



Hochschule
Zittau/Görlitz
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Zur partnerschaftlichen Unterstützung in Stresssituationen

eine qualitative Studie an Studierenden der Hochschule
Zittau/Görlitz

Bachelorarbeit

Studiengang Kommunikationspsychologie (BA)

HS Zittau/Görlitz

Fakultät Sozialwissenschaften

Erstgutachter: Prof. Dr. phil. Michael Waldow

Zweitgutachter: Dipl.-Des. Hans Endelmann

eingereicht von:

Svea Paukstadt (Matrikelnr.: 201594)

Carolin Segger (Matrikelnr.: 201654)

Datum der Abgabe: 27.07.2015

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|------------|--|-----------|
| 1 | Einleitung (CS & SP) | 1 |
| 2 | Aktueller Forschungsstand (CS) | 4 |
| 3 | Theoretischer Hintergrund (CS & SP) | 6 |
| 3.1 | Stresstheorie | 6 |
| 3.1.1 | Stress | 6 |
| 3.1.2 | Stressperspektiven | 7 |
| 3.1.2.1 | Reaktionsorientierte Stressperspektive | 7 |
| 3.1.2.2 | Reizorientierte Stressperspektive | 7 |
| 3.1.2.3 | Transaktionale Stressperspektive | 7 |
| 3.1.2.3.1 | Primäre und Sekundäre Bewertung von Stress | 8 |
| 3.1.2.3.2 | Stressbewältigung | 9 |
| 3.1.2.3.3 | Neubewertung | 9 |
| 3.1.2.3.4 | Kritik am Stressmodell | 9 |
| 3.2 | Soziale Unterstützung | 9 |
| 3.2.1 | alltags- und krisenbezogene Unterstützung | 10 |
| 3.2.2 | unterstützende Person | 10 |
| 3.2.3 | wahrgenommene und erhaltene Unterstützung | 11 |
| 3.2.4 | Befriedigung der Unterstützungsbedürfnisse | 11 |
| 3.3 | Verhältnis zwischen Coping und sozialer Unterstützung | 11 |
| 3.4 | Dyadisches Coping | 12 |
| 3.5 | Kommunikation | 14 |
| 4 | Forschungsproblem und Forschungsmethode | 16 |
| 4.1 | Grundlagen und Qualitätskriterien der qualitativen Forschung (SP) | 16 |
| 4.2 | Stress- und Copinginventar (CS) | 18 |
| 4.3 | Beschreibung des narrativen Interviews (CS) | 19 |
| 4.4 | Problemzentriertes Interview (SP) | 21 |
| 4.4.1 | Abgrenzung zum Narrativen Interview | 21 |
| 4.4.2 | Zentrale Kriterien | 22 |
| 4.4.3 | Rahmenbedingungen | 23 |
| 4.4.4 | Anforderungen an den Interviewer | 23 |
| 4.4.5 | Unterstützung durch einen Leitfaden | 23 |
| 4.4.6 | Interviewphasen | 24 |
| 4.4.7 | Nachbereitung und Transkription | 26 |
| 4.5 | Zirkuläres Dekonstruieren (SP) | 28 |
| 4.5.1 | Die erste Auswertungsphase | 29 |
| 4.5.2 | Zweite Auswertungsphase: Systematischer Vergleich | 31 |
| 4.5.3 | Die Wahl der Auswertungsmethode | 32 |
| 5 | Durchführung | 33 |
| 5.1 | Auswahl der Probandengruppe (SP) | 33 |
| 5.2 | Probandenakquise (SP) | 34 |
| 5.3 | Datenschutz (SP) | 34 |
| 5.4 | Erhebungsphase: Stress- und Coping-Inventar (SP) | 35 |
| 5.5 | Auswertung des Fragebogens (CS) | 37 |
| 5.6 | Erstellung des Interviewleitfadens (SP) | 42 |
| 5.7 | Nachbereitung Transkription (SP) | 43 |
| 5.8 | Auswertungsphase Interview (SP) | 44 |
| 6 | Auswertung der Interviews (SP) | 45 |
| 6.1 | Globalauswertung | 45 |
| 6.1.1 | Auswertung zum Interview Svea01 | 45 |
| 6.1.2 | Auswertung zum Interview Svea02 | 46 |
| 6.1.3 | Auswertung zum Interview Svea03 | 48 |

