

Balanceakt Familiengründung

der größte Wandel im Leben eines Paares

Eva Tillmetz

Familie im Umbruch. „Willst Du mal Kinder?“ – die persönliche K-Frage wird heute immer später gestellt. Je gebildeter Frauen und Männer sind, desto enger wird das Zeitfenster für die Familiengründung zwischen sicherem Berufseinstieg und noch möglicher Schwangerschaft. Potentielle Eltern finden heute immer komplexere Anforderungen vor, die sie bewältigen müssen bzw. wollen: große Ansprüche an eine Partnerschaft, perfektes Timing für berufliche Pläne und Familiengründung, hohe gesellschaftliche Erwartungen an ihre pädagogischen Fähigkeiten sowie gehobener Lebensstandard, der erhalten werden soll.

Jede Generation in Deutschland ist mittlerweile ein Drittel kleiner als ihre Vorgängergeneration



Abbildung 1: Titelbild Tillmetz, E., Themessl, P.: "Eltern werden - Partner bleiben" Illustrator: Johann Mayr

(Seiffke-Krenke & Schneider, 2012). Seit 40 Jahren liegt die Geburtenrate bei unter 1,5%, was bedeutet, dass über 70% aller Frauen und Männer im Familiengründungsalter mit nur einem oder gar keinem Geschwister aufgewachsen sind. Mittlerweile ist eine Frau durchschnittlich 30 Jahre alt, wenn sie das erste Mal Mutter wird, durchschnittlich sieben Jahre älter als noch ihre Mütter. Jedes vierte Erstgeborene hat inzwischen eine über 35jährige Mutter (BMFSFJ, 2010). Das Familiengründungsalter der Männer ist analog dazu gestiegen.

Diese zunächst nüchternen Zahlen haben im Alltagserleben der Paare gravierende Folgen, sowohl für das Leben im Familienverbund als auch im Kontakt mit der Umwelt: Durch die grobmaschige Generationenfolge wird immer weniger Familienwissen, also unmittelbares Know-How, welche Aufgaben und Krisen Eltern meistern müssen, weitergegeben. Gleichzeitig muss Familie in einer auf weiten Strecken kinderfreien Gesellschaft um ihre Freiräume und Entwicklungsmöglichkeiten kämpfen. Eltern sind keine Global Player mehr – wenn sie es sind, überlebt das selten ihre Paarbeziehung.

Familiengründung ist zu einer wohl überlegten, keineswegs mehr selbstverständlichen Lebensoption geworden. Daher unternimmt der Staat inzwischen manches, um Paare zur Familiengründung zu bewegen. Elterngeld, Elternzeit, Kinderbetreuungseinrichtungen sollen Anreize schaffen. Unzählige Studien erforschen, was Eltern heute brauchen, um ihre Familie

stabil in Balance zu halten. Zeit und Geld sind die beiden knappsten Ressourcen heutiger Familien. Als Lösungsvorschlag stellte das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung (DIW) im November 2013 die 32-Stunden-Woche für Eltern vor, ein neues Modell staatlich geförderter Familienarbeitszeit (Müller, Naumann, & Wrohlich, 2013). 32 Wochenstunden, so ermittelte die Studie, ist für beide Eltern das Maß, bei dem die zeitliche Belastung für beide Eltern gerade noch verkraftbar ist. Beider Lohnneinbußen sollen durch eine staatliche Förderung ausgeglichen werden, was mittlerweile mit dem „ElterngeldPlus“ verwirklicht wurde. So soll eine paritätische Arbeitsverteilung unterstützt und ein Anreiz für Frauen und Männer geschaffen werden, ihrer beider Vollzeitstelle vorübergehend zu reduzieren, um eine Familie zu gründen.

Familie im Aufbruch. Nicht nur die Rahmenbedingungen verändern sich rasant, sondern auch das Miteinander der Partner hat sich im Laufe der letzten 40 Jahre stark gewandelt. Bis in die 70er-Jahre hielten sowohl die Sozial- und Erziehungswissenschaften wie auch die Gesellschaft die Mutter-Kind-Beziehung als die einzig entscheidende Erziehungsgröße: Für das gesunde Heranwachsen der Kinder wurde die Mutter verantwortlich gemacht. Ein guter Vater hatte vorrangig für das Familieneinkommen zu sorgen.

