i>Also grundsätzlich würde ich sie als sehr harmonisch beschreiben unsere Beziehung - das denke ich mir auch, wenn ich so manche andere Paare sehe - wobei das einfach etwas ist, wie ich mir eine Beziehung vorstelle und wie ich mich wohl fühle und das gilt für meinen Mann hoffentlich auch.</i></p> <p>Frau B</p>	<p>Höchstens eine Unterkategorie, die auf ein hohes oder mittleres Maß an Konflikt deutet, ist gegeben. Vier bis fünf Aspekte sprechen für ein geringes Maß.</p>

Kategorie	Ausprägung	Unterkategorien und Definitionen	Ankerbeispiele	Kodierregeln
Sicherheit	Hohes Maß	<p>Diese Kategorie beschreibt das Sicherheitsgefühl in einer Beziehung, welches dann gegeben ist, wenn das richtige Maß an Nähe oder Distanz zwischen den Partner herrscht und für beide zufriedenstellend ist</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- geringes Maß an Eifersucht dem Partner gegenüber</li> <li>- geringes Maß an wahrgenommener Eifersucht von der Seite des Partners</li> <li>- Gewähren von Autonomie dem Partner gegenüber (z.B. im Umgang mit Freunden)</li> <li>- hohes Maß an wahrgenommener eigener Unabhängigkeit</li> <li>- hohe Zufriedenheit mit dem Ausmaß gemeinsamer Aktivitäten und gemeinsam verbrachter Zeit</li> <li>- hohes Maß an Vertrauen dem Partner gegenüber: Der Betroffene kann immer darauf vertrauen, dass der Partner in seinem Interesse handelt und ihn nicht verletzt</li> </ul>	<p>bzgl. Gewähren von Autonomie:</p> <p><i>Und bevor das Kind da war, war es schon so, dass ich dann immer gesagt habe „Maa, ich würde schon gerne mal was zusammen machen“ und er „Ja, ich komme in einer Stunde“ und dann waren es halt zwei Stunden - und ich hab dann eigentlich auch gesagt „Okay, dann mach das noch fertig und dann haben wir wenigstens dann wirklich Zeit für uns“ - also ich glaube ehrlich gesagt, dass ich ihm da schon sehr viel Freiraum gebe, aber das ist vielleicht eher subjektiv.</i></p> <p>Frau B</p>	<p>Zumindest vier der sechs Unterkategorien sind gegeben, höchstens ein bis zwei Unterkategorien deuten auf ein geringes oder mittleres Maß an Sicherheit.</p>
	Mittleres Maß	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mittleres Maß an Eifersucht dem Partner gegenüber, gelegentliches Vorkommen</li> <li>- mittleres Maß an wahrgenommener Eifersucht von der Seite des Partners, gelegentliches Vorkommen</li> <li>- gelegentliches Gewähren von Autonomie dem Partner gegenüber (z.B. im Umgang mit Freunden)</li> <li>- mittleres Maß an wahrgenommener eigener Unabhängigkeit</li> <li>- mittlere Zufriedenheit mit dem Ausmaß gemeinsamer Aktivitäten und gemeinsam verbrachter Zeit</li> <li>- mittleres Maß an Vertrauen dem Partner gegenüber: Der Betroffene vertraut gelegentlich darauf, dass der Partner in seinem Interesse handelt und ihn nicht verletzt.</li> </ul>	<p>bzgl. wahrgenommener Eifersucht:</p> <p><i>War er sicher früher mehr eifersüchtig - am Anfang noch - und - ich glaube, da hat er einfach auch mehr an Sicherheit gewonnen noch. Also ich glaube, das ist nicht so ein großes Thema (...).</i></p> <p>Frau C</p>	<p>Nur zwei bis drei der sechs Definitionsaspekte lassen auf "hoch" oder „niedrig“ schließen bzw. die Mehrzahl der Unterkategorien lassen auf ein mittleres Sicherheitsausmaß schließen.**</p>

Kategorie	Ausprägung	Unterkategorien und Definitionen	Ankerbeispiele	Kodierregeln
	Geringes Maß	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hohes Maß an Eifersucht dem Partner gegenüber</li> <li>- hohes Maß an wahrgenommener Eifersucht von der Seite des Partners</li> <li>- stark beschränktes Gewähren von Autonomie dem Partner gegenüber (z.B. im Umgang mit Freunden)</li> <li>- geringes Maß an wahrgenommener eigener Unabhängigkeit</li> <li>- geringe Zufriedenheit mit dem Ausmaß gemeinsamer Aktivitäten und gemeinsam verbrachter Zeit</li> <li>- geringes Maß an Vertrauen dem Partner gegenüber: Der Betroffene kann selten darauf vertrauen, dass der Partner in seinem Interesse handelt und ihn nicht verletzt.</li> </ul>	<p>bzgl. gemeinsame Unternehmungen:</p> <p><i>Das ist schwierig, also zu zweit könnt es auf jeden Fall mehr sein, also das liegt bei uns ein bisschen an der Betreuungssituation, weil wir einfach zu wenig Leute haben, die auf die Kinder schauen (...). Mit der Familie – also zu viert – könnte es eigentlich auch ein wenig mehr sein (...).</i></p> <p>Frau A</p>	<p>Höchstens ein bis zwei Unterkategorien, die auf ein hohes oder mittleres Maß an Sicherheit deuten, sind gegeben. Vier bis sechs Aspekte sprechen für ein geringes Maß.</p>
<b>Bindung und Commitment</b>	Hohes Maß	<p>Hiermit gemeint ist die wahrgenommene Verpflichtung, die Liebesbeziehung zu erhalten. Die Beteiligten betrachten ihre Beziehung als langfristig und zeigen Verhaltensweisen, die der Aufrechterhaltung der Beziehung dienen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hohes Maß an Treue dem Partner gegenüber</li> <li>- Hohes Maß an „Wir-Gefühl“ und Investment, gemeinsamen Besitzes und gemeinsamer Pläne</li> <li>- Zurücknahme eigener Ansprüche zur Verwirklichung einer gemeinsamen Perspektive</li> <li>- hohes Maß an Fürsorge dem Partner gegenüber: Der Betroffene kümmert sich um die Bedürfnisse des anderen, hilft und unterstützt, wenn der andere ihn braucht.</li> <li>- hohes Maß an wahrgenommener Fürsorge auf Seiten des Partners: Der Betroffene fühlt sich umsorgt und unterstützt wenn er die Hilfe des anderen benötigt.</li> </ul>	<p>bzgl. „Wir“ - Gefühl</p> <p><i>... also ich denke schon, dass es von beiden Seiten, dass es sich so anfühlt – momentan zumindest – dass es für die Ewigkeit ist (...). Also es fühlt sich so überhaupt nicht nach Lebensabschnittspartnerschaft an oder so.</i></p> <p>Frau A</p>	<p>Zumindest vier der fünf Unterkategorien weisen eine hohe Ausprägung auf, höchstens eine Unterkategorie deutet auf ein geringes oder mittleres Maß an Bindung und Comittment.</p>

Kategorie	Ausprägung	Unterkategorien und Definitionen	Ankerbeispiele	Kodierregeln
	Mittleres Maß	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gelegentliche Untreue dem Partner gegenüber</li> <li>- Mittleres Maß an „Wir-Gefühl“ und Investment, gemeinsamen Besitzes und gemeinsamer Pläne</li> <li>- gelegentliche Zurücknahme eigener Ansprüche zur Verwirklichung einer gemeinsamen Perspektive</li> <li>- mittleres Maß an Fürsorge dem Partner gegenüber: Der Betroffene kümmert sich gelegentlich um die Bedürfnisse des anderen.</li> <li>- mittleres Maß an wahrgenommener Fürsorge auf Seiten des Partners: Der Betroffene fühlt sich gelegentlich umsorgt und unterstützt wenn er die Hilfe des anderen benötigt.</li> </ul>	<p>bzgl. Zurückstecken eigener Ansprüche</p> <p><i>Ich glaube, das ist normal, dass man in einer Beziehung - nicht immer den Kopf durchsetzen kann, sondern da auch Kompromisse eingehen muss und - sich selbst auch zurücknehmen muss. Damit beide vorankommen, weil sonst - bleibt immer einer irgendwie auf der Strecke.</i></p> <p>Herr C</p>	<p>Nur zwei bis drei der fünf Definitionsaspekte lassen auf "hoch" oder „niedrig“ schließen bzw. die Mehrzahl der Unterkategorien lassen auf ein mittleres Bindungsmaß schließen.**</p>
	Geringes Maß	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hohes Maß an Untreue dem Partner gegenüber</li> <li>- Niedriges Maß an „Wir-Gefühl“, wenig Investment, gemeinsamer Besitz oder gemeinsame Pläne</li> <li>- Keine Zurücknahme eigener Ansprüche zur Verwirklichung einer gemeinsame Perspektive</li> <li>- niedriges Maß an Fürsorge dem Partner gegenüber: Der Betroffene kümmert sich selten um die Bedürfnisse des anderen, hilft und unterstützt selten wenn der andere ihn braucht.</li> <li>- niedriges Maß an wahrgenommener Fürsorge auf Seiten des Partners: Der Betroffene fühlt sich selten umsorgt und unterstützt wenn er die Hilfe des anderen benötigt.</li> </ul>	<p>bzgl. Fürsorge dem Partner gegenüber</p> <p><i>Vielleicht in der Situation, in der ich jetzt stecke nicht. Aber ich hoffe, dass ich es kann, wenn ich wieder gesund bin. Wenn es ihm mal schlecht geht, dass ich dann genauso da bin.</i></p> <p>Frau C</p>	<p>Höchstens eine Unterkategorie, die auf ein hohes oder mittleres Maß an Bindung deutet, sind gegeben. Vier bis fünf Aspekte sprechen für ein geringes Maß.</p>

Kategorie	Ausprägung	Unterkategorien und Definitionen	Ankerbeispiele	Kodierregeln
<b>Empathie und Akzeptanz</b>	Hohes Maß	<p>Mit dieser Skala ist die Fähigkeit gemeint, sich in den anderen hineinzuversetzen, Verständnis für die Bedürfnisse und Konflikte des anderen zu zeigen und ihn in all seinen Facetten zu akzeptieren und respektieren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verständnis für die Probleme und Interessen des Partners</li> <li>- Sich vom Partner verstanden fühlen</li> <li>- hohes Maß an Anerkennung und Respektieren der Stärken und Schwächen des anderen</li> <li>- Sich vom Partner respektiert fühlen</li> <li>- selten Vorkommen von „Erziehungsbemühungen“ oder Veränderungsversuchen in der Beziehung</li> <li>- selten vorkommender bisheriger Partnerwechsel des Betroffenen (ein bis zwei bisherige Beziehungen)</li> </ul>	<p>bzgl. gegenseitiger Respekt:</p> <p><i>Ich weiß, dass ich auch wirklich so sein darf, wie ich sein will, ich hoffe, dass ich ihr den Freiraum da auch gebe, ich glaube aber schon.</i> Herr B</p>	<p>Zumindest vier der sechs Unterkategorien sind voll gegeben, höchstens ein bis zwei Unterkategorien deuten auf ein geringes oder mittleres Maß an Akzeptanz.</p>
	Mittleres Maß	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gelegentlich vorkommendes Verständnis für die Probleme und Interessen des Partners</li> <li>- Sich vom Partner gelegentlich verstanden fühlen</li> <li>- mittleres Maß an Anerkennung und Respektieren der Stärken und Schwächen des anderen</li> <li>- Sich vom Partner gelegentlich respektiert fühlen</li> <li>- gelegentliches Vorkommen von „Erziehungsbemühungen“ oder Veränderungsversuchen in der Beziehung</li> <li>- gelegentlich vorkommender bisheriger Partnerwechsel (drei bis vier bisherige Beziehungen)</li> </ul>	<p>bzgl. gegenseitiges Verständnis:</p> <p><i>Nicht immer. Es kommt darauf an. In den grundlegenden Dingen schon, aber - wenn es dann in die Hobbies hineingeht oder in die Sachen, für die ich mich interessiere, dann weniger.</i> Herr C</p>	<p>Nur zwei bis drei der sechs Definitionsaspekte lassen auf "hoch" oder „niedrig“ schließen bzw. die Mehrzahl der Unterkategorien lassen auf ein mittleres Maß an Empathie und Akzeptanz schließen.**</p>

Kategorie	Ausprägung	Unterkategorien und Definitionen	Ankerbeispiele	Kodierregeln
	Geringes Maß	<ul style="list-style-type: none"> <li>- selten Verständnis für die Probleme und Interessen des Partners</li> <li>- Sich vom Partner selten verstanden fühlen</li> <li>- geringes Maß an Anerkennung und Respektieren der Stärken und Schwächen des anderen</li> <li>- Sich vom Partner selten respektiert fühlen</li> <li>- häufiges Vorkommen von „Erziehungsbemühungen“ oder Veränderungsversuchen in der Beziehung</li> <li>- häufiger bisheriger Partnerwechsel des Betroffenen (mehr als fünf bisherige Beziehungen)</li> </ul>	bzgl. „Erziehungsbemühungen“  <i>... Na weil ich sicher machmal zu viel verändern will, da sage ich dann „Du musst mehr so sein“, „Du musst mehr aus dir rauskommen“ (...). Das ist sicher - das mache ich zu viel.</i> Frau A	Höchstens ein bis zwei Unterkategorien, die auf ein hohes oder mittleres Maß an Empathie und Akzeptanz deuten, sind gegeben. Vier bis sechs Aspekte sprechen für ein geringes Maß.
<b>Veränderung</b>		Wahrgenommene Veränderung in den Kategorien <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intimität</li> <li>- Konflikt und Kommunikation</li> <li>- Sicherheit</li> <li>- Bindung und Commitment</li> <li>- Empathie und Akzeptanz</li> <li>- auf andere Art und Weise</li> </ul>	bzgl. Unabhängigkeit (Kategorie Sicherheit)  <i>Also es ist nicht so, dass ich mich jetzt nicht wohl fühlen würde, aber der Gedanke ist so an dieses „Ich bin in diesem Haus irgendwie eingesperrt, wir sind eine Familie mit Kindern“ und so weiter - das ist einfach eine ganz andere Lebensweise, als es vorher war.</i> Frau B	Ermittlung der Kategorien, in welchen Veränderung wahrgenommen wurde.

\*\* Bei der Kodierung der Unterkategorien wurde des Weiteren immer das Ausmaß „mittel“ gewählt, wenn aufgrund unklarer Antworten weder eindeutig „hoch“ noch „niedrig“ kodiert werden konnte.

## Interviewleitfaden

Name \_\_\_\_\_

Pseudonym \_\_\_\_\_

Alter \_\_\_\_\_

Beziehungsstatus \_\_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_

Bildungsgrad - Höchste abgeschlossene Ausbildung \_\_\_\_\_

Anzahl der Kinder \_\_\_\_\_

Alter der Kinder / des Kindes \_\_\_\_\_

Zeitlicher Abstand zwischen Geburt und Auftreten der Depression \_\_\_\_\_

Interessen: Nenne Sie mir bitte drei Dinge, die Sie besonders gerne tun!

\_\_\_\_\_

Dauer der aktuellen Beziehung / Ehe

\_\_\_\_\_

Anzahl und Dauer aller festen Beziehungen und Partnerschaften vor dem jetzigen Partner

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1. Was gehört für Sie zu einer guten Beziehung, bzw. aus welchen Gründen befinden Sie Ihre Beziehung als besonders gut (mind. 5 Aspekte)?

2. Wie würden Sie die Beziehung zu Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin in Bezug auf Nähe und Vertrautheit beschreiben?

- Befinden Sie, dass Ihre Beziehung durch ein besonders hohes oder geringes Maß an Nähe, Vertrautheit und Verbundenheit ausgezeichnet ist? Woran erkennen Sie das?

- Wie würden Sie das Maß an Zärtlichkeit in Ihrer Partnerschaft beschreiben (z. B. in Form von direktem körperlichen Kontakt im Alltag)?

- Befinden Sie, dass sich Ihre Beziehung durch ein hohes Maß an gegenseitiger Zuwendung, hoher Aufmerksamkeit und Freundlichkeit auszeichnet?

- Meinen Sie, dass Sie durch verbale Äußerungen, die Sie ihrem Partner/ Ihrer Partnerin gegenüber machen, häufig positive Gefühle in ihm/ in ihr auslösen?

- Wie finden Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin rein äußerlich? Was gefällt Ihnen an ihm/ihr? Finden Sie Ihren Partner / Ihre Partnerin äußerlich anziehend?

- Wie zufrieden sind Sie mit der Sexualität? Wie oft schlafen Sie ungefähr mit Ihrem Partner/ mit Ihrer Partnerin? Hätten Sie gerne öfter, weniger sexuellen Kontakt?

3. Wie sieht das Problemverhalten zwischen Ihnen und Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin aus? Wie gehen Sie typischerweise damit um, wenn in Ihrer Beziehung, Ihrem Alltag ein Problem auftritt?

- Kommt es zu häufigen Streitereien oder heftigen Auseinandersetzungen in Ihrer Beziehung? Wie oft streiten Sie ca.?

- Wie genau sehen diese Auseinandersetzungen aus? (Klagen, Vorwerfen von Fehlern oder Schuldzuschreibungen, konkrete Lösungsvorschläge) Wenn Sie über die Zukunft sprechen, mit welchen Gefühlen sind die Aussichten da verbunden?

- Wie nehmen Sie das Kommunikationsverhalten zwischen Ihnen und Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin wahr? Nehmen Sie Ihre Beziehung als ausgeglichen und harmonisch wahr? Kommt es zu negativen Spannung, Aggressionen oder Misstrauen zwischen Ihnen?

4. Wie nehmen Sie Ihre gegenseitige Unabhängigkeit bzw. Abhängigkeit wahr (Freunde, Wahrnehmen von eigenen Interessen, Unternehmungen im Alleingang)?

- Haben Sie das Gefühl, Sie gewähren Ihrem Partner / Ihrer Partnerin ausreichend Zeit und Gelegenheit für Unternehmungen, die er gerne ohne Sie machen würde? Wie nehmen Sie Ihre eigene Autonomie und Unabhängigkeit wahr?

- Sind Sie zufrieden mit dem Ausmaß an gemeinsamen Aktivitäten (sowohl zu Zweit als auch als Familie)?

- Wie sieht es mit gegenseitigem Vertrauen und Eifersucht in Ihrer Partnerschaft aus? Können Sie Ihrem Partner in jeder Hinsicht vertrauen? Sind Sie manchmal eifersüchtig oder haben Angst, dass er/ sie Sie verletzen könnte? Ist er/ sie eifersüchtig?

5.

- Sind Sie Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin gegenüber treu?

- Wie hoch würden Sie das Ausmaß an „Wir-Gefühl“ in der Beziehung zu Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin einschätzen? Wie viel investieren Sie beide in die Beziehung und eine gemeinsame Zukunft? Gibt es gemeinsamen Besitz oder gemeinsame Pläne?

- Kommt es vor, dass Sie oder Ihr Partner/ Ihre Partnerin eigene Ansprüche oder Ziele zurücknehmen um eine gemeinsame Perspektive zu verwirklichen oder gemeinsame Ziele zu erreichen? Wie oft? Wie wichtig sind Ihnen dabei die eigenen Ziele, die Sie zurückstecken (müssen)?

- Wie würden Sie die gegenseitige Fürsorge und Unterstützung in Ihrer Partnerschaft beschreiben?

Fühlen Sie sich umsorgt und unterstützt wenn Sie die Hilfe Ihres Partner/ Ihrer Partnerin benötigen? Wünschen Sie sich manchmal mehr Unterstützung?

- Denken Sie, ihr Partner/ Ihre Partnerin fühlt sich ausreichend unterstützt und umsorgt, oder haben Sie das Gefühl Sie kümmern sich manchmal zu wenig um die Bedürfnisse des anderen?

6.

- Fühlen Sie sich von Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin in all Ihren Bedürfnissen und Problemen verstanden? In welchen Bedürfnissen fühlen Sie sich besonders/ zu wenig verstanden? Wie zeigt sich das (fehlende) Verständnis ihres Partners/ihrer Partnerin?
- Können Sie Ihrer Meinung nach ausreichend Verständnis für die Probleme und Interessen des Partners/ Ihrer Partnerin aufbringen? Wie gehen Sie damit um?
- Haben Sie das Gefühl, dass eine Art „Erziehungsbemühungen“ in Ihrer Partnerschaft vorkommen, dass Sie versuchen Ihren Partner/ Ihre Partnerin zu verändern, oder das Gefühl bekommen, Ihr Partner/ Ihre Partnerin wünscht sich Änderungen in Ihrem Verhalten oder Einstellungen?
- Fühlen Sie sich von Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin in all Ihren Stärken und Schwächen, Einstellungen und Interessen respektiert? Woran erkennen Sie den Ihnen entgegengebrachten Respekt?
- Können Sie Ihrem Partner ein für ihn/ sie ausreichend hohes Maß an Respekt entgegenbringen?

7. Haben Sie das Gefühl, die Beziehung zu Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin hat sich seit der Geburt Ihres letzten Kindes, seit der Schwangerschaft oder schon davor verändert? In welcher Form hat sie sich verändert?

- Was vermissen Sie in Ihrer Partnerschaft? Was würden Sie, wenn Sie es könnten, gerne ändern an Ihrer Beziehung? Was wünschen Sie sich mehr oder weniger von Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin?

## Interviewtranskripte

### Interview mit Frau A

I: Ganz zu Beginn würde ich dich bitten, mir kurz zu erklären, was für dich zu einer guten Beziehung gehört oder warum die du Beziehung zu deinem Mann als besonders gut beschreiben würdest.

B: (...) Ich denke es ist, dass man so sein kann wie man ist, also es ist so, man - hat eigentlich keine Geheimnisse voreinander, also es ist so, man hat auch nicht dieses - es ist nicht so, dass man jetzt jede Kleinigkeit voneinander wissen muss, aber eher so, man hat nicht das Gefühl, man muss sich irgendwie verstellen oder Dinge irgendwie anders machen. Ja und es ist schon das Gefühl, ich kann mich hundertprozentig auf ihn verlassen, also - ich brauche ihm nichts vormachen (...) Also ich glaube, es gibt nichts, wofür er mich verurteilen würde oder - sondern - ich hab auch keine Angst, dass er mich hintergehen könnte - also (...)

I: Also Vertrauen?

B: Ja das Vertrauen ist absolut da. Also es wäre eher, dass er sagt, es würde für ihn nicht mehr passen, dann - würde er sagen. Also ja (...) Also das würde ich sagen macht unsere Beziehung besonders.

I: Okay. Und wenn wir jetzt ausgehen von der Zeit nachdem das erste Kind geboren wurde, als es dir nicht so gut ging, wie würdest du deine Beziehung in Bezug auf Nähe und Vertrautheit beschreiben, also war eure Beziehung da gekennzeichnet durch ein sehr hohes Maß an Vertrautheit und Verbundenheit (...)?

B: Absolut, mein Mann war jemand, der mich wahnsinnig unterstützt hat in dieser Phase - also es war so - also ich bin da in so - so manischen Phasen gewesen und da war alles super und dann wieder komplett (...). Und er war dann der, der gesagt hat „Du brauchst Hilfe und- wenn ich dir etwas ausmache, gehst du dann da hin?“ Also das war dann so (...). Und dann hab ich gesagt, ja also wenn er mir das checkt, dann nehme ich das an und das war dann auch so - also im Grunde hat er damals die FEM Süd kontaktiert (...) und hat da quasi einen Termin für mich ausgemacht und wir sind dann gemeinsam hin und er hat sich um den R. gekümmert, während ich mich da ausgehult hab und die hat mich dann zur Frau Dr. Weissenböck verbunden und ja (...).

Das gleiche war auch - also er war auch immer für mich da, wenn es so war (...) also auch jetzt mit der physischen Nähe (...) weil also es war so mit dem R., da war das so ungewohnt, also ich war es so überhaupt nicht gewohnt die Verantwortung für ein Kind, und auch dieses Nähebedürfnis, das Kinder einfach haben, und der R. war auch eines von den Babies, der hat im Grunde nur auf mir geschlafen, den hat man nicht weglegen können, kaum hat man ihn weggelegt, ist er aufgewacht, und ich - hab also so ein Übermaß an Nähe gehabt, also - ich war eigentlich froh, wenn der R. mal irgendwo untergebracht war, dass ich eigentlich mal nur für mich sein konnte. Also ich habe es nicht einmal ertragen, wenn der Kater auf meinem Schoß gesessen ist, weil mir das schon gereicht hat (...). Und da sag ich - ich habe es meinem Mann eigentlich sehr hoch angerechnet, dass er keinen Druck auf mich ausgeübt hat, in dem Sinne, dass er (...).

I: Also dein eigenes Nähebedürfnis hat sich in der Zeit sehr stark verändert und das hat dein Mann sehr gut respektieren können.

B: Absolut, ja (...). Es war auch nie, dass er irgendwie Forderungen gestellt hätte, also beziehungsweise, wenn er mir Avancen gemacht hat und (...) ich war dann eigentlich so, dass ich

gesagt hab „Du ich mag eigentlich nicht“ oder „mir ist nicht danach“, dann war es auch nicht, dass er mich irgendwie Enttäuschung hat spüren lassen oder so, sondern es war dann so, er hat sich dann echt zurückgenommen und hat gewartet bis dann von mir irgendwann was kommt, also er hat dann gesagt „Gut, also ich werd jetzt einmal nichts machen“ und wenn ich einmal Lust habe, dann muss ich mich halt rühren, weil (...) er - also das letzte, was er will, ist das ich irgendetwas ihm zuliebe mache (...) woran ich keinen Spaß hab (...). Und es waren dann auch so Sachen, dass grad in diesem Punkt der Vertrautheit, muss ich sagen, hat uns diese Phase vielleicht sogar näher gebracht (...), weil ich einfach gemerkt hab, wie stark ich mich auf ihn verlassen kann und wie stark er da ist, und - ich hab schon von meinem Umfeld sehr viel Unverständnis erfahren, zum Beispiel von meiner Mutter oder so, aber von ihm eigentlich nicht (...). Also auch beim Stillen - wir haben Stillprobleme gehabt mit R. und das war für mich so wichtig das Stillen für den Heilungsprozess (...) also das zu überwinden und da hat mich mein Mann auch unheimlich unterstützt, diesen Weg zu gehen. Und es war nicht so, dass er gemeint hat „Nein, mach jetzt nicht so ein Theater daraus, füll die Flasche auf und mach es so“ (...), also das - also insofern würde ich sagen, in Punkte Nähe und Vertrautheit im Sinne auf einer psychischen Ebene, also war das sicher eine Zeit, wo - die für uns sehr prägend war - im positiven Sinne, aber eine physische Nähe war nicht da, weil ich das einfach nicht ertragen hab. Und er das aber auch respektiert hat (...).

I: Das heißt die physische Ebene, also der normale körperliche Kontakt im Alltag war zu der Zeit weniger als davor?

B: Ja weil - ich einfach so froh war - also auch wenn wir auf der Couch gesessen sind und Film geschaut haben, dann wollt ich mich gar nicht zu ihm kuscheln, sondern wollt - eben - wollt mich und meine eigenen Grenzen spüren und - niemanden anderen (...).

I: Und zu der Zeit meinst du auch, dass diese gegenseitige Zuwendung oder die Aufmerksamkeit, die ihr euch gegenseitig geschenkt habt, dass die - von seinen Seiten durch ein hohes Maß gekennzeichnet war (...)?

B: Also von seiner Seite unheimlich viel Maß, ich weiß gar nicht, wie viel ich zu geben hatte - in der Lage war zu geben, muss ich jetzt ganz ehrlich sein, also ich weiß nicht, wie viel er damals gekriegt hat von mir an Zuneigung und Nähe, Ich weiß, dass ich sehr viel von ihm gekriegt hab, aber ich weiß nicht, wie viel ich da in der Lage war zu geben. Ja also (...). Das wär jetzt echt vermessen (...). Ich war dann so beschäftigt mit mir und mit den Kindern und mit meinem schlechten Gewissen - also ja - eben - ist sicher spannend was mein Mann darauf sagen würde (...). Ob er das Gefühl hat, dass in der Zeit auch viel gekriegt hat oder dass er gemerkt hat, dass er in der Zeit einfach geben muss.

I: Und hattest du auch das Gefühl, dass du zu der Zeit zumindest durch verbale Äußerungen positive Gefühle in ihm auslösen konntest? Wenn du jetzt vielleicht nicht so viel körperlichen Kontakt geben konntest, aber durch verbale Äußerungen -

B: Also er hat sich jedes Mal gefreut, wenn er gemerkt hat, dass ich einen besseren Tag gehabt hab oder wenn ich verbal geäußert habe - also wenn er am Abend nach Hause gekommen ist und ich gesagt habe „Heute war ein guter Tag und es hat gut funktioniert und es geht mir gut“, also da weiß ich, dass er sich sehr gefreut hat, weil es einfach so - ein seltenes Erlebnis war (...). Also wo ich durchaus gewusst hab „Das rennt und mir gehts gut“, dann hat ihn das stark gefreut und auch wenn er gemerkt hat, ich und R. kommen gut zurecht und so (...). Also da hab ich gemerkt, wie sehr ihn das freut (...). Also ich war in der Zeit - Freude - nur bedingt fähig, muss ich einfach sagen, es war nicht so leicht, Freude zu empfinden (...).

I: Ich weiß nicht, ob sich das im Laufe der Zeit vielleicht verändert hat, aber rein äußerlich, was gefällt dir an deinem Mann besonders gut, findest du ihn sehr anziehend?

B: Ja also ich finde ihn sehr anziehend, wobei (...) ich weiß nicht - was es genau ist, also ich finde, dass er einen hübschen Hintern hat, ich finde, dass er grundsätzlich eine gute Figur hat, er ist nicht zu groß oder so. Also ich gehöre zu den Frauen, die jetzt nicht wahnsinnig auf große Männer stehen, sondern eher dieses (...), aber ich muss dazusagen - es ist so - er ist der eigene Partner und man kennt ihn so, also - also ich muss sagen, je länger ich mit ihm zusammen bin, umso attraktiver finde ich ihn physisch - aber das ist einfach so, er ist der Mensch, den kenn ich und da (...) eben, wenn man einen Menschen kennt - also mir gefallen Menschen meistens besser, je länger ich sie kenne, also dass auch unattraktive Menschen, wo man sagt „Keine Schönheit“, aber das ich sag - eben auch bei Frauen - man lernt die dann besser kennen und merkt, was für ein Mensch dahinter steckt, dann finde ich sie auch optisch hübscher (...).

I: Also du meinst, es hat auch mit der Vertrautheit zu tun.

B: Es hat auch mit der Vertrautheit zu tun, und ich glaube auch mit den Übereinstimmungen und der gegenseitigen Bestärkung - also das ist so - also ich muss sagen, ich finde ihn - finde, dass er immer nur attraktiver wird. Aber das sagen wir ihm nicht (lacht).

I: Und mit der Sexualität zu der Zeit, warst du zufrieden?

B: Ja also wir haben keinen Sex gehabt und das war für mich vollkommen ausreichend, also wir haben - wobei ich hab gemerkt - bei mir war das bei beiden Kindern - dass das sehr stark an der Regel hängt (...). Also bei R. hab ich die Regel gekriegt, als R. ungefähr 11 Monate alt war und zwei Wochen später hab ich die Regel gekriegt und dann hab ich auch gemerkt, dass die ganze Libido wieder zurückgekommen ist, also wo ich sag, ich hab so überhaupt kein Bedürfnis danach gehabt - also wir haben in diesen 11 Monaten vielleicht zwei bis drei Mal Sex gehabt, das war halt eher so - weil ich mir gedacht hab - eben weil ich einfach ein schlechtes Gewissen gehabt hat (...). Und bei N. war es so, da war es ganz ähnlich, da hab ich erst die Regel gekriegt, als sie (...) über ein Jahr auf jeden Fall, also 13 oder 14 Monate (...). Und da hab ich auch gemerkt, also bis dahin überhaupt keine Lust auf Sex, und danach aber - eben die Libido eines 16-jährigen Burschen oder so (lacht) (...). Eben und das rechne ich ihm ganz hoch an, dass er da - bei beiden Schwangerschaften keinen Druck auf mich ausgeübt hat.

I: Und du erklärst dir das vor allem durch körperliche Bedingungen.

B: Ja also ich hatte ganz stark das Gefühl, dass es an der Regel hängt.

I (nickt): (...) Im nächsten Schritt würde ich dich bitten, dass du mir ein wenig Einblick in euer Problemverhalten geben könntest, also damit meine ich, wie ihr so typischerweise damit umgeht, wenn in eurem Alltag ein Problem auftritt, ganz gleich was für eins (...). Wie ihr damit umgeht, ob es häufig zu heftigen Streitereien kommt, wie oft ihr ca. streitet, wie diese Streitereien aussehen.

B: Das ist schwer zu sagen - also im letzten Jahr haben wir eine ziemliche Krise gehabt - da haben wir - da haben wir im Grunde gar nicht mehr miteinander reden können zeitweise. Das war einfach so, sobald einer den Mund aufgemacht hat, hat sich der andere angegriffen gefühlt und - also - da haben wir dann auch eine Paarberatung in Anspruch genommen (...). Und eben in den letzten Monaten ist es bei uns auch wieder besser (...). Dass wir auch grad wieder miteinander lachen können (...) also wir - ich hab so das Gefühl wir - wir sind da über'n Berg eigentlich (...) ich mein, wenn wir normalerweise miteinander streiten - meistens ist es so, (...) wenn wir streiten, dann ist es so, dass mal einer von uns lange nichts sagt, dann ist es so, dass einer sagt, was ihn stört und dann

ist der andere einmal völlig – fühlt sich einmal völlig zu Unrecht angegriffen (...). Dann eskaliert das, und wenn wir dann merken, dass es eskaliert ist, dann setzen wir uns zusammen und reden so lange darüber oder auch öfters darüber, bis wieder – wir auf einen grünen Zweig kommen (...). Also ich würde sagen, dass ist so unser typisches Muster.

