

ZUSAMMENFASSUNG

Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung beziehen sich auf fünfundzwanzig Gespräche mit neun Frauen im Alter von dreiundzwanzig bis vierzig Jahren, die zu ihren Entwicklungswegen in Partnerschaft und Liebe befragt wurden. Ziel der Arbeit war es, die individuellen Erfahrungen der Gesprächspartnerinnen wissenschaftlich zu dokumentieren und sie Erkenntnissen der psychologischen Fachliteratur sowie ausgewählten Frauenbiographien gegenüberzustellen. Die Befragten kommen in ausgewählten Gesprächsausschnitten selbst zu Wort. Auf diese Weise können sich interessierte Leserinnen und Leser unmittelbar von ihren Erfahrungen anregen lassen.

Der Forschungsansatz der Untersuchung basiert auf der von Inghard Langer entwickelten Methode des Persönlichen Gespräches. Dieser wurde ausführlich in Erhebung und Auswertung einer gebräuchlichen Interviewmethode, dem narrativen Interview, gegenübergestellt. Historischer Hintergrund der Forschungsmethode ist der personenzentrierte Ansatz nach Carl Rogers. In diesem Sinne stellen die Ergebnisse eine Vielfalt von möglichen Entwicklungsschritten von Frauen in Partnerschaft und Liebe dar. Dazu gehören Erkenntnisse sowohl über Anfangsstadien der Entwicklungswege von Frauen in Liebe und Partnerschaft als auch darüber, was Entwicklungsprozesse von Frauen unterstützt und fördert und was sie hemmt und einschränkt. Ebenso werden hilfreiche Verhaltensweisen für die Entwicklung von Frauen bei der Trennung vom Partner und in der anschließenden Phase des Alleinlebens aufgezeigt. Hierzu gehört es insbesondere, eine Bestandsaufnahme der bisherigen Beziehung vorzunehmen und neue Entwicklungsziele zu finden.

Als förderlich für die Entwicklung von Frauen erwies es sich, in der Partnerschaft angenommen und respektiert zu werden, Wünsche und Bedürfnisse äußern zu können und damit auf Resonanz zu stoßen. Auch vom Partner beruflich und persönlich unterstützt zu werden und sich in der Beziehung geborgen zu fühlen, wurde von den Befragten als positiv für ihre persönliche Entwicklung bezeichnet. Ein weiterer wichtiger Aspekt war für die Frauen, auf ihre innere Stimme zu hören und eine Balance zwischen Nähe und Distanz zum Partner zu finden. Ebenso gehörte dazu, eine befriedigende körperliche Beziehung aufzubauen. Schließlich war es von Bedeutung für die Befragten, sich den Einfluss der Erfahrungen in der Herkunftsfamilie auf ihre Entwicklung in Partnerschaft und Liebe bewusst zu machen und wenn nötig alte Verletzungen aufzuarbeiten.

Als hemmend für die Entwicklung von Frauen in der Partnerschaft erwies es sich, sich nicht mit dem Partner austauschen zu können, keine Geborgenheit und Unterstützung zu finden und sich nicht wirklich füreinander entschieden zu haben. Auch das Fehlen von gemeinsamen Zukunftsvorstellungen und Visionen wurde von den Befragten als einschränkend erlebt. Ebenso war es erheblich beeinträchtigend, wenn unbearbeitete Probleme der Herkunftsfamilie mit in die Partnerschaft getragen wurden. Hierzu gehörte ganz wesentlich süchtiges Verhalten des Partners, aber auch eigene Süchte. Schließlich erlebte ein Teil der Befragten Außenbeziehungen des Partners als belastend für die Entwicklung.

Befreiende Entwicklungsschritte in Zeiten der Trennung vom Partner waren für die Befragten, sich zunächst wirklich gründlich mit der Partnerschaft auseinander gesetzt zu haben, so dass die Entscheidung für eine Trennung auch tief innerlich getragen wurde. Klare Verhältnisse zu schaffen und sich konsequent zu trennen wurde als wichtiger Entwicklungsschritt benannt. Aber auch sich Zeit zu lassen, noch einmal in die alte Beziehung zurückzukehren, um sie ganz abschließen zu können, wurde als förderlich erachtet. Als besonders unterstützend in der Zeit der Neuorientierung wurde es erlebt, eine Bestandsaufnahme der bisherigen Beziehungsgeschichte zu machen. Dies half den Befragten dabei, Verhaltensmustern, die bislang ihre Partnerschaft überschattet hatten, zu erkennen und sich von ihnen zu befreien. Auch sich im Hinblick auf weitere Partnerschaften klarer über die eigenen Entwicklungsziele zu werden und sich Wünsche an einen zukünftigen Partner deutlicher bewusst zu machen, wurde als hilfreich erlebt.