| | | |
|------------|--|------------|
| 6.1.4 | Auswertung zum Interview Svea04 | 49 |
| 6.1.5 | Auswertung zum Interview Svea05 | 50 |
| 6.2 | Systematischer Vergleich | 51 |
| 6.2.1 | Konstrukt 1: Stresssituationen | 51 |
| 6.2.2 | Konstrukt 2: Beziehung zwischen Probanden und Umfeld | 54 |
| 6.2.3 | Konstrukt 3: Die Rolle des Partners | 58 |
| 6.2.4 | Konstrukt 4: Selbstansprüche und Ansprüche an Andere | 63 |
| 6.2.5 | Konstrukt 5: Kommunikationserleben und -verhalten | 67 |
| 7 | Auswertung der Interviews (CS) | 73 |
| 7.1 | Globalauswertung | 73 |
| 7.1.1 | Auswertung zum Interview Caro01 | 73 |
| 7.1.2 | Auswertung zum Interview Caro02 | 75 |
| 7.1.3 | Auswertung zum Interview Caro03 | 78 |
| 7.1.4 | Auswertung zum Interview Caro04 | 80 |
| 7.1.5 | Auswertung zum Interview Caro05 | 83 |
| 7.2 | Systematischer Vergleich | 86 |
| 7.2.1 | Konstrukt 1: Charakteristika des Stresses | 86 |
| 7.2.2 | Konstrukt 2: das eigene Selbst als Ressource der Stressbewältigung | 89 |
| 7.2.3 | Konstrukt 3: die Rolle des sozialen Umfeldes bei Stress | 92 |
| 7.2.4 | Konstrukt 4: partnerschaftliche Beziehung als Ressource | 96 |
| 8 | Diskussion | 105 |
| 8.1 | Vergleich der Konstrukte (CS) | 105 |
| 8.2 | Beantwortung der Forschungsfrage (CS) | 107 |
| 8.3 | Qualität der Daten (CS) | 112 |
| 8.4 | Probleme beim Forschungsprozess (SP) | 114 |
| 8.4.1 | Problem des Erhebungszeitraumes | 114 |
| 8.4.2 | Problem des Erhebungsstils | 114 |
| 8.4.3 | Probleme innerhalb der Auswertung | 114 |
| 8.4.4 | Problemlösung | 115 |
| 8.5 | Reflektion der Zusammenarbeit (SP) | 115 |
| 9 | Fazit und Ausblick (CS & SP) | 118 |
| | Literaturverzeichnis | 119 |
| | Anhang A – Materialien für die Datenerhebung | 123 |
| | Anhang B – Auswertung der Interviews (SP) | 134 |
| | Anhang C - Gemeinsame Auswertung des Interviews Svea05 (SP) | 183 |
| | Anhang D - Auswertung der Interviews (CS) | 207 |
| | Anhang E – Bedeutung der Stanine-Werte | 290 |
| | Anhang F – Datenträger | 292 |

