

Uhren, Kalender und Paare: Zeit und die Rhythmen von Beziehungen

Peter Fraenkel, Ph.D.

Director, Center for Time, Work, and the Family,

Ackerman Institute for the Family

Associate Professor, Doctoral Program in Clinical Psychology

The City College of the City University of New York,

New York

Der Faktor Zeit in Paarbeziehungen. Weshalb darüber nachdenken?

- Viele Paare sagen, dass ihnen die Zeit füreinander fehle oder sie das Gefühl hätten, „miteinander nicht synchron“ zu laufen.
- Alle Aktivitäten und Interaktionen ereignen sich in einem Zeitrahmen:
 - Zeit ist die Begleiterin aller Probleme.
 - Zeit ist eine allzeit vorhandene Ressource für Veränderung.
- Ein gewisses Maß an zeitlicher Koordination ist notwendig, um eine Beziehung aufrechterhalten zu können.
- An den Zeitmustern eines Paares lassen sich rasch seine Probleme mit Macht und Nähe erkennen.

Die Macht der Zeit

Das Prinzip des Übergangs

$$A = B$$

$$B = C$$

$$A = C$$

Die Macht der Zeit

Zeit = Geld
Geld = Macht

Zeit = Macht

Frage: Was steht hinter einem Paarkonflikt, in dem es um Einkommen, Hausarbeit und Kinderversorgung geht, und welche Rolle spielt die Zeit in der Familie?

Prämissen der Theorie

- Erlebte Sinnhaftigkeit von Zeitmustern ist wichtiger als spezifische quantitative Beziehungen zwischen einzelnen Variablen.
- Erleben zeitbezogener Unterschiedlichkeiten verkehrt sich im Laufe der Zeit oft vom Positiven ins Negative.
- Zeitliche Koordination kann mit Zufriedenheit, oder Verdruss assoziiert sein.
- Zeitliche Koordination kann die Partner trennen oder zusammenbringen.

Prämissen der Theorie

- Zeitmuster können zu Verdruss führen oder daraus resultieren. Der Einfluss geht meistens in beide Richtungen oder ist rekursiv.
- Zeitliche Schwierigkeiten sind selten die einzigen Probleme.
- Zeitliche Schwierigkeiten werden vielleicht als Problem präsentiert oder können die Ursache anderer Probleme sein.
- Paare entscheiden sich für bestimmte Zeitmuster und finden sich unbeabsichtigt in anderen Mustern.

Die fünf zeitlichen Attribute und der Rhythmus

- Ort des Auftretens
- Dauer
- Geschwindigkeit
- Häufigkeit
- Abfolge
- Rhythmizität

Vorstellung von Zeit

- Blick auf die Zeit
- Bewertung von Zeit

Gebrauch und Ablauf der Zeit beobachten

Pünktlichkeit

Systemische Quellen von Zeitmustern

- Biologische und gesundheitliche Gegebenheiten
- Herkunftsfamilien
- Herkunftskulturen und gegenwärtiger Kontext
- Arbeit und gesellschaftliche Verpflichtungen
- Technik

Folge langer Arbeitszeiten: Zeitnot

- Zeitdruck und Zeitnot beengen, zerrütten und belasten Paarbeziehungen, was zur Belastung des Individuums führt und mit psychischen und physischen Symptomen einhergeht.
- Wir brauchen Interventionen auf der individuellen wie auf der institutionellen/gesellschaftlichen/kulturellen Ebene, damit mehr Zeit für Beziehungen bleibt.

Definition von Stress

Stress entsteht, wenn das Gleichgewicht zwischen den situativen Anforderungen und der Fähigkeit einer Person oder eines Systems, darauf zu reagieren, gestört ist.