Seit den 80er-Jahren verändern sich die Elternrollen. Mütter suchen nach Wegen wie sie ihren über viele Jahre mühsam erworbenen Beruf fortführen können. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist bis heute für viele Frauen nicht befriedigend gelöst. Parallel dazu möchten Väter nicht mehr nur für die Familie sorgen, sondern auch in der Familie präsent sein. Zunächst betraten Väter den Kreißaal, einige Jahre später dann das Kinderzimmer.

Erst in den 90er-Jahren des 20. Jahrhunderts beginnt die Väterforschung, z.B. **(Fthenakis & Minsel, 2001)**. Welche Erwartungen haben Männer an ihr Vatersein? Und vice versa: welche Bedeutung hat der Vater für das gesunde Heranwachsen eines Kindes? Diese Fragen wurden unter anderem durch die leidvollen Erfahrungen der Nachkriegsgenerationen angestoßen, die oft vaterlos bzw. mit einem entfernten Vater **(Petri, 2006)** aufwuchsen.

Heute beteiligen sich Väter in fast allen Bereichen der Familie, wenn auch nicht in demselben Umfang wie Mütter. **(Baisch, 2012)** Schon vor über zehn Jahren beantworteten dreiviertel aller Eltern, dass sie ihre Kinder gemeinsam erziehen wollen. **(Fthenakis, Kalicki, & Peitz, 2002)**. Eine von der Zeitschrift ELTERN in Auftrag gegebene Studie zu Vätern in Deutschland ermittelte, dass sich mittlerweile über 70% aller Väter an der Babypflege beteiligen. **(Forsa-Studie, 2013)** Mehrere aktuelle Familienstudien belegen, dass Väter sich noch viel mehr Zeit mit ihren Kindern wünschen als sie derzeit mit ihnen verbringen und dass sie sich dazu flexiblere Arbeitszeiten wünschen. **(Bertram & Spieß, 2010) (Baisch, 2012) (Forsa-Studie, 2013)**. Dieser Wunsch hat weitreichende Konsequenzen.

So wachstumsförderlich und pädagogisch sinnvoll der Bindungsaufbau beider Eltern zum Kind ist, er bringt mit sich, dass die elterliche Zusammenarbeit eine ganz neue Brisanz erhält. Gemeinsame Kindererziehung verlangt Elternteamwork! Wenn zwei Eltern federführend das „Unternehmen Familie“ leiten wollen, müssen sie sich in irgendeiner Weise auf eine gemein-

same Form des Familienlebens, auf einen von beiden Eltern mitgetragenen Erziehungsstil einigen: Wie wollen wir unsere Familie organisieren? Was möchten du und ich unserem Kind vermitteln? Wie intensiv kümmert sich jeder um den Nachwuchs? Was tun bei Meinungsverschiedenheiten? Väter auf Augenhöhe im Familienbetrieb – das führt zu ganz neuen Auseinandersetzungen! Absprachen, Entscheidungen, Erziehungskonzepte müssen verhandelt werden: Elternteamwork wird zum Familienthema Nr. 1 im 21. Jahrhundert!

Familie in Anfangsschwierigkeiten. Der Weg bis zur Entscheidung, eine Familie zu gründen, ist oft ein langer und Paare überlegen und planen vieles. Dennoch oder gerade deswegen sind Mann und Frau als junge Eltern überrascht bis entsetzt, wie sehr sich ihr Leben mit der Ankunft des Kindes ändert. Nahezu alle Lebensbereiche werden neu gestaltet und unzählige Beziehungen im Familiensystem ändern sich. Ob Lebensgewohnheiten oder persönliche Freiräume, Verteilung der Arbeit in Beruf und Familie, Kontakt zu Freunden oder zur Herkunftsfamilie, Intimität und Erotik in der Paarbeziehung - alle Lebensbereiche müssen umstrukturiert werden. Die Tage werden unplanbar, die Nachtruhe mehrfach unterbrochen, was enormen Stress bedeutet. Eltern erleben sich als „ungelernte Fachkräfte“: von ihnen wird erwartet, dass sie jetzt alles können, sie haben aber all die benötigten Fähigkeiten und Fertigkeiten nirgends explizit gelernt. Von Eltern wird im Umgang mit dem Kind wie mit der gesamten Familiensituation Selbstvertrauen, Kommunikationsstärke, Konfliktmanagement und emotionale Belastbarkeit gefordert. Sie selbst erleben sich aber in einem Wechselbad der Gefühle.

