

Die Bedeutung der gemeinsamen Zeit in der Partnerschaft: Quantität versus Qualität

2

Das gemeinsame Zeitbudget, das Paaren im Durchschnitt in Deutschland pro Tag zur Verfügung steht, beträgt circa 5,5 h (Zeitbudgeterhebung des Statistischen Bundesamtes, siehe z. B. Weißbrodt 2005) – jedoch sind die Unterschiede zwischen Paaren beträchtlich (Standardabweichung: 229 min). Zwei Drittel der Paare liegen damit mit ihrem durchschnittlichen Zeitbudget zwischen mehr als 9 h bis hin zu gerade einmal 101 min täglich, um gemeinsam den Alltag zu meistern. Zwar konnten Voorpostel, van der Lippe und Gershuny (2009) durch die Re-Analyse von Tagebuchdaten einer amerikanischen Studie (AHTUS et al. 2006) zeigen, dass Paare heutzutage nicht nur in relativen, sondern auch in absoluten Minuten mehr *Freizeit* gemeinsam miteinander verbringen als in den vergangenen vier Jahrzehnten (S. 168), die absolute Paarzeit hingegen hat sich in den letzten Jahrzehnten jedoch durchschnittlich um 50 min reduziert (Dew 2009). Ein Großteil der befragten Paare berichtet, nicht genug Zeit für den Partner zu haben, und wünscht sich mehr Zeit für die Familie (z. B. Jurczyk und Heitkötter 2012; Roxburgh 2006). Schon allein das legt die Vermutung nahe, dass gemeinsame Zeit ein wertvolles Gut ist, welchem nicht nur Paarberater und -forscher, sondern vor allem die Paare selbst eine große Bedeutung beimessen.

Die meisten Studien, die sich mit gemeinsamer Zeit in Familiensystemen befassen, sind soziologische Zeitbudgeterhebungen, welche deskriptiv die Häufigkeit verbrachter Zeit in verschiedenen Kontexten und in Differenzierung verschiedener Aktivitäten (zu Hause und außerhäuslich) abbilden. Sehr wenige aktuelle empirische Studien stellen jedoch explizit einen Zusammenhang zwischen gemeinsamer Zeit und partnerschaftlichem Funktionsniveau her – so besteht auch heutzutage noch kein gesichertes Wissen darüber, zu welchen Anteilen Quantität und Qualität gemeinsamer Zeit eine Rolle für die Partnerschaft spielen. Jedoch messen viele theoretische Ansätze der Psychologie beiden Aspekten eine zentrale Bedeutung bei – wenn auch in unterschiedlicher Gewichtung. Im Folgenden werden einige dieser

theoretischen Ansätze und die gemeinsame Zeit in ihrer Nähe stiftenden Funktion bzw. als limitierte Ressource diskutiert.

Griechische Mythologie

Schon in der griechischen Mythologie wird Zeit als komplexes Phänomen angesehen, welches durch die Götter Chronos und Kairos repräsentiert ist. Chronos wacht über die Menge an Zeit (Quantität) und bewahrt die Erfahrungen der Vergangenheit. Kairos ist der Gott des richtigen Augenblicks (Qualität), der die Gelegenheit beim Schopfe ergreift und das Beste aus dem Moment macht (vgl. Weinelt 2005).

2.1 Zeit als Voraussetzung für Nähe und Intimität

Viele Autoren sehen die gemeinsame Zeit als Grundlage für gemeinsame Erfahrungen und eine gemeinsame Paargeschichte an. Zeit gemeinsam zu verbringen, ist damit eine zentrale Voraussetzung, um eine Paaridentität und ein tragfähiges „Wir-Gefühl“ aufzubauen (vgl. Deci und Ryan 2000; Gottman 1994; Reis und Shaver 1988). Aus Perspektive der Sozialpsychologie ließe sich argumentieren, dass allein die Anwesenheit des Partners (im Sinne einer wiederholten Exposition) bereits einen positiven Effekt auf die Partnerschaftszufriedenheit haben sollte. Forschungsarbeiten, die auf einem von Zajonc (1968) als *mere exposure effect* (reiner Expositionseffekt) benannten Phänomen beruhen, konnten im Hinblick auf die zwischenmenschliche Anziehungskraft zeigen, dass Studienteilnehmer und -teilnehmerinnen Personen, die sie häufiger sahen, als attraktiver und sympathischer einschätzten als Personen, die sie seltener sahen (z. B. Brockner und Swap 1976; Saegert et al. 1937).