Die Ergebnisse legen nahe, dass der Wunsch von Frauen, sich persönlich weiterzuentwickeln, ein elementares Grundbedürfnis darstellt. Diese Erkenntnis deckt sich mit den Aussagen der humanistischen Psychologie, dass bei geeigneten Bedingungen der Mensch wie jeder andere Organismus die Tendenz hat, seine Fähigkeiten zu entwickeln und zu vervollkommen. Für die Entwicklung von Frauen in der Partnerschaft, so wird deutlich, ist es von großer Bedeutung, ein positives Selbstwertgefühl aufzubauen, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse herauszufinden, und diese dem Partner gegenüber zu formulieren und zu vertreten. Ebenso ist es von zentraler Bedeutung, den Mut zu haben, auf die eigene innere Stimme zu hören, unterdrückte Gefühle ernst zu nehmen, sich selbst treu zu bleiben und nicht von außen kommende Werte und Normen zur Richtschnur des eigenen Handelns zu machen.

Die Ergebnisse der empirischen Untersuchung wurden den Erkenntnissen bekannter Autorinnen und Autoren (Carl Rogers, Virginia Satir, Jürg Willi u.a.), zeitgenössischer Frauenbiographien (von Natalie Rogers, Anais Nin und Jehan Sadat) sowie den Ergebnissen von Untersuchungen aus der Frauenforschung über Partnerschaft mittels persönlicher Gespräche gegenübergestellt. Der Vergleich mit den ausgewählten Werken ergab starke Übereinstimmungen. In fast allen Bereichen sind Gemeinsamkeiten zwischen den Erkenntnissen der

psychologischen Fachliteratur und den Aussagen der Befragten zu finden. Wenn auch mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung, so wird doch sowohl von den Autorinnen und Autoren als auch von den Gesprächspartnerinnen eine offene Kommunikation, verbunden mit gegenseitiger Achtung, Unterstützung und Geborgenheit sowie eine Balance zwischen Autonomie und Nähe als elementar für persönliches Wachstum von Frauen in der Partnerschaft betrachtet. Die deutlichste Gemeinsamkeit aller Befragten mit den Erkenntnissen der Frauenbiographien sowie den Ergebnissen der Untersuchungen liegt in der Auseinandersetzung mit der Absicht, sowohl auf die eigene innere Stimme zu hören und zu sich selbst zu stehen, als auch einen gemeinsamen Weg mit dem Partner zu finden. Lediglich der Einfluss der Gesellschaft auf ihren Entwicklungsweg in Liebe und Partnerschaft wird von den Gesprächspartnerinnen nicht aufgegriffen. Insgesamt lassen sich jedoch viele Übereinstimmungen und keine Widersprüche finden. Dies lässt vermuten, dass die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit allgemeinen Charakter besitzen.

Die in der vorliegenden Untersuchung zusammengestellten unterschiedlichen Blickrichtungen zum Thema ‚Entwicklungswege von Frauen in Partnerschaft und Liebe‘ bieten vielfältige Möglichkeiten der Anregung für Interessierte. Einzelnen gibt es die Gelegenheit, Impulse für eigenes Handeln zu erhalten, sich trösten oder ermutigen zu lassen von den individuellen Erfahrungen der Befragten. Aber auch Gruppen können die Gesprächsdokumentationen als Einstieg für einen persönlichen Austausch über ihren eigenen Entwicklungsweg nutzen.

Interessante weiterführende Forschungsfragen wären unter anderem, wie ältere Frauen aus der Retrospektive ihren Entwicklungsweg in Partnerschaft und Liebe betrachten, zu welchen Ergebnissen eine analoge Untersuchung bei Männern kommen würde und insbesondere, ob und wie die Lektüre der vorliegenden Arbeit die Entwicklungswege von Leserinnen oder Lesern beeinflussen würde.