Tabellenverzeichnis

| | |
|---|-----|
| Tabelle 1: Adaptionphasen nach Selye | 7 |
| Tabelle 2: Gütekriterien qualitativer und quantitativer Forschung | 17 |
| Tabelle 3: Zentrale Kriterien problemzentrierter Interviews | 22 |
| Tabelle 4: Inhalte von Transkriptionsregeln | 27 |
| Tabelle 5: demographischen Daten aus dem SCI | 38 |
| Tabelle 6: Stanine-Werte des SCI | 39 |
| Tabelle 7: arithmetische Mittel zum SCI | 41 |
| Tabelle 8: Gegenüberstellung der Konstrukte | 105 |
| Tabelle 9: Themenkatalog Interview Svea01 | 138 |
| Tabelle 10: Themenkatalog Interview Svea02 | 147 |
| Tabelle 11: Themenkatalog Interview Svea03 | 154 |
| Tabelle 12: Themenkatalog Interview Svea04 | 163 |
| Tabelle 13: Themenkatalog Interview Svea05 | 171 |
| Tabelle 14: Synopsis | 176 |
| Tabelle 15: Verdichtung | 182 |
| Tabelle 16: Themenkatalog Svea Paukstadt | 191 |
| Tabelle 17: Themenkatalog Carolin Segger | 197 |
| Tabelle 18: Gemeinsamer Themenkatalog | 202 |
| Tabelle 19: Gemeinsame zentrale Kategorien | 204 |

Abbildungsverzeichnis

| | |
|---|-----|
| Abbildung 1. Text zur Probandenakquise | 123 |
| Abbildung 2. Deckblatt des Stressfragebogens | 124 |
| Abbildung 3. Interviewleitfaden | 131 |
| Abbildung 4. Transkriptionsregeln | 133 |
| Abbildung 5: Bedeutung der Stanine-Normwerte des SCI | 290 |
| Abbildung 6: Interpretation der Normwerte der aktuellen Stressbelastung | 290 |
| Abbildung 7: Interpretation der Normwerte der Stressbewältigung | 291 |

Selbstständigkeitserklärung

Hiermit versichern wir, dass die vorliegende Bachelorarbeit ohne fremde Hilfe angefertigt wurde und wir uns keiner anderen als der angegebenen Hilfsmittel und Literatur bedient haben.

Im Rahmen einer Prüfung wurde das Thema von uns bisher noch nicht schriftlich bearbeitet.

Carolin Segger (CS)

Svea Paukstadt (SP)

1 Einleitung (CS & SP)

Im Artikel der Süddeutschen Zeitung vom 26. August 2010 (Meyer, 2010) wird von einem jungen Chemie-Bachelor-Studenten berichtet, der aufgrund der Anforderungen seines Studiums unter Burnout-Symptomen wie Piepen im Ohr und Schlaf- und Appetitlosigkeit litt, wie sie üblicherweise sonst nur bei Managern mit einem Arbeitspensum von mehr als 60 Wochenstunden auftreten. Sein Schicksal steht für eines von vielen. 2007 suchten deutschlandweit ca. 66.000 Studierende psychologischen Rat bei Experten. Die Zahl steigerte sich im darauffolgenden Jahr um weitere 20%. Der Anstieg der Stresssymptomatik sei laut Aussagen des Leiters der psychosozialen Beratungsstelle Oldenburg u.a. auf die Einführung des Bachelor-Master-Systems zurückzuführen. Weiterhin seien die Studiengebühren und der Wettbewerb der Universitäten untereinander Gründe dafür, warum sich der allgemeine Druck auf die Studenten in den letzten Jahren gesteigert hat (Meyer, 2010).

Wie in dem Artikel deutlich wird, hat Stress Auswirkungen auf die Psyche und das körperliche Wohlbefinden. Doch wie reagiert sein soziales Umfeld auf den gestressten Studenten? Die Annahme von Mitgefühl und sozialer Unterstützung innerhalb des sozialen Rahmens lassen Unterstützungsversuche und -angebote vermuten, doch wie sehen diese konkret aus?