Familie in Gefahr. In dieser Situation kommen Eltern in die Eheberatung oder Paartherapie. Sie können oft noch gar nicht konkret benennen, was ihnen fehlt. Sie sagen: „Wir können nicht mehr miteinander reden“ oder „Wir haben uns entliebt“. Beobachtet man das Kooperationsverhalten der Eltern, so lassen sich zwei beziehungsbelastende Entwicklungen beobachten (**Tillmetz & Themessl, 2006/2012**). Bei den einen Paaren entwickelt sich ein „sprachloses Nebeneinander“. Das betrifft vor allem Paare, die in traditionellen Rollen sich die Aufgaben in Familie und Beruf teilen. Die Lebenswelten von Mann und Frau trennen sich. Wenn die Partner nicht bewusst im Dialog bleiben, trennen sich auch ihre Gefühlswelten. Jeder von beiden geht gewissenhaft seinen Aufgaben nach, aber die Berührungspunkte schwinden.

Brisanter gefährdet sind allerdings Paare, die sich übereifrig im „vertrackten Füreinander“ (**Tillmetz & Themessl, 2006/2012**) verfangen. Aus zu großem Engagement und mangels klarer Absprachen sind beide permanent darum bemüht, im Beruf und in der Familie alles perfekt zu machen. Diese hochmotivierten Eltern haben „Gemeinsame Elternschaft“ auf ihre Fahnen geschrieben und sind daher extrem irritiert und enttäuscht, wenn die praktische Umsetzung des gemeinsamen Elternseins anfangs so wenig klappt. Beispielsweise stehen beide nachts auf, wenn das Baby weint und sind entsprechend beide am kommenden Tag erschöpft. In der Paarberatung und Familientherapie spricht man inzwischen auch vom „double-parenting“ (**Schweitzer & von Schlippe, 2007**). Ungelöste Konflikte und eskalierende Vorwürfe überdecken dann zunehmend den einstigen Wunsch gemeinsamer Kindererziehung und überschatten die Liebesbeziehung. Aus „vertracktem Füreinander“ entwickelt sich

ein Er- und Beziehungsmachtkampf, der nicht selten in hochstrittigen Trennungen und Kampf ums Kind endet.

Die höchste Scheidungsrate liegt zwischen zwei und vier Jahren nach der Familiengründung. Die reale Zahl der Trennungen nach Familiengründung ist damit aber nur vage erfasst, wenn man bedenkt, dass zum Zeitpunkt der Familiengründung in Ostdeutschland nur 36 %, in Westdeutschland 69% der Eltern verheiratet sind (**Goldstein, Kreyenfeld, Huinink, Konietzka, & Trappe, 2010**) und gleichzeitig belegt ist, dass bei nicht-verheirateten Paaren das Trennungsrisiko allgemein höher ist als bei verheirateten Paaren (**Seiffke-Krenke & Schneider, 2012**).

Familie mit allen Sinnen begreifen. Seit vielen Jahren bewegt mich als Paar- und Familientherapeutin die Frage: Womit lässt sich Elternkooperation fördern? Angesichts der vielen frühen Trennungen nach der Familiengründung müssen Eltern in diesem Lebensabschnitt viel umfassender in ihrer neuen Kooperationsaufgabe unterstützt werden. Nur so können Kinder effektiv vor entwicklungsbeeinträchtigenden Loyalitätskonflikten geschützt werden. Nur so kann verhindert werden, dass Kinder früh schon ein gemeinsames Elternhaus verlieren.

