Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Wir heiraten!

Mit Kommunikations-DVD

Wir heiraten!

Mit Kommunikations-DVD

Liebes Hochzeitspaar,

Sie haben sich entschieden, Ihr Leben gemeinsam zu gehen. Zu diesem bedeutenden Schritt gratulieren wir Ihnen ganz herzlich und wünschen Ihnen alles Gute, viel Glück und Freude für die gemeinsame Zukunft.

Umfragen zufolge ist die Ehe eine der wichtigsten Quellen für Lebensfreude und Glück. Gerade in unserer schnelllebigen Welt hat sie eine besondere Bedeutung: Sie gibt in diesen herausfordernden Zeiten eine Antwort auf die Sehnsucht nach Zuverlässigkeit und Bindung, nach Harmonie und Liebe. Von der Mehrheit der Bevölkerung werden Ehe und Familie als ein Hort des Glücks und der Geborgenheit gesehen. Wie schön, dass Sie an diesem Glück teilhaben.

Ehe und Familie sind auch das Rückgrat unserer Gesellschaft und die Basis für die nachkommende Generation. In der Familie erleben Kinder Liebe und Geborgenheit, sie erlernen soziale Fähigkeiten und lernen Werte kennen. Dies sind unverzichtbare Voraussetzungen für das Zusammenleben in unserer Gesellschaft und die Lebenschancen künftiger Generationen.

Der Staat hat sich Ehe und Familie gegenüber in besonderer Weise verpflichtet und will diese Formen des Zusammenlebens schützen und fördern. Viele Fragen wurden deshalb durch Gesetze geregelt, um so auch ein Stück Sicherheit, Zuverlässigkeit und Beständigkeit zu gewährleisten, die die Ehe ja auszeichnen sollen.

Mit dieser Broschüre informieren wir Sie nicht nur über die rechtlichen Grundlagen der Ehe und über die staatlichen Förderungen für Familien, sondern geben auch Tipps und Antworten auf die vielen praktischen Fragen, die mit dem Heiraten verbunden sind – vom Ehenamen bis zur Lohnsteuerklasse. Ebenso finden Sie hier Hinweise auf das vielfältige Angebot an Hilfen, damit Partnerschaft und Familie gelingen.

Ganz besonders freuen wir uns über die beiliegende DVD „Gelungene Kommunikation … damit die Liebe bleibt“. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass einer der wichtigsten Faktoren für eine glückliche Partnerschaft die Art und Weise ist,

wie Paare miteinander reden. Das Bayerische Familienministerium hat daher zusammen mit dem Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e. V. interaktive DVDs unter dem Titel „Gelungene Kommunikation … damit die Liebe bleibt" entwickelt, die helfen, typische Fehler im Gespräch zu erkennen und Konflikte in der Partnerschaft besser zu lösen. Die DVD zeigt anhand anschaulicher Beispiele unterschiedliche Kommunikationsstile und ihre Wirkung auf den Partner. Wir hoffen, dass die DVD mit ihren wertvollen Hinweisen für gute Paargespräche zu einem dauerhaften und glücklichen Miteinander beiträgt.

Das Wunder einer erfüllenden Ehe ist ein großes Geschenk. Nicht zuletzt ist lebenslanges Liebesglück aber auch das Ergebnis einer guten Kommunikation. Wir wünschen Ihnen von Herzen, dass Sie sich dieses Geschenks auch in wechselvollen Zeiten bewusst sind und Ihnen mit einer guten Gesprächskultur der liebevolle Umgang miteinander und das Verständnis füreinander dauerhaft erhalten bleiben.

Kerstin Schreyer, MdL
Staatsministerin

Carolina Trautner, MdL
Staatssekretärin

Inhalt

Einleitung 11

1. Der Weg zur Eheschließung 12
- Notwendige Formalitäten 12
- Die Wahl des Ehenamens 14
- Gesetzliche Regelungen oder Ehevertrag 16
- Ehelicher Güterstand 18
- Die Eheschließung 21

2. Ein neuer Lebensabschnitt: Die Ehe 22
- Gemeinsame Lebensplanung 22
- Partnerschaft und Kommunikation 24
- Ehe- und Familienberatung 24

3. Rechtliche und wirtschaftliche Aspekte der Ehe 26
- Unterhaltspflicht 26
- Mietverträge 28
- Sozialversicherung 28
- Staatsangehörigkeit 29
- Staatsangehörigkeit der Kinder 31

4. Steuerrecht für Ehepaare 32
- Ehegattensplitting 32
- Die richtige Lohnsteuerklasse 33
- Weitere steuerliche Auswirkungen 34

5. Familiengründung 36
Gesundheitliche Vorsorge vor der Schwangerschaft 36
Gesundheitliche Vorsorge während der Schwangerschaft 38
Hilfen für Schwangere 39
Unterstützung für Schwangere in Notlagen 39
Mutterschaftshilfe 40
Mutterschutzbestimmungen 40
Gesundheitliche Vorsorge nach der Geburt 41
Standesamtliche Beurkundung der Geburt 42
Namensgebung 42

6. Das Leben zu dritt 44
Elternschaft und Paarbeziehung 44
Eltern- und Familienbildung, KoKi-Netzwerk frühe Kindheit
Erziehungsberatung 47

7. Leistungen für die Familie 48
Kindergeld und Steuerfreibeträge für Kinder 48
Weitere steuerliche Auswirkungen 51
Elterngeld 52
Familiengeld 54
Finanzielle Hilfen 56
Elternzeit 56

8. Ein Kick mehr Partnerschaft 57
Gelungene Kommunikation … damit die Liebe bleibt

Einleitung

Ehe und Familie stehen unter dem besonderen Schutz der staatlichen Ordnung (Artikel 6 Absatz 1 des Grundgesetzes für die Bundesrepublik Deutschland). Ehe und Familie sind die natürliche und sittliche Grundlage der menschlichen Gemeinschaft und stehen unter dem besonderen Schutz des Staates (Artikel 124 Absatz 1 der Verfassung des Freistaates Bayern). Die Ehe wird auf Lebenszeit geschlossen. Die Ehegatten sind einander zur ehelichen Lebensgemeinschaft verpflichtet; sie tragen füreinander Verantwortung (§ 1353 Absatz 1 des Bürgerlichen Gesetzbuchs).

Heiraten gehört zu den wichtigsten Entscheidungen, die Sie in Ihrem Leben fällen. Nur wenige Schritte im Leben haben so weitreichende Konsequenzen wie die Eheschließung.

Diese Broschüre informiert Sie und verfolgt dabei mehrere Ziele:

- Zur Vorbereitungen der Eheschließung erläutert die Broschüre zunächst den Ablauf und die Formalitäten.
- Die Broschüre gibt einen Überblick über die rechtlichen Folgen der Eheschließung.
- Entsprechend dem Auftrag des Grundgesetzes und der Bayerischen Verfassung schützt der Staat Ehe und Familie in vielfacher Weise. Die Broschüre informiert Sie über die wichtigsten Regelungen.
- Die Broschüre gibt ferner praktische Hinweise, die dazu beitragen sollen, dass Ihre Ehe gelingt.

Die vorliegende Auflage berücksichtigt den Rechtsstand 1. Juli 2019. Aktuelle Informationen zu Familienleistungen finden Sie unter www.familienland.bayern.de und www.familienportal.de.

1. Der Weg zur Eheschließung

Heiraten ist – trotz vieler gesellschaftlicher Veränderungen der letzten Jahrzehnte – weiterhin groß im Trend. Die Ehe gilt nach wie vor als Symbol für die enge Verbundenheit zweier Menschen – nach außen, wie nach innen.

Notwendige Formalitäten

Wenn Sie sich zur Heirat entschlossen haben, folgt als nächster Schritt der Weg zum Standesamt. Dort müssen Sie Ihren Wunsch zur Eheschließung förmlich anmelden. Zuständig ist das Standesamt, in dessen Zuständigkeitsbereich Sie Ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt haben. Dies gilt auch, wenn Sie bei einem anderen Standesamt heiraten wollen.

Die Standesbeamtin oder der Standesbeamte prüft anhand verschiedener Unterlagen, ob der Ehe Verbote oder Hindernisse entgegenstehen. Sie benötigen in jedem Fall:

- erweiterte Meldebescheinigung
- Beglaubigter Ausdruck aus dem Geburtenregister.
- Bei nicht deutschen Staatsangehörigen:
  - Ehefähigkeitszeugnis der Heimatbehörde; ist dies nicht möglich, benötigen Sie eine Familienstandsbescheinigung der Heimatbehörde und eine Befreiung durch den Präsidenten des zuständigen Oberlandesgerichts.
  - Bei gleichgeschlechtlichen Paaren ist die Vorlage einer Familienstandsbescheinigung ausreichend, eine Befreiung durch den Präsidenten des zuständigen Oberlandesgerichts ist nicht notwendig.
- Falls einer der Verlobten bereits einmal verheiratet war oder in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft gelebt hat: Nachweis der Auflösung der früheren Ehe oder Lebenspartnerschaft in der Regel durch Vorlage des Scheidungsurteils mit Rechtskraftvermerk bzw. einer nach der Auflösung ausgestellten Ehe- bzw. Lebenspartnerschaftsurkunde. Auslandsscheidungen müssen in bestimmten Fällen durch die zuständige Landesjustizverwaltung (in Bayern durch den Präsidenten des Oberlandesgerichts München) anerkannt werden.

- Reisepass oder Personalausweis.
- Gegebenenfalls Geburtsurkunden oder beglaubigte Registerausdrucke aus dem Geburtenregister gemeinsamer Kinder.

Welche Papiere in Ihrem Fall konkret nötig sind, erfahren Sie beim Standesamt. Fragen Sie rechtzeitig nach, da die Beschaffung fehlender Unterlagen langwierig sein kann.

Bei vielen Standesämtern besteht die Möglichkeit, ausführliche Hinweise zu notwendigen Unterlagen, Checklisten, Öffnungszeiten etc. im Internet einzusehen.

Wichtig: Vereinbaren Sie rechtzeitig den Termin für die Trauung. Beliebte Hochzeitstage wie der 5.5. oder der 8.8. sind schnell ausgebucht.

Bestehen keine Ehehindernisse oder Eheverbote, kann Ihre Ehe geschlossen werden. Falls Sie es wünschen, kann die eigentliche Eheschließung auch bei einem anderen Standesamt erfolgen. Hierfür händigt das Standesamt, das die Anmeldung entgegengenommen hat, eine Bescheinigung darüber aus, dass keine Ehehindernisse vorliegen.

Falls Sie im Ausland heiraten möchten, sollten Sie sich frühzeitig bei den zuständigen Stellen im jeweiligen Land oder vom Standesamt an Ihrem Wohnort beraten lassen. Sehr oft ist ein Ehefähigkeitszeugnis nötig, das Sie beim Standesamt Ihres Wohnorts erhalten.

Im Ausland geschlossene Ehen werden in Deutschland grundsätzlich anerkannt, wenn bei der Eheschließung die jeweils landesübliche Form eingehalten wurde und die Ehevoraussetzungen der Heimatrechte der Verlobten beachtet wurden. Oftmals müssen Sie die ausländische Eheurkunde durch die dort zuständigen Behörden oder durch das deutsche Konsulat beglaubigen lassen. Auskünfte dazu erteilt das deutsche Konsulat im jeweiligen Staat.

Die Wahl des Ehenamens

Die Standesbeamtin oder der Standesbeamte wird Sie vor der Eheschließung fragen, ob Sie einen gemeinsamen Familiennamen (Ehenamen) gewählt haben bzw. wählen möchten. Als Ehename kann der Geburtsname oder der derzeit geführte Name eines Ehepartners bestimmt werden.
Beispiel: Heiratet Lisa Huber einen Peter Meier, so kann als Ehename „Meier“ oder „Huber“ gewählt werden.

Beide Ehepartner und auch die künftigen gemeinsamen Kinder führen dann diesen Ehenamen als Familien- bzw. Geburtsnamen.
Zusätzlich kann der Ehepartner, dessen Name nicht als Ehename gewählt wurde, dem Ehenamen seinen Geburtsnamen oder den gegenwärtig geführten Namen voranstellen oder anfügen.
Wählen die Ehepartner im vorigen Beispiel den derzeitigen Namen der Frau als Ehenamen, also „Huber“, so kann Peter Meier künftig die Namen „Huber“, „Huber-Meier“ oder „Meier-Huber“ führen.

„Dreifach-Namen“ dürfen auf diese Weise nicht entstehen.

Falls Sie keinen gemeinsamen Ehenamen bestimmen, behält jeder Ehepartner

den zur Zeit der Eheschließung geführten Namen. Die Bestimmung des Ehenamens kann jedoch zu einem späteren Zeitpunkt jederzeit nachgeholt werden.

Bei der Eheschließung bereits vorhandene gemeinsame Kinder unter fünf Jahren erhalten den gemeinsamen Ehenamen automatisch.

Ab fünf Jahren ist die Zustimmung des gesetzlichen Vertreters des Kindes (in der Regel der Eltern) zur Änderung seines Namens erforderlich. Ab dem 14. Lebensjahr ist ferner die Einwilligung des Kindes selbst notwendig.