I: Also das heißt zuerst ist es eher emotional, wo so mal die Fehler vorgeworfen werden und dann später (...) –

B: Absolut ja! Und teilweise wird das dann auch sehr extrem, wo wir dann so uralte Sachen ausgraben, so „Und damals hast du ja...“ und „Außerdem ...“ und „Wenn ich zurück denke, da war doch...“ und „Was mich schon immer gestört hat...“ und dann vom hundertsten ins tausendste (...). Und dann versuchen wir zwar, dass wir das durchbrechen, aber ich würde sagen, dass das unser typisches Muster ist.

I: Und wenn sich die Lage dann etwas beruhigt hat, kommt es dann auch zu Lösungsversuchen (...).

B: Ja und oft ist es dann – durch diese totale Eskalation - eigentlich führt das jetzt wieder viel zu weit und eigentlich wollten wir das jetzt nicht und man könnte sagen – so lang bis einer weint – und dann (...) wenn der andere merkt „Okay das ist jetzt ein bisschen zu weit gegangen“, und dann kommen wir meistens wieder gut aus (...)

I: Und schon damals, als es dir nicht so gut ging, war das dann in irgendeiner Weise anders?

B: (...) Ich würde sagen, grundsätzlich nicht, ich glaube, dass ich einfach insgesamt empfindlicher war, (...) dass ich mich noch leichter angegriffen gefühlt habe, also ich würde sagen, dass da mein Mann da noch viel – viel vorsichtiger sein musste (...). Aber an sich glaub ich nicht – also ich denke, das grundsätzliche Muster, das spielen wir seit zehn Jahren.

I: Und kannst du vielleicht eine Zahl nennen, wie oft ihr so ca. streitet? So einmal im Monat -

B: Nein eigentlich nicht, also momentan würde ich sagen, wir streiten vielleicht alle zwei Wochen, aber wie gesagt, wenn wir vor einem halben Jahr gesprochen hätte, dann hätte ich gesagt, wir streiten – jeden zweiten Tag, also das ist so (...)

I: Also das hat sich schon verändert?

B: Ja also letztes Jahr, 2014 war nicht - 2015, war einfach nicht unser Jahr, also 2015 haben wir für unsere Verhältnisse sehr viel gestritten, und das war aber nach der Depression (...). Also ich würde es eher darauf zurückführen, dass da unsere Rollen in der Beziehung mit Karenz und so – und zweites Kind – dass das eher der Katalysator war.

I: Und wieder bezogen auf die Zeit, in der es dir nicht gut ging - so euer Kommunikationsverhalten generell, würdest du eure Beziehung, eure Kommunikation da als sehr harmonisch beschreiben oder hast du das Gefühl gehabt, dass es da permanent negative Spannungen gab oder Aggressionen, vielleicht ohne dezidierten Grund (...)?

B: Nein, also zwischen uns hätte ich gesagt nicht, also zwischen uns würde ich sagen, dass es grundsätzlich sehr harmonisch war (...), wobei ich einfach sehr, sehr viel mit mir selber beschäftigt war, ich war in der Zeit einfach - so zu, also – ich könnte jetzt nicht sagen, dass (...). Aber von meinem Mann her, hab ich es als eine Zeit empfunden, in der er sehr stark hinter mir gestanden ist und in der er mich sehr stark unterstützt hat, und das fühlt sich doch schon als Harmonie an (...). Also im Gegenteil, ich würde sagen, dass er da sehr großzügig mit mir war, im Sinne von wenig Vorhaltungen und dass er manche Sachen auch einfach nicht angesprochen hat, die er sonst angesprochen hätte, und dass es aus dem heraus vielleicht harmonischer scheint als wie wenn es vielleicht aus dem ganz normalen Wahnsinn wär (...).

I: Wie hast du eure gegenseitigen „Unabhängigkeiten“ wahrgenommen, also in Bezug auf Freunde oder auch alleinige Unternehmungen. Hast du das Gefühl gehabt, dass du deinem Mann genug Zeit und Gelegenheit für Unternehmungen gegeben hast, die er allein machen möchte?

B: Nein, aber das ist einer unserer Grundkonflikte, das ich das Gefühl hab, es könnt nie genug Zeit geben für die Sachen, zu denen er so nicht kommt und zu den Sozialkontakten, also ich hab eigentlich das Gefühl, dass er durchaus ausreichend Zeit hat, aber (...)

I: Aber du denkst, er wünscht sich mehr?

B: Ich weiß, dass - also ich bin mir da eigentlich ziemlich sicher, also – für das diskutieren wir das zu oft (...)

I: Okay! Und umgekehrt, wie nimmst du so deine eigene Autonomie oder Unabhängigkeit wahr?

B: Ich hab eigentlich das Gefühl, dass ich genug Zeit hab, aber das liegt eher daran, dass ich einfach – also ich plan die Kinder ein, das ist einer unserer großen Punkte. Mein Mann braucht mehr Zeit, wo er am Abend mit Kumpels einen trinken gehen kann oder auf ein Fußballspiel gehen kann, also so Sachen, wo man jetzt keine Kinder dabei haben kann, wo ich sag, ich hab ohnehin mehr Sozialkontakte unter Müttern, wo man – eh also da bin ich ganz dankbar, weil eben alle, die ich kenne, selber Kinder haben, wo ich sag, da macht man zusammen was mit den Kindern (...). Und daraus, dass da diese Asymmetrie bei uns da ist, ist es so, wenn ich am Abend doch mal sag, dass ich weggehen oder etwas unternehmen will, dann ermöglicht mir mein Mann das auch immer zu gerne, weil das sozusagen so ein gewisser Ausgleich dafür ist, dass er das viel öfter macht als ich (...).

I: Und bist du insgesamt zufrieden?

B: Ja (...)

I: Sowohl was deine Unabhängigkeit betrifft als auch seine?

B: Ja doch, also ich hab manchmal das Gefühl, dass es für ihn ein bisschen mehr sein könnte, aber so in dem Maß wie er es momentan macht (...), passt das für mich durchaus.

I: Und wie bist du so zufrieden mit dem Ausmaß an gemeinsamen Aktivitäten, also sowohl mit der ganze Familie als auch zu zweit?

B: Das ist schwierig, also zu zweit könnt es auf jeden Fall mehr sein, also das liegt bei uns ein bisschen an der Betreuungssituation, weil wir einfach zu wenig Leute haben, die auf die Kinder schauen (...). Mit der Familie – also zu viert – könnte es eigentlich auch ein wenig mehr sein (...).

I: Und wie sieht es mit dem gegenseitigen Vertrauen und Eifersucht in eurer Partnerschaft aus? Also kannst du deinem Mann in jeder Hinsicht vertrauen?

B: Absolut ja! Hundertprozentig ja! Also ich glaub, die Gefahr wär größer, dass er sagt „mich interessiert es nicht mehr“, aber so dass er mich betrügen würde, da mach ich mir überhaupt keine Sorgen und dementsprechend bin ich nicht eifersüchtig. War aber nicht immer so, am Anfang unserer Beziehung war das durchaus ein Thema.

I: Und in der Zeit, in der es dir nicht gut ging?

B: Auch nicht! Im Gegenteil, da hätte ich mir sogar manchmal gewünscht, er hätte ein Verhältnis, damit ich nicht so ein schlechtes Gewissen hab (lacht), weil ich einfach kein Interesse hatte (...).

I: Und du sagst, du warst nicht eifersüchtig, aber hattest du in der Zeit vielleicht Angst, dass er dich verletzen könnte in irgendeiner Weise, also dass er dich verlassen könnte?

B: Nein, eigentlich nicht nein (...). Nein er war ein absoluter Anker in dieser Zeit (...).

I: Und dein Mann, ist er eifersüchtig?

B: (...) Ich glaub eigentlich nicht, nein (...) also (...)

I: Also du spürst es zumindest nicht?

B: Nein, nein (...). Also er sagt ab und zu einmal was, aber ich glaube, das ist eher im Scherz (...), also - nein grundsätzlich nicht.

I: Wie schaut es mit Treue aus?

B: Also ich bin ihm nicht fremdgegangen und was ich weiß, ist er mir auch nicht fremdgegangen.

I: Und wie würdest du das Ausmaß an eurem – „Wir“ – „Gemeinsamkeits“- Gefühl bezeichnen? Also damit meine ich – was – wie viel man in eine gemeinsame Zukunft investiert, also ob man gemeinsame Pläne hat oder gemeinsamen Besitz (...)?

B: Also wir – haben einen gemeinsamen Mietvertrag (lacht), sind verheiratet - eben also ich denke schon, dass es von beiden Seiten, dass es sich so anfühlt – momentan zumindest – dass es für die Ewigkeit ist (...). Also es fühlt sich so überhaupt nicht nach Lebensabschnittspartnerschaft an oder so.

I: Also dementsprechend ist auch das „Wir“- Gefühl sehr stark ausgeprägt.

B: Absolut ja (...). Wobei es dann auch schon so ist – also wir reiben uns dann schon aneinander, so dass man – also eben dass man so die eigenen Grenzen – also ich würde jetzt nicht sagen, dass sich das Individuum komplett auflöst oder so (...). Aber es ist grundsätzlich schon ein sehr starkes Commitment, so dass es als gemeinsames Projekt gesehen wird.

I: Und das war auch damals schon so, nach der Geburt von R.?

B: Ja schon, weil sonst hätten wir R. damals gar nicht erst bekommen, weil er war ein Wunschkind (...) und ich hätte damals weder meinen Mann verlassen wollen, noch hätte er mich verlassen wollen, also ich hätte nicht das Gefühl gehabt, es besteht die Gefahr, dass er mich verlässt (...). Na es ist eher, dieses „Wir“- Gefühl, wenn man das so auf die Kinder ausdehnt, dass ich da eher das Gefühl gehabt hab, ich hab einen Fehler gemacht (...). Also ich war ganz ambivalent, einerseits war es natürlich super und süß, dass er da war, und andererseits dachte ich, es war der größte Fehler meines Lebens und ich hab mir mein Leben versaut (...). Und - Also ich weiß nicht wenn mir jetzt irgendjemand angeboten hätte, er könnte es rückgängig machen, (...) ich wüsste nicht, was ich gemacht hätte (...). Also dieses „Wir“ war sicher ein fragileres Wir als das Wir zwischen mir und meinem Mann (...).

I: Und ist es zu der Zeit – oder vielleicht auch jetzt – vorgekommen, dass du eigene Ansprüche oder Ziele zurückstecken musstest, um vielleicht gemeinsame Ziele zu erreichen?

B: Ja schon – also – ja, ich glaube das ist eigentlich permanent so.

I: Und sind da auch Ziele dabei, die für dich sehr wichtig sind?

B: Ja – also zum Beispiel das Thema bei mir mit Studium – Studium beenden, arbeiten und weiterstudieren (...). Also mein Mann hat eine Beförderung bekommen und ist dann wesentlich früher aus der Karenz gegangen als ursprünglich geplant. Also eigentlich wollte er bis September in Karenz gehen und ist im Grunde ab Jänner wieder arbeiten gegangen, weil es eben um diese Beförderung gegangen ist, und das war natürlich alles anders als geplant (...). Und das ist dann natürlich auf Kosten – meiner eigenen Karriere oder meinen eigenen beruflichen Planung gegangen und (...) und hab das ganze Jahr eigentlich grundsätzlich anders geplant und – eben – die Kinderbetreuung wandert dann wieder vollkommen zu mir so wies auch vorher war – oder mehr als vorher, weil mein Mann insgesamt weniger daheim sein kann als vor dieser Beförderung (...).

Insofern, ja ist das schon etwas, wo ich sag, da muss ich etwas zurückstecken – auf der anderen Seite – also es ist eh ein ganz ambivalentes Thema für mich, weil andererseits ist es auch, so dass ich sage, ich genieße die Zeit mit den Kindern auch jetzt, weil in fünf Jahren sind sie wahrscheinlich eh nicht mehr scharf darauf, auf einen Nachmittag mit der Mama, und (...) dann kann ich diese Ziele ja auch wieder verfolgen, also so dass ich sage, es ist eher – auf fünf Jahre verschoben, als so ein endgültiges Zurückstecken (...). Und es passt aber grundsätzlich.

I: Das heißt, du bist nicht unglücklich damit?

B: Nein absolut nicht, also das ist auch so etwas, das schätze ich sehr an unserer Beziehung – das würden wir auch nicht machen, also das ist auch so, dass mein Mann gesagt hat, er kriegt eine Beförderung, und dass er es auch gern machen will, und wir haben dann auch darüber geredet, was wir wollen und wenn das jetzt für mich kein dankbarer Weg gewesen wäre, dann hätte er das auch nicht gemacht, also das ist auch so das, wo ich schon das Gefühl hab, wir reden die Sache auch wirklich aus und wir versuchen einen Punkt zu finden, mit dem wir beide gut leben können. Also ich hab das Gefühl, das ist ein großes Anliegen von uns beiden, das der eine seine Wünsche nicht auf dem Rücken des anderen auslegt (...). Und das ist so, dass ich mit der Situation eigentlich auch gut leben kann, auch wenn es ein Zurückstecken ist.

I: Und du hast vorhin schon gesprochen über die Unterstützung in der Zeit, in der es dir nicht gut ging – die Fürsorge und Unterstützung in eurer Partnerschaft, würdest du die als sehr wichtig und -

B: Ja sehr wichtig und sehr ausgeprägt (...).

I: Das heißt, du fühlst dich unterstützt und umsorgt, wenn du Hilfe benötigst?

B: Also in Krisensituationen ja, auf jeden Fall. Im Alltag hab ich manchmal das Gefühl – also da fühl ich mich ab und zu allein (...). Also eben wenn – ich bin vielleicht selber in einer Phase – in einer Down Phase – also es geht mir nicht richtig schlecht, also im Sinne von „Du mir geht’s richtig schlecht“, dann ist es natürlich schon so – also da gehört vielleicht auch ein bisschen Selbstmitleid dazu, und da fühle ich mich dann auch nicht so unterstützt. Aber wenn ich sage, es würde dann schlimmer werden und mir geht’s dann wirklich schlecht, das bespreche ich dann mit meinem Mann und dann ist er auch wieder der, der mich auffängt, also grundsätzlich würde ich schon sagen, (...) also ich glaub, dass diese Fürsorge und dieses Ding immer da ist, auch wenn ich es vielleicht nicht immer spür, weil ich es auch nicht immer einfordere – aber grundsätzlich ist sie da (...).

I: Und glaubst du, dass er sich ausreichend unterstützt fühlt? Oder hast du manchmal das Gefühl, dass du dich ein bisschen wenig um seine Bedürfnisse kümmerst?

B: Also ich hoffe, dass er sich unterstützt fühlt, weil er eben auch kämpft mit der Balance zwischen Arbeit und Beziehung und Kindern und sich selber und so – aber, also ich hoff eigentlich, - dass er sich auch in seinen Bedürfnissen wahrgenommen fühlt.

I: Und fühlst du dich in deinen Bedürfnissen und Problemen auch verstanden?

B: Nein, ist ein Mann (lacht). Nein also wir müssen uns sehr oft und lange darüber unterhalten und dann kommt es vielleicht dazu, dass ich das Gefühl hab „Ja, ich werde verstanden“, aber ich hab oft das Gefühl, dass da Welten zwischen uns sind (...).

I: Und wie zeigt sich das dann, das fehlende Verständnis?

B: Ja indem er das Problem nicht sieht (lacht). Naja also das ist so – ich will darüber reden und er erklärt mir, wie ich es machen soll (...). Aber das sind so – klassische Dinge.

I: Glaubst du, dass du selber genug Verständnis für die Probleme und Interessen deines Mannes aufbringen kannst?

B: Das hängt vom Interesse ab. Ich hab zum Beispiel überhaupt kein Verständnis oder Interesse für Fußball (lacht). Nein, also wenn es nicht grad Fußball ist, dann bemühe ich mich schon sehr, es nachzuvollziehen, aber es gelingt mir auch nicht immer (...). Aber – ich hab das Gefühl, dass ich empathischer bin als er.

I: Okay, und wie gehst du damit um? Also wenn du sagst, du glaubst schon, dass du ihn in seinen Problemen verstehst, woran erkennst du dann, was machst du dann? Um ihm zu helfen?

B: Ich versuche – ihm mal gut zuzuhören, ich versuche herauszufinden, wie er auf Feedback reagiert, also ich sag dann dazu was und dann merkt man es recht schnell, was er hören will und was nicht (...). Also ich versuch dann – eben – ihm möglichst das zu geben, wie er es nehmen kann oder was er eben braucht – ich versuch ihm einfach die Aufmerksamkeit zu geben, die er braucht, dass er – es einfach ausdrücken kann, aber am besten ohne – also nicht nur ein Satz so von wegen „Ja mach das so“, sondern richtig zuhören, nachfragen um zu zeigen, dass es mich interessiert und schauen, weil ich mir denke – also die meisten Probleme tut man eigentlich selber lösen, wenn man sie mal ausspricht, also sie in Worte zu fassen – und ich versuch ein guter Zuhörer zu sein (...). Und dann gebe ich meinen Senf dazu, und dann sehe ich eh (lacht) – dann sehe ich eh (...).

I: Hast du manchmal das Gefühl, dass es in eurer Partnerschaft so eine Art – „Erziehungsbemühungen“ gibt, also dass du dir wünschst, du könntest etwas an deinem Mann ändern oder umgekehrt?

B: Jaja durchaus!

I: Worum geht es da?

B: Keine Ahnung, so beim Abwaschen, Dosen nicht stehen lassen (...)

I: Also alltägliche Sachen?

B: Ja lauter so Sachen (...). So er würde da halt so darüber wischen und ich so (...). Ja also ich glaub, es sind solche Erziehungsbemühungen.

I: Und wenn das der Fall ist, bittest du ihn dann darum? Es anders zu machen?

B: Inzwischen nicht mehr. Also das ist so ein Learning von mir – inzwischen hab ich gelernt, dass es gescheiter ist, wenn es mich ärgert, dass ich es einfach selber mach (...). Und wenn es ihn dann dafür nicht mehr wahnsinnig macht, dass ich nicht alles mach so wie er es haben will (...). Also wenn es nicht irgendetwas grundlegendes ist – aber wenn man irgendetwas auf eine gewisse Art und Weise haben muss und man ist selber derjenige, den es stört, dann muss man es selber machen (...). Weil wenn man was sagt, denkt man sich schon in dem Moment „Na das ist jetzt eigentlich nicht nötig“, und dann denkt man, es ist auch unnötig, wegen nichts zu streiten (...).

I: Also du nimmst lieber diese Ärgerlichkeiten in Kauf als einen Streit zu riskieren.

B: Absolut - aber es hängt vom Thema ab, aber ab und zu schon, also grad wenn es nur um so Kleinigkeiten geht. Also da steht einfach der Aufwand, der das macht - der steht einfach in keinem Verhältnis zu dem Ärger, der dadurch entstehen kann.

I: Und fühlst du dich in all deinen Stärken und Schwächen, Einstellungen und Interessen respektiert?

B: (...) Grundsätzlich ja. Also das ist wieder genau – dass ich der Fußball Sache nicht wahnsinnig viel abgewinnen kann, gibt es bei mir jetzt auch Hobbies und Dinge, mit denen er nicht so viel anfangen kann (...). Aber im Großen und Ganzen würde ich schon sagen (...).

I: Und woran erkennst du den Respekt?

B: Das ist nicht so leicht zu sagen – also ja man kann es aussprechen und man denkt sich dann nicht „Na das nächste Mal sag ich nichts mehr“ – also das ist so, wenn ein gutes Gespräch verläuft – also irgendwie merkt man das ja, wenn man denkt „Der nimmt mich nicht für voll“ weil dann sagt man „Okay dem erzähl ich das nicht mehr“ – aber ja, dieses Gefühl ist eben nicht da, also wo ich das Gefühl hab, ich kann die Sachen ganz frei von der Leber weg sagen, auch wenn ich jetzt denke „Sehe ich das richtig, sehe ich das falsch?“ ohne dass man da berechnend wird und so (...).

I: Und du sagst, in den grundlegenden Dingen respektierst du auch all seine Interessen und Einstellungen? Außer Fußball (lacht).

B (lacht): außer Fußball ja (...). Also das respektier ich auch, aber es interessiert mich einfach nicht.

I: Okay. Und hast du das Gefühl, dass sich seit deiner ersten Geburt – oder schon vor der Geburt, vor der Schwangerschaft - bis jetzt - dass sich die Beziehung in irgendeiner Weise wesentlich verändert hat?

B: Ja ich würde sagen, es ist genau dieses Vertrauen und dieses Angenommenwerden so wie man ist – also grad in dieser Krise – also im Grunde ist ein Partner, der einen in so einer Phase nimmt und unterstützt und gut zuredet und – wie in dieser Depression (...). Also wenn einen der Partner mal so gesehen hat – so fertig und ein Häufchen Elend und so – und dann immer noch mag und zu einem steht, – da kann eigentlich nichts mehr vorkommen wo man sagt „Das wär mir jetzt zu blöd“ (...). Also das hätte es vielleicht vorher noch gegeben, dass ich sage „Na, das kann ich jetzt nicht sagen“ oder vielleicht auch mit dem eigenen Selbstbild und dem Bild, das man dem Partner vermitteln will und dass es da vielleicht Unterscheide gibt, aber – wenn er einen Mensch so gesehen hat, dann – also so erlebt hat – was will man so einem Menschen noch vormachen – und das befreit natürlich auch und da glaub ich, dass wir durch die Krise – also durch diese Punkte sehr stark zusammengewachsen sind (...). Und natürlich auch die Dankbarkeit dafür, dass ich (...), und es ist natürlich eine tiefe Dankbarkeit, die ich da empfinde, so dass ich auch das Bedürfnis habe, das zurückzugeben - also das hat diese Krise definitiv mit uns auch gemacht.

I: Also siehst du durchaus etwas positives, das die Zeit mit euch gemacht hat.

B: Absolut ja – also nicht dass ich es mir unbedingt ausgesucht hätte – also es ist nicht so, dass ich unbedingt diese Krise brauche und das sein hat müssen, aber es hatte durchaus auch positive Auswirkungen (...).

I: Und als letztes, was vermisst du sehr stark in eurer Partnerschaft? Oder was würdest du gerne ändern, wenn du die Möglichkeit hättest?

B: Ja mehr Zeit zu zweit (...). Also ja mehr Zeit zu zweit, das wär (...).

I: Und konkret von deinem Mann, wünschst du dir da auch etwas? Dass er dir die Zeit mehr widmet?

B: Nein es ist eher – also wenn man so redet, von der Zeit zu zweit (...). Man hätte diese Zeit ja, am Abend wenn die Kinder im Bett sind, aber - sobald man ein Kind niederlegt, und es ist neun am Abend und man hat einen langen Tag hinter sich – dann mag man sich auch irgendwie nicht mehr miteinander auseinandersetzen, also so wär das auch vermessen zu sagen (...).

I: Also es liegt mehr an den Umständen?

B: Es liegt mehr an den Umständen, also dadurch dass wir diese gemeinsame Zeit einfach sehr beschränkt haben, dass wir sagen können „Okay, wir unternehmen zu zweit was, wir beschäftigen uns miteinander“ – also das ist so das – ja und ich denke, dass das bei meinem Mann was ähnliches wär, also dass wir mehr Zeit miteinander hätten, also die Zeit, die wir nur miteinander verbringen können, weil wir haben nur die Zeit zu viert, aber das ist ja nicht das Selbe, also dass man sagt, diese „Pärchenzeit“ (...).

I: Okay! Vielen Dank für das Gespräch und die viele Zeit! Gibt's noch etwas, dass du gern dazu sagen möchtest?

B: Ja sehr gerne! Nein eigentlich nicht also (...). Nein.

I: Gut, dann vielen Dank nochmal!

## **Interview mit Herrn A**

I: Ganz zu Beginn würde ich dich bitten, dass du mir kurz erklärst, was für dich zu einer guten Beziehung gehört oder warum du deine Beziehung als besonders gut beschreiben würdest.

B: Ja also ich würde sagen zu einer guten Beziehung gehört Vertrauen, es gehört dazu, dass man sich unterstützt (...), es gehört Nähe dazu (...), ja ich - würde sagen, es gehört Liebe dazu - zu einer guten Beziehung und einfach - dass einem der Partner wichtig ist (...). Ich sag mal, dass man auch gerne was macht, um den Partner Freude zu machen - ich denke, das sind wichtige Dinge (...).

I: Du hast jetzt grad das Wort Nähe angesprochen - wie würdest du da eure Beziehung beschreiben in Bezug auf Vertrautheit, Verbundenheit - Findest du das besonders ausgeprägt bei euch und woran erkennst du das?

B: Also ich glaube schon, dass wir uns sehr vertraut sind, eben weil wir uns mittlerweile schon sehr gut kennen (...). Und - ja ich - es ist sicher - Ich glaube, es ist gar nicht so einfach zu greifen, woran man das festmachen kann, aber es ist irgendwie - also das Interessante ist, dass ich oft das Gefühl hab, wir kennen uns sehr gut und im - aber dass es in manchen Situationen trotzdem so ist, dass man eigentlich nicht auf Sachen drauf kommt, die man im Nachhinein sich denkt „Ja ist ja eigentlich eh klar“ - Ja also so auf die Art, man kennt den anderen und - ja - weiß dann im Nachhinein, warum eigentlich ein Streit entstanden ist - weil so „Okay das hätte ich ja eigentlich wissen können, dass das so eine Dynamik kriegt“ - weil das ja eh immer ähnliche Muster hat (...). Aber generell würde ich sagen, dass wir uns schon sehr vertraut sind (...).

I: Und wie würdest du so das Maß an - Also ich habe vorhin mit deiner Frau gesprochen - es ging mir ja vor allem um die Zeit, in der es ihr sehr schlecht ging - also um die Zeit, nachdem euer erstes Kind geboren wurde, weil es ihr ja in dieser Zeit sehr schlecht ging - und - deswegen würde mich vor allem interessieren - ich weiß nicht wie sehr du dich an diese Zeit zurückerinnern kannst - wie es damals war -

B: Ja also ich kann mich daran erinnern, dass ich mich damals teilweise auch sehr hilflos gefühlt habe, weil - also wenn es dem Partner schlecht geht, hat man halt auch oft einen Eindruck, dass man selber irgendwie mitverantwortlich ist - also das hat immer diese Nebenkomponente, dass man sich denkt - man sollte ja eigentlich der sein, der den Halt gibt und den anderen glücklich macht und - ich mein, auch wenn ich das von mir weiß, dass es Phasen gibt, an denen ich nicht so gut drauf bin und nicht glücklich bin - dass das nicht zwangsläufig was mit meiner Frau zutun haben muss, sondern oft auch andere Gründe hat. Und ich glaube, es ist auch schwer zu akzeptieren in einer Beziehung, dass man sich nicht bei allem helfen kann - also dass das nicht in allen Bereichen möglich ist, den anderen zu unterstützen (...). Und ich glaube, dass diese Hilflosigkeit oder dieses Gefühl, man kann eigentlich nichts tun, dass das dann zu einem Frust führt, der dann mitunter auch zu weiteren - Problemen führen kann - also vielleicht auch dass man sich zurückgesetzt fühlt, weil man eben versucht zu helfen, aber es funktioniert eben nicht und der andere will eigentlich die Hilfe

auf die Art nicht oder empfindet es nicht als Hilfe und fühlt sich vielleicht unter Druck gesetzt, weil man sagt, man will unbedingt was tun - also ich hab das Gefühl, dass das dann noch ein bisschen angespannter wird dadurch, das Ganze (...).

I: Also du sagst, dass du das, das es ihr nicht gut geht, nicht permanent auf dich bezogen hast.

B: Nein nicht permanent, aber es sind natürlich immer wieder so Situationen, wo man das Gefühl hat - ich sag einmal, wenn es einem nicht gut geht oder wenn es meiner Frau nicht gut geht, dann gibts natürlich viele Reaktionen auf Sachen, die ich tu oder sage, die dann entsprechend negativ oder genervt - oder wo man eben das Gefühl hat, man stört oder geht auf die Nerven - und natürlich das gibt einem bisschen das Gefühl, als ob man etwas falsch macht und man kann es aber nicht richtig machen - was wohl in erster Linie daran liegt, dass man nicht die Ursache ist. Also man kann es auch nicht verbessern, aber man bezieht es dann eben doch auf sich, weil man denkt „Ich sage etwas, und es passt nicht“ (...). Und dass die Ursache aber eine andere ist, ist - ich sag einmal - auf einer rationalen Ebene zu verstehen, aber nicht auf der emotionalen, weil man das Gefühl hat, man kriegt etwas zurück, das einem das Gefühl gibt „Irgendwo passt es eben nicht, was ich mache“, und das bezieht man natürlich schon auf sich (...).

I: Okay (...). Also wenn ich dir jetzt die Fragen stelle und es möglich ist, würde ich dich eben bitten, dass du dich vielleicht ein bisschen zurückerinnerst, also wie gesagt, wenn das möglich ist -

B: Ja also ich weiß noch, dass es so war, dass ich - also vor allem in der Zeit, in der ich wieder Arbeiten war, weil die erste Zeit war ich eben zu Hause als der R. grad geboren war - also so zwei Wochen oder drei Wochen war ich eben daheim und dann bin ich wieder arbeiten gegangen und - eigentlich hatte ich ständig das Gefühl, ich wollte überall gleichzeitig sein. Also ich hab mich eben extrem unter Druck gefühlt, dass ich dachte, ich sollte eigentlich bei meiner Frau sein und ihr helfen, und - auf der anderen Seite hab ich gedacht, ich sollte auf der Arbeit sein um dort mehr weiterzubringen - also es war eine schwierige Situation, weil ich immer das Gefühl hatte, egal was ich getan habe, ich vernachlässige etwas (...).

I: Und hast du damals - weil wir vorhin über Nähe gesprochen haben - wie hast du damals die Zärtlichkeit zwischen euch wahrgenommen, also der direkte Körperkontakt im Alltag (...)?

B: Also schon viel weniger als davor - also ich hatte schon das Gefühl - also es hat sich schon massiv geändert nach der Geburt von R., also schon einige Monate bis - vielleicht ein Jahr - wo wir sicher weniger Nähe gehabt haben, wo also auch meine Frau nicht Interesse gehabt hat, weil (...). Also der R. war auch sehr anspruchsvoll in der Art und Weise - also der hat eigentlich fast nie geschlafen, wenn man ihn hingelegt hat, also deswegen hat man ihn fast die ganze Zeit herumtragen müssen, damit er schläft (...) Und auch wenn er eingeschlafen ist und man hat ihn hingelegt, dann ist er eigentlich auch immer aufgewacht, also man hat ihn eben ständig oben gehabt und meine Frau hat dann auch gemeint, dass sie eigentlich auch mal ganz froh ist, wenn sie mal keinen Körperkontakt hat (...).

I: Und wie war das für dich?

B: Ja also schon - ich weiß nicht, es - war schon schwierig für mich, sag ich mal, das so anzunehmen, auf der anderen Seite ist es halt auch so, dass ich sag - gerade bei solchen Dingen wie Zärtlichkeit ist es immer - eine der wichtigsten Geschichten, dass es für beide etwas hergibt - Es ist ja dann auch uninteressant, wenn man der einzige ist, der das will - ja (...). Was schon schwierig war, ist wenn man versucht, Nähe herzustellen und man wird des öfteren zurückgewiesen, dann lässt man es halt - dann will man es eigentlich gar nicht mehr probieren - weil es dann doch

irgendwie wehtut, wenn man versucht mit dem Partner Kontakt aufzunehmen und (...). Irgendwann reduziert man das dann auch, weil es nicht schön ist, zurückgewiesen zu werden.

I: Und hast du damals das Gefühl gehabt, dass eure Beziehung damals durch - ja, trotzdem durch ein besonders hohes Maß an gegenseitiger Zuwendung oder Aufmerksamkeit gekennzeichnet war - oder hast du da auch Unterschiede wahrgenommen zu der Zeit davor?

B: Also ich hab eigentlich das Gefühl - in der Zeit hat sich eigentlich so ziemlich alles verändert (...). Ich hab schon den Eindruck gehabt, dass es einfach für uns schon so war - also so wie es dann war - das haben wir uns eigentlich beide nicht vorstellen können - das war dann schon (...) war für beide halt auch eine sehr, sehr anstrengende Zeit (...). Also in dem Sinn hat sich sicher auch in der Beziehung etwas verändert - weil es einfach vorher unbeschwerter war. Es bringt das halt so mit sich - man hat vorher halt viel mehr Freiheiten (...). Im Prinzip gibt man halt ein gewisses Maß an Freiheit auf, wenn man sich beschließt - sich halt permanent um jemanden zu kümmern.

I: Hast du das Gefühl gehabt - wenn du vielleicht nicht so viele körperliche Zärtlichkeiten zeigen kannst - hast du das Gefühl gehabt, dass du vielleicht durch etwas anderes - durch verbale Äußerungen positive Gefühle in deiner Frau auslösen könntest?

B: Teilweise, aber auch - ich hab das Gefühl gehabt, das ist immer in beide Richtungen gegangen, also dass ich durch verbale Äußerungen auch durchaus negative Gefühle ausgelöst hab, also es wär (...). Ich muss auch sagen, dass ich in der Zeit auch öfter die Erfahrung gemacht hab, dass ich sehr negative Reaktionen ausgelöst hab, ohne dass das mir bewusst gewesen wär, dass - also ohne dass ich damit gerechnet hab - also ich hab schon das Gefühl, da ist oft in Gesprächen einfach etwas ganz anderes angekommen als ich ausdrücken wollte, also da habe ich etwas gesagt und wollte eigentlich - und das ist dann bei ihr als - teilweise als Kritik oder - eigentlich als Abwertung angekommen ohne dass mir das irgendwie bewusst war oder das verstehen konnte (...). Also das hat mich dann teilweise schon auch sehr unerwartet getroffen, sag ich mal.