Im Rahmen der *Selbstbestimmungstheorie* (SDT) von Deci und Ryan (2000) kommt der gemeinsamen Zeit in Hinblick auf die Erfüllung der psychologischen Grundbedürfnisse eine zentrale Bedeutung zu. Es wird angenommen, dass durch gemeinsame, partnerschaftliche Aktivitäten das Grundbedürfnis nach sozialer Eingebundenheit (z. B. die Sehnsucht nach Nähe) erfüllt werden kann und sich gemeinsame Zeit indirekt somit sowohl positiv auf die Partnerschaftszufriedenheit als auch das individuelle Wohlbefinden auswirkt (vgl. Patrick et al. 2007). Einen ähnlichen Stellenwert nimmt die gemeinsamen Zeit im *interpersonalen Prozess-Modell der Intimität* (Reis und Shaver 1988) ein. Reis und Shaver (1988) gehen davon aus, dass Intimität und Nähe über die Zeit durch Austausch im Paar entstehen, welcher durch Selbstöffnung (d. h. das Sprechen über Gefühle und Gedanken, die einen bewegen) und Aufeinandereingehen (Responsivität) charakterisiert ist. Nach diesem Intimitätsmodell sollte mehr Zeit vor allem dann förderlich für die Beziehung sein, wenn sie entsprechend für Nähe stiftenden Austausch genutzt wird. Empirische Studien konnten zeigen, dass Paare an Tagen, an denen sie ihre gemeinsame Zeit in solch einer Art und Weise verbringen, über mehr

Intimität berichten (z. B. Laurenceau et al. 2005; Lippert und Prager 2001). In einer aktuellen Studie von Milek et al. (siehe Milek 2015) konnte Selbstöffnung sogar ein Manko an gemeinsamer Zeit kompensieren: An Tagen an denen Frauen besonders viel Selbstöffnung berichteten, war Zeitquantität weniger stark mit Intimität assoziiert, als an Tagen mit wenig Austausch zwischen den Partnern.

Solche und andere Studienergebnisse der letzten vier Jahrzehnte weisen darauf hin, dass allein die Menge an gemeinsamer Zeit noch kein Indikator oder gar Garant für eine zufriedene, stabile Partnerschaft ist, sondern es darauf ankommt, *wie* man die Zeit gemeinsam verbringt. So haben Forscher festgestellt, dass allein die Quantität der gemeinsamen Zeit mit dem Partner ohne Berücksichtigung der Ausgestaltung (z. B. Intensität der Kommunikation) nicht positiv mit der Beziehungsqualität zusammenhängt (z. B. Flora und Segrin 1998; Holman und Jacquart 1988; Orthner 1975). Im Gegenteil, Aron und Kollegen (2000) konnten nachweisen, dass gemeinsame Zeit unter Umständen sogar negative Folgeerscheinungen für die Partnerschaft haben kann. Sie zeigten in verschiedenen Studien, dass alltägliche gemeinsame Aktivitäten, die wenig Potenzial bieten, sich und den Partner in neuen Situationen kennenzulernen, die Gefahr von Langeweile bergen, die auf den Partner zurückgeführt wird (Aron und Aron 1986; Aron et al. 2000; Reissman et al. 1993). Lerntheoretisch gut erklärbare Habituationsprozesse können dazu führen, dass über die Jahre gemeinsame Erlebnisse ihren Verstärkercharakter verlieren und sich Monotonie einschleicht.