Von einem Elternteil mit in die Ehe gebrachte Kinder behalten bei der Eheschließung ihren Familiennamen. Es ist aber unter bestimmten Voraussetzungen mit Zustimmung des anderen Elternteils möglich, dem Kind den Ehenamen zu erteilen.

Ist einer der Partner nicht deutscher Staatsangehöriger, kann der künftige Name – auch bei einer Trauung vor einem deutschen Standesamt – nach dem Namensrecht seines Herkunftslandes gewählt werden. Dieses kann sich vom deutschen Namensrecht erheblich unterscheiden. Informieren Sie sich deshalb vorab beim Standesamt oder beim zuständigen Konsulat.

Gesetzliche Regelungen oder Ehevertrag

Mit der Eheschließung tritt eine Vielzahl rechtlicher Folgen in Kraft, ohne dass es dafür einer gesonderten Vereinbarung oder besonderer Erklärungen bedarf. Diese betreffen zum Beispiel den Güterstand, Unterhalt und den Versorgungsausgleich. Das Ziel dieser gesetzlichen Regelungen ist es, einen gerechten Ausgleich zwischen den Interessen der Ehepartner zu finden.

In einem Ehevertrag können diese Regelungen an die persönliche Lebenssituation und die eigenen Vorstellungen von der gemeinsamen Zukunft angepasst werden. Ein Ehevertrag muss notariell beurkundet werden.

Gerade Frauen müssen während einer Partnerschaft und Ehe oft weitreichende familienbezogene Entscheidungen treffen. So ist es nach wie vor gelebte Praxis, dass Frauen zur Betreuung und Erziehung von Kindern für längere Zeit auf eine Erwerbstätigkeit verzichten oder in Teilzeit tätig sind.

Die finanziellen Auswirkungen einer über mehrere Jahre andauernden Teilzeitbeschäftigung sind erheblich. Frauen sind häufiger von Altersarmut betroffen und stehen im Falle eines Scheiterns der Beziehung nicht selten vor großen finanziellen Problemen. Mit einem Ehevertrag kann hier ein fairer Ausgleich wirtschaftlicher Nachteile erreicht werden.

In einem solchen Ehevertrag können insbesondere Vereinbarungen zu folgenden Bereichen getroffen werden:

- Ehelicher Güterstand oder Ausgleich des Zugewinns (s. S. 18),
- nachehelicher Unterhalt im Fall der Scheidung,
- Versorgungsausgleich (d.h. die Verteilung der in der Ehe erworbenen Anwartschaften auf eine Altersvorsorge).

Sinnvoll kann ein Ehevertrag auch dann sein, wenn zwischen den Ehepartnern große Vermögensunterschiede bestehen, ein Ehepartner Inhaber eines Unternehmens oder Eigentümer von Immobilien ist, wenn hohe Haftungsrisiken bestehen oder erhebliche Schulden vorhanden sind.

Die Broschüre „Ehe und Partnerschaft rechtlich begleiten“ des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales (www.stmas.bayern.de/gleichstellung, kostenlos bestellbar unter www.bestellen.bayern.de) bietet weitere Informationen über die gesetzlichen Folgen der Eheschließung und das Unterhaltsrecht. Sie informiert über die rechtlichen Gestaltungsmöglichkeiten und erläutert dazu die verschiedenen Möglichkeiten der individuellen Gestaltung durch Ehevertrag auch anhand von Beispielsfällen.

Vor- und Nachteile eines Ehevertrags sollten im Rahmen einer umfassenden anwaltlichen oder notariellen Beratung erörtert werden.

Ehelicher Güterstand

Nach deutschem Recht gilt für jede Ehe, in der die Partner keinen Ehevertrag geschlossen haben, der gesetzliche Güterstand der **Zugewinngemeinschaft**. Dies bedeutet:

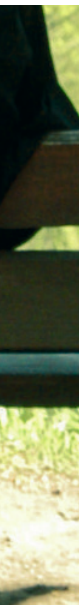
- Das bei der Eheschließung vorhandene Vermögen (z. B. Immobilien, Geld, Mobiliar) der Ehepartner bleiben voneinander getrennt. Ebenso gibt es keine Vermischung des nach der Eheschließung durch die Ehepartner jeweils hinzuerworbenen Vermögens. Die Annahme vieler Paare, durch die Hochzeit würde das Vermögen der Partner zusammengelegt, ist also falsch. Ebenso haftet grundsätzlich kein Ehepartner für die Schulden des anderen; eine Ausnahme besteht für Geschäfte, die ein Ehegatte zur angemessenen Deckung des Lebensbedarfs der Familie schließt, bei denen grundsätzlich beide Ehegatten berechtigt und verpflichtet werden.
- Bei Beendigung der Ehe wird der Zugewinn an Vermögen während der Ehe geteilt: Der Partner, der weniger Vermögen dazu gewonnen hat, kann den Ausgleich des Zugewinns verlangen.

Beispiel:
Frau Müller erzielt einen Wertzuwachs von 20.000 € aus der von ihr in die Ehe eingebrachten Eigentumswohnung. Herr Müller hat aus seinem Gehalt 10.000 € gespart.
Da Frau Müller einen um 10.000 € höheren Zugewinn gemacht hat, kann Herr Müller einen Ausgleich in Höhe von 5.000 € verlangen.

Die Idee dieser Regelung ist folgende: Was die Ehegatten im Laufe der Ehe erwirtschaften, verdienen sich beide gleichermaßen. Insbesondere rechtfertigt auch der Beitrag der Hausfrau oder des Hausmannes eine Beteiligung am Zugewinn des anderen Partners.

Anstelle des gesetzlichen Güterstandes der Zugewinngemeinschaft kann sich das Ehepaar auf Gütertrennung oder Gütergemeinschaft einigen. Daneben können auch Vereinbarungen zur Art und Weise des Zugewinnausgleichs im gesetzlichen Güterstand getroffen werden. Dazu muss das Paar vor oder während der Ehe einen Ehevertrag vor einer Notarin oder einem Notar schließen (s. hierzu Ausführungen oben und Broschüre „Ehe und Partnerschaft rechtlich begleiten“ www.stmas.bayern.de/gleichstellung).

- Bei der **Gütertrennung** bleibt jeder Ehepartner – wie bei der Zugewinngemeinschaft – Inhaber seines Vermögens. Es findet jedoch bei Beendigung der Ehe kein Ausgleich des Zugewinns statt. Die Gütertrennung kommt insbesondere in Frage, wenn ein Ehepartner ein größeres Vermögen oder ein Unternehmen mit in die Ehe bringt. Oftmals ist es dabei sachgerecht, den wirtschaftlich schwächeren Ehepartner durch eine entsprechende Vereinbarung für den Scheidungsfall (z. B. einmalige Geldzahlung, Abschluss einer Lebensversicherung, Übertragung eines Vermögensgegenstandes) an der Vermögensentwicklung des anderen zu beteiligen.
- Bei der **Gütergemeinschaft** gehen alle Werte, die vor der Ehe einem der Partner gehörten, in gemeinschaftliches Eigentum über, ebenso das Vermögen, das einer der Ehegatten während der Gütergemeinschaft erwirbt. Je nach Vereinbarung wird dieses Gesamtgut von einem der beiden Ehegatten oder gemeinschaftlich verwaltet. Dabei können die Ehepartner im Ehevertrag Ausnahmen für bestimmte Gegenstände (sog. Vorbehaltsgut) vereinbaren. Dieser Güterstand ist heute allerdings kaum mehr üblich.



Die Eheschließung

Der Tag Ihrer Hochzeit ist der Startschuss für einen gemeinsamen Lebensweg, den Sie mit der Eheschließung auch offiziell sichtbar dokumentieren. Bei Ihrer Eheschließung wird Sie die Standesbeamtin oder der Standesbeamte fragen, ob Sie die Ehe miteinander eingehen wollen. Wenn Sie beide mit „Ja“ antworten, sind Sie „kraft Gesetzes rechtmäßig verbundene Eheleute“.

Trauzeugen sind nicht zwingend vorgeschrieben. Es ist aber möglich, einen oder zwei Zeugen zu benennen. Darüber hinaus können selbstverständlich auch andere Hochzeitsgäste bei der Zeremonie anwesend sein.

2. Ein neuer Lebensabschnitt: Die Ehe

Eine glückliche Partnerschaft zu führen ist kein leichtes Unterfangen: Viel zu oft werden an sie unrealistisch hohe Erwartungen gestellt, alle Hoffnungen und Wünsche in sie gesetzt. Wie schnell kann es da zu Ernüchterung, Enttäuschungen und geplatzten Träumen kommen.

Für eine gute Partnerschaft ist ständige gemeinsame Beziehungsarbeit entscheidend. Wichtig sind Verlässlichkeit, Treue, Aufrichtigkeit, Vertrauen und Verständnis füreinander sowie die Bereitschaft zu einer offenen Kommunikation. Wenn eine Beziehung auf diesen Grundlagen aufgebaut ist, sind die besten Voraussetzungen für ein langes und harmonisches Eheleben gegeben.

Gemeinsame Lebensplanung

Heute schreiben weder Staat noch Gesellschaft einem Ehepaar vor, wie es sein Leben zu gestalten hat. Diese Freiheit ist eine Chance, bedeutet aber auch, dass sich die Partner über das neue Miteinander verständigen und gemeinsam Grundlagen für das Leben zu zweit schaffen müssen.

Eine funktionierende Partnerschaft bedarf deshalb immer auch einer gemeinsamen Lebensplanung: Wichtige Entscheidungen sollten stets einvernehmlich getroffen werden, dies erfordert von den Partnern ein hohes Maß an Kompro-

missbereitschaft und gegenseitiger Rücksichtnahme. Der Schritt ins Eheleben sollte dazu genutzt werden, die wichtigsten Themen miteinander zu besprechen und für eventuell bestehende unterschiedliche Vorstellungen frühzeitig eine Lösung zu finden. Dazu gehören v. a. auch Fragen der Familienplanung, der Gestaltung der Kinderbetreuung und des weiteren beruflichen Lebenswegs:

- Besteht ein Wunsch nach Kindern (eigene Kinder, Adoptivkinder)?
- Wie sollen die Aufgaben im Haushalt und der Familie verteilt werden? Können sich die Partner gleichermaßen in Haushalt, Kinderbetreuung und Beruf einbringen?
- Soll sich ein Partner verstärkt um die Betreuung und Erziehung der Kinder kümmern? Soll dieser Ehepartner für diese Zeit abgesichert werden in Form von (nachehelichen) Unterhaltsvereinbarungen, Unterstützung beim beruflichen Wiedereinstieg und Altersvorsorge (Ehevertrag, s. o.)?
- Ist man in seiner Umgebung stark verwurzelt oder will man eventuell – auch beruflich bedingt – umziehen oder sogar ins Ausland gehen? Soll der mitziehende Ehegatte ehevertraglich abgesichert werden?
- Soll es nach der Eheschließung zu Änderungen im Freizeitverhalten kommen?
- Ist die Anschaffung von Wohneigentum geplant? Wenn ja, eher auf dem Land oder in der Stadt?

Partnerschaft und Kommunikation

Jede Ehe ist immer wieder Belastungen ausgesetzt. Vielen Paaren fällt es oftmals schwer, auch im Streit fair zueinander zu sein. Dabei ist gerade eine gelingende partnerschaftliche Kommunikation eine unverzichtbare Voraussetzung für das Beziehungsglück.
Wenn Sie auch im Konfliktfall miteinander sprechen und Ihre Wünsche offen äußern können, verringern Sie die Gefahr, dass Ihre Beziehung scheitert.

Mit Hilfe eines Partnerschafts- und Kommunikationstrainings können Sie sich jene Kompetenzen aneignen, die Ihnen bei der positiven Entwicklung Ihrer Beziehung helfen. Sie lernen, wie man fair und ohne Schuldzuweisung streitet, wie Sie Alltagsprobleme effizient lösen und worauf es in einer lebendigen Paarbeziehung ankommt. Einen kleinen Beitrag zu einer gelingenden Kommunikation will auch die der Broschüre beigefügte DVD „Gelungene Kommunikation … damit die Liebe bleibt“ leisten. Zudem finden Sie unterschiedliche Angebote bei folgenden Einrichtungen:

- Ehe- und Familienberatungsstellen,
- Diözesanverwaltungen und Pfarrgemeinden,
- Trägern der Erwachsenenbildung (insbesondere Volkshochschulen) oder
- den Wohlfahrtsverbänden (Caritas, Diakonie, Arbeiterwohlfahrt, Der Paritätische, Rotes Kreuz).

Ehe- und Familienberatung

Informationen, Rat und Hilfe einzuholen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern zeugt von Klugheit und Lebenserfahrung. Überall gibt es Veränderungen und Herausforderungen im Alltag.
Wer über Konflikte spricht und sich mit anderen austauscht, löst sie leichter. Holen Sie sich deshalb bei Fragen und Problemen in Ihrer Ehe rechtzeitig professionelle Hilfe.

In Bayern bieten knapp 130 Ehe- und Familienberatungsstellen hochqualifizierte Beratung durch Fachkräfte wie z. B. Diplom-Psychologinnen/Diplom-Psychologen an. Die Schwerpunkte der Beratung sind:

- Vorbereitungen auf Partnerschaft und Ehe,
- Beratung bei Problemen in der Ehe und Partnerschaft, Familien und sonstigen Lebenskrisen,
- Sexualberatung und Aufklärung über Familienplanung,
- Beratung bei Trennung und Scheidung,
- Beratung von Alleinerziehenden.