McGrath & Tschan 2004, p. 69

Zeitnot und Zeitdruck als Stressor: Das Beispiel Arbeitszeit

- **Objektive Eigenschaften**
- Wie viel Arbeitszeit?
- Wie wenig Freizeit?
- **Zeitliche Aspekte der stresshaften Ereignisse**
- Einmalig oder mehrmalig: Einmalige Aufforderung, länger zu arbeiten? Wiederholte Aufforderung?
- Häufigkeit: Wie oft pro Woche/Monat/Jahr?
- Dauer: Wie lange wird gearbeitet?
- Wiederholung/Vorhersagbarkeit: Wird zu „Stoßzeiten“ mehr gearbeitet als sonst?
Gibt es einen Arbeitsrhythmus?
- Kontrollierbarkeit: Wie viel wird in die Arbeit investiert?
- Anzahl zeitgleicher Ereignisse: Lange Arbeitszeiten und viele wichtige Projekte?
- **Individuelle Wahrnehmungen der Bedeutung der Situation und von Zielen:**
- Stellenwert der Arbeitsidentität
- Sorgen um den Arbeitsplatz
- **Ressourcen zur Bewältigung/Erfahrung mit der Situation**
- Pausen machen können
- Trotz Zeitknappheit gesunde Beziehungen aufrechterhalten können

Zeitnot und Zeitdruck: Arbeitsbeziehungen

- Lange Arbeitszeiten
- Unregelmäßige Arbeitszeiten
- Wenig oder keine Frei- oder Urlaubszeit
- Erfüllung mehrerer Aufgaben gleichzeitig
- Viele und sehr schnelle Kommunikationswege
- Versuch des Ausgleichs zwischen Arbeit und persönlichen Verpflichtungen
- Fehlende Eingrenzung der Arbeitszeiten

Zeitnot und Zeitdruck: Persönliche Beziehungen

- Fordernde und asynchrone Arbeitszeiten
- Fehlende Eingrenzung der Arbeitszeiten (Rolle der Technik)
- Negative Nachwirkungen aus dem Erleben am Arbeitsplatz (störende physische/psychische Erregtheit)
- Übermäßiges Engagement für die Organisation der Aktivitäten der Kinder (Sportveranstaltungen, Unterricht)
- Übermäßiger Einsatz technischer Hilfsmittel zum Zwecke der Erholung
- Schnelle technische Entwicklung als Metapher für ein angenehmes Leben
- Probleme, die auf den größeren Zeitrahmen zurückzuführen sind, werden fälschlicherweise der Beziehung und den Angehörigen zugeschrieben.

Auswirkungen von Zeitnot und Zeitdruck auf die Beziehung zur Arbeit

- Gefühl der Zerrissenheit und Hektik
- Vermindertes Gefühl der Wirksamkeit
- Weniger Freude bei der Arbeit und zugleich stärkeres Pflichtgefühl → Verstimmung
- Gesteigerte negative physische und psychische Erregtheit

Auswirkungen von Zeitnot und Zeitdruck auf die persönlichen Beziehungen

- **Weniger gemeinsame Zeit**
- Weniger Zeit für die Entwicklung von Schutzfaktoren (Vergnügen, Intimität, Freundschaft, gegenseitiges Verständnis)
- Weniger Zeit für die Verhinderung von Verdruss (Besprechung von Problemen)
- **Keine Gelegenheit mehr für Spontaneität und ungeahnte Entdeckungen**
- Führt zur Fokussierung auf kleine Mengen „qualitativ wertvoller Zeit“
- **Gesteigertes Bedürfnis nach Besänftigung**

Explizite Zeitprobleme

- Ein Partner möchte mehr Zeit für gemeinsame Aktivitäten, der andere möchte mehr Zeit für sich selbst oder für seine Arbeit.
- Die Partner haben einen Konflikt wegen der Geschwindigkeit, in der eine oder mehrere Aktivitäten durchgeführt werden.
- Ein Partner klagt über die lange Arbeitszeit des anderen.

Implizite Zeitprobleme

- „Kommunikationsprobleme“, weil Unterschiede im Sprechtempo nicht thematisiert werden, weil Besprechungen von Problemen und andere Aktivitäten nicht koordiniert sind, weil Dauer oder Häufigkeit der Gespräche nicht stimmen oder weil keine Zeit für Gespräche vorhanden ist.
- „Fehlende Intimität“ - ist doch im Tagesplan des Paares keine Zeit für Intimitäten vorgesehen!
- „Unterschiede in den Lebenszielen“ und Fokussierung darauf, wann (und nicht ob) diese Ziele erreicht werden