Während der anfänglichen Recherchen für diese Arbeit, registrierten wir den enormen Umfang an Literatur, Ratgebern und Angeboten. Allein die Fülle an Literatur über Stressbewältigung zeigt, wie relevant das Thema für die allgemeine Forschung ist. In diesem Kontext interessieren wir uns vor allem für die Auswirkungen des Stresses auf die Partnerschaft. Beziehungen bestehen aus interpersonellen, stabilen Interaktionsmustern, die die Partner im Laufe der Partnerschaft entwickeln (Asendorpf und Banse, 2000, zitiert nach Waldow, o.E., S. 220). Aus eigenen Erfahrungen wissen wir, dass das Verhalten unter Stresseinfluss gereizter ist und der Stress des einen Partners über die interindividuellen Interaktionen zwangsläufig auch Auswirkungen auf den anderen Partner und die Partnerschaft im Allgemeinen hat. Der Stress des einen Partners könnte demnach zur Belastung der Partnerschaft führen. Gleichzeitig ist die bestehende Beziehung aber auch meist eine Unterstützung, um die Situation zu bewältigen. Die Unterstützungsansprüche an den Partner und die wahrgenommene Unterstützung sind dabei sehr individuell und themenspezifisch. Genau hier setzt unsere Arbeit an. Denn wie stabil eine Partnerschaft wirklich ist, zeigt sich häufig erst in schwierigen Situationen. Probleme und Stress stellen die Beziehung auf eine Probe und bringen grundlegende Defizite in der Partnerschaft ans Licht. Relevant ist es daher sich dessen bewusst zu sein, seine eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten bei der Bewältigung von Stress und ebenso die Möglichkeit der Unterstützung durch den Partner kennen zu lernen. Die verschiedenen Bedürfnisse und Erwartungen an den Partner verknüpft mit den eigenen Erwartungen klar

zu definieren und sich selbst reflektieren zu können, scheint eine gute Basis - nicht nur für eine funktionierende Partnerschaft, sondern auch für ein zufriedenes Leben und zur Vermeidung psychischer Krankheiten.

Die Motivation dieser Arbeit liegt darin, zu erforschen welche Unterstützung sich Studenten wünschen und wie sie diese Wünsche und Erwartungen kommunizieren. Insbesondere interessiert uns die partnerschaftliche Unterstützung, welche wir eingebettet in das soziale Netzwerk betrachten.

Aus diesen Überlegungen entstand folgende Forschungsfrage:

Wie nehmen die Studenten der Hochschule Zittau/Görlitz die Unterstützung durch ihren Partner in Stresssituationen wahr?

Daraus ergaben sich folgende Teilfragen:

- a) Welche Personen aus ihrem sozialen Umfeld nutzen die Studenten zur Unterstützung innerhalb stressiger Phasen?
- b) Nutzen die Studenten ihre Partnerschaft als Unterstützung bei Stress?
- c) Wie kommunizieren sie ihre Erwartungen und Wünsche an ihren Partner?
- d) Wie sieht die erhaltene Unterstützung durch den Partner und das soziale Unterstützungsnetzwerk im Konkreten aus?
- e) Wie bewerten sie die erhaltene Unterstützung des Partners während einer Stressphase?

Die Untersuchung der Unterstützung innerhalb Partnerschaften hat für die Kommunikationspsychologie einen besonderen Interessenwert, da davon ausgegangen werden kann, dass der Prozess der Unterstützung hauptsächlich über die Kommunikation des Gestressten mit seinem Partner stattfindet. Um die Bedeutung des Partners innerhalb des Unterstützungsnetzwerkes besser beurteilen zu können, erheben wir neben dem Partner auch weitere unterstützende Personen.

Da wir die subjektive Sichtweise der Studenten auf die partnerschaftliche und soziale Unterstützung betrachten wollen, entscheiden wir uns für eine qualitative Forschung. Wir beschränken uns bei unserer Untersuchung auf die Perspektive des gestressten Partners. Die Perspektive des anderen Partners spielt für unsere Arbeit keine Rolle. Dies lässt sich vor allem aus zeitökonomischen Gründen erklären, da uns eine möglichst umfassende Erhebung der ausgewählten Sichtweise wichtig ist. Auch ist für unsere Untersuchung irrelevant, ob der andere Partner ebenfalls Student ist. In der vorliegenden Arbeit wird zunächst der wissenschaftliche Forschungszustand zur Thematik beschrieben, der theoretische Hintergrund beleuchtet, die Methodik und die Durchführung der qualitativen Forschung erläutert, um nach dem Darstellen der Ergebnisse diese auszuwerten und zu diskutieren.