Die Anschriften der Beratungsstellen finden Sie im Telefonbuch oder im Internet unter www.stmas.bayern.de/familie/beratung.

Für Familien und Ehepartner aus verschiedenen Nationen gibt es eine besondere Beratungsstelle:

Verband binationaler Familien und Partnerschaften iaf e. V.
www.verband-binationaler.de (Regionalstelle München)
muenchen@verband-binationaler.de

3. Rechtliche und wirtschaftliche Aspekte der Ehe

Mit der Ehe gehen die beiden Partner auch ein rechtliches Verhältnis miteinander ein. Dieses Rechtsverhältnis wird von den Paragrafen 1353 bis 1362 des Bürgerlichen Gesetzbuchs beschrieben. Daraus ein Auszug:

§ 1353. Eheliche Lebensgemeinschaft.
(1) Die Ehe wird von zwei Personen verschiedenen oder gleichen Geschlechts auf Lebenszeit geschlossen. Die Ehegatten sind einander zur ehelichen Lebensgemeinschaft verpflichtet; sie tragen füreinander Verantwortung.
(...)

§ 1356. Haushaltsführung, Erwerbstätigkeit.
(1) Die Ehegatten regeln die Haushaltsführung im gegenseitigen Einvernehmen. Ist die Haushaltsführung einem der Ehegatten überlassen, so leitet dieser den Haushalt in eigener Verantwortung.
(2) Beide Ehegatten sind berechtigt, erwerbstätig zu sein. Bei der Wahl und Ausübung einer Erwerbstätigkeit haben sie auf die Belange des anderen Ehegatten und der Familie die gebotene Rücksicht zu nehmen.
(...)

§ 1360. Verpflichtung zum Familienunterhalt.
Die Ehegatten sind einander verpflichtet, durch ihre Arbeit und mit ihrem Vermögen die Familie angemessen zu unterhalten. Ist einem der Ehegatten die Haushaltsführung überlassen, so erfüllt er seine Verpflichtung, durch Arbeit zum Unterhalt der Familie beizutragen, in der Regel durch die Führung des Haushalts.

Unterhaltspflicht

Die Ehepartner sind verpflichtet, einander und die Familie zu unterhalten. Dabei ist es die Entscheidung der Eheleute, wie sie Erwerbstätigkeit und Haushaltsführung untereinander aufteilen. Jeder Ehepartner kann erwerbstätig sein. Die Haushaltsführung wird gegenüber der Erwerbstätigkeit als gleichberechtigter Beitrag anerkannt. Wenn einer der Ehepartner den Haushalt führt, muss der andere ihn mit den dafür nötigen Mitteln ausstatten (Haushaltsgeld). Außerdem hat der nicht erwerbstätige Ehepartner einen Anspruch auf ein angemessenes

Taschengeld. In praktischer Hinsicht empfiehlt sich ein gemeinsames Haushaltskonto oder die gegenseitige Erteilung einer Kontovollmacht.

Geschäfte zur Deckung des täglichen Lebensbedarfs der Familie darf jeder Ehepartner allein vornehmen. In diesem Fall ist auch der andere Ehepartner zur Bezahlung verpflichtet.

Beispiel: Die nicht erwerbstätige und vermögenslose Ehefrau beauftragt einen Klempner mit der Reparatur eines Wasserhahns in der Ehewohnung und erwirbt Kleidung für die Kinder. Für beides muss auch der Ehemann aufkommen.

Mietverträge

Mieten die Ehepartner eine Wohnung gemeinsam, so haftet jeder gegenüber dem Vermieter für die volle Miete. Dies gilt auch, wenn einer der beiden Ehepartner auszieht und der andere die Wohnung weiternutzt. Die Kündigung kann in der Regel nur von beiden Ehepartner gemeinsam erklärt werden.

Zieht einer der Ehepartner nach der Hochzeit mit in die vom anderen gemietete Wohnung ein, so ist dafür keine besondere Genehmigung des Vermieters nötig. Der Einzug des Ehepartners muss dem Vermieter lediglich angezeigt werden. In solchen Fällen gilt: Auch der zugezogene Ehepartner hat für die Dauer der Ehe ein Recht auf Mitbenutzung und wird in den Schutzbereich des Mietvertrages einbezogen. Beendet der Ehepartner, der die Wohnung gemietet hat, das Mietverhältnis, verliert der andere Teil sein Recht auf weitere Benutzung der Wohnung, wenn nicht eine gesonderte Vereinbarung mit dem Vermieter getroffen wurde.

Beim Tod des alleinigen Mieters wird das Mietverhältnis von dem überlebenden Ehepartner fortgesetzt. Er kann jedoch innerhalb eines Monats gegenüber dem Vermieter erklären, dass er das Mietverhältnis nicht übernehmen will. Übt er dieses Recht nicht aus, übernimmt er automatisch den Mietvertrag. Er haftet dann auch – neben den Erben – für die eventuell bis dahin angefallenen Verbindlichkeiten aus dem Mietverhältnis.

Sozialversicherung

Sind beide Ehepartner nach der Eheschließung weiter erwerbstätig, ändert sich bei der Sozialversicherung nichts. Beendet jedoch einer der Ehepartner seine Erwerbstätigkeit und versorgt künftig den Haushalt, so endet seine Mitgliedschaft in der gesetzlichen Krankenversicherung und die Versicherungspflicht in der gesetzlichen Rentenversicherung.

Für den Krankenversicherungsschutz des nicht erwerbstätigen Ehepartners und der Kinder kommt dann in der Regel die gesetzliche Krankenkasse des Partners im Rahmen der Familien-

versicherung auf, ohne dass weitere Beitragszahlungen fällig sind. Ist der Partner privat versichert, sind eigenständige Beiträge für den nicht erwerbstätigen Ehepartner (und für die Kinder) zu zahlen. Über die Einzelheiten gibt Ihnen die Krankenkasse Auskunft.

Auch für die Rentenversicherung muss bei Beendigung der Erwerbstätigkeit kein Beitrag mehr geleistet werden. Dies hat fast immer negative Auswirkungen auf die Rentenhöhe. Eine Unterbrechung der Beitragszahlung kann auch den Ausschluss von bestimmten Leistungen bedeuten oder sogar dazu führen, dass kein Rentenanspruch besteht (insbesondere im Falle einer Erwerbsminderung). Daher empfiehlt sich eventuell eine freiwillige Weiterversicherung.
Für Zeiten der Kindererziehung werden pro Kind grundsätzlich drei Beitragsjahre gutgeschrieben. Ein Anspruch auf Regelaltersrente setzt jedoch mindestens fünf Beitragsjahre voraus.

Lassen Sie sich fachkundig beraten, bevor Sie aus Ihrem Arbeitsverhältnis ausscheiden. Auskünfte erteilen die Versicherungsämter und die Auskunfts- und Beratungsstellen der Rentenversicherungsträger.

Staatsangehörigkeit

Die deutsche Staatsangehörigkeit kann durch Eheschließung weder erworben noch verloren werden. Jedoch kann der ausländische Ehegatte eines deutschen Staatsangehörigen seinen ausländerrechtlichen Status regelmäßig verbessern und unter erleichterten Voraussetzungen eingebürgert werden.

Ob deutsche Staatsangehörige durch die Eheschließung mit einem ausländischen Staatsangehörigen dessen Staatsangehörigkeit zusätzlich erwerben, regelt das betreffende ausländische Recht. Auskünfte dazu gibt das Konsulat des jeweiligen Staates.

Erfolgt ein eventuell möglicher Erwerb der ausländischen Staatsangehörigkeit automatisch, führt dies nicht zum Verlust der deutschen Staatsangehörigkeit. Anders ist dies, wenn der Erwerb der Staatsangehörigkeit eines Staates, der nicht Mitglied der Europäischen Union ist, einen Antrag voraussetzt. In einem solchen Fall sollten Sie sich vorab informieren. Zuständige Behörden sind die Landratsämter, die kreisfreien Städte oder die Bezirksregierungen.

Staatsangehörigkeit der Kinder

Ist einer der Ehepartner deutscher Staatsangehöriger, so erwerben die Kinder die deutsche Staatsangehörigkeit durch Geburt. In Deutschland geborene Kinder zweier ausländischer Staatsangehöriger erwerben ebenfalls die deutsche Staatsangehörigkeit, wenn ein Elternteil

- seit acht Jahren rechtmäßig seinen gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland hat und
- ein unbefristetes Aufenthaltsrecht oder als Staatsangehöriger der Schweiz oder dessen Familienangehöriger eine Aufenthaltserlaubnis auf Grund des Abkommens vom 21. Juni 1999 zwischen der Europäischen Gemeinschaft und ihren Mitgliedstaaten und der schweizerischen Eidgenossenschaft über die Freizügigkeit besitzt. Nähere Informationen, ob sich Kinder, wenn sie in diesen Fällen auch eine ausländische Staatsangehörigkeit erwerben, ggf. nach Vollendung des 21. Lebensjahres für eine Staatsangehörigkeit entscheiden müssen, erhalten Sie bei den zuständigen Staatsangehörigkeitsbehörden (Landratsämter, kreisfreie Städte).

Ob Kinder zusätzlich auch die Staatsangehörigkeit eines ausländischen Elternteils erhalten, beurteilt sich nach dem betreffenden ausländischen Recht. Auskünfte dazu gibt das Konsulat des jeweiligen Staates.

4. Steuerrecht *für Ehepaare*

Die meisten Paare heiraten zwar nicht wegen eines günstigeren Steuertarifs, Sie profitieren aber als Ehepaar von vorteilhaften Steuerregelungen, die das gemeinsame Wirtschaften von Ehepartnern berücksichtigen (insbesondere bei Zusammenveranlagung).

Die Eheschließung bewirkt im Wesentlichen:

- Der günstigere Splittingtarif wird anwendbar.
- Eine Änderung der Lohnsteuerklasse kann sich lohnen.
- Viele Freibeiträge und Pauschalbeträge verdoppeln sich.
- Einkommensgrenzen für steuerliche und außersteuerliche Vergünstigungen erhöhen sich.

Für eingehendere Informationen empfehlen wir die Broschüre „Steuertipps für Familien“ (Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium der Finanzen und für Heimat, als pdf-Datei unter www.stmfh.bayern.de). Für Fragen steht Ihnen auch Ihr Finanzamt zur Verfügung.

Ehegattensplitting

Als Verheiratete werden Sie durch das Splittingverfahren so behandelt, als hätte jeder von Ihnen die Hälfte des gemeinsamen Einkommens erwirtschaftet. Dies führt bei verschieden hohen Einkommen zu einer niedrigeren Einkommensteuer, da die Wirkung der Steuerprogression gemindert wird.

Der Splittingeffekt ist besonders groß, wenn einer der Ehepartner nicht erwerbstätig ist oder wenn der Einkommensunterschied sehr groß ist. Demgegenüber entsteht kein Splittingeffekt, wenn Sie gleich hohe Einkommen haben.

Beispiel:
Herr Meier und Frau Huber haben Anfang des Jahres geheiratet. Sie arbeiten beide und haben zu versteuernde Einkommen von 28.000 € und 12.000 €. Als Ledige müssten sie für 2019 Einkommensteuer in Höhe von 4.668 € bzw. 475 € zahlen. Bei Zusammenveranlagung beträgt die Steuer nach der Splittingtabelle 4.828 €. Zusammengerechnet wirkt sich der Splittingeffekt in Höhe von 315 € aus.

Wichtig: Diese und die folgenden Angaben gelten uneingeschränkt nur im Falle der steuerlichen Zusammenveranlagung der Eheleute.

Die richtige Lohnsteuerklasse

Die Wahl der richtigen Lohnsteuerklasse ermöglicht es Ihnen, den laufenden Lohnsteuerabzug zu reduzieren.
Als Verheiratete können Sie zwischen den Steuerklassenkombinationen III/V, IV/IV und IV/IV mit Faktor wählen:

Einkommenssituation	Ehegatte 1	Ehegatte 2
nur Ehepartner 1 bezieht Arbeitslohn	III	–
beide Ehepartner verdienen ungefähr gleich viel	IV	IV
Ehepartner 1 verdient etwa 60 % oder mehr, Ehepartner 2 etwa 40 % oder weniger des gemeinsamen Arbeitseinkommens	III	V
beide Ehepartner verdienen unterschiedlich	IV mit Faktor	IV mit Faktor

Durch das Faktorverfahren wird erreicht, dass bei jedem Ehegatten die steuerentlastenden Vorschriften (insbesondere der Grundfreibetrag) beim eigenen Lohnsteuerabzug berücksichtigt werden (Anwendung der Steuerklasse IV). Außerdem wird die steuermindernde Wirkung des Splittingverfahrens beim Lohnsteuerabzug berücksichtigt.