Zunächst suchte ich nach einer Möglichkeit, werdenden Eltern den bevorstehenden Familienbildungsprozess anschaulich zu verdeutlichen. So entstand das *Regensburger Familienentwicklungsmodell* (**Tillmetz, 2014**), das die markanten Veränderungen in den unterschiedlichen Subsystemen der Familie dargestellt. Denn Überblick schafft Handlungsspielräume. Welche miteinander konkurrierenden Bedürfnisse und Interessen müssen verhandelt werden? Welche Lebensbereiche sollten sorgsam im Auge behalten werden? Eine Familie in Balance zu halten bzw. eine erste Balance überhaupt erst zu finden, bedeutet weit mehr als nur die einfache „work-life-balance“. Mit dem *Regensburger Familienentwicklungsmodell* erhalten Paare in der Familienbildung, Elternberatung oder Paartherapie einen Überblick über den vielfältigen Entwicklungsprozess und eine erste Idee, wie sie diesen Prozess selbst gestalten können.



Abbildung 2: Das Regensburger Familienentwicklungsmodell: Darstellung der Veränderungen vor und nach der Familiengründung

Vor der Familiengründung: Im oberen Teil der Abbildung 2 sind die Lebensfelder der Zeit vor der Familiengründung aufgebaut. Es dominieren die Regenerationsfelder: zentral liegt das gemeinsame rote Liebesfeld ICH&DU, flankiert von den persönlichen Lebensfeldern MEINS von Mann und Frau. Davor liegt bei jedem Partner ein blaues BERUFSfeld und etwas entfernt davon ein olivfarbenes Feld der HERKUNFTSFAMILIE. Alle Lebensfelder sind in voller Größe ausgebreitet, was bedeutet, dass

in der Zeit vor der Familiengründung sich die Anstrengungen der Erwerbsarbeit durch selbstbestimmte Regenerationszeiten regulieren lassen: jeder hat Auszeiten für sich allein und es gibt Zeiten zu zweit als Paar.

Nach der Familiengründung: Die untere Bildhälfte von Abbildung 2 zeigt die Lebensfelder einer jungen Familie. Zentral liegen nun zwei neue Lebensfelder: das FAMILIENMANAGEMENT (dunkelgrünes Feld), in dem die Eltern stehen und alle Absprachen und Entscheidungen regeln. Davor ist das gelbe Feld der MUTTER-KIND-/VATER-KIND-WELT platziert. Dieses Lebensfeld war vermutlich der ursprüngliche Grund, eine Familie zu gründen: nämlich die Beziehung zum Kind, zu ihrem ersten unverwechselbar einzigartigen Kind, ihrem Nachwuchs. Eltern wünschen sich in diesem Lebensfeld viel mehr Zeit, vor allem, wenn sie berufstätig sind (**Bertram & Spieß, 2010**). Doch das FAMILIENMANAGEMENT nimmt viel Zeit in Anspruch und die BERUFsfelder rufen. Auf obigem Bild ist die Mutter noch in Elternzeit, bzw. nur wenige Stunden erwerbstätig, ihr blaues BERUFsfeld ist (noch) klein. Die einst so komfortabel großen Regenerationsfelder MEINS, beider persönlichen Räume, und ICH&DU, ihr gemeinsames Paarfeld, werden minimal klein. Die fehlende Kraft und Zeit für Selbstfürsorge und Partnerschaft ist ein wesentlicher Grund, weswegen die Partnerschaftszufriedenheit nach der Geburt nachlässt. (**Graf, 2002**) Vorne im Bild sehen Sie die beiden Felder der Herkunftsfamilien, die häufig in dieser Lebensphase einen neuen Platz erhalten: sie rücken nah an den Nachwuchs heran. Die Großeltern interessieren sich fürs den Enkel und wenn die Beziehung zwischen Großeltern und Eltern einigermaßen stimmt und die Generationen nah beieinander wohnen, dürfen junge Eltern auf deren Hilfe hoffen. Anders bei Paaren, die für Ausbildung, Studium oder Beruf weggezogen sind. Sie brauchen dringend familiennahe UNTERSTÜTZUNG, ein soziales Netz aus Nachbarn, Babysittern, Kinderkrippe etc.