I: Wie findest du deine Frau so rein äußerlich, was gefällt dir besonders an ihr?

B: Ja also (...), ich mein, was mir schon immer gefallen hat, waren ihre Augen, weil sie von der Farbe her so eigen, also sie sind - das ist total lustig, weil am Anfang, als wir zusammen gekommen sind, ist mir aufgefallen, es ist immer je nachdem, wie der Lichteinfall ist, sind ihre Augen grün oder braun, und das ändert sich also je nach Lichteinfall und Blickrichtung und das hat mich eigentlich immer schon fasziniert (...). Und - ja und ich mein, ich muss sagen, ich finde generell, dass sie - also es ist sehr lustig, weil sie sich im Laufe unserer Beziehung immer mehr verändert hat im Sinne von dass sie - wie wir uns kennengelernt haben, hat sie ungefähr 70 Kilo gehabt, hat dann zwischendurch mal 90 gehabt und hat inzwischen 65 oder so (...). Und ich muss auch sagen - ich finde sie - sie hat in allen, egal jetzt wie viel sie gewogen hat, hab ich immer gefunden, dass es sehr schöne Seiten an ihr gibt - also ja - ich mag zum Beispiel ihren Rücken auch sehr gern, ihren Drachen, den sie hinten tätowiert hat, den find ich sehr hübsch, und ja (...).

I: Und du sagst, damals war eben mit der körperlichen Zärtlichkeit eher (...) eingeschränkt.

B (nickt)

I: (...) In Bezug auf Sexualität, wie zufrieden warst du damit?

B: Gar nicht (lacht).

I: Also du hättest auf jeden Fall gerne mehr sexuellen Kontakt gehabt?

B: Ja (...). Also speziell - ich hab einfach nicht damit gerechnet, dass es über einen so langen Zeitraum so stark reduziert ist bis nicht vorhanden (...). Ja - ich mein, hab ich akzeptiert, aber war nicht angenehm, hab ich nicht gern gehabt.

I: Okay (...). Im nächsten Schritt würde ich dich bitten, mir ein wenig Einblick in eurer Problemverhalten zu geben, also wie ihr typischerweise damit umgeht, wenn in eurem Alltag ein Problem auftritt, egal was für eins es jetzt ist (...). Kommt es deiner Meinung nach oft zu heftigen Streitereien? Wie geht ihr dann damit um, kommt es dann eher zu Schuldzuschreibungen oder doch mehr zu konkreten Lösungsversuchen, wie nimmst du das wahr?

B: Ja es kommt schon immer wieder zu heftigeren Streits (...). Also beim Streit selber hab ich das Gefühl, dass wir in dem Moment, in dem wir streiten, nicht wahnsinnig lösungsorientiert sind, also das - das sind schon mehr Schuldzuschreibungen. Also ich habe das Gefühl, es ist immer irgendeine Situation und das eskaliert dann total und wenn es sich dann wieder beruhigt hat, kann man dann darüber reden, also es ist - zuerst kracht es einmal ziemlich und dann kann man im Nachhinein sich irgendwie darüber unterhalten, also ja (...).

I: Und du meinst vom Schema, also vom Ablauf her, ist es meistens oder immer das gleiche? Dass du sagst, als erstes wird mal heftig gestritten und erst dann kann man in Ruhe darüber reden?

B: Ist oft so - ja also, es ist - also ich hab auch das Gefühl, meiner Frau wird es dann oft auch zu viel, und sie ist dann oft jemand, die sich dann zurückzieht, also geht oder sich ins Bett legt - und ja - Decke über den Kopf zieht (lacht) und das wars, ja (...). Und es passiert auch - es gibt auch Situationen, wo wir dann einen halben Tag nicht mehr miteinander reden (...).

I: Und hast du das Gefühl, euer Streitverhalten hat sich auch verändert in der Zeit, in der es deiner Frau nicht gut ging? Zu jetzt?

B: Das ist eine gute Frage (...). Ich muss ehrlich sein, ich kann es eigentlich nicht sagen, wie viel wir in der Zeit überhaupt gestritten haben (...). Ich hab das Gefühl, es war echt - gute Frage - ich könnt jetzt nicht benennen, dass wir zu der Zeit irgendwelche wilderen Streits gehabt haben oder nicht (...). Es war irgendwie (...). Würde mich interessieren was sie dazu sagt (lacht).

I: In der Zeit, in der es deiner Frau nicht gut ging, wenn ihr da so über die Zukunft gesprochen habt so ganz generell, was hat das in dir für Gefühle ausgelöst? War es mehr Sorge, was die Zukunft betrifft, oder doch eher positive Gefühle?

B: (...)

I: Wenn du dich noch daran erinnern kannst.

B: Ja ich probier es gerade (...). Ich hab das Gefühl, wir waren so mit der Gegenwart beschäftigt - also was ich schon - ich hab schon auch immer wieder die Hoffnung gehabt, dass es besser wird, dass es halt vielleicht - eben momentan so ist, aber dass sich das dann wieder verbessert.

I: Und wie hast du damals euer Kommunikationsverhalten so generell wahrgenommen, hast du eure Beziehung da eher als ausgeglichen und harmonisch wahrgenommen oder hast du eher das Gefühl gehabt, dass es zu negativen Spannungen oder Aggressionen gekommen ist?

B: Es hat gewechselt, also teilweise war es schon so - eben, dass - ich glaub, ich hab mir damals schon auch wirklich Sorgen gemacht und insofern - war es dann auch oft so - also dass es so war,

dass wir uns in der Zeit schon nah waren in dem Sinne, dass wir uns einfach unterstützt haben, aber (...). Es hat sicher auch Momente gegeben, dass - also ich hab ein bisschen das Gefühl, es hat einfach auch die Energie gefehlt um große Streitigkeiten auszutragen (...). Ich hab eher das Gefühl, es war mehr so ein miteinander Überleben (lacht).

I: Das heißt die Stimmung war generell sehr sorgenvoll vor allem?

B: Ja, gemischt (...).

I: Nicht so ausgeglichen vielleicht?

B: Nein ausgeglichen würde ich nicht sagen.

I: Okay (...). Misstrauen, Aggressionen? Kam das auch manchmal vor, ohne jetzt dezidierten Grund?

B: Misstrauen würde ich nicht sagen. Aggressionen - ja, also natürlich gab es Situationen, wo wir einfach am Limit waren und insofern einfach - wo wir einfach - sag ich mal - es kommt immer darauf an, was man darunter versteht, aber wo man vom inneren Gefühl sicher eher ein aggressiv, eine gespannte und aufgeladene Stimmung, wo man sagt - ja, man kann einfach nicht weg aus der Situation und es ist einem eigentlich zu viel, also ja das sicher.

I: Wie nimmst du deine Beziehung so in Bezug auf Unabhängigkeit war, also im Umgang mit Freunden und das Wahrnehmen eigener Interessen, hast du das Gefühl, dass du deiner Frau da ausreichend Zeit und Gelegenheit geben kannst für Unternehmungen auch alleine?

B: Jetzt momentan oder (...)?

I: Vor allem bezogen auf die Zeit in der es ihr nicht so gut ging, aber auch vielleicht wie sich das verändert hat bis jetzt.

B: Ja also ich muss sagen - also generell muss man sagen, dass meine Frau jetzt nicht wahnsinnig oft etwas mit Freunden unternimmt - also das ist ein immer wiederkehrendes Thema unserer Beziehung, dass ich mehr das Bedürfnis hab, mich mit anderen zu treffen und mit Freunden etwas zu unternehmen - also zumindest ist das mein Eindruck (...). Also damals in der Phase, nach der Geburt von R. hab ich das Gefühl, war es jetzt nicht das große Thema irgendwas anderes zu unternehmen, weil wir einfach - ja also da war einfach die Belastung entsprechend hoch, also ich könnt mich jetzt nicht erinnern, dass sie in den Monaten nach der Geburt irgendwie - irgendetwas groß unternommen hätte (...).

I: Und wie sieht es bei dir aus? Also hättest du dir gewünscht damals, du könntest mehr alleine machen?

B: Damals vielleicht sogar weniger als sonst in der Beziehung. Also damals war das irgendwie klar, dass in der Situation nicht so - also das war zumindest mein Eindruck - also ich würde jetzt nicht sagen, dass ich in den ersten Monaten nach der Geburt auch nicht wirklich viel anderes gemacht habe (...). Aber zu anderen Zeiten in der Beziehung war das schon immer ein Thema, dass ich schon auch gern mehr andere Sachen unternehmen würde.

I: Willst du damit sagen, dass es dir damals vielleicht wichtiger war, deine Frau zu unterstützen als deine eigenen Interessen durchzusetzen und mit Freunden etwas zu unternehmen?

B: Wär zumindest mein Eindruck ja, also so wie ich es in Erinnerung habe. Und ja - also wie gesagt, und sonst ist es eigentlich immer in der Beziehung so gewesen, dass ich eigentlich das Gefühl gehabt habe, dass - also es war sehr oft eine Streitthema, so außerhalb der Beziehung etwas zu unternehmen. Und ich habe eigentlich immer den Eindruck gehabt, dass sie eigentlich nie Anspruch darauf erhebt auch außerhalb der Beziehung etwas zu machen, und mir dann aber vorwirft, dass ich das tu (...).

I: Das nimmst du jetzt so wahr oder auch schon früher?

B: Naja, schon auch früher, aber wie gesagt nicht unbedingt bezogen auf die Zeit nach der Geburt sondern eher dann - danach - also wie es dann schon ein bisschen eingespielter war das Ganze, wo es nicht mehr so extrem war wie am Anfang einfach.

I: Und wie zufrieden warst und bist du auch jetzt mit dem Ausmaß an gemeinsamen Aktivitäten, also sowohl mit der ganzen Familie als auch nur zu zweit?

B: Ja zu zweit könnte auf jeden Fall mehr sein - ich glaube, das wäre für uns beide - also ja es wäre schon schön, mehr Zeit für uns zu haben. So mit der ganzen Familie finde ich es eigentlich gut, da machen wir schon immer wieder mal was - mal mehr mal weniger, je nachdem wie wir auch selber grad drauf sind, ob wir grad mehr Ruhe brauchen oder mehr Unterhaltung, aber da habe ich schon das Gefühl, dass (...).

Ja das mit der Zeit zu zweit ist auch ziemlich schwierig, weil - der R. ist jetzt nicht wahnsinnig leicht zu betreuen, der tut sich mit Veränderungen ein bisschen schwer und mit Personen, die er nicht kennt, und Situationen, die er nicht kennt. Und von dem her ist es oft nicht so einfach, da Situationen herzustellen, wo wir etwas zu zweit unternehmen können. Vom dem her wäre das sicher super, wenn das mehr ist.

I: Aber die Zeit mit der Familie, da bist du ganz zufrieden.

B: Ja. Also ich meine, das einzige, was ich da dazu sagen muss, ist dass ich generell der Meinung bin, dass ich zu viel arbeite - also ich würde gerne ein bisschen Arbeitszeit gegen Familienzeit tauschen, das schon (...). Das lässt sich halt bei mir in der Firma nicht wahnsinnig leicht machen.

I: Wie siehts bei bei euch so mit den Vertrauen und Eifersucht aus? Kannst du deiner Frau in allem vertrauen oder bist du manchmal eifersüchtig oder hast Angst, dass sie dich verletzen könnte?

B: Ja ich muss schon sagen, dass ich großes Vertrauen zu ihr hab. Glaub eigentlich auch, dass das auf Gegenseitigkeit beruht. Ich mein - ja (...). Also ich sag mal so, ich hab keine Angst, dass sie mich verletzt. Eifersüchtig bin ich vielleicht manchmal in manchen Situationen, aber weniger aus der Angst heraus, dass da irgendwas verletzendes passiert (...).

I: Wie siehts mit Treue aus?

B: Treue, ob ich (...)?

I: Auf beiden Seiten, also bist du deiner Frau treu und glaubst du, dass sie dir treu ist?

B: Ja also ich bin ihr auf jeden Fall treu, und umgekehrt, glaub ich auch ja - also ich geh davon aus.

I: Und wie würdest du so eurer gemeinsames „Wir“- Gefühl beschreiben, also damit meine ich, wie viel man in eine gemeinsame Zukunft investiert, auch so die gemeinsamen Pläne gibt oder auch gemeinsamer Besitz.

B: Ja also ich würde schon sagen, dass so von dem her wir uns - dass wir - ich würde schon sagen, dass wir sehr unser Leben aufeinander ausrichten und dass wir damit rechnen, dass wir auch zusammen bleiben, dass (...). Also eben, ich würde durchaus sagen, dass wir sehr stark davon ausgehen, dass wir gemeinsam - weiter unser Leben gemeinsam verbringen.

I: Kommt es manchmal vor, dass du deine eigenen Ziele oder Bedürfnisse vielleicht zurückstecken musst für eine gemeinsame Perspektive oder gemeinsame Ziele?

B: Das ist insofern eine schwere Frage, weil ich oft das Gefühl habe, ich muss sehr aufpassen, dass ich nicht - also ich hab oft das Gefühl, dass ich mir da die Grenzen eher selber erkennen muss als dass mir meine Frau welche setzt, also ich hab eher das Gefühl, dass da die Gefahr eher drin steckt, dass meine Frau sagt, es passt oder sie unterstützt mich auch auf Kosten ihrer selbst, also wo ich das Gefühl hab, ich muss oft eher vorsichtig sein, ob ich erkennen kann, ob das auch für sie in Ordnung ist. Also ich hab jetzt weniger das Gefühl, dass ich mich in meinen Zielen reduzieren muss, sondern eher dass ich aufpassen muss, dass ich nicht in ihre Ziele reingreife (...).

I: Wie schaut es so mit gegenseitiger Fürsorge und Unterstützung aus? Fühlst du dich unterstützt und umsorgt, wenn du Hilfe benötigst?

B: Ja, ja absolut, also grad wenn es mir nicht so gut geht oder ich irgendetwas brauche - da kann ich mich schon sehr drauf verlassen eigentlich.

I: Und glaubst du auch, dass du deiner Frau genug Unterstützung entgegenbringen kannst, und sie auch in all ihren Bedürfnissen unterstützen kannst?

B: Ich probier es auf jeden Fall und - ja, ich hoffe, dass sie sich unterstützt fühlt - eben, ich merk halt auch oft, dass es ein bisschen darum geht - eben, also es gibt so einiges, das geht ganz gut zusammen, sag ich mal, von unseren Interessen, das kann man so machen, dass es für beide funktioniert. Und ja - ich hab schon das Gefühl, dass wir drauf bedacht sind, dass es halbwegs fair abrennt - dass wir probieren, dass wir eigentlich in jeder Hinsicht eine halbwegs faire Aufteilung haben - dass nicht immer einer verzichtet (...). Also von dem her hoff ich auch, dass es für sie so ist.

I: Und fühlst du dich auch in deinen Problemen und Interessen verstanden? Oder gibt es etwas spezielles, wo du dich nicht so ganz verstanden fühlst?

B: Im Großen und Ganzen fühle ich mich schon verstanden - also ich hab sicher auch Interessen, die meine Frau jetzt nicht ganz nachvollziehen kann, aber sie - sie akzeptiert es und wenn sie es nicht interessiert, ist es okay (...).

I: Und wie zeigt sich das Interesse, was macht sie da genau?

B: Naja dass sie - sie sich zum Beispiel um die Kinder kümmert, wenn ich Fußball spielen gehen will oder (...). Also ich hab oft das Gefühl, dass bei dieser Rücksichtnahme auf den anderen - also ich glaub unser Problem ist eher das Umgekehrte, dass man sehr probiert, Rücksicht aufeinander zu nehmen und ich hab hin und wieder das Gefühl, dass wir dann nicht die Balance finden, wenn es einem eigentlich nicht so wichtig ist. Dieses - diese Freiheit dem anderen zu sagen „Du kannst es entschieden, mir ist es egal“ das funktioniert irgendwie nicht so wahnsinnig gut, weil man immer das Gefühl hat „Ich will eigentlich nichts über den anderen hinweg entscheiden“ so auf die Art (...). Ich hab das Gefühl, dass das dann oft zu ziemlichen Reibereien führt, dass man da zu sehr will, dass der andere mit entscheidet, auch wenn es dem gar nicht so wichtig ist, weil man ja nicht sagen kann „So machen wir es“, obwohl das vielleicht manchmal ganz praktisch wäre, weil eben, wenn es dem

anderen eh nicht so wichtig ist, dann könnte man das ja so lösen, wenn es für den einen eigentlich nur wichtig ist, dass es für den anderen passt, wo ich oft das Gefühl hab, bei Themen, die mir nicht so wichtig sind, denk ich mir, da soll sie doch so tun, wie es für sie gut passt, weil es mir einfach nicht so wichtig ist. Und ich glaub umgekehrt gibts das aber genauso, also ich hab oft das Gefühl, da ist oft so dieses Problem, das zu erkennen, dass es für den anderen eigentlich nicht so wichtig ist und dass man das jetzt eigentlich ruhig entscheiden kann.

I: Also du meinst dieses, dass man dem anderen immer alles recht machen will, was vielleicht manchmal gar nicht so notwendig ist?

B: Genau ja. Also das hat sicher in vielen Situationen etwas gutes, wenn man - sich auch zu überlegen, was der andere tut und will, aber ich glaub schon, dass es teilweise passiert - dass wir da einfach ein bisschen übertreiben und dass wir halt sehr viel in Situationen kommen, dass es den anderen eigentlich gar nicht so wichtig ist.

I: Und umgekehrt, denkst du auch, dass du ausreichend Verständnis für die Probleme und Interessen deiner Frau aufbringen kannst?

B: Ja also ich (...). Ich sehe ihre Probleme - vielleicht nicht immer, aber grundsätzlich schon. Wir sind schon in manchen Dingen recht verschieden, speziell wenn es um Planungs- und Sicherheitsbedürfnis geht. Ich bin eher ein - ich reagier eher situationsabhängig, also wenn irgendwas passiert, dann überleg ich, wie können wir damit jetzt umgehen. Und meine Frau ist eher so, dass sie immer alle Möglichkeiten überlegt und für alle Möglichkeiten, die eintreffen könnten, einen Plan haben will, und das ist für mich eher schwer nachzuvollziehen, wo ich diesen Ansatz verfolge „Ich muss mir jetzt nicht überlegen, was passiert, wenn irgendeine Katastrophe eintritt, weil vielleicht tritt sie gar nicht ein“, also wo ich eher dazu tendier zu sagen „Wenn ein Problem entsteht, dann kümmerge ich mich darum“ und sie eher dazu tendiert zu sagen „Was könnten für Probleme entstehen und wie könnten wir sie dann lösen“ (...). Und ich glaub da - das sind so Situationen, wo wir vielleicht manchmal - wo das Verständnis für den anderen endenwollend ist, weil da jeder ein bisschen eine verschiedene Herangehensweise hat, also ich verstehe das zwar, dass sie das gern möchte, aber es ist für mich wahnsinnig schwierig das - also ich muss sagen, das sind dann schon auch manchmal Streitpunkte, weil ich dann das Gefühl habe - also weil mich das auch stört - für mich macht es einfach den Eindruck, man geht immer vom schlimmsten aus, und ja (...). Bei mir - ich geh immer davon aus, es wird schon funktionieren, und wenn nicht, dann überlegen wir was tun, aber das haut schon hin.

I: Okay, verstehe. Und hast du das Gefühl, dass manchmal auch so eine Art „Erziehungsbemühungen“ vorkommen, also dass du versuchst, an deiner Frau etwas zu verändern oder sie versucht, etwas an dir zu verändern?

B: Ja (...). Also ich hab eben – den Eindruck hab ich zum Teil schon gehabt, und ich hab auch das Gefühl, dass ich mich durchaus verändert habe in der Beziehung. Allerdings sicher nicht in dem Ausmaß wie sie es sich vielleicht vorstellen würde (...). Ja und ob es umgekehrt ist (...), eben grad wenn es um diesen Bereich geht ist es vielleicht umgekehrt auch so, dass ich probiert hab, vielleicht ihr auch meine Sichtweise als besser zu verkaufen (...), was natürlich eine sehr subjektive Sicht der Dinge ist (...). Also ich glaub bis zu einem gewissen Grad kommt das sicher vor.

I: Und wenn ich jetzt nochmal zurückgehe zu diesem Thema „Verständnis“, hast du das Gefühl, dass das irgendwie anders war zu Zeiten als es deiner Frau nicht gut ging? Also dass - hast du dich da irgendwie weniger verstanden gefühlt? Oder war da irgendetwas anders als jetzt?

B (schweigt)

I: Oder vielleicht auch die Sache, dass sie alles sehr genau planen will und du nicht, und du da eher wenig Verständnis aufbringen kannst, war das damals auch schon so?

B: Ich hab das Gefühl, das war damals weniger das Problem, weil wir einfach – eben weil ich glaube, dass Zukunftsplanung damals nicht so ein Thema war. Also grad eben immer – also diese Zeit, die ich hier darstelle, das ist quasi immer das erste halbe Lebensjahr von R. – also da hab ich schon das Gefühl, auch bei meiner Frau – da ist die Planung überhaupt nicht so weit gegangen –

I: Da ging es mehr um die Gegenwart?

B: Ja also da war es echt mehr (...) von einem Tag auf den anderen, würde ich sagen. Aber ich meine, ich hab schon – da hat natürlich auch mit hineingespielt, ob das jemals wieder besser wird so auf die Art, aber ich glaube – damals hab ich es glaub ich besser verstanden, einfach auch weil ich gesehen habe, dass die Situation für sie wirklich schwer ist. Wo ich einfach das Gefühl gehabt habe – also oft hab ich den Eindruck, das ist übertrieben, so darzustellen, als ob unbedingt immer etwas Negatives passieren müsste – in dem Fall habe ich glaub ich schon das Gefühl gehabt, dass es für sie einfach schon – so schwierig ist die Situation, dass ich nicht das Gefühl gehabt habe, dass sie extrem pessimistisch ist als vielmehr – ja es geht ihr einfach tatsächlich nicht gut. Und insofern war es für mich vielleicht auch leichter nachvollziehbar, also das bilde ich mir zumindest ein. Also ich muss sagen, ich kann mich auch zu wenig jetzt an Beispiele erinnern, wo ich – wo ich sag, damit könnt ich das jetzt untermauern, das sind jetzt reine – rein mein Gefühl wie es war (...). Aber ist alles schon eine Zeit her (...).

I: Ja na klar, das ist schon okay! Und hast du dich immer respektiert gefühlt in all deinen Einstellungen und Stärken? Schwächen? Und Interessen?

B: Ja schon (...)

I: Woran hast du das erkannt, dass du respektiert wirst? In dem, wie du bist.

B: Also ich hab einfach das Gefühl, dass meine Frau ganz ganz viel von dem, was sie will oder macht – dass sie eigentlich schon die Tatsache, dass ich das mag oder dass mir das gefällt, hab ich das Gefühl, das reicht für sie um das zu rechtfertigen, also ich hab das Gefühl, dass weniger – wie gesagt es gibt sicher Dinge, die mir taugen und die für sie überhaupt keinen Anreiz haben und wo ich trotzdem das Gefühl hab, wenn mir das taugt und ich das will, dann ist das völlig okay und – ich hab nicht das Gefühl, dass sie darauf besteht, dass sie das verstehen muss, warum mir das taugt, sondern das sind einfach Sachen, wo ich das Gefühl hab (...)

I: Das wird einfach akzeptiert?

B: (...) das wird einfach akzeptiert, dass ich so bin und ja – dass ich - das wird auch nicht lächerlich gemacht und (...)

I: Und umgekehrt kannst du auch alles an ihr respektieren?

B: Grundsätzlich schon. Ich glaube das Problem ist, dass ich manchmal vielleicht ein bisschen dazu tendier (...), also dass ich vielleicht etwas lustig finde oder so, was sie dann vielleicht nicht so sieht - beziehungsweise wo ich denke, da ist vielleicht die Grenze sehr schmal, wann ist etwas noch lustig und ist es vielleicht etwas schon zu viel – also wo ich eigentlich gar nicht – wo ich sie nicht kritisieren will sondern - wo ich einfach einen Schmah darüber mach und das vielleicht nicht so

ankommt (...). Aber grundsätzlich gibt es jetzt auch keine Dinge, wo ich denke „Das ist total blöd dass sie das macht oder das sie so ist“ oder so (...)

I: Und wenn du jetzt zurückdenkst, hast du das Gefühl, dass sich irgendetwas in eurer Beziehung verändert hat seit der Geburt von R. und vielleicht schon seit der Zeit vor der Geburt? Über die letzten Jahre hinweg oder über diese schwierige Phase hinweg?

B: Ich denk mir, bis zu einem gewissen Grad ändert es sich natürlich immer ein bisschen, und ich – ich hab schon das – ja ich weiß nicht – auf der einen Seite ist es halt – sag ich mal – natürlich ein gewisser – soll man es Alltagseffekt nennen? Man verbringt halt sehr viel Zeit miteinander und ich hab halt schon das Gefühl, dass – am Anfang unserer Beziehung haben wir halt wahnsinnig viel unternommen, sind sehr viel unterwegs gewesen und sind sehr viel gereist und – ja das ist halt damals auch noch möglich gewesen, wir waren halt sehr unabhängig und haben eigentlich nicht viel machen müssen außer bisschen Geld verdienen (lacht) und – ich sag einmal – ich hab schon das Gefühl, dass das mit den Kindern so eine Sache war, die uns auseinander und wieder zusammen gebracht hat, immer zuerst auseinander und dann wieder zusammen, also das war schon so – im Prinzip, ein Kind, das neu dazukommt, stellt sich erst einmal zwischen die Eltern und erst dann nach einer Zeit wird's (...). Also wo ich schon auch das Gefühl hab, nach einer Zeit eint es dann einen auch wieder, das ist halt auch etwas sehr Verbindendes auch wieder. Aber da hab ich schon so das Gefühl, dass das mit den Kindern ein bisschen eine Wellenbewegung macht in einer Beziehung, es ist zuerst ein bisschen trennend und dann bringt es einen wieder zusammen.

I: Und gibt's irgendetwas, was du vermisst in eurer Partnerschaft oder was du gerne ändern würdest, wenn du es könntest? Oder dir von deiner Frau vielleicht mehr wünschen würdest?

B: Ja ich mein, wie gesagt, was ich vermisse, ist mehr Zeit zu zweit dass wir einfach als Paar wieder mehr miteinander unternehmen können, das wär natürlich super. Und (...) ja ich weiß nicht – ich hab das Gefühl, wir haben irgendwie – wir haben auch irgendwie beide diesen Drang, etwas „Sinnvolleres“ zu machen und schaffen es halt irgendwo nicht – also ich sag jetzt mal, speziell ich bin schon ein bisschen in meinem Alltag gefangen, bei ihr hab ich das Gefühl, sie ist sowieso ein Mensch, der sich eigentlich ständig verändert, der auch etwas Neues machen will und - da sind wir halt auch wieder sehr unterschiedlich, da bin ich eher der – ich ändere dann etwas, wenn ich was ändern muss und sie ändert eigentlich immer etwas, wenn etwas fertig ist oder sie etwas schon kennt - dann muss auch wieder was Neues her. Das ist einfach – also bei mir ist es eher, ich ändere dann etwas, wenn ich etwas ändern muss oder sich etwas ergibt, wo ich sag, da ergibt sich eine Möglichkeit und mir wird etwas angeboten, dann sag ich „Ja naja warum nicht“ (...).

I: Aber gleichzeitig würdest du dir auch wünschen, dass du aus diesem Alltagszwang auch bisschen rauskommst?

B: Naja es ist – ja, also ich bin jetzt so generell nicht so unzufrieden mit meinem – auch Berufsleben oder so, aber es ist schon so, dass ich immer wieder das Gefühl hab, man sollte seine Zeit lieber für was Sinnvolles einsetzen, für was – weiß ich nicht – was irgendeinen, blöd gesprochen, einen tieferen Sinn hat oder – wir sind halt beide sehr interessiert an - einerseits an Politik, an ökologischem Geschichten, wie kann man bewusster leben, wie kann man ressourcensparender leben und – ich mein, wir machen da auch manche Sachen, einige auch wieder nicht, also wo wir auch immer wieder diskutieren, weil wir sagen, auf der einen Seite haben wir kein Auto und auf der anderen Seite essen wir Mangos, die aus Brasilien importiert wurden (lacht), also man tut immer da etwas und dort nicht, und dann beim Beruf denke ich mir eben „Ja es ist zwar ganz nett für die Unterhaltung anderer etwas zu tun, irgendwelche Webseiten zu erstellen, die dann Leute sich anschauen“ aber so richtig – also dieser tiefere Sinn ist halt – Ja (...). Also das wär halt immer wieder so ein Gedanke, wo man eben sagt, man sollte mehr machen, was mehr Sinn hat

aber ja (...). Wie gesagt, ist halt jetzt auch nicht immer so leicht umsetzbar, aber – und ich weiß jetzt auch nicht, ob das so unmittelbar die Partnerschaft betrifft, also es ist eher etwas, was wir gemeinsam haben bis zu einem gewissen Grad.

Aber was ich mir in der Partnerschaft jetzt mehr wünschen würde – jetzt abgesehen von der Zeit zu zweit – schwer zu sagen – also was ich mir schon mehr wünschen würde und was jetzt – interessanterweise jetzt auch wieder besser geht, ist einfach – mehr Lockerheit und mehr Miteinander – weniger Ernsthaftigkeit sag ich – und das ist ganz spannend, dass das eigentlich in den letzten Monaten – wir haben auch letztens wieder darüber geredet - dass es da, dass wir bisschen auch wieder das Gefühl gehabt haben, als wir darüber geredet haben und uns einig waren, dass wir wieder mehr über Dinge lachen können und uns auch nicht immer so ernst nehmen. Wir haben uns auch oft über Dinge gestritten, die eigentlich überhaupt nicht ernst gemeint waren, wo irgendwer etwas gesagt hat - nur zum Spaß gesagt hat und der andere hats dann gleich ernst genommen und war dann gleich angefressen und hat dann gleich irgendetwas zurückgesagt, was dann eigentlich gar nicht mehr so lustig war und wo man sich dann gestritten hat wegen etwas, wo man sagt „Eigentlich wollt ich nur was lustiges sagen“ und das ist aber überhaupt nicht so angekommen und das – interessanterweise funktioniert das jetzt wieder besser - ich könnt aber gar nicht sagen warum, aber das ist durchaus etwas, das würde ich mir wünschen, dass es so bleibt oder noch mehr wird – also dass – ich find, das macht alles viel leichter, wenn man nicht alles gleich so wahnsinnig ernst nimmt, und betrifft uns sicher beide, dass das nicht immer geht oder nicht immer gegangen ist, weil man war einfach sehr schnell beleidigt und ja – ich meine, das bringt eine Beziehung vielleicht so mit sich, dass – man kann vom Partner vielleicht Sachen nicht so nehmen, die man von einem anderen vielleicht schon so nehmen könnte, weil man halt emotional näher dran ist, also wo ich sag, wenn man kritisiert wird, ist das vielleicht manchmal leichter, wenn das von jemanden kommt, der einem nicht so nahe steht – da kann man das mehr sachlich betrachten und sagen „Ja okay, ist das so, ist das nicht so, vielleicht sollte ich da was anders machen oder vielleicht auch nicht“, während wenn einem der Partner das sagt, dann ist das gleich so – dann ist das gleich so ein Reflex, dass man sagt, also dass man das abblockt - weil man halt viel angreifbarer ist und verletzlich, sag ich mal (...).

I: Gut. Gibt's sonst noch irgendetwas, was du gerne loswerden willst oder noch dazusagen möchtest?

B: (...) Nein, da fällt mir jetzt nichts Konkretes ein eigentlich.

I: Okay! Ja vielen Dank, es war sehr interessant!

B: Ja sehr gerne, ich hoffe, es bringt irgendetwas (lacht).

I (lacht): Ja ganz bestimmt! Dankeschön!

## Interview mit Frau B

I: Zu Beginn würde ich dich bitten, dass du mir kurz erklärst, was für dich zu einer guten Beziehung gehört oder warum du vielleicht auch gerade eure Beziehung als besonders gut beschreiben würdest.