Die Wahl der Steuerklasse beeinflusst lediglich die Höhe des Lohnsteuerabzugs. Die zu viel oder zu wenig bezahlte Lohnsteuer wird nach Ablauf des Kalenderjahres im Rahmen der Einkommensteuerveranlagung erstattet bzw. festgesetzt. Bitte denken Sie daran, dass die Steuerklassenwahl auch die Höhe von Entgelt-/Lohnersatzleistungen beeinflussen kann.

Für Änderungen der Lohnsteuerklasse ist Ihr Wohnsitzfinanzamt zuständig. Seit der Einführung des elektronischen Abrufverfahrens wird bei einer Eheschließung zunächst automatisch die Lohnsteuerklasse IV zugeteilt.

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen das „Merkblatt zur Steuerklassenwahl bei Ehegatten, die beide Arbeitnehmer sind“ und die Broschüre des Bayerischen Staatsministeriums der Finanzen und für Heimat „Die Lohnsteuer – Ratgeber für Lohnsteuerzahler“, die im Internet abrufbar sind.

Weitere steuerliche Auswirkungen

Generell lässt sich sagen: Freibeträge und steuerliche Höchstgrenzen verdoppeln sich in der Regel für ein Ehepaar, z. B.:

- der Sparer-Pauschbetrag von 801 € auf 1.602 €,
- die Höchstbeträge für die steuerliche Berücksichtigung von Zuwendungen an politische Parteien und an unabhängige Wählervereinigungen,
- der Sonderausgaben-Pauschbetrag von 36 € auf 72 €,
- der Freibetrag bei den Einkünften aus Land- und Forstwirtschaft von 900 € auf 1.800 €.

Diese Verdoppelung führt meist zu einer steuerlichen Entlastung. Kein Vorteil ergibt sich, wenn beide Ehepartner bereits vor der Ehe ein eigenes Einkommen bezogen und dabei die in Frage kommenden Freibeträge und Freigrenzen ausgeschöpft haben.

Außerdem verdoppeln sich bei Verheirateten die für die Inanspruchnahme staatlicher Zuschüsse nach dem Fünften Vermögensbildungsgesetz und dem Wohnungsbau-Prämiengesetz maßgebenden Einkommensgrenzen

- bei der Arbeitnehmersparzulage,
  - bei Anlagen für den Wohnungsbau von 17.900 € auf 35.800 €,
  - bei Anlagen in Produktivkapital / Aktien von 20.000 € auf 40.000 €,
- bei der Wohnungsbauprämie von 25.600 € auf 51.200 €.

Der Höchstbetrag, bis zu dem Aufwendungen nach dem Wohnungsbau-Prämiengesetz begünstigt sind, verdoppelt sich bei Verheirateten ebenfalls, und zwar von 512 € auf 1.024 €. Verheiratete können so von den staatlichen Fördermöglichkeiten besser profitieren.

5. Familiengründung

Für viele Verlobte ist mit der Eheschließung auch der Wunsch nach Kindern verbunden. Bedenken Sie aber, dass der Zeitpunkt für ein Kind nicht ohne weiteres bestimmt werden kann. Das klappt manchmal, aber nicht immer.

Berücksichtigen Sie bei Ihrer Familienplanung, dass die Fruchtbarkeit mit zunehmendem Lebensalter abnimmt. Die biologische Uhr tickt übrigens auch bei Männern.

Gesundheitliche Vorsorge vor der Schwangerschaft

Die gesundheitliche Vorsorge für das Kind und die werdende Mutter beginnt bereits vor der Schwangerschaft: Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Ihren Kinderwunsch.

Folsäure ist ein wichtiges Vitamin und spielt für den Verlauf der Schwangerschaft und die Gesundheit des Ungeborenen eine wichtige Rolle. Daher wird dringend empfohlen, bei einer geplanten Schwangerschaft bereits vorher ausreichend Folsäure einzunehmen.

Infektionskrankheiten wie z. B. Röteln oder Windpocken während der Schwangerschaft können zu schweren Schädigungen des heranreifenden Kindes führen. Impfungen können schützen. Deshalb wird Frauen mit Kinderwunsch dringend empfohlen, ihren Immunschutz rechtzeitig bereits vor der Schwangerschaft z. B. beim Hausarzt oder Frauenarzt überprüfen und ggf. entsprechend der Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) vervollständigen zu lassen.

Insbesondere sollte ein Schutz gegen Röteln, Windpocken, Masern und Keuchhusten bestehen. Um zusätzlich auch nach der Geburt das Neugeborene vor gefährlichen Infektionskrankheiten zu schützen, ist es zudem wichtig, dass das familiäre Umfeld (z. B. Geschwister, Eltern, Großeltern) sowie mögliches Betreuungspersonal (z. B. Babysitter, Au-pair-Personal, KITA-Personal) einen vollständigen Immunschutz aufweisen. Über diesen sog. „Herdenschutz“ kann das Neugeborene, das in diesem jungen Alter noch nicht geimpft werden kann, im häuslichen Umfeld sicher vor einer Erkrankung geschützt werden. Eine umfassende Impfberatung kann z. B. beim Hausarzt oder dem Gesundheitsamt erfolgen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.familienplanung.de, www.rki.de, www.impfen-info.de, www.schutzimpfung-jetzt.de.

Gesundheitliche Vorsorge während der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft steht die Gesundheit von Mutter und Kind im Mittelpunkt. Deshalb sind die Vorsorgeuntersuchungen bei der Frauenärztin oder beim Frauenarzt sehr wichtig. Jede Schwangere hat Anspruch auf regelmäßige Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchungen, die im Allgemeinen in vierwöchigem, in den letzten beiden Schwangerschaftsmonaten in zweiwöchigem Abstand erfolgen. Dadurch können Risiken für die Gesundheit von Mutter und Kind so früh wie möglich erkannt werden.

Von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt erhalten Sie bereits bei der ersten Untersuchung einen Mutterpass (hellblaues Heft). In ihm sind Ihre Untersuchungstermine und alle wesentlichen Daten wie Blutgruppe, Rhesusfaktor, Rötelntest, Ultraschalluntersuchungen usw. festgehalten.

Sollten Sie zu einer Risikogruppe gehören, wird Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen besondere Untersuchungen zur Feststellung von Erkrankungen oder Fehlbildungen des Ungeborenen empfehlen. Über Nutzen und Risiko einer sog. Pränataldiagnostik können Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ausführlich beraten lassen.

Kostenlose und – auf Wunsch – anonyme Auskunft vor, während und nach pränataldiagnostischen Maßnahmen bieten die Schwangerschaftsberatungsstellen an. Insbesondere bei einem auffälligen pränataldiagnostischen Befund stehen Ihnen die erfahrenen Beratungskräfte der Schwangerschaftsberatungsstellen zur Seite. Deren Anschriften finden Sie im Telefonbuch oder im Internet unter www.stmas.bayern.de/familie/beratung.

Hilfen für Schwangere

Werdende und junge Eltern haben Anspruch auf eine umfassende Beratung zu allen Fragen, die mit der Schwangerschaft, Geburt und Familie zusammenhängen. Die Beratung bei den Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen ist kostenlos und auf Wunsch anonym. Einzelheiten zur Schwangerschaftsberatung in Bayern sowie die Anschrift einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie unter www.stmas.bayern.de/familie oder www.schwanger-in-bayern.de.
Hier erhalten Sie auch Informationen über gesetzliche Ansprüche, z. B. Mutterschutz, Kindergeld, Elterngeld und Bayerisches Familiengeld.

Unterstützung für Schwangere in Notlagen

Die „Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind" unterstützt Schwangere und Mütter mit Kleinkindern in Notlagen. Reichen die gesetzlichen Leistungen im Einzelfall nicht aus, kann die Stiftung bei Vorliegen der Voraussetzungen (insbesondere Hauptwohnsitz in Bayern, Antragstellung vor der Geburt, Unterschreiten der Einkommensgrenzen) ergänzende Hilfen zur Verfügung stellen. Die Unterstützung richtet sich nach dem Bedarf im jeweiligen Einzelfall und reicht von Babyausstattung über Zuschuss zur Umstandskleidung bis hin zu Einrichtungsgegenständen für das Kind. Dabei handelt es sich um eine freiwillige Leistung, auf die kein Rechtsanspruch besteht.

Ein Antrag auf Stiftungsleistungen kann nur bei den Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen gestellt werden (www.stmas.bayern.de/familie/beratung). Der Antrag muss zwingend vor Geburt des Kindes gestellt werden, sonst entfällt die Unterstützungsmöglichkeit.

Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.stmas.bayern.de/familie/schwanger oder
www.zbfs.bayern.de/stiftung.

Mutterschaftshilfe

Berufstätige Frauen, die Mitglied in einer gesetzlichen Krankenversicherung sind, sowie in der gesetzlichen Krankenversicherung familienversicherte Frauen, erhalten bei Schwangerschaft und Entbindung Mutterschaftshilfe. Diese umfasst Leistungen wie die Vorsorgeuntersuchungen, Hebammenhilfe, Arznei und Heilmittel, die Pflege im Krankenhaus und vieles mehr. Nähere Auskünfte dazu erteilt Ihre Krankenkasse.

Mutterschutzbestimmungen

Für eine schwangere Frau gibt es eine ganze Reihe gesetzlicher Schutzbestimmungen, insbesondere:

- Besserer Kündigungsschutz: Einer Schwangeren darf grundsätzlich nicht gekündigt werden, wenn dem Arbeitgeber die Schwangerschaft bekannt ist oder ihm innerhalb von zwei Wochen nach Zugang der Kündigung mitgeteilt wird.
- Beschäftigungsverbote am Arbeitsplatz: Eine Schwangere darf nicht mit schweren oder gefährlichen Arbeiten beschäftigt werden, beispielsweise mit Akkordarbeit oder mit Arbeiten, bei denen sie sich häufig und erheblich strecken oder beugen muss. Mehrarbeit ist für Schwangere ebenfalls nicht erlaubt.Unter bestimmten Voraussetzungen darf eine schwangere Frau auch in der Zeit zwischen 20 Uhr und 22 Uhr sowie an Sonn- und Feiertagen beschäftigt werden. Muss eine schwangere Frau wegen eines Beschäftigungsverbotes ganz oder teilweise mit der Arbeit aussetzen, dürfen ihr daraus keine finanziellen Nachteile entstehen. Sie hat in diesem Fall gegenüber dem Arbeitgeber Anspruch auf den Durchschnittsverdienst der letzten drei Monate vor Beginn der Schwangerschaft (sog. Mutterschutzlohn).
- In den letzten sechs Wochen vor der Entbindung darf eine schwangere Frau überhaupt nicht mehr beschäftigt werden. Allerdings kann die Mutter auf diese Schutzfrist verzichten, indem sie dies ausdrücklich gegenüber dem Arbeitgeber erklärt. Diese Erklärung kann jederzeit widerrufen werden. Nach der Entbindung darf die Mutter für acht Wochen bzw. bei einer Früh- oder Mehrlingsgeburt sowie bei Entbindung eines behinderten Kindes für 12 Wochen nicht beschäftigt werden. In dieser Zeit darf sie auch auf freiwilliger Basis grundsätzlich nicht eingesetzt werden. Über die Einhaltung der Mutterschutzbestimmungen wachen die Gewerbeaufsichtsämterbei den Bezirksregierungen.

Gesundheitliche Vorsorge nach der Geburt

In den meisten Geburtskliniken wird das Neugeborene sofort nach der Geburt kinderärztlich untersucht. Dies ist die erste von zehn Früherkennungsuntersuchungen, die bis zur Einschulung zur Überprüfung der altersgemäßen Entwicklung des Kindes kostenlos angeboten werden. Die Durchführung dieser Untersuchungen ist besonders wichtig, um Entwicklungsstörungen oder Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Sie erhalten ein (gelbes) Heft, in das die Ergebnisse der Früherkennungsuntersuchungen eingetragen werden. Wichtig ist auch der Impfschutz für Ihr Kind. Impfen ist die beste Vorsorge gegen bestimmte, besonders gefährliche übertragbare Krankheiten. Sprechen Sie darüber mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt. Bei Aufnahme in eine Kindertagesstätte oder einen Kindergarten müssen die Eltern nachweisen, dass ihr Kind an der altersentsprechenden U-Früherkennunsuntersuchung teilgenommen hat oder die Eltern vom Kinderarzt oder vom Gesundheitsamt über Impfschutz beraten worden sind.

Standesamtliche Beurkundung der Geburt

Die Geburt des Kindes muss innerhalb einer Woche dem Standesamt angezeigt werden, in dessen Zuständigkeitsbereich das Kind geboren wurde. Die Standesbeamtin oder der Standesbeamte beurkundet die Geburt und stellt auf Wunsch auch kostenfreie Geburtsurkunden aus für

- den Antrag auf Mutterschaftshilfe oder für die Hilfe für Wöchnerinnen und
- den Antrag auf Elterngeld.

Zusätzlich können die Eltern weitere kostenpflichtige Geburtsurkunden beantragen.

Namensgebung

Über die Namenswahl für Ihr Kind sollten Sie sich als Eltern bereits während der Schwangerschaft einigen.

Den oder die Vornamen bestimmen Sie als Eltern. Dabei unterliegen Sie lediglich folgender Einschränkung:

Der Vorname darf das Kindeswohl nicht nachteilig beeinflussen und der Persönlichkeitsentwicklung des Kindes nicht schaden. Unerlaubt sind daher etwa Namen, die das Kinder der Lächerlichkeit aussetzen oder anstößig sind.
Bedenken Sie, dass Ihr Kind seinen Namen ein Leben lang trägt.