Familie als Landschaft. Im *Regensburger Familienentwicklungsmodell* repräsentieren die Lebensfelder die Landschaft, auf der sich das Familienleben abspielt. Abbildung 3 zeigt das Modell schematisiert: Jedes Lebensfeld ist elementar wichtig, wenn die Familie in Balance kommen soll.

Themen \ Zuständigkeit	Lebensfelder des Mannes	Gemeinsame Felder	Lebensfelder der Frau
Regenerationsfelder	MEINS Persönliches Feld	ICH & DU Paarfeld	MEINS Persönliches Feld
Arbeitsfelder	MEIN BERUF Berufsfeld	FAMILIENMANAGEMENT Elternfeld	MEIN BERUF Berufsfeld
Zukunftsfelder		VATER MÜTTER KIND WELT Eltern-Kind-Beziehung	
Unterstützungsfelder	MEINE HERKUNFTSFAMILIE	UNTERSTÜTZUNG Feld familiennaher Hilfe	MEINE HERKUNFTSFAMILIE

Abbildung 3: Das Regensburger Familienentwicklungsmodell: Modellaufbau der Lebensfelder einer Kernfamilie

In einer Kernfamilie „bewohnt“ jeder sieben Lebensfelder – drei individuelle und vier gemeinsame.

Jedes Lebensfeld ist ein eigener Beziehungsraum, mit einer ganz besonderen Atmosphäre, eigenen Regeln und Anforderungen. Patchworkfamilien sind entsprechend umfangreicher (z.B. 24 Lebensfelder bei Doppelpatchworkfamilie, s.u.)

Für die persönlichen Lebensfelder, nämlich MEINS, MEIN BERUF und MEINE HERKUNFTSFAMILIE, ist jedes Elternteil selbst verantwortlich. Da gilt es herauszufinden: Was ist mir wichtig? Was will ich? Wie möchte ich mich weiterentwickeln?

Für die gemeinsamen Lebensfelder sind beide Eltern gemeinsam zuständig: ICH&DU, FAMILIENMANAGEMENT, MUTTER-KIND-WELT/VATER-KIND-WELT und UNTERSTÜTZUNG. Themen dieser Lebensfelder bieten spannenden Gesprächsstoff für beide. Wie wollen wir unser Kind erziehen? Womit bist du und bin ich für unser Kind Vorbild? Wo bauen wir unser Liebesnest? Wie verteilen wir den Haushalt? Wie organisieren wir Unterstützung?

In den Lebensfeldern MEIN BERUF, FAMILIENMANAGEMENT fällt vor allem Arbeit an, während die Lebensfelder MEINS und ICH&DU der Regeneration dienen.

In der Beziehung zum Kind, der MUTTER-KIND-WELT/VATER-KIND-WELT, entsteht die Zukunft.

MEINE HERKUNFTSFAMILIE und UNTERSTÜTZUNG sind potentielle Tankstellen, die die Familie mit Energie versorgen.

Im Laufe der ersten Familienjahre haben Eltern viele verschiedene Aufträge zu erfüllen. In jedem Lebensfeld stehen Entwicklungsaufgaben und Beziehungsklärungen an:

Lebensfelder	Persönliche und gemeinsame Entwicklungsaufgaben
MEINS die persönlichen Lebensfelder beider Partner	Selbstfürsorge – Freizeitgestaltung – Regeneration – Hobbys – Freunde – Selbstbestimmung – Wertvorstellungen
MEIN BERUF die Berufsfelder beider Partner	Einkommen – Berufliche Zukunft – Elternzeit – Selbstverwirklichung – Anerkennung – Kollegialer Austausch
ICH & DU das Paarfeld	Intimität – Sexualität – Zärtlichkeit – Dialog – Unterschiedlichkeit – Nähe/Distanz – Vertrauen – Zeit zu zweit
FAMILIENMANAGEMENT das Elternteam-Feld	Abspraken – Entscheidungen – Finanz- und Wohnungsplanung – Erziehungskonzept – Haushaltsaufteilung – Organisation der Familienunterstützung – Definition der Familiengrenzen – Balance aller Lebensbereiche
MUTTER-KIND-/VATER-KIND-WELT das Feld der Mutter-Kind- und Vater-Kind-Beziehung	Beziehungsaufbau – Säuglingspflege – Körperkontakt – Bindung – Präsenz – Feinfühligkeit – Explorationsangebote – Erziehung
MEINE HERKUNFTSFAMILIE die Felder der Elternhäuser	Aktuelle Beziehung zu Mutter und zu Vater: Kontakt – Einflussnahme – Unterstützung 2. Ablösung von Eltern: Selbstkonzept und Konzept der Mutter- und Vaterrolle; Berufstätigkeit der Eltern – Leistungskonzept; Ehe / Partnerschaft(en) der Eltern – Partnerschaftskonzept
UNTERSTÜTZUNG das Feld familiennaher Unterstützungssysteme	Familienhebamme – Babysitter – Tagesmutter – Kinderkrippe – Haushaltshilfe – Familienfreunde – Nachbarn – Familienzentrum – Elterntraining – Kindergarten – Beratungsstellen

Familie in Balance. Bislang wurde hier ein klar strukturiertes Modell gezeigt. Doch das Leben ist vielgestaltiger. Jede Familienlandschaft sieht anders aus. Die Familienbalance gibt es nicht, jedes Paar erfindet seine Familie neu, findet immer und immer wieder aufs Neue eine für alle Beteiligten passende Familienbalance. Aus dieser Überlegung heraus ist das systemische Familienentwicklungsspiel FIB – FAMILIE IN BALANCE (Tillmetz, 2014) entstanden. Mit diesem Planspiel können Eltern ihr eigenes individuelles Familienmodell entwerfen und dieses miteinander verhandeln:

Stellen Sie sich vor, Sie hätten Einfluss... auf Ihre Zeit ...auf Ihre Beziehungen... Angenommen, Sie schauen aus der Adlerperspektive auf all Ihre wichtigen Lebensbereiche. Welchen Raum erhalten Ihre Lebensfelder Persönliches, Beruf, Paarbeziehung, Familienmanagement, Eltern-Kind-Beziehung und Herkunftsfamilie? Wie viel Zeit verbringen Sie in jedem Lebensfeld? Welche Personen beeinflussen Sie in diesen Lebensfeldern? Welche Beziehungen sind unterstützend, welche zehrend? Welche Themen beschäftigen Sie dort? Stellen Sie sich vor, all dies ließe sich in einem einzigen Bild festhalten...

Mit dem systemischen Familienentwicklungsspiel FIB – FAMILIE IN BALANCE bauen Eltern ihr



Abbildung 4: FIB – FAMILIE IN BALANCE: Spielsituation

bauen Eltern ihr Familienleben als bunte Beziehungslandschaft auf, die sich aus ihren Lebensfeldern zusammensetzt und immer wieder neue Formen annimmt. Mit Personen-, Themen- und Gefühlskarten konkretisieren Eltern ihr Erleben und zeigen einander ihre Sichtweise. Einmal ins Bild gebracht, regt die so entstandene Familienlandschaft an, Pläne zu schmieden, aktuelle Problemstellungen auszuhandeln und Lösungen durchzuspielen. Dabei werden die Wechselwirkungen in einem System deutlich.

Und noch mehr: Mit FIB – FAMILIE IN BALANCE trainieren Eltern Kommunikation und Kooperation. Indem sie einander zeigen und beschreiben, was jedem wichtig ist, lernen sie zu unterscheiden: zwischen Lebensfeldern, für die jeder für sich verantwortlich ist, und Lebensfeldern, die der unmittelbaren Kooperation bedürfen. So entsteht ein erstes Gespür für ein „bewusstes Nebeneinander“ und ein „bewusstes Miteinander“ (Tillmetz & Themessl, 2006/2012). Durch die Einteilung in Lebensfelder gelingt es Eltern, im Chaos des jungen Familienlebens den Überblick zu behalten und rechtzeitig Unterstützung zu organisieren. Mit ausreichend Hilfe können Eltern die neuen Anforderungen bewältigen und ein starkes Elternteam werden. Am Ende jedes Spiels ist eine ganz individuelle Familienlandschaft entstanden. Denn jede Familie hat ihre ganz eigenen Vorstellungen davon, wie sich ihre Familie in Balance erlebt.