B: Okay. Also grundsätzlich finde ich sehr wichtig, dass man Dinge auch wirklich offen ansprechen kann, Dinge besprechen kann und auch wirklich ehrlich sein kann - und es auch tut (lacht). Was ich auch finde, dass man - wie soll ich sagen - ein bisschen von der Lebenseinstellung - schon sehr ähnlich ist, also man muss jetzt nicht alles gleich machen, mein Mann und ich - wir sind auch unterschiedlich - bei den Hobbies und auch bei der Lebensführung - auch ein bisschen anders, aber so von der Grundidee, von der - ich weiß nicht - Werten oder was man im Leben halt erreichen will, was einem im Leben wichtig ist - das sollte, denke ich, schon sehr - ähnlich sein zumindest, weil sonst reibt man sich nur noch. Also wir sind schon auch ein bisschen unterschiedlich vom Typ her - wirst du vielleicht auch noch merken (lacht) - aber ich denke schon eben, man muss halt schon irgendwie ähnliche Ziele verfolgen oder was auch immer, weil sonst wird es irgendwie - wenn man dauernd aneinander vorbeifährt, ich glaube, das ist auch nicht das Wirkliche. Also für mich sind eben diese Dinge und - ja, ich denke, man sollte auch relativ viel Zeit miteinander verbringen - also nicht dass man immer stundenlang - aber doch, dass man sich da oder dort mal ein, zwei Stunden Zeit nimmt, sich doch auch mal zu unterhalten oder spazieren zu gehen und einfach mal miteinander reden - also, das ist auch bei uns so, dass wir uns einfach relativ viel austauschen, viel von der Arbeit erzählen, auch wenn wir nicht genau das gleiche machen, und ja - jetzt hat sich natürlich alles verändert, aber sonst - ja - haben wir beide uns trotz viel Arbeiten auch immer wieder - Zeit genommen oder auch dann eben - gemeinsame Urlaube auch genossen und da dann auch wieder über vieles mal reden können, also - ich bin schon der Typ, der alles gerne ausredet und - mein Mann macht halt mit (lacht). Nein, es ist ihm schon wichtig, er ist nur nicht so der „Vielredner“. Ja (...), also ich glaube halt - ja (...). Also irgendwie glaube ich, muss da schon auch vieles harmonieren, dass auch wenn man nicht alles gleich sieht, dann sollte es doch - ja - eine ähnliche Richtung zumindest sein, weil sonst - ja und finde das ist bei uns auf jeden Fall so - auch weil wir uns jetzt schon ziemlich lange kennen, da hat sich in den Jahren schon einiges verändert natürlich im Leben, wir haben beide studiert, wir haben beide einen Job und jeder hat sich natürlich auch verändert in der Zeit, aber irgendwie - das ist halt immer gleich geblieben und deshalb glaube ich, hat es auch so lange funktioniert. Also das heißt ja nicht, dass immer alles, dass man sich immer einig oder so - aber wenn man sich ausreden kann und da relativ offen ist dem anderen gegenüber und - ja - gewisse Freiräume dem anderen auch gewährt - weil ja, wenn man immer aufeinander picken würde am Wochenende, das wäre dann auch nicht die Lösung, aber ja das ist halt (...). Sonst fällt mir jetzt gerade - nicht wirklich -

I: Ist ja auch recht viel (lacht).

B: Ja (...). Ich glaube, wir haben auch ungefähr die gleiche Idee, die wir - also was wir für unser Kind wollen. Also das zieht sich auch da - oder setzt sich auch da fort, dass wir wissen, was wir - wie wir ihn erziehen wollen und was wir für ihn wollen und dass er auch Zeit - und doch aber auch Freiräume und dass er auch quasi - werden kann was er will - also dass wir da auch relativ tolerant und offen sind und - ja, aber es soll halt auch alles relativ herzlich sein und es soll sich halt jeder wohl und geborgen fühlen in der Beziehung, also das gilt für uns beide und das gilt halt auch für ihn und ja (...). Bis jetzt passt es auch, glaube ich.

I: Gut, das ist schön (Beide lachen leise). Und wie würdest du eure Beziehung jetzt so in Bezug auf Nähe und Vertrautheit beschreiben? Also glaubst du, dass eure Beziehung durch ein sehr hohes Maß an Verbundenheit, Vertrautheit gekennzeichnet ist?

B: Ja, ich glaube schon. Also wirklich weil - dadurch, dass wir auch über vieles reden und so - also wir sind uns eigentlich auch bei sehr vielen Dingen einig, also auch, dass wir - ja - uns irgendetwas überlegen, was wir tun wollen oder wie wir das lösen wollen, dass wir da vieles auch - in der Grundidee auf die gleiche Art lösen würden, also - wir sind uns auf jeden Fall grundsätzlich vertraut, ich glaube, wir müssen da nicht alles extra besprechen um zu wissen, dass der andere das grundsätzlich in Ordnung findet oder auch so entscheiden würde und - ja, ich glaube, da ist schon relativ viel Nähe, auch wenn da jetzt nicht unbedingt so viel Zeit ist, aber dadurch dass wir uns so - eben so lange kennen und doch sehr viel übereinander wissen und auch schon vieles zusammen gemeistert haben - wie jetzt eben das wieder, also da glaube ich schon, da ist schon relativ viel Vertrautheit und Verbundenheit da. Also es ist jetzt nicht viel immer Diskussion, wie wir was machen sollen und dass das schon - ja - sehr stimmig ist zwischen uns und wir deshalb uns auf einander verlassen können, also das auf jeden Fall.

I: Und wenn es ein Thema gibt, über das ihr euch eben nicht einig seid, könnt ihr darüber reden.

B: Ja. Ja genau, also - natürlich diskutieren wir auch mal, so wie jeder, aber dass wir auch - relativ gut eine Lösung finden, also natürlich gibt es auch mal Streit, also man diskutiert halt mal über was, aber wir schauen dann einfach, dass wir halt doch eine Lösung finden, da bin dann immer ich eher diejenige - ich möchte immer gerne schnell eine Lösung und mein Mann möchte sich da immer - also er würde sich da manchmal gerne ein bisschen mehr Zeit lassen, aber - wir finden dann halt einen Weg und ich glaube, das ist dann - ja, also ich kann mich nicht an viele Entscheidungen erinnern, die der eine getroffen hat und der andere nicht gut gefunden hat oder so, aber - ja (...)

I: Also dass ihr euch einig seid -

B: Ja man sucht schon einen Kompromiss - ja eben weil wir uns von den Grundideen und so einfach einig sind, das ist dann schon irgendwie ganz hilfreich - also ich kann mich dann darauf verlassen, dass er meine Entscheidung mitträgt und ich würde seine auch immer mittragen. Also es ist nicht so, dass der eine sich total unwohl fühlt, weil der andere sagt, er macht das jetzt so oder hat das so entschieden. Da kann man sich eigentlich sicher sein, dass das - ja, also wir - dass man so über die Jahre einfach die Erfahrung gemacht hat, dass man den anderen da vertrauen kann und was der andere von Dingen hält, also ich glaube, das ist schon (...). Also ich hätte da jetzt wenig Angst, dass ich mal eine Entscheidung treffe oder mein Mann, die nicht - zu dem anderen passt und so weiter, also ich glaube wirklich - Vertrauen ist da eben da und auch Vertrautheit, weil man einfach schon so viel über den anderen weiß und weil wir uns eben schon so lange kennen, ist das - ja (...) glaube ich schon sehr intensiv geworden, also man kennt sich schon ziemlich gut - sage ich jetzt mal so.

I: Ja. Wenn man sich schon so lange kennt -

B: Ja, wirklich (beide lachen).

I: Okay. Und wie würdest du so das Maß an Zärtlichkeit beschreiben? So in Form von - auch wirklich körperliche Berührungen im Alltag?

B: Also (...). Wie soll ich sagen, also grundsätzlich Zärtlichkeit ist trotz der langen Zeit eigentlich relativ - viel. Also es ist halt so, mein Mann ist eher der Kuschler als ich. Also ich mag das schon, aber manchmal mag ich es - zum Beispiel wenn es zu eng ist - nicht so gern, er ist schon der, der gern auch irgendwie eng kuschelt - auch jetzt mit dem Kind - aber grundsätzlich ist es halt aber

schon, dass wir uns halt irgendwie umarmen oder auf der Bank eben zusammen kuscheln, dass wir uns küssen, also das ist während des Tages schon - also wir gehen jetzt nicht irgendwie nur aneinander vorbei und sagen „Tschüss“ und „Ich bin mal weg“ oder so, also das ist schon -

I: Und hat sich das verändert seit der Geburt?

B: Ich muss sagen, diese ganze Geschichte mit der postpartalen Depression hat uns eigentlich fast noch mehr zusammengeschweißt, also mein Mann war auch die ersten zwei Wochen nicht arbeiten und war eigentlich mit uns rund um die Uhr im Spital oder dann eben da und wir haben ganz viel Zeit zu dritt verbracht und das war extrem - innig und hat uns fast noch mehr zusammengebracht (...). Ja, also sowohl die Zeit als auch mit dem Kleinen, und dann aber auch wir zusammen. Und irgendwie war das dann auch ganz faszinierend irgendwie für uns beide, dass wir das so gut gemeistert haben oder wir zwei auch als Eltern und als Paar diese Phase auch so gut überstanden haben. Da war keine Spannung zwischen uns drinnen, es war selbstverständlich für meinen Mann, dass er bei uns geblieben ist im Spital und - er hat auch entschieden, dass wir dann dort bleiben, weil in der Zeit war ich nicht sonderlich entscheidungsfreudig (lacht) - und ja, das hat mir auch sehr viel bedeutet, dass er das eben entschieden hat, weil ich hab gewusst, dass ist eine gute Idee, aber ich habe es nicht geschafft und er hat dann gesagt „Na, wir bleiben jetzt“ -er war einfach wirklich mit uns dort, und das war mir schon sehr wichtig, also - so waren wir einfach zu dritt und er hat eine enge Beziehung zu ihm (P.) aufgebaut, und für unsere Beziehung war das eben auch sehr - festigend, weil dass sie so etwas aushält, ist halt nicht unbedingt immer selbstverständlich glaube ich, also - ja (...).

I: Ja, das ist wirklich schön.

B: Ja. Also - schauen wir mal (lacht). Es ist schon wichtig, also - ja.

I: Okay. Und so in Bezug auf generelle - also auch eben auf den Alltag bezogen - so generelle gegenseitige Zuwendung, Aufmerksamkeitszuwendung, Freundlichkeit zwischen den Partnern - wie würdest du da deine Beziehung einschätzen?

B: Ja, also ich glaube in der Zeit, wo wir halt sehr viel gearbeitet haben, war es einfach auch wirklich - das was - wo es dann auch am ehesten so war, dass man am Sonntag mal ganz gemütlich zusammen gefrühstückt hat, irgendwie viel plaudern konnte einmal über die Woche, weil wir uns da unter der Woche einfach wirklich nicht so viel sehen - ich war viel arbeiten, mein Mann auch, und er spielt auch noch Handball, das heißt, er war dann unter der Woche auch noch trainieren und ist erst um zehn oder elf abends nach Hause gekommen und - da ist es halt schon so, dass wir da wenig Zeit hatten, aber da war es schon so, dass wir dann auch mal geschrieben haben über den Tag irgendwie oder auch mal telefoniert, also das war nicht so, dass wir uns da einen Tag lang ignoriert haben oder so - und wenn mein Mann dann am Abend vom Training gekommen ist und ich war noch munter, dass wir da auch noch einmal ein bisschen reden konnten und so. Es ist halt - für uns sind dann halt auch so die Urlaube auch die Zeiten, wo man dann - viel auch voneinander hat und, ja - auf die haben wir uns eigentlich immer sehr gefreut - jetzt ist halt gerade nicht so viel Urlaubszeit angesagt, aber dafür sehen wir uns einfach so viel mehr (...). Ja - also ich glaube - es ist jetzt nicht so, dass wir andauernd die romantischen Abende haben oder so etwas, aber da ist auch mein Mann auch überhaupt nicht so der Typ dafür (beide lachen) und das ist halt auch mit der Arbeit nicht so wirklich gegangen, aber wir haben halt die Sachen, die wir für uns einfach gemeinsam tun und die wichtig sind, und ja - das - also ich würde jetzt sagen, es gibt wahrscheinlich Beziehungen, mit deutlich mehr Zärtlichkeit oder mehr Romantik oder so etwas, aber für uns ist das auch einfach das - ich weiß nicht, das Pensum oder das Ausmaß, das für uns passt.

I: Okay, ja. Also für euch passt das gut.

B: Ich glaube schon ja. Also wir sind halt beide nicht die, die jetzt rund um die Uhr damit Kerzenschein (beide lachen) - ja das passt einfach für uns nicht. Und deswegen ist es auch gut, dass der eine sich das nicht dauernd erwartet und der andere das nicht möchte oder so, das wäre dann wirklich unglücklich, also - wir sind beide nicht so die Romantiker, sage ich jetzt mal, dafür sind wir beide wahrscheinlich zu - ja - pragmatisch vielleicht. Aber wir haben unsere Sachen, die wir gemeinsam haben und die wir einfach gerne machen und ja (...).

I: Das ist gut, ja.

B: Ja (lacht).

I: Und würdest du sagen, dass du - in deinem (...) - dass du vielleicht durch verbale Äußerungen in deinem Mann wirklich positive Gefühle auslösen kannst manchmal? Oder ob das vielleicht sogar häufig vorkommt oder -

B: Ja - also puh -

I: Sehr schwierige Frage, oder?

B: Ja schon (beide lachen). Also - ich glaube bei uns - oder was ich vielleicht auch gut kann ist, wenn ich zum Beispiel im Vorhinein weiß, was er jetzt will oder so. Also es gibt so Sachen, wo - er will sich zum Beispiel das Match im Fernsehen anschauen oder - er spielt auch sehr gerne Computer oder macht einiges am Computer, und wenn er dann schon so herumtut und ich sage „Du willst jetzt gehen oder?“ oder „Du willst jetzt das schauen“ und - „Ja, das wäre voll super“ - und ja, ich glaube, er fühlt sich schon bei so etwas gut, wenn ich ihn auch kenne und ihm dann manchmal vielleicht auch abnehme, dass er irgendwie - was sagen müsste oder eine Entscheidung treffen müsste, sondern ich dann sage „Ja passt schon, mach“ und ich weiß schon vorher, dass er das will und nehme es ihm auch nicht übel, dass er das will und die Zeit vielleicht - trotzdem auch wenn wir was ausgemacht haben, doch etwas anderes macht - aber, das ist dann okay manchmal einfach und ich glaube, das ist auch gut, dass ich ihm da einfach - weil er eben jemand ist, der Manches nicht so gerne anspricht - also man kann dann schon auch mit ihm reden, aber er fängt einfach nicht gerne damit an und es dauert dann auch eine Zeit lang bis er sich jetzt durchringt etwas zu besprechen. Aber ich glaube, das nimmt ihm einfach ganz viel Last ab, dass ich das dann einfach tu - also so bei Kleinigkeiten oder es gibt auch größere Themen, wo ich dann sage „Bitte, jetzt reden wir doch einfach mal darüber, du willst das ja so gar nicht“ oder „du willst doch das“ und meistens - ja, also dadurch dass wir uns so gut kennen, können wir das auch meistens - solche Sachen, ich glaube, das hilft ihm wirklich sehr, weil ich glaube, da kämpft er einfach manchmal mit sich, wenn er da von sich aus Sachen ansprechen soll. Ja, und ich glaube generell, dass er es auch sehr schätzt, dass ich zum Beispiel mitfahre zu seinen Handballsachen und er sich da auch einfach wohl fühlt. Also ich weiß nicht, ob es immer verbal die Sachen sind, aber - dass ich auch irgendwie seine Sachen mitfrage und, dass er das grundsätzlich auch zu schätzen weiß und - sich dadurch auch sehr angenommen fühlt und sich wohl fühlt - also das wird dann wohl er sagen, ob es wirklich so ist (lacht), aber ich gehe mal davon aus, sagen wir so.

I: Okay. Wie findest du deinen Mann rein äußerlich? Was gefällt dir so an ihm?

B: Ja, also generell so dieser sportliche Typ, das finde ich schon anziehend. Also ich bin jetzt nicht so der Fan von so einem Bodybuilder, das ist er ja auch nicht, aber durch das Training und so auch wirklich gut gebaut. Ich mag generell auch diesen - also Typ mit dunkleren Haaren und das passt auch (lacht) - und was ich noch schöne finde - er hat so recht feine Hände und das finde ich auch

sehr angenehm, also nicht so ganz grob Schlechtige, das finde ich irgendwie - ja (...). Und ja das auf jeden Fall (...). Und dann noch irgendwie seine Art einfach - also seine ganze Persönlichkeit finde ich halt - ja, aber wenn es mal so rein körperlich sein soll, dann war das so (...)

I: Okay ja. Wie zufrieden bist du so generell mit der Sexualität?

B (lacht): im Moment gar nicht.

I: Im Moment ist es natürlich eine Ausnahmesituation, ja.

B: Ja, also (...). Ich gebe zu, es ist so hin und wieder - also es ist ein heikles Thema bei uns, weil wir eben so wenig Zeit haben - oder hatten eben durch die Arbeit. Und da hat - also Spontanität ist, wenn man sich so wenig sieht unter der Woche, halt manchmal schwierig, also das war manchmal nicht ganz so wie ich es mir vorgestellt habe - also ich kann eh nur für mich sprechen - aber - wir haben auch darüber gesprochen, aber es war einfach schwierig, wenn man sich nicht so viel gesehen hat, dass man sagt „Machen wir uns einen schönen Abend“, aber wenn er halt erst um neun nach Hause kommt und beide schon müde von der Arbeit sind und man ist halt auch nicht mehr so wie wenn man zwei Jahre zusammen ist, also - ja, es ist einfach viel in Vertrautheit und so - also es gibt schon Sex, aber es gibt sicher ein bisschen weniger als ich manchmal gern gehabt hätte, gebe ich offen zu.

I: Also du hast dir manchmal mehr gewünscht vom Ausmaß her.

B: Genau, ja. Es hat immer wieder Phasen gegeben, wo das durchaus so war, ja.

I: Und momentan ist ja sowieso die Situation noch anders.

B: Ja, im Moment darf ich auch noch nicht, weil ich hatte - durch die Geburt halt - dadurch dass da noch ein paar Folgen da sind -

I: Würdest du es dir wünschen?

B: Also - ich bin überraschenderweise gar nicht so abgeneigt so wie ich es erwartet hätte, dass es nach der Geburt ist. Also ich - wir haben auch schon darüber gesprochen also, dass dann - wenn ich dann darf, also - im Moment wirkt es nicht so, dass die Geburt uns beeinträchtigt, werden wir dann sehen, wenn man es dann wieder probiert (...), weil es doch alles ein bisschen anders sein wird - muss ich sagen, also - werden wir sehen. Ein paar Wochen muss ich auf jeden Fall noch warten und dann werden wir sehen. Müssen schauen, dass es nicht ein zweites Kind wird (beide lachen).

I: Okay, also ein zweites Kind ist mal momentan nicht geplant.

B: Nein momentan nicht.

I: Alles klar. (...) Ja, im nächsten Schritt würde ich mir von dir wünschen, dass du mir ein bisschen Einblick in euer Problemverhalten gibst, also damit meine ich, wie ihr so typischerweise damit umgeht, wenn in eurem Alltag ein Problem aufkommt - ganz egal jetzt was für eins es jetzt ist - wie ihr so damit umgeht - ob es eher zu heftigen Streitereien kommt oder ob ihr anders damit umgeht -

B: Also - ja, ich meine, Streitereien haben wir - so gut wie nie. Also so richtig so - das, was ich als Streit betrachten würde. Wir haben manchmal so Diskussionen und manchmal ist einer so - ja und geht einmal ins andere Zimmer, aber nicht dass irgendeine Tür fliegt oder so, das haben wir eigentlich nicht. Aber manchmal braucht man einfach Zeit zum Nachdenken. Es ist meistens so,

dass ich es anspreche, mein Mann ist so einer, der das ein bisschen hinauszögert - nicht weil er es vergisst oder so, aber er lässt das gerne mal arbeiten und teilt es nicht so und ich rede eigentlich gerne über alles und - also ja, manchmal muss ich ihn da ein bisschen nötigen, dass wir jetzt dann doch einmal darüber reden. Aber meistens einigen wir uns so - manchmal gibt es auch eine Diskussion, kommt darauf an, ob das Thema bei einem von beiden vielleicht ein bisschen emotional belastet ist oder ob es einfach etwas praktisches ist, worum es geht. Aber - also so wirklich ein Streiten mit Schreien und so weiter, also ich könnte mich gar nicht erinnern die letzten Jahre, dass wir das hatten - ich meine, überhaupt nicht oft in unserer Beziehung, weil wir beide nicht so der Typ sind. Man kann schon mal lauter und heftiger was sagen, aber ich würde es nicht als Streit bezeichnen - da kenn ich andere, die wirklich streiten aber, ja - das würde ich jetzt nicht so sehen. Meistens geht aber die Initiative etwas zu diskutieren aber von mir aus. Also das ist sicher zu 90 Prozent so. (...) Und auch wahrscheinlich deshalb, weil ich es gerne früher - oft lösen möchte. Also ich bin so - ich sehe das und ich möchte es angehen und möchte es gelöst haben und erledigt und damit hat es sich. Und eben mein Mann, wenn das nicht wirklich dringend ist, dann kann das auch drei Wochen dauern. Und dann arbeitet es und - erst dann spricht er es an. Es kommt auch darauf an, wenn es mich betrifft, dann halte ich nicht so lange durch (lacht). Wenn es nur ihn betrifft, dann ist es mir eigentlich - also dann ist es eh seine Sache. Aber wie gesagt, so richtig Streiten - gibt es aber nicht, es ist mehr so ein Ausdiskutieren und wir sind uns da auch - oft einig - also relativ, ich meine, man muss es dann auch besprechen, wie löst man es jetzt wirklich im Detail, also nicht so links oder rechts sondern - wie packen wir das jetzt gemeinsam an oder so.

I: Wenn du jetzt so eine Zahl nennen müsstest, wie oft ihr jetzt wirklich streitet, sage ich jetzt mal - was würdest du nennen? Also in welchem Ausmaß, so einmal im Monat, einmal im Jahr (...), zwei Wochen?

B: Also so richtig Streiten (...) tun wir vielleicht zwei, drei Mal im Jahr. Also so wirklich streiten, nicht irgendwie (...).

I: Okay, also das heißt du meinst, es kommt wirklich selten zu so richtigen Vorwerfen von Fehlern und Schuldzuschreibungen, sondern ihr versucht da mehr lösungsorientiert vorzugehen, ist das richtig oder (...)?

B: Ja manchmal kommt so „Das finde ich jetzt nicht so angenehm“ oder „Das habe ich jetzt eh schon dreimal angesprochen, dass ich das jetzt nicht so mag“ oder so. Und ja - aber oft ist das dann bei uns so, dass wir uns das so hinwerfen und der andere - wir sind beide nicht schnell beleidigt und das ist auch gut. Also er kann da schon mal etwas ein bisschen deftiger sagen oder ich sage so etwas in der Art zurück und - also so „Du machst das nicht“ und „Ja aber du machst das nicht“ und dann kommen wir drauf, ja das stimmt eigentlich, bei uns ist es immer so, der eine kümmert sich um das und der andere um das und jeder hat das Gefühl gehabt, er macht mehr als der andere. Und dann kann man sich das so ein bisschen hinwerfen und ich glaube, das ist der Vorteil, dass wir eben beide nicht so schnell beleidigt sind - weil man sich alles sehr zu Herzen nimmt, dann ist das einfach eher emotional aufgeladen, aber da sind wir beide eher - pragmatisch glaube ich. Also manche Dinge, da zahlt es sich einfach nicht aus - Ja ich glaube, der Haushalt ist noch das, was am meisten Thema ist, dass ich sage „Ja, das gehört endlich gemacht“ und er meint, das ist ihm jetzt überhaupt nicht wichtig oder er hat eh erst das gemacht und so - aber das ist kein Streit, das ist eher ein (...). Also ich glaube, das ist jetzt nicht so ein Konfliktfeld bei uns, das sage ich mal so.

I: Und wenn ihr so über die Zukunft spricht, so ganz allgemein - was löst das so für Gefühle aus bei dir?

B: (...) Ja -

I: Also in Bezug jetzt auf Partnerschaft und Familie?

B: Ja - ich meine - ich rede eigentlich gern darüber muss ich sagen. Ich plane glaube ich auch lieber als mein Mann, weil der lässt alles eher so auf sich zukommen und ich bin halt - generell ganz gut organisiert - und ich kontrolliere die Dinge auch ganz gerne, deswegen plane ich auch ganz gerne, was - wir so vorhaben auch in nächster Zeit, weil da tu ich mir halt leichter. Er lässt das eben mehr auf sich zukommen, wie gesagt, und ja - ich hab ein bisschen das Gefühl, dass im Moment die Familienplanung und das was halt da ist, für mich einfach mehr Veränderung bedeutet als für ihn. Und deswegen gebe ich auch zu, dass ich mir da vielleicht ein bisschen - mehr herausnehme zu entscheiden oder zu sagen „Das müssen wir jetzt unbedingt angehen und besprechen“ weil - also für mich hat sich da einfach viel mehr geändert als für ihn. Also nicht, dass es für ihn nichts verändert hat, aber - für mich ist es einfach ein ganz anderes Leben als vor einem halben Jahr und ja (...). Aber an sich plane ich gerne ich die Zukunft, also -

I: Und kannst du dich dann auch darauf freuen oder macht dir das eher Sorgen?

B: Ja schon, also meistens freue ich mich. Es gibt halt so ein paar Dinge, da - wie soll ich sagen, da weiß ich einfach noch nicht, wo genau es hingehet oder - das lässt sich mit einem Kind einfach nicht so sagen, wie - wie ist er vielleicht in einem halben Jahr, also das sind so Dinge, die einem schon so ein bisschen Sorgen machen, wie geht man das dann an, wenn er sehr viel weint oder das oder das tut, also es dreht sich meistens um das Kind. Also wenn alle anderen Dinge - wie soll ich sagen, die habe ich vorher im Griff gehabt und die würde ich jetzt wohl auch im Griff haben. Aber das ist halt ein Faktor, den ich noch nicht einschätzen kann, weil ich einfach vorher noch keines hatte.

I: War das irgendwie ein Thema in diesen sechs Wochen jetzt oder eben in der Zeit, wo es dir vielleicht eher schlechter ging?

B: Wie die Zukunft aussieht?

I: Ja, hast du dir da eher mehr Sorgen gemacht?

B: Ja, auf jeden Fall, weil es für mich einfach so war - auch wie wird das nach Hause kommen - das ist etwas, wo ich mir Sorgen mache und das war glaube ich - war auch von Anfang an einer der Hauptgründe der Panikattacken und so, dass ich das Gefühl hatte, ich - kann mich überhaupt nicht mehr frei bewegen, wo ich irgendwie das Gefühl hatte, ich bin komplett eingesperrt und ich komme nicht raus und ich kann so überhaupt nichts mehr machen von dem, was ich vorher gemacht habe. Zu einem gewissen Grad stimmt es auch, aber es ist irgendwie nicht ganz so dramatisch dann wie man vielleicht tut - ich komm ja auch viel mit ihm raus und - wir haben Verwandtschaft und Freunde, die auch auf ihn aufpassen und die auch vorbeikommen und uns helfen, also - es ist dann nicht so belastend, aber es ist schon - man ist dann nicht mehr für sich selber verantwortlich und zuständig und eigentlich bin ich 24 Stunden am Tag für ihn zuständig und - ja - das habe ich vorher halt nicht gekannt und das ist - immer noch zum Teil belastend zu wissen, dass das halt doch für die nächsten Jahre - immer so sein wird. Es ist manchmal schön, und es ist manchmal auch so „Okay (...)“, aber ich habe in den letzten Wochen eigentlich schon gelernt, dass relativ viel trotzdem geht - Gott sei Dank!

I: Also da hast du für dich schon einiges -

B: Ja, da habe ich Gott sei Dank schon auch während des stationären Aufenthalts und in der Betreuung da - weil ich glaube, wenn ich das nur zu Hause gehabt hätte und das nicht gehabt hätte wie man - dass man auch mit Kind was machen kann, dass man manchmal auch jemanden hat, der auch aufpassen kann, damit man etwas machen kann, dann - man muss nicht stillen, wenn man

nicht will - also das sind lauter so Sachen, da war der Druck, den ich mir vorher gemacht habe, sehr groß, und dadurch hab ich mich vielleicht auch so gefangen gefühlt in dem Ganzen. Es ist jetzt viel besser, es ist nicht ganz weg, das gebe ich offen zu, aber es ist schon viel besser. Und deswegen kann man sich schon auch auf die Zukunft freuen und - ich freue mich auch meistens drauf. Es gibt schon so ein paar Sachen, wo ich mir denke „Hu, wie wird das wohl werden?“, aber das ist glaube ich mehr die Unsicherheit, das weiß man halt oft nicht so - aber da ist man halt auch für sich selbst verantwortlich, das macht es halt auch leichter - sagen wir so (...).

I: Okay. (...) Wie nimmst du so das Kommunikationsverhalten zwischen dir und deinem Partner so ganz generell wahr? Also würdest du eure Beziehung eher so als wirklich ausgeglichen, harmonisch beschreiben oder hast du das Gefühl, dass es manchmal - jetzt ohne dezidierten Grund - zu negativen Stimmungen kommt oder zu Spannungen?

B: Also grundsätzlich würde ich sie als sehr harmonisch beschreiben unsere Beziehung - das denke ich mir auch, wenn ich so manche andere Paare sehe - wobei das einfach etwas ist, wie ich mir eine Beziehung vorstelle und wie ich mich wohl fühle und das gilt für meinen Mann hoffentlich auch. Andere mögen das vielleicht auch mehr, sich mehr zu reiben oder einfach mit mehr Emotionen in etwas reinzugehen, sagen wir so - ich meine - ja, wir kommunizieren schon relativ viel und das ist auch ganz hilfreich - also ich glaube nicht, dass da jetzt so - heftige Ausbrüche kommen eher nicht vor, also - das - ich meine es gibt natürlich immer so ein paar Dinge und das sind auch oft immer die gleichen Themen, die halt manchmal immer wieder aufpoppen - die man auch über 16 Jahre nicht wegbekommt, auch wenn man immer wieder - das ist unglaublich (lacht), es kommt immer wieder das gleiche, ja - ich glaube, da kann man machen was man will, das ist einfach so. Aber - ja auf jeden Fall relativ harmonisch mit viel Kommunikation und wenig (...) - ich sage gar nicht Aggression aber wenig (...) heftigen Emotionen. Ich glaube, das würde mein Mann gar nicht zulassen, weil er da einfach nicht der Typ dazu ist. Also ich bin sicher der lautere, emotionalere oder - wenn emotional, dann bin das eher ich als er. Aber da auch ich immer gerne eher sachlichere Lösungen habe, ist das wahrscheinlich - nachdem wir das meistens schaffen - gar nicht notwendig, dass man da so (...) sehr emotional in irgendetwas hineingeht. Also in meiner Familie sind alle eher emotional nämlich und ich glaube da ist er ein guter Gegenpart und glaube, dass das gut läuft.

I: Schön!

B: Ja. Meistens passt es ganz gut (beide lachen).

I: Wie nimmst du so eure gegenseitige Unabhängigkeit wahr? Also so in Bezug auf Freunde und Unternehmungen - also Unternehmungen im Alleingang, Wahrnehmen von eigenen Interessen.

B: Also das ist jetzt sicher ein bisschen anders. Also früher war es so, dass wir schon jeder viel Zeit - wie soll ich sagen - für sich einfach verbracht hat, weil - eben entweder durch die Arbeit oder mit Freunden, Familie, was auch immer, und mein Mann auch durch das Training - also da hat jeder so seine Sachen gehabt - es ist glaube ich schon sehr viel Unabhängigkeit da gewesen. Jetzt natürlich etwas weniger, weil ich jetzt halt manchmal - auch ein bisschen abhängig bin, was ich auch irgendwie nicht so schön finde- weil ich das einfach nicht gern mag, ich bin ein Typ, der gerne lieber unabhängiger ist. Aber jetzt ist es schon so, dass - was ich früher nicht gemacht habe - dass ich dann schon stehe und denke „Ha super, jetzt kommt er dann bald nach Hause“ oder „- bringt das Essen mit“ oder so - früher hätte ich das einfach selber gemacht und wäre irgendwo hingefahren oder - hätte das gar nicht gemacht, sondern hätte es mir da gemütlich gemacht. Es ist jetzt mit Kind, da - ist man schon abhängiger. Und das ist schon etwas, das fällt mir schon schwer, das muss ich schon sagen, nicht weil es jetzt unangenehm ist zum Teil von meinem Mann abhängig zu sein, aber - ich bin einfach nicht der Typ dazu eigentlich. Wobei - es ist jetzt auch nicht so, dass - also - dass das ein grauenhaftes Gefühl wäre zu sagen „Ma, ich brauche den anderen jetzt viel mehr als vorher“

oder so, aber es ist halt schon - ja - ich war früher schon immer sehr selbstständig und das fehlt mir da einfach so ein bisschen.

I: Also Abhängigkeit meinst du jetzt vor allem in Bezug auf so praktische Dinge, wie jetzt eben Essen mitnehmen oder so etwas?

B: Ja, eben genau, da ist viel praktisches. Emotional würde ich sagen nein. Finanziell Gott sei Dank auch nicht im Moment noch - also das passt auch noch gut so (lacht), wobei mein Mann - ich meine, ich glaube das wäre kein Problem, wenn ich da mal nichts hätte, aber auch das ist mir wichtig, auch da einigermaßen unabhängig zu sein. Und ich meine, das geht noch ganz gut mit Wochengeld und Kinderbetreuungsgeld - später bin ich dann auch gespannt wie das läuft - da bin ich mir auch noch nicht ganz sicher, wenn ich dann nur mehr Teilzeit arbeiten gehe und nicht mehr ganz so viel verdiene wie früher, dass ich dann - das macht mir schon auch etwas aus - wenn es dann nicht mehr so wie es vorher war, früher haben wir immer relativ gleich verdient - und - ja wenn ich dann doch sagen müsste, das - ja - muss jetzt er zahlen oder das habe ich jetzt nicht oder so. Das stelle ich mir jetzt nicht so toll vor (lacht), aber mal schauen.

I: Okay, ja. Und wenn - ich weiß nicht, ob du das schon so sagen kannst, weil so lange ist es ja jetzt noch nicht her seit der Kleine auf die Welt gekommen ist, aber eben so auf das Wahrnehmen von eigenen Interessen bezogen, wie nimmst du es da wahr?