Als Familiennamen (Geburtsnamen) erhält das Kind den Ehenamen seiner Eltern. Hat ein Elternteil dem Ehenamen einen Begleitnamen vorangestellt oder hinzugefügt, erwirbt das Kind diesen Namensbestandteil nicht. Führen die Eltern keinen Ehenamen, so bestimmen sie durch Erklärung gegenüber der Standesbeamtin oder dem Standesbeamten, ob der gegenwärtige Name des Vaters oder der Mutter Geburtsname des Kindes wird. Treffen die Eltern binnen eines Monats nach der Geburt keine Namensbestimmung, überträgt das Familiengericht einem der beiden Elternteile das Bestimmungsrecht. Eine für das erste Kind getroffene Namensbestimmung gilt auch für evtl. weitere Kinder der Eltern.

6. Das Leben zu dritt

Ein Kind bedeutet eine große Bereicherung und Freude. Die Geburt eines Kindes verändert aber auch das Leben der Eltern. Jetzt sind Sie nicht nur für sich, sondern auch für Ihr Kind verantwortlich.

Elternschaft und Paarbeziehung

Mit der Geburt des ersten Kindes beginnt für das Ehepaar eine neue Lebensphase. Der Übergang zur Elternschaft bedeutet immer auch Veränderung für die Paarbeziehung. Das Kind wird nicht selten zur ersten wirklichen Herausforderung für die Ehe, denn alles dreht sich zunächst nur noch um den Nachwuchs. Eltern vergessen dabei schnell, dass auch ihre Paarbeziehung regelmäßige Pflege braucht. Vernachlässigen Sie nicht das gemeinsame Gespräch. Versuchen Sie vielmehr von Anfang an, auch Ihrer Beziehung zueinander genügend Raum zu geben. Schaffen Sie sich Freiräume für Unternehmungen zu zweit – Großeltern, Freunde oder ein Babysitter sind sicherlich gerne bereit, auf das Baby aufzupassen.

Eltern- und Familienbildung, KoKi-Netzwerk frühe Kindheit

Gemeinsam mit ihrem Kind wachsen Eltern in ihre neue Rolle als Mutter und Vater, entwickeln Kompetenzen und Fähigkeiten und lernen beständig dazu.

Artikel 6 Abs. 2 des Grundgesetzes: Pflege und Erziehung der Kinder sind das natürliche Recht der Eltern und die zuvörderst ihnen obliegende Pflicht. Über ihre Betätigung wacht die staatliche Gemeinschaft.

Damit Sie sich in Ihrer neuen Rolle als Eltern zurechtfinden, gibt es zahlreiche Angebote zur Unterstützung bei der Erziehungskompetenz. Diese vermitteln Ihnen Wissen über Erziehung und helfen Ihnen, einen Erziehungsstil zu finden, der Ihnen und Ihren Kindern gerecht wird. Informieren Sie sich über Kurse und andere Angebote zur Stärkung der Erziehungskompetenz bei:

- Erziehungsberatungsstellen (siehe folgendes Kapitel),
- Trägern der Eltern- und Familienbildung (Familienbildungsstätten,

Mütterzentren, Bildungswerke, etc.),
- Jugendämtern (Landkreise und kreisfreie Städte),
- Trägern der Erwachsenenbildung (insbesondere Volkshochschulen) oder
- den Wohlfahrtsverbänden (Caritas, Diakonie, Arbeiterwohlfahrt, Der Paritätische, Rotes Kreuz).

Vor Ort stehen Familienstützpunkte als niedrigschwellige Kontakt- und Anlaufstellen mit Rat und Tat zur Seite und lotsen durch das örtliche Angebot der Eltern- und Familienbildung. Sie bieten für die unterschiedlichen Bedürfnisse der Familien je nach Alter des Kindes und Familiensituation geeignete, passgenaue Hilfen an und vermitteln bei Bedarf an geeignete Einrichtungen weiter. Nähere Informationen zu den Familienstützpunkten erhalten Sie unter www.familienstuetzpunkte.bayern.de.

Es existiert ferner eine Vielzahl von fundierten Ratgebern für Fragen der Erziehung, nicht zuletzt die staatlich geförderten Elternbriefe, die Ihnen nach der Geburt Ihres ersten Kindes regelmäßig zugeschickt werden. Sie können diese auch unter www.elternbriefe.bayern.de kostenfrei online lesen, herunterladen oder als Newsletter abonnieren. Zudem können Sie unter www.bestellen.bayern.de die Broschüren „Stark durch Bindung – Tipps zur elterlichen Feinfühligkeit in den ersten Lebensjahren“, „Stark durch Erziehung. Acht Sachen, die Kinder stark machen“ und „Freiheit in Grenzen – Praktische Erziehungstipps – Eine DVD für Eltern von Kindern im Vorschulalter“ kostenfrei bestellen.

KoKi-Netzwerk frühe Kindheit

In allen bayerischen Jugendämtern finden Sie die sog. „KoKis“. Die dort tätigen Fachkräfte können Sie unterstützen, wenn Sie sich belastet oder überfordert fühlen. Sie helfen Ihnen dabei, eine passgenaue Hilfe (z. B. die Unterstützung durch eine Familienhebamme im ersten Lebensjahr Ihres Kindes) zu finden und begleiten Sie dorthin, wenn Sie das möchten. Die KoKis arbeiten mit allen Fachstellen im Bereich der Frühen Hilfen vor Ort zusammen. Dieses Angebot ist kostenfrei. Nähere Informationen finden Sie im Internet unter www.koki.bayern.de.

Erziehungsberatung

Erziehungsberatungsstellen unterstützen Kinder, Jugendliche, Eltern und andere Erziehungsberechtigte insbesondere bei der Klärung und Bewältigung individueller und familienbezogener Probleme. Dazu gehören u. a.:

- allgemeine Erziehungsfragen,
- Entwicklungsverzögerungen und Verhaltensauffälligkeiten,
- frühkindliche Regulationsstörungen
- emotionale Probleme des Kindes, Ess- und Schlafstörungen,
- Eltern-Kind-Konflikte,
- Trennung, Scheidung und Verlust wichtiger Bezugspersonen.

Erziehungsberatungsstellen sind in jedem Landkreis und in jeder kreisfreien Stadt vorhanden.

Erziehungsberatung ist kostenfrei. Die Anschriften der Beratungsstellen finden Sie im Internet unter www.erziehungsberatung.bayern.de.

7. Leistungen *für die Familie*

Die Familie steht unter dem besonderen Schutz des Staates. Dieser kommt seinem Auftrag in vielfacher Hinsicht nach, insbesondere durch:

- finanzielle Leistungen,
- familiengerechte Gestaltung des Steuer- und Sozialversicherungssystems sowie des Arbeitsrechts,
- Förderung der Kinderbetreuung,
- Frühe Hilfen: www.koki.bayern.de,
- Förderung der Erziehungs-, Ehe- und Familienberatung und
- Förderung der Eltern- und Familienbildung.

Kindergeld und Steuerfreibeträge für Kinder

Der Staat mildert die auf die Eltern zukommenden Ausgaben entweder durch das Kindergeld oder durch steuerliche Freibeträge (Kinderfreibetrag, Freibetrag für den Betreuungs- und Erziehungs- oder Ausbildungsbedarf). Dabei brauchen Sie sich nicht darum zu kümmern, welche Alternative für Sie die bessere ist. Dies macht das Finanzamt von sich aus.

Das Kindergeld wird Ihnen monatlich gezahlt. Es beträgt für die ersten beiden Kinder seit 01.07.2019 monatlich je 204 €, für dritte Kinder 210 € und für jedes weitere Kind je 235 €. Es wird auf Antrag von den Familienkassen bei den Agenturen für Arbeit bzw. bei Angehörigen des öffentlichen Dienstes vom Dienstherrn ausbezahlt.

Kindergeld wird für jedes Kind bis zur Vollendung seines 18. Lebensjahres bezahlt, für ältere Kinder nur unter zusätzlichen Voraussetzungen, z. B. wenn das Kind sich weiter in Berufsausbildung befindet und sein 25. Lebensjahr noch nicht vollendet hat oder wegen einer Behinderung außerstande ist, sich selbst zu unterhalten.

Die Steuerfreibeträge betragen 2018 je Kind 7.428 € (4.788 € Kinderfreibetrag und 2.640 € Freibetrag für den Betreuungs- und Erziehungs- oder Ausbildungsbedarf) und 2019 je Kind 7.620 €. Aktuelle Beträge finden Sie unter www.familienportal.de. Diese Freibeträge verringern das zu versteuernde Einkommen der Eheleute und führen dadurch zu einer Verminderung der Steuer. Wie hoch diese Steuer-

minderung ist, hängt vom individuellen Steuersatz ab. Dies ermittelt das Finanzamt im Zuge der Einkommensteuerveranlagung. Dabei berücksichtigt das Finanzamt auch, ob die Steuerfreibeträge im Ergebnis für den Steuerpflichtigen günstiger sind als das Kindergeld.

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre „Steuertipps für Familien“, die unter www.bestellen.bayern.de kostenfrei bestellt werden kann.

Weitere steuerliche Auswirkungen

Das Steuerrecht berücksichtigt die finanziellen Belastungen von Familien außer durch Kindergeld und Steuerfreibeträge für Kinder zusätzlich durch

- die Möglichkeit, zwei Drittel der Kinderbetreuungskosten, höchstens 4.000 € je Kind, bei der Berechnung des zu versteuernden Einkommens abzuziehen; dies gilt für alle Kinder bis zum 14. Lebensjahr und für Kinder, die wegen einer vor Vollendung des 25. Lebensjahres eingetretenen körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung außerstande sind, sich selbst zu unterhalten,
- die Anerkennung von 30 % des Schulgelds, höchstens 5.000 € pro Jahr, für den Besuch bestimmter Privatschulen als Sonderausgabe,
- einen Freibetrag von 924 € zur Abgeltung des Sonderbedarfs volljähriger, auswärtig untergebrachter Kinder, die sich noch in Berufsausbildung befinden,
- einen geringeren Eigenanteil („zumutbare Belastung“) bei den außergewöhnlichen Belastungen,
- die Kinderzulage von jährlich 185 €, die als Teil der Altersvorsorgezulage gewährt wird, wenn Anspruch auf Förderung nach den Grundsätzen der sogenannten Riester-Rente besteht. Für nach dem 31. Dezember 2007 geborene Kinder erhöht sich die Kinderzulage auf 300 €.

Wichtig: Alle oben genannten Leistungen für die Familie gelten uneingeschränkt nur im Normalfall der Zusammenveranlagung der Eheleute zur Einkommensteuer.

Elterngeld

In vielen Fällen unterbrechen bzw. schränken Eltern nach der Geburt eines Kindes ihre Erwerbstätigkeit für einen bestimmten Zeitraum ein, um das Kind selbst zu erziehen und zu betreuen. Als teilweisen wirtschaftlichen Ausgleich erhalten sie Elterngeld.

Elterngeld kann vom Tag der Geburt des Kindes bis zur Vollendung des 14. Lebensmonats bezogen werden. Ein Elternteil hat längstens Anspruch auf 12 Monatsbeträge, wenn er in dieser Zeit keine oder maximal eine Erwerbstätigkeit von 30 Stunden pro Woche ausübt. Der Anspruch verlängert sich auf 14 Monate, wenn auch der Partner für mindestens zwei Monate seine vor der Geburt des Kindes ausgeübte Erwerbstätigkeit unterbricht oder auf maximal 30 Stunden pro Woche reduziert („Partnermonate“) und eine Minderung des Erwerbseinkommens vorliegt. Die Eltern können (bis auf zwei Partnermonate) wählen, wer von beiden wann innerhalb des 14-Monatszeitraums die Leistung bezieht (Beispiel: Mutter acht Monate, Vater im Anschluss sechs Monate). Die Leistung kann auch gleichzeitig bezogen werden. Auf Antrag kann der Auszahlungszeitraum des Elterngelds verdoppelt werden, gleichzeitig halbiert sich dann jedoch der monatliche Auszahlungsbetrag. Alleinerziehende haben grundsätzlich Anspruch auf 14 Basiselterngeld-Monate. Das ElterngeldPlus schafft für Mütter und Väter die Möglichkeit, das Elterngeld länger als bisher in Anspruch zu nehmen. Aus einem bisherigen Elterngeldmonat werden zwei ElterngeldPlus-Monate. Eltern haben die Möglichkeit, zwischen dem Basiselterngeld und dem ElterngeldPlus zu wählen, können aber auch beide Leistungsarten miteinander kombinieren. Daneben besteht die Möglichkeit vier zusätzliche ElterngeldPlus-Monate als (Partnerschafts-) Bonus in Anspruch zu nehmen. Das ElterngeldPlus kann für Mütter und Väter von Vorteil sein, wenn sie schon während des Elterngeldbezugs in Teilzeit arbeiten wollen und mehr als den Mindestbetrag beziehen. Mit ElterngeldPlus-Monaten können sie doppelt so lang die Förderung durch das Elterngeld in Anspruch nehmen.