Vier Möglichkeiten, Zeit und Rhythmus in die Beziehungsarbeit einzuführen

- **Bewusstheit** von Zeit und den Auswirkungen auf die Zeit
- **Bestätigung** oder **Veränderung** von Zeitmustern
- **Aktionen**, um Auswirkungen auf die Zeit zu verändern

Die vier Mythen hinterfragen

- **Den Mythos der Spontaneität**
 - Realität: Spaß und Sexualität müssen einen „Rhythmus“ bekommen.
- **Den Mythos der unendlichen Perfektionierbarkeit**
 - Realität: Prioritäten setzen - man kann nicht „alles haben“ - zumindest nicht alles zur gleichen Zeit und in der erwünschten Dauer.
 - Zeitmanagement ist nicht die Antwort.
- **Den Mythos der totalen Kontrolle**
 - Realität: Kräfte, die außerhalb des Individuums und der Beziehung liegen, kontrollieren Ihre Zeit - verändern oder akzeptieren Sie diese Kräfte.
- **Den Mythos, dass Familienzeit gleichzusetzen ist mit Hausarbeit**
 - Finden Sie gemeinsame Zeit für alltägliche Aufgaben des Familienlebens und auch für Aktivitäten, die Spaß machen.

Erzeugen Sie „Beziehungsrhythmen“ (Rhythms of Relationship™)

- Täglich, wöchentlich, monatlich, jährlich regelmäßig wiederkehrende Zeiten der Verbundenheit
- Nicht unbedingt so spezifisch wie „Rituale“
- „Rhythmus“ hat eine andere Konnotation als „Arbeitszeit“ oder „Routine“:
- „Rhythmus“ erinnert an Musik, Körper, Jahreszeiten und antike Traditionen.
- „Arbeitszeit“ und „Routine“ erinnern an industrielle und postindustrielle Produktion.

Techniken, wie Paaren mit Zeitproblemen zu helfen ist

- Einteilung der Zeit in Abschnitte
- Fragebogen zum Lebenstempo
- Entwurf von Lebenschronologien
- Druckentlastungskammer
- Freud- und lustvolle Aktivitäten, die nicht länger als 60 Sekunden dauern
- Zeit, in der Alltagsarbeiten erledigt werden, auch für Momente der Verbundenheit nutzen

Referenzen

- Fraenkel, P. (1994). Time and rhythm in couples. Family Process, 33, 37-51.
- Fraenkel, P. (1996). Zeit und Rhythmus in Paarbeziehungen. Familiendynamik, 21, 160-182.
- Fraenkel, P. (November/December 1996). The rhythms of couplehood: Using time as a resource for change. The Family Therapy Networker, 20, 65-77.
- Fraenkel, P. (1998). Time and couples, part I: The decompression chamber. In T. Nelson & T. Trepper (Eds.), 101 interventions in family therapy, volume II, (pp. 140-144). West Hazleton, PA: Haworth Press.
- Fraenkel, P. (1998). Time and couples, part II: The sixty second pleasure point. In T. Nelson & T. Trepper (Eds.), 101 interventions in family therapy, volume II, (pp. 145-149). West Hazleton, PA: Haworth Press.
- Fraenkel, P. (2001). The beeper in the bedroom: Technology has become a therapeutic issue. The Psychotherapy Networker, 25 22-65.

Referenzen (Fortsetzung)

- Fraenkel, P. (2001). The place of time in couple and family therapy. In K. J. Daly (Ed.), Minding the time in family experience: Emerging perspectives and issues (pp. 283-310). London: JAI.
- Fraenkel, P. (2003). Contemporary two-parent families: Navigating work and family challenges. In F. Walsh (Ed.), Normal family processes (3rd ed.) (pp. 61-95). New York: Guilford.
- Fraenkel, P., & Wilson, S. (2000). Clocks, calendars, and couples: Time and the rhythms of relationships. Papp, P. (Ed.), Couples on the fault line: New directions for therapists (pp. 63-103). New York: Guilford Press.
- Fraenkel, P., & Pinsof, W. M. (2001). Teaching family therapy-centered integration: Assimilation and beyond. Journal of Psychotherapy Integration, 11, 59-85.