

Gesundheitsfaktor „erfüllte Beziehungen“

„Nicht sich verstecken
vor den Dingen der Zeit
in die Liebe.

Aber auch nicht
vor der Liebe
in die Dinge der Zeit.“

(Erich Fried)

Die 5 Säulen der Gesunderhaltung/Gesundheitsförderung:

- **Ernährung:** der intimste Vorgang unseres Lebens
- **Bewegung:** „wir werden immer bewegungsloser mobil.“ (M.L. Moeller)
- **Schlaf:** zunehmender Schlafmangel in der westlichen Welt: je Erwachsenen um 1 Stunde weniger, die Anzahl der behandlungsbedürftigen nicht organisch bedingten Schlafstörungen ist auf 15 – 30 % der Bevölkerung angewachsen; Ursache ist die immer größer werdende Zeitnot aufgrund überfüllter Terminkalender
- **Entspannung:** Stressprophylaxe, Entschleunigung, Rush-Hour des Lebens
- **Erfüllte Beziehungen :** als Garant für gutes seelisches Befinden

Erkenntnisse der Beziehungs-Medizin

- Untersucht bei Gesundheit/Krankheit das körperliche und seelische Geschehen in der Perspektive der wesentlichen Beziehungen des Menschen
- Gute und schlechte = „kränkende“ Beziehungen haben einen chronischen Einfluss, der über körperliche Veränderungen –
 - Herz-/Kreislaufsystem
 - psychoneuroimmunologische Prozesse (Abwehrlage)

auch körperliche Schädigungen hervorrufen kann.

- Wesentlichste Beziehung ist die Paarbeziehung (Verlusterlebnisse auf der Paarbeziehungsebene stellen die häufigste Ursache für Suizide und Suizidversuche dar)

Zentrale Forscher und Forschungsergebnisse

- James Lynch** fast alle Erkrankungen treten bei Singles viermal so häufig auf
- James Pennebaker** wies die immunstärkende Wirkung des „Opening-up“ = Offenheit sich selbst und anderen gegenüber nach
- Dean Ornish** jede Form der Zuwendung und Liebe stellt auch für den „Spender“ ein Heilmittel dar.
- Michael Lukas Moeller** Professur für seelische Gesundheit an der Uni Giessen, begründete ein Selbsthilfeprogramm für Paare

- **„das Paarsterben in der westlichen industrialisierten Welt entsteht durch ökonomische Zwänge“**
- **ein Paar in der industrialisierten Welt hat durchschnittlich 4 – 6 Minuten pro Tag für ein wesentliches Gespräch ohne organisatorische Belange wie Zeitabsprachen, Kindererziehung und finanzielle Absprachen**

Zum Wandel im Familiensystem

- Zunahme der Single-Haushalte auf 30% im Jahr 1990; 19,4% in 1950
- Rückgang der Geburtenrate: von 1960 mit 2,37 Kindern/Frau auf 1,3 Kinder/Frau im Jahr 1992
- Zunahme der Scheidungsquote: 1/3 aller Ehen endet mit Scheidung
- Zunahme der finanziellen Benachteiligung von Familien mit Kindern:
 - im Vergleich zu einem kinderlosen Ehepaar 67,2%
 - im Vergleich zu einem Doppel-Verdiener-Paar 37,8%
- Zunahme der Kosten für Kinder durch höhere Bildungsanforderungen: 175.000 – 200.000 Euro bis zum vollendeten 18. Lebensjahr/Kind

„95,5 Mrd. Stunden unbezahlter Familienarbeit stehen 60 Mrd. Stunden bezahlter Erwerbsarbeit gegenüber. „ (1986)

Die Industrialisierung erschafft die Trennung von entlohnter Erwerbsarbeit und nicht entlohnter Familienarbeit

= der „1,5 Personen-Beruf“ (Beck/Beck-Gernsheim) **wird erschaffen**

= **die Kleinfamilie löst die Mehrgenerationenfamilie ab**

weibliche Rolle: ökonomische Abhängigkeit und beständige emotionale Fürsorgeleistungen

männliche Rolle: ökonomische Unabhängigkeit und emotionale Abhängigkeit von den Fürsorgeleistungen der Frau

Veränderungen in der Rolle der Frau führen zu zusätzlichen Belastungen:

- Doppelbelastung der Frauen
- Bei 2 „Leistungserbringern“ fehlt die 3. Person für die emotionale Fürsorge und Regeneration
- Wann passt ein Kind in die Berufsbiographie?
- Ungewollte Kinderlosigkeit bei den hochgradig qualifizierten Frauen
- Herkömmliche Karrierewege erlauben Männern keinen Ausstieg für Familienzeiten

Hinweise des 7. Familienberichts der Bundesregierung (2006)

- Familie ist als erschöpfbare Ressource und nicht als selbstverständliches Gut einer Gesellschaft zu betrachten
- Familie heute hat die Zerreißprobe zwischen Flexibilität und Verlässlichkeit zu bestehen
- Eine Zerreißprobe zwischen ökonomischen Anforderungen und Fürsorgezeiten
- Es gibt ein unterschiedliches Zeiterleben zwischen Beruf und Familie
- Jeder Mensch ist zweimal in seinem Leben existentiell auf die verlässliche Zuwendung durch andere Menschen angewiesen

- Fürsorgeleistungen lassen sich nicht zeitlich takten wie die Erwerbsarbeit
- Es herrscht eine derzeitige Unvereinbarkeit von Familie und Beruf
- Die „Zeitpuffer“ zwischen den Anforderungen der Erwerbsarbeit, Schule und Fürsorgeleistungen werden von den Frauen erbracht

„Es ist bislang weder bedacht noch berechnet worden, was volkswirtschaftlich an Kräften, Ressourcen und Geld durch Beziehungskrisen, Liebesleid und Trauerarbeit verschlissen worden ist und noch immer weiter verbraucht wird.

Doch auch in Ermangelung konkreter Daten und Zahlen lässt sich schlussfolgern, dass Trennungen nationalökonomisch zu einem Problem geworden ist, das einen nicht unbeträchtlichen Anteil am Bruttosozialprodukt schluckt.“

Beck/Beck-Gernsheim (1990), Das ganz normale Chaos der Liebe

1990 übernimmt der Staat im Einigungsvertrag der BRD die Verpflichtung, Rahmenbedingungen zu erschaffen für eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Erfüllte Beziehungen sind als Gesundheitsfaktor nicht nur ein privates Thema, sondern vor allem eine gesellschaftliche Aufgabe.

Es geht dabei um die Herausforderung, gesellschaftliche Rahmenbedingungen zu erschaffen, die Familie und Paarbeziehungen schützen und stärken:

- **Familienfreundliche Arbeitsbedingungen**
- **Aufhebung der Entwertung der Familienarbeit**
- **Aufhebung der ökonomischen Benachteiligung von Familien**
- **Verbesserung des Schulsystems usw.**

Literaturhinweise:

Beck/Beck-Gernsheim: Das ganz normale Chaos der Liebe

Michael Lukas Möller: Die Liebe ist ein Kind der Freiheit

Rosemarie Naves-Herz: Kontinuität und Wandel der Familie in Deutschland