Die Höhe des Elterngelds beträgt grundsätzlich monatlich 65 bis 67 % des Netto-Einkommens, das der Elternteil vor der Geburt hatte und das nach der Geburt weggefallen ist, höchstens jedoch 1.800 € monatlich. War der betreffende Elternteil in dem maßgeblichen Zeitraum vor der Geburt des Kindes nicht oder nur mit sehr

geringem Einkommen erwerbstätig, wird ein Mindest-Elterngeld in Höhe von monatlich 300 € bezahlt. Das Elterngeld erhöht sich um zehn Prozent, mindestens jedoch um monatlich 75 €, wenn ein Geschwisterkind unter drei Jahren oder zwei Geschwisterkinder unter sechs Jahren mit im Haushalt leben.

Das Elterngeld wird beim Arbeitslosengeld II, bei der Sozialhilfe und beim Kinderzuschlag grundsätzlich als Einkommen angerechnet. Vor der Geburt erwerbstätige Eltern erhalten einen Elterngeldfreibetrag bis zu 300 €, der nicht als Einkommen angerechnet wird.

Das Elterngeld ist steuerfrei, unterliegt aber dem sog. Progressionsvorbehalt. Der auf das steuerpflichtige Einkommen anzuwendende Steuersatz wird dabei unter Berücksichtigung des Elterngeldes ermittelt und dann auf das steuerpflichtige Einkommen (ohne Elterngeld) angewandt.

Das Elterngeld ist in Bayern beim Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS) schriftlich zu beantragen. Wenden Sie sich bitte an Ihre zuständige Regionalstelle des ZBFS (www.zbfs.bayern.de). Der Antrag kann ab der Geburt des Kindes gestellt werden. Zu beachten ist, dass ein Antrag höchstens 3 Monate zurückwirkt.

Familiengeld

Seit 1. September 2018 profitieren alle Eltern von ein- und zweijährigen Kindern vom bayerischen Familiengeld. Mit dem Familiengeld werden das bisherige Betreuungsgeld und das Landeserziehungsgeld gebündelt und aufgestockt.

Die Eltern werden mit 250 € pro Monat und Kind unterstützt. Ab dem dritten Kind gibt es 300 € monatlich. Das Familiengeld wird unabhängig vom Einkommen gezahlt.

Die Eltern erhalten diese Leistung, unabhängig davon, ob das Kind eine Krippe besucht oder nicht. So werden Familienentwürfe nicht gegeneinander ausgespielt. Alle Eltern erhalten bessere Unterstützung v. a. für Erziehung und Bildung, egal wie sie ihr Leben und die Kinderbetreuung gestalten wollen.

Wer in Bayern Elterngeld beantragt und bewilligt erhalten hat, muss keinen Antrag stellen. Der Elterngeldantrag gilt zugleich auch als Antrag auf Familiengeld.

Zuständig für das Familiengeld ist das Zentrum Bayern Familie und Soziales (www.zbfs.bayern.de). Weitere Informationen zum Familiengeld finden Sie unter www.familiengeld.bayern.de.

Finanzielle Hilfen

Sozialleistungen können auch für Familien eine wichtige Absicherung sein. Informationen zu Sozialleistungen wie z. B. Wohngeld, Kinderzuschlag, Leistungen nach dem SGB II und dem sog. Bildungs- und Teilhabepaket finden Sie über die Sozialfibel des Bayerischen Familienministeriums unter www.stmas.bayern.de oder das Familienportal des Bundesfamilienministeriums (www.familienportal.de).

Elternzeit

Arbeitnehmer haben grundsätzlich bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres ihres Kindes (in Adoptionsfällen auch später) einen Anspruch auf Freistellung von der Erwerbstätigkeit, wenn sie

- ihr Kind selbst betreuen und erziehen und mit ihm zusammen in einem Haushalt leben und
- der Anspruch gegenüber dem Arbeitgeber in der vorgeschriebenen Art und Weise (Form, Frist, Inhalt) geltend gemacht wurde.

Die Eltern können die Elternzeit abwechselnd und auch gleichzeitig in Anspruch nehmen. Beide Eltern können also gemeinsam bis zum dritten Geburtstag des Kindes Elternzeit nehmen. Die Elternzeit kann ohne Zustimmung des Arbeitgebers auf zwei Zeitabschnitte aufgeteilt werden. Mit Zustimmung des Arbeitgebers können bis zu 12 Monate der Elternzeit auf einen späteren Zeitpunkt, höchstens bis zur Vollendung des achten Lebensjahres übertragen werden.
Für Kinder, die ab dem 1. Juli 2015 geboren wurden, können sogar bis zu 24 Monate der Elternzeit ohne Zustimmung des Arbeitgebers auf einen späteren Zeitpunkt, allerdings höchstens bis zur Vollendung des achten Lebensjahres, übertragen werden.

Während der Elternzeit besteht grundsätzlich Kündigungsschutz, d. h., der Arbeitgeber darf das Arbeitsverhältnis nicht kündigen. In besonderen Fällen kann das Gewerbeausichtsamt bei der Bezirksregierung ausnahmsweise eine Kündigung für zulässig erklären.

Unter bestimmten Voraussetzungen besteht gegenüber dem bisherigen Arbeitgeber ein gesetzlicher Anspruch auf einen Teilzeitarbeitsplatz. Während der Elternzeit ist eine Teilzeitarbeit auch bei einem anderen Arbeitgeber oder in selbstständiger Tätigkeit

zulässig; hier muss der Arbeitgeber allerdings zustimmen. Er kann diese Zustimmung aber nur aus dringenden betrieblichen Gründen innerhalb von vier Wochen schriftlich verweigern.

Eine Mitgliedschaft in der gesetzlichen Krankenversicherung bleibt in der Elternzeit erhalten. Vom Elterngeld werden keine Beiträge erhoben.

Weitere Hinweise zur Elternzeit enthält die Informationsbroschüre „Elterngeld und Elternzeit“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend www.bmfsfj.de.

8. Ein Kick mehr Partnerschaft

Gelungene Kommunikation
... damit die Liebe bleibt

Eine DVD von Dr. Joachim Engl und Dr. Franz Thurmaier, Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e. V. – gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

Inhalt

Bedeutung der Paarkommunikationsqualität 60
Sich verstehen ist nicht selbstverständlich 60
Gute Kommunikation ist lernbar 61

Nutzung der DVD 63
Bedienung der DVD 65

Vier Paarsituationen 66

Das Richtige zur falschen Zeit 67
Ausgangssituation 67
a) Eskalation „Erst die Arbeit, dann kein Vergnügen“ 68
b) Versteckspiel „Den Konflikt unter den Tisch kehren“ 70
c) Klärung „Aufgeschoben ist nicht aufgehoben“ 72

Kommunikationstipps 74

Die Kommunikationstrainings EPL und KEK 78
Kontaktadressen 78
Literatur 79
Autoren 79
Impressum 80

Bedeutung der Paarkommunikationsqualität

Die Erkenntnisse der neueren Ehe- und Partnerschaftsforschung zeigen, dass einer der wichtigsten Faktoren für das empfundene Beziehungsglück die Art und Weise ist, wie die Partner miteinander umgehen, wie sie miteinander sprechen, dem Anderen zuhören, wie sie auftauchende Probleme angehen und sie gemeinsam zu lösen versuchen, kurz: wie sie miteinander „kommunizieren".

Mit Hilfe dieser DVD wollen wir Verhaltensweisen bewusst machen, die zum Gelingen einer Paarbeziehung wesentlich beitragen. Dazu ist es wichtig, typische Fehler im Gespräch erkennen zu können und Alternativen kennenzulernen.

Sich verstehen ist nicht selbstverständlich

Eine auf Dauer zufriedene Ehe zu führen ist trotz aller guten Vorsätze und Wünsche nichts Selbstverständliches, sondern eine Kunst, die gelernt werden muss und kann. Da eine Paarbeziehung heute in erster Linie auf der Gleichwertigkeit der beiden Partner basiert, kann der Eine nicht über den Anderen verfügen. Entscheidungen, die die Beziehung betreffen, müssen gemeinsam ausgehandelt, persönliche Wünsche aufeinander abgestimmt und die Übernahme von Verpflichtungen immer wieder aufs Neue vereinbart werden. Es ist nicht zu übersehen, dass solch eine Beziehung Gesprächsfertigkeiten und Gesprächsbereitschaft bei beiden Partnern voraussetzt. Nicht selten kann es beim oben beschriebenen „Aushandeln", „Abstimmen" und „Vereinbaren" zu Konflikten und Streitigkeiten kommen. Doch nur Probleme, die offen zutage treten, bergen die Chance in sich, auch gelöst werden zu können.

Dabei ist „Lösung" hier oft als Erleichterung zu verstehen. Meist geht es darum, dass Paare es schaffen, ihren immer wieder gleichen und wiederkehrenden Problemen die Spitze zu nehmen, sodass z. B. unterschiedliche Bedürfnisse nicht in der Kränkung des Partners münden. Ebenso wichtig ist es,

trotz aller Belastungen das Gute am Partner und die Stärken der Beziehung nicht aus dem Blick zu verlieren und sich immer wieder neu aufeinander einzulassen.

Gute Kommunikation ist lernbar

Es gibt mittlerweile Hunderte von Studien, die die Faktoren für ein dauerhaftes Eheglück zu ermitteln versuchten. Wichtig sind v.a. folgende Aspekte:

- das persönliche Potenzial der Partner (z.B. gesundes Selbstwertgefühl, Einfühlungsvermögen, Fähigkeit, auch mal allein sein zu können),
- das Potenzial der Beziehung (die gegenseitige Attraktivität, Liebe und Zuneigung),
- das Zusammenspiel der Partner (z.B. in Bezug auf Lebensstile und -pläne, Wertvorstellungen, Rollenaufteilung),
- das Miteinander-Umgehen in verschiedenen Partnerschafts- und Familienphasen (z.B. Zusammenzug, Heirat, Geburt des ersten Kindes etc.).

Welche Partner sich finden, wie sehr die Liebe einschlägt und was einem Paar im Leben widerfährt, lässt sich nicht vorhersehen – und das ist auch gut so. Es gibt jedoch viel zu viele Paare, die trotz großer ursprünglicher Liebe und trotz guten Zusammenpassens an der Art des Miteinander-Umgehens scheitern, weil sie z.B. in Stresssituationen nicht gut aufeinander eingehen können. Auch wer sich „richtig" liebt, kann sich schnell verlieren, wenn man nicht richtig miteinander redet. Das ist die schlechte Nachricht. Die gute Nachricht ist: Richtig miteinander reden lässt sich lernen – wie andere Fertigkeiten auch – mit der nötigen Übung und mit dem eigenen Partner.

Schon vor dem Beginn einer Beziehung sind Gesprächsfertigkeiten wichtig, um den Anderen besser kennen zu lernen und damit auch die Tragfähigkeit einer Beziehung besser wahrnehmen zu können. Kommunikative Fertigkeiten dienen zum einen als Hilfe zur besseren Verständigung, darüber hinaus allerdings auch als Mittel zur besseren Selbsterkenntnis und zur Veränderung von ungünstigen Einstellungen. Dies dient dem Erhalt von Liebe und Zuneigung in der Partnerschaft ungemein.

Deshalb ist es von großer Bedeutung, dass Paare sich möglichst früh darüber bewusst werden, welche besonderen Stärken im Miteinander-Umgehen zu erhalten sind, auf welche Fehler sie in ihrer gemeinsamen Kommunikation besonders achten müssen und wie sie diese am besten vermeiden können. Miteinander reden soll guttun – nicht wehtun.

Stresssituationen treten in jeder Partnerschaft auf. Wie belastend diese wirken, hängt maßgeblich davon ab, wie man darauf reagiert. Die häufige Tendenz zu Kampf oder Flucht mündet meist in Beschuldigungen des Partners oder im Vermeiden und Abblocken. Dies schafft allenfalls eine sehr kurzfristige Entlastung. Mittel- und langfristig wird alles nur noch schlimmer. Um Eskalationen zu vermeiden, ist es wichtig, sich eigener Kommunikationsfehler zumindest bewusst zu sein, um gezielt einen besseren Weg im Miteinander-Umgehen einschlagen zu können. Dazu soll diese DVD beitragen.

Nutzung der DVD

In für junge Paare typischen Szenen wird gezeigt, wie schnell eine Stresssituation entstehen kann. Dagegen ist oft nichts zu machen. Aber wie es weitergeht, können die Partner selbst entscheiden – vorausgesetzt, sie erkennen überhaupt eigene Fehler und haben wichtige Gesprächsregeln gelernt. Unser Filmpaar (Sarah und Stefan) gerät in einige Situationen mit Konfliktpotenzial. Was dabei herauskommt, entscheidet sich aber erst durch das Verhalten der Partner.

Die DVD zeigt zu jeder der vier Ausgangssituationen drei Reaktionsvarianten, vereinfacht ausgedrückt: Kampf, Flucht oder Klärung. Wie es ihnen unmittelbar danach geht, sprechen Sarah und Stefan anschließend in die Kamera. Hier werden bereits erste Konsequenzen der vorangegangenen Reaktion deutlich. Danach werden die Szenen der jeweiligen Varianten noch einmal aufgerollt und detailliert kommentiert, sodass sowohl Fehler als auch konstruktive Möglichkeiten der Paarkommunikation genauer ersichtlich werden.