Auch aus der Perspektive der Systemtheorie erscheint es plausibel, dass ein reines Mehr an gemeinsamer Zeit nicht notwendigerweise zu einem erhöhten Funktionsniveau innerhalb der Partnerschaft führt, sondern von einem kurvenlinearen Zusammenhang ausgegangen werden kann. Nach Olsons (1993) Circumplex-Modell funktioniert ein Ehe- oder Familiensystem dann am besten, wenn ein mittleres Niveau von Kohäsion und Flexibilität erreicht wird und Paare weder zu symbiotisch noch losgelöst voneinander agieren. Ein Zuviel an gemeinsam verbrachter Zeit kann mit emotionaler Verstrickung (Symbiose), ein zu Wenig mit emotionaler Loslösung einhergehen. Dabei lässt sich ein angemessenes Maß an gemeinsam verbrachter Zeit nicht generalisierbar, objektiv festlegen, sondern hängt von situativen/phasenspezifischen Rahmenfaktoren und der individuellen Bedürfnislage beider Partner ab. Zudem fluktuiert das Bedürfnis nach gemeinsamer Zeit und Nähe und deren Verfügbarkeit (zentrifugale und zentripetale Phasen einer Beziehung) in Abhängigkeit von

- a) der beruflichen und familiären Situation (für einen Überblick siehe Holman und Epperson 1984),
- b) von persönlicher Stresserfahrungen (vgl. Bodenmann und Milek 2012) und
- c) in Zeiten von Übergangsprozessen (z. B. Übergang zur Elternschaft, vgl. Claxton und Perry-Jenkins 2008).

Damit muss das optimale Maß von gemeinsamer Zeit (und deren Ausgestaltung) stetig angepasst und neu verhandelt werden in einer Paarbeziehung und unterliegt einem stetigen Wandel. Huston, McHale und Crouter (1986) konnten zeigen, dass sich gemeinsame Aktivitätsmuster junger Paare bereits nach dem ersten Ehejahr verändern: Während Paare in der Verliebtheitsphase noch jede freie Minute mit dem geliebten Menschen verbringen, reduziert sich das Bedürfnis nach gemeinsamer Zeit im Laufe der Beziehung.

2.2 Zeit als (knappe) Ressource

Modelle, die auf der *Austauschtheorie* (Thibaut und Kelley 1959) beruhen, betrachten die „Investition“ der Ressource Zeit in eine intimen Beziehung als zentrales Korrelat für Engagement oder Commitment (Agnew et al. 1998; Levinger 1979; Rusbult 1983). Vor diesem Hintergrund lässt sich die gemeinsame Zeit als Kosten oder Nutzen abbilden. Während schöne, gemeinsam erlebte Momente einen Nutzen darstellen, können streitend verbrachte Zeit oder auch Zeitmangel für andere Dinge (z. B. ein Mangel an individueller Zeit als direkte Folge der mehr gemeinschaftlich verbrachten Zeit) als Kosten angesehen werden. Es wird davon ausgegangen, dass Partner dann mit der Beziehung unzufrieden sind, wenn Zeit in ihrer Quantität und/oder Qualität nicht den Bedürfnissen und Erwartungen entspricht, d. h. ein Ungleichgewicht zwischen Zeitkosten und -nutzen vorliegt.

Auch nach dem *Investment-Modell* (Rusbult 1983) stellt die in die Partnerschaft investierte Zeit eine (knappe) Ressource da, die das Commitment für die Paarbeziehung und ihre Stabilität erhöhen sollte. Je mehr sich ein Partner für die Beziehung engagiert, je mehr Zeit er oder sie in die Beziehung investiert, desto stärker sollte er oder sie sich verpflichtet fühlen die Partnerschaft aufrecht zu erhalten, da eine Trennung alle getätigten (Zeit-) Investitionen zunichte machen und in Frage stellen würden. Zudem signalisiert es Interesse und Bedürfnis nach Nähe, wenn ein Partner die gemeinsame Zeit gegenüber (lukrativen) alternativen Möglichkeiten der Zeitverwendung (z. B. Zeit für individuelle Hobbys ohne den Partner) bevorzugt. Es erhöht so die Wahrscheinlichkeit, dass der andere Partner ebenfalls Zeit und Energie in die Beziehung investiert. In der Tat haben mehrere Studien gezeigt, dass Zeitinvestment in individuelle anstelle von gemeinsamen Freizeitaktivitäten mit geringerer Beziehungszufriedenheit und verstärkten Paarkonflikten einhergeht (z. B. Baldwin et al. 1999; Claxton und Perry-Jenkins 2008; Orthner 1975; Smith et al. 1988).

Gemeinsame Zeit in der Partnerschaft
Theoretische und praktische Hinweise für die Arbeit mit
Paaren

Milek, A.; Bodenmann, G.

2017, VII, 41 S. 3 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-16886-5