

Info-Set SELODY

Materialien zur psychosozialen Beratung von Paaren, die mit einer Sehbeeinträchtigung konfrontiert sind



Erstellt von Dr. phil. Isabella C. Bertschi

27.7.2022 - forschung@szblind.ch

Mit Unterstützung durch das Eidgenössische Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen EBGB



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung
von Menschen mit Behinderungen EBGB

Inhalt

1.	Über das Info-Set SELODY	3
2.	Partnerschaft.....	4
2.1.	Partnerschaft im gesellschaftlichen Wandel.....	4
2.2.	Partnerschaft und Gesundheit.....	4
2.3.	Stress in Partnerschaften.....	5
3.	Zentrale Erkenntnisse der SELODY-Studie	7
3.1.	Belastungen für betroffene Paare	7
3.1.1.	Sehbeeinträchtigung als ambivalente Erfahrung für Paare	7
3.1.2.	Umgang mit negativen Emotionen	7
3.1.3.	Belastungen in der Alltagsbewältigung	8
3.1.4.	Freizeitgestaltung und soziale Teilhabe	8
3.1.5.	Zurückhalten eigener Gedanken und Gefühle	9
3.1.6.	Ungleichgewicht in der partnerschaftlichen Unterstützung.....	10
3.2.	Wo betroffene Paare am meisten Unterstützung benötigen.....	10
4.	Arbeit mit Paaren	12
4.1.	Definitionen	12
4.2.	Zentrale Schritte in der Arbeit mit Paaren	13
5.	Praktische Umsetzungsmöglichkeiten in der Beratung von Menschen mit Sehbeeinträchtigungen und ihren Partner/-innen	15
5.1.	Setting und Grundhaltung	15
5.2.	Psychoedukation.....	16
5.3.	Engagement für die Partnerschaft pflegen.....	17
5.4.	Gemeinsame Problemlösung stärken	20
5.4.1.	Kommunikationsregeln für gemeinsame Gespräche kennenlernen.....	20
5.4.2.	Probleme schrittweise lösen.....	22
5.5.	Austausch und gegenseitige Unterstützung fördern.....	22
5.5.1.	Ausgeglichene Unterstützung fördern.....	25
5.6.	Annahmen und Erwartungen kritisch hinterfragen.....	25
5.6.1.	Anpassung von Lebenszielen.....	27
6.	Fallbeispiele.....	30
6.1.	Fallbeispiel 1: Rückzug und erneute Annäherung.....	30
6.2.	Fallbeispiel 2: Unabhängigkeit verteidigen und unterstützen	31
6.3.	Fallbeispiel 3: Altersunterschied und Hörsehbeeinträchtigung	32
6.4.	Fallbeispiel 4: Vorwissen hilft	34
6.5.	Fallbeispiel 5: Besondere Anforderungen an die Pflege.....	34
6.6.	Fallbeispiel 6: Beziehung im Hamsterrad.....	35
6.7.	Fallbeispiel 7: Von klein auf für immer?.....	35

7.	Service-Teil	37
7.1.	Materialien aus dem SELODY-Projekt des SZBLIND	37
7.2.	Das SELODY-Modell	38
7.3.	Literaturempfehlungen für Fachpersonen	39
7.4.	Literaturempfehlungen für Klient/-innen / Paare.....	39
7.5.	Fachpersonen-Suche	40
8.	Anhang: Arbeits- und Informationsblätter	41
	Übersicht	41

1. Über das Info-Set SELODY

Das vorliegende Info-Set SELODY basiert auf Erkenntnissen der gleichnamigen SELODY-Studie, welche im Auftrag des SZBLIND zwischen 2019 und 2021 durchgeführt wurde. Das Ziel von SELODY war es, wissenschaftlich zu untersuchen, welche Auswirkungen das Auftreten einer Sehbeeinträchtigung bei einer Person im Paar auf die andere Person sowie auf ihre Partnerschaft haben kann. Ausserdem wurde untersucht, wie die Partnerschaft als Ressource geschützt und gestärkt werden kann, damit das Paar einen möglichst guten Umgang mit der Beeinträchtigung findet.

Das Info-Set SELODY wurde für Fachpersonen entwickelt, die in der psychosozialen Beratung von Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung und ihren Angehörigen arbeiten. Diese Fachpersonen sollen Handwerkszeug erhalten, um Partnerschaftsthemen in der psychosozialen Beratung aufzugreifen und adressieren zu können. Die Themen sind dabei nahe angelehnt an Erkenntnisse aus der SELODY-Studie, im Spezifischen an Belastungen für Paare, die mit einer Sehbeeinträchtigung konfrontiert sind. Ausgehend von diesen Belastungsbereichen und den zentralen Elementen der Arbeit mit Paaren - Psychoedukation, Reflexion und Training von Paarkompetenzen - enthält das Info-Set SELODY Vorschläge, wie Themen in der Beratung und/oder über Arbeitsblätter selbständig durch die Paare bearbeitet werden können. Ausserdem enthält das Info-Set SELODY immer wieder Hinweise darauf, bei welchen Paaren die Vermittlung an spezialisierte paartherapeutische Begleitung indiziert ist. Ausgewählte Fallbeispiele sollen die Arbeit mit dem Info-Set SELODY illustrieren.

Das Info-Set SELODY ist entsprechend seiner Ziele wie folgt aufgebaut: In Kapitel 2 werden kurz die wichtigsten Grundlagen zur Bedeutung von Partnerschaft eingeführt. Kapitel 3 stellt dann einige zentrale Erkenntnisse der SELODY-Studie vor, die für die Beratungspraxis die grösste Relevanz haben. Dem Info-Set SELODY liegt zudem das Fachheft "Beziehungen unter Druck - Sehbeeinträchtigung und Paarbeziehung" bei, welches eine ausführlichere Besprechung der Studienergebnisse enthält. In Kapitel 4 folgen einige generelle Erläuterungen zur psychologisch-beraterischen Arbeit mit Paaren. Kapitel 5 ist das Herzstück des Info-Sets SELODY und präsentiert verschiedene Möglichkeiten, in der psychosozialen Beratung Paare zu unterstützen, die Auswirkungen der Sehbeeinträchtigung auf ihre Partnerschaft erleben. Die verschiedenen Themenblöcke werden jeweils kurz theoretisch und mit Bezug zu den SELODY-Ergebnissen erläutert. Dann folgen konkrete Vorschläge, wie das Thema in der Beratung bearbeitet werden kann. Dazu wird immer wieder auf Arbeits- und Infoblätter verwiesen, die dem Info-Set SELODY beiliegen. In Kapitel 6 finden sich Fallbeispiele von Paaren, die mit der Sehbeeinträchtigung einer Person konfrontiert sind. Dazu sind Vorschläge formuliert, wie mit diesen Paaren in der psychosozialen Beratung gearbeitet werden könnte: Welche Themen scheinen zentral? Welches Vorgehen und welche Arbeitsblätter eignen sich für diese Paare? Anschliessend finden sich weitere vier Fallbeispiele, die nach Bedarf genutzt werden können, um die Anwendung des Info-Sets zu üben. Abschliessend findet sich in Kapitel 7 der Service-Teil zum Info-Set SELODY mit Literaturempfehlungen sowie Anleitungen, wie andere Fachpersonen, beispielsweise für Paartherapie, gezielt gesucht werden können.

2. Partnerschaft

Für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen sind zufriedenstellende soziale Beziehungen essenziell. Die Partnerschaft nimmt innerhalb der sozialen Beziehungen eine Sonderstellung ein: Sie zeichnet sich aus durch eine sehr hohe gefühlsmässige Nähe zwischen den Partner/-innen, auch Intimität genannt, die bei den meisten Menschen zu anderen Personen nicht in derselben Form besteht. Zudem teilt ein Grossteil der Menschen in einer Partnerschaft den Alltag durch einen gemeinsamen Haushalt und allenfalls Kinder, für die gemeinsam gesorgt wird. Auch weitere soziale Rollen und daraus hervorgehende Aufgaben werden oft gemeinsam wahrgenommen, z. B. die Sicherstellung des Einkommens, die Führung eines Betriebs oder die Unterstützung von Eltern und Schwiegereltern. Dadurch besteht eine bedeutsame gegenseitige Abhängigkeit oder so genannte Interdependenz zwischen Personen in einer verbindlichen Partnerschaft. Entsprechend besteht seit mehreren Jahrzehnten ein reges wissenschaftliches Interesse an Partnerschaften und ihrer Bedeutung im Leben der Menschen. In diesem Kapitel werden einige zentrale Erkenntnisse aus der Paarforschung vorgestellt, die dazu beitragen, die Fragestellungen und Erkenntnisse der SELODY-Studie einzuordnen sowie die ausgewählten Praxisbezüge für die psychosoziale Beratung nachzuvollziehen.

2.1. Partnerschaft im gesellschaftlichen Wandel

- Der Wunsch nach einer langanhaltenden festen Partnerschaft ist auch heutzutage weit verbreitet, sowohl unter Jugendlichen wie auch unter Erwachsenen. Einer der Hauptgründe für die nach wie vor hohe Popularität langfristig stabiler Partnerschaften ist das Grundbedürfnis des Menschen nach Bindung. Während ein Grossteil der Menschen sowohl den Wunsch nach wie auch den Glauben an eine stabile Partnerschaft haben, zeugen die Scheidungsraten, die seit vielen Jahren bei rund 40% liegen, davon, dass längst nicht alle Paare zufrieden und glücklich bleiben. Verschiedene Faktoren tragen dazu bei, dass Trennungen und Scheidungen ebenso zum (statistischen) Alltag gehören wie Eheschliessungen: Die einseitige wirtschaftliche Abhängigkeit von Frauen hat abgenommen, Trennungen bzw. Scheidungen sind inzwischen gesellschaftlich breit akzeptiert, durch die Globalisierung und Digitalisierung getrieben ist das Angebot an potenziellen Partner/-innen stetig gestiegen und aufgrund der heutzutage hohen Lebenserwartung kommt es öfter zu einer Neuorientierung im höheren Alter, beispielsweise nach dem Auszug der Kinder.

2.2. Partnerschaft und Gesundheit

- Wie bereits erwähnt, kann das menschliche Grundbedürfnis nach Bindung in einer stabilen Partnerschaft besonders gut erfüllt werden. Entsprechend gibt es Forschungsarbeiten, die einen Zusammenhang zeigen konnten zwischen dem Beziehungsstatus und dem Gesundheitszustand: Wer in einer Beziehung ist, hat beispielsweise eine höhere Lebenserwartung, erholt sich besser von medizinischen Eingriffen oder zeigt besseres Gesundheitsverhalten (z. B. Ernährung und Bewegung). Es gibt zwei Hauptklärungsansätze für die positiven Wirkungen von sozialen Beziehungen - insbesondere Partnerschaften - auf die Gesundheit: Erstens geht man davon aus, dass Menschen, die sozial gut eingebunden sind, mehr positive Gefühle

erleben, unter anderem weil sie sich zugehörig und sicher fühlen, was den Selbstwert stärkt. Zweitens geht man davon aus, dass zusätzlich in Zeiten erhöhter Stressbelastung der Mechanismus spielt, dass sozial gut eingebundene Menschen mehr soziale Unterstützung zur Verfügung haben, welche die potenziell negativen Effekte der Stressbelastung abfedern kann. Insbesondere in Partnerschaften kommt der gegenseitigen und gemeinsamen Unterstützung bei der Stressbewältigung eine wichtige Rolle zu, wie später noch ausgeführt wird.

- Während die soziale Eingebundenheit, insbesondere in einer stabilen Partnerschaft, also grundsätzlich positiv sein sollte für Gesundheit und Wohlbefinden, zeigen die Forschungsergebnisse inzwischen ein differenzierteres Bild: Partnerschaften sind dann positiv für Gesundheit und Wohlbefinden, wenn die Qualität der Beziehung hoch ist, d.h. wenn die Beziehung von gegenseitigem Respekt, liebevollem Umgang miteinander und guter Kommunikation geprägt ist. Ist die Partnerschaft hingegen stark konflikthaft, beispielsweise weil es wegen jeder Kleinigkeit zum Streit kommt und die Kommunikation von gegenseitigen Verletzungen geprägt ist, wirkt sich dies stark negativ auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Darüber hinaus sind destruktive Konflikte auch für das Umfeld des Paares belastend. Insbesondere Kinder leiden unter destruktiven Konflikten der Eltern und können in ihrer emotionalen Sicherheit sehr stark erschüttert werden. Es ist daher sowohl zugunsten der Gesundheit und des Wohlbefindens der Partner/-innen wie auch der gesamten Familie wünschenswert, eine hohe Qualität in Partnerschaften zu fördern.

2.3. Stress in Partnerschaften

Stress ist ein zentraler Grund, weshalb die Zufriedenheit auch bei anfänglich zufriedenen Paaren häufig mit zunehmender Beziehungsdauer abnimmt. Stress untergräbt die Partnerschaft auf unterschiedliche Weise und kann so langfristig zu Trennungsabsichten oder zur tatsächlichen Trennung führen. Dabei spielen sowohl Stress innerhalb wie auch Stress ausserhalb der Partnerschaft eine Rolle.

Stress innerhalb der Partnerschaft entsteht insbesondere durch Paarkonflikte. Diese können sich unter anderem an organisatorischen Fragen des Alltags oder an störenden Eigenschaften des Partners bzw. der Partnerin entzünden. Für das vorliegende Info-Set SELODY liegt der Fokus auf einem weiteren potenziellen Konfliktherd: unterschiedliche Erwartungen an oder Vorstellungen über eine Partnerschaft und das gemeinsame Leben, die zumeist unausgesprochen bleiben und die den Partner/-innen oft auch gar nicht bewusst sind. Beispielsweise haben die Partner/-innen in einer Beziehung oft nicht dasselbe Bedürfnis nach Nähe bzw. Distanz. Während eine Person gerne alles teilt und gemeinsam unternimmt, möchte die andere Person sich mehr Zeit und Raum für eigene Unternehmungen und Interessen freihalten. Entsprechend werden die jeweiligen Erwartungen wiederholt enttäuscht und es kann zu Konflikten kommen. Auch unterschiedliche Träume und Lebensziele können zu einem Konfliktherd werden, wenn es den Partner/-innen nicht gelingt, tragfähige Kompromisse zu finden. Diese Beispiele unterstreichen, wie alltägliche Prozesse in Partnerschaften zu Quellen von Stress und Konflikten werden können.

Partnerschaften sind auch stark von ihrem Umfeld beeinflusst. Beide Partner/-innen führen ein Leben ausserhalb der Partnerschaft, in welchem sie an verschiedensten

Stellen Stress erleben können, z. B. durch hohe Arbeitsbelastung im Beruf oder durch alltägliche Widrigkeiten wie Verspätungen und Missgeschicke. Wenn eine Person den Stress, den sie ausserhalb der Partnerschaft erlebt, nicht ausreichend bewältigen kann, trägt sie ihn in die Partnerschaft hinein, indem sie darüber spricht oder auch indirekt, indem sie beispielsweise dünnhäutiger ist und schneller gereizt reagiert im Kontakt mit der Partnerin bzw. dem Partner. Stress von ausserhalb der Partnerschaft hat auch oft zur Folge, dass man weniger Zeit und Energie für die Partnerschaft hat. So kann Stress, der ursprünglich nichts mit der Partnerschaft zu tun hatte, schnell überschwappen und zu Konflikten, d.h. Stress innerhalb der Partnerschaft, führen.

Eine besondere Stressquelle stellen langandauernde und chronische gesundheitliche Beeinträchtigungen wie eine Sehbeeinträchtigung dar. Während die Beeinträchtigung grundsätzlich bei einer Person und damit ausserhalb der Partnerschaft liegt, sind die Auswirkungen häufig in so vielen Lebensbereichen beider Partner spürbar, dass die Beeinträchtigung zur gemeinsamen Stressquelle werden kann. Sie kann somit sowohl auf beide Einzelpersonen wie auch auf die Partnerschaft einwirken. Ein Schwerpunkt der SELODY-Studie lag deshalb auf möglichen Belastungen und Stressquellen, die sich bei Paaren rund um eine Sehbeeinträchtigung ergeben. Die Idee des Info-Sets SELODY ist hierbei, bei diesen Belastungen anzusetzen, um längerfristig den Stress für die Partnerschaft abzumildern. **Während das verminderte Sehvermögen in den wenigsten Fällen direkt beeinflusst werden kann, können Paare Werkzeuge an die Hand erhalten, um mit den Auswirkungen des verminderten Sehvermögens auf ihre Partnerschaft umzugehen. Dies stärkt wiederum die Partnerschaft, damit deren positive Effekte für Gesundheit und Wohlbefinden erhalten bleiben oder reaktiviert werden können.**



3. Zentrale Erkenntnisse der SELODY-Studie

An dieser Stelle werden ausgewählte Ergebnisse der SELODY-Studie vorgestellt, welche für die Beratungspraxis besonders relevant sind. Diese deuten in verschiedenen Bereichen auf möglichen Beratungs- und Unterstützungsbedarf hin, der bei Paaren oder Einzelpersonen bestehen kann. Für eine breitere Übersicht über die Studienergebnisse verweisen wir auf das Fachheft "Beziehungen unter Druck", welches dem Info-Set SELODY beiliegt, sowie auf die wissenschaftlichen Abschlussberichte (siehe Kapitel 7.1). Darin finden Interessierte ausführlichere Erläuterungen zu den hier zusammengefassten Ergebnissen.

3.1. Belastungen für betroffene Paare

In der SELODY-Studie haben sich einige Themen abgezeichnet, die von einem Grossteil der Paare als belastend empfunden werden beim Umgang mit einer Sehbeeinträchtigung.

3.1.1. Sehbeeinträchtigung als ambivalente Erfahrung für Paare

Die Sehbeeinträchtigung ist eine hochgradig ambivalente Erfahrung. Paare erleben das erstmalige Auftreten von Sehproblemen oder die Verschlechterung des Sehvermögens in vielerlei Hinsicht sowohl positiv als auch negativ. Ambivalenz zeigt sich insbesondere in Bezug auf die empfundene Nähe zwischen den Partnern: Das Auftreten oder das Fortschreiten einer Sehbeeinträchtigung führt zu einer "Verbindungsnotwendigkeit" im Paar, das heisst, Betroffene und ihre Partner/-innen müssen näher zusammenrücken, beispielsweise zur Bewältigung von Alltagsaufgaben wie dem Wahrnehmen eines Termins ausser Haus. Wenn dieses Zusammenrücken als erzwungen erlebt wird, kann es negative Gefühle auslösen. Häufig fühlen sich Betroffene oder Partner/-innen in ihrer Unabhängigkeit und Autonomie eingeschränkt. Für Betroffene kann dies negative Auswirkungen auf den Selbstwert haben, bei Partner/-innen kann Frust und Unzufriedenheit entstehen über diese erzwungene Nähe. Gleichzeitig können Paare das Zusammenrücken auch als positiv erleben, wenn es sie gefühlsmässig näher zueinander bringt.

Bei den meisten Paaren wird die Sehbeeinträchtigung weder rein positiv noch rein negativ erlebt. Stattdessen können phasenweise eher positive oder eher negative Erfahrungen überwiegen, und das Erleben verändert sich über die Zeit. In Bezug auf die Belastung dieser Paare bedeutet dies insbesondere, dass sie viel Energie aufwenden müssen für Aushandlungsprozesse. Die Sehbeeinträchtigung stellt die etablierten Muster in der Beziehung in Frage, beispielsweise wer sich um welche Aufgaben kümmert. Was als selbstverständlich hingenommen wurde, ist es plötzlich nicht mehr, und muss ausdiskutiert werden, damit es weiterhin funktionieren kann. Die Einsicht, dass solche Aushandlungsprozesse notwendig sind, sowie deren tatsächliche Umsetzung, erfordern viel Energie von den Paaren.

3.1.2. Umgang mit negativen Emotionen

Die Ambivalenz im Umgang mit einer neu auftretenden oder sich verschlechternden Sehbeeinträchtigung bringt eine breite Palette an Gefühlen mit sich. Nicht selten

erleben Betroffene oder ihre Partner/-innen intensive negative Gefühle. Frustration und Ungeduld stehen häufig in Zusammenhang mit Alltagsaufgaben, welche Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung nicht mehr wie gewohnt ausführen können, beispielsweise Wäsche waschen oder kochen. Traurigkeit und Hilflosigkeit können die Folge sein, wenn man durch die Sehbeeinträchtigung ein Stück der eigenen Unabhängigkeit verliert oder auch wenn das Umfeld wenig Verständnis zeigt für die Veränderungen aufgrund der Sehbeeinträchtigung. Viele Paare berichten auch von Sorgen und Ängsten, die durch die Sehbeeinträchtigung ausgelöst werden.

Das Erleben und Verarbeiten intensiver negativer Emotionen kann wiederum energieraubend sein und die Paare ermüden. Des Weiteren werden negative Emotionen in Paarbeziehungen oft als belastend erlebt, weil es Scham auslöst, gegenüber einer geliebten Person negative Gefühle zu empfinden. Manchmal wird deshalb versucht, negative Gefühle zu unterdrücken. Dies kostet jedoch ebenfalls Energie. So oder so ist also der Umgang mit negativen Emotionen kräftezehrend in einer Phase, in welcher Paare bereits anderweitig viel Energie aufwenden müssen.