Wir empfehlen Ihnen folgendes Vorgehen:
Nehmen Sie sich mindestens eine halbe Stunde Zeit, in der Sie es sich vor dem Bildschirm ungestört gemütlich machen – am besten mit Ihrem Partner. Wählen Sie eine der vier Ausgangssituationen aus dem DVD-Hauptmenü aus (Szenendauer 1–4 Min.) und spielen Sie diese mindestens einmal ab. Die DVD hält am Ende der Szene automatisch an.

Ehe Sie weiterklicken, überlegen Sie kurz:

- Welche teilweise unterschiedlichen Gefühle und Bedürfnisse von Sarah und Stefan werden in der Szene spürbar?
- Wie würde es mir in einer solchen Situation gehen?
- Wie würde ich reagieren?

Tauschen Sie sich mit Ihrem Partner darüber aus.

Wählen Sie dann die erste Reaktionsvariante. Lassen Sie auch diese Szene kurz auf sich wirken und diskutieren Sie, welche Verhaltensweisen Ihnen bekannt vorkommen und wohin eine solche Reaktionsweise führt. Sehen Sie sich anschließend den dazugehörigen Kommentar an (Dauer 2–4 Min.).

Verfahren Sie genauso mit den beiden weiteren Reaktionsvarianten. Überlegen Sie, welche der gezeigten Verhaltensweisen Sie von der positiven Variante „Klärung" für sich übernehmen können.

Für das Abspielen einer der vier Szenen inklusive Ausgangssituation, drei Reaktionsvarianten und drei Kommentare benötigen Sie ca. 20 Minuten, mit zwischenzeitlichen Gesprächen darüber mindestens eine halbe Stunde.

Die Darstellung der im Film gezeigten Gesprächsfehler sowie der konstruktiven Alternativen ist natürlich exemplarisch und verdichtet. In der Realität mag eine entsprechende Gesprächsentwicklung durchaus länger dauern. Hier wurden die Filmbeispiele zeitlich limitiert (ca. 3 Min./Variante).

Wenn Sie noch Zeit haben, können Sie sich auf diese Weise noch einen weiteren Film vornehmen. Aber bitte nicht zu viel auf einmal. Wichtig ist, dass Sie genau registrieren, an welchen Stellen sich eine Auseinandersetzung destruktiv oder konstruktiv entwickelt. Was davon erkennen Sie bei sich selbst? Was könnten Sie in Zukunft verbessern? Tauschen Sie sich mit Ihrem Partner ausführlich darüber aus und sehen Sie sich zu passender Gelegenheit weitere Szenen an.

Im Modus „Ganzer Film" (im Untermenü) können Sie alle Szenen und Kommentare von jedem der vier Filme nacheinander ansehen und an beliebiger Stelle mit der Pause-Taste unterbrechen.

Bedienung der DVD

Diese DVD ist dafür programmiert, auf einem Standard-DVD-Player zu funktionieren. Bei jedem Einlegen startet die DVD mit einer kurzen Vorschau (Trailer). Diese kann mit der ENTER-Taste abgebrochen werden, um gleich ins Hauptmenü zu gelangen.
Für die Navigation durch die Menüs der DVD benutzen Sie das Steuerkreuz auf Ihrer Fernbedienung. Um einen Menüpunkt auszuwählen, drücken Sie die ENTER-Taste.

Während ein Film läuft haben Sie folgende Möglichkeiten:

- PAUSE-Taste drücken, um den Film anzuhalten
- PLAY-Taste drücken, um den Film fortzusetzen
- << >> Tasten drücken für einen schnellen Vor- oder Rücklauf des Filmes
- |<< >>| SKIP-Tasten drücken, um entweder an den Anfang oder an das Ende des Filmes zu springen
- TITLE-Taste oder die MENÜ-Taste führen Sie jederzeit zurück ins HAUPTMENÜ

Vier Paarsituationen

Die DVD zeigt insgesamt vier Szenen, in die junge Paare geraten können, mit jeweils unterschiedlichen Auflösungsmöglichkeiten. Die dritte Szene wird im folgenden Text beispielhaft beschrieben.

Über das Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e. V., das die DVD im Auftrag des Bayerischen Familienministeriums erstellt hat, ist diese DVD mit einer 74-seitigen Begleitbroschüre zum Selbstkostenpreis von 10 € erhältlich (www.institutkom.de), in der alle vier Szenen erläutert werden und darüber hinaus noch weitere konkrete Anregungen und Tipps für das gelungene Paargespräch enthalten sind. Darüber hinaus gibt es noch zwei weitere DVDs für Paare in mehrjähriger Beziehung und für Paare im (Un-)Ruhestand.

Das Richtige zur falschen Zeit

Ausgangssituation

Stefan kommt an einem Freitagabend reichlich gestresst nach Hause. Gerade hat er erfahren, dass er jetzt noch eine Kalkulation korrigieren und in sein Büro mailen muss. Dagegen hat Sarah sich diesen Abend von beruflicher Verpflichtung freigeschaufelt und mit großem Aufwand einen romantischen Abend zu zweit vorbereitet. Kurz nachdem Stefan die Wohnung betritt, stehen sich die beiden mit ihren unterschiedlichen Vorstellungen und Erwartungen gegenüber.

Beide sind am Ende dieser Szene irritiert. Das ist besonders schade, da Sarahs Idee, es sich zu zweit wieder mal so richtig gut gehen zu lassen, für Beziehungen etwas sehr Wertvolles ist. Gerade, wenn die Verpflichtungen des Alltags überhand zu nehmen drohen, ist es wichtig, bewusst freie Zeit zu zweit einzuplanen und diese für beide möglichst angenehm zu gestalten.

In unserem Beispiel führen zum einen widrige Umstände von außen, zum anderen mangelnde Absprache im Vorfeld dazu, dass das für eine Beziehung genau Richtige anscheinend zum falschen Zeitpunkt geschieht.

Während Sarah ihre Bedürfnisse nach Nähe und Zärtlichkeit erfüllt haben und Wertschätzung erfahren möchte, steht Stefan der Sinn einerseits nach Ruhe und Erholung, andererseits verspürt er den Druck, die dringenden Aufgaben schnell noch abzuschließen. Hinter diesen Bedürfnissen verbirgt sich bei Sarah vielleicht auch die Angst vor Entfremdung in ihrer Beziehung zu Stefan. Bei Stefan könnte ein Gefühl von Überforderung vorherrschend sein, gekoppelt mit der Angst vor negativen Konsequenzen für die Karriere oder für die Partnerschaft. Da könnte ihm leicht der Gedanke kommen:
„Wie ich es jetzt auch mache, ich mach's verkehrt."

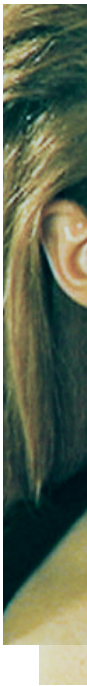
a) Eskalation „Erst die Arbeit, dann kein Vergnügen“

Stefan beginnt mit einem nicht ernst gemeinten Einlenkversuch („ich komm dann gleich“). Auf Sarahs Gesicht ist ihre Enttäuschung abzulesen. Doch sie benennt sie nicht, sondern stellt eine Suggestivfrage, die ihn in die Enge treiben soll („das kannst du doch auch morgen machen?“), und auf sein schroffes „Nein“ reagiert sie vorwurfsvoll („du hättest wenigstens mal Bescheid sagen können“). Stefan kontert genervt und ironisch („ich hätte viel machen können, was ich nicht gemacht habe“), worauf Sarah ihn mit ironischen Bemerkungen eindeckt („soll ich Ihnen das Essen an den Schreibtisch bringen? … Entschuldigung, dass ich auch noch da bin“).

Nach einem verallgemeinernden Vorwurf von Stefan („du hast ja keine Ahnung“) eskaliert die Situation, indem Sarah ihn mit einer Androhung („dann schmeiß ich das jetzt alles weg“) verlässt. In der Küche folgen dann nur noch Vorwürfe und Gegenvorwürfe (z. B. „du bist so ein Egoist“, „die ganze Woche zerrst du schon an mir rum“) bis zu Sarahs Drohung („dann geht’s halt den Bach runter“), die die ganze Beziehung in Frage stellt.

Daraufhin nimmt Sarah noch einen Anlauf. Doch anstatt nun klar ihre Bedürfnisse und ihre Befürchtungen anzusprechen, formuliert sie nur neue Vorwürfe („du kommst nicht mal auf die Idee, dir mal was für uns einfallen zu lassen“). Stefan reagiert mit Unverständnis, das er in einen Gegenvorwurf verpackt („aber dir ist es nie genug“).

Sarah flüchtet sich in regelhafte und belehrend wirkende Formulierungen („an der Beziehung muss man arbeiten … da muss man sich halt auch mal Zeit für Zärtlichkeit und Zuneigung nehmen“), um sich keine Blöße zu geben. Stefan pariert diese Angriffe wiederum mit beißender Ironie („Zärtlichkeit nach Plan“). Nun ist das Porzellan endgültig zerschlagen. Und mit einer erneuten beziehungsgefährdenden Drohung („dann schlaf halt in Zukunft bei deinem Computer“) lässt Sarah Stefan stehen.



Resümee

Nach solch einer verletzenden Auseinandersetzung finden natürlich beide keine Ruhe. Aufgewühlt und sicherlich auch besorgt kann Stefan sich nicht auf seine Arbeit konzentrieren, während Sarah traurig und wütend zugleich einer Freundin ihr Leid klagt. Ein klärendes Gespräch mit Stefan wird nach diesen negativen Erfahrungen, die gerade beide miteinander gemacht haben, leider erst mal auf sich warten lassen – und erst recht das nächste Candle-Light-Dinner.

b) Versteckspiel „Den Konflikt unter den Tisch kehren“

Stefans Zögern ist offensichtlich. Mit Beschwichtigungen („dauert nicht lange … lässt sich das Essen irgendwie warm halten, ja?“) versucht er halbherzig die Situation zu überspielen. Als er Sarahs enttäuschtes Gesicht sieht, gibt er gegen seine eigentliche Einstellung, erst die nötige Arbeit zu erledigen, nach („gut, ich mach’s nachher“). Sein Motiv ist dabei in erster Linie, dass er keine Idee hat, wie er das Sarah beibringen könnte, ohne dass es zu einem Streit kommt. Und Streit ist das Letzte, was er sich jetzt wünscht.

Also setzt er sich widerwillig an den Tisch und erzählt unkonzentriert von dem, was er jetzt eigentlich tun müsste. Bald wird deshalb auch Sarah klar, dass er keine Augen für sie und das festlich bereitete Essen hat.
Sie bemüht sich, ihre Enttäuschung zu verbergen und versucht ihn ins Gespräch zu ziehen („auf uns“). Seine Reaktion zeigt seine Unkonzentriertheit („ja, auf uns … toll, die Kerzen und so …“). Gedanklich ist er bei seiner Arbeit, auch dann, als sie schweigend essen. Sein abwesender Blick und sein Schweigen verunsichern Sarah („schmeckt es dir nicht?“).

Nun quälen sich beide durch einen oberflächlichen Small Talk („wie war’s bei dir so?“, „war ganz gut“). Keiner der beiden spricht an, was wirklich in ihm vorgeht, und das Gespräch versickert vollends. Beide machen möglichst gute Miene zum bösen Spiel.

Resümee

Was Sarah und Stefan erleben, ist Frustration, weil keiner der beiden bekommt, was er jetzt bräuchte. So wird die ursprüngliche Absicht Sarahs, eine angenehme Zeit zu zweit zu verbringen, schließlich ins Gegenteil verkehrt. Beide werden diesen Abend als schwierig und unbefriedigend in Erinnerung behalten. Und sie könnten fatalerweise lernen, dass es sich nicht lohnt, Zeit und Arbeit in die Beziehung zu investieren. Es sei denn, es gelingt ihnen doch noch, offen und fair über die ganze Situation zu sprechen.

c) Klärung „Aufgeschoben ist nicht aufgehoben“

Stefan lässt sich einen kleinen Moment Zeit, um sich seines inneren Zustands bewusst zu werden. Jetzt kann er auch wahrnehmen, was Sarah vorbereitet hat und er äußert seine große Wertschätzung für sie („schön, schön, dass es dich gibt“). Er streichelt sie und bringt eine die Situation humorvoll entschärfende Bemerkung („schlechtes Timing, was?“). Darauf kann ihn auch die etwas verunsicherte Sarah anlächeln. So ermutigt macht Stefan einen konkreten Lösungsvorschlag und deutet schon an, dass er nachher die Zeit mit ihr genießen will („weil das hier, das will genossen werden“). Sarah geht darauf ein („na gut, dumm gelaufen“). Dann gehen sie mit einem Kuss auseinander.