B: Ja da - das ist halt schwierig, weil dadurch dass ich stille - das ist halt ein Problem, weil er trinkt ungefähr alle drei Stunden, das dauert dann auch eine halbe Stunde, also - die Möglichkeiten sind da sicher noch begrenzt, das wird sicher wieder besser, aber - ja, also wirklich zu eigenen Interessen komme ich nicht. Ich habe ein Buch, also da habe ich eben drei Seiten von dem Buch gelesen nach der Geburt, das war es - hin und wieder vielleicht ein bisschen Zeitung lesen, aber zu mehr komme ich eigentlich nicht. Also da ist man schon sehr abhängig, da müsste dann quasi jemand kommen und ihn nehmen auf ihn aufpassen oder - mit mir mitgehen, weil ich sage, ich würde dann schon unbedingt wieder zu joggen anfangen, das geht da bei uns recht gut, da kann man sich dann schon mal eine halbe Stunde Zeit nehmen (...) aber - also durch das Stillen ist man eben extrem abhängig, nicht nur durch das zu Hause sein, sondern - ja - deshalb muss ich auch sagen, wenn ich sehe, es funktioniert dann nicht und ich bin zu sehr gebunden, dann würde ich glaube ich eher umsteigen zu - ich weiß nicht - Flaschennahrung oder so. Je nachdem (...). Aber jetzt haben wir eh auch schon zwei Monate geschafft, das ist jetzt eh nicht mehr so lange. Also ja, eigene Interesse sind momentan sehr im Hintergrund.

I: Ja aber du meinst, dass - also wenn du hier eben schon die Zeit, die Möglichkeit hättest, dann würdest du gerne - dann fühlst du dich von deinem Mann jetzt nicht - eingeschränkt in der Art und Weise.

B: Nein, also er würde es mir auf jeden Fall - also grundsätzlich sicher ist er dafür, dass ich es machen kann. Er wird auch zum Großteil schauen, dass ich es machen kann, also dass er da ist oder jemand anderer da ist. Wobei es ist halt so, dass eher ich diejenige bin, sich dafür sorgt, dass jemand kommt und sich um ihn kümmert. Aber ja - nein, also er würde es unterstützen auf jeden Fall, er würde sicher nicht (...)

I: Hast du das Gefühl, dass du deinem Mann auch genug Zeit und Gelegenheit für alleinige Unternehmungen gibst?

B (lacht): Also ich finde ja - weil er halt schon - er hat das Handball und ist da wirklich drei bis vier mal die Woche trainieren und hat jedes Wochenende Match und geht trotzdem - also jetzt arbeitet er ja nur Teilzeit im Moment - das hat er gerade runtergeschraubt seit der Geburt (...). Und er spielt

auch gerne Computer oder arbeitet zumindest gerne am Computer herum. Und bevor das Kind da war, war es schon so, dass ich dann immer gesagt habe „Maa, ich würde schon gerne mal was zusammen machen“ und er „Ja, ich komme in einer Stunde“ und dann waren es halt zwei Stunden - und ich hab dann eigentlich auch gesagt „Okay, dann mach das noch fertig und dann haben wir wenigstens dann wirklich Zeit für uns“ - also ich glaube ehrlich gesagt, dass ich ihm da schon sehr viel Freiraum gebe, aber das ist vielleicht eher subjektiv (lacht).

I: Ja aber das ist schon okay, es geht hierbei ja um deine subjektive Meinung.

B: Ja genau. Also ja, ich glaube ja.

I: Okay. Und ja - also das haben wir eh gerade besprochen - deine eigenen Autonomie ist derzeit etwas eingeschränkt, aber insgesamt findest du auch, dass du da vor der Geburt genug Gelegenheit hattest, stimmt das?

B: Genau, ja, auf jeden Fall. Und ich denke, es wird auch nachher - also es wird auch wieder besser werden - in den nächsten Monaten und so.

I: Ja, ja. Okay. Bist du auch zufrieden mit dem Ausmaß an gemeinsamen Aktivitäten also sowohl jetzt zu Dritt als auch zu Zweit?

B: Ja (...). Das ist halt auch wieder eine Zeitfrage. Manchmal denke ich schon, dass es nett wäre - auch wenn wir vorher mehr zu Zweit gemacht hätte, aber das war halt vorher schon eine Zeitfrage - und dann auch eine Energiefrage, weil wir waren dann auch schon sehr - also auch am Wochenende. Ich denke, wir beide hätten sicher gerne mehr unternommen - das schon. Also jetzt mit ihm (P.) da ist es schon - also da kann man auch gemeinsam spazieren gehen mit ihm und ich denke auch, dass das in Zukunft ganz gut passen wird, weil mein Mann auch viel mit spielen wird und viel mit ihm unternommen wird und - ja. Ein bisschen mehr hätte es früher sein können und auch jetzt könnte es sicher ein bisschen mehr sein, aber ja - ich denke; dass sich das in der Zukunft gut entwickeln wird, ich meine, ich kann jetzt nicht sagen, wie es in einem halben Jahr sein wird oder so, aber - ja, ich denke schon, dass wir in Zukunft viel gemeinsam machen werden - also auf jeden Fall ich mit ihm und auch wir zu Dritt - und ja dann vielleicht zu Zweit dann auch wieder mehr und (...).

I: Da gibt es auch die Möglichkeit, dass ihr dann auch zu Zweit etwas unternimmt?

B: Ja, schon, weil wir haben alle Großeltern, die sich sehr darum reißen, weil die Eltern von meinem Mann sind jetzt mit Jahresende dann in Pension und - alles sagen auch, sie nehmen ihn mal da und dort, damit wir mal zusammen was unternehmen können und ja das - werden wir dann sehen, wie das wird. Das kann ich jetzt noch nicht so richtig einschätzen, bis jetzt waren wir zwei mal eine Stunde zusammen weg - ohne ihn, aber - das war es auch schon (lacht). Aber das war auch schon für die kurze Zeit -

I: Ja, es war auch eine sehr intensive Zeit jetzt oder?

B: Genau ja!

I: Aber so im Nachhinein sagst du, dass du in der Zeit vor der Schwangerschaft - wenn du jetzt so darauf zurückblickst, dass du im Nachhinein gerne mehr zu Zweit unternommen hättest.

B: Ja also wirklich halt - einfach mehr tun als dann so - also wir sind schon gerne auch essen gegangen, aber - wir haben uns oft vorgenommen, dass wir gerne dorthin fahren würden oder den

Ausflug machen und haben es dann halt oft nicht gemacht. Manchmal habe ich es schade gefunden, weil wenn wir dann mal was gemacht haben, dann war es schon immer sehr super und hat uns beiden Spaß gemacht aber - ich denke, das war dann auch einfach fehlende Energie, weil eigentlich wollten wir dann einen Sonntag einfach nur mal auf der Couch verbringen oder so etwas (...). Nein es war in Ordnung aber hätte manchmal ein bisschen mehr sein können aus meiner Sicht.

I: Wie sieht es so mit gegenseitigem Vertrauen und Eifersucht aus? Kannst du deinem Partner in jeder Hinsicht vertrauen?

B: Also ich glaube ja, wobei wenn, bin wahrscheinlich ich eher eine Spur eifersüchtiger als er es ist - ich weiß nicht - ich glaube, wir haben beide einfach wirklich - wir kennen und schon sehr lange und haben auch schon wirklich einiges durchgemacht - also so wie da jetzt - da haben wir auch schon vorher so einiges durchgemacht. Da waren schon ein paar Sachen, wo wir da einfach immer aufeinander zählen konnten, und ich glaube jetzt - wir sind eher nicht eifersüchtig und ich muss dir sagen - ich würde sagen, ich kann ihm vertrauen und mich eigentlich auch auf ihn verlassen. Also das - ja (...). Da mache ich mir eigentlich keine Sorge, es ist eher, dass ich vielleicht vom Typ her so bin, dass ich ein bisschen emotional bin, anders als er (...). Aber - er gibt mir jetzt nicht so den Grund zu Eifersucht.

I: Also du hast jetzt nicht Angst, dass er dich verletzen könnte oder so?

B: Nein, nein gar nicht.

I: Okay. Ja, wie sieht es mit Treue aus?

B (lacht): Ich hoffe! Also von meiner Seite war ich immer treu. Ich kann jetzt nicht sagen - ich gehe davon aus (lacht wieder).

I: Aber deine Wahrnehmung - ist positiv.

B: Ist positiv, ja genau, positiv optimistisch (beide lachen). Nein, also ich würde jetzt nicht davon ausgehen, also - ich glaube auch, dass er eher verletzt wäre, wenn ich ihm das vorwerfen würde.

I: Okay.

B: Ja, also er ist da schon eher - der sehr treue Typ. Also das hoffe ich jetzt einmal (lacht).

I: Okay, schön, ja. Gut. (...) Wie würdest du so das Ausmaß an - ich nenne es jetzt „Wir“ Gefühl - einschätzen? Also damit meine ich, wie viel ihr so in eine gemeinsame Beziehung und eine gemeinsame Zukunft investiert, also auch gemeinsame Pläne, gemeinsamer Besitz (...).

B: Ja (...). Also ich glaube, grundsätzlich ist unser Gedanke - also wir planen sicher gemeinsam. Also es ist jetzt glaube ich nicht so der Gedanke da, dass wir - es ist eigentlich schon so, dass wir uns Gedanken machen - ja wir würden zum Beispiel gerne in ein Haus ziehen, das ist schon etwas, was wir gemeinsam überlegen. Und wir teilen auch alles grundsätzlich, also wir haben auch ein gemeinsames Konto - also jeder hat sein eigenes und dann gibt es noch das gemeinsame Konto, davon wird alles abgebucht und darauf zahlt halt jeder den gleichen Anteil ein, und mit dem Rest kann jeder machen, was er will. Aber auch Anschaffungen werden eben besprochen und gemeinsam finanziert, also alles, was wir jetzt im Moment haben, wurde glaube ich gemeinsam gekauft - dadurch, dass wir uns einfach schon so lange kennen, ist es jetzt nicht so, dass die Wohnung - also die erste Wohnung war meine, da ist er eben dazu gezogen, aber diese Wohnung jetzt haben wir

gemeinsam begonnen und wir wohnen jetzt seit vier Jahren da und auch alles gemeinsam eingerichtet und dann bezahlt auch, und (...) ja.

I: Die Wohnung ist keine Mietwohnung?

B: Das jetzt - doch diese Wohnung ist eine Mietwohnung, aber eben ja - wie gesagt auch was die Einrichtung und sonstiges angeht. Planen würden wir eben irgendein Eigentum. Das ist halt schon - schauen wir einmal, wie sich das die nächste Zeit entwickelt. Und - ja, wir planen schon gemeinsam und auch wenn eben einer überlegt - ich weiß nicht, den Job zu wechseln, das sind dann schon Sachen, die besprechen wir gemeinsam. Oder auch jetzt, wo wir zusammen überlegt haben, wie machen wir das mit der Karenz und so, das sind schon Überlegungen, die wir gemeinsam besprechen und auch so machen. Also es ist jetzt nicht so, dass der eine sagt „Ist mir egal, was du machst. Ich mache das“ oder so - das kommt eigentlich nicht vor.

I: Ja okay. Und kommt es auch vor, dass du oder eben vielleicht auch dein Mann eigene Ansprüche zurückstecken müsst für das Erreichen gemeinsamer Ziele - oder für eine gemeinsame Perspektive?

B (lacht): Ja das ist jetzt schwer zu sagen, also - ich weiß, mein Mann hört es nicht gerne, aber trotzdem weiß ich, dass er immer mehr ein Kind wollte als ich - ich wollte vorher keines. Aber ich meine, ich wollte jetzt schon eines, also das war schon so geplant. Aber ich finde halt schon, dass ich viel mehr zurückstecken musste, was das jetzt angeht. Also es ist jetzt nicht so, dass er nicht auch viel Zeit darauf verwendet oder auch emotional genauso gebunden ist wie ich, aber - ich finde halt schon, dass ich da viel mehr aufgeben musste - es zahlt sich natürlich aus und wir lieben beide unser Kind über alles, aber es ist halt - ich habe eben schon sehr viel von meiner Unabhängigkeit, von meine Karriere aufgeben müssen - oder zumindest mal für eine Zeit lang zurückstecken müssen. Ich glaube nicht, dass ich daran gehindert bin, es irgendwie wieder aufzunehmen, aber es hat halt schon - also ich denke schon, es kommt sicher vor - also das war jetzt das eklatanteste Beispiel, das ich - sonst so glaube ich schon, dass jeder - also ich glaube schon, dass jeder seine Ziele verfolgen konnte, wenn es halt nicht irgendwie im groben Widerspruch zum anderen stand, also ich weiß jetzt nicht dass wir sowas hatten - also dass der eine irgendwas wollte, was jetzt dem anderen in den Lebensplan gar nicht reingepasst hätte oder so. Wobei wir da nicht so starr waren, was die Lebensplanung angeht (...).

I: Und wie wichtig waren dir da deine eigenen Ziele, die du vielleicht eigentlich verwirklichen wolltest?

B: Ja also ich würde schon sagen sehr. Also - ich bin jetzt nicht so der totale Karrieretyp oder so, aber - ich weiß nicht, ich habe einfach immer gewusst, wenn ich etwas gerne mache und will, dann kann ich das durchziehen und ich meine, ich war auch immer gerne arbeiten - und wollte da auch einfach gerne weiterkommen, und das war mir schon wichtig. Und das hat auch gut funktioniert, deshalb war es dann auch das Schwierige daran dann zu sagen „So und jetzt! Ich lasse jetzt dann alles stehen und liegen und mach jetzt - ganz was anderes“. Jetzt ist mein Job halt - er (P.), und das ist eh super, aber ich weiß nicht - ich bin halt trotzdem nicht so der typische - so ganz Mutter - und Hausfrauentyp. Und deswegen ist mir das auch so schwergefallen. Und deswegen glaube ich auch, ist es vielleicht so - negativ ausgeartet ein bisschen (...). Aber es passt schon, es ist auch eine Lebensphase und man lernt viel dabei und es ist auch was schönes, aber - es ist halt was anderes und - ja.

I: Natürlich, ja verstehe. (...) Und wie würdest du so die gegenseitige Unterstützung und Fürsorge in deiner Partnerschaft beschreiben? Fühlst du dich ausreichend unterstützt und umsorgt, wenn du Hilfe brauchst?

B: Ja - ich denke schon. Manchmal würde man sich wahrscheinlich wünschen, dass der andere es mehr - ahnt oder quasi, das man es nicht sagen muss. Wobei es ist so, wenn ich es sage, dann funktioniert das - soweit es halt möglich ist und auch für meinen Mann auch zeitlich passt - also da gibt er sich schon auch viel Mühe. Es ist halt nur so, manchmal - das Wünsche von den Augen ablesen, das funktioniert halt nicht so gut (lacht). Er sagt dann „Na hättest du was gesagt“ und ich sage dann „Ja, aber ich dachte, du siehst es eh“ und - ich glaube, das kennt auch jeder und - da muss ich sagen, da habe ich jetzt auch gelernt gerade jetzt mit Kind, da muss man das auch einfach sagen - gerade die paar Sachen, die einem wichtig sind, wie „Nimm ihn jetzt bitte, weil - ich muss mal was essen oder mich mal duschen gehen, Zähne putzen oder so“ , was die ersten Tage und Wochen wirklich nicht so einfach ist, dass man mal zu so etwas kommt. Und da muss man das halt wirklich auch klar ansprechen können. Ja, ich bin einfach nicht so jemand, der gerne etwas einfordert vom anderen - und auch wenn er es gerne tut, aber dass man es sagen muss, das fällt mir manchmal schwer, aber wenn ich es anspreche, dann funktioniert es eigentlich auch. Also dann glaube ich mal bei 80 Prozent der Fälle funktioniert das dann auch, weil dann passt es ihm vielleicht auch gerade nicht - das ist auch okay, weil nicht alles, was man sich gerade wünscht und vorstellt geht immer, aber - ja (...). Und ich denke, es ist umgekehrt auch so.

I: Also du denkst, dass dein Mann sich auch ausreichend unterstützt fühlt und -

B: Ich glaube schon, ja. Also wir können uns einfach - ich weiß nicht, dadurch dass jeder von uns immer so viel eigenes hat - oder hatte, dann geht es einfach nicht immer, das ist klar. Aber das, glaube ich, muss ja auch nicht sein. Ich denke, solange man sich übermäßig damit wohl fühlt, ist es - passt es auch so. Also man kann vom anderen auch nicht immer erwarten, dass er alles stehen und liegen lässt - also manchmal ja, manchmal kann man es erwarten, aber nicht immer. Also das - ja (...).

I: Okay, ja. Verstehe. (...) Fühlst du dich von deinem Mann auch in all deinen Problemen, Interessen oder Bedürfnissen verstanden? Oder gibt es vielleicht bestimmte Themen, wo du dich weniger verstanden fühlst oder dir mehr Verständnis wünschst?

B: (...) Ich glaube, verstehen tut er mich immer. Oder fast immer - immer ist vielleicht ein bisschen übertrieben (lacht). Aber es ist dann eben immer die Frage der Unterstützung - also es ist dann immer die Frage, wie ernst nimmt er etwas - also quasi die Wichtigkeit ist dann immer das Thema. Ich glaube, wenn ich die Unterstützung, wenn ich sie brauche, kriege ich sie immer. Es ist nur so, dass ich - dass manche Dinge für mich gerade sehr wichtig sind und er sie halt nicht so wichtig wahrnimmt, weil es für ihn halt nicht so ist. Also jetzt zum Beispiel ist es so, dass sehr viele Verwandte da sind, alle wollen vorbeikommen, wollen ihn sehen, aber ich bin die, die mit allen organisieren muss, wann wer vorbeikommt. Und für mich ist es halt manchmal schon belastend - ich kann halt auch nicht immer telefonieren oder schreiben oder zu irgendetwas kommen, weil das mit ihm am Arm einfach nicht so geht. Und er meint dann „Ja, ich schreibe ihnen dann zurück“ und das dauert dann zwei Tage oder so. Und das ist für mich dann immer eher - das ist für mich dann schon eher wichtig, dass das bald organisiert ist, weil ich da die ganze Last trage sozusagen und für ihn ist das dann nicht so wichtig, deshalb macht er es dann später. Und das führt dann - also für mich ist das dann schon sehr wichtig und für ihn ist es aber nicht so wichtig, weil er denkt „Dann sollen die halt warten“ oder so und deshalb macht er es halt später und für mich ist das dann, wo ich zwar weiß, er versteht es schon, dass er das tun soll, aber eben nicht so in dem - Tempo.

I: Du meinst, er versteht vielleicht nicht ganz, wie dringend das für dich ist?

B: Ja genau, wie dringend oder wie wichtig es vielleicht ist. Also ich denke, dass er es absolut wahrnimmt, wenn ich es ihm sage, sowieso. Aber halt - ja. Natürlich die Wahrnehmung, wie wichtig jetzt ein Thema ist, spielt da eben mit rein, und das ist dann oft (...), es gibt vielleicht

umgekehrt auch solche Themen, also das will ich gar nicht sagen, und es gibt auch einiges, das ist mir auch nicht so wichtig, und er hätte es gleich gerne. Das ist halt (...). Aber grundsätzlich glaube ich, ist er schon sehr verständnisvoll und auch interessiert daran, was meine Bedürfnisse angeht und so.

I: Okay. Und meinst du, dass du jetzt ihm gegenüber auch genug Verständnis aufbringen kannst in allem, also - sowohl in seinen Problemen als auch in seinen Interessen vielleicht?

B: Ja, also grundsätzlich glaube ich schon. Im Moment ist es eben ein bisschen schwierig. Weil ich dann manchmal irgendwie - ja, da ist man auch so - das muss nicht unbedingt jetzt passieren, oder - da bräuchte ich jemanden der P. sofort nimmt, weil ich bräuchte jetzt eine halbe Stunde, die ich mal die Hände frei hab oder mich irgendwo hinsetzen kann auch ohne ihn - das ist es dann so, dass ich mir vielleicht manchmal denke, da ist es mir jetzt gerade nicht so wichtig, was er will - in dem Moment. Ich meine, wenn er irgendetwas hat, was ihm sehr wichtig ist, dann okay, aber so halb wichtige Dinge - da glaube ich, geh ich manchmal ein bisschen drüber, weil mit Kind und so ist das jetzt - das hätte ich früher nicht gemacht, aber da ist die Situation jetzt einfach ganz anders. Aber wenn es irgendetwas ist, was ihm jetzt ganz wichtig ist und er das auch sagt, dann - werde ich immer versuchen, dass es funktioniert und dass es so weit kommt. also soweit - jetzt sind halt einfach andere Bedürfnisse, die halt da irgendwie - seine (P.) und sicher zum Teil auch meine, die da halt ein bisschen im Vordergrund sind. Also wir sind sicher beide die, um die es gerade ein bisschen mehr geht - als um ihn.

I: Aber wenn er eben mit einem wirklich großen Anliegen kommt, dann versuchst du - er wird wahrscheinlich mal darüber reden und -

B: Auf jeden Fall. Ja, genau!

I: Okay, ja. (...) Und hast du vielleicht das Gefühl, dass manchmal so eine Art „Erziehungsbemühungen“ vorkommen? Dass du versuchst, etwas an deinem Mann zu verändern oder er an dir?

B (lacht): Also ich glaube, es ist - wenn dann fast nur von mir aus, dass ich versuche, an ihm was zu verändern - ich glaube umgekehrt - eher, wenn dann wirklich ganz, ganz selten- da würde mir jetzt glaube ich gar nichts einfallen gerade. Es sind wenn dann auch nur so Kleinigkeiten, glaube ich, aber - ich weiß nicht, ich glaube es ist generell mehr, dass es die Frauen versuchen die Männer zu verändern als umgekehrt, also (...). Aber zu ändern - es gibt halt so paar Sachen, ich meine mittlerweile nicht mehr so, es war sicher am Anfang - also über die Jahre, die ersten Jahre, mehr. Jetzt ist es so - ist vieles halt so, dass es sich, glaube ich, einfach eingespielt hat und so auch passt. Aber es gibt sicher immer wieder Dinge, die ich - ja, da denke ich mir, das soll er eben gleich machen oder, keine Ahnung, warum er es nicht so macht, sondern so. Aber - ja (...). Ich weiß nicht, wie er es wahrnimmt, ich hoffe nicht so - weil ich es eigentlich unsympathisch finde, wenn man versucht, den anderen zu ändern - gebe ich offen zu (lacht). Aber ich bin mir sicher, dass ich es manchmal versuche.

I: Aber wenn du dir Änderungen wünschst, dann ist es Veränderung in seinem Verhalten.

B: Ja, ja also manchmal - eher eigentlich in seinem Tempo, also - bis wann es erledigt ist oder so, also - nicht dass er es nicht macht oder es nicht gut macht, wenn er etwas erledigt oder macht für uns, aber er - da denke ich mir dann „Es muss nicht so lange dauern, bis es dann ist“ oder so. Aber da ist er der langsamere Typ oder der, der es einfach mal setzen lässt und so und ich der, der das sofort anpacken will. Das sind halt auch die großen Unterschiede zwischen uns aber manchmal ist

ja auch das Langsamere gut und manchmal ist auch mein Schnelleres wichtig, also so (...), glaube ich, funktioniert es dann auch.

I: Okay ja. (Kurze Störung durch Quängeln des Kindes). Wir sind dann auch bald fertig. Fühlst du dich denn in all denen Stärken und Schwächen und Einstellungen respektiert? Und in deinen Interessen?

B: (...) Das ist eine gute Frage, also - überwiegend ja, ich überlege jetzt nur, ob es irgendetwas gibt, wo (...). Also - in allem - also ich glaube, respektiert schon, auf jeden Fall, ich glaube nicht, dass er alles gleich mittragen kann - sowas also vielleicht, das kann schon sein. Wobei mir das eigentlich auch nicht immer so wichtig war, es gibt halt Dinge, die ich dann einfach für mich dann gemacht habe und dafür auch niemand anderen gebraucht habe oder so, außer dass er mir erlaubt, dass ich die Zeit dafür aufwende oder dass ich halt - jetzt halt so oder so aufgelegt bin oder das und das vielleicht unternehmen möchte - also das ist halt - also die Akzeptanz ist gegenseitig schon sehr hoch, es ist halt nicht immer, dass man alles - wie soll ich sagen - vielleicht ganz direkt mitträgt, weil man mit dem Thema oder mit der Sache nicht so viel anfangen kann, also das kommt schon vor. Aber - ja es fällt mir jetzt nicht unbedingt ein Beispiel ein, aber (...).

I: Das heißt, bei manchen Interessen oder so, kann er das Interesse vielleicht nicht ganz so teilen, aber er kann es akzeptieren, oder -

B: Genau ja, also das denke ich auf jeden Fall, es ist schon - wie soll ich sagen, also meine ganze Familie ist viel geselliger als zum Beispiel seine - also geselliger muss ja nicht unbedingt sein aber - lauter und feiern gern und sonst was, und ich bin da gerne dabei und unterwegs und er ist eher derjenige, der es ein bisschen ruhiger möchte. Und - ja - das finde ich jetzt nicht unbedingt ganz toll, aber dann bleibe ich halt länger bei irgendeiner Feier oder dann gehe ich halt hin und er kommt nach oder geht nicht, also das kommt schon vor - es ist dann auch für ihn vollkommen okay, dass ich hingehere, für mich ist es aber nicht ganz so okay, dass er nicht mitgeht. Das gebe ich dann offen zu. Aber das sind halt so Sachen, da sind wir halt unterschiedlich, aber es wird ganz sicher akzeptiert gegenseitig, es ist nur nicht unbedingt so, dass das der andere dann - ganz fantastisch findet, aber es ist jetzt auch nicht so, dass wir dann deswegen irgendeinen Konflikt hätten, also so ist es nicht. Es ist halt dann - das haben wir uns halt auch über die Jahre angewöhnt, dass das für den einen passt und für den anderen halt so nicht ganz optimal ist, aber das - ich glaube, solche Kompromisse muss es halt auch geben, sonst wäre es ja auch (...).

I: Also den Respekt erkennst du auch daran, dass es bei gewissen Dingen dann keinen Konflikt gibt, sondernd dass es so auch einfach okay ist für ihn, stimmt das?

B: Genau. Ich glaube, das ist - finde ich dann immer so - ja (...). Also wenn ich einen wirklichen Konflikt, das wäre dann - ja - also ich glaube das wüsste ich, es ist dann wirklich so, wir wissen beide, es passt nicht ganz zusammen, was wir jetzt beide wollen, es wird auf jeden Fall akzeptiert vom anderen, es macht den anderen vielleicht nicht immer total glücklich. Aber man muss halt wahrscheinlich auch nicht alles hundertprozentig miteinander teilen, weil so - bin ich auch nicht immer ganz glücklich, wenn er drei Stunden Computer spielt, weil ich mach halt gerade irgendetwas anderes und er denkt sich „Ja, die Feier interessiert mich jetzt gar nicht oder da will ich nicht zum Heurigen mit“, dann - aber das führt dann nicht dazu - da lassen wir uns einfach manchmal gegenseitig die Freiräume, dann macht jeder seines und dann finden wir wieder etwas gemeinsames, also - ich sage jetzt mal, das ist - im übermäßigen Maß ist es dann so, dass es zusammenpasst und jeder hat halt so (...)

B: Okay. Und du meinst dabei, dass du ihm auch genug Respekt für seine Sachen entgegenbringen kannst -

I: Ja, ich denk schon.

B: - alleine dadurch dass du es ihm ermöglichst in dem Sinne?

I: Ja, ich denke - also soweit ich weiß gibt es viele Partnerinnen, also zum Beispiel bei den Handballern, die das jetzt nicht so toll finden, dass die da am Samstag jedes Mal Match haben und da nicht mit ihnen fortgehen können, und ich gehe da einfach mit und entweder wir bleiben dann dort oder wir machen halt was anderes gemeinsam - ich glaube schon auch, dass er es schätzt, dass ich mich da in seinen Dingen - also das Interesse teile und auch etwas finde, was dort für mich passt und - ja für den Computer kann ich mich halt nicht so begeistern, aber das ist halt (...). Manchmal mache ich dann einfach irgendetwas anderes und das ist auch in Ordnung. Also ich denke ja.

I: Ja (...). Hast du das Gefühl, dass sich eure Beziehung seit der Schwangerschaft oder seit der Geburt in irgendeiner Art und Weise verändert hat?

B: Ja ich glaube schon, die Frage ist jetzt wie wahrscheinlich (lacht).

I: Genau ja.

B: Also - ich meine, natürlich schweißt es einen schon sehr zusammen, wenn man dann ein Kind kriegt. Es ist halt ein bisschen eine Mischung aus - es wird dann halt einfach irgendwie automatisch alles enger und man ist eben - ja - das heißt, es ist meistens gut, sagen wir so, manchmal ist es eben auch ein bisschen - die Abhängigkeit wird trotzdem ein bisschen größer oder dieses - ich meine, nicht das man es vor hatte, aber - die Partnerschaft da irgendwie wieder rauszulösen, das wird dann halt immer schwieriger, je enger das eben wird. Und ich bin da eben nicht so der Typ, eben wie beim Kuseln, so alles was eng und fix irgendwie ist, das mag ich nicht ganz so gerne und ja (...). Also für mich war das glaube ich da auch nochmal schwieriger, weil das eben viel komprimierter wird, wobei das eben jetzt wunderbar passt. Also es ist nicht so, dass ich mich jetzt nicht wohl fühlen würde, aber der Gedanke ist so an dieses „Ich bin in diesem Haus irgendwie eingesperrt, wir sind eine Familie mit Kindern“ und so weiter - das ist einfach eine ganz andere Lebensweise, als es vorher war. Und ich glaube, ich muss das noch lernen, also mein Mann hat sich halt sicher - also ich glaube halt - mehr gefreut darauf als ich (...). Ja, aber ich denke, es hat uns einfach mehr zusammengeschweißt das ganze, jetzt nicht nur, dass wir diese Krise jetzt auch alles relativ gut hinter uns gebracht haben - aber generell, dass wir uns einfach über das Kind gemeinsam freuen können, das ist schon auch was ganz besonderes und ich glaube, dass es irgendwie einfach enger geworden ist, weil vorher hat jeder seinen Beruf gehabt und hat seine Sachen gemacht und jetzt ist es eben viel enger geworden wieder und viel mehr Zeit auch, die man gemeinsam hat und das funktioniert, Gott sei Dank, bisher sehr gut.

I: Also du sagst auf der einen Seite ist es sehr schön, dass es euch so zusammengeschweißt hat, und auf der anderen Seite macht es dir auch ein bisschen (...).

B: Ja, also es ist nicht Angst, aber es ist wieder ein bisschen weniger Unabhängigkeit, und das fällt mir - ich glaube auch nur gedanklich - sehr schwer. Also das ist so wie - ich weiß nicht die Angst vor der Angst, also so davor, dass man sich irgendwann denkt „Oh Gott, und wenn ich doch irgendwann eigentlich was ganz anderes machen wollen würde, das ist dann aber nicht mehr so einfach“, weil jetzt hat man - ja (...). Und - es passt schon. Es ist irgendwie, wenn man dann mitten drin ist, ist es dann - also bei mir war es so - dann ist es fast leichter. Also für mich war das schon gedanklich ein bisschen belastet vorher. Praktisch ist es auf jeden Fall - nicht so dramatisch wie ich es mir vorgestellt hätte.

I: Gedanklich in der Schwangerschaft?

B: Ja, einfach in der Vorstellung, in der Schwangerschaft, genau. Also eben diese acht Wochen, die ich zu Hause hatte und nicht viel zu tun und so, das war dann für mich schon sehr (...). Also wirklich wie so eine Vollbremsung von Hundert auf Null - da war ich halt schon eingeschränkt in meiner ganzen Mobilität und so weiter, weil das auch nicht mehr so gut gegangen ist und ja (...). Aber es ist meistens schön (lacht). Also ich muss mich einfach an manche Sachen noch gewöhnen, ich würde einfach schon gern irgendetwas machen und - einfach irgendwo hinfahren, das geht halt nicht, aber - das ist schon okay.

I: Und was konkret - oder - vermisst du irgendetwas ganz konkret in eurer Partnerschaft oder würdest du dir irgendetwas von deinem Partner mehr wünschen oder - gerne ändern, wenn du es könntest?

B: Also was ich trotzdem vermisse ist, dass wir - also was wir immer schon gerne gemacht haben, ist irgendwo essen gehen, das ist einfach etwas, was wir wirklich sehr gerne gemacht haben - das wäre einfach sehr schön, dass man sich einfach irgendwo in ein nettes Lokal setzt und - das geht jetzt einfach wirklich schon schwer, weil - also das war einfach etwas, wo wir uns wirklich immer sehr nahe gekommen sind und wo man sich einfach mal gut unterhalten hat, wofür einfach sonst oft nicht so die Zeit war - das geht jetzt halt so nicht so (...). Sonst - ja - ich weiß nicht, es verändert sich halt die Paarbeziehung schon ein bisschen irgendwie - die Rollen sind einfach irgendwie ein bisschen anders, und das ist halt auf jeden Fall schwierig. Aber - also bis jetzt funktioniert es eigentlich sehr gut. Ich glaube auch, dass es fast noch leichter wird, wenn er (P.) größer ist. Also zumindest ist das mal meine Annahme (lacht), schauen wir mal. Und ich glaube auch, dass es kein Problem sein wird, also - jetzt für uns als Paar, ich glaube, es hat uns eher jetzt wirklich auch emotional wieder ein bisschen näher zusammengebracht, weil es einfach wirklich extrem verbindet, wenn man ein Kind hat. (...) Also ich glaube, es fehlt uns jetzt - nichts schlimmes, also nichts, was jetzt hauptsächlich Zeit wäre, die man hin und wieder zu Zweit hat, aber ich bin mal optimistisch, dass das wieder mehr wird - ja (...). Schauen wir (lacht).

I: Ja, genau! Gibt es sonst noch etwas, was du gerne noch hinzufügen möchtest oder so?

B: (...) Nein, also ich mein (...). Da fällt mir jetzt nicht wirklich etwas ein.

I: Zu einem speziellen Thema - irgendetwas, was dir noch eingefallen ist?