Aufgrund der Lesbarkeit entschieden wir uns gegen das Gendern der Sprache. Wenn wir z. B. von Partner oder Studenten sprechen, meinen wir sowohl weibliche als auch männliche Partner / Studenten. Dies soll nicht als Diskriminierung verstanden werden, sondern lediglich als formale Vereinfachung. Die vorliegende Arbeit ist in den einzelnen Abschnitten für die bessere Differenzierung der Autoren mit CS für Carolin Segger und SP für Svea Paukstadt gekennzeichnet.

2 Aktueller Forschungsstand (CS)

Bis zu den 1990'er Jahren beschäftigte sich die Stressforschung hauptsächlich mit der Bewältigung des Stresses aus Sicht des Individuums (Gmelch et al., S. 186). Obwohl der Begriff der Unterstützung zuvor ausführlicher erforscht worden war, spielte der Ursprung der Unterstützung bis dahin nur eine untergeordnete Rolle (Laireiter, 1993, S. 25ff.) Erst Bodenmann erweiterte das transaktionale Stressmodell von Lazarus und Folkman (1984, zitiert nach Gmelch et al., S. 186) um den Aspekt der sozialen Systeme und setzt sich mit den Wechselwirkungen zwischen den Partnern in Belastungs- und Bewältigungsprozessen auseinander (Limmer, 2002, S. 30f.). Das Konzept des dyadischen Copings in Partnerschaften folgt der Grundannahme, dass sowohl der Stress als auch die Stressbewältigung als „dyadische Phänomene“ (Bodenmann 2000, zitiert nach Gmelch et al., S. 186) aufgefasst werden. Die Form des Stresses wird unterteilt in Stress, der sich direkt auf die Partnerschaft bezieht (z. B. Meinungsverschiedenheiten oder Probleme mit Kindern) oder beziehungsexterne Stressoren, die u.a. aus dem Berufsleben der Partner resultieren. Der Partner nimmt demnach entweder Anteil am Stress des anderen oder es werden in Kooperation mit ihm Wege zur Lösung von paarinternen Problemen entwickelt. Der Stress-Coping Prozess im Rahmen von Partnerschaften wurde durch etliche Studien untersucht. Ein Beispiel für solche Studien ist das EISI- Experiment von Bodenmann & Perrez (1992), bei dem 44 Probanden, die als Paar untersucht wurden, Stresserleben induziert und anschließend anhand von verschiedenen Messmethoden (Stressfragebögen, Interviews) analysiert wurde. Untersucht wurden dabei das individuelle und dyadische Stresserleben sowie deren Auswirkungen auf die paarinterne Interaktion. Zusammen mit weiteren Untersuchungen, u.a. einer 2-Jahres-Längsstudie mit Fragebogendaten und systematischer Verhaltensbeobachtungen (Bodenmann, 1995), konnten die Forscher herausfinden, dass Paare in Stresssituationen deutlich mehr verbale und nonverbale Stresssignale aussenden und das dyadische Coping unter Belastung deutlich zunahm. Die verbalen Stressäußerungen treten vermehrt direkt nach der Belastungssituation auf, wohingegen nachfolgend das Stressempfinden hauptsächlich nonverbal kommuniziert wird (Bodenmann, 19997, S. 84). Zudem konnten direkte und indirekte Einflussfaktoren des dyadischen und individuellen Copings auf die Partnerschaftsqualität und das Trennungs- und Scheidungsrisiko nachgewiesen werden (Bodenmann, 1995, S. 27). Das dyadische Coping kann u.a. durch das Dyadische Coping Inventar