Literaturverzeichnis

- Baisch, V. (30. 11 2012). *Trendstudie Moderne Väter. Wie die neue Vätergeneration Familie, Gesellschaft und Wirtschaft verändert.* Abgerufen am 11. 10 2013 von [Trendstudie_Vaeter_gGmbH_Download.pdf](#).
- Bertram, H., & Spieß, C. K. (21. 01 2010). *Ravensburger Elternsurvey.* Abgerufen am 29. 01 2010 von *Elterliches Wohlbefinden, öffentliche Unterstützung und die Zukunft der Kinder – Ravensburger Elternsurvey* : <http://www.ravensburger.de/imperia/md/content/2010/4.pdf>
- BMFSFJ. (Juni 2010). *Familienreport 2010.* Abgerufen am 27. 10 2010 von www.bmfsfj.de: <http://www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Broschuerenstelle/Pdf-Anlagen/familienreport-2010,property=pdf,bereich=bmfsfj,sprache=de,rwb=true.pdf>
- Forsa-Studie. (2013). *Meinungen und Einstellungen der Väter in Deutschland.* Berlin: Forsa. Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analyse.
- Fthenakis, W. E., Kalicki, B., & Peitz, G. (2002). *Paare werden Eltern. Die Ergebnisse der LBS- Familien-Studie.* Opladen: Leske + Budrich.
- Fthenakis, W., & Minsel, B. (2001). *Die Rolle des Vaters in der Familie. Zusammenfassung des Forschungsberichts.* Bonn: BMFSFJ.
- Goldstein, J., Kreyenfeld, M., Huinink, J., Konietzka, D., & Trappe, H. (29. 09 2010). *Familie und Partnerschaft in Ost- und Westdeutschland - Ergebnisse im Rahmen des Projektes "Demographic Differences in Life Course Dynamics in Eastern and Western Germany.* Abgerufen am 18. 06 2013 von http://www.demogr.mpg.de/mediacms%5C123_main_MPIDR_Familie_und_Partnerschaft_Ost_West.pdf
- Graf, J. (2002). *Wenn Paare Eltern werden.* Weinheim: Beltz.
- Müller, K.-U., Naumann, M., & Wrohlich, K. (13. 11 2013). *Bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf durch eine neue Lohnersatzleistung bei Familienarbeitszeit. DIW Wochenbericht* , S. 3-11.
- Petri, H. (2006). *Das Drama der Vaterentbehmung. Chaos der Gefühle - Kräfte der Heilung.* Freiburg: Reinhardt Ernst.
- Schweitzer, J., & von Schlippe, A. (2007). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung II.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Seiffke-Krenke, I., & Schneider, N. F. (2012). *Familie - nein danke ?! Familienglück zwischen neuen Freiheiten und alten Pflichten.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Tillmetz, E. (2014). *Balanceakt Familiengründung. Paare begleiten mit dem "Regensburger Familienentwicklungsmodell".* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Tillmetz, E. (2014). *FIB - FAMILIE IN BALANCE. Das systemische Familienentwicklungsspiel.* Pentling: Spiele Gabriele Grabl, www.fib-spiel.de.
- Tillmetz, E., & Themessl, P. (2006/2012). *Papa hat's aber erlaubt. Erziehungskrisen im Kindergartenalter meistern.* Frankfurt: Mabuse.

Eva Tillmetz

Dipl. Theol., Paar- u. Familientherapeutin (DGSP)
 Lehrtherapeutin für systemische Therapie (DGSP)
 Autorin und Spielentwicklerin
 Landshuter Str. 13 A 93047 Regensburg
 Tel. 0941 / 54795 Mail: info@eva-tillmetz.de
www.partnerschaftsberatung-regensburg.de