B: Nein, also ich glaube - also ich glaube einfach, dass es wichtig ist, dass wir einfach und - also dass es einfach gut zwischen uns läuft und wir wirklich relativ harmonisch sind, ich glaube, das hilft mir jetzt auch einfach gerade sehr in der Situation - dass es jetzt nicht so ist - weil es gibt ja andere, die würden jetzt weiter Vollzeit arbeiten, hätten gesagt „Ja, du bleibst jetzt halt zu Hause, du machst das halt und ich werde am Abend kommen“. Also ich finde es wirklich sehr gut, dass mein Mann sich halt auch die Zeit genommen hat, jetzt auf Teilzeit zu gehen und auch wirklich viel Zeit mit ihm (P.) verbringt, was erstens - für mich einfach angenehm ist, weil ich einfach sehe - die Bindung zwischen den beiden, und ich mich auch nicht voll verantwortlich fühle, und - natürlich ist es auch schön, wenn man mal ein bisschen Zeit auch für sich hat. Aber ich glaube für uns, also - an sich sind wir, glaube ich, eine wirklich - ja - gute, harmonische Familie. Also ich würde mir jetzt nichts anderes vorstellen im Moment, es ist jetzt einfach mal so wie es ist und das ist jetzt durch das Kind einfach mal ein bisschen auf den Kopf gestellt und ja (...). Aber sonst (...), ja.

I: Das ist schön!

B: Ja. Es bleibt auch so hoffentlich!

I: Ja, das wünsche ich euch!

B: Ja, das wäre super (lacht).

I: Okay (...). Ja, vielen Dank für das Gespräch und für die viele Zeit!

B: Ja gerne! Es ist wirklich gar nicht so einfach, etwas zu formulieren, wenn man dann (...).

I: Ja, das ist klar.

B: Ich hoffe, dass da auch wirklich etwas dabei ist, was man brauchen kann.

I: Ja, bestimmt! (beide lacht) Okay. Danke!

## **Interview mit Herrn B**

I: Okay. Also zu Beginn würde ich dich bitte, dass du mir vielleicht kurz erklärst, was für dich zu einer guten, erfüllten Beziehung gehört oder warum du vielleicht eure Beziehung als besonders gut beschreiben würdest.

B: (...) Ja, also ich sage immer „Ich fühle mich nur mit ihr vollständig“, sie ist irgendwie eine - die Ergänzung zu meiner Hälfte. Viel Vertrauen, viel Humor, breite Gesprächsbasis, viel Verständnis für den anderen, Akzeptanz (...). Ja, das sind so die Hauptpunkte.

I: Okay, ja. Und wie würdest du eure Beziehung so in Bezug auf Nähe und Vertrautheit beschreiben? Also würdest du sagen, eure Partnerschaft ist durch ein sehr hohes Maß an Verbundenheit und Vertrautheit gekennzeichnet oder -

B: Ja auf jeden Fall! Also ich empfinde das auch - also meine Partnerin ist sicher auch meine beste Freundin - also bester Freund, beste Freundin wie auch immer, das ist sicher auch auf der Basis sehr, sehr eng. Und wir können über alles reden, können dem anderen alles anvertrauen und das bringt irrsinnig viel Sicherheit, in allen Situationen.

I: Ja, okay. (...) Und wie würdest du so das Maß an Zärtlichkeit bei euch beschreiben? Also gerade durch wirklich direkten körperlichen Kontakt im Alltag?

B (lacht): Das - ist im Normalfall hoch. Es schwankt immer, weil wir beide bei relativ viel Stress - uns ein bisschen abkanzeln. Das sind immer wieder so Phasen, wo wir beide merken, wie sehr uns das fehlt eigentlich und wo wir uns dann wieder wirklich drauf besinnen (...) und das dann auch gezielt umsetzen.

I: Hast du auch das Gefühl, das hat sich in irgendeiner Form verändert? Seit der Schwangerschaft?

B: (...) Ja, also P. steht natürlich sehr im Mittelpunkt. Aber es sind immer wieder die Sachen da, eine Umarmung zwischendurch, ein Kuss zwischendurch - Zwischendurch klingt so blöd, aber in dem Moment, wo einfach Zeit dafür bleibt und beide bereit dafür sind.

I: Ja, ja verstehe. Und auch so die generelle gegenseitige Zuwendung, Aufmerksamkeit im Alltag - Freundlichkeit sage ich jetzt mal - wie würdest du eure Beziehung dahingehend beschreiben?

B: War vorher schon eine sehr große da, hat sich jetzt wahrscheinlich durch den langen Spitalsaufenthalt, wo wirklich nur wir drei im Fokus waren, noch ein bisschen vertieft, und wir nehmen uns die Zeit auch, um wirklich zu schauen - spazieren zu gehen, Zeit zu haben füreinander, wirklich miteinander reden zu können und einfach nur die Zeit zu Zweit bzw. jetzt zu Dritt zu haben.

I: Okay. (...) Und meinst du auch, dass vielleicht auch in dieser Zeit, in dieser eher schwierigeren Zeit, in der es deiner Frau nicht so gut ging, hast du das Gefühl - dass du in ihr vielleicht auch rein durch verbale Äußerungen positive Gefühle auslösen kannst?

B: Hoffe ich schon (lacht). Also natürlich versuche ich sie da so gut wie möglich zu stützen und ihr da Kraft zu geben (...). Ich glaube schon, dass mir das gelungen ist. Also es ist - ich bin nicht der, der wahnsinnig viel redet, das heißt (...) da wähle ich dann ganz genau aus, wann ich was wie sage, aber - versuche dann - durch Gesten und Zärtlichkeit, Umarmungen da auch zu stützen.

I: Also sowohl verbal als auch körperlich.

B: Ja.

I: Und wie findest du sie so rein äußerlich? Was gefällt dir an ihr? Besonders?

B (lacht): Ich stehe auf dunkle Typen, also dunkle Haarfarbe. Ich könnte jetzt nicht einen Punkt beschreiben der besonders hervorsticht, einfach das Gesamtbild, der Körper - aber nicht nur das Äußere, sondern einfach ihr gesamter Wesenszug macht das Gesamtpaket, das ich so liebe, einfach aus.

I: Okay, das heißt du findest sie einfach insgesamt anziehend, sowohl körperlich als auch charakterlich.

B: Ja, genau!

I: Okay. So soll es ja auch sein (beide lachen). (...) Wie zufrieden bist du mit der Sexualität?

B: Das ist doch ein schwieriges Thema, einfach aus dem Grund, das ich vorher - also wie ich es vorher schon angesprochen habe. Wir neigen einfach beide dazu, wenn wir ein bisschen gestresst sind, uns dann eher zurückzuziehen, was einfach aufgrund ihres Jobs und aufgrund meines Jobs und des Handballs doch eher der Fall war. Jetzt ist es ein Thema, das wir erst bearbeiten müssen, weil sicher viel neu und anders ist durch das Kind. Das heißt, es könnte durchaus mehr sein (lacht), aber auch das ist - wird an und für sich ausgesprochen, also das steht dann nicht zwischen uns.

I: Okay, und ist es - glaubst du es ist etwas, was ihr beide gerne für die Zukunft - anders machen wollt?

B: Ja. Also (...), es wird auch ein anderer Zugang nötig sein jetzt mit ihm (P.) als früher. Das auf jeden Fall.

I: Okay. Aber insgesamt hättest du dir gewünscht mehr sexuellen Kontakt zu haben? Häufiger?

B: Ja, ja.

I: Okay, ja (...). Ja, als nächstes würde ich dich bitten, dass du mir vielleicht ein bisschen Einblick gibst in euer - Problemverhalten, also damit meine ich, wie ihr so typischerweise damit umgeht, wenn in eurem Alltag ein Problem auftritt, ganz egal jetzt, was es für eines ist, ob es eher zu heftigen, häufigen Streitereien kommt oder - wie ihr so damit umgeht.

B: Also (...) Streitereien - nein bzw. sehr, sehr selten und wenn dann mit einem - mit einer sehr, sehr kurzen Phase, also es ist nie, dass man das dann lange persönlich nimmt, dann sprechen wir es einfach aus, dann dampft es halt jeder mal kurz aus, jeder in einem anderen Zimmer (...). Sonst ist es eher so, dass Konfliktpotenzial vor allem dadurch entsteht, dass ich eher der (lacht) gemächlichere Typ bin, meine Frau die, die eher alles lieber gleich umsetzen und gleich angehen will, und da stoßen dann einfach oft Ansichten aneinander, die sich dann nicht ganz so vertragen, wo dann der eine oder andere gereizt reagiert. Aber wie gesagt, das ist immer sehr, sehr schnell ausgesprochen. Also das sind - kurze Phasen, wo wir dann beide wissen „Okay, wenn wir jetzt so weitermachen, dann steigern wir das ganze nur“, und dann ist es für beide okay, wenn wir uns kurz räumlich trennen, ein bisschen runterkommen und es dann noch einmal besprechen.

I: Und wenn du jetzt wirklich von richtigen Streits ausgehst, was würdest du sagen, wie oft kommt das ca. vor?

B (lacht)

I: So einmal im Monat, einmal im Jahr, einmal in der Woche?

B: Das ist wirklich schwierig, also so wirklich gefetzt haben wir uns glaube ich noch nie. (...) Wenn dann ist es wahrscheinlich - würde ich so einmal im Monat so - wär wahrscheinlich die Regel. Zumindest würde ich es so empfinden, also das ist ja auch ein (lacht) - ein sehr subjektives Gefühl, was jetzt wirklich Streit ist (lacht).

I: Genau ja. Aber du meinst, ihr versucht dann wirklich konkret das Problem zu lösen. Oder kommt es auch manchmal vor, dass ihr euch gegenseitig mal nur Fehler vorwerft, Schuldzuschreibungen -

B: Das kann in dieser ersten kurzen Phase durchaus passieren, wird aber danach dann wirklich besprochen und wir sind beide - doch relativ empathisch und können das dann gut auch wieder ansprechen, was den anderen und was einen selber gestört hat (...), und können das dann gut bereinigen, diese Sachen.

I: Und wenn ihr über die Zukunft spricht, so in Bezug auf Partnerschaft und Familie, was löst das dann so für Gefühle in dir aus?

B: (...) Momentan ist es natürlich ein bisschen eine Riesen Freude und auch ein bisschen eine Unsicherheit, weil es einfach eine neue Situation ist. Das heißt wir wissen beide, dass es natürlich eine Riesen Herausforderung wird, aber wir freuen uns, glaube ich beide, also ich zumindest freue mich voll auf die, ich glaube, meiner Frau geht es auch so (lacht). Und sonst (...) ist es so (...), dass ich eigentlich nie zweifle an unserer Beziehung, also ich bin mir sicher, dass es funktioniert, und ich werde auch alles tun, dass es funktioniert.

I: Schön, ja. (...) Wie nimmst du euer Kommunikationsverhalten generell wahr, findest du eure Beziehung im Allgemeinen harmonisch und ausgeglichen oder hast du vielleicht das Gefühl, dass es auch manchmal zu negativen Spannungen oder Aggressionen kommt? Ohne dass es dafür jetzt einen konkreten Grund gibt?

B: Nein also ich würde unser Beziehung als schon sehr ausgeglichen beschreiben. (...) (lacht) Darf ich die zweite Frage nochmal hören, bitte?

I (lacht): Okay, also du würdest euch als harmonisch beschreiben.

B: Ja.

I: Das andere wäre, ob du manchmal das Gefühl hast, dass es zu negativen Spannungen kommt ohne dass es dafür einen Grund gibt, also zu Misstrauen zum Beispiel oder Aggression.

B: Also zu Misstrauen oder so nicht. Wenn dann ist es so, dass wir - wie ich vorhin schon beschrieben habe - mit zwei verschiedenen Tempi an die Sachen herangehen und dann entsteht schon ein bisschen Konfliktpotenzial. Aber das - ja, also Misstrauen und generell Aggression - nein.

I: Okay. Also insgesamt würdest du auch eure Kommunikation als eher ausgeglichen wahrnehmen und -

B: Ja. (...) Ich weiß von ihr, dass sie sich wünscht, dass ich manchmal mehr rede (lacht). Ich versuche mein bestes, kann aber halt oft nicht über meinen Schatten springen.

I: Okay. Ja, aber das ist ja auch eine reine Typsache.

B: Ja schon (beide lachen).

I: Und wie nimmst du so eure gegenseitige Unabhängigkeit wahr? Also wenn du so dran denkst - in Bezug auf Freunde oder eigene Interesse, eigene Unternehmungen.

B: (...) War früher mehr Thema als es jetzt ist, also ich habe früher noch intensiver Sport betrieben, das war am Anfang nicht ganz leicht, das irgendwie unter den Hut zu bringen. Mittlerweile funktioniert das sehr, sehr gut, also - es ist so, dass es für beide okay ist, wenn einmal jemand - wir müssen nicht immer zusammenpicken, jeder darf - also ich vertraue ihr da vollkommen, ich hab überhaupt kein Problem damit, wenn sie fortgeht mit Freunden, sich mit Freundinnen trifft, wenn sie ihren Interessen nachgeht und genauso finde ich es auch bei mir, das heißt die Sachen, die ich gerne machen will, sind im Normalfall für sie auch kein Problem. Und so wie es jetzt ist, ist es sowieso so, dass - die beiden absolut Vorrang haben, das heißt da spricht man sich einfach aus und schaut - was ist gerade wichtiger und wo kann man ein bisschen zurückstecken.

I: Okay. Aber insgesamt meinst du oder hast du das Gefühl, dass sie dir ausreichen Gelegenheit gibt, dass du -

B: Ja! Ja, auf jeden Fall.

I: Um umgekehrt?

B: Hoffe ich doch, ja. Ich bin halt - also ich bin jemand, der sich auch sehr gut alleine beschäftigen kann und allein etwas zu tun findet, das heißt von dem her ist das überhaupt kein Problem. Es ist schön gemeinsam etwas zu unternehmen, wir haben das dadurch, dass wir beide relativ viele Stunden am Tag unterwegs waren im Normalfall dann auch immer wieder genossen, aber trotzdem war einem niemand böse, wenn einmal etwas anderes geplant war. (...)

I: Und jetzt mit P. konkret? Da ist es ja doch ein bisschen eingeschränkt, aber meinst du, dass ihr euch trotzdem gegenseitig - doch ein bisschen Freiraum schaffen könnt?

B: Ja, auf jeden Fall. Also es ist auch ganz einfach so, dass wir das wirklich versuchen so einzuteilen, dass jeder den Raum bekommt, den er braucht auch, das ist auch oft selbstverständlich. Und - wie gesagt, da ist es bei mir eben - ich habe jetzt Stunden reduziert und Training reduziert um da soweit wie möglich zu unterstützen und viel Zeit auch für die beiden zu haben, das ist überhaupt das wichtigste. Es ist wie gesagt überhaupt kein Problem - meine Partnerin ist natürlich mehr eingeschränkt als ich, das stimmt und von daher versuche ich schon, ihr den Freiraum zu schaffen, dass sie da was machen kann, also das sehe ich auch als meine Aufgabe an.

I: Ja. Okay. (...). Bist du auch zufrieden mit den Ausmaß an gemeinsamen Aktivitäten, also sowohl als Paar als auch zu Dritt jetzt?

B: Das ist momentan schwer zu beantworten, weil wir jetzt seit einer Woche zu Hause sind, und davor das Maß einfach sehr niedrig angesetzt war durch den Spitalsaufenthalt, ich meine, da waren es einfach die Spaziergänge und etwas einkaufen und hin und wieder die paar Ausflüge, die wir gemacht haben. Das was uns wirklich alle drei ein bisschen aufgebaut hat, das wird sich da ein bisschen einspielen müssen erst. Generell war es vorher so, dass wir uns immer wieder vorgenommen haben, mehr zu Zweit - also abwechslungsreichere Sachen zu unternehmen - in dem Fall wird er (P.) uns helfen (lacht), weil wir uns einfach mit ihm mehr bewegen werden, uns mehr vornehmen werden und er uns auch viel mehr fordern wird in den Sachen.

I: Und glaubst du auch, dass du - dass ihr auch mit Kind die Gelegenheit bekommt, oft genug zu Zweit Zeit zu verbringen?

B: Ich glaube schon, weil auch rund herum zwei Familien darauf lauern, ihn uns abzunehmen (lacht), das heißt wir haben es auch jetzt schon ausprobiert, ihn mal ein bis zwei Stunden an den Großeltern zu verantworten und mal gemeinsam eine Runde spazieren zu gehen und einfach auf einen Kaffee zu gehen, auch das wird machbar sein.

I: Okay, gut. (...) Wie sieht es mit gegenseitigem Vertrauen und Eifersucht aus? Kannst du deiner Frau in jeder Hinsicht vertrauen -

B: Ja.

I: - bist du eifersüchtig manchmal?

B: Nein.

I: Gar nicht.

B: Nein (lacht).

I: Hast du das Gefühl, sie ist manchmal eifersüchtig?

B: (...) Nein. Also ich meine, ich gebe ihr auch keinen Anlass dazu (lacht). Aber ich glaube nicht. Also soweit ich das merke, nein. (...) Und ich vertraue ihr absolut.

I: Also auch keine Angst, dass sie dich irgendwie verletzen könnte.

B: Nein.

I: Okay, schön. Wie sieht es mit Treue aus?

B: Also ich bin ihr zu hundert Prozent treu. Ich gehe auch davon aus, dass sie es ist (lacht).

I: Ja, ich muss trotzdem fragen.

B: Jaja natürlich (beide lachen).

I: Die Frage kommt immer ein bisschen komisch. (...) Wie würdest du so euer - das Ausmaß an „Wir“-Gefühl beschreiben? Damit meine ich, wie viel ihr so in eure Beziehung und eine gemeinsame Zukunft investiert, also ob es gemeinsame Pläne gibt oder gemeinsamen Besitz sogar.

B: Also wir (...) - also das sind Sachen, die wir eigentlich von - also da haben wir von Anfang an sehr vieles gemacht. (...) Also es gibt von Anfang an gemeinsame Konten, das ist jetzt nichts, was irgendwie getrennt wäre, da hat auch jeder Zugriff auf das Konto des anderen. Es ist vollkommen klar, dass das Auto beiden gehört - solche Sachen werden eigentlich immer geteilt.

(Kurze Pause durch Quängeln des Kindes)

B: Und auch dadurch, dass wir einfach viel Zeit miteinander verbringen, ist das auch so eine kleine Einheit. Durch ihn (P.) ist das jetzt nochmal ein stärkeres Gefühl geworden. Und nachdem wir uns in manchen Sachen - in manchem sind wir sehr unterschiedlich, in manchem sind wir uns sehr, sehr ähnlich, da verstärkt sich das auch wieder.

I: Und (...) Pläne? Gemeinsame Pläne?

B: Ja gibt es schon auch. Noch einmal ausziehen, in ein Haus ziehen. Ich meine, sonst haben wir eigentlich unsere Sachen - der Reihe nach abgehackt - Heirat, Kinder (lacht), das ist einmal alles erfolgreich verlaufen (...). Sonst ist es irgendwie - meine Familie ist der Teil, der immer alles durchplant und alles ordnen will, das ist nicht so wirklich ihre Sache (Frau B.), das heißt so ganz weit voraus planen, das nein.

I: Und du sagst, deine Frau macht das nicht so, wie ist das mit dir jetzt? Planst du wie deine Familie auch gerne bisschen voraus?

B: (...) Nein, ich habe das nicht so stark. Ich habe sicher ein relativ hohes Sicherheitsbedürfnis - das ja. Das habe ich sicher mitbekommen von meiner Familie, aber so wirklich über Jahre planen und hinaus planen, das nein.

I: Okay. Kommt es manchmal vor, dass du oder deine Frau eigene Ansprüche oder Ziele zurückstecken - müsst, sage ich jetzt mal, um gemeinsame Ziele zu verfolgen? Für eine gemeinsame Perspektive?

B: (...) Es - also so die großen Dinge waren bis jetzt noch nicht so das Thema, wir werden sehen, wie das jetzt in Zukunft auch mit ihm (P.) wird.

(Nochmal kurze Pause durch Hereinkommen von Frau B., die das Kind zu sich holt)

B: So, Ziele zurückstecken (...). Bis jetzt habe ich nicht das Gefühl, es wird sicher jetzt ein bisschen anders werden mit P., das auf jeden Fall. Aber ich hoffe, dass wir uns auf jeden Fall so einigen können, dass wir alle drei zufrieden sind. Also zumindest aus meiner Warte - habe ich nicht zurückstecken müssen, das war alles freiwillig und abgesprochen, auch was jetzt im Zuge des Spitalsaufenthalts passiert ist, also das Reduzieren und Handball reduzieren und so.

I: Und wie siehst du das bei deiner Frau? Hast du das Gefühl, sie muss zurückstecken manchmal?

B: (...) Sie hat sicher - also gerade was das Sportliche betrifft bei mir, hat sie am Anfang ein bisschen zu kämpfen gehabt damit, das ja. Da weiß ich auch, dass ich da manchmal ein bisschen stur bin, wenn ich meine Sachen durchsetzen will. Mittlerweile hat sich das aber so eingespielt, dass ich auch einfach - nachgeben klingt da jetzt blöd, aber im Zweifelsfall auch einmal andere Sachen wichtiger nehme und auch - gerne mal auf ein Training oder so verzichte, das war früher viel schwieriger für mich. (...) Ich hoffe einfach, das es jetzt so ist, dass wir irgendeine Lösung finden werden - weil ich doch weiß, dass sie nicht nur Mutter sein will, sondern doch auch ihre Karriere weiterverfolgen will - dass ma da eine Lösung finden, die für uns alle drei passt. Aber (...) ich bin optimistisch (lacht).

I: Okay. (...) Wie würdest du eure Beziehung im Hinblick auf Fürsorge und Unterstützung beschreiben, fühlst du dich ausreichend unterstützt und umsorgt?

B: Ja. Das ist auch immer, wenn große Entscheidungen - also vor großen Entscheidungen oder während großer Entscheidungen, dass immer ausreichend Aufmerksamkeit des anderen da ist, dass immer (...) besprochen werden kann, Feedback da ist und dass, ganz egal wie die Entscheidung dann aussieht, eine Unterstützung da ist.

I: Von beiden Seiten meinst du jetzt? Also du fühlst dich ausreichend Unterstützt und meinst auch, dass du deiner Partnerin genug -

B: Ja. Ja, das hoffe ich (lacht).

I: Okay. Okay. (...) Und fühlst du dich dabei von deiner Frau in deinen Problemen und Bedürfnissen verstanden?

B: Ja. Das sind immer Sachen, die man ganz offen ansprechen kann (...) und wo immer Verständnis da ist.

I: Also es gibt nichts, wo du dich wenig oder eher weniger verstanden fühlst - oder gibt es vielleicht etwas, wo du dich ganz besonders verstanden fühlst?

B: Also wir haben beide ähnliche Probleme im Job gehabt, das heißt, das war immer ein Diskussionspunkt, wo wir uns gut hinein fühlen konnten in den anderen und dementsprechend diskutiert haben und auch geschaut haben „Gibt es Möglichkeiten, wie man dem irgendwie ausweichen kann?“ Und es ist auch so, dass ich alles Sportliche mit ihr diskutieren kann, weil sie da mittlerweile so involviert ist, dass sie da genug Einblick hat um mir da - um mich da wirklich zu unterstützen. Ja - also so die großen Sachen sind da eigentlich abgedeckt, es ist nie etwas abwertendes dabei.

I: Und wie zeigt sich dieses Verständnis ihrerseits, also du meinst, dass ihr -

B: Durchs Zuhören. Zuhören und auch schauen, gemeinsam Lösungen zu finden, oder (...) einfach auch aus eigenen Erfahrungen berichten und dann schauen, was sich da entwickeln kann.

I: Okay. (...) Und meinst du auch, dass du ihr gegenüber ausreichend Verständnis zeigen kannst, sowohl was ihre Probleme als auch ihre Interessen betrifft?

B: (...) Ich hoffe es ja, also bei den Problemen glaube ich schon, bei den Interessen ist es (lacht) (...) - hoffe ich doch dann im Großteil auch, wobei ich weiß, dass ich da durch meinen - vor allem wegen meinem eingeschränkten Terminplan immer - ein bisschen Konfliktpotenzial da war (...) das aber sich mit den Jahren ein bisschen jetzt abgeschliffen hat, weil ich ein bisschen ruhiger geworden bin. Aber ich hoffe doch, dass ich sie da -

I: Also meinst du, dass sie sich da vielleicht manchmal wünscht, dass du - mehr Zeit auch für ihre Interessen aufbringen könntest?

B: Ja. Also es sind - um ein klassisches Beispiel zu nennen - wir spielen immer am Samstag und dementsprechend erschöpft bin ich am Sonntag, und da ist es halt so, dass zwei unterschiedliche Erwartungen an den Tag (lacht) miteinander kollidieren, also für mich heißt das dann lange schlafen und meinen ledierten Körper irgendwie wieder aufbauen und gleichzeitig ist es halt der einzige gemeinsame freie Tag, den wir immer gemeinsam hatten, also da ist dann halt (...) (lacht). Ja solche Sachen meine ich. Da hat sich sicher das eine oder andere ergeben, wo ich dann einfach liegen geblieben bin.

I: Okay. Und hast du manchmal das Gefühl, dass es zu einer Art „Erziehungsbemühungen“ zwischen euch kommt? Dass du beispielsweise versuchst, etwas an deiner Partnerin zu ändern oder sie versucht, etwas an dir zu verändern?

B (lacht): Das war sicher in der - also ich glaube, dass sich das jetzt gelegt hat über die Jahre, weil wir uns jetzt doch schon so lange kennen. Aber das war sicher immer wieder Thema, wenn man das eine oder andere - gerade wenn man - wo ich vorher das Tempo angesprochen habe, weil das manchmal unterschiedlich ist - dass da halt Sachen, wo sie sagt „Das muss sofort erledigt werden“ und ich - ja (...). Da war sicher das - der Wunsch nach gegenseitigem Einflussnehmen da, mittlerweile ist es so, dass wir ganz gut akzeptieren können, dass wir sehr gut zusammen passen, in manchen Dingen aber ganz unterschiedlich sind.

I (nickt): Mhm, okay.

B: Und es gibt Situationen, wo man dann halt genervt reagiert, weil das eine oder andere vom Partner gerade als irrsinnig wichtig angesehen wird und man selber aber eine ganz andere Einstellung dazu hat.

I: Okay. (...) Das heißt, es gibt Situationen, in denen es zu Konflikten kommen kann (...), aber grundsätzlich fühlst du dich in deinen Einstellungen, Stärken, Schwächen respektiert?

B: Genau. Das ja. Ich weiß, dass ich auch wirklich so sein darf, wie ich sein will, ich hoffe, dass ich ihr den Freiraum da auch gebe, ich glaube aber schon.

I: Und woran erkennst du den Respekt, den sie dir entgegen bringt?

B: Das ist eine sehr gute Frage (lacht).

I: Ja, sind schwierige Fragen dabei (beide lachen).

B: Ja es hat viel mit Akzeptanz und mit Freiräumen, also dem Zugestehen von Freiräumen zu tun, einfach zu akzeptieren, dass für den anderen gerade das wichtig ist, und ich glaube, dass wir auch beide mittlerweile eine relativ hohe Kompromissbereitschaft haben und den anderen sehr gut lesen können um dann halt zu wissen - was passt jetzt in der Situation und womit kommen wir beide

gerade zurecht. Also daraus (...) ergibt sich für mich schon diese Akzeptanz, wie ich bin, also meines kompletten Wesens halt.

I: Ja, verstehe. Und du meinst eben, umgekehrt hoffst du zumindest, dass du auch genug Respekt -

B: Ich hoffe es, ja.

I: Hast du das Gefühl, dass sich seit der Geburt oder seit der Schwangerschaft irgendetwas in eurer Beziehung ganz wesentlich verändert hat?

B: (...) Ja, also mit der Geburt auf jeden Fall - ich bin gerade am überlegen, wie es mit der Schwangerschaft war.

I: Dann fang mal bei der Geburt an, was hat sich verändert?

B: (...) So ziemlich alles. Also es ist einfach ein komplett anderer Tagesablauf, es ist ein komplett anderes Herangehen an die Dinge und eine komplett andere Fokussierung, weil einfach unser Sohn halt momentan sehr stark im Mittelpunkt steht, und weil es auch eine sehr, sehr anstrengende Phase war mit sehr viel Eingewöhnen und Umgewöhnen, weil - was man aber auch in dem Fall gemerkt hat, dass wir beide gemeinsam sehr gut funktionieren, weil das vieles leichter gemacht hat. Also dadurch dass wir uns eben sehr gut verstehen, dass wir wissen, was der andere braucht, was er nicht braucht, hat sich das (...) nach oder trotz Depression sehr gut eingespielt, sowohl im Spital als auch da. (...) Ich meine, mich persönlich hat es sehr stark verändert, ich versuche, weniger zu arbeiten und viel Zeit mit meinem Kind zu haben (lacht), aber rundherum hat sich mein Leben ziemlich auf den Kopf gestellt durch das ganze, was - aber in einer sehr, sehr positiven Art und Weise. Also das sage ich auch immer dazu - abgesehen von der Depression und dass es meiner Frau wirklich nicht gut gegangen ist - Gott sei dank über einen überschaubaren Zeitraum, war es für uns als Familie irrsinnig gut, weil wir einfach sehr, sehr viel Zeit miteinander verbracht haben mit wenig Ablenkungen und so viel Zeit füreinander gehabt haben, die wir wahrscheinlich bei einem normalen Ablauf nicht gehabt hätten - und die uns aber extrem stärkt.

I: Also wenn du - wenn du das Gespräch jetzt sozusagen Revue passieren lässt - die ganzen Themen, die wir angesprochen haben - würdest du sagen, es hat besonders Auswirkungen auf euer Nähegefühl gehabt? Oder -

B: Ja, das auf jeden Fall. Und es hat sich (...) - also die Organisation des ganzen Zusammenlebens, die sich halt komplett verändert hat, hat dadurch viel an Sicherheit gewonnen, einfach, dass ich auch eine irrsinnig starke Bindung zu P. habe, weiß, was wann nötig ist, dass dieser Stillrhythmus auch in der Nacht funktioniert, dass wir da an und für sich wissen, wie wir da vorzugehen haben und das halt relativ stressfrei testen haben können. Also es war - rundherum war alles ausgeblendet, es ist nichts an Arbeit oder dergleichen dazwischen gekommen, was irgendwie die Zeit weggenommen hätte und das hat (...) uns als Familie, als kleine Einheit irrsinnig zusammengeschweißt und für das bin ich schon sehr froh.

I: (...) (nickt) Mhm. Und gibt es irgendetwas, was du in eurer Partnerschaft vermisst oder was du gerne ändern würdest, wenn du es könntest? Oder vielleicht konkret auch von deiner Partnerin wünschen würdest?

B (lange Pause): Nein. Zum aktuellen Zeitpunkt (...), nein.

I: Gut. Das ist sehr schön (beide lachen). Das kommt selten. Gibt es denn irgendetwas, was du vielleicht noch hinzufügen möchtest zu einem speziellen Thema, was dir noch eingefallen ist oder so?

B: Also ich bin (...) irrsinnig dankbar für die Unterstützung, die wir in der Zeit erfahren haben (...), weil ich relativ rasch dann nach der Entbindung, als wir wieder zu Hause waren, gemerkt habe, dass ich das alles nicht abfangen kann, alles rundherum. Und dass es deshalb für mich irrsinnig schwierig war ins AKH zu gehen, gleichzeitig aber eine ungeheure Erleichterung, weil mir einfach die Sorge um meine Frau abgenommen worden ist, und (...) ja, dementsprechend eine riesige Dankbarkeit für das System, das so toll funktioniert hat (...) und - bin ich an und für sich auch für die Zeit, die es für uns zu Dritt gebracht hat, auch sehr dankbar. (...) Das ist wirklich cool. Und so wie mein Leben jetzt verläuft, bin ich eigentlich sehr zufrieden (lacht).

I: Das ist schön, ja. Also kannst du dem allen durchaus auch etwas Positives abgewinnen.

B: Ja, auf jeden Fall. Ich sehe das nicht negativ, mir tut meine Frau irrsinnig leid, dass es ihr in der Zeit nicht so gut gegangen ist (...), aber ich glaube, dass wir es so zu Dritt ganz gut bewerkstelligt haben. Und rein aus der Rückschau - so wie es sich jetzt darstellt das Ganze, ist da durchaus auch etwas Positives dran.

I: (...) Schön. Ja, ich glaube, dass es gerade in eurem Fall wirklich gut gegangen ist auch vom Zeitraum, dass so schnell Hilfe bereit war.

B: Ja, das ist auch das, was mir wichtig war, dass es schnell passiert, weil - vor allem glaube ich, dass es deshalb sehr hilfreich war, weil es eben unmittelbar nach der Geburt war - was ich mir eben schwierig vorstelle, ist, wenn dann alles schon im Laufen ist, einen eigenen Rhythmus hat und dann nach ein paar Monaten aus dem komplett rausgebracht wird - das stelle ich mir schwieriger vor. Deshalb war es vom Timing auch ganz gut.

I: Ja, genau (...). Okay, dann vielen Dank für das Gespräch.

B: Gerne, gerne.

## Interview mit Frau C

I: Ich würde dich bitten, dass du mir kurz erklärst, was für dich zu einer guten Beziehung gehört. Oder aus welchem Grund du deine Beziehung vielleicht besonders gut findest, oder was dir gut gefällt?

B: (...) Was ich wichtig finde ist Toleranz und Humor, ein gewisses Gefühl der Leichtigkeit, eben Spaß haben miteinander - Verständnis (...). Ja und jetzt nicht alles zu ernst zu nehmen, also schon - ja Ernst gehört dazu, aber jetzt nicht - übermäßig.