Während Stefan seine Arbeit zügig erledigt, beschäftigt Sarah sich mit ihrer Französisch-Lektion. Als sie wieder zusammen kommen, können sie beide entspannt das festliche Abendessen genießen. Während Stefan ihr Komplimente macht („zauberhaft, wie du das gemacht hast.“) zeigt ihm Sarah, dass dies auch bei ihr ankommt („tut gut, das zu hören, hör nicht auf damit“). Sie verwöhnen sich nicht nur mit Worten, sondern auch mit Zärtlichkeiten. Da stört es überhaupt nicht mehr, dass mittlerweile das Fleisch ein wenig zäh geworden ist. Denn durch ihr offenes „Aufeinander-Eingehen“ haben die beiden viel Wesentlicheres erreicht: Sie sind sich trotz der stressigen Ausgangssituation näher gekommen und erleben nun einen gelungenen Abend zu zweit.

Resümee

Indem Stefan sich zuerst seine eigenen Bedürfnisse klarmacht und sie dann Sarah deutlich mitteilt, kann er im nächsten Schritt auch auf Sarah eingehen. Sarah wiederum kann jetzt flexibler reagieren, da sie nun weiß, was in Stefan vorgeht. Dadurch entspannt sich die Stimmung. Beide können sich auf eine Lösung einigen, die es ihnen ermöglicht, die Anliegen beider zu erfüllen.

Kommunikationstipps

Wertvolle Tipps für Paargespräch

Da jede partnerschaftliche Beziehung auch vom Gespräch lebt, ist es wichtig, dass Sie sich hierfür regelmäßig einen ungestörten und angenehmen Rahmen schaffen. Für die Themenwahl sollte grundsätzlich gelten, dass jeder Partner jedes ihm wichtige Thema ansprechen kann. Wenn der andere aus irgendwelchen Gründen noch nicht dazu bereit ist, z. B. weil er zu überrascht, zu ärgerlich oder auch nur in Zeitdruck ist, sollte er automatisch die Verpflichtung übernehmen, dieses Thema bis zum nächsten Tag von sich aus noch einmal anzusprechen oder ein anderes konkretes Angebot zu machen.

Kleine Regelkunde

Einige einfache Regeln helfen beim Paargespräch.
Ein gutes Paargespräch bedeutet in der Sprecherrolle:

1. Von **eigenen** Gefühlen und Gedanken sprechen (z. B. „Ich bin traurig, dass wir uns so selten sehen“ statt „Du hast doch nur Deine Arbeit im Kopf“).

2. Möglichst **konkret** Situationen ansprechen (z. B. „Gestern Abend war es so, dass … statt „immer“, „nie“, „ständig“, „schon wieder“).

3. Das Verhalten, das Sie stört, beschreiben **ohne den anderen zu bewerten** (z. B. „Wenn du so schnell fährst, bekomme ich Angst“ statt „Was bist du nur für ein Raser!“).

Das gelingt natürlich umso besser, wenn beide gut zuhören. Dazu gehört erst mal die Einstellung, dass Zuhören nicht gleich Zustimmen ist. Das heißt z. B. bei Kritik nicht gleich innerlich wegzulaufen oder Gegenargumente zu sammeln, sondern:

1. **Aufmerksam** sein und dies auch signalisieren (z. B. mit Blickkontakt und zugewandter Haltung) statt sich z.B. mit anderem zu beschäftigen.

2. **Genau wiedergeben**, was angekommen ist, also zusammenfassen (z. B. „Bei mir ist jetzt angekommen, dass du …“) statt zu interpretieren („z. B. Dir geht es doch bloß darum …“) oder ungefragt Ratschläge zu geben.

3. **Offene Fragen stellen** (z. B. „Was war denn genau los?“) statt den anderen in die Enge zu treiben (z. B. „Findest Du es eigentlich richtig …?“).

Tipps fürs Selbstgespräch

Wichtig ist es, sich vor dem Gespräch klar zu werden, wie Sie sich und Ihren Partner in einem Konfliktfall erleben und dazu kann es hilfreich sein, wenn Sie Ihre Vorüberlegungen schriftlich festhalten.

Folgende Fragen sollen Ihnen im Konfliktfall helfen, auch bei den Vorüberlegungen fair mit sich und Ihrem Partner umzugehen. Das hilft Ihnen einen möglichst konstruktiven Einstieg in das Gespräch zu finden.

- **In welchen konkreten Situationen wird der Konflikt für mich spürbar?** (Beispiele)
- **Was nehme ich in der Konfliktsituation alles an mir wahr?** (Mein Verhalten, meine Gefühle, Körperempfindungen, bildhafte Vorstellungen/Überlegungen und Gedankengänge)
- **Was nehme ich am Partner wahr?** (Was sagt der Partner und wie sieht das aus – z. B. Tonfall, Ausdruck?)
- **Was würde mir in solchen Situationen helfen?** (Welches konkrete Verhalten wünsche ich mir vom Partner?)

Gegenseitige Wertschätzung

Beziehungsgespräche sollten sich keinesfalls auf Konflikte beschränken. Nur allzu leicht verliert man den Blick für die angenehmen Seiten der Beziehung und bringt diese dann immer seltener ins Gespräch. Deshalb ist es sinnvoll, auch von Zeit zu Zeit darüber nachzudenken.

Welche konkreten Verhaltensweisen machen Ihren Partner für Sie liebenswert? Was genau tut Ihnen gut, regt Sie an, vermittelt Ihnen Sicherheit bringt Sie zum Lachen etc.?

Es geht darum, dass Sie Ihr Augenmerk auch immer wieder ganz bewusst auf positive Seiten des Partners richten. Nur wenn Sie diese noch wahrnehmen und mitteilen können, werden sie nicht zur Selbstverständlichkeit und können dadurch auch zusätzlich belebt werden.

Was tut mir gut am Partner? Welche Beispiele fallen mir dazu ein? Wie wirkt sich das aus – auf mein Verhalten, meine Gefühle, meine Gedanken?

Wichtig ist auch, Möglichkeiten, sich gegenseitig zu verwöhnen, zu suchen.

Was will ich meinem Partner Gutes tun? Was wünsche ich mir von ihm?

Auf diesem Weg wird die gegenseitige Zuneigung, die Achtsamkeit und Nähe immer wieder neu entdeckt und die Grundlage für eine liebevolle, ausgewogene Beziehung geschaffen.

Die Kommunikationstrainings EPL und KEK

Wenn es Ihnen gelingt, typische Kommunikationsfehler, wie sie in den entsprechenden Szenen der DVD dargestellt werden, schneller zu bemerken und rechtzeitig aus einer unnötigen Eskalation oder einem unliebsamen Schweigen auszusteigen, ist schon viel gewonnen. Die ebenfalls gezeigte Anwendung von Kommunikationsregeln beim Sprechen wie beim Zuhören erfordert einige Übung mit dem eigenen Partner. Hier gilt es, teilweise neue Verhaltensweisen für sich selbst und auch für die individuelle Beziehungsdynamik zu integrieren. Falls Sie dies auch unter fachkundiger Anleitung tun möchten, gibt es die international bekannten Kommunikationstrainings für Paare, z. B.:

- EPL – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm
- KEK – Konstruktive Ehe und Kommunikation
- KOMKOM – Kommunikations-Kompetenz-Training
- APL – Auffrischungskurse zu EPL/KEK
- SPL – Aufbaukurs (zus. Stressbewältigung)

Weitere Informationen hierzu finden Sie unter www.institutkom.de und unter www.epl-kek.de.

Kontaktadressen

In belasteten Situationen empfiehlt es sich immer, sich an eine der Ehe- und Familienberatungsstellen in Bayern zu wenden. Diese bieten ein hochqualifiziertes Beratungsangebot, das neben der Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung, Vorbereitung auf Partnerschaft und Ehe, Sexualberatung und Aufklärung über Familienplanung im Sinne einer verantwortungsvollen Elternschaft auch grundsätzliche Beratung über soziale Hilfen für die Familie umfasst. Die Beratung soll dabei helfen, ein partnerschaftliches Zusammenleben in der Familie aufzubauen, Konflikte zu vermeiden bzw. bei Partnerschaftskrisen Wege zur Stabilisierung der Partnerschaft zu finden. Nähere Informationen zu den Ehe- und Familienberatungsstellen finden Sie unter www.stmas.bayern.de/familie/beratung.

Literatur

Engl, J. & Thurmaier, F. (2012). Damit die Liebe bleibt. Richtig kommunizieren in mehrjährigen Partnerschaften. Huber-Verlag.

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

Engl, J. & Thurmaier, F. (2010). Gelungene Kommunikation... damit die Liebe bleibt II. Eine interaktive DVD für Paare in mehrjähriger Beziehung. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.

Engl, J. & Thurmaier, F. (2012). Gelungene Kommunikation... damit die Liebe bleibt III. Eine interaktive DVD für Paare im (Un-) Ruhestand. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.

Näheres unter www.institutkom.de.
Die DVDs wuden vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Autoren

Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikations-therapie e. V., München,
info@institutkom.de
www.institutkom.de

Dr. Joachim Engl und Dr. Franz Thurmaier
Diplompsychologen, Psychol. Psychotherapeuten,
Ehe-, Familien- und Lebensberater

Impressum

Konzept und Leitung:
Joachim Engl, Franz Thurmaier
Ausführender Produzent:
Joachim Schroeder,
Preview Production GbR, München
Drehbuchvorlage:
Joachim Engl, Franz Thurmaier
Drehbuch:
Adrienne Bortoli, Daniel Speck
Texte und Begleitbroschüre:
Joachim Engl, Franz Thurmaier

Darsteller

Hauptdarsteller:
Patricia Aulitzky (Sarah),
Oliver Scheffel (Stefan)
Nebendarsteller:
Peter Hladik (Sarahs Vater),
Vera Lippisch (Sarahs Mutter),
Andreas Berner (Martin),
Felix von Frantzius (Dieter),
Stefan Murr (Olli),
Veronika Rotfuß (Lisa),
Birte Carolin Sebastian (Jenny)

Filmproduktion

Preview Production GbR, München,
Geschäftsführender Gesellschafter
Joachim Schroeder Produktionsleitung:
Stefan Tschoner
Regie: Maximilian Engert
Regieassistenz: Olivia Hagemann
Script/Continuity: Olivia Hagemann,
Sina Jüngst
Kamera: Chris Hof, Thomas Zothner
Kameraassistenz: Bene Zirnbauer
Licht: Ralph von Zuendt, Sebastian Utz
Ton: Ike Daniel Aligbe
Maske: Sabine Skuhra
Kostüm: Eva Braedt
Requisite & Catering:
Andreas Wittmann
Fahrer/Runner: Sina Jüngst
Produktionsassistent: Patrick Lange
Casting: Tschoner, Lange,
Hagemann, Engert
Musik: Incredible Sound Library
Tonmischung: Ike Daniel Aligbe
Editor: Claudio Schmid
Sprecher: Christian Baumann

DVD Entwicklung und Produktion

Preview Production GbR, München,
Geschäftsführender Gesellschafter
Joachim Schroeder
DVD-Authoring: Chris Lochmann
Design Cover und Booklet: Daniel Holl
Logo und Slogan: Kippconcept, Bonn

Projektförderung

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

© 2019

Dr. Joachim Engl, Dr. Franz Thurmaier

Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e. V.
Rückertstraße 9
D 80336 München
www.institutkom.de

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das des öffentlichen Vortrags, der Übertragung durch Funk und Fernsehen sowie der Übersetzung auch einzelner Teile.

Die Inhalte der DVD sind urheberrechtlich geschützt.
Jede Vervielfältigung, Vorführung, Veröffentlichung, Aufführung, Sendung, Vermietung, Leihe sowie die Verwendung im World Wide Web, auch in Teilen, ist ohne Einwilligung der Rechteinhaber untersagt und zieht gegebenenfalls straf- und zivilrechtliche Folgen nach sich.

Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.sozialministerium.bayern.de

Zertifikat seit 2005
audit berufundfamilie

Dem Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales wurde durch die berufundfamilie gemeinnützige GmbH die erfolgreiche Durchführung des audits berufundfamilie® bescheinigt: www.beruf-und-familie.de.

BAYERN | DIREKT
www.bayern.de | Tel. 089 12 22 20

Wollen Sie mehr über die Arbeit der Bayerischen Staatsregierung erfahren? BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 12 22 20 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Winzererstr. 9, 80797 München
E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de
Gestaltung: CMS – Cross Media Solutions GmbH
Bildnachweis: © Heidi Mayer (S. 10, 15, 19, 20, 22, 25, 30, 35, 37, 38, 45, 47, 49, 50), © Anja Wechsler (S. 17, 27, 43, 53, 54), © kristall/Fotolia.com (S. 41), © Alena Ozerova/Fotolia.com (S. 42), © MAK/Fotolia.com (S. 56), © Corbis Images/68 (Titel), © DVD „Gelungene Kommunikation … damit die Liebe bleibt" (S. 68, 71, 72, 73, 74), © UberImages/istock.com (S.13)
Druck: Appel & Klinger Druck und Medien GmbH
Gedruckt auf umweltzertifiziertem Papier
(FSC, PEFC oder vergleichbares Zertifikat)
Stand: Juli 2019
Artikelnummer: 1001 0201

Bürgerbüro: Tel.: 089 1261-1660, Fax: 089 1261-1470
Mo. bis Fr. 9.30 bis 11.30 Uhr und Mo. bis Do. 13.30 bis 15.00 Uhr
E-Mail: Buergerbuero@stmas.bayern.de

Hinweis: Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien, sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.