3.1.3. Belastungen in der Alltagsbewältigung

Die Ambivalenz der Erfahrung sowie das Erleben und Verarbeiten negativer Emotionen ist vielen kritischen Lebensereignissen gemeinsam und tritt in ähnlicher Form auch bei anderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen auf. Ein wichtiger Punkt, in welchem sich Sehbeeinträchtigungen teilweise stark von anderen gesundheitlichen Problemen abheben, ist ihr grosser Einfluss auf die Ausübung alltäglicher Aufgaben. In den meisten Fällen zeigen sich deutliche funktionelle Einschränkungen, die chronisch sein werden. Das heisst, die Möglichkeiten von Betroffenen, gewisse alltägliche Aufgaben in Haushalt und Familie zu übernehmen, sind dauerhaft reduziert. Dies wirkt sich sehr unmittelbar auf die Organisation des Alltags des Paares bzw. der Familie aus.

Hier ist wiederum viel Energie erforderlich, um den Alltag neu zu organisieren. Die Belastung durch diese Aushandlungsprozesse kann die Ermüdung und negative Emotionen verstärken. Nicht selten kommt es auch zu Meinungsverschiedenheiten und Konflikten. In der SELODY-Studie hat sich gezeigt, dass dies vor allem bei jenen Paaren zur Belastung wird, welche weiterhin so tun, als ob alles wie vorher wäre. Paare, welche die unumgänglichen Veränderungen infolge des verminderten Sehvermögens nicht wahrhaben und akzeptieren, wenden viel Energie auf, um ihr bisheriges Leben möglichst unverändert beizubehalten. Trotzdem stossen sie immer wieder an Grenzen, denn diese Strategie kann bei chronischem Sehverlust nicht zielführend sein. Diese Energie kann jedoch von der Haltung "Abwehr" umgeleitet werden in Richtung einer Haltung "proaktive und kreative Neuorganisation des Alltags".

3.1.4. Freizeitgestaltung und soziale Teilhabe

Im Bereich der Freizeitgestaltung haben sich in der SELODY-Studie zwei grosse Herausforderungen für Paare, die mit einer Sehbeeinträchtigung konfrontiert sind, herauskristallisiert: schnelle Erschöpfbarkeit aufgrund der erlebten Belastungen sowie mangelnde Zugänglichkeit von Freizeitangeboten. Wie bereits in den vorangehenden Punkten angesprochen, sind Personen mit einer Sehbeeinträchtigung, aber auch ihre Partner/-innen, schneller erschöpft durch die zusätzlichen Belastungen im Alltag.

Dadurch kann einerseits die Energie fehlen, überhaupt Freizeitaktivitäten zu planen und durchzuführen. Andererseits kann die Teilnahme an Freizeitaktivitäten stärker als vorher gewohnt erschöpfen und so als weniger bereichernd oder sogar als belastend empfunden werden. Dies ist insbesondere der Fall, wenn die gewohnten Freizeitangebote schlecht zugänglich sind für Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung, sei es in deren Durchführung oder bereits bei der physischen Erreichbarkeit zum Durchführungsort.

Für die Partnerschaft bedeuten diese beiden Herausforderungen, dass das Paar Möglichkeiten zur Erholung und zu gemeinsamen positiven Erlebnissen verliert. Während Belastungen im Alltag und erschöpfende Diskussionen zunehmen, gehen dem Paar gleichzeitig Ausgleichsmöglichkeiten verloren - gemeinsame Unternehmungen, bei denen sie zuvor Kraft tanken konnten. Dies kann ein Ungleichgewicht zwischen Belastungen und Ressourcen zusätzlich verstärken.

3.1.5. Zurückhalten eigener Gedanken und Gefühle

In der SELODY-Studie zeigte sich ein Muster, dass bereits im Kontext anderer gesundheitlicher Beeinträchtigungen bekannt ist: Der offene Austausch über die Beeinträchtigung, bei welchem beide Partner/-innen ihr Erleben schildern, unterstützt die langfristige Anpassung an die Beeinträchtigung. Gleichzeitig berichten viele SELODY-Studienteilnehmende, dass sie oft ihre Gedanken und Gefühle, ihre Sorgen und Kritik der anderen Person gegenüber zurückhalten, beispielsweise um die bzw. den Partner/-in zu schützen. Insbesondere bei Partner/-innen von Personen mit einer Sehbeeinträchtigung ist dieses so genannte protektive Abfedern ausgeprägt. Dies geht zu einem grossen Teil darauf zurück, dass in unserem medizinischen System und Sozialstaat stark die medizinisch betroffene Person im Zentrum steht, während sich Lebenspartner/-innen (sowie auch andere Angehörige) mit der Erwartung konfrontiert sehen, die medizinisch betroffene Person zu unterstützen und zu schonen. Protektives Abfedern geschieht jedoch auch durch Betroffene, unter anderem aufgrund des Wunsches, der bzw. dem Partner/-in nicht noch stärker zur Last zu fallen oder ihr/ihm Sorgen zu bereiten.

Langfristig gesehen ist protektives Abfedern sowohl für das Individuum wie auch für die Partnerschaft schädlich. Wer häufig protektiv abfedert, zahlt einen "psychischen Preis" für das Zurückhalten, der sich zumeist in Zuständen wie Niedergeschlagenheit oder Gereiztheit äussert. Das Zurückhalten eigener Gedanken und Gefühle bedeutet zudem oft, dass man nicht die Unterstützung erhält, die man eigentlich benötigt, beispielsweise wenn man sich mit der Situation überfordert fühlt, dies aber nicht anspricht und entsprechend die bzw. der Partner/-in nicht helfen kann. Protektives Abfedern kann auch Misstrauen säen, weil die bzw. der Partner/-in meistens merkt, dass ihr/ihm etwas verheimlicht wird. Ausserdem entgehen dem Paar durch protektives Abfedern viele Chancen auf echte Begegnung auf emotionaler Ebene, welche gemeinsames Wachstum oft erst ermöglichen würde. In der SELODY-Studie berichteten mehrere Paare, welche bereits seit Längerem mit einer Sehbeeinträchtigung konfrontiert sind, dass es für ihren gemeinsamen Weg ausschlaggebend war und ist, dass sie sich immer wieder austauschen über ihre Beziehung und den Platz der Sehbeeinträchtigung darin, um gegenseitiges Verständnis zu schaffen und aufrecht zu erhalten.

3.1.6. Ungleichgewicht in der partnerschaftlichen Unterstützung

Neben dem häufigeren Zurückhalten eigener Gedanken und Gefühle durch Lebenspartner/-innen von Personen mit einer Sehbeeinträchtigung zeigte sich auch, dass ein gewisses Ungleichgewicht in der partnerschaftlichen Unterstützung auftreten kann. Vor allem im Bereich der praktischen Unterstützung erhalten Lebenspartner/-innen ohne Sehbeeinträchtigung deutlich weniger Unterstützung als sie geben. Dieses Ungleichgewicht ist bei einer Sehbeeinträchtigung stärker ausgeprägt als bei anderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie beispielsweise einer Krebs- oder Lungenerkrankung. Dies hängt vermutlich mit zwei Faktoren zusammen: Einerseits führt die Sehbeeinträchtigung für Betroffene zu Einschränkungen bei vielen alltäglichen Aktivitäten. Davon sind insbesondere auch Aufgaben betroffen, die man vom Partner bzw. der Partnerin übernehmen könnte, um ihn/sie in stressigen Zeiten zu entlasten. Andererseits sind Sehbeeinträchtigungen in den meisten Fällen chronisch, d.h. das Ungleichgewicht ist nicht wie bei akuten gesundheitlichen Problemen vorübergehend, sondern besteht voraussichtlich langfristig.

Unausgeglichenheit in der Unterstützung kann mit zunehmender Unzufriedenheit in der Beziehung einhergehen, da die meisten Menschen implizit eine ausgewogene Verteilung von Unterstützung als gerecht und optimal ansehen. Auch wenn die Unausgeglichenheit im Fall einer Sehbeeinträchtigung erklärbar ist, kann sie deshalb trotzdem die Beziehung belasten.

3.2. Wo betroffene Paare am meisten Unterstützung benötigen

Aus den beschriebenen Belastungen und früherer Forschung lassen sich einige Bereiche identifizieren, in denen Paare, die mit einer Sehbeeinträchtigung konfrontiert sind, besonders von einer Stärkung ihrer Ressourcen profitieren können:

- **Austausch über Erfahrungen rund um die Sehbeeinträchtigung:** Durch das Auftreten von Sehproblemen bei einer Person befinden sich Paare in einer Situation, in welcher sie mitunter sehr unterschiedliche Erfahrungen machen. Partner/-innen können meist nicht auf eigene Erfahrung mit einem eingeschränkten Sehvermögen zurückgreifen, um die Herausforderungen der betroffenen Person nachzuempfinden. Umgekehrt kennt die Person mit der Sehbeeinträchtigung die Situation nicht aus der Sicht der Partnerin bzw. des Partners. Um trotz dieser unterschiedlichen Erfahrungen gegenseitiges Verständnis aufzubauen, ist es wichtig, dass sich Paare offen darüber austauschen, wie beide Personen den Umgang mit der Sehbeeinträchtigung erleben. Wer erlebt welche Belastungen und Herausforderungen? Wer ist froh um welche Art der Unterstützung in welchen Bereichen? Ein solcher Austausch erfordert verschiedene Fertigkeiten, zum Beispiel Selbstöffnung und aktives Zuhören. Diese Fertigkeiten können mit Paaren gezielt geübt werden und erweitern so die ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen im Umgang mit den verschiedenen Belastungen in Folge der Sehbeeinträchtigung.
- **Konkrete Problemlösung im Alltag:** In der Bewältigung des Alltags sowie in der Freizeitgestaltung erleben Paare infolge einer Sehbeeinträchtigung verschiedene Belastungen. Insbesondere stehen sie häufig vor der Herausforderung, dass etablierte Rollenverteilungen in Haushalt und Familie nicht unverändert beibehalten werden

können. An vielen Stellen ergeben sich vermeintlich kleine Probleme, die gemeinsam gelöst werden müssen: Wer holt die Kinder vom Sport ab? Wer ist wann für das Kochen zuständig? Weil zur Lösung dieser Probleme nicht mehr die eingespielten Lösungen beigezogen werden können, brauchen Paare gute Strategien und Fertigkeiten zur gemeinsamen Problemlösung und Kompromissfindung. Wenn diese Fertigkeiten gestärkt sind, reduzieren sich die Konflikte und negativen Emotionen rund um die vermeintlich kleinen Probleme des Alltags und es können zufriedenstellendere Kompromisse gefunden werden.

- **Gegenseitige Unterstützung und gemeinsame Stressbewältigung:** Im gemeinsamen Austausch zeigen sich oft, dass beide Personen einen unterschiedlichen Bedarf nach Unterstützung haben. Zu erkennen, wann der Partner bzw. die Partnerin belastet ist, und passende Unterstützung zu geben, ist jedoch schwieriger als gedacht. Beispielsweise geht man schnell zur praktischen Unterstützung über, d.h., man gibt Ratschläge oder übernimmt Aufgaben der anderen Person, um sie zu entlasten. Vielleicht hätte sich die andere Person aber vor allem gewünscht, in den Arm genommen und getröstet zu werden, um sich beruhigen zu können und dann eigenständig eine Lösung zu finden. Paare können hier ebenfalls darin unterstützt werden, sich gegenseitig passende Unterstützung zu geben und auch gemeinsame Strategien zur Stressbewältigung einzuüben.
- **Umgang mit negativen Emotionen:** Negative Emotionen wie Ärger oder Traurigkeit zu erleben, ist nicht selten für Betroffene oder Partner/-innen. Während das Erleben negativer Emotionen als normale Reaktion auf tiefgreifende Veränderungen, beispielsweise aufgrund einer Sehbeeinträchtigung, angesehen werden kann, sind Paare trotzdem herausgefordert, damit einen konstruktiven Umgang zu finden. Zwei Kompetenzen können dabei als Ressourcen gestärkt werden: das Annehmen, Aushalten und Verarbeiten negativer Emotionen sowie das angemessene Äußern und Ausdrücken negativer Emotionen gegenüber anderen Personen und insbesondere gegenüber dem Partner bzw. der Partnerin.
- **Erkennen und Hinterfragen von Erwartungen:** Ambivalenz und negative Gefühle können in vielerlei Hinsicht mit enttäuschten Erwartungen in Verbindung gebracht werden. Beispielsweise verletzt die Erfahrung von Abhängigkeit beim Autofahren die Erwartung von und den Wunsch nach Unabhängigkeit, Selbständigkeit und Autonomie. In ähnlicher Weise kann Traurigkeit oder auch Frust darauf zurückzuführen sein, dass früher geschmiedete gemeinsame oder auch individuelle Lebensziele und Träume, beispielsweise eine Weltreise nach der Pensionierung, durch die Sehbeeinträchtigung und ihre Folgen plötzlich infrage gestellt oder gar unerreichbar werden. Die Erwartung, diese umzusetzen, wird also enttäuscht. Es ist für Paare daher hilfreich, sich aktiv mit Erwartungen an das eigene und an das gemeinsame Leben auseinanderzusetzen, diese kritisch zu hinterfragen und Erwartungen, die nicht (mehr) erfüllbar sind, zu verändern.

4. Arbeit mit Paaren

Belastungen durch Stress in Beruf und Familie sowie infolge einschneidender Erfahrungen wie dem Auftreten einer Sehbeeinträchtigung können mittel- und langfristig zu einer Abnahme der Zufriedenheit in Partnerschaften führen. Paare sind dieser Entwicklung jedoch nicht hilflos ausgeliefert. Es gibt stattdessen vielfältige Möglichkeiten, der schleichenden Abnahme der Zufriedenheit entgegenzuwirken. Das wichtigste Element hierbei ist die kontinuierliche Pflege der Partnerschaft. Ähnlich der Wartung eines Geräts oder des Unterhalts einer Liegenschaft brauchen Paarbeziehungen Pflege und Zuwendung, damit sie den äusseren und inneren Anforderungen langfristig gerecht werden können. Insbesondere in Zeiten erhöhter Belastungen, beispielsweise infolge gesundheitlicher Probleme wie einer Sehbeeinträchtigung, bedarf es sorgfältiger Pflege der Partnerschaft, damit die Belastungen nicht zu einer Distanzierung der Partner/-innen führen.

Partnerschaftspflege können Paare selbständig betreiben, sie benötigen dazu nicht zwingend professionelle Unterstützung. Oft ist es jedoch besonders in Phasen erhöhter Belastung hilfreich, wenn eine Fachperson dem Paar Hinweise und Anleitungen an die Hand gibt, wie sie der Partnerschaft Sorge tragen können. In diesem Kapitel wird deshalb die professionelle, psychologisch orientierte Arbeit mit Paaren vorgestellt. Dabei liegt der Fokus auf Elementen, welche gut in die Beratungspraxis für Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung und ihre Angehörigen integriert werden können.

4.1. Definitionen

Unter **Partnerschaftspflege** werden verschiedene Bemühungen subsumiert, welche das Ziel haben, die Qualität einer Paarbeziehung zu stärken und die Beziehungszufriedenheit hochzuhalten. Charakteristisch für Partnerschaftspflege ist eine präventive, d.h. vorbeugende Ausrichtung. Von Partnerschaftspflege sprechen wir also immer dann, wenn ein mehrheitlich zufriedenes Paar an seiner Beziehung arbeitet, um die Qualität der Beziehung aufrechtzuerhalten und zu stärken. Im Gegensatz dazu findet eine **Paartherapie** meist dann statt, wenn die Zufriedenheit mit der Partnerschaft deutlich abgenommen hat und viele Konflikte, womöglich auch Trennungsabsichten, bestehen. Studien zeigen, dass viele Paare zu spät eine Paartherapie aufsuchen. Rund die Hälfte aller Paare, welche eine Paartherapie aufsuchen, erleben langfristig gesehen keine spürbare Besserung ihrer Probleme. Präventive Partnerschaftspflege ist hingegen erfolgversprechend, weil die Motivation, an sich selbst und an der Beziehung zu arbeiten, höher ist, wenn die Zufriedenheit mit der Beziehung noch hoch ist. Eingeschliffene negative Verhaltensmuster zwischen Partner/-innen sind zudem schwer zu verändern, was ein wichtiges Hindernis für den Erfolg von Paartherapien darstellt.

Partnerschaftspflege kann verschiedene Formen annehmen. Einerseits fallen darunter alle Bemühungen, welche Paare selbständig, ohne professionelle Begleitung, unternehmen, um an ihren Beziehungskompetenzen zu arbeiten. Andererseits gibt es eine Vielzahl an Angeboten zur Partnerschaftspflege, welche durch Fachpersonen angeleitet werden, beispielsweise strukturierte Kurse und Workshops für die breite Öffentlichkeit (so genannte universelle Prävention). Daneben werden immer mehr Angebote für ausgewählte Zielgruppen entwickelt, von denen man weiss, dass sie

einem höheren Risiko für Probleme in der Partnerschaft ausgesetzt sind (selektive Prävention). Hierzu zählen unter anderem strukturierte Angebote für Paare, die mit gesundheitlichen Problemen eines Partners konfrontiert sind. Beispielsweise wurde in Deutschland ein Programm entwickelt, welches Paare begleitet, bei denen eine Partnerin die Diagnose Brustkrebs oder gynäkologischer Krebs erhielt ("Seite an Seite" von Heinrichs & Zimmermann, 2007). Professionell begleitete Partnerschaftspflege kann des Weiteren in Form von einzelnen Beratungssitzungen stattfinden, in denen Themen aufgegriffen werden, die für das jeweilige Paar und seine Lebenssituation gerade im Vordergrund stehen. Auf letzterer Form liegt der Schwerpunkt im Info-Set SELODY. Gemeinsam ist allen professionell begleiteten Angeboten der Partnerschaftspflege, dass sie evidenzbasiert bei bekannten Risikofaktoren für die Verschlechterung der Partnerschaft ansetzen, um diese zu reduzieren, und gleichzeitig den Aufbau von Ressourcen im Paar stärken.

4.2. Zentrale Schritte in der Arbeit mit Paaren

In einer Beratung, welche zur Partnerschaftspflege anregen und anleiten soll, können drei zentrale Schritte herausgehoben werden:

Als Basis für eine erfolgreiche Intervention mit langanhaltenden Effekten wird von beiden Personen ein Problembewusstsein, **Motivation und Einsatzbereitschaft** für die Pflege der Partnerschaft benötigt. In den meisten Fällen bestehen diese, da die Paare ihre Beziehung aufrechterhalten möchten, aber gleichzeitig den Veränderungsdruck anerkennen, dem sie ausgesetzt sind aufgrund der Sehbeeinträchtigung. Fachpersonen können zusätzlich zur **Motivierung** und Stärkung des Engagements beitragen, wenn sie die persönliche Bedeutung und den Wert der Paarbeziehung im Gespräch herausarbeiten und wenn sie dem Paar vermitteln, inwiefern Partnerschaftspflege wirksam ist zur Bewältigung der Herausforderungen, die sie erleben. Dieser Punkt ist eng verbunden mit dem nächsten Element, der Psychoedukation.

Psychoedukation bezeichnet die Vermittlung von wissenschaftlich fundiertem Wissen zu psychologischen Themen, in diesem Fall zu Partnerschaft und Paarbeziehungen. Ziel ist es, dass Klient/-innen ein Verständnis dafür bekommen, was aus Forschung und Praxis bekannt ist zur Bedeutung von Paarbeziehungen, zu typischen Entwicklungen in Paarbeziehungen, zu Erfolgs- und Risikofaktoren für eine glückliche Paarbeziehung, zu Möglichkeiten der Partnerschaftspflege, etc. Zentral ist dabei im Sinne der Motivierung der Fokus auf die Wirksamkeit von Partnerschaftspflege, damit das Paar Selbstwirksamkeitserwartung und eine Erfolgserwartung aufbaut, das heißt, dass beide Partner/-innen die Überzeugung ausbilden, dass sie selbst aktiv etwas dafür tun können, dass sie gemeinsam einen möglichst guten Umgang mit der Sehbeeinträchtigung finden und auch zukünftigen Herausforderungen gewachsen sein werden.

Basierend auf der Psychoedukation bieten sich bei Paaren **Reflexionsübungen** an. Beide Partner werden mittels Fragen im Gespräch oder in Arbeitsblättern dazu ermuntert, sich Gedanken zu machen, wie sich ein bestimmtes Thema in der eigenen Partnerschaft bzw. im eigenen Leben zeigt. Die Reflexionsübungen greifen dabei Themen auf, zu denen das Paar vorgängig Psychoedukation erhalten hat. Durch die Übertragung auf die eigene Partnerschaft wird die Relevanz nochmals greifbarer, womit das Problembewusstsein und die Motivation wiederum gestärkt werden können.

Aufbauend auf bestehender Motivation für die Partnerschaftspflege, Psychoedukation und Reflexion werden **Fertigkeiten (Skills) eingeübt und trainiert**. Wichtige Fertigkeiten für eine gelungene Partnerschaft finden sich insbesondere in den Bereichen Kommunikation (z. B. wertschätzende und gewaltfreie Kommunikation, emotionale Selbstöffnung, aktives Zuhören), Problemlösung und gegenseitige Unterstützung. Die Forschung zeigt, dass Personen unter Stress, "in der Hitze des Gefechts", oft in eingeschliffene, destruktive Verhaltensmuster verfallen, die diesen positiven Fertigkeiten entgegenstehen. Die Arbeit in der Paarberatung besteht daher insbesondere darin, die genannten positiven Fertigkeiten aufzubauen und in einem geschützten Rahmen zu üben. So können diese neuen, konstruktiveren Verhaltensmuster automatisiert werden und dann zunehmend auch im Alltag ausserhalb der Beratung angewendet werden.



5. Praktische Umsetzungsmöglichkeiten in der Beratung von Menschen mit Sehbeeinträchtigungen und ihren Partner/-innen

In diesem Kapitel werden zentrale Interventionsfelder für die Arbeit mit Paaren vorgestellt, die einen Umgang finden müssen mit der Sehbeeinträchtigung einer Person im Paar. Wo sinnvoll wird kurz der theoretische und empirische Hintergrund zum Thema erläutert. Der Schwerpunkt liegt jedoch auf Vorschlägen zur praktischen Umsetzung in der Beratung von Paaren. Die Umsetzungsvorschläge nehmen immer wieder Bezug auf nützliche Materialien wie Arbeitsblätter, welche im Anhang zum Info-Set SELODY zu finden sind.

Teilweise werden die Umsetzungsvorschläge auf fiktive Fallbeispiele von Paaren angewendet, die einen Umgang mit der Sehbeeinträchtigung finden müssen und an unterschiedlichen Stellen Herausforderungen für die Partnerschaft erleben.

WICHTIG: Die hier vorgestellten Interventionen und Arbeitsmaterialien eignen sich nicht für die Arbeit mit stark konflikthaften Paaren. Solche Paare sollten an eine Fachperson verwiesen werden, welche eine Aus- bzw. Weiterbildung in Paartherapie aufweist. Stark konflikthafte Paare charakterisieren sich insbesondere durch folgende Merkmale:

- Eine oder beide Personen zeigen ein sehr geringes Interesse an der Bearbeitung von bestehenden Problemen in der Partnerschaft. Ein Beispiel hierfür wäre die Weigerung einer Person, mit in die Beratungssitzung zu kommen, obwohl die andere Person diesen Wunsch wiederholt äussert.
- Das Paar scheint fast in allen Bereichen Konflikte zu haben, sich nirgends einig zu sein und fast immer im Streit zu liegen.
- Die Interaktion zwischen den Partnern ist von häufigen gegenseitigen Abwertungen gekennzeichnet. Dies kann sich einerseits verbal in Aussagen zeigen (z. B. "Du schon wieder mit deinem ewigen Genörgel...", "Hör endlich auf, dich so aufzuspielen, das ist ja nicht zum Aushalten!", etc.) oder die Abwertung zeigt sich eher im nonverbalen Bereich (z. B. indem sich die Partner wiederholt voneinander abwenden, nicht auf Ansprache der anderen Person reagieren, die Augen verdrehen, während die andere Person spricht, etc.).
- Es gibt Hinweise auf Gewalt in der Beziehung.

5.1. Setting und Grundhaltung

Wenn es in einer Beratungssitzung darum gehen soll, die Auswirkungen der Sehbeeinträchtigung auf die Partnerschaft zu besprechen, konkrete Problemstellungen für das Paar zu bearbeiten oder gezielt Fertigkeiten für einen positiven Umgang miteinander zu trainieren, sollten grundsätzlich **beide Partner/-innen anwesend** sein. Was sich zunächst trivial und selbstverständlich anhört, ist es keineswegs. Betroffene kommen womöglich alleine zur Beratung und es zeichnet sich erst mit der Zeit ab, dass Herausforderungen für die Partnerschaft einen Schwerpunkt der Beratung ausmachen könnten. Oder ein/-e Partner/-in weigert sich, mit zur Beratung zu kommen, weil er/sie dies als Angebot für die medizinisch betroffene Person erachtet oder die Auswirkungen

auf die Partnerschaft noch nicht wahrhaben kann. Wann immer möglich sollte der oder die Berater/-in darauf hinarbeiten, dass beide Personen gemeinsam zur Beratungssitzung kommen, möglichst von Beginn an. Wenn eine Person bereits eine vertraute Beziehung zur Fachperson aufbauen konnte, während die andere Person noch nicht involviert wurde, können ungute Gefühle des Misstrauens entstehen: "Was haben die zwei schon alles über mich/uns geredet? Ist der oder die Berater/-in mir gegenüber voreingenommen?" Wenn sich Misstrauen gebildet hat, wird es für die Fachperson schwieriger zu erreichen, dass ihre Rolle als neutrale/-r Vermittler/-in als solche gesehen und akzeptiert wird. Es wird dann auch schwieriger, die eigene **Unparteilichkeit** glaubhaft zu machen, die ein wichtiges Fundament für eine tragfähige Beziehung zu beiden Partner/-innen ist.

Wie können beide Personen zur Teilnahme an der Beratung motiviert werden?

- Berater/-innen können Partner/-innen explizit zu Beratungssitzungen einladen, am besten nicht indirekt über die Person mit der Sehbeeinträchtigung, sondern in direkter Ansprache.
- In gewissen Fällen kann ein kurzer telefonischer oder persönlicher Kontakt hilfreich sein, bei dem die Frage im Zentrum steht, was für den bzw. die Partner/-in dagegenspricht, an einer Beratungssitzung teilzunehmen. Im Gespräch lassen sich Vorbehalte oft ausräumen.
- Sind Partner/-innen bei Erstgesprächen nicht dabei, aber Belastungen in der Partnerschaft könnten ein Thema für die Beratung sein, können eine Broschüre oder ein Arbeitsblatt für zuhause einen ersten Zugang schaffen und die Motivation für eine Teilnahme erzeugen.
Aus dem Info-Set SELODY: Arbeitsblatt 1 "Welche Auswirkungen hat die Sehbeeinträchtigung auf unser Leben?" oder die SZBLIND-Broschüre für Paare zu den SELODY-Ergebnissen "Ihre Beziehung unter Druck? Ratgeber für Paare im Umgang mit Sehverlust"
- Sofern möglich, kann ein unabhängiger Ersttermin für den oder die Partner/-in vereinbart werden, so dass beide Personen die Möglichkeit haben, sich unabhängig voneinander damit auseinanderzusetzen, inwiefern ihre Partnerschaft ein Beratungsthema sein soll.

5.2. Psychoedukation

Betroffene und Partner/-innen sind es gewohnt, viele Informationen zu Ausprägungen, Verläufen, Prognosen und Behandlungsmöglichkeiten in Bezug auf die zugrunde liegende Augenerkrankung zu suchen und einzuholen. Sie sind es ebenfalls gewohnt, dass viele Angebote und Informationen zur Nutzung von Hilfsmitteln und Ähnlichem bereitstehen. Häufig herrscht jedoch sowohl auf Seite der Hilfesuchenden wie auch auf Angebotsseite ein starker Fokus auf die medizinisch betroffene Person vor. Betroffene und Partner/-innen haben hingegen meist einen weniger guten Zugang zu fundierten Informationen über die möglichen Auswirkungen der Beeinträchtigung auf enge Beziehungen sowie auf Lebenspartner/-innen von Betroffenen. Diese Lücke gilt es daher zu schliessen; direkt im Beratungsgespräch, durch Verweis auf Broschüren und

andere Medien, welche zum Thema verfasst wurden, sowie über die Vermittlung zu Selbsthilfegruppen, wo Paare sich mit anderen Betroffenen und Partner/-innen austauschen können. Ziel der Psychoedukation ist das Bewusstmachen, aktive Thematisieren und Normalisieren der Auswirkungen der Sehbeeinträchtigung auf die Partnerschaft. So kann Unbehagen, das Thema anzusprechen, reduziert werden. Oft erleben es Paare auch als Erleichterung zu wissen, dass es kein Zeichen einer schlechten Beziehung oder mangelnder Liebe ist, wenn die neuen Herausforderungen die Partnerschaft belasten. Gleichzeitig hilft es ihnen einzuordnen, dass es den meisten Paaren in einer vergleichbaren Situation ähnlich ergeht, und sie können Schamgefühle abbauen. Zudem soll die Psychoedukation wie im vorangehenden Kapitel besprochen zur Motivierung beitragen: "Andere Paaren hatten auch mit Herausforderungen zu kämpfen, aber sie haben diese bewältigen können - wir schaffen das!"

Materialien:

- In Kapitel «Zentrale Erkenntnisse» sowie im Fachheft des SZBLIND "Beziehungen unter Druck - Sehbeeinträchtigung und Paarbeziehung" (beiliegend) sind häufige Auswirkungen einer Sehbeeinträchtigung auf die Partnerschaft ausführlich beschrieben.
- In den folgenden Broschüren sind die Erfahrungen vieler Paare in einer ähnlichen Situation zusammengetragen:
 - Broschüre "Ihre Beziehung unter Druck? Ratgeber für Paare im Umgang mit Sehverlust " des SZBLIND zu den Ergebnissen und Schlussfolgerungen aus SELODY, aufbereitet für Paare
 - PRO RETINA Deutschland (2020). Partnerschaft auf Augenhöhe. Informationen für Angehörige von Menschen mit Netzhauterkrankungen.
 - Auf Englisch ist zudem die Broschüre "When your partner becomes visually impaired" von Carol Sussman-Skalka sehr empfehlenswert.
- Zur Reflexion dient das Arbeitsblatt 1 "Welche Auswirkungen hat die Sehbeeinträchtigung auf unser Leben?". Beide Partner/-innen füllen es idealerweise unabhängig voneinander aus und besprechen anschliessend ihre jeweiligen Antworten. Die Besprechung kann je nach Fall selbständig zuhause oder in einer Beratungssitzung erfolgen.

5.3. Engagement für die Partnerschaft pflegen

Eine wichtige Voraussetzung für ein zufriedenes Miteinander in der Partnerschaft ist die Bereitschaft beider Partner/-innen, sich einzusetzen für die andere Person und die Beziehung. Dieses Engagement zeigt sich einerseits gedanklich und gefühlsmässig, beispielsweise indem man den Wunsch und die Absicht hat, die Beziehung langfristig fortzuführen und sie aktiv zu leben. Andererseits ist es gegen aussen, also gegenüber der oder dem Partner/-in sehr wichtig, dieses Engagement auch in Taten auszudrücken. Konkrete Handlungen sind für andere Personen leichter identifizierbar als Gedanken und Gefühle. Wenn das Gegenüber wiederum bemerkt und wahrnimmt, dass man sich

um sie/ihn und die Beziehung bemüht, stärkt dies das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit in der Beziehung, man fühlt sich einander nahe. Dies ist wiederum eine wichtige Voraussetzung für einen offenen Austausch und positive Interaktionen zwischen den Partner/-innen, welche gerade in Zeiten erhöhter Stressbelastung, beispielsweise aufgrund eines sich verschlechternden Sehvermögens, wichtig sind als Gegenpol zu den negativen Erfahrungen durch den Stress. In zwei Bereichen lässt sich das Engagement für die Partnerschaft besonders gut ausdrücken und vom Partner bzw. der Partnerin auch wahrnehmen:

(1) Sich für die Partnerschaft einzusetzen bedeutet, sich **Zeit für die Partnerschaft** zu nehmen. Während viele Paare in der Kennenlernphase und in den ersten gemeinsamen Wochen und Monaten beinahe unzertrennlich sind und fast alles gemeinsam unternehmen, nimmt die aktive gemeinsame Zeit mit zunehmender Beziehungsdauer meist ab. Wenn Paare zusammenziehen, mag zwar die gemeinsam am selben Ort verbrachte Zeit zunehmen, jedoch ist dies oft Zeit, in der beide separat etwas machen. Verpflichtungen in Aus- und Weiterbildung, Beruf, Familie, Alltag, usw. konkurrenzieren um die begrenzte Zeit, die uns allen zur Verfügung steht. Um das gegenseitige Engagement für die Partnerschaft zu unterstreichen, sollten immer wieder bewusst Zeiträume für "Paarzeit" reserviert sein. In dieser Zeit sind beide Partner/-innen präsent und verbringen aktiv Zeit miteinander. Wie sich diese im konkreten Fall gestaltet, hängt von den Vorlieben des Paares ab: ein ungestörtes Gespräch auf dem Sofa, ein Spaziergang an der Sonne, ein Restaurantbesuch, eine gemeinsame Sporteinheit, etc. Durch positive gemeinsame Erlebnisse wird die Nähe zueinander gestärkt und das Paar kann gemeinsam Kraft tanken, um sich alltäglichen und ausserordentlichen Herausforderungen zu stellen.

Materialien:

- Das Arbeitsblatt 2 "Paarzeit" unterstützt Paare dabei, ihre gemeinsame Zeit bewusst und realistisch zu planen. Es eignet sich vor allem für Paare, bei denen eine oder beide Personen sich mehr gemeinsame Zeit wünschen, und bei Paaren, die sich zu entfremden scheinen. Das Arbeitsblatt soll vom Paar selbständig zuhause bearbeitet werden. In der Beratung kann, wenn möglich, anschliessend angesprochen werden, wie gut die Planung der Paarzeit klappt und wo allfällige Schwierigkeiten auftreten.
- Ergänzend kann das Arbeitsblatt 3 "Gemeinsame Aktivitäten planen" mitgegeben werden. Es enthält Fragen und Anregungen, worauf bei der Planung der Paarzeit geachtet werden sollte. Die meisten Paare werden diese Punkte jedoch bereits intuitiv beachten.

(2) Neben Zeit für die Partnerschaft ist das regelmässige **Ausdrücken von Zuneigung** in Form von "Liebeszeichen" wichtig für die Beziehung. Solche Liebeszeichen können materiell sein, d.h. in Form von Geschenken wie beispielsweise einem Zettel mit einer Liebesbotschaft, einem Buch oder der Lieblingschokolade der Partnerin bzw. des Partners - viel wichtiger als der materielle Wert ist die Geste: "Ich habe an dich gedacht". Als Liebeszeichen kann man auch Handlungen einsetzen, die dem Gegenüber besonders Freude machen. Entweder macht man mit und verbringt so gemeinsam Zeit als Paar.

Oder aber das Liebeszeichen besteht darin, dem bzw. der Partner/-in Freiraum zu verschaffen, damit er/sie diese Handlungen ungestört ausführen kann. Beispielsweise kann man Aufgaben in Haushalt oder Familie übernehmen, damit die andere Person einen freien Abend hat, um zum Sport zu gehen. Die wichtigste Form sind indes die vermeintlich "kleinen" sozialen Liebeszeichen: Interesse zeigen am Erleben der anderen Person, ihr Aufmerksamkeit schenken, Anerkennung und Komplimente aussprechen, zärtliche Berührungen, etc.

Wichtig ist beim Ausdrücken von Zuneigung, dass man sich daran orientiert, was der oder die Partner/-in gerne mag. Nicht jede Person hat dieselben Präferenzen bezüglich der Art und Weise, wie sie sich am besten aufgehoben und geliebt fühlt (siehe Buch-Tipp "Die 5 Sprachen der Liebe"). Es kann daher sehr hilfreich sein, sich darüber auszutauschen, welche Form der Liebeszeichen einem persönlich am meisten bedeuten.

Materialien:

- Das Arbeitsblatt 4 "Reflexion zu unserem Engagement für die Partnerschaft" enthält Anregungen zur Reflexion über die Fragen, wer sich in welcher Form für die Beziehung einsetzt und wie zufrieden beide mit dem aktuellen Engagement für die Beziehung sind. Beide Partner können zuhause die Abschnitte zu "Eigenen Überlegungen" alleine bearbeiten und sich Notizen machen, um dann anschliessend zu zweit die Fragen bei "Gemeinsame Überlegungen" zu besprechen. Je nach Möglichkeiten können die "Gemeinsame Überlegungen" auch in einer Beratungssitzung besprochen werden.
- Das Buch "Die 5 Sprachen der Liebe" von Gary Chapman zeigt sehr anschaulich auf, dass Menschen sich darin unterscheiden, wie sie Zuneigung und Liebe am ehesten bei anderen wahrnehmen und selbst ausdrücken. Das Buch kann das Bewusstsein von Paaren schärfen, dass nicht zwingend beide Partner dieselbe "Liebessprache" sprechen und es deshalb zu Missverständnissen oder Unzufriedenheit kommen kann. Der Autor gibt zahlreiche Anregungen, wie Konflikte aufgrund unterschiedlicher "Liebessprachen" reduziert werden können.
- Bei Paaren, die womöglich sehr unterschiedliche "Liebessprachen" haben, hilft das Arbeitsblatt 5 "Aufmerksamkeit für Liebeszeichen". Über die Beobachtung und Protokollierung von Liebeszeichen der anderen Person wird die Achtsamkeit gestärkt. Gleichzeitig ist das Paar angehalten, gegenseitig Dankbarkeit zu zeigen. Dies fördert die Verbundenheit und lenkt den Fokus auf das Positive in der Beziehung.

WICHTIG:

Bei Paaren, bei denen viel Negativität vorherrscht, können Reflexionen und Übungen zum Engagement für die Beziehung schnell zu gegenseitigen Vorwürfen und Distanzierung und damit zu zusätzlichen Konflikten führen. Bestehen Anzeichen auf ein sehr geringes Engagement für die Partnerschaft von einer oder beiden Personen (z. B. Äusserung von Trennungsabsichten, geringes Interesse an Partnerschaftspflege, häufiges Abwerten von Äusserungen und Handlungen der anderen Person, Hinweise auf Gewalt), ist es daher sinnvoller, das Paar an eine/-n ausgebildete/-n

Paartherapeuten bzw. Paartherapeutin zu verweisen. In einer Paartherapie können die Grundlagen erarbeitet und überwacht werden, damit sich beide Partner aktiv einbringen.

5.4. Gemeinsame Problemlösung stärken

Als Paar gemeinsam durchs Leben zu gehen, erfordert auf vielen Ebenen Kompetenzen zum gemeinsamen Problemlösen. Im Bereich der **Alltagsbewältigung** müssen vielerlei Probleme gelöst und oft auch immer wieder neu ausgehandelt werden. Das Auftreten von Sehproblemen kann es erforderlich machen, dass bestehende Absprachen und Lösungen nicht mehr tragfähig sind und daher angepasst werden müssen: Wer arbeitet wie viel, wann, wo für welchen Lohn? Wer übernimmt was im Haushalt und in der Familienarbeit? Wie soll die Freizeit gestaltet werden? Was unternimmt jede Person für sich, welche Aktivitäten macht man als Paar oder als Familie? Holt man sich Unterstützung im Haushalt, z. B. eine Reinigungskraft, oder sonst im Alltag, z. B. durch einen Fahrdienst, Mahlzeitendienst, Vorlesedienst oder Hilfe bei administrativen Arbeiten?

Auch bei **Konflikten innerhalb der Partnerschaft** brauchen Paare gut ausgeprägte Problemlösekompetenzen, um gemeinsam eine Lösung zu finden, die für beide Personen stimmig ist und den Konflikt beilegen kann. Zentrale Konfliktfelder innerhalb einer Partnerschaft, die tragfähige Lösungen erfordern, umfassen beispielsweise störende Angewohnheiten oder die Regulation von Nähe und Distanz/Autonomie zwischen den Partner/-innen. Gerade letzteres kann nach Auftreten einer Sehbeeinträchtigung als Konfliktfeld in den Fokus geraten: Einschränkungen der betroffenen Person bei alltäglichen Aktivitäten können ein Gefühl der gegenseitigen Abhängigkeit auslösen und damit dem Wunsch nach Autonomie trotz Verbundenheit entgegenstehen. Paare müssen in einer solchen Situation ihr Verhältnis zwischen Nähe/gegenseitiger Abhängigkeit und Wahrung der Autonomie neu aushandeln.

Die gemeinsame Problemlösung erzielt die besten Ergebnisse, sowohl in Bezug auf die Lösung des Problems wie auch in Bezug auf die Zufriedenheit innerhalb der Partnerschaft, wenn das Paar das **Problem externalisieren** kann, d.h. wenn beide das Problem als von aussen an die Beziehung herangetragene Herausforderung ansehen. Häufig führen erfolglose Problemlösungsversuche und andere unangenehme Erfahrungen in der Partnerschaft jedoch dazu, dass beide das Problem als in der anderen Person verortet wahrnehmen: Die Partnerin bzw. der Partner sei stur, unnachgiebig oder egoistisch, sind beispielsweise mögliche Wahrnehmungen. Damit dies überwunden werden kann und das Problem von der Beziehung abgekoppelt und externalisiert wird, hilft das Kennenlernen der zugrunde liegenden Motive und Gefühle der anderen Person.

5.4.1. Kommunikationsregeln für gemeinsame Gespräche kennenlernen

Es bietet sich daher in einem ersten Schritt an, Paare in einige grundlegende **Kommunikationsregeln für das gemeinsame Gespräch** einzuführen. Diese Regeln können sie dann bei Gesprächen zur Problemlösung wie auch bei anderen Gesprächen einsetzen und üben.

Aufgrund der begrenzten Zeit, die in Beratungen für Menschen mit Sehbeeinträchtigung und ihre Angehörigen zur Verfügung steht, ist ein systematisches Üben der Kommunikationsregeln im Beisein des Beraters bzw. der Beraterin kaum machbar. Die Kommunikationsregeln können jedoch in der Beratungssitzung thematisiert werden mit der Aufforderung, diese zuhause bei gemeinsamen Gesprächen zu üben. Dabei werden die Rollen anfangs in kürzeren Gesprächen klar aufgeteilt, wobei jeweils beide Personen abwechselungsweise die Rolle der Sprecherin bzw. des Sprechers übernehmen sollen. Je besser das Paar die Regeln befolgt und je konstruktiver es diskutiert, desto eher kann zu einem "normalen" Setting übergegangen werden, wo die Rollen fließend wechseln.

Eine mögliche Übungssituation, um sich mit den Kommunikationsregeln vertraut zu machen, ist die Einigung auf ein konkretes Problem, welches das Paar lösen möchte. Es sollte sich dabei um ein Problem in der Alltagsbewältigung handeln, z. B. die Zuständigkeit für bestimmte Hausarbeiten. Weniger geeignet für ein erstes Üben der Kommunikationsregeln sind hingegen (schwelende) Konflikte zwischen den Partnern, z. B. sehr unterschiedliche Verständnisse von Sauberkeit beim Putzen oder ein sehr unterschiedliches Bedürfnis nach gemeinsam verbrachter Zeit.

Materialien:

- In Infoblatt 1A "Kommunikationsregeln für das gemeinsame Gespräch – Version Berater/-innen" findet sich eine Zusammenstellung der Kommunikationsregeln nach Bodenmann (2012). Diese sind aufgeteilt in die Rollen Sprecher/-in und Zuhörer/-in und umfassen je Rolle drei kurze Regeln. In dieser Version wird zusätzlich die Wirkung der Regeln im Gespräch vorgestellt. Dieses Infoblatt eignet sich als Grundlage für die Psychoedukation des Paares über erfolgreiche Paarkommunikation.
- In Infoblatt 1B "Kommunikationsregeln für das gemeinsame Gespräch – Version Paare" sind dieselben Kommunikationsregeln kurz und prägnant formuliert. Dieses Infoblatt können die Paare mitnehmen, um sich zuhause schnell und einfach an die Kommunikationsregeln zu erinnern.

WICHTIG:

Die Kommunikationsregeln können nur von Paaren selbständig erarbeitet und geübt werden, die ein Fundament aus beidseitigem Engagement und Positivität im Umgang miteinander zeigen. Bei Paaren, die sehr viele intensive Konflikte haben und die viel Negativität in der Interaktion zeigen, sollten die Kommunikationsregeln unter Anleitung einer paartherapeutisch ausgebildeten Fachperson schrittweise erarbeitet werden. Bei diesen Paaren ist eine enge Supervision der Regeleinhaltung und ein gezieltes Coaching durch die Fachperson erforderlich, damit in den Übungssequenzen nicht zusätzliche emotionale Verletzungen entstehen, weil die Regeln missachtet werden.

Paare, bei denen das Fundament gegeben ist, und die aber gerne unter professioneller Anleitung die Kommunikationsregeln einüben möchten, finden meist in Kommunikationsworkshops für Paare diese Möglichkeit. Im Kommunikationstraining

für Paare von paarlife (Prof. Dr. Guy Bodenmann) werden beispielsweise mehrere Paargespräche zu unterschiedlichen Themen geführt, bei denen das Paar von einer geschulten Fachperson gecoacht wird.

5.4.2. Probleme schrittweise lösen

Wenn das Paar mit den Kommunikationsregeln vertraut ist, können diese auf die eigentliche Problemlösung angewendet werden. Hier bietet sich zu Beginn ein sehr strukturiertes Verfahren an, das die einzelnen Schritte in der Problemlösung aufschlüsselt.

Materialien:

- Arbeitsblatt 6 "Gemeinsam Probleme lösen" beschreibt das **Vorgehen beim Problemlösen**. Dieses Vorgehen kann in der Beratung durchgespielt werden, indem ein zuvor ausgewähltes Problem aus dem Bereich Alltagsbewältigung schrittweise gelöst wird. Die/der Berater/-in achtet besonders darauf, ob das schrittweise Vorgehen eingehalten wird. Ausserdem kann sie/er bei Bedarf Lösungen für das Problem vorschlagen (Schritt 2), falls das Paar sich hier eher schwertut. Das Paar kann Arbeitsblatt 6 auch ohne Unterstützung zuhause durchspielen zur Lösung weiterer Probleme, die sich womöglich in der Beratung aufgetan haben. Die zwei zentralen Ziele sind hierbei, dass (1) das Paar das Problem klar definiert und eingrenzt, damit die Chancen auf eine Lösung möglichst hoch sind, und dass (2) möglichst viele, auch unkonventionelle und neue Lösungsvorschläge eingebracht werden, damit kreative Lösungen gefunden werden können.

WICHTIG:

Arbeitsblatt 6 kann auch eingesetzt werden, um Konflikte innerhalb der Partnerschaft anzugehen, beispielsweise wenn unterschiedliche Bedürfnisse nach gemeinsam verbrachter Zeit oder nach Autonomie und Selbständigkeit innerhalb der Beziehung bestehen. Es empfiehlt sich jedoch, die Kommunikationsregeln und die Problemlöseschritte zuerst bei Alltagsproblemen zu üben, da diese tendenziell weniger emotional aufgeladen sind und damit wie bereits beschrieben eher als von aussen kommende Herausforderungen für das Paar wahrgenommen werden können.

5.5. Austausch und gegenseitige Unterstützung fördern

Langfristig gelingt es Paaren am besten, sich immer wieder neu an die Sehbeeinträchtigung und ihre Auswirkungen auf das gemeinsame Leben anzupassen, wenn sie regelmässig und offen miteinander besprechen, was beide Seiten erleben und sich wünschen. Berater/-innen können diesen Austausch im Paar stärken bzw. aktivieren, indem sie ...:

- ... dem Paar erklären, weshalb der offene Austausch wichtig ist, und gleichzeitig aufzeigen, dass es vielen Paaren schwerfällt, offen über die Sehbeeinträchtigung und ihre Folgen für die Partnerschaft zu sprechen (Psychoedukation).
- ... den Austausch über das individuelle Erleben *beider* Partner/-innen selbstverständlich in die Beratung einbauen, beispielsweise durch konkrete Fragen

nach Einschätzungen und Emotionen. Arbeitsblatt 1 "Welche Auswirkungen hat die Sehbeeinträchtigung auf unser Leben?" eignet sich ebenfalls als Ausgangslage für einen solchen Austausch.

Ein solcher offener Austausch erfordert wiederum gute zwischenmenschliche und kommunikative Kompetenzen von beide Partnern/-innen, beispielsweise zu erkennen, wenn die andere Person belastet/gestresst ist und einfühlsam darauf einzugehen oder eigene Gedanken und Gefühle explorieren und teilen zu können. Je besser solche Fertigkeiten eingespielt sind im Paar, desto besser können sich die Partner/-innen gegenseitig unterstützen und gemeinsam Belastungen bewältigen. Zu Übungszwecken können wiederum die Rollen von Sprecher/-in und Zuhörer/-in vergeben werden. Der Ablauf eines Gesprächs sieht dann aus Sicht der Zuhörer/-innen-Rolle wie folgt aus:

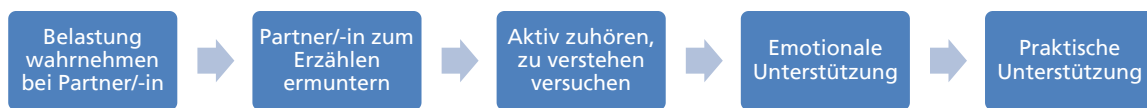


Abbildung 1: Prototypischer Ablauf beim Austausch über belastende Erlebnisse rund um die Sehbeeinträchtigung (Perspektive Zuhörer/-in)

Materialien:

- Arbeitsblatt 7 "Belastungen erkennen und Unterstützung geben – Reflexion und Anregungen" enthält verschiedene Anregungen, um die einzelnen Schritte im Schema besser kennen zu lernen: Wie erkenne ich bei der anderen Person, dass sie belastet ist? Wie initiieren wir ein Gespräch über belastende Erlebnisse im Alltag? Wie können wir einander so unterstützen, dass wir es als hilfreich empfinden? Das Arbeitsblatt kann entweder in der Beratung (u.a. Psychoedukation) oder zuhause von den Paaren bearbeitet werden.
- Infoblatt 2 "Anzeichen von Stress und Belastung" gibt einen Überblick über mögliche Anzeichen von Stress und Belastung auf verschiedenen Ebenen: körperlich, im Verhalten, typische Gedanken und Gefühle, die mit Stress in Verbindung stehen. Dieses Infoblatt kann helfen, Anzeichen von Stress und Belastung beim Partner bzw. bei der Partnerin zu erkennen (Arbeitsblatt 7).
- In Infoblatt 3 "Emotionale und praktische partnerschaftliche Unterstützung" sind die Unterschiede zwischen emotionaler und praktischer Unterstützung erläutert und es finden sich viele Beispiele für beide Unterstützungsarten, da deren Unterscheidung und passender Einsatz wichtig sind für die Zufriedenheit mit der partnerschaftlichen Unterstützung.
- Um den Gesprächsablauf über alltägliche belastende Erlebnisse rund um die Sehbeeinträchtigung zu illustrieren, findet sich in den Materialien ausserdem ein Beispielgespräch eines fiktiven Paares über ein Erlebnis, das den Partner einer Frau mit einer Sehbeeinträchtigung belastet hat (Infoblatt 4 "Gespräch über belastende Erlebnisse im Alltag"). Das Beispiel illustriert verschiedene wichtige Punkte:
 - Gespräche über belastende Erlebnisse rund um die Sehbeeinträchtigung können zu Konflikten führen, weil sehr oft eine gemeinsame Betroffenheit besteht oder

beide Partner in die Situation involviert sind. Es ist daher umso wichtiger, die Kommunikationsregeln zu befolgen, damit es nicht zu gegenseitigen Verletzungen kommt.

- Die Anwendung der Kommunikationsregeln verlangsamt das Gespräch merklich. Dies ist für Paare oft ungewohnt und sollte deshalb angesprochen werden.
- Auch wenn eine Kommunikationsregel einmal nicht gut befolgt wurde, kann dies jederzeit wieder korrigiert werden, wenn sich beide bemühen.

Anmerkung: Hier liegt der Fokus auf dem Austausch über alltägliche belastende Erlebnisse rund um die Sehbeeinträchtigung und ihre Folgen. Der Ablauf und die weiteren Hinweise und Materialien lassen sich jedoch auch auf den Austausch über beliebige andere Erlebnisse und Erfahrungen ohne Bezug zur Sehbeeinträchtigung übertragen, die im Alltag als belastend empfunden werden.

WICHTIG:

Insbesondere wenn Lebenspartner/-innen von Betroffenen von belastenden Erlebnissen berichten, welche in Zusammenhang mit der Sehbeeinträchtigung stehen, kann dies für das Paar schwierig sein. Betroffene können Schuldgefühle entwickeln, weil die Sehbeeinträchtigung, welche Belastungen für den/die Partner/-in auslöst, "zu ihnen gehört". Dies führt nicht selten zu einer Abwehrhaltung und erschwert einen offenen Austausch. Auch umgekehrt können insbesondere Schuldgefühle und Scham den Austausch erschweren, beispielsweise wenn Lebenspartner/-innen sich schlecht fühlen, dass sie von eigenen Belastungen erzählen, obwohl sie "nicht direkt betroffen sind". In der Beratung sollte dies versucht werden abzufangen. Dies kann je nach Situation über verschiedene Interventionen erfolgen:

- Beim Zuhörer bzw. der ZuhörerIn nachfragen, inwiefern das vom Sprecher bzw. der Sprecherin geschilderte Erlebnis auch für sie/ihn belastend ist. So kann die *gemeinsame* Betroffenheit stärker herausgearbeitet werden, die verbindend wirkt und die Wahrnehmung stärkt, dass die Sehbeeinträchtigung als "Eindringling von aussen" Belastungen für die Beziehung bringt.
- Den Widerstand oder die Zurückhaltung direkt ansprechen, z. B.: "Ich merke, dass Sie sich gerade aus dem Gespräch zurückziehen. Mögen Sie mit uns teilen, woran das liegen könnte?" oder "Ist es schwer für Sie, das zu hören/zu erzählen?".
- Im Sinne der Psychoedukation erklären, dass Gefühle von Schuld und Scham oder sich nicht verstanden zu fühlen zum Rückzug aus dem Gespräch führen kann. Darauf aufbauend kann beispielsweise mit dem Paar besprochen werden, welche Rahmenbedingungen sie für einen nächsten gemeinsamen Austausch benötigen und wie sie diese möglichst gut schaffen können.

5.5.1. Ausgeglichene Unterstützung fördern

Wie in Abschnitt 3.1.6 diskutiert wurde, kann sich infolge einer Sehbeeinträchtigung eine gewisse Unausgewogenheit in der partnerschaftlichen Unterstützung entwickeln. Diese betrifft insbesondere den Bereich der praktischen Unterstützung. So können etablierte Muster im Paar, wer wen in welchen Fällen wie unterstützt, durcheinander geraten. Es kann deshalb hilfreich sein für Paare, konkret zu besprechen, welche Unterstützungsleistungen anders verteilt oder auch von anderen Quellen bezogen werden können. Hierfür eignet sich eine strukturierte Reflexion darüber, wie Unterstützungsleistungen bisher verteilt waren im Paar und wie dies in Zukunft ausgestaltet werden sollte.

Materialien:

- Arbeitsblatt 8 "Reflexion zur bisherigen und zukünftigen Verteilung von Unterstützung" liefert Anregungen zum Gespräch über zentrale Fragen und kann entweder in der Beratung oder zuhause beim Paar bearbeitet werden. Insbesondere wenn es um die neue Verteilung von Unterstützungsleistungen geht, können Strategien aus Kapitel 5.4 zur gemeinsamen Problemlösung beigezogen werden.

5.6. Annahmen und Erwartungen kritisch hinterfragen

Menschen orientieren sich im Leben stark über Annahmen und Erwartungen, die sie aufgrund eigener oder stellvertretender Erfahrungen (in Geschichten, Erzählungen, durch Beobachtung, etc.) entwickeln. Dies reduziert die hohe Komplexität unserer Umwelt. Ausserdem ermöglichen es Annahmen, dass Menschen eine Vorstellung davon haben, wie die Zukunft aussehen könnte, und dass sie sich entsprechend darauf einstellen in ihrem Leben. Annahmen und Erwartungen sind daher grundsätzlich hilfreich. Allerdings sind selten alle unsere Annahmen korrekt, sie sind eine bloße Annäherung an die Realität. Daher erleben wir immer wieder Enttäuschungen unserer Erwartungen, was oft mit negativen Gefühlen einhergeht, beispielsweise Frustration oder Unsicherheit und Hilflosigkeit. Wenn sich Annahmen und Erwartungen nun auf die Paarbeziehung und/oder auf den bzw. die Partner/-in beziehen, und diese sich als falsch herausstellen, wird das dabei erlebte negative Gefühl gekoppelt mit der Beziehung und/oder dem bzw. der Partner/-in. Je öfter dies vorkommt, desto stärker wird die Koppelung von negativen Gefühlen mit der Beziehung und dem bzw. der Partner/-in, was zu zunehmender Unzufriedenheit und Distanzierung führen kann. Unsere Erwartungen sind uns selten oder gar nicht bewusst. Ebenso finden die genannten Prozesse der Koppelung negativer Gefühle mit der Partnerschaft meistens unbewusst statt. Trotzdem wirken sie stark auf unser Erleben und Verhalten ein.

Im Kontext von Paarbeziehungen sind Annahmen und Erwartungen in zwei Bereichen zentral: (1) Alle Menschen bilden aufgrund eigener Erfahrungen sowie aufgrund religiöser, kultureller, familiärer oder gesellschaftlicher Skripts **Annahmen darüber, wie eine Paarbeziehung sein sollte**: Wie sind Rollen in einer Paarbeziehung verteilt? Was löst eine Paarbeziehung für Gefühle aus in einem? Typische, weit verbreitete Erwartungen an eine Paarbeziehung sind beispielsweise:

- In der Beziehung mit der bzw. dem richtigen Partner/-in kann ich mich selbst verwirklichen.
- Glückliche Paare streiten nicht.
- Wenn die Liebe stark genug ist, bleibt sie bestehen, egal was passiert.

(2) Des Weiteren bilden sich Annahmen und **Erwartungen an eine/-n Partner/-in** aus: Wie verhält sich ein/-e liebevolle/-r Partner/-in mir gegenüber? Was ist eine andere Person für ihre grosse Liebe bereit zu tun? Einige dieser Annahmen und Erwartungen sind sehr spezifisch auf den bzw. die jeweilige/-n Partner/-in ausgerichtet. Viele Erwartungen an Lebenspartner/-innen sind jedoch verallgemeinert und zeigen sich über Beziehungen hinweg, beispielsweise:

- Er/Sie wird immer mein Fels in der Brandung oder meine Schulter zum Anlehnen sein.
- Mein/-e Partner/-in kennt mich so gut, dass sie/er mir jeden Wunsch von den Augen ablesen wird.
- Wenn mein/-e Partner/-in mich nur wirklich liebt, wird er/sie immer intuitiv wissen, was ich brauche.

Die genannten Beispiele zeigen bereits auf, dass viele der weit verbreiteten Annahmen und Erwartungen über Paarbeziehungen und Lebenspartner/-innen unrealistisch bzw. unerreichbar sind. Trotzdem tragen wir sie oft lebenslang in irgendeiner Form mit uns mit, grösstenteils unbewusst. Wir erleben wiederholte Enttäuschungen, weil sich Annahmen nicht als richtig herausstellen und (unbewusste) Erwartungen nicht erfüllt werden. Diese negativen Gefühle werden dann wie bereits beschrieben oft mit der Beziehung und dem bzw. der Partner/-in gekoppelt. Auch dies geschieht weitgehend unbewusst, weshalb die Gründe für den eigenen Unmut oft nicht zugänglich sind. Je mehr unausgesprochene Erwartungen vorhanden sind, desto mehr Enttäuschungen können wir also erleben. So kann sich die Unzufriedenheit immer mehr verstärken, ohne dass man einen Ausweg erkennt.

Um diesem Teufelskreis entgegenzuwirken, ist das Bewusstmachen und kritische Hinterfragen eigener Annahmen und Erwartungen rund um die Partnerschaft der Schlüssel zur Veränderung. In einem weiteren Schritt können sich Klient/-innen dann mit der Frage auseinandersetzen, woher die Annahmen und Erwartungen kommen, welchen tieferliegenden Wunsch sie ausdrücken. Diese Arbeit führt dabei auf zwei Wegen zu mehr Zufriedenheit in der Partnerschaft: Einerseits können negative Gefühle aufgrund nicht erfüllter Erwartungen reduziert werden bzw. es wird verhindert, dass diese direkt mit der Beziehung und der bzw. dem Partner/-in in Verbindung gebracht werden. Andererseits lernen sich die Partner/-innen durch das Entdecken und Teilen ihrer Wünsche besser kennen, was das Gefühl von Nähe zueinander stärkt.

Materialien:

- Arbeitsblatt 9 "Erwartungen in der Partnerschaft" enthält Anregungen zur Reflexion über eigene Erwartungen an die Partnerschaft und die Partnerin bzw. den Partner. Das Arbeitsblatt kann zuhause ausgefüllt werden und dann in einer

Beratungssitzung gemeinsam besprochen werden oder das Paar tauscht sich selbständig zuhause über ihre jeweiligen Antworten aus.

WICHTIG:

Wenn bei einem Paar viel Unzufriedenheit besteht, die mutmasslich auf überhöhte und unrealistische gegenseitige Erwartungen oder Annahmen über Beziehungen zurückgehen, ist im Rahmen der Beratung eine Anregung zur Reflexion möglich, wie sie oben beschrieben ist. Für die tiefergehende Auseinandersetzung mit diesen Erwartungen und Annahmen sowie deren Veränderung ist beim Paar oder auch bei einer Einzelperson psychotherapeutisch geschulte Begleitung in einer Paar- oder Einzeltherapie indiziert. Therapeut/-innen mit kognitiv-verhaltenstherapeutischer Ausrichtung haben in der Regel viel Erfahrung mit Methoden, welche sich in diesen Fällen besonders eignen (z. B. kognitive Umstrukturierung).

5.6.1. Anpassung von Lebenszielen

An dieser Stelle soll noch ein Thema in den Fokus gerückt werden, welches im Falle einer Sehbeeinträchtigung in der Partnerschaft Aufmerksamkeit erfordert: das Anpassen von gemeinsamen Lebenszielen, also von Annahmen und Erwartungen über die gemeinsame Zukunft als Paar. Wenn bei einer Person das Sehvermögen immer stärker abnimmt, hat dies vielfältige Auswirkungen darauf, was an Aktivitäten weiterhin möglich ist und mit welchem Energieaufwand. Dies wurde bereits ausführlich diskutiert in Bezug auf die Alltags- und Freizeitgestaltung. Es ist jedoch auch sehr relevant für eine längerfristige Zukunftsplanung als Paar. Ein gutes Beispiel ist das Reisen: Für die meisten Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung ist es anstrengend, sich an ihnen unbekanntem Orten zurechtzufinden, wodurch Reisen zur Belastung werden kann, auch wenn man es früher sehr genossen hat. Hat sich nun ein Paar viele Jahre auf eine längere Reise gefreut, z. B. nach der Pensionierung, kann dieser Traum plötzlich in weite Ferne rücken. Viele gemeinsame Lebensziele und Träume eines Paares können durch die Sehbeeinträchtigung bzw. ihre Auswirkungen schwieriger erreichbar oder gar unerreichbar werden. Auch dieser Aspekt sollte in einer Beratung Raum erhalten können. In der Arbeit mit dem Paar geht es dann darum, (1) die Traurigkeit über den Verlust eines gemeinsamen Lebensziels zuzulassen und zu verarbeiten, und (2) die ursprünglichen Lebensziele und Träume so anzupassen, dass sie den veränderten Rahmenbedingungen durch die Sehbeeinträchtigung (und allfällige andere Faktoren) Rechnung tragen.

Materialien:

- Arbeitsblatt 10 "Unsere gemeinsamen Träume und Lebensziele" kann dem Paar bei der Reflexion über gemeinsame Lebensziele, Träume und Wünsche helfen. Das Paar wird darin aktiv aufgefordert, Ziele und Wünsche zu benennen und darüber nachzudenken, weshalb diese wichtig sind, was sie ausdrücken. Wenn sich das Paar bewusster wird, was es sich erhofft durch die Erfüllung eines bestimmten Traumes

oder Ziels, wird es einfacher, sich Alternativen auszudenken, welche ein ähnliches Gefühl auslösen bzw. Bedürfnis befriedigen könnten. Dadurch eröffnen sich wieder neue Möglichkeiten, die Zuversicht geben können.

- Psychoedukation: Wenn das Paar zum Schluss kommt, dass es seine früheren gemeinsamen Träume und Lebensziele aufgrund der Sehbeeinträchtigung und ihrer Folgen nicht oder nur teilweise wie ausgemalt verwirklichen kann, löst dies oft zu Beginn Traurigkeit oder auch andere negative Gefühle wie Wut, Schuld, Scham, Frust oder Trotz aus. Hier ist es wiederum sehr zentral, dass die Paare hören, dass solche Gefühle normal und legitim sind. Der Prozess der Anpassung der gemeinsamen Träume und Lebensziele kann als bewusstes Abschiednehmen dargestellt werden, bei dem Schmerz über den Verlust von etwas Geliebtem erlebt werden darf. Gleichzeitig ist ein Abschied immer auch der Beginn von etwas Neuem. Ein Neubeginn gehen oft mit gemischten Gefühlen einher - voraussichtlich erlebt das Paar sowohl Sorgen aufgrund der Ungewissheit wie auch eine Art Vorfreude und Zuversicht. Womöglich erleben aber nicht beide Personen die verschiedenen Gefühle gleichzeitig. Auch dies sollte in der Beratung angesprochen werden, um zu signalisieren, dass Abschied und Neubeginn womöglich nicht beiden gleich leicht oder schwer fallen. Dies ist normal und nicht per se Anlass zur Sorge, sollte jedoch offen besprochen werden können.

WICHTIG:

Unterschiedliche Tempi in der Anpassung an die Sehbeeinträchtigung und ihre Auswirkungen auf das gemeinsame Leben, beispielsweise auf die hier besprochenen Lebensziele und Träume, können zu einem Konfliktthema in der Partnerschaft werden. Zum Beispiel ist eine Person zunehmend genervt und ungeduldig, weil die andere Person "es immer noch nicht wahrhaben will", während die andere Person sich unter Druck gesetzt und unverstanden fühlt. In solchen Fällen ist die Basis womöglich nicht gegeben, damit das Paar Reflexionen wie in Arbeitsblatt 10 eigenständig durchführen sollte. Stattdessen sollte der bzw. die Berater/-in das Thema dann in der Sitzung aufgreifen. Er/sie könnte beispielsweise beim Paar nachfragen:

- «Was ist Ihre Einschätzung, wo stehen Sie beide im Hinblick auf die Akzeptanz der Sehbeeinträchtigung und ihrer Folgen für Ihr gemeinsames Leben? Können Sie diese beide ähnlich gut akzeptieren und sich entsprechend anpassen? Oder fällt das einer Person deutlich schwerer?»
- «Haben Sie bereits Anpassungen vorgenommen, damit Sie als Paar die Sehbeeinträchtigung und ihre Auswirkungen besser in Ihr gemeinsames Leben integrieren können? Wie leicht fiel oder fällt Ihnen beiden dies? Kommt es darüber vielleicht auch zu Meinungsverschiedenheiten?»

Diese Diskussionsanregungen dienen der aktiven Thematisierung des Konflikts. Dadurch wird es einfacher möglich, über "den Elefanten im Raum" zu diskutieren. Wichtig ist, dass beide Partner/-innen die Möglichkeit erhalten, ihre Gefühlslage und Gedanken auszudrücken. Wenn dadurch wieder mehr gegenseitiges Verständnis entsteht, ist es in der Folge besser möglich, sich mit Reflexionen wie im Arbeitsblatt auseinanderzusetzen. Es ist aber durchaus möglich, dass die Akzeptanz der und Anpassung an die

Sehbeeinträchtigung und ihre Auswirkungen ein wiederkehrendes Konfliktthema bleibt. In diesem Fall kann eine Paartherapie bei einer psychotherapeutisch ausgebildeten Fachperson indiziert sein, damit sich die Konflikte nicht verstetigen. Eine andere Möglichkeit ist auch der Besuch einer Einzeltherapie, in welcher der Fokus besonders auf die Akzeptanz der Beeinträchtigung und ihrer Folgen gelegt wird. Diese Möglichkeiten sollten mit dem Paar besprochen werden.

6. Fallbeispiele

In diesem Kapitel werden sieben fiktive Fallbeispiele vorgestellt, in denen die Paare mit einer Sehbeeinträchtigung und teilweise auch einer Hörsehbeeinträchtigung konfrontiert sind. Die ersten drei Fallbeispiele sind ergänzt durch Anregungen, wie die Arbeitsmaterialien aus dem Info-Set SELODY beim Paar eingesetzt werden könnten, um ihre spezifischen Schwierigkeiten zu bearbeiten. Die Fallbeispiele 4 bis 7 können in ähnlicher Weise bearbeitet werden, um die Anwendung der Materialien zu üben.

6.1. Fallbeispiel 1: Rückzug und erneute Annäherung

Therese (67 Jahre) und Bruno (71 Jahre) genießen ihre Pension am liebsten in ihrem Schrebergarten, den sie seit einigen Jahren pflegen. Therese, die als Gärtnerin arbeitete, kann ihre Leidenschaft auf diese Weise weiterhin ausüben. Die Rosen, die sie jedes Jahr in verschiedenen Farben heranwachsen lässt, machen sie besonders stolz. Bruno hingegen war Sozialarbeiter und trifft die alten Arbeitskolleg/-innen beim monatlichen Stammtisch oder beim Spazieren am See. Schon seit 40 Jahren sind die beiden in einer Beziehung, sie haben drei Kinder und vier Enkelkinder. In diesen Jahren haben sie viel unternommen, am liebsten aktiv in den Bergen bei einer Kletter- oder Bike-Tour.

Als sie 60 Jahre alt war, bemerkte Therese, dass sich ihre Sehschärfe stark verschlechterte. Eine Untersuchung der Augenärztin bestätigte, dass sie eine altersbedingte Makuladegeneration hatte. Im ersten Moment waren Therese und Bruno bestürzt und verunsichert: Welche Herausforderungen würden auf Therese nun zukommen? Und was bedeutete das für die Partnerschaft? Würden sie die Partnerschaft wie gewohnt weiterführen können, beispielsweise ihren gemeinsamen Lieblingsaktivitäten weiterhin nachgehen können? Mit diesen offenen Fragen zog sich Therese in den ersten Monaten zurück, empfand sich als Belastung für Bruno und ihre Familie. Bruno hingegen fühlte sich hilflos und war wütend auf die Situation.

Mittlerweile ist viel Zeit vergangen; Thereses Sehbeeinträchtigung ist fortgeschritten. Ihre Sehschärfe hat sich nochmals deutlich verschlechtert und ihr zentrales Gesichtsfeld hat sich verkleinert. Die beiden haben in diesen Jahren viel Zeit und Mühe darin investiert, einen gemeinsamen Umgang mit der Sehbeeinträchtigung zu finden und ihren Alltag so anzupassen, dass Therese möglichst vielen Aktivitäten unabhängig nachgehen kann. Sie unterstützten sich gegenseitig und versuchen weiterhin Schritt für Schritt, die Situation anzunehmen. Und wenn die ganze Familie in den Schrebergarten zum Grillieren vorbeikommt und sie bei der gemeinsamen Zeit spüren, wie sie harmonieren, stellen sie fest, dass diese Zeit sie auch ein Stück näher zueinander geführt hat.

Mögliche Arbeit mit dem Paar:

Bei Therese und Bruno zeigen sich insbesondere in der ersten Zeit nach Einsetzen der Sehprobleme und Erhalt der Diagnose Probleme, da die beiden sich voneinander distanzieren. Dies ist ein typisches Muster bei Paaren, die sich mit einem kritischen Lebensereignis konfrontiert sehen. Davor bestanden keine tiefergreifenden Konflikte zwischen den beiden. Wichtig ist in der Arbeit mit diesem Paar daher, dass sich die beiden wieder annähern und einander öffnen, dass sie sich wieder intensiver

austauschen, wie es ihnen eigentlich geht. **Psychoedukation** über die vielfältigen Auswirkungen einer Sehbeeinträchtigung auf die Partnerschaft kann die beiden zu Beginn dafür sensibilisieren, dass sie es mit einer gemeinsamen Herausforderung zu tun haben. **Broschüren oder andere Medien**, welche die Mitbetroffenheit des sehenden Partners sowie die gemeinsame Betroffenheit aufgreifen, können Bruno und Therese Anstösse geben, sich stärker in den anderen hineinzusetzen und nachzufragen, wie es der anderen Person geht, was sie erlebt. In der Beratung kann den beiden **Arbeitsblatt 1** "Welche Auswirkungen hat die Sehbeeinträchtigung auf unser Leben?" abgegeben werden. Sie können dieses zuhause ausfüllen und in einer nächsten Beratungssitzung gemeinsam besprechen. Um wieder mehr emotionale Nähe zwischen den beiden herzustellen, bietet sich ein **Austausch** über konkrete Erlebnisse aus den Belastungsbereichen in Arbeitsblatt 1 an. Solche Gespräche können gemäss **Arbeitsblatt 7** "Belastungen erkennen und Unterstützung geben" (insbesondere ab Schritt 3) strukturiert geübt werden. Entsprechend dem Beispielgespräch in **Infoblatt 4** sollten solche Gespräche den beiden helfen, wieder aufeinander zuzugehen. Ein weiterer Schwerpunkt der Arbeit mit Therese und Bruno könnte die **Reflexion über ihre gemeinsamen Träume** und Lebensziele sein. Thereses Beeinträchtigung setzte kurz vor der Pensionierung ein und könnte daher die Pläne des Paares durchkreuzt haben, beispielsweise häufige Bike- oder Klettertouren zu unternehmen. Basierend auf **Arbeitsblatt 10** können Wünsche für die gemeinsame (nähere) Zukunft und/oder für die gemeinsame Freizeitgestaltung besprochen werden.

6.2. Fallbeispiel 2: Unabhängigkeit verteidigen und unterstützen

Anne (36 Jahre) und Thibaut (31 Jahre) haben beide ihre beruflichen Träume realisiert: Anne ist Wirtschaftsanwältin, Thibaut arbeitet als Politikjournalist. Ihre Tochter Ania ist vor Kurzem zwei Jahre alt geworden und spielt am liebsten im Sandkasten mit ihren Cousins, die gleich nebenan wohnen. Durch ihre mittlerweile fünfjährige Beziehung sind Anne und Thibaut durchaus mit Leichtigkeit gegangen, auch wenn es nicht immer einfach war, Zeit füreinander und für die Familie zu finden. Damals, als sie sich kennenlernten, hatte Anne bereits seit einem Jahr zwei Formen einer erworbenen Sehbeeinträchtigung: den grauen Star und den grünen Star. Zu Beginn hatte sie viel Zeit damit verbracht, ihren eigenen Umgang mit ihrer Sehbeeinträchtigung zu finden. Beide merkten in dieser Zeit, wie gut ihnen die neue Liebe tat. Sie zogen bald zusammen und verwirklichten sich den Traum eines eigenen Reiscampers, mit dem sie seither jährlich durch Italien reisen.

Dennoch stellt Anne immer wieder fest, dass sie sich von Thibaut abhängig fühlt. Er hingegen fühlt sich gebraucht und mag diese Rolle. Er sagt, es mache ihm nichts aus, viele Alltagsaufgaben für sie zu übernehmen. Sie verlangt aber, diese Aufgaben mit ihren eigenen Strategien selbst zu übernehmen, auch wenn es mal etwas länger dauert. Seit einem Jahr gehen die beiden gemeinsam in eine Paarberatung, wo sie sich dieser Spannungen zwischen Unabhängigkeit und gegenseitiger Unterstützung stellen. Sie nehmen sich auch ausserhalb der Beratungssitzungen regelmässig Zeit, um über ihre Beziehung zu sprechen. Auch, und immer ganz bewusst, wenn sie sich glücklich und zufrieden fühlen.

Mögliche Arbeit mit dem Paar:

Anne und Thibaut haben von sich aus beschlossen, eine Paarberatung aufzusuchen. Sie hatten dabei eine klare Vorstellung, welches Thema schwerpunktmässig bearbeitet werden sollte: das Spannungsfeld zwischen Autonomie und Abhängigkeit. Während sich dieses Spannungsfeld grundsätzlich in jeder Partnerschaft auftut, zeigt es sich in der Beziehung von Thibaut und Anne verstärkt, da Anne im Alltag nicht (mehr) alle Aufgaben gleich gut übernehmen kann aufgrund ihrer Sehbeeinträchtigung. Dem Paar kann **Psychoedukation** über Autonomie und Abhängigkeit in Paarbeziehungen, insbesondere wenn eine Person gesundheitlich beeinträchtigt ist, helfen, das Spannungsfeld in ihrer Beziehung bewusster wahrzunehmen. Auch **Broschüren mit Erfahrungsberichten** von Paaren in einer ähnlichen Situation können ihnen helfen, ihr Unbehagen einzuordnen und Anregungen zu erhalten, wie sie damit umgehen können. Das Bedürfnis nach Autonomie (Anne) wie auch das Bedürfnis, gebraucht zu werden (Thibaut) sind sehr zentrale Elemente des Selbstbildes. Als erster Schritt könnte das Paar dazu angeregt werden, über ihre **Erwartungen** an eine Beziehung bzw. ihre/-n Partner/-in zu **reflektieren**. Es scheinen von beiden Seiten Erwartungen zu bestehen, die sich teilweise widersprechen. Anne könnte zum Beispiel die Erwartung verinnerlicht haben, dass ein Partner ihr sehr viel Freiheit und Autonomie lassen muss. Thibaut hingegen könnte unbewusst die Erwartung haben, dass man geliebten Menschen möglichst viel abnimmt, um ihnen das Leben zu erleichtern. **Arbeitsblatt 9** könnte zur Reflexion solcher Erwartungen einige Anregungen geben. Darüber hinaus werden Anne und Thibaut aber vermutlich auch an der gegenseitigen **Akzeptanz** ihrer Unterschiedlichkeit arbeiten müssen. Dieser Schwerpunkt in der Arbeit mit Paaren wird im Info-Set SELODY nicht behandelt, da er meist erst angegangen werden kann, wenn in vorangehenden Sitzungen eine gute Basis an dyadischen Kompetenzen erarbeitet wurde.

6.3. Fallbeispiel 3: Altersunterschied und Hörsehbeeinträchtigung

Xiang (50 Jahre) und Alexander (36 Jahre) leben in einem kleinen Haus in einer ländlichen Gemeinde. Xiang ist in dieser Gemeinde als Tierärztin für Grosstiere tätig, Alexander hat dort ein eigenes Velogeschäft. Als Alexander 16 Jahre alt war, wurde bei ihm das Usher-Syndrom diagnostiziert. Er hörte bereits als Kind nur sehr schlecht. Als dann in der Pubertät zunehmende Sehprobleme dazukamen, wurden intensive Abklärungen vorgenommen und die Diagnose gestellt. Damals war er gerade im dritten Jahr seiner Lehre als Velomechaniker. Obwohl die Diagnose anfangs ein Schock war, konnte er mit der Unterstützung seines Umfelds die Lehre abschliessen. Als Alexander 22-jährig war, lernte er Xiang kennen und aus den beiden wurde schnell ein Paar, auch wenn ihr Umfeld viele Bedenken äusserte: sowohl wegen des Altersunterschieds wie auch wegen Alexanders Beeinträchtigung. Die beiden liessen sich davon jedoch nicht unterkriegen, sondern entwickelten ein umso grösseres Bedürfnis, die Kraft ihrer Liebe immer wieder unter Beweis zu stellen und die Beziehung sorgfältig zu pflegen.

Die Hörsehbeeinträchtigung war schon von Beginn an Teil ihrer Beziehung, sie sprachen viel darüber, welchen Einfluss sie auf ihre Partnerschaft haben würde; auch auf die Kommunikation und die Intimität. Während Alexander damals schon einen eigenen und friedvollen Umgang mit seiner Hörsehbeeinträchtigung gefunden hatte, musste sich Xiang anfangs in der neuen Situation einfinden: Sie war es noch nicht wie Alexander

gewohnt, ihre Kommunikation gezielt anzupassen, und sie musste verstehen, in welchen Alltagssituationen Alexander Unterstützung wollte und in welchen nicht. Beide fühlten sich manchmal zu abhängig, unverstanden oder machtlos. Anfangs sprachen die beiden deshalb umso mehr und expliziter über die Hörsehbeeinträchtigung. Sie merkten mit der Zeit, dass sich vieles einpendelte und sie gleichzeitig auf die offene Kommunikation zurückgreifen konnten, wenn es nicht mehr stimmte. Mit der Zeit empfanden sie dadurch die negativen Auswirkungen der Hörsehbeeinträchtigung als eine gemeinsame Belastung, die sie gemeinsam bewältigen mussten. Heute denken sie oft an diese Zeit zurück und merken, dass es anstrengend war, aber sich allemal gelohnt hat und sie weiterhin daran arbeiten wollen. Und bezüglich des Altersunterschieds haben sie eine Art Galgenhumor entwickelt: Sie sagen jeweils spasseshalber, dass es toll wird, wenn Xiangs Seh- und Hörvermögen dereinst altershalber abnehmen sollten. Dann würden sie es zusammen nur noch besser haben, weil das gegenseitige Verständnis so hoch sein wird.

Mögliche Arbeit mit dem Paar:

Xiang und Alexander meisterten ihre Beziehung bisher ohne professionelle Unterstützung im Bereich Partnerschaft. Trotzdem hätten die beiden womöglich punktuell von einer solchen Begleitung profitieren können. Xiang hatte vor ihrer Beziehung zu Alexander keine Berührungspunkte zu Menschen mit einer Hörsehbeeinträchtigung. Entsprechend war eine der grössten Herausforderungen für das Paar, die gemeinsame Kommunikation aufeinander abzustimmen. Neben dem "praktischen Teil", in welchem Xiang Anregungen in Form von **Psychoedukation** und allenfalls Selbsterfahrung/Simulation der Hörsehbeeinträchtigung sicher geholfen hätten, wäre die gemeinsame systematische **Reflexion über die Auswirkungen von Alexanders Beeinträchtigungen** sinnvoll gewesen, z. B. mit **Arbeitsblatt 1**. Darin wird es möglich, Auswirkungen greifbarer zu machen, die sonst unter Umständen schwer zu benennen sind, beispielsweise die Folgen der Kommunikationsanpassungen für Energie bzw. Erschöpfung. In diesem Zusammenhang hätte es den beiden auch helfen können, frühzeitig **Anzeichen für Erschöpfung** und Ruhebedarf bei der anderen Person zu **erkennen**. **Arbeitsblatt 7** sowie die Anzeichen von Stress und Belastung in **Infoblatt 2** wären hierfür geeignet. Da die beiden sowohl aufgrund der Sinnesbeeinträchtigung wie auch aufgrund ihres Altersunterschieds womöglich nicht alle Lebenspläne so werden umsetzen können, wie sie es vielleicht früher einmal vorgesehen hatten, wäre auch eine **Reflexion über ihre jeweiligen Erwartungen an eine Partnerschaft (Arbeitsblatt 9)** sowie über ihre **gemeinsamen Lebensziele (Arbeitsblatt 10)** gewinnbringend.

6.4. Fallbeispiel 4: Vorwissen hilft

Andreja (44 Jahre) und Hanna (44 Jahre) haben sich vor einem Jahr ihren Traum erfüllt: Mit sechs Freunden haben sie ein altes Bauernhaus gekauft und leben dort nun, nach langen Renovationsarbeiten, selbstversorgt in einer grossen Gemeinschaft. Nach zehn gemeinsamen Jahren in der Stadt waren beide mit der Lebensqualität nicht mehr glücklich; sie sehnten sich nach einem idyllischeren Zuhause. Als selbstständige Finanzberaterin hat Andreja in der Nähe des neuen Zuhauses ein Büro gemietet und Hanna hat sich im Bauernhaus eine Praxis für ihre Tätigkeit als Physiotherapeutin eingerichtet. Diese Situation erleichtert es Hanna, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, denn sie hat seit Geburt den grauen Star und hat seit Beginn fast kein Sehvermögen. Hanna empfindet ihre Sehbeeinträchtigung aber nicht als Einschränkung und hat sich nie gewünscht, dass es anders wäre. In der Beziehung hat die Sehbeeinträchtigung auch eine eher nebensächliche Rolle gespielt. Andreja hat einen Bruder, der eine sehr ähnliche Sehbeeinträchtigung hat wie Hanna, wodurch Andreja mit verschiedenen Alltagsstrategien und möglichen Barrieren bereits vertraut war, bevor sie Hanna kennenlernte. Auch wenn die Renovation des neuen Hauses viel Zeit brauchte und immer wieder mit Stress verbunden war, sind die beiden Frauen jetzt froh, sich im neuen Zuhause einrichten zu können.

6.5. Fallbeispiel 5: Besondere Anforderungen an die Pflege

Anka (81 Jahre) und Josef (83 Jahre) sind mittlerweile schon länger pensioniert. Anka war Schriftstellerin und schreibt jetzt nur noch wahlweise für ausgewählte Kolumnen, in denen sie sich vor allem zu politischen Themen äussert. Josef war vor der Pensionierung Informatiker. Er ist seit seiner Kindheit gehörlos, weshalb Anka das Gebärden lernte, nachdem sie sich kennengelernt hatten. Mit ihrer Familie, den drei Kindern und mittlerweile bereits zwei Enkelkindern, verbringen Anka und Josef gern viel Zeit. Dieses Jahr feierten sie alle zusammen ihren 60. Hochzeitstag. Sie fuhren dazu mit der Familie nach Crans-Montana und mieteten dort eine Woche lang ein Chalet. Die beiden sind sehr froh, dass sie diese Zeit gemeinsam verbringen durften.

Josef hatte vor zwei Jahren einen Schlaganfall und musste eine lange Zeit in der Rehabilitation verbringen. Weil zu seiner bereits bestehenden Gehörlosigkeit im Alter eine AMD hinzugekommen war, fällt ihm das Lippenlesen inzwischen sehr schwer. Er war deshalb in der Klinik auf Personal angewiesen, das die Deutschschweizer Gebärdensprache beherrscht. Dies war aber nur bedingt möglich; nur eine Angestellte konnte vollumfänglich mit ihm kommunizieren, und auch sie war natürlich nicht jederzeit vor Ort. Anka musste ihm in dieser Zeit nicht nur seelisch beistehen, sondern auch noch viel über lange Dauer da sein, um zu übersetzen. Es war eine anstrengende Zeit, sie waren beide aufgewühlt. Es gab viel Streit, sie konnten diesen nicht in ihrem gewohnten Umfeld austragen. Anka fühlte sich zuständig, konnte sich aber nie distanzieren. Josef empfand eine ständige Abhängigkeit von ihr und fühlte sich machtlos. Sie sind heute froh, diese schwierige Zeit überstanden zu haben.

6.6. Fallbeispiel 6: Beziehung im Hamsterrad

Manuela (62 Jahre) und Tristan (64 Jahre) haben drei Töchter, die mittlerweile schon alle erwachsen sind. Manuela und Tristan waren über 30 Jahre in einer Beziehung und lebten mit den Töchtern in einer grossen Wohnung. Diese hatte das Paar so umbauen lassen, dass Manuela sich trotz ihrer Sehbeeinträchtigung möglichst gut darin zurechtfinden konnte. Vor einem Jahr entschlossen sich die beiden, sich zu trennen. Diese Entscheidung war für beide sehr schwierig. Schon seit längerer Zeit - in der Tat schon seit mehreren Jahren - hatten beide immer wieder den Eindruck, dass sich ihre Beziehung in einem Hamsterrad befand. Sie fühlten sich voneinander abhängig und spürten gleichzeitig, dass sie ihre Ressourcen nicht wieder auftanken konnten - sowohl ihre gemeinsamen als auch ihre individuellen. In den letzten zwei Jahren ihrer Beziehung besuchten sie auch einmal pro Monat eine Paartherapie. Unter anderem besprachen sie dort die Rolle, die Manuelas Sehbeeinträchtigung für diese gegenseitige Abhängigkeit spielte.

Als Tristan und Manuela sich kennenlernten, bestand die Sehbeeinträchtigung noch nicht. Vor zehn Jahren wurde bei Manuela dann eine Makuladegeneration diagnostiziert. Für beide war diese Diagnose einschneidend und belastend. Die jüngste Tochter war gerade als letzte Tochter ausgezogen und Manuela hatte eine neue Stelle als Kommunikationsberaterin in einem grossen Unternehmen begonnen. Manuela und Tristan hatten sich vorgenommen, diesen neuen Lebensabschnitt kreativ zu gestalten. Durch die Diagnose und Manuelas Beeinträchtigung in vielen Bereichen waren ihre Gestaltungsmöglichkeiten aber eingeschränkt. Sie mussten die Diagnose emotional verarbeiten und gleichzeitig die Lebensumstände an die schnell voranschreitende Makuladegeneration anpassen. Während das Paar sich dieser Herausforderung gemeinsam stellte, entstand hier ein grosser Teil der Abhängigkeit, die sie noch Jahre später verspürten. Sicher gab es aber auch andere wichtige Aspekte in ihrer Beziehung, die schon von Anfang an zu einer negativ empfundenen Abhängigkeit beigetragen hatten. An einem gewissen Punkt merkten dann beide, dass sie sich daraus nicht mehr lösen würden; sie wünschten sich eine Trennung. Nach vielen Gesprächen entschlossen sie sich, diesem Gefühl zu folgen. Sie zogen beide in eine neue Wohnung und nahmen sich viel Zeit, einen neuen Lebensabschnitt unabhängig voneinander zu starten.

6.7. Fallbeispiel 7: Von klein auf für immer?

Penelope (28 Jahre) und Gustav (28 Jahre) kennen sich bereits seit der vierten Klasse. Nach dem Umzug von Penelopes Familie und ihrem Schulwechsel wurden die beiden im Klassenzimmer nebeneinandergesetzt und entwickelten eine lange und tiefe Freundschaft. Als sie 15 Jahre alt waren, wurde daraus Liebe und sie gingen eine Beziehung ein. Sie nahmen sich selbst als unzertrennlich wahr und auch ihr Umfeld sah sie immer in diesem Licht. Dass Gustav von Geburt an blind war, spielte dabei nie eine Rolle. Er empfand die Blindheit trotz der Traurigkeit darüber, dass andere Kinder ihn

nicht beim Spielen dabei haben wollten, mit der Zeit doch auch als wichtigen Teil seiner Identität und auch Penelope hatte ihn immer nur so gekannt. Natürlich gab es viele Herausforderungen in ihrer Beziehung; eine der grössten war der einjährige Studienaufenthalt in Porto, den Penelope mit 22 Jahren machte. Eine Fernbeziehung war für sie etwas sehr Fremdes und führte zu einigen Unsicherheiten auf beiden Seiten. Sie bewältigten diese Herausforderung aber, indem sie neue Gewohnheiten entwickelten: Sie besuchten sich gegenseitig und suchten in der Zwischenzeit Möglichkeiten, sich ihre Liebe über die Distanz mitzuteilen, unter anderem durch lange Telefonate und Sprachnachrichten. Sie fühlten sich dadurch zuletzt in ihrer Beziehung sogar gestärkt.

Vor einigen Monaten kam dann eine neue Herausforderung hinzu: Gustav verspürte das Gefühl, nicht genug gemacht zu haben in seinem Leben, nicht viel gereist zu sein, in seinem Beruf als kaufmännischer Angestellter festzustecken. Er hatte auch Zweifel daran, ob die Beziehung so weitergehen konnte; ob er und Penelope sich in dieser Lebensform individuell noch weiterentwickeln konnten. Als er sich Penelope mitteilte, war sie im ersten Moment erschüttert. Für sie war die Beziehung mit Gustav immer eine wichtige Konstante gewesen, die ihr auch Halt für andere Lebensbereiche gab. Gustav sah das ebenso, brauchte aber eine Veränderung. Sie erinnerten sich an Penelopes Zeit in Porto und an die Anpassungen, durch die sie damals die Herausforderung gemeistert hatten. Sie entschlossen sich deshalb vor zwei Monaten für eine radikale Anpassung in der Beziehung: Beide zogen aus der gemeinsamen Wohnung aus und gingen bewusst auf Distanz. Sie leben nun in einer offenen Beziehung und sehen sich nur noch einmal pro Woche. Auch dazwischen tauschen sie sich nur noch sporadisch, dafür sehr intensiv aus. Tatsächlich fühlen sie sich beide bisher wohl damit und haben das Gefühl, aus diesem radikalen Wandel neue Kraft zu schöpfen. Sie wollen damit ihrer Beziehung die Chance geben, in einer neuen Form wieder aufzublühen.

7. Service-Teil

7.1. Materialien aus dem SELODY-Projekt des SZBLIND

SZBLIND-Fachheft «Beziehungen unter Druck - Sehbehinderung und Paarbeziehung» (2022) mit einer Zusammenfassung aller Studienergebnisse sowie verschiedenen Beiträgen rund um die Themen Sehbeeinträchtigung und Partnerschaft

SZBLIND-Audio-Podcast "Beziehung unter Druck? Die Liebe nicht aus den Augen verlieren "

SZBLIND-Broschüre für Paare "Ihre Beziehung unter Druck? Ratgeber für Paare im Umgang mit Sehverlust"

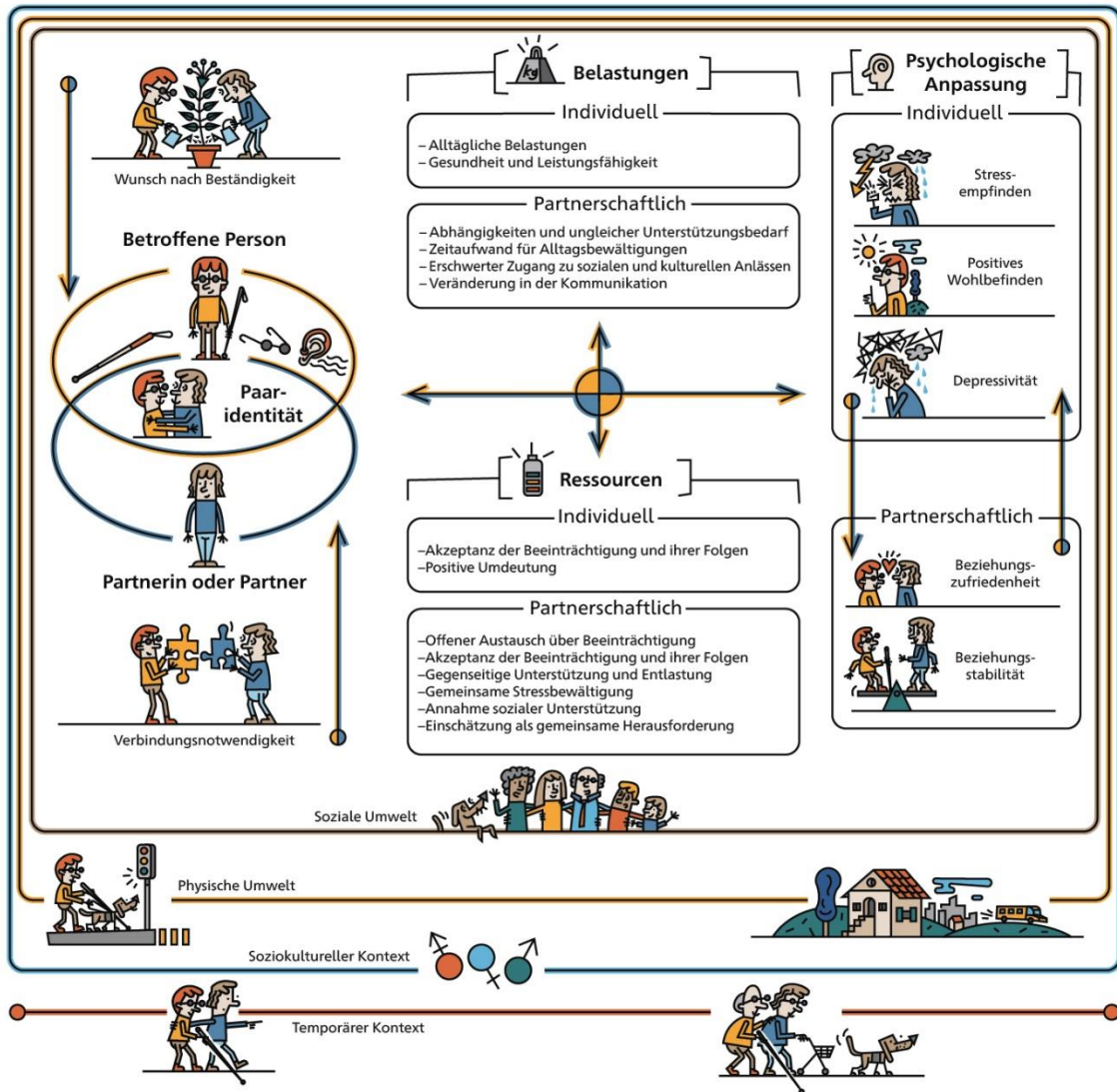
Wissenschaftlicher Abschlussbericht der SELODY-Teilstudie der Universität Zürich: «Auswirkungen einer Sehbeeinträchtigung auf die Partnerschaft und partnerschaftliche Ressourcen zu deren Bewältigung» (2021)

Wissenschaftlicher Abschlussbericht der SELODY-Teilstudie der Fachhochschule Westschweiz: «Die alltägliche Lebenserfahrung von Paaren nach dem Auftreten einer Sinnesbeeinträchtigung» (2021)

Die Forschungsberichte finden sich unter www.szblind.ch/forschung und die Publikationen unter www.szblind.ch/infothek.

7.2. Das SELODY-Modell

Das SELODY-Modell



7.3. Literaturempfehlungen für Fachpersonen

Bodenmann, G. (2012). Verhaltenstherapie mit Paaren: Ein bewältigungsorientierter Ansatz (2. Auflage). Huber.

Bodenmann, G., & Fux, C. (2017). Was Paare stark macht: Das Geheimnis glücklicher Beziehungen (6. Auflage). Beobachter-Edition.

Rolland, J. S. (2018). Helping couples and families navigate illness and disability: An integrated approach. Guilford Press.

7.4. Literaturempfehlungen für Klient/-innen / Paare

Broschüren

SELODY-Broschüre für Paare "Ihre Beziehung unter Druck? Ratgeber für Paare im Umgang mit Sehverlust". Bezug via SZBLIND

Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe bei Sehverlust. (2020). Im Blick: Angehörige von Menschen mit Sehverlust. Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV). https://www.dbsv.org/broschueren.html?file=files/ueber-dbsv/publikationen/broschueren/Im%20Blick%20Angehoeerige-von-Menschen-mit-Sehverlust_barrierefrei.pdf&cid=9684

PRO RETINA Deutschland (2020). Partnerschaft auf Augenhöhe. Informationen für Angehörige von Menschen mit Netzhauterkrankungen. Bezug via <https://www.pro-retina.de/oeffentlichkeit/broschueren> oder Anfrage per E-Mail an info@pro-retina.de.

Sussman-Skalka, C. J. (2002). When your partner becomes visually impaired: Helpful insights and tips for coping. Lighthouse International. http://www.wcbccd.org.uk/perspectif/library/program_for_partners.pdf

Broschüre " Wie man die Liebe pflegt" von Prof. Dr. Guy Bodenmann, erhältlich via paarlife: https://www.paarlife.ch/wp-content/uploads/Brosch%C3%BCre_Wie-man-die-Liebe-pflegt_DE.pdf

Bücher

Bodenmann, G. (2021). Mit ganzem Herzen lieben: Commitment – wie Ihre Beziehung langfristig glücklich bleibt. Patmos Verlag.

Bodenmann, G., & Fux, C. (2015). Was Paare stark macht: Das Geheimnis glücklicher Beziehungen (5. Auflage). Beobachter-Edition.

Chapman, G. D. (2020). Die 5 Sprachen der Liebe: Wie Kommunikation in der Partnerschaft gelingt (40. Auflage). Francke.

Engl, J., & Thurmaier, F. (2012). Wie redest du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation. Kreuz Verlag.

Jellouschek, H. (2018). Achtsamkeit in der Partnerschaft: Was dem Zusammenleben Tiefe gibt. Herder.

7.5. Fachpersonen-Suche

Paartherapie

Die Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP betreibt die Suchmaschine PsyFinder für qualifizierte Psychologen und Psychotherapeutinnen, bei welcher nach Ort, Sprache und anderen Kriterien gefiltert werden kann:

<https://www.psychologie.ch/psychologensuche>

Unter «Erweiterte Eingaben» in der Rubrik «Diese Patienten / Klienten sind willkommen» aus der Liste «Paare» auswählen, um Kontaktangaben zu Paartherapeutinnen und Paartherapeuten zu erhalten.

In der Schweiz bieten auch gewisse Gemeinden oder Kirchgemeinden Paarberatung an. Informieren Sie sich bei den Sozialen Diensten Ihrer Region, Ihrer Kirchgemeinde oder im Internet über lokale Angebote.

Psychotherapie für Einzelpersonen

Die Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP betreibt die Suchmaschine PsyFinder für qualifizierte Psychologen und Psychotherapeutinnen, bei welcher nach Ort, Sprache und anderen Kriterien gefiltert werden kann:

<https://www.psychologie.ch/psychologensuche>

Auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie SGPP findet sich eine Suchmaschine für Psychiaterinnen und Psychiater nach Kanton:

<https://www.psychiatrie.ch/sgpp/patienten-und-angehoerige/psychiatersuche>

Wissenschaftlich fundierte Workshops und Kurse zur Beziehungspflege

Paarlife wurde von Prof. Dr. Guy Bodenmann entwickelt und hat zum Ziel, Paaren Wissen und Kompetenzen zu vermitteln für die Pflege ihrer Beziehung. Paarlife bietet verschiedene Kurse und Workshops für Paare an, die von lizenzierten Kursleiterinnen und Kursleitern durchgeführt werden. Diese finden an verschiedenen Orten der Schweiz und teilweise online statt. Auf der Website von paarlife finden sich die Kursangebote sowie weiterführende Informationen für interessierte Paare und Fachpersonen:

<https://www.paarlife.ch/>

8. Anhang: Arbeits- und Informationsblätter

Übersicht

Arbeitsblatt 1: Welche Auswirkungen hat die Sehbeeinträchtigung auf unser Leben?

Arbeitsblatt 2: Paarzeit

Arbeitsblatt 3: Gemeinsame Aktivitäten planen

Arbeitsblatt 4: Reflexion zu unserem Engagement für die Partnerschaft

Arbeitsblatt 5: Aufmerksamkeit für Liebeszeichen

Infoblatt 1A: Kommunikationsregeln für das gemeinsame Gespräch – Version Berater/-innen

Infoblatt 1B: Kommunikationsregeln für das gemeinsame Gespräch

Arbeitsblatt 6: Gemeinsam Probleme lösen

Arbeitsblatt 7: Belastungen erkennen und Unterstützung geben – Reflexion und Anregungen

Infoblatt 2: Anzeichen von Stress und Belastung

Infoblatt 3: Emotionale und praktische partnerschaftliche Unterstützung

Infoblatt 4: Beispiel-Gespräch über belastende Erlebnisse im Alltag

Arbeitsblatt 8: Reflexion zur bisherigen und zukünftigen Verteilung von Unterstützung

Arbeitsblatt 9: Erwartungen in der Partnerschaft

Arbeitsblatt 10: Unsere gemeinsamen Träume und Lebensziele

Arbeitsblatt 1:

Welche Auswirkungen hat die Sehbeeinträchtigung auf unser Leben?

Die meisten Paare erleben vielfältige Auswirkungen in ihrem Alltag, wenn das Sehvermögen einer Person abnimmt. Dieses Arbeitsblatt kann dabei helfen, diese bewusst zu benennen und anschliessend darüber zu sprechen. Beide Partner füllen es zuerst unabhängig voneinander aus und besprechen dann gemeinsam ihre Antworten. Es geht weder um richtig oder falsch noch darum, wer mehr oder weniger Auswirkungen der Sehbeeinträchtigung erlebt. Wichtig ist, dass beide Personen ihre jeweilige Einschätzung schildern und gemeinsam diskutieren können.

	Wie bin ich betroffen? Was erlebe ich bei mir?	Wie ist mein Partner bzw. meine Partnerin betroffen? Was erlebe ich bei ihm bzw. ihr?	Wie sind wir gemeinsam betroffen? Was erlebe ich bei uns als Paar?
Gefühle: zum Beispiel Frustration, Traurigkeit, Ängste, Ungeduld			

	Wie bin ich betroffen? Was erlebe ich bei mir?	Wie ist mein Partner bzw. meine Partnerin betroffen? Was erlebe ich bei ihm bzw. ihr?	Wie sind wir gemeinsam betroffen? Was erlebe ich bei uns als Paar?
Energie: zum Beispiel Erschöpfung			
Kommunikation: zum Beispiel miteinander sprechen, Mimik und Gestik			
Alltag: zum Beispiel Zug oder Auto fahren			

	Wie bin ich betroffen? Was erlebe ich bei mir?	Wie ist mein Partner bzw. meine Partnerin betroffen? Was erlebe ich bei ihm bzw. ihr?	Wie sind wir gemeinsam betroffen? Was erlebe ich bei uns als Paar?
Haushalt: zum Beispiel einkaufen, kochen			
Kinder: zum Beispiel beaufsichtigen, bei Hausaufgaben helfen			
Freizeit und Hobbys: zum Beispiel Sport, Musik, Handarbeit, kulturelle Anlässe			

	Wie bin ich betroffen? Was erlebe ich bei mir?	Wie ist mein Partner bzw. meine Partnerin betroffen? Was erlebe ich bei ihm bzw. ihr?	Wie sind wir gemeinsam betroffen? Was erlebe ich bei uns als Paar?
Familie und Freundeskreis: zum Beispiel Einladungen zum Essen			
Reisen: zum Beispiel Urlaub, Tagesausflüge			
Eigener Bereich:			
Eigener Bereich:			

Arbeitsblatt 2:

Paarzeit

Sich im Alltag eine Auszeit zu zweit zu nehmen, fällt oft schwer. Deshalb kann es helfen, diese Paarzeit bereits im Vorfeld einzuplanen, als Termin im Kalender wie andere Termine auch. Dies mag technisch und unromantisch wirken. Es kann aber helfen, eingeschliffene Muster zu durchbrechen, die vielleicht dazu geführt hatten, dass die Paarzeit zu kurz kam. Sie können entweder die untenstehende Vorlage für einen Wochenplan oder Ihre eigenen Kalender benutzen, um Paarzeiten konkret einzuplanen. Zusätzlich kann Sie das nächste Arbeitsblatt xx darin unterstützen, die gemeinsame Paarzeit auszugestalten.

./.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Früher Morgen							
Vormittag							
Mittagszeit							
Nachmittag							
Früher Abend							
Später Abend							

Nacht							
-------	--	--	--	--	--	--	--

Adaptiert nach «Übung: Partnerschaftsinseln» von paarlife (Prof. Dr. Guy Bodenmann, Universität Zürich).

Gemeinsame Aktivitäten planen

Wenn Sie im Kalender Paarzeit reservieren konnten, möchten Sie vielleicht konkrete gemeinsame Aktivitäten planen. Die Sehbeeinträchtigung, aber auch andere Faktoren, können beeinflussen, welche Aktivitäten möglich sind bzw. wie Sie vorgehen müssen, damit Ihre gemeinsamen Aktivitäten erfolgreich durchgeführt werden können. Gerade zu Beginn einer Sehbeeinträchtigung oder kurz nach anderen Lebensveränderungen ist es wertvoll, eine Aktivität sorgfältig durchzudenken, damit Sie die Zeit zu zweit dann wirklich ohne böse Überraschungen genießen können. Diskutieren Sie die folgenden Fragen gemeinsam und erarbeiten Sie daraus einen konkreten Plan für Ihre Paarzeit:

Was möchten wir in unserer Paarzeit gerne gemeinsam machen?

Wie viel Zeit benötigt diese Aktivität? Müssen wir Zeit einrechnen für Anreise und Rückreise zum Veranstaltungsort? Wie viel Pausenzeit benötigen wir?

Sind wir frei in der Wahl unseres Zeitfensters oder müssen wir uns an vorgegebene Zeiten halten, z. B. Spielzeiten einer Aufführung?

Zu welchen Zeiten haben wir beide genügend Energie, um diese Aktivität zu genießen?

Was benötigen wir für diese Aktivität? Zum Beispiel Ausrüstung wie Sportkleidung, Hilfsmittel für die Person mit der Sehbeeinträchtigung, Geld, etc.

Können wir die Aktivität alleine ausführen oder muss uns jemand unterstützen? Brauchen wir eine Einführung oder wissen wir, wie es geht?

Brauchen wir jemanden, der auf die Kinder oder Haustiere aufpasst?

...

Reflexion zu unserem Engagement für die Partnerschaft

Eigene Überlegungen: Wie setze ich mich für unsere Beziehung ein? Wie zeige ich, dass mir unsere Beziehung wichtig ist?

Eigene Überlegungen: Wie zeigt mein Partner bzw. meine Partnerin, dass er bzw. sie sich für unsere Beziehung einsetzt? Wie zeigt er bzw. sie, dass ihm bzw. ihr die Beziehung wichtig ist?

Gemeinsame Überlegungen: Setzen wir uns beide genügend für unsere Beziehung ein? Merken wir, wann und wie sich die andere Person um die Beziehung bemüht? Sind wir zufrieden mit unserem Engagement für die Beziehung oder möchten wir etwas ändern? Wie?

Adaptiert nach «Übungen und Austausch: Engagement in der Partnerschaft» von paarlife (Prof. Dr. Guy Bodenmann, Universität Zürich).

Aufmerksamkeit für Liebeszeichen

Manchmal verpasst man im Trubel des Alltags die Liebeszeichen der Partnerin bzw. des Partners. Oder sie werden selbstverständlich und man nimmt sie gar nicht mehr wahr. Dies kann für die andere Person frustrierend sein, denn wir alle freuen uns, wenn unsere Bemühungen wahrgenommen und geschätzt werden. In diesem Arbeitsblatt geht es daher darum, aufmerksam zu beobachten, wann die Partnerin oder der Partner einem etwas Gutes tut oder sich für die Beziehung einsetzt.

Legen Sie gemeinsam einen Zeitraum fest, zum Beispiel eine Woche. Während dieser Zeit protokolliert jede Person, wann sie wahrnimmt, dass die Partnerin bzw. der Partner sich um die Beziehung bemüht, z. B. sich Zeit nimmt für eine gemeinsame Unternehmung, ein kleines Geschenk mitbringt, eine Aufgabe übernimmt oder ein Kompliment macht. Wenn Ihnen so eine Geste auffällt, bedanken Sie sich, damit Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner sich wahrgenommen und wertgeschätzt fühlt. Sie können auch ein kleines Zeichen der Anerkennung vereinbaren, das Sie einander jeweils zum Dank schenken, beispielsweise ein Schokolade-Herz oder eine Umarmung.

Nach Ablauf der vereinbarten Zeit können Sie gemeinsam besprechen, wer wann was bemerkt hat und was Ihnen womöglich nicht aufgefallen ist, ob Sie beide zufrieden sind mit dem Engagement für Ihre Beziehung oder in welchen Bereichen Sie sich Veränderungen wünschen, und so weiter.

./.

Kommunikationsregeln für das gemeinsame Gespräch – Version Berater/-innen

Im Folgenden werden die Kommunikationsregeln für das gemeinsame Paargespräch aufgelistet sowie deren Wirkung erklärt. Die Erläuterungen zur Wirkung der einzelnen Regeln können je nach Beratungssituation mit dem Paar vorab durchgesprochen werden oder man lässt die Paare deren Wirkung direkt im Gespräch erfahren. Insgesamt führt die Einhaltung der Kommunikationsregeln zu einer Entschleunigung des Gesprächs. Es kann hilfreich sein, dies dem Paar mitzuteilen, da die Erfahrung für viele ungewohnt ist. Es kommt ausserdem zu mehr gegenseitigem Verständnis und weniger emotionalen Verletzungen.

Regeln für die Sprecherin bzw. den Sprecher

Konkret bleiben

Wer die Rolle der Sprecherin innehat, soll sich auf eine konkrete Situation oder auf ein konkretes Verhalten der anderen Person zu einem bestimmten Zeitpunkt beziehen, dies erörtern und beim Thema bleiben. Beim Thema bleiben bedeutet, die konkrete Situation nicht zu verlassen, d.h. keine Generalisierungen und kein Hinzuziehen anderer Situationen, die ähnlich erlebt wurden.

Wirkung der Regel: Durch das Ansprechen einer konkreten Situation und/oder eines konkreten störenden Verhaltens werden Verallgemeinerungen («Immer machst du...», «Nie machst du...») und damit Charakterzuschreibungen (z. B. «Du bist stur, egoistisch, ...») oder «Du denkst nie an die Konsequenzen deines Handelns») sowie das Aufwärmen vergangener Probleme verhindert. Dadurch werden dem Gegenüber mehr Veränderungsmöglichkeiten zugesprochen.

Ich-Gebrauch

Der Sprecher soll von sich sprechen, vom eigenen Erleben, der eigenen Sicht der Dinge und bei sich sein. Du-Botschaften werden ersetzt durch Ich-Botschaften.

Wirkung der Regel: Wenn sich Vorwürfe, Abwertungen und Angriffe, die in Du-Botschaften enthalten sind, reduzieren, entsteht beim Gegenüber mehr Bereitschaft, zuzuhören und die Sichtweise des Sprechers nachzuvollziehen. Der Zuhörer kann die Energie statt für die eigene Verteidigung für das Zuhören und Verstehen des Sprechers einsetzen.

Gefühle äussern

Die Äusserungen sollen vor allem emotionaler Art sein, d.h. die Sprecherin soll eigene Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse und Ziele thematisieren.

Wirkung der Regel: Durch die Selbstöffnung und das Teilen emotionaler Inhalte wird das Gespräch für die Zuhörerinnen interessanter, denn es handelt sich häufig um Informationen, die noch unbekannt waren und als bereichernd erlebt werden (Kennenlernen der Partnerin auf einer anderen Ebene). Ausserdem ist es für Zuhörer/-innen einfacher, auf der emotionalen Ebene das Geschilderte nachzuvollziehen, weil jede Person weiss, wie sich Traurigkeit, Wut, Scham, etc. anfühlen

Regeln für die Zuhörerinnen bzw. den Zuhörer

Aktiv zuhören

Der Zuhörer gibt dem Sprecher durch Blickkontakt, eine zugewandte Körperhaltung sowie verbales und nonverbales Feedback (z. B. nicken, «mhm», «ja») zu verstehen, dass er an den Schilderungen interessiert ist.

Wirkung der Regel: Der Sprecher erlebt das Interesse des Zuhörers und wird motiviert, von sich zu erzählen und sich weiter zu öffnen. Der Zuhörer konzentriert sich auf das Gesagte und achtet darauf, dass ihm nichts Wichtiges entgeht.

Zusammenfassen

Die ZuhörerIn soll wichtige geäußerte Inhalte, d.h. Inhalte mit emotionalem und persönlichem Charakter, in regelmässigen Abständen zusammenfassen. Damit meldet sie zurück, was sie gehört hat. Wichtig ist, dass die Zusammenfassungen nicht mit eigenen Kommentaren ergänzt oder Wertungen vorgenommen werden.

Wirkung der Regel: Durch die Zusammenfassungen findet eine Verlangsamung der Kommunikation statt. Ausserdem erhält die Sprecherin immer wieder Rückmeldung dazu, was die ZuhörerIn verstanden hat und ob sie den Ausführungen folgen kann. So müssen sich beide Personen vertieft auf den Prozess einlassen. Ausserdem löst das Zusammenfassen bei der Sprecherin oft bereits ein Gefühl des Verstanden-Seins aus.

Offene Fragen stellen

Bei Unklarheiten fragt der Zuhörer mit offenen Fragen (d.h. Fragen, die nicht nur eine ja/nein-Antwort zulassen) nach. So erlaubt er dem gegenüber, eigene Eindrücke und Meinungen frei und unbeeinflusst zu äussern.

Wirkung der Regel: Durch offene Fragen wird der Sprecher nicht beeinflusst oder manipuliert, sondern kann sich frei äussern. Zudem wird der Redefluss gefördert und der Zuhörer bekundet Interesse, die Situation noch besser zu verstehen.

Quelle:

Bodenmann, G. (2012). Verhaltenstherapie mit Paaren: Ein bewältigungsorientierter Ansatz (2. Auflage). Huber.

Kommunikationsregeln für das gemeinsame Gespräch

Regeln für den Sprecher bzw. die Sprecherin:

Konkretheit: Sprechen Sie von einer ganz bestimmten, konkreten Situation und beziehen Sie sich auf das konkrete Verhalten Ihrer Partnerin bzw. Ihres Partners.

Ich-Gebrauch: Sprechen Sie von sich und vermeiden Sie Du-Botschaften.

Gefühle: Sprechen Sie von Ihren Gefühlen, Gedanken, Wünschen und Bedürfnissen.

Regeln für den Zuhörer bzw. die Zuhörer in:

Aktives Zuhören: Hören Sie der anderen Person aktiv, engagiert und interessiert zu. Signalisieren Sie dies sowohl verbal wie nonverbal.

Zusammenfassen: Fassen Sie zusammen, was Sie gehört haben und vergewissern Sie sich, dass Sie Ihren Partner/ Ihre Partnerin richtig verstehen.

Offene Fragen: Fragen Sie offen und interessiert nach (was, wie, warum).

Adaptiert nach «Übungsblatt 5: Regeln im Kommunikationstraining» von Prof. Dr. Guy Bodenmann, Psychotherapeutisches Zentrum der Universität Zürich.

Gemeinsam Probleme lösen

Im gemeinsamen Alltag als Paar treten immer wieder Probleme auf, die Unmut auslösen können. Diese Probleme können sich beispielsweise darum drehen, wer wann was im Haushalt erledigt oder wie der nächste gemeinsame Urlaub aussehen soll. Wenn eine Sehbeeinträchtigung auftritt, kann es zudem sein, dass frühere Lösungen nicht mehr gleich funktionieren. Bestehende Probleme bedürfen dann einer neuen Lösung oder es kommen neue Probleme hinzu. Damit Probleme nicht zu handfesten Konflikten werden und das Klima in der Beziehung vergiften, sollten sie möglichst zeitnah gelöst werden. Dazu kann es helfen, ein klar strukturiertes Vorgehen zur Problemlösung zu üben. Untenstehend finden Sie ein Vorgehen in sechs Schritten, das Sie gemeinsam üben können. Nehmen Sie dazu die Kommunikationsregeln für das gemeinsame Gespräch zur Hand und versuchen Sie, diese im Gespräch konsequent anzuwenden.

Schritt 1:

Legen Sie fest, wer im Gespräch Sprecher/-in sein soll. Diese Person bringt ein konkretes Problem in die Diskussion ein, für die sie gerne eine gemeinsame Lösung suchen möchte. Erläutern Sie im Gespräch, weshalb das Problem für Sie wichtig ist und weshalb Sie dafür eine Lösung finden möchten. Es sollte sich dabei in einem ersten Schritt um ein Problem aus dem Alltag handeln. Sie finden dazu untenstehend zwei typische Beispiele:

Sie wünschen sich mehr Sauberkeit zuhause, wissen jedoch nicht, wann noch Zeit sein soll für eine ausführlichere Putzroutine.

Sie wünschen sich öfter Treffen mit befreundeten Paaren, befürchten jedoch, dass Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin dafür zu wenig Energie hat.

In einem späteren Gespräch tauschen Sie die Rollen, damit auch die andere Person ein eigenes Problem zur Lösung einbringen kann.

Schritt 2:

Suchen Sie gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten. Sammeln Sie frei und ohne Einschränkungen alle Ideen, die Ihnen in den Sinn kommen. Bewerten Sie die Lösungsvorschläge noch nicht! Achten Sie darauf, dass Sie und Ihr Partner/ Ihre Partnerin möglichst gleich viele Lösungen einbringen. Es geht in dieser Phase um die Menge von Lösungsmöglichkeiten und nicht um deren Qualität.

Schritt 3:

Beurteilen Sie gemeinsam, welche Lösung die angemessenste und beste sein könnte, indem jeder Partner für sich die einzelnen Lösungsvorschläge beurteilt. Dabei dürfen Sie beide je ein Mal folgende Punktzahlen vergeben werden:

- 4 Punkte
- 3 Punkte
- 2 Punkte
- 1 Punkt

Alle anderen Vorschläge erhalten keine Punkte. Zählen Sie anschliessend zusammen, welcher Lösungsvorschlag insgesamt von beiden Personen zusammengerechnet am positivsten bewertet wurde und prüfen Sie nochmals, ob es sich um die beste und eine machbare Lösung handelt.

Schritt 4:

Planen Sie konkret die Umsetzung der gefundenen Lösung. Klären Sie, wer, wann, wo, ab wann für die Lösung verantwortlich ist und wie die Lösung umgesetzt werden soll.

Schritt 5:

Führen Sie in den nächsten Tagen die Lösung durch und prüfen Sie, ob es bereits eine Veränderung des Problems gab. Halten Sie sich dabei genau an die Abmachungen, wer was wann zu tun hat.

Schritt 6:

Bewerten Sie den Erfolg. Geben Sie sich gegenseitig Rückmeldung, wie Sie mit der Problemlösung zufrieden sind und wo allenfalls neuer Handlungsbedarf vorliegt. Loben Sie sich und den Partner/ die Partnerin, wenn die Lösung den gewünschten Erfolg bringt.

Schritt 1 – Variante:

Wenn es gut klappt und beide bereits einmal ein Problem aussuchen konnten, das sie bearbeiten wollten, können Sie Schritt 1 etwas anpassen und gemeinsam ein zu lösendes Problem aussuchen: Beschreiben Sie gemeinsam das Problem, über das gesprochen werden soll. Dabei können beide Partner Themenvorschläge machen, sich dann auf ein Thema einigen und dieses gemäss den Kommunikationsregeln erläutern. Klären Sie vor allem, weshalb das Problem für Sie wichtig ist und weshalb Sie sich eine Änderung beziehungsweise eine Lösung wünschen. Einigen Sie sich gemeinsam auf ein Problem, das Sie lösen möchten.

Adaptiert nach «Übungsblatt 7: Vorgehen beim Problemlösen» von Prof. Dr. Guy Bodenmann, Psychotherapeutisches Zentrum der Universität Zürich.

Belastungen erkennen und Unterstützung geben – Reflexion und Anregungen

Jede Person erlebt im Alltag täglich kleinere und grössere Stressmomente. In Zusammenhang mit einer Sehbeeinträchtigung kann dies beispielsweise sein, dass Betroffene angerempelt oder herablassend behandelt werden oder dass ein/-e Partner/-in ungeduldig wird, weil eine Aufgabe im Haushalt nicht rasch genug fertiggestellt wird. Diese belastenden Erlebnisse aus dem Alltag äussern sich je nach Person anders: Manche werden ruhig und in sich gekehrt, andere wirken gereizt und regen sich ab vermeintlichen Nichtigkeiten auf. Dass man sich belastet und gestresst fühlt, bedeutet nichts weiter, als dass die eigenen Kräfte und Ressourcen im Moment nicht ausreichen, um die Situation zu verarbeiten und hinter sich zu lassen. Daher benötigt es in solchen Momenten oft Unterstützung einer anderen Person, zum Beispiel der Lebenspartnerin bzw. des Lebenspartners. Aus deren Sicht kann der partnerschaftliche Unterstützungsprozess in fünf Schritte unterteilt werden: (1) Belastung wahrnehmen beim Partner bzw. der Partnerin, (2) den Partner bzw. die Partnerin zum Erzählen ermuntern, (3) aktiv zuhören und zu verstehen versuchen, (4) emotionale Unterstützung geben und (5) praktische Unterstützung geben. In diesem Arbeitsblatt finden sich zu jedem Schritt Anregungen, die Sie gemeinsam ausprobieren können.

Schritt 1: Belastung wahrnehmen beim Partner bzw. der Partnerin

Überlegen und notieren Sie sich unabhängig voneinander:

Woran erkenne ich, dass mein Partner bzw. meine Partnerin belastet oder gestresst ist? Woran merke ich, dass er bzw. sie Unterstützung braucht?

Diskutieren Sie nun gemeinsam, was Sie sich überlegt haben. Lagen Sie mit Ihren jeweiligen Einschätzungen richtig?

Schritt 2: Partner bzw. die Partnerin zum Erzählen ermuntern

Wenn Sie wahrgenommen haben, dass Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin etwas erlebt hat, was ihn bzw. sie belastet, können Sie ihn bzw. sie darauf ansprechen und zum Erzählen ermuntern:

Du wirkst so verschlossen. Ist etwas vorgefallen?

Bedrückt dich etwas?

Ich habe das Gefühl, dass du heute sehr still bist. Ist etwas passiert?

Nicht immer ist die andere Person schon bereit, zu erzählen, was sie belastet. Respektieren Sie dies und zeigen Sie, dass Sie jederzeit ein offenes Ohr haben:

Ich möchte dich nicht drängen. Wenn du so weit bist, kannst du es mir jederzeit erzählen.

Du kannst gerne auf mich zukommen, falls du es mit mir teilen möchtest. Vielleicht frage ich auch nochmals nach, denn du bist mir wichtig.

Schritt 3: Aktiv zuhören und zu verstehen versuchen

Wenn sich der Partner bzw. die Partnerin entschliesst, zu erzählen, was ihn bzw. sie belastet oder gestresst hat, rufen Sie sich zusammen die Kommunikationsregeln für das gemeinsame Gespräch in Erinnerung: Der Zuhörer bzw. die ZuhörerIn (1) hört aktiv zu und zeigt dies durch verbale und nonverbale Signale, (2) fasst zwischendurch zusammen, was gesagt wurde und überprüft, ob er bzw. sie richtig verstanden hat, und (3) stellt bei Bedarf offene Fragen, um noch besser zu verstehen, was für den Partner bzw. die Partnerin belastend ist am geschilderten Erlebnis. Die erzählende Person, d.h. der Sprecher bzw. die Sprecherin, versucht (1) beim konkreten Erlebnis zu bleiben, das belastend war, (2) die eigenen Gefühle und Gedanken zu beschreiben, die in der Situation aufkamen, und (3) die

Bedeutung des Erlebnisses herauszuarbeiten: Was hat das Erlebnis so belastend gemacht? Weshalb lässt es mich nicht los? Nehmen Sie sich Zeit, gemeinsam zu ergründen, was vorgefallen ist und weshalb es belastend war.

Schritt 4: Emotionale Unterstützung geben

Meist haben wir den Drang, schnell eine Lösung anzubieten, wenn es jemandem schlecht geht. Daher neigen Menschen dazu, Ratschläge zu geben, sobald sie erfahren haben, was die andere Person belastet. Die Person, die ein belastendes Erlebnis aus dem Alltag schildert, ist jedoch sehr emotional betroffen und noch nicht so aufnahmefähig für praktische Lösungsversuche, auch wenn diese zielführend wären. Als Zuhörer/-in sollten Sie sich daher darauf konzentrieren, Ihren Partner bzw. Ihre Partnerin in einem ersten Schritt auf der emotionalen Ebene abzuholen mit Ihrer Unterstützung. Teilweise geschieht dies bereits durch das aktive Zuhören und indem Sie ihm bzw. ihr Raum geben, um das Erlebnis zu schildern. Zur emotionalen Unterstützung gehören neben dem einfühlsamen Zuhören beispielsweise sich zu solidarisieren, Verständnis zu zeigen und der anderen Person Mut zu machen. Weitere Formen der emotionalen Unterstützung und konkrete Beispiele aus Gesprächen finden sich im Infoblatt xx.

Schritt 5: Praktische Unterstützung geben

Wenn der Sprecher bzw. die Sprecherin sich etwas beruhigen konnte durch das Erzählen und die emotionale Unterstützung, kann zur praktischen Lösungsfindung übergegangen werden. Nicht bei allen belastenden Erlebnissen im Alltag ist dieser Schritt notwendig oder sinnvoll. Bei manchen Erlebnissen reicht es aus, Verständnis und Zusammenhalt zu erfahren.

Praktische Unterstützung umfasst beispielsweise, eine konkrete Lösung für ein Problem anzubieten, gemeinsam Vor- und Nachteile abzuwägen, Informationen zu sammeln oder auch Aufgaben des Partners bzw. der Partnerin zu übernehmen, damit die Belastung reduziert werden kann.

Praktische Unterstützung kann darauf abzielen, ein entstandenes Problem zu lösen oder auch zu verhindern, dass ähnliche Situationen in Zukunft wieder zu einer Belastung werden für den Partner bzw. die Partnerin.

Anzeichen von Stress und Belastung

Verhalten:

Rastlosigkeit

Schlafstörungen, Schlaflosigkeit

Antriebslosigkeit

Unachtsamkeit

Sozialer Rückzug

Sexuelle Unlust oder gesteigertes sexuelles Interesse

Essanfälle

Erhöhter Alkoholkonsum

Geist / Gedanken:

Konzentrationsschwierigkeit

Leichte Ablenkbarkeit

Vergesslichkeit

Denkblockaden

Gedankenkreisen

Gefühle:

Gereiztheit

Lustlosigkeit, Apathie

Ärger

Schlechte Laune, diffuse Unzufriedenheit

Überforderung

Hilflosigkeit

Niedergeschlagenheit

Körper:

Erhöhter Puls und Blutdruck

Beschleunigte Atmung

Erhöhte Schweißproduktion

Erschöpfung, Müdigkeit

Schwindel, Herzkreislauf-Beschwerden

Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen (generell Verspannungen)

Zähneknirschen

Reizmagen, Reizdarm

Sodbrennen

Nervöse Muskelzuckungen

Emotionale und praktische partnerschaftliche Unterstützung

Wenn der Partner bzw. die Partnerin von einem belastenden Erlebnis erzählt, ist er/sie meist beim Erzählen emotional aufgewühlt. Daher ist es wichtig, ihn/sie auf der Gefühlsebene abzuholen, bevor man sich gemeinsam konkrete Lösungsvorschläge überlegt. Emotionale Unterstützung findet einerseits durch das aktive Zuhören statt. Andererseits gehören dazu verschiedene Formen der verbalen und nonverbalen Zusicherung, dass man ganz beim Partner bzw. bei der Partnerin ist, ihn/sie versteht und mitfühlt, Verständnis zeigt für das Erlebte, etc. All dies trägt zur allmählichen emotionalen Beruhigung bei. Ausserdem stärkt emotionale Unterstützung die Nähe im Paar, die Wahrnehmung, dass man da gemeinsam drinsteckt und jemanden an seiner Seite hat, der/die für einen da ist. Emotionale Unterstützung trägt deshalb nicht nur dazu bei, dass sich der Partner bzw. die Partnerin beruhigt, sondern festigt auch die Beziehung.

Emotionale Unterstützung	Beispiele
Interesse zeigen	«Magst du mir davon erzählen?» «Ich möchte verstehen, was vorgefallen ist und wie es dir damit geht.»
Sich einfühlen	«Mir scheint, du hast sehr gelitten in dieser Situation.» «Das muss schwer sein für dich.» «Es klingt, als hätte dich das wirklich verletzt.»
Solidarisieren	«Das würde mich auch wütend machen.» «Ich denke, das hätte mich auch sehr traurig gemacht.»

	«Es macht mich selber betroffen, wenn du davon erzählst.»
Verständnis zeigen	«Das ist ganz schön viel, was du da bewältigen musst.» «Das muss dich ziemlich erschüttert haben.»
Gefühle validieren	«Ich verstehe, dass du da enttäuscht warst.» «Es ist sehr nachvollziehbar, dass du ärgerlich wurdest.»
Mut machen	«Ich glaube fest daran, dass du das schaffst.» «Du hast schon sehr oft bewiesen, wie stark du bist.»
Schuldgefühle relativieren	«Du kannst nichts dafür, das war wirklich nicht deine Schuld, auch wenn du dabei warst.» «Du hättest nichts tun können, da war ganz viel Pech im Spiel.»
Zusammenhalt signalisieren	«Ich bin für dich da.» «Wenn ich etwas für dich tun kann, mache ich das sehr gern.» «Gemeinsam stehen wir das durch.»
Beruhigen helfen	«Vielleicht hilft dir erst mal ein Spaziergang, um wieder ruhiger zu werden?»
Körperkontakt	In dem Arm nehmen, Hand halten, streicheln

Wenn eine allmähliche emotionale Beruhigung stattgefunden hat, benötigt es in gewissen Fällen noch die Lösung eines konkreten Problems.

Hier kommt die praktische Unterstützung (auch problembezogene Unterstützung genannt) ins Spiel: Darunter fallen konkrete Hilfeleistungen, Entlastung oder Ratschläge für den belasteten Partner bzw. die belastete Partnerin. Praktische Unterstützung sollte am besten als Vorschlag formuliert werden, damit der Partner bzw. die Partnerin entscheiden kann, ob dies für ihn/sie passt. Als praktische Unterstützung kann man auch gemeinsame Aktivitäten anbieten, welche helfen können, das Problem zu lösen, beispielsweise gemeinsam nach Informationen zu einer Behandlung suchen. So wird wiederum die Beziehung gestärkt.

Praktische Unterstützung	Beispiele
Konkrete Hilfeleistungen	<p>«Ich könnte mal meinen Bekannten fragen, der kennt sich mit dem Thema aus.»</p> <p>«Soll ich dazu ein Buch in der Bibliothek suchen und ausleihen gehen?»</p> <p>«Wir könnten mal gemeinsam auf der Beratungsstelle vorbeigehen.»</p> <p>«Ich kann dir das gleich mitbringen, wenn ich morgen einkaufen gehe.»</p>
Entlastung	<p>«Wärst du froh, wenn ich heute und morgen Abend koche, damit du etwas Zeit für dich hast?»</p> <p>«Ich habe gerade nicht so viel zu tun, ich kann diese Aufgabe gerne für dich übernehmen. Morgen könnte ich das erledigen.»</p> <p>«Wollen wir die Nachbarn fragen, ob wir das gemeinsame Essen verschieben können, damit wir einen freien Abend haben und etwas entspannen können?»</p>
Ratschläge	<p>«Könntest du dir vorstellen, nochmals mit deiner Kollegin darüber zu sprechen?»</p>

	«Vielleicht hilft es dir bei der Entscheidung, wenn du eine Pro- und Kontra-Liste erstellst.»
--	---

Beispiel-Gespräch über belastende Erlebnisse im Alltag

Thérèse und Bruno sind seit über dreissig Jahren ein Paar, als Thereses Sehschärfe im Alter von 60 Jahren deutlich abnimmt. Die Diagnose lautet AMD. Anfangs zieht sich Therese mit ihrem Schmerz und ihren Sorgen zurück, während sich Bruno zunehmend hilflos fühlt und keinen Zugang mehr zu ihr findet. In einer Beratungssitzung üben die beiden, sich offen darüber auszutauschen, inwiefern sie im Alltag Situationen erleben, die für sie belastend sind und ihnen nahegehen. Therese spricht Bruno auf ein Ereignis am Wochenende an:

Therese: Am Sonntag auf dem Heimweg vom Restaurant hatte ich das Gefühl, dass du sehr kurz angebunden warst. Du hast mir sehr einsilbig geantwortet. Ist etwas vorgefallen, das dich aufgeregt oder geärgert hat?

Bruno: Ja, ehrlich gesagt schon. Du hast dich ja verletzt auf dem Weg zum WC. Da bin ich wütend geworden.

Therese: Du bist wütend geworden, weil ich mir das Knie gestossen habe, als ich im Restaurant aufs WC ging?

Bruno: Ja, ich bin wütend geworden, weil du mich nicht helfen lassen wolltest und dann prompt etwas passiert ist. Du hast dir ziemlich böse weh getan. Also im ersten Moment war ich wütend, und dann habe ich mich schlecht gefühlt, dass ich das zulasse, dass dir etwas geschieht.

Therese: Du bist wütend geworden, weil du mir nicht helfen durftest, und du hast dich deswegen auch schlecht gefühlt.

Bruno: Ja, ich habe mich schlecht gefühlt, also ... wie soll ich sagen? ... schuldig. Weil ich auf dich aufpassen sollte, wenn du es selbst nicht kannst. Aber das willst du nicht und das will ich ja auch respektieren. Deshalb bin ich wütend geworden, aber eigentlich habe ich mich schuldig gefühlt, weil ich hätte verhindern müssen, dass du dir wehtust.

Therese: Du bist wütend geworden, weil du hättest verhindern müssen, dass mir etwas passiert. Habe ich das richtig verstanden?

Bruno: Naja nein, nicht ganz. Also ich war nicht wirklich wütend, beziehungsweise nur im ersten Moment. Aber nachher bin ich eher traurig gewesen, dass ich zugelassen habe, dass dir etwas passiert. Natürlich war das jetzt nicht das Allerschlimmste, aber man weiss ja nie, was alles passieren könnte. Du weisst ja noch nicht so gut, wie du dich orientieren musst, was du noch selber machen kannst und was nicht. Und es ist so schnell etwas passiert, dass du dir den Fuss vertrittst oder stürzt oder so etwas. Am Sonntag war es jetzt «nur», dass du dir das Knie gestossen hast. Aber das hat ja trotzdem geschmerzt und alles... Auf jeden Fall hätte ich verhindern müssen, dass dir etwas passiert.

Therese: Du warst also nicht wirklich wütend, sondern vor allem traurig, weil du nicht verhindert hast, dass ich mir weh tue?

Bruno: Ja.

Therese: Und du ... machst dir Sorgen, dass mir etwas Schlimmeres passieren könnte?

Bruno: Mmm, ja, das kann man wahrscheinlich schon so sagen. Ich verstehe, dass du gerne weiterhin so selbständig durchs Leben gehen möchtest, wie du es dir gewohnt bist. Das würde ich vermutlich auch wollen in deiner Situation. Aber ich mache mir sehr oft Sorgen, dass dir etwas passieren könnte, und dann bin ich wütend und traurig, dass du mich nicht helfen lässt. Ich könnte helfen, dass dir nichts passiert, aber du lässt mich nicht.

Therese: Also... du verstehst, dass ich weiterhin alles möglichst alleine ohne Unterstützung machen möchte. Aber du hast Angst, dass mir dann etwas passiert und du dich dann deswegen traurig fühlst?

Bruno: Mmmm ja, so ungefähr. Also um auf den Sonntag zurückzukommen. Da bist du ja nach dem Toilettenbesuch wieder zurück an unseren Tisch gekommen und hast gesagt: «Ich habe mir auf dem Weg zum WC das Knie gestossen, wahrscheinlich an einem Stuhl oder so.» Da dachte ich sofort: «Das hätte ich verhindern müssen! Ich muss sie doch beschützen!» Und dann bin ich eben wütend geworden auf mich und auf die Situation und auf dich, aber auch traurig, dass ich dir das nicht ersparen konnte, dass du Schmerzen hast. Weil das wäre ja meine Aufgabe.

Therese: Habe ich das richtig verstanden: Du denkst, du bist verantwortlich dafür, dass mir nichts passiert?

Bruno: Ja.

Therese: Und weil du am Sonntag in der Situation das Gefühl hattest, dass du das nicht geschafft hast, also dass du nicht geschafft hast, dass mir nichts passiert, deshalb bist du wütend und traurig geworden.

Bruno: Ja, so würde ich es beschreiben.

Therese: Mhm. Verstehe. Welches Gefühl ist denn am stärksten, wenn du jetzt daran zurückdenkst oder über den Sonntag sprichst?

Bruno: Also jetzt fühle ich mich vor allem deprimiert. Also traurig, weil ich dir nicht rechtzeitig helfen konnte. Oder du das nicht wolltest. Oder ich mich nicht getraut habe. So genau weiss ich das gar nicht... Aber am meisten bin ich schon traurig.

Therese: Traurig bist du am meisten...

Bruno: Ja. Traurig... Ich möchte nicht, dass dir etwas passiert, dass du dir wehtust. Vor allem möchte ich nicht, dass so etwas passiert, wenn ich es hätte verhindern können. Ich hätte ja problemlos mitgehen können und dich zum WC führen und wieder zurück zum Tisch. Ich wäre gern mehr «mit dabei», würde mit dir zusammen einen Umgang lernen mit der AMD. Ich habe oft das Gefühl, du schliesst mich aus und machst das alles alleine, ohne mich. Ich wäre gern mehr zusammen mit dir in dem Prozess. Aber ich habe das Gefühl, das willst du nicht.

Therese: Du denkst, ich mache das alles alleine mit mir aus und schliesse dich aus dem Prozess aus? Hm, ja, das kann schon sein. Aber ICH habe ja die AMD, nicht du. Deshalb...

Bruno: Ja schon, aber...

Therese: Oh, entschuldigung. Ich sollte ja nicht kommentieren, sondern nur zusammenfassen... Also ja, ich habe verstanden, dass du dich von mir ausgeschlossen fühlst und dass du eigentlich aber gerne mehr involviert wärst, richtig?

Bruno: Ja, genau. Also dass wir das mehr zusammen machen. Dass ich für dich eine Stütze und eine Hilfe sein kann. Oder ja, auch dass wir einfach darüber reden können, so wie heute. Das haben wir, glaube ich, noch nie wirklich gemacht, oder?

Therese: Nein, stimmt, das haben wir nicht.

Bruno: Ja, vielleicht können wir das in Zukunft öfter machen.

Therese: Ja.

Berater: Sehr schön. Sie konnten zusammen gut herausfinden, was letzten Sonntag passiert ist beziehungsweise was dieser kleine Unfall im Restaurant in Ihnen, Bruno, ausgelöst hat. Bruno, mögen Sie Ihrer Frau noch konkret sagen, was Sie sich jetzt gerade von ihr wünschen?

Bruno: Ja, also, es hat gut getan, dass du verstanden hast, dass ich mich ausgeschlossen fühle. Und ja, auch dass du überhaupt gemerkt hast, dass ich seit Sonntag ziemlich angespannt war.

Therese: Ich wusste nicht, dass es dir so geht. Und es tut mir leid, dass du das Gefühl bekommen hast, dass ich dich ausschliesse. Das wollte ich nicht. Wahrscheinlich ist es gerade einfach sehr viel, und ich bin noch so beschäftigt mit Sortieren, was ich selber denke und fühle. Aber es war gut, jetzt auch mal von dir zu hören, wie es dir geht. Danke.

Bruno: Mmm, also vielleicht wäre das genau etwas, was ich mir wünschen würde: dass du mir öfter erzählst, was dir gerade durch den Kopf geht. Vielleicht kann ich ja helfen.

Therese: Ja stimmt, ich habe dich fast nicht teilhaben lassen an allem, was so in meinem Kopf durcheinanderwirbelt in letzter Zeit. Vielleicht können wir ja mal gemeinsam so eine Broschüre anschauen, wo beschrieben wird, was alles passieren kann, wenn jemand AMD hat. Oder etwas ähnliches wie AMD. Also was es mit der Psyche macht und so.

Bruno: Ja, gute Idee. Also du kannst mir dann ja erzählen, ob es bei dir auch so ist oder was bei dir anders ist als in der Broschüre beschrieben.

Das Gespräch beginnt damit, dass Therese eine Beobachtung äussert, aufgrund derer sie vermutet, dass am Wochenende etwas vorgefallen ist, das Bruno beschäftigt. Therese hat also eine Belastung wahrgenommen und Bruno dann auch zum Erzählen ermuntert. Sie hat während dem Gespräch versucht, sich möglichst gut an die Kommunikationsregeln für Zuhörer/-innen zu halten. Vor allem hat sie Brunos gefühlsbezogene Äusserungen immer wieder zusammengefasst und ihn so zum Weitersprechen angeregt. Bruno zeigt sich gegen Ende des Gesprächs sehr dankbar für das aktive Zuhören von Therese und für ihre emotionale Unterstützung, dass sie ihm Verständnis entgegenbrachte. Zuletzt macht Therese dann noch einen Vorschlag für praktische Unterstützung (gemeinsam eine Broschüre anschauen), die zu Brunos geäussertem Wunsch passt, mehr darüber zu erfahren, «was ihr durch den Kopf geht».

Reflexion zur bisherigen und zukünftigen Verteilung von Unterstützung

Durch die Sehbeeinträchtigung (oder auch durch andere Veränderungen, beispielsweise eine Pensionierung) kann durcheinander geraten, wer in der Partnerschaft wen auf welche Weise unterstützt. Oft sind Anpassungen nötig, damit beide Partner/-innen die Unterstützung und Entlastung erhalten, die sie benötigen, und gleichzeitig niemand mehr Unterstützung leisten muss, als sie oder er tatsächlich leisten kann. In diesem Arbeitsblatt finden Sie deshalb einige Überlegungen, die Sie sich als Paar machen können, um die gegenseitige Unterstützung wieder auszubalancieren. Beantworten Sie beide die untenstehenden Fragen und diskutieren Sie anschliessend gemeinsam, wo Handlungsbedarf besteht. Sie können zur Lösungsfindung auch zurückgreifen auf das Vorgehen zur gemeinsamen Problemlösung, das in Arbeitsblatt xx beschrieben ist.

Wie unterstütze ich meine Partnerin bzw. meinen Partner normalerweise, wenn sie bzw. er belastet oder gestresst ist im Alltag? Was mache ich, um sie/ihn zu beruhigen oder zu entlasten?

Hat sich in letzter Zeit etwas verändert, so dass ich diese Unterstützung nicht mehr gleich gut geben kann? Habe ich die Art und Weise verändert, wie ich meine Partnerin bzw. meinen Partner unterstütze und entlaste?

Kann ich meine Partnerin bzw. meinen Partner so unterstützen und entlasten, dass es für sie/ihn ausreicht? Oder braucht sie/er mehr Unterstützung und Entlastung? Falls die aktuelle Unterstützung nicht ausreicht, wie können wir diese sicherstellen? Kann ich das selbst tun oder könnte jemand anderes das übernehmen? Diskutieren Sie diese Punkte gemeinsam und seien Sie offen für neue Lösungsansätze.

Erwartungen in der Partnerschaft

Unten finden Sie eine Reihe typischer Erwartungen, die viele Menschen unbewusst oder bewusst an Paarbeziehungen oder an den eigenen Lebenspartner bzw. die Lebenspartnerin haben. Lesen Sie die Beispiele durch und machen Sie sich anschliessend Gedanken zu den Reflexionsfragen, die anschliessend folgen.

Typische Erwartungen und Annahmen:

- In der Beziehung mit der bzw. dem richtigen Partner/-in kann ich mich selbst verwirklichen.
- Glückliche Paare streiten nicht.
- Wenn die Liebe stark genug ist, bleibt sie bestehen, egal was passiert.
- Glückliche Paare haben eine erfüllte Sexualität.
- In einer Partnerschaft macht man alles gemeinsam.
- Mein/-e Partner/-in wird immer mein Fels in der Brandung sein.
- Mein/-e Partner/-in kennt mich so gut, dass sie/er mir jeden Wunsch von den Augen ablesen wird.
- Wenn mein/-e Partner/-in mich nur wirklich liebt, wird er/sie immer intuitiv wissen, was ich brauche.

Welches sind Ihre Erwartungen an Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner oder an Ihre Beziehung?

Wie realistisch und angemessen ist jede dieser Erwartungen? Kann Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner oder Ihre Beziehung diese Erwartungen erfüllen?

Woher kommen diese Erwartungen? Was drücken sie aus? Welche Bedürfnisse und Wünsche stehen hinter diesen Erwartungen?

Adaptiert nach «Übungsblatt 13: Erwartungen und Ursachenzuschreibungen» von Prof. Dr. Guy Bodenmann, Psychotherapeutisches Zentrum der Universität Zürich.

Unsere gemeinsamen Träume und Lebensziele

Hier geht es um Ihre gemeinsamen Träume und Lebensziele: Was wollten Sie schon immer gemeinsam erleben oder erreichen? Wollten Sie beispielsweise gemeinsam im Wohnmobil durch die USA reisen oder einen Berg besteigen? Wie haben Sie sich Ihre gemeinsame Zukunft vorgestellt? Wollten Sie immer viele Kinder und Enkelkinder im Haus haben, auswandern oder eine eigene Firma gründen?

Einige dieser Träume und Lebensziele sind möglicherweise durch die Sehbeeinträchtigung oder auch durch andere Gründe schwieriger erreichbar oder gar unerreichbar geworden. Womöglich lassen sie sich jedoch auch verändern, so dass sich neue Träume und Lebensziele ergeben, die Sie weiterhin gemeinsam verfolgen möchten. Um solche Alternativen zu finden kann es hilfreich sein, wenn Sie sich gemeinsam überlegen, weshalb Sie die gemeinsamen Träume und Lebensziele haben, wofür diese stehen. So lässt sich womöglich eine Alternative finden, welche ähnliche Wünsche und Vorstellungen bedienen kann, aber die besser zu Ihrer aktuellen Situation als Paar passen.

Welche gemeinsamen Träume haben wir? Welche Ziele möchten wir gemeinsam erreichen? Notieren Sie diejenigen, die Ihnen am wichtigsten sind.

Wählen Sie nun einen dieser Träume aus, der Ihnen beiden besonders wichtig ist: Wofür steht dieser Traum? Wie würde es Ihnen gehen, wenn er sich erfüllen würde? Welches Bedürfnis könnten Sie befriedigen, wenn sich dieser Traum erfüllt?

Ist es in Ihrer aktuellen Situation realistisch, dass dieser Traum sich erfüllen wird? Was könnte im Weg stehen?

Welche anderen Träume und Ziele könnten ähnliche Gefühle auslösen oder ähnliche Bedürfnisse erfüllen? Womit wären Sie auch glücklich und zufrieden, auch wenn es etwas anders wäre als Ihr ursprünglich geschilderter Traum? Welche Teile des ursprünglichen Traums sind unverzichtbar und bei welchen könnten Sie Kompromisse machen?