I: Also so eine gewisse Leichtigkeit -

B: Ja und dass es auch Spaß macht gemeinsam. Aber gerade das ist etwas, was sicher momentan nicht so der Fall ist, finde ich, einfach auch aufgrund - meiner Depression, weil er da natürlich auch viel mitmachen muss. Aber er steht immer hinter mir, das ist das Gute, also er ist immer für mich da, und das ist schon sehr, sehr wichtig für mich in der Situation. Aber - es wirkt sich schon auf die Beziehung aus. Auf alle Fälle (...). Also gerade das jetzt eben mit dieser Leichtigkeit - das dass eben nicht mehr so der Fall ist. Natürlich auch ein Kind gemeinsam haben ist auch Verantwortung, und das ist alles nicht mehr so easy wie vorher. Aber wichtig ist, dass wir zusammenhalten auch.

I: Wie würdest du eure Beziehung so in Bezug auf - Nähe und Vertrautheit beschreiben? Findest du, ihr seid sehr verbunden miteinander, sehr vertraut - ?

B: Gerade nicht!

I: Momentan nicht (...).

B: Momentan nicht, finde ich.

I: Momentan seit der Depression?

B: Eher seit der Depression ja (...). Stimmt auch nicht ganz, weil als die Depression angefangen hat, habe ich sehr viel Nähe gesucht - weil ich da auch so viele Ängste hatte und nicht alleine sein wollte -

(Kurze Unterbrechung durch Hereinkommen einer dritten Person)

I: Wir waren bei Nähe und Vertrautheit. Du hast gemeint, es hat sich sehr stark verändert.

B: Ja, also am Anfang war - da hab ich sehr viel Nähe gesucht - ja eben durch die Angst „Was habe ich?“ und „Bin ich normal? Irgendwie ist das komisch!“ Und dann ist es eher so ein bisschen abstoßend geworden - ja weil du dich einfach so viel mit dir selbst beschäftigen musst, dass du - Nähe einfach schwer zulassen kannst. Und du hast eh schon mal sehr viel Nähe mit deinem Kind, und dann braucht man eben teilweise gar nicht mehr so viel Nähe mit dem Partner - gerade eben in der Situation.

I: (...). Und wie würdest du das Maß an Zärtlichkeit beschreiben? So direkte Berührungen im Alltag, wie schaut das aus?

B: Sicher auch zu wenig. Das haben wir uns eh schon einmal auch - das haben wir uns aufgeschrieben, was uns wichtig wäre - in einer Beziehung. Und da haben wir uns das auch beide aufgeschrieben, was uns so ein bisschen fehlt (...).

I: Das habt ihr jetzt aufgeschrieben in der Zeit, in der -

B: Ja das war jetzt vor paar Wochen, oder vor zwei Monaten oder so, da haben wir uns eine Liste geschrieben, was wir gerne mehr vom andern hätten und was wir uns voneinander wünschen würden (...). Ja, da gehört auch Nähe und Zärtlichkeit so ein bisschen - das machen wir sicher beide zu wenig prinzipiell.

I: Aber es ist auf jeden Fall - es ist anscheinend etwas, was euch beiden - womit ihr nicht zufrieden seid, also ihr möchtet gerne etwas ändern dabei?

B: Ja, sicher. Also sonst hätten wir das sicher nicht aufgeschrieben.

I: Okay ja. Also es fällt euch auf -

B: Ja!

I: Das heißt, da ist wirklich ein Unterschied zu früher zu merken.

B: Ja, das schon (...).

I: Und wie schaut es so aus mit genereller gegenseitiger Zuwendung, der Aufmerksamkeit dem Partner gegenüber? Hast du das Gefühl, das ist in eurer Beziehung normal? Eher hoch?

B: Meinst du jetzt oder prinzipiell?

I: Ich meine - Ja, also ich rede eigentlich immer von jetzt ja, also während der Depression (...).

B: Ich glaube, das haben wir schon (...). Gerade ich brauche jetzt vermehrt Aufmerksamkeit und Zuwendung und das gibt er mir eigentlich immer. Also er hört mir auch immer wieder von Neuem zu, wenn ich sage „Oh Gott, es ist so schlimm“ und so, also da hat er schon immer ein offenes Ohr (...). Natürlich sind dann eben seine Sachen in so einer Phase weniger - wichtig klingt jetzt blöd, aber - er kriegt jetzt sicher weniger Aufmerksamkeit als ich - durch diese Krankheit.

I: Also das schreibst du auch der Erkrankung zu. Das hast du früher anders wahrgenommen

B: Ja, sicher ist das so. Also das kann ich ganz klar sagen. Weil man einfach mit sich selber beschäftigt ist, also mit dem Gesundwerden und einfach mit der eigenen Trauer auch, dass man weniger auf den Partner eingehen kann. Das ist glaube ich auch ganz normal. Aber ich versuche natürlich trotzdem ihm zuzuhören, auch auf seine Bedürfnisse zu schauen, dass er eben jetzt Trainieren gehen kann, dass ich ihm etwas frei schaufle, dass er da nicht - untergeht sage ich jetzt mal so.

I: Glaubst du, du kannst ihm durch verbale Äußerungen - positive Gefühle in ihm auslösen?

B: Sicher.

I: Okay. Also - hast du auch das Gefühl, das kommt oft vor?

B: Sicher jetzt zu wenig. Weil es mir eben - es fällt mir schon so schwer. Ich bin jetzt nicht der emotionalste Mensch (...) und - mach das sicher so schon zu wenig und jetzt natürlich fällt es mir noch schwerer. Obwohl ich jetzt eben letztens schon auch gesagt habe, dass ich trotzdem - dass ich froh bin - dass es gut ist, dass er da ist - und - ja, dass es eben toll ist, dass er hinter mir steht (...). Das hat ihn dann auch gefreut.

I: Ja, das ist sehr schön (...).

Wie findest du ihn rein äußerlich? Was gefällt dir besonders gut an ihm?

B: Das Dunkle (...). Also die dunklen Haare, die dunklen Augen, so die lieben Augen irgendwie. Und - ja auch das - so ein bisschen das Bullige, das Männliche.

I: Und das heißt, so an dieser rein äußerlichen Anziehungskraft, sage ich jetzt mal - das ist nach wie vor gleich geblieben oder - ?

B: Nein, das hab ich nicht gesagt (lacht). Das ist sicher - ich finde, es sind alle Themen betroffen durch diese Depression.

I: Also du meinst, es hat auch Einfluss darauf?

B: Sicher (...). Also, das ist einfach eine Erkrankung, die dich lähmt, und die dich kalt macht und dich traurig macht, und dabei ist das ganze Umfeld betroffen, also sowohl der Partner als auch die Schwester als auch - ja Freunde, alles mögliche ist betroffen, und auch - das Gesamtbild irgendwie (...).

I: Also es beeinflusst auch deine Wahrnehmung auch in Bezug auf ihn?

B: Die Wahrnehmung (...). Wahrnehmung weiß ich jetzt nicht - es ist auch unterschiedlich, ja es kommt auch von Tag zu Tag drauf an. Aber - was Sex oder so betrifft ist auch viel weniger (...)

I (nickt): Mhm. Aber ich mein jetzt wirklich rein die äußerliche - einfach wie anziehend du ihn jetzt findest.

B: Ja (...). Das ist schwierig (...). Ich glaube, dass sich das prinzipiell ändert - einfach in einer Beziehung, jetzt auch ohne Depression, wie attraktiv du - also ich finde ihn schon attraktiv. Aber es verändert sich. Du bist einfach am Anfang anders als jetzt nach fünf Jahren. Das glaube ich ist prinzipiell anders. Aber es ist nach wie vor da (lacht).

I: Okay, gut. Und du hast gerade angesprochen - Sexualität - wie zufrieden bist du da? (...) Momentan?

B: Schwierig (...). Wahrscheinlich würde ich normalerweise sagen, ich bin unzufrieden - aber natürlich - dadurch, dass ich selber gerade selber nicht so will, kann ich nicht sagen, ich bin unzufrieden.

I: Das heißt dein eigenes - Bedürfnis oder - ist einfach weniger geworden.

B: Ist einfach weniger geworden, ja.

I: Und dadurch bist du jetzt auch ganz zufrieden damit? Oder nicht unzufrieden damit?

B: Es ist schwierig, das so zu formulieren, weil wenn man selber nicht so, kann man nicht sagen - prinzipiell wäre es mir zu wenig.

I: Du brauchst es momentan nicht.

B: Aber jetzt in dem Moment (...), genau, hat man einfach andere Gedanken - als das, sag ich jetzt mal. Da stehen andere Sachen - einfach auch mal das Gesundwerden mehr an vorderster Stelle oder - ja oder am Abend, wenn es einem nicht gut geht, hat man einfach keine Gedanken für Sex.

I: Das heißt, es ist prinzipiell deutlich weniger geworden, aber du würdest momentan auch nicht mehr wünschen.

B: Jetzt gerade ist es mir nicht so wichtig. Aber es wird mich sicher irgendwann wieder - mehr interessieren. Also ich hoffe - ja wenn das hoffentlich irgendwann bald wieder weg ist - dann wird das schon wieder mehr werden (...). Glaub ich - sicher.

I: Okay, gut. Jetzt würde ich mir von dir wünschen, dass du mir vielleicht ein bisschen Einblick so in euer Problemverhalten gibst. Also damit meine ich, wie ihr so typischerweise damit umgeht, wenn in eurem Alltag ein Problem auftritt, ganz egal jetzt, was für eins. Kommt es häufig zu eher heftigen Streitereien, oder - ?

B (schüttelt den Kopf): Nein.

I: Oder seid ihr eher so diejenigen, die darüber reden und Lösungsvorschläge bringen?

B: Streit gibt es eigentlich kaum. Das ist aber auch ein Thema, das mich stört. Also ich würde gerne mehr streiten, dass es ein bisschen mehr rauskommt. Weil er ist so der Ruhigere, und ich bin mehr der temperamentvollere Typ. Und ich bräuchte da manchmal ein bisschen mehr - Ramba Zamba und auch Streit und Schreien oder einfach - ja, einfach gescheit Diskutieren. Und er ist eben der, der es mehr in sich hineinfrisst, und es dann aber auch gleich vergisst, also er ist dann auch nicht der ewig Nachtragende - aber er ist jetzt nicht derjenige, der das so rauslassen muss, wie ich.

I: Also das heißt, es gäbe prinzipiell vielleicht Grund - Gründe, mehr zu streiten, aber ihr streitet einfach wenig, weil er einfach nicht so Typ zum Streiten ist?

B: Sicher. Ja.

I: Und du möchtest da ein lieber mehr in die Offensive gehen und das wirklich rauslassen.

B: Schon ja (...). Aber wenn irgendetwas ist, dann spreche es meistens ich an - also ich hab meistens das Gefühl, dass ich die Probleme anspreche und dann sprechen wir schon darüber und versuchen auch - also Lösungsansätze dafür zu finden - und ja, das geht dann schon.

I: Und wenn ihr dann wirklich streitet, wie schaut das dann aus? Ist das mal vielleicht - mal so ein richtiges Schuldzuschreiben, Schreien, Vorwerfen von Fehlern?

B: Eben nicht, nein. Schreien oder so etwas gibt es da nicht so.

I: Und wie sieht es dann aus, dass ihr streitet?

B: Ich überleg grad - es ist eher ein Sagen von Dingen dann „Ja, du hast das nicht gemacht“ und „Du hast das nicht so und so gemacht!“, also eher (...).

I: Ein Vorwerfen von Fehlern?

B: Ich hab jetzt grad keine konkrete Situation parat, deswegen fällt es mir gerade etwas schwer mich - jetzt an einen Streit zu denken (...).

I: Ja, das ist okay! Also du meinst, es kommt jetzt nicht zu heftigen Auseinandersetzungen, wo geschrien wird, aber es kommt durchaus vor, dass am Anfang wirklich mal gesagt wird, was denjenigen stört - was er als Fehler sieht, und dann erst später kommt es dazu, dass ihr -

B: Ja wir reden eher mehr als dass wir so richtig streiten. Und wie gesagt, eher spreche ich dann etwas an, also was mich jetzt stört - Also es gibt sicher genug Sachen - hat er sicher auch erzählt (lacht) - was ihn stört. Aber er spricht es jetzt nicht so viel an wie ich.

I: Und wenn du jetzt eine Zahl nennen müsstest, wie oft ihr ca. streitet - also was du eben als Streit betrachtest, was würdest du sagen, wie oft kommt das vor?

B: Streit eben nicht.

I: Gar nicht.

B: Nein, also (...). Vielleicht einmal - ja, eine kleine Auseinandersetzung, aber eben so richtig, das ist echt - also wirklich selten. Eine Zahl (...). Zwei Mal im Monat? Aber dann ist es wirklich nur so ein (...)

I: Eine Auseinandersetzung.

B: Ja, ein kurzes Reden darüber, aber nicht - eben kein Streit.

I: Okay, okay (...). Und wenn ihr so über die Zukunft spricht, in Bezug auf Partnerschaft und Familie, was löst das so für Gefühle in dir aus?

B: Ja gute eigentlich. Also Familie habe ich mir immer gewünscht. Deswegen macht es das auch viel schlimmer, das man das kriegt. Weil man sich das so sehr gewünscht hat und dann hat man das und denkt sich „Wieso?“, „Wieso jetzt?“ So quasi dass man auch manchmal ambivalent ist auch dem Kind gegenüber - „wollt ich das überhaupt“ - weil man sich das einfach so sehr gewünscht hat, also eigentlich - ja, Familie, Kinder, Partnerschaft ist schon wichtig.

I: Wie nimmst du so euer - also du hast es eh schon angesprochen - euer generelles Kommunikationsverhalten - wie nimmst du das wahr?

B: Schlechtes Thema (lacht).

I (lacht): Okay!

B: Ja also das sage ich eben, dass wir mehr reden müssen, dass wir mehr über alles sprechen müssen, über Probleme und alles mögliche.

I: Und du meinst, das liegt vor allem an ihm, dass ihr weniger sprecht?

B: (...) Vielleicht bin ich auch zu forsch - ja also es liegt sicher auch an mir, ich sag nicht, dass er schuld ist. Vielleicht will er einfach - vielleicht hat er auch das Gefühl - das sagt er auch selber, ich rede dann dagegen und (...) da hat er vielleicht wenig Chance - aber er ist sicher ein Mann, der wenig - weniger auch über Gefühle und so redet.

I: Und du würdest es gerne ansprechen - offen - und das reibt sich dann ein bisschen? So die Gegensätze.

B: Ja, wenn ich reden will, dann - ich sage ja nicht, dass er dann sagt „Nein, will ich nicht“, aber - dass er auch von sich aus mehr ein bisschen spricht und mehr auch herauslässt.

I: Ja, verstehe. Würdest du eure Beziehung also eher als harmonisch und ausgeglichen wahrnehmen? Oder hast du vielleicht manchmal das Gefühl, dass es jetzt ohne wirklichen dezidierten Grund zu negativen Spannungen zwischen euch kommt?

B: Nein, ohne Grund nicht. Nein, ich glaube eben wie gesagt, dass da viel die Depression beiträgt - dass das jetzt auch schwieriger ist. Aber nicht ohne - und das ist für mich eben ein Grund.

I: Das ist für dich ein dezidiertes Grund.

B (nickt).

I: Okay.

B: (...) Weil sicher - wenn ich mich schlecht fühle, dann projizier ich das auch - ich weiß noch in der Schwangerschaft, da war mir die ersten sechs Monate übel, also sehr lange. Und das - da bin ich auch oft grantig gewesen und bin dann da gelegen und wollte auch meine Ruhe haben und war dann sicher auch grantiger. Also das - wenn es mir nicht gut geht, dann - ja, trage ich das auch nach außen und dann kriegt es auch mein Umfeld einfach zu spüren, weil da fällt es mir schwer, das - für mich zu behalten - finde ich aber auch nicht gut - das möchte ich nicht. Ich bin einfach sehr nach außen tragend.

I: Und kommt es dann auch zu Aggressionen?

B (schüttelt den Kopf)

I: Oder wie zeigt es sich, dass du einfach reizbarer bist oder sensibler?

B: Ja (...). Dass ich dann vielleicht sage „Ich will meine Ruhe“ - nein also aggressiv bin ich nicht.

I: Gut. Und wie nimmst du so eure gegenseitige Unabhängigkeit wahr? Also wenn du jetzt so an alleinige Unternehmungen, Treffen von Freunden denkst?

B: Gut. Also ich denke, es kann jeder seine Sachen machen, die er gerne machen möchte. Sicher jetzt wieder ein bisschen zu wenig. Also ich denke, dass er jetzt momentan wieder mehr bräuchte - also als Entlastung aus dieser Situation heraus. Aber prinzipiell haben wir da keine Probleme damit, dass der andere auch alleine etwas macht mit Freunden, oder - wenn er mal weg geht, da hab ich dann auch Vertrauen (...). Das kenne ich auch anders, dass dann von anderen - also von anderen Beziehungen, dass man da eher verkrampft ist und kein Vertrauen hat. Also das (...).

I: Du meinst daran mangelt es nicht, sondern eher an der Gelegenheit und der Zeit, dass - das mehr möglich ist ?

B: Wie meinst du?

I: Hast du - du meinst, ihr seid schon sehr unabhängig und gebt euch auf jeden Fall auch die Chance alleine etwas zu unternehmen?

B: Ja!

I: Aber - habt ihr auch genug Gelegenheit und Zeit?

B: Ist mit Kind einfach prinzipiell weniger. Also - ja das ist wohl einfach so (...).

I: Und bist du derzeit zufrieden mit deiner eigenen Autonomie? Momentan?

B: (...) Es kann sicher - wie soll ich sagen - es geht mir sicher noch ab, dass ich das tun kann, was ich will - immer dann, wenn ich es tun will. Das ist sicher auch ein Punkt, der mit der Depression - vielleicht - also ich kämpfe manchmal - ja, ich war immer ein sehr, sehr freiheitsliebender Mensch und Freigeist und mit Kind kann man das einfach nicht mehr machen, wann man es möchte. Aber für das, dass ich ein Kind habe, finde ich, mache ich eh viel. Weil dadurch dass das Stillen nicht geklappt hat, konnte ich auch mehr weg als jetzt andere Mütter - also ich sehe, wie andere Mütter einfach mit ihren Kindern zusammenpicken einfach weil sie stillen. Also es hat alles Vor- und Nachteile - ich war dann schon ein bisschen unabhängiger - konnte mal zum Yoga gehen und einfach mal weg für ein paar Stunden.

I: Und da habt ihr auch Möglichkeit, dass jemand anderer das Kind nimmt? Oder macht das dann dein Mann, wenn du weg bist?

B: Ja! Nein, also am Anfang - ich habe sicher das erste Jahr - da hat es hauptsächlich er gehabt - mit der Depression kommt auch immer mehr das Hilfeholen. Also was ich vorher sicher auch alles selber machen wollte und ich wollte auch alles alleine, ich wollte einfach wenig Hilfe annehmen, ja - auch wieder so ein Grund, warum das vielleicht ausbricht - hab ich jetzt total eingesehen, dass ich das nicht alles alleine machen muss oder wir, sondern - jetzt zum Beispiel war die ganze Zeit meine Mutter da, wie es mir so schlecht gegangen ist und - ja also meine Schwester schaut, meine Mutter (...).

I: Okay, und du meinst, dass du deinem Mann auch genug - Möglichkeit jetzt gibst, dass er auch alleine was macht, aber es - mangelt da vielleicht auch an Zeit?

B: Ja also ich glaube schon, dass ich ihm da die Möglichkeit gebe - persönlich - also sicher, wenn es mir wieder schlechter geht, dann sagt er auch von allein oft, er bleibt jetzt da. Und ich sage ihm dann aber „Nein, geh!“ Das war jetzt gerade wieder der Fall vor ein paar Tagen, da ist es mir eben nicht gut gegangen und da hat er gesagt, er geht jetzt nicht trainieren. Und ich habe aber gesagt „Doch, du gehst!“ Weil ich einfach wollte, dass er geht. Also ich glaube, ich gebe es ihm schon. Er ist einfach so gut, das er - weil er mir einfach helfen will, das ist eh total lieb - bleibt er auch dann extra da und ich will dann aber nicht, dass er dann auch komplett überlastet wird, und es bringt halt auch nichts, wenn wir beide überlastet sind. Also er muss auch seinen Ausgleich - und gerade Sport finde ich eben sehr wichtig.

I: Und wie zufrieden bist du mit dem Ausmaß an gemeinsamen Aktivitäten? Also sowohl als Paar als auch als kleine Familie?

B: Das ist sicher auch jetzt gerade zu wenig.

I: Beides? Also sowohl zu zweit als auch zu dritt?

B: Ja, ja. Weil es oft der Fall ist, das man dann einfach - ich glaube sowieso, aber vielleicht auch durch die Depression - dass man dann - wenn er halt da ist, die Kleine schnappt und mit ihr spazieren geht, und sonst geh ich mit ihr spazieren. Und dass der andere das dann nutzt, die Zeit für sich zu verwenden und dann nicht unbedingt mitgeht, sondern sagt „Ah, die Zeit kann ich mal für mich sein“. Das haben wir aber auch gesagt, dass das zu wenig ist, als wir so darüber geredet haben. Also wir haben erst vor kurzem, vor ein paar Wochen das erste Mal gehabt, dass wir beide zusammen weggegangen sind, wieder allein. Also relativ spät.

I: Aber es ist für euch beide anscheinend auch ein großes Thema was so eure Beziehung und Partnerschaft betrifft, also ihr redet auch offen darüber.

B: Ja schon.

I: Wie ist es mit Vertrauen und Eifersucht bei euch?

B: Nicht so schlecht - also Vertrauen gut und Eifersucht nicht im großen Ausmaß (...). War er sicher früher mehr eifersüchtig - am Anfang noch - und - ich glaube, da hat er einfach auch mehr an Sicherheit gewonnen noch. Also ich glaube, das ist nicht so ein großes Thema (...).

I: Und du selber würdest dich auch nicht als eifersüchtig beschreiben?

B: Nein nicht so, weil er ist jetzt auch nicht so der Typ, der mir - also der mir die Gelegenheit jetzt gibt, so wirklich eifersüchtig zu sein - das - ich brauche eigentlich nicht eifersüchtig sein.

I: Also - das heißt jetzt auch - in Bezug auf Angst, dass er dich verletzen könnte - kommt das manchmal vor?

B: Nein! Gar nicht.

I: Okay. Auch nicht in den Zeiten, wo es dir wirklich, wirklich schlecht ging.

B: Nein. Nein, das ist eigentlich das Gute zu wissen, dass er für mich da ist - und mich nicht gleich verlässt wegen sowas. Natürlich frage ich ihn dann manchmal so „Ja oh Gott, ich hoffe, ich bin dir nicht zu verrückt“ oder „...es ist zu mühsam für dich“ oder so. Aber insgeheim weiß ich es trotzdem, dass er das nicht tut - glaub ich auch eigentlich (...).

I: Okay! Und bist du treu?

B: Ja! Ja!

I: Und nimmst du das auch von seiner Seite so wahr?

B: Ja!

I: Also da ist auch das vollste Vertrauen da?

B: Ja! (...) Ich bin gespannt, wer da sagt „Nein, ich bin nicht treu“ (lacht).

I (lacht): Ja das stimmt, das würde sicher niemand sagen, aber - die Frage ist einfach - aufgelegt, die muss einfach dabei sein.

B (lacht): Ja na klar, aber ich finde es einfach lustig, wer da sagt „Nein“ und „eigentlich bin ich nicht treu“

I (lacht): Ja vielleicht gibt es so ehrliche Menschen, ich weiß es nicht! (...)

Ja es würde jetzt gehen um das Ausmaß an „Wir“ Gefühl, also ich nenne es immer „Wir“ Gefühl, damit meine ich - wie viel die beiden Partner in ihre gemeinsame Zukunft und in ihre Beziehung investieren, also ob sie gemeinsame Pläne haben oder gemeinsamen Besitz haben. Wie würdest du das bei dir so beschreiben?

B: In Bezug jetzt auf was? Auf das „Wir“Gefühl?

I: Genau ja!

B: Ja, also wir haben schon gemeinsame Pläne, wir haben ja eine Familie gegründet, wir wohnen zusammen. Wir schauen, dass wir Geld sparen für gemeinsame Unternehmungen, wir fahren im September auf Urlaub. Es ist noch ein zweites Kind geplant - falls sich das bessern sollte und ich das überstanden habe - also im Moment kann ich mir das gar nicht vorstellen, aber ich weiß, dass irgendwann wieder der Wunsch da sein wird. Also ich glaube schon, dass (...).

I: Du findest schon, dass ihr richtig viele gemeinsame Pläne habt.

B: Ja, schon.

I: Kommt es auch vor, dass du oder dein Mann eigenen Ziele zurückstecken müsst für eine gemeinsame Perspektive, gemeinsame Ziele?

B: (...) Nein, es ist eher, dass das Kind einen in gewissen Dingen einschränkt - dass man jetzt nicht mehr das und das so machen kann wie früher. Aber das ist einfach - ja, wenn man ein Kind hat, dass man da auch zurückstecken muss. Aber jetzt nicht - aufgrund gemeinsamer Pläne - würde ich nicht sagen.

I: Also du würdest sagen, das bringt ein Kind einfach so mit sich. Aber auf die Beziehung würdest du es nicht münzen.

B: Ja.

I: Und wie wichtig sind dir die eigenen Ziele, die du vielleicht zurückstecken musst - aufgrund des Kindes?

B: Naja mir ist es schon sehr wichtig - auch eigene Ziele zu haben und nur weil man ein Kind hat - das heißt jetzt nicht, dass man die Ziele aufgibt (...).

I: Aber dass man sie nur verschiebt.

B: Genau, aber irgendwann kommt das dann wieder.

I: Okay (...). Wie würdest du die Fürsorge und Unterstützung bei euch beschreiben? Fühlst du dich umsorgt und unterstützt, wenn du Hilfe benötigst?

B: Ja, sehr! Also das ist ein Punkt, den er sehr, sehr macht. Also er unterstützt immer (...).

I: Und glaubst du, du kannst ihn auch genug unterstützen, wenn er einmal - Hilfe braucht, wenn es ihm nicht gut geht?

B: Vielleicht in der Situation, in der ich jetzt stecke nicht. Aber ich hoffe, dass ich es kann, wenn ich wieder gesund bin. Wenn es ihm mal schlecht geht, dass ich dann genauso da bin. Das ist immer schwierig sich das vorzustellen, wenn man selber gerade derjenige ist, der so viel Hilfe braucht, aber - natürlich möchte ich dann da sein für ihn.

I: Aber meinst du damit, dass es momentan auch einfach nicht so vorkommt, dass er deine Unterstützung und Hilfe beansprucht?

B: Ja, jetzt ist er - ja. Es ist jetzt einfach gerade ein Ungleichgewicht da. Und es ist gerade - bin ich gerade die, die die Unterstützung braucht, glaube ich. Und er muss gerade so ein bisschen der Starke sein. Das heißt nicht, dass er die Dinge auch einfach so wegstecken kann, aber - ja im Moment bin ich einfach die Schwächere, die die Unterstützung braucht.

I: Und fühlst du dich von deinem Partner in deinen Bedürfnissen verstanden? Und in deinen Problemen?

B: Ja.

I: Und wie zeigt sich das? Woran erkennst du das?

B: Dass er mir eigentlich immer zuhört, wenn ich über meine Probleme - oder andere Dinge sprechen will. Da steht er eigentlich immer hinter mir. Und wenn ich sage, ich möchte jetzt - eben einfach mal trainieren gehen oder so, dann schaut er auch, dass er das - quasi umsetzen kann, weil er weiß, dass ich - dass das wichtig ist für mich. Also da ist er jetzt gerade sehr dahinter, dass er mich unterstützt, dass ich eben in meinen Bedürfnissen nachkomme - dass ich Dinge tu, die mir gut tun, weil er einfach genau weiß, dass das - mit der Depression halt - dass man das braucht.

I: Das heißt also, du fühlst dich in deinen Interessen verstanden, dass du eben auch mal was anderes tun willst.

B: Ja, vollkommen.

I: Und glaubst du, du kannst auch genug Verständnis für seine Probleme und Interessen aufbringen?

B: Ich glaub schon (...). Also wie gesagt, jetzt sicher ein bisschen weniger. Aber ich versuche schon, dass ich auch Interesse zeige - also wie gesagt, wenn er eben etwas machen möchte, dass ich auch dahinter stehe und sage, er soll das machen (...). Doch.

I: Also du gibst ihm sozusagen den Freiraum und Unterstützung auch, dass er -

B: Ich hoffe, ja.

I: Hast du vielleicht das Gefühl, dass es in eurer Beziehung auch zu einer Art „Erziehungsbemühungen“ kommt? Dass du vielleicht versucht, irgendetwas an deinem Mann zu verändern oder er versucht, etwas an dir zu verändern?

B: Ja, da bin ich eher so (...). Das ist spannend, dass du das als Frage hast.

I: Ja? Wieso?

B: Einfach nur so. Na weil ich sicher manchmal zu viel verändern will, da sage ich dann „Du musst mehr so sein“, „Du musst mehr aus dir rauskommen“ (...). Das ist sicher - das mache ich zu viel. Weil er halt im Gegenzug eben nicht so viel verändern will. Aber (...) ja, wie gesagt, ich glaube, dass da auch einiges der Depression zuzuschreiben ist, dass ich da manchmal grantiger bin und etwas gern anders hätte - ja (...). Das werden wir dann nachher sehen, wie das dann nachher ist.

I: Aber momentan kannst du nicht gut unterscheiden wie es vorher war und wie es jetzt ist. Kannst du nicht so differenzieren.

B: (...) Schwierig.

I: Okay. Aber - gehts da für dich nur so um alltägliche Kleinigkeiten oder möchtest du ihn auch - wie du sagst - z.B. mehr zum Sport bewegen oder so? Also eher was grundlegendes.

B: Ja da hab ich sicher auch eine Zeit lang versucht, ihn mehr zum Sport oder so zu kriegen (...). Also - Aber jetzt nicht nur für mich - sondern auch für ihn - also ich finde es einfach wichtig und ich finde es auch wichtig, dass wir da so ein bisschen ähnlich sind und das war schon auch manchmal so ein Klinsch, dass ich da mehr an Sport interessiert bin und das wichtig finde für den Körper und für die Gesundheit auch - jetzt nicht nur wie man aussieht sondern - dass man gesund bleibt. Weil ich meine, wir haben auch ein gemeinsames Kind und wir sollen auch beide gesund bleiben - allein wegen dem. Und (...) da hab ich eine Zeit lang gedacht, er interessiert sich überhaupt nicht dafür und er ist mehr der faule Charakter und - in Wirklichkeit hat er halt etwas gebraucht, was ihm auch wirklich Spaß macht - weil er ist halt auch schwer bedient mit seinen Knien - Knieverletzungen und da konnte er halt auch nicht alles machen. Und Fitnesscenter, da hat er sich auch eher mir zuliebe angemeldet und jetzt hat er aber auch etwas gefunden, was auch wirklich ihm Spaß macht und ja (...).

I: Ja das ist gut! (...) Fühlst du dich - in deinen Einstellungen, Stärken und Schwächen respektiert? Und in deinen Interessen?

B: Ja. Ja schon.

I: Und woran erkennst du diesen Respekt?

B: Ich weiß nicht, ist das nicht eine ähnliche Frage wie vorher?

I: Sie ist ähnlich, also vorher ging es um das Verständnis und jetzt geht es um den Respekt. Den Respekt in deinen Einstellungen (...), Akzeptanz (...).

B: Einfach durch Gespräche merkt man es. Also dass - es jetzt nicht irgendwie abgetan wird sondern dass man sich das mal anhört, was der andere zu sagen hat. Das ist so ein Gefühl, ich finde, das kann man gar nicht so beschreiben, woran man jetzt den Respekt merkt.

I: Okay ja. Es sind auch schwierige Fragen teilweise. Und glaubst du, du kannst ihn auch in dem respektieren, wie er ist?

B: Ja. Also ich würde schon sagen.

I: Also das heißt, du meinst insgesamt kommt es schon hin und wieder vor, dass du so kleine Veränderungswünsche an ihn hast, aber so im Großen und Ganzen respektierst du ihn als Person, die er ist.

B: Ja. Ja das schon.

I: Okay (...). Hast du das Gefühl, dass sich eure Beziehung seit der Geburt oder seit der Schwangerschaft sehr wesentlich verändert hat?

B: Also in allen diesen genannten Dingen - es ist schwierig, weil Geburt und Depression, das sind einfach so verschiedene Zeitpunkte gewesen und - ja sicher verändert sich die Beziehung auch, wenn man ein Kind kriegt einfach. Weil man einfach weniger Zeit hat füreinander, und weil man halt nicht mehr als Paar ist sondern als Triade, und - es ist einfach etwas anderes.

I: Und weil du sagst, Geburt und Depression sind für dich -

B: Ja weil es mir eben nachher eine Zeit lang gut gegangen ist und erst nach einer Zeit (...).

I: Ja (...). Und hat sich da etwas verändert in eurer Beziehung? So zwischen der Zeit, in der es dir gut gegangen ist und -

B: Ja sicher! Eben in all den genannten Dinge, wo ich manchmal sage, durch die Depression gibt es weniger Nähe, durch die Depression gibt es weniger Sex und - gehts mir einfach manchmal eher nicht gut und - muss er einfach ein bisschen mehr zurückstecken. Also eigentlich diese genannten Sachen, haben wir eh schon gesagt - würde ich schon als Unterschied betrachten, weil es einfach einem Partner eben psychisch nicht so gut geht. Aber prinzipiell verändert es ein Kind sicher auch (...).

I: Ja (...). Und gibt es etwas, was du dir wieder mehr wünschen würdest, was du vielleicht vermisst, in eurer Partnerschaft?

B: Ja, also mehr die Nähe und mehr das - als Paar gemeinsam sein (...). Und nicht nur (...).

I: Also dass man auch wirklich Zeit miteinander verbringen kann.

B: Ja nicht nur, wo es um das Kind geht, sondern eben nur um einander - und eben nicht nur - um die Depression sondern einfach wieder normal. Also das möchte ich jetzt am allermeisten, dass das endlich wieder weggeht und dass das wieder normal wird so wie vorher. Und dass ich auch wieder Spaß habe an Sachen auch. Weil das ist wirklich mühsam (...). Und das wirkt sich eben auf alles aus. Weil einmal - wo wir weg waren eben zusammen - da waren wir Steak essen und da hat es schon angefangen - und dann waren wir im Kino, und nach dem Kino hab ich schon einen Heulzusammenbruch gehabt so aus dem Nichts heraus. Und das ist so - da gehen wir einmal zusammen essen und dann ist halt wieder eine schlechte Phase und das zerstört dann alles wieder ein bisschen. Und das ist halt irgendwie gemein, ja. Jetzt haben wir endlich - ja, meine Schwester hat alles am Abend gemacht und hat sie ins Bett gebracht und du willst es genießen und kannst aber nicht. Und das ist halt (...).

I: Ja (...). Das verstehe ich gut (...). Gibt es irgendetwas, was du dir von deinem Mann konkret mehr wünschen würdest?

B: Ja, dass er seine Gefühle mehr rauslässt.

I: Ja.

B: Das hast du eh schon als einer der ersten Dinge mitgekriegt, als ich gesagt habe „Kitzel es aus ihm heraus“ (lacht). Ja, dass er das auch mehr äußert - was er sich vorstellt und seine Wünsche und klipp und klar auch mal Ansagen macht - das würde ich mir wünschen.

I: Okay (...). Gibt es zu den Themen, die wir jetzt besprochen haben irgendetwas, was du noch hinzufügen möchtest, was dir vielleicht noch eingefallen ist oder sonst irgendetwas, was dir vielleicht auf dem Herzen liegt?

B: Nein, jetzt eigentlich konkret nicht.

I: (...) Okay, dann vielen Dank für die viele Zeit und das schöne Gespräch! Und ich wünsche euch auf jeden Fall alles, alles Gute.

B: Dankeschön.

## **Interview mit Herrn C**

I: So am Anfang würde ich dich bitten, dass du mir vielleicht kurz erzählst, was für dich zu einer guten Beziehung gehört oder warum du vielleicht eure Beziehung als besonders gut beschreiben würdest.

B: Warum ich unsere Beziehung als besonders gut beschreiben wurde? (...) Also zu einer guten Beziehung gehört für mich Vertrauen und füreinander da zu sein und viel miteinander zu machen - das sind so die Dinge, die ich wichtig finde - ich würde jetzt unsere Beziehung nicht unbedingt als die tolle Beziehung deklarieren, weil ich einfach denke, die perfekte Beziehung gibt es sowieso nicht. Und von daher - ich glaube einfach, dass wir uns ganz gut ergänzen, was viele Sachen betrifft. Dass wir uns aufeinander verlassen können und dass das unsere Beziehung ausmacht.

I: Und das findest du auch wichtig bei einer Beziehung.

B: Das finde ich auch, dass das wichtig ist in einer Beziehung, ja.

I: Und wie würdest du eure Beziehung so in Bezug auf Nähe, Vertrautheit beschreiben - hast du das Gefühl, eure Beziehung ist gekennzeichnet durch ein sehr hohes Maß an Verbundenheit, oder - so in die Richtung?

B: (...) Puh, gute Frage (lacht). Na also - Ich glaube, es ist ausbaufähig. Also es könnte noch mehr sein - Klar kommt es jetzt in der Situation noch dazu, dass natürlich eine Partnerin mit Depression jetzt manchmal nicht so auf Nähe ist - dass sie eher zurückgezogen ist und gerne Ruhe hat, das ist halt nicht förderlich - um Nähe aufzubauen - gerade jetzt in der Situation. Von daher - war es früher sicher mehr und ist durch die Depression sicher auch ein bisschen weniger geworden.

I: Okay (...). Woran würdest du das erkennen oder festmachen, dass sich etwas verändert hat, rein aus der körperlichen Nähe? Die vielleicht reduziert ist?

B: In erster Linie die körperliche Nähe, ja, aber auch - die Art und Weise, wie wir einfach teilweise miteinander umgehen - also (...). Gespräche sind früher einfach anders abgelaufen als sie jetzt ablaufen. Es ist halt schwierig die normalen Gefühlsregungen des anderen von denen, die durch die Depression entstehen, zu unterscheiden. Man weiß dann nicht, ist der Partner jetzt sauer, weil es war jetzt einfach irgendetwas oder weil es doch eine blöde Phase ist und sowieso alles - schlecht ist.

I: Okay, also die Kommunikation hat sich auch verändert.

B: Hat sich verändert, ja.

I: Okay, da gehen wir dann eh später noch näher darauf ein. Du meinst eben so in Bezug auf - ich sage jetzt mal Zärtlichkeit, auch so direkter körperlicher Kontakt im Alltag - hat sich auch verändert? Oder wie würdest du das beschreiben?

B: Hat sich auch verändert ja (...). Ich meine, logischerweise auch durch unsere Tochter, wird es normal von Haus aus auch bei anderen Paaren wohl ein bisschen weniger, ganz einfach weil man sich um sie kümmern muss und nicht mehr so viel Freizeit hat und (...) nicht mehr so viel Freiraum hat. Also unsere Tochter ist schon auch sehr oft um uns herum - und dadurch verändert es sich halt - und dann durch die Depression wahrscheinlich noch mehr.

I: Und es verändert sich im Ausmaß, also ist es einfach weniger geworden oder auch auf eine andere Art und Weise?

B: Es ist einfach weniger - ich wüsste jetzt nicht auf welche andere Art und Weise ich das beschreiben soll - kann (...)

I: Okay. Und würdest du deine Beziehung beschreiben - als eine Beziehung mit hoher gegenseitiger Zuwendung, also hoher Aufmerksamkeit, die die Partner sich gegenseitig schenken? (...) Oder hast du vielleicht auch da das Gefühl, es hat sich verändert?

B: Hat sich sicher auch verändert, obwohl (...). Naja ich glaube schon, dass wir uns viel Aufmerksamkeit geschenkt haben und - auch noch immer - aber wird sich sicher auch ein bisschen verändert haben.

I: Glaubst du, du kannst auch durch verbale Äußerungen positive Gefühle bei deiner Frau auslösen? Sie durch verbale Äußerungen auch bestärken?

B: Ich hoffe! Ich hoffe! Die Reaktion ist manchmal da nicht so eindeutig oder fast nie eindeutig, ob ich da jetzt positive Gefühle ausgelöst habe oder nicht. Aber ich probiere es natürlich. Ich versuche ihr natürlich gut zuzureden und da eine positive Stimmung reinzubringen - so oft es halt geht. Aber (...) ob es jetzt wirklich funktioniert oder - also das Feedback ist nicht immer so eindeutig da.

I: Okay. Wie findest du deine Partnerin rein äußerlich? Was gefällt dir besonders an ihr?

B: Also ich finde sie prinzipiell sehr attraktiv (lacht). Sonst hätte ich sie nicht als Partnerin ausgesucht. Nein also es gibt viele Dinge, die mir an ihr besonders gut gefallen.

I: Spezielles? Was ganz Besonderes dabei?

B: (...) Nein, es ist - was ganz besonderes kann - und will ich jetzt auch nicht festmachen, es ist einfach das Gesamtpaket - natürlich auch ihr Charakter und ihre Eigenschaften, die sie für mich sehr interessant gemacht haben und immer noch machen, und damit ist sie einfach sehr anziehend. Rein nur auf Äußerlichen kann man das nicht (...).

I: Ja (...) Klar! Aber es ist auf jeden Fall die rein körperliche Anziehung -

B: Ist nach wie vor da, ja!

I: Okay, schön! Wie zufrieden bist du derzeit mit der Sexualität?

B: Nicht so (lacht). Könnte mehr sein.

I: Also es ist einfach zu wenig für dich.

B: Ja.

I: Und hat sich das auch verändert seit der Geburt?

B: Ja, sicher. Während der Schwangerschaft und nach der Geburt - ich glaube, das sind einfach ganz normale - Dinge, die nach einer Schwangerschaft oder nach einer Geburt passieren - dass das nicht auf dem Niveau bleibt und dass das eher rückläufig ist dann (...). Ja aber ich mein, das ist jetzt nichts, wo ich sage „Uh, deswegen geht die Beziehung in die Brüche“. Ich sehe es als Phase an, so wie alles, was momentan passiert so Phasen sind - so wie mit der Kleinen, die hat mal eine gute Phase, mal eine schlechte Phase, mal eine aufgedrehte Phase - so ist das mit dem Sexuellen auch (...).

I: Okay (...). Okay, also im nächsten Schritt würde ich mir von dir wünschen, dass du mir vielleicht ein bisschen Einblick in euer Problemverhalten gibst. Damit meine ich, wie ihr typischerweise damit umgeht, wenn in eurem Alltag ein Problem auftritt, egal was für eins. Ob es häufig zu heftigen Auseinandersetzungen und Streitereien kommt oder mehr zu konkreten Lösungsversuchen - wie schaut das aus bei euch?

B: Das kommt immer darauf an. Meistens - ich meine, ich muss sagen, ich bin kein Mensch, der gerne streitet. Das ist so aus der Kindheit und Jugend, aus dem Elternhaus (...), da gab es bei uns immer viele Streitereien. Deswegen bin ich jetzt wahrscheinlich - also da würde meine Frau sagen, sie würde gerne öfter streiten, das mach ich aber nicht, da ziehe ich mich eher zurück. Problemlösungen - ja da kommt das immer auf das Problem an, wenn das jetzt irgendein technisches Problem oder so etwas ist, dann schau ich, dass ich Lösungsversuche bringe - wenn das jetzt aber irgendwelche emotionalen Sachen sind, dann tu ich mich persönlich ehrlich gesagt sehr schwer - dass ich dann das Einfühlungsvermögen zeigen kann und - ich igel mich dann eher ein.

I: Du ziehst dich eher zurück und du denkst, deine Frau würde eher - in die Offensive gehen.

B: Ich ziehe mich eher zurück, ja. Ja, das hat sie auch gesagt, ja. Nur mir fällt es natürlich dann schwer, schon vor der Depression, vor der Schwangerschaft - jetzt natürlich noch schwerer, weil ich einfach keine Ahnung habe, was in ihr vorgeht und wie sie dann reagiert - wenn wir jetzt wirklich zum Streiten anfangen, dann richtig - ob das dann in der Situation gut ist, schlecht ist - auch wenn sie sagt, sie hätte es gerne öfter, aber ich weiß nicht, wie sie dann wirklich in der Situation reagieren würde.

I: Okay (...). Wenn du jetzt eine Zahl nennen würdest, wie oft ihr ca. streitet - so einmal in der Woche, einmal am Tag, einmal im Monat - was würdest du sagen ca.?

B: (...) Also so richtig gestritten haben wir in der Beziehung - weiß nicht, vielleicht fünf mal (...). In fünf Jahren, das heißt einmal im Jahr? Vielleicht kommt das so hin.

I: Wow. Das ist ja erfreulich.

B (lacht): Ja es kommt darauf an, für mich ja, für sie - also sie hätte es bestimmt gerne öfter.

I: Okay, ja verstehe. Meinst du sie braucht das Streiten, so ein bisschen das gegeneinander aufreiben?

B: Ich glaube schon, ja. Aber das ist - widerstrebt mir einfach komplett, weil ich das gar nicht brauche. Weil ich das einfach oft genug hatte - da bin ich froh wenn es nicht der Fall ist.

I: Ja, verstehe. Und wenn es dann wirklich zu Streits kommt - wie schauen die dann konkret aus? Ist das dann mehr so ein - einfach Vorwerfen von Fehlern und Schuldzuschreibungen? Oder geht es sogar vermehrt dazu Lösungen zu suchen? (...) Oder vielleicht sogar beides?

B: Ja ich würde sagen, es kommt zuerst das eine und das dann andere. Also zuerst kommt es schon eher zu Schuldzuschreibungen, wobei ich dann eher einen Rückzieher mache und Kompromisse eingehe, damit das dann auch bald wieder vorbei ist.

I: Also du steigst da nicht so ganz darauf ein, dass -

B: Nicht so ganz, nein. Ich versuche dann eher, dass ich das alles wieder ein bisschen koordiniere.

I: Ja, okay (...). Und wenn ihr so über die Zukunft spricht, so in Bezug auf Partnerschaft und Familie, was löst das dann für Gefühle in dir aus?

B: Derzeit gemischte. Klar reden wir darüber und klar haben wir auch darüber gesprochen, ob wir nicht ein zweites Kind - also ursprünglich ganz am Anfang unserer Beziehung, da war es eigentlich ziemlich fix, dass wir auch ein zweites Kind mal bekommen. Jetzt ist wieder - durch die Depression, das ist so das Damoklesschwert, das über uns hängt, dass das noch einmal passieren kann - wegen dem ist das Thema vielleicht ein bisschen - ad acta gelegt. Also an und für sich so weit in die Zukunft blicke ich persönlich jetzt gar nicht (...). Sondern es ist eher, dass wir jetzt schauen, dass die Behandlung funktioniert und dass wir die Depression in den Griff bekommen und vielleicht irgendwann auch mal komplett weg ist und es zeitgleich unserer Tochter gut geht, das darf man nicht vernachlässigen. Also so richtig - Zukunftssachen - da sprechen wir eigentlich selten (...). War früher auch ein bisschen - anders.

I: (...) Kommt da manchmal die Angst auf - dass eure Tochter dabei vernachlässigt werden könnte?

B: Also momentan - im Grunde eigentlich nicht, weil wir haben Gott sei dank in der Familie eh viel Unterstützung - also die Schwester von meiner Frau, ihre Mutter, meine Mutter, Großmutter - also die sind eigentlich eh immer - und ich schaue auch immer, dass ich von der Arbeit auch immer relativ früh kommen kann, mich auch um sie kümmern kann - also sie kommt sicher nicht zu kurz, es geht ihr gut und - wächst und gedeiht (beide lachen) - also da ist alles gut.

I: Sehr gut. Okay, super. Und du hast vorhin eh auch schon ein bisschen angefangen darüber zu sprechen - das generelle Kommunikationsverhalten zwischen euch - wie nimmst du das wahr? Würdest du eure Beziehung insgesamt als ausgeglichen und harmonisch wahrnehmen?

B: Ich meine, ja, das eine ist die Kommunikation -

I: Genau, ja -

B: - die könnte sicher bei uns jetzt - um einiges besser sein. Das ist sicher auch meine Schuld, weil ich nicht so gerne reden - Reden ist nicht so ganz meins. Vor allem wenn es dann um Gefühle geht und um Emotionen, da tu ich mir einfach extrem schwer.

I: Auch in Bezug darauf, dass du Dinge nicht so gern ansprichst, die dich stören? Oder - gehts dann eher darum, dass du nicht gerne darüber redest, was deine Partnerin stört?

B: Ich glaube, das ist alles eines. Das ist generell - wie gesagt, wo ich schon gesagt habe, Gefühle, Emotionen, das ist nicht so ganz mein Thema (...).

I: Bei deiner Frau nimmst du das anders wahr? Dass es für sie doch wichtig ist.

B: Ja für sie ist es extrem wichtig. Das sagt sie mir oft auch (...). Aber ansonsten glaube ich, dass unsere Beziehung schon harmonisch ist. Klar ist jede Beziehung verbesserungsfähig (...). Aber im Großen und Ganzen (...).

I: Bist du zufrieden.

B (nickt): - bin ich zufrieden.

I: Also - hast du manchmal vielleicht auch - oder gar nicht - das Gefühl, dass es jetzt ohne dezidierten Grund zu negativen Spannungen zwischen euch kommt? Zu Aggressionen - ohne Grund - oder Misstrauen vielleicht?

B: Nein also ohne Grund würde ich jetzt nicht sagen - wobei jetzt gerade ist es wieder anders, wenn sie da einen schlechten Tag hat, kann es schon sein - aber dann ist der Grund ja, dass sie einen schlechten Tag hat eben (...).

I: Okay aber das meinst du, hat sich schon verändert, dass es da zu Missstimmungen kommt ohne dass es eben wirklich einen offensichtlichen oder - ausschlaggebenden Grund dafür gibt.

B: Ja wobei es eben nicht wirklich zu Streitereien kommt, aber (...).

I: Nein, aber darum geht es gerade auch nicht. Okay. Wie nimmst so eure gegenseitige Unabhängigkeit wahr? In Bezug auf Freunde, alleinige Unternehmungen (...).

B: Sehr eingeschränkt.

I: War das immer schon so?

B: Nein, ich glaube nicht. Also natürlich mit Kind ist es eingeschränkt und - natürlich mit Depression und Kind ist es noch eingeschränkter.

I: Und siehst du das in Bezug auf beide Seiten, also fühlst du dich selber weniger unabhängig und -

B: Ich sehe es in Bezug auf beide Seiten. Also bei mir ist es auch so, ich mache die sportlichen Dinge, die ich mache und das ist maximal zwei Mal die Woche - aber sonst mache ich eigentlich nichts außer ins Büro gehen und - ja meine Partnerin macht jetzt auch nicht so viel - ich meine, klar, wenn es ihr nicht gut geht, dann ist es auch nichts, wenn sie unter Leute geht und nur darunter leidet.

I: Und würdest - wäre der Wunsch da, dass das anders ist?

B: Sicher, ja.

I: Okay. (...) Und wie zufrieden bist du so mit dem Ausmaß an den gemeinsamen Aktivitäten? Also sowohl zu Zweit als auch -

B: Könnte auch mehr sein. Also das ist momentan wirklich nicht sehr viel.

I: Als Paar gesehen oder auch zu dritt?

B: Sowohl als auch, eigentlich, ja. Weil ich dann halt auch versuche, dass - ich mir die Kleine schnappe und dass ich meiner Frau dann Freiraum schaffe, weil sie halt unter Tags - also unter der Woche alleine ist unter Tags, das heißt, dass ich dann versuche, wenn ich dann zu Hause bin, dass ich sie da entlasten kann, dass sie da etwas anderes machen kann. Und halt so Sachen zu dritt - eher weniger - leider Gottes. Aber wird auch wieder eher mehr. Also das denke ich schon, dass sich das wieder legt.

I: Und die Zeit zu Zweit, war das vorher der Geburt - war das noch mehr?

B: Ja, sicher. Also mit einem Kind - da ist das auch nicht so leicht einfach. Also man muss schon dazusagen, dass ein Zwölfmonate altes Kind - wenn man das alleine lässt am Abend - mit der Tante, die sie ins Bett bringt, wo man nicht weiß wie sie reagiert (...). Und deswegen - ja das hat sich natürlich auch verändert, weil jetzt - wir wollen halt schon auch wieder mehr alleine machen und jetzt kann sie auch schon den Abend mal woanders verbringen, man kann sie schon ins Bett bringen und - das war ganz am Anfang schon anders.

I: Also du denkst, das ist auch etwas, was - vorübergehen wird?

B: Ja. Ja, doch, das denke ich schon.

I: Wie siehts bei euch beiden mit gegenseitigen Vertrauen und Eifersucht aus?

B: (...) Ich bin prinzipiell eigentlich schon eifersüchtig, aber derzeit eigentlich gar nicht. Also das war vielleicht am Anfang unserer Beziehung - war das ausgeprägter als es jetzt ist.

I: Und deine Partnerin, wie nimmst du das wahr?

B: (...) Glaube ich eigentlich auch nicht, dass sie eifersüchtig ist. Wir geben uns auch keine Gründe. Ich weiß nicht wie sie es jetzt gerade sieht, aber ich glaube es nicht. Grundsätzlich (...).

I: Kommt manchmal Angst auf, dass sie dich verletzen könnte? Oder glaubst du, dass sie vielleicht - da manchmal Angst hat?

B: Körperlich oder seelisch (lacht)?

I: Naja sowohl als auch, aber - ich gehe jetzt mal vom Seelischen aus.

B: Ich - wüsste jetzt nicht, wie sie mich verletzen soll. Weil Dinge, die halt gesagt werden sollen, können eh gesagt werden, und - ja - sonst - kann ich mir jetzt keine Situation vorstellen - die auf so etwas hinauslaufen würde.

I: Und wie sieht es mit Treue aus?

B (lacht): Also ich bin sehr treu. Ich glaube auch meine Frau ist treu - also so weit ich das beurteilen kann.

I: Okay. Wie würdest du das Ausmaß an - ich nenne es so das „Wir“ Gefühl - beschreiben, also damit meine ich, wie viel ihr in die Beziehung und eine gemeinsame Zukunft investiert - gemeinsame Pläne oder auch gemeinsamer Besitz. Wie hoch würdest du das einschätzen?

B: Also Prozentzahl zwischen uns zwei?

I: Es reicht auch eine Beschreibung, also sehr hoch oder -

B: Ja - ich mein. Nachdem wir ein gemeinsames Kind miteinander haben, ist das schon sehr hoch, würde ich sagen. Materielle Dinge (...) das ist das Haus von meiner Partnerin und - das hat ihr Vater damals gebaut, das heißt das gehört der Familie - ich stecke halt hinein, was wichtig ist oder was ich für notwendig erachte. In erster Linie ist das schon alles für unsere Tochter und unsere gemeinsame Familie - also ich glaube schon, dass da viel in ein „Wir“ Gefühl hineinfließt.

I: Und du meinstest vorhin, die Überlegung über ein zweites Kind - also Pläne sind da.

B: Ja, die sind auf jeden Fall da. Da ist nichts mit Ablaufdatum, wo wir sagen „Und wenn sie die Matura hat, dann ist es vorbei“ - also das nicht (beide lachen).

I: (...) Kommt es manchmal vor, dass du oder deine Partnerin eigene Ziele zurückstecken musst für gemeinsame Ziele oder eine gemeinsame Perspektive.

B: Ja aber ich glaube, das ist ganz normal.

I: Sind da auch wichtige Ziele dabei? Also ist da etwas, was dir eigentlich sehr wichtig ist, wo du aber zurückstecken -

B: Nein, nein. Im Grunde nicht. Sicher sind es Kleinigkeiten, die man - zurückstecken muss, aber (...)

I: Aber du glaubst, das ist normal.

B: Ich glaube, das ist normal, dass man in einer Beziehung - nicht immer den Kopf durchsetzen kann, sondern da auch Kompromisse eingehen muss und - sich selbst auch zurücknehmen muss. Damit beide vorankommen, weil sonst - bleibt immer einer irgendwie auf der Strecke.

I: Genau, okay. Verstehe. (...) Wie nimmst du eure gegenseitige Fürsorge und Unterstützung wahr, fühlst du dich ausreichend unterstützt? Und umsorgt - wenn du Hilfe benötigst?

B: Prinzipiell ja. Wenn es so normale Tage sind, dann ja auf jeden Fall. Wenn es eher nicht so gute, schlechte Tage sind, dann logischerweise nicht. Aber - im Großen und Ganzen schon.

I: Glaubst du auch, du kannst deiner Partnerin genug Unterstützung entgegenbringen?

B: Ja! Das glaube ich sehr wohl, ja.

I: Und du denkst, sie nimmt das auch so wahr?

B: Ich hoffe (lacht). Also ich bemühe mich wirklich, dass ich - so gut wie möglich unterstützen kann. Gerade jetzt, dass ich - so viel wie möglich von ihren Schultern wegnehme.

I: Und du sagst, du schaust auch, dass du dann mal eure Tochter nimmst, dass sie dann -

B: Ja also prinzipiell jeden Tag, also ich schaue immer, dass wenn ich vom Büro komme, also wenn ich da bin - schnapp ich mir die Kleine, damit sie die Gelegenheit hat, alles mögliche zu machen. Da versuche ich ihr halt Freiraum einzuräumen - also so viel wie es geht.

I: Ja okay. (Kurze Pause durch Schreien des Kindes)  
Und fühlst du dich auch in deinen Bedürfnissen und in deinen Interessen - auch verstanden von ihr?

B: Nicht immer. Es kommt darauf an. In den grundlegenden Dingen schon, aber - wenn es dann in die Hobbies hineingeht oder in die Sachen, für die ich mich interessiere, dann weniger. Aber das sehe ich jetzt auch nicht so dramatisch und ist jetzt auch ganz verständlich weil ich interessiere mich auch nicht für alles, was - sie für wichtig empfindet oder für ganz interessant empfindet. Dafür sind wir halt einfach zu unterschiedlich.

I: Aber du sagst so grundsätzlich - was jetzt auch - wenn es Probleme gibt oder so, dann fühlst du dich schon verstanden von ihr -

B: Größtenteils schon, ja.

I: Außer es gibt jetzt einen Konflikt zwischen euch beiden.

B: Genau ja, wenn es jetzt ein Konflikt zwischen uns ist, dann ist natürlich ein riesiges Gegeneinander aber wenn es irgendetwas anderes ist, dann - schon.

I: (...) Und wie zeigt sich das dann? Ihr Verständnis? Was tut sie dann?

B: Sie sagt mir dann, dass sie es versteht (lacht).

I: Also ihr redet darüber.

B: Wir reden darüber und (...)

I: Und sie hört dir zu.

B: Ja. Aber sonst (...). Es kommt dann halt immer auch darauf an, worum es sich handelt. Ob es - ein Problem ist, dass man durch Reden lösen kann oder ob es irgendetwas anderes ist, was man durch - weiß ich nicht, wenn sich jetzt zum Beispiel bei mir eine Trainingszeit ändert, dass man schaut, dass sie ihre Familie fragt, ob irgendjemand auf die Kleine aufpassen kann, wenn sie nicht da ist, oder ich schau, dass jemand aufpassen kann. Also solche Dinge dann - dass man sich da freischaufeln kann.

I: Ja ich verstehe. Und glaubst du, du kannst auch genug Verständnis für ihre Probleme und Interessen entgegenbringen?

B: Ich hoffe (lacht). Nein, also ich glaube schon. Natürlich ist es nicht immer nachvollziehbar, weil - wenn man selber keine Depression gehabt hat, dann kann man sich da ganz schwer

hineinversetzen - und kennt das nicht. Und da ist es ganz schwer für einen Menschen, irgendwie zu verstehen, oder eigentlich ist es nicht möglich das zu verstehen.

I: Aber du meinst, du versuchst, ihr das Gefühl zu geben -

B: Ich versuche es, ja und - das kann ich nur hoffen.

I: Okay. (...) Hast du manchmal das Gefühl, dass es eine Art „Erziehungsbemühungen“ bei euch gibt, dass du zum Beispiel versuchst, etwas an deiner Partnerin zu verändern oder umgekehrt?

B: Eher umgekehrt.

I (lacht): Eher umgekehrt?

B: Ja, eher umgekehrt. Ich versuche, eigentlich an ihr nicht viel zu verändern oder eigentlich gar nichts. Sie versucht es aber bei mir schon.

I: Wären das irgendwelche konkreten Dinge oder so Alltags -

B: Eher so Kleinigkeiten, also so Alltagskleinigkeiten (...). Verschiedene Dinge halt, aber in erster Linie Kleinigkeiten. Die sich vielleicht zu einem großen Ganzen summieren, aber ich sehe das nicht (lacht).

I: Aber was so deine Einstellungen und Interessen anbelangt (...).

B: Sowohl als auch. Also Interessen eher weniger. Aber bei den Einstellungen gegenüber - weiß ich nicht - mehr Sport machen oder irgendwas oder - zu anderen Dingen (...), gegen eine gewisse Faulheit etwas tun (...). Also prinzipiell nichts negatives, also - ich sehe das jetzt auch nicht allzu negativ.

I: Aber das kommt auf jeden Fall von ihr aus.

B: Ja, ja das kommt komplett von ihr aus. Von mir kommt -

I: Und bei dir würdest du das nicht so sehen - oder siehst es nicht so.

B: Nein, also ich glaube nicht, dass ich sie versuche zu verändern.

I: Fühlst du dich in deinen Stärken und Schwächen respektiert? Und in deinen Einstellungen - und Interessen?

B: Ja schon.

I: Und woran erkennst du das?

B: (...) Woran erkenne ich das? Gute Frage. Ja, an dem Zuspruch, den ich nachher kriege, weil - einer meiner Stärken ist, dass ich handwerklich ziemlich begabt bin und hier im Haus sehr viel renoviert habe - selber und - dass sie dann mit dem Ergebnis zufrieden ist. Das ist schon für mich ein Zeichen, dass meine Stärken respektiert werden.

I: Und umgekehrt? Kannst du auch alles an ihr respektieren?

B: Alles würde ich nicht sagen, aber vieles oder fast alles, weil es gibt sicher auch ein Paar Dinge an mir, die sie an mir nicht respektieren kann oder schlecht respektieren kann und umgekehrt ist das auch so. Aber das sind marginale Punkte, das ist jetzt nichts - in den Grundeinstellungen oder Grundfähigkeiten (...).

I: Aber so was ihre Einstellungen betrifft, ihre Interessen - das - da bekommt sie auch genug Respekt.

B: Ja, schon. Wie gesagt, das sind dann eher so Kleinigkeiten, wenn die Kleine mal bei ihr was darf und bei mir nicht, dann - gibt es halt vielleicht eine Diskussion, aber nichts Tragisches.

I: Okay. Ja. (...) Hast du das Gefühl, dass sich eure Beziehung seit der Geburt oder vielleicht schon seit der Schwangerschaft in irgendeiner Weise wesentlich verändert hat?

B: (...) Sie ist anders geworden, also sie ist nicht mehr die Beziehung, die wir vorher hatten - das ist jetzt aber nicht positiv oder negativ gemeint, sondern es ist einfach anders.

I: Kannst du das irgendwie beschreiben, in welcher Hinsicht, vielleicht?

B: Ja, es ist ein dritter Mensch da, also es ist keine Paarbeziehung mehr, wo wir - nur mehr unter uns sind also wir für uns beide sind und nur mehr Dinge für uns beide machen, sondern - es kommt halt ein dritter Mensch dazu. Und dadurch wird die Beziehung vielleicht zwangsläufig - also ich denke da wird die Beziehung bei jedem Paar anders.

I: Also meinst du vielleicht, dass sich - auch Rollen verändern?

B: Das weniger, also die Rollen - die sind eigentlich schon ziemlich gleich geblieben - also das hat sich nicht so verändert. Aber das - die ganze Beziehung hat sich irgendwie anders - gedreht, aber ich könnte jetzt nicht sagen, das ist jetzt besser und das ist jetzt schlechter geworden, sondern (...) es ist nicht mehr wie vor zwei Jahren - aber es ist trotzdem noch genauso schön.

I: Das ist schön.

B: Also - anders halt.

I: Okay. (...) Vielleicht haben sich andere Dynamiken entwickelt -

B: Ja es sind jetzt einfach andere Prioritäten, die man in der Beziehung hat. So vorher war es noch okay, wenn man gemeinsame Zeit miteinander verbracht hat und jeder hat seinen Freiraum und kann das machen, was er machen will und vor allem wann er es machen will - und jetzt - ist es ähnlich, wir schauen schon auch, dass wir Dinge machen können, die wir machen wollen, nur das Gemeinsame wird einfach ein bisschen schwieriger, weil das Gemeinsame sind nicht mehr zwei sondern drei - und das verschiebt sich halt, ja. Es gibt einfach andere Prioritäten in der Beziehung, die vorher nicht da waren. Die vorher nicht wichtig waren.

I: Und gibt es irgendetwas, was du vermisst in eurer Beziehung oder was du gerne ändern würdest, wenn du es könntest? Oder dir vielleicht von deiner Partnerin wünschen würdest?

B: Ich vermiss ein bisschen die Leichtigkeit (...). Ja (...). Es ist alles so ein bisschen verkrampt - durch die Depression. Und da würde ich mir wieder eine gewisse Leichtigkeit wünschen.

I: Auch im Sinne von Gelassenheit?

B: (...) Ja. Schon, aber in erster Linie, dass das nicht alles so ernst genommen wird, dass nicht andauernd die Anspannung da ist - von der Erkrankung - dass jetzt irgendetwas schlimmes passiert oder noch schlimmer wird oder nicht schlimmer wird oder was auch immer - sondern dass man einfach mal in den Tag reingehen kann ohne dass man die Dinge immer denken muss - denken kann.

I: Und hast du das Gefühl, da kommen auch sehr viele Sorgen durch die Depression -

B: Ja klar, sicher (...).

I: Und das hat Auswirkungen auf euren Alltag und -

B: Ja das Auswirkungen auf alles. Nicht nur auf unseren Alltag sondern auch auf den Alltag von unserer Tochter und Familie und alles mögliche. Also das schlägt sich nicht nur zwischen uns - nieder, sondern zieht halt noch weite Kreise.

I: Und du würdest dir wünschen mehr in den Tag hineinzuleben ohne ständige Sorgen.

B: Richtig, ja.

I: Ja (...). Gibt es irgendetwas, was du dir von deiner Partnerin ganz konkret wünschen würdest? Was sie - anders machen soll oder so etwas (...).

B: Wünschen - ich würde mir nichts von ihr wünschen, für sie wünsche ich mir etwas - einfach dass das bald wieder vorbei ist.

I: Also in dem Sinn eigentlich für euch beide.

B: Genau, das wünsche ich mir für uns beide, aber von ihr - will ich mir derzeit nichts wünschen, kann ich mir ehrlich gesagt auch nichts wünschen, weil (...) ja.

I: Bist du ganz - zufrieden?

B: Ja also ich habe jetzt keinen Wunsch an sie, den sie mir irgendwie erfüllen müsste. Absolut nicht.

I: Okay. Gibt es zu diesen Themen, die wir jetzt besprochen haben, noch irgendetwas, dass du noch ergänzen möchtest, dass dir noch eingefallen ist oder noch einmal betonen möchtest?

B: Nein, eigentlich nicht.

I: Alles gesagt.

B (nickt)

I: Gut. Dann vielen, vielen Dank für die viele Zeit, die du mir gewidmet hast, und das Gespräch!

B: Sehr gerne!