ABSTRACT

The subject matter of this thesis is the personal development of women in love relationships. It is based on 25 intense interviews with 9 women aged 23 to 40 years. The objective of this thesis is firstly, to document the individual experiences of these women in a scientific manner, and secondly to compare these experiences with psychological specialist literature and selected women's biographies.

In this thesis, you will find selected quotes from the intense interviews, which allow interested readers to directly benefit from the women's experiences.

The scientific approach to this investigation is based on the method of personal conversation as a way of scientific research developed by Inghard Langer. In addition, this method was compared in detail with the common narrative interview method.

The background of the method of personal conversation as a way of scientific research is the person-centered approach by Carl Rogers. In this respect, the results represent a variety of possible development steps in a woman's love relationships. This includes findings about the initial stages of a woman's development in love relationships, as well as findings about factors that support, encourage, inhibit or restrict the development processes of a woman.

Additionally, this investigation shows examples of behaviour that were helpful for the development when women separated from their partner and during the phase of living alone. For instance, the former relation should be analysed and new development objectives should be found.

The following factors were identified as being supportive and encouraging a woman's development:

- be accepted and respected;
- get response to expressed desires and needs;
- be supported by the partner in both work career and private life;
- feel secure in the relation;
- listen to the "inner voice" in order to find the right balance between distance and proximity to the partner;
- build a satisfactory physical relationship;
- be aware of the family's influence on the development of the love relationships; and
- if required, work on healing injuries from past experiences.

Below now is the summary of factors that were identified to inhibit or restrict a woman's development:

- have no meaningful communication;
- feel insecure in the relation because the partners didn't decide to be fully engaged with each other;
- not having a common vision for the future of the relationship;
- the intrusion of problems from the families, especially addictions (both own addictions and the partner's addictions);
- the partner's relationship with other women.

Looking at the development of the women in times of separation, the following steps were considered to be liberating:

- first of all, a critical look at the relationship, making sure that the decision for the separation was made from deep inside;
- rigorously make the separation reality;
- on the other side, sometimes it helped to return into the relationship and bring it to a good end.

After separation from the partner, during an orientation phase, a thorough analysis of all past relationships was regarded as very useful. Thus, harmful behavioural patterns could be identified and eventually be turned off.

Furthermore, it was most helpful to have a clear understanding of the own development objectives and desired characteristics of a partner, before considering any new relationship.

These findings show that the personal development is an elementary need for the women. This corresponds with the opinions of humanistic psychology stating that humans tend to develop and perfect themselves in their relationships, given the circumstance allow for it. In that respect, it is of major importance for women to develop a positive self-esteem, find out about their personal desires and needs, to express these to the partners and sustain them. Moreover, it is important to dare to listen to the inner voice, take (suppressed) feelings seriously, stick to one's own principles and not to let other people's values and norms rule or dominate their own behaviour.

The results of the empirical investigation were compared to findings of well-known authors (Carl Rogers, Virginia Satir, Juerg Willi, etc.) as well as with contemporary biographies (Natalie Rogers, Anais Nin, Jehan Sadat) and other scientific reports. The comparison shows a strong match of opinions between the specialist literature and the interviewed women about what is important for a woman's personal growth in the relationship.

Most significantly, all of them elaborate on the intention to listen to the personal "inner voice" and stick to their own principles, as well as to find a common way with the partner. Besides – although the focus might be different, both literature and interviews refer to the elementary importance of communication, mutual re-

spect, security, and the balance of autonomy and proximity in the relationship. The only area not covered by the interviewed women is the influence of society on their development path in love relationships.

Overall, there is a lot of common ground, with no contradictions. This may lead to the conclusion that the findings of this thesis can be regarded as being generally applicable.

The variety of views on the development of women in love relationships compiled in this thesis offer many options of inspiration to the interested reader. For the individual, sharing the experience of the interviewed women is an opportunity to gain new momentum in their own personal development. For discussion groups, the documentation might be useful as a good introduction into conversations about their member's individual development paths.

To inspire follow-up research, it might be worthwhile looking into how elderly or mature women view their development in love relationships retrospectively. Also, it would be interesting to run an analogous investigation with men, or to determine if this thesis has any influence on the personal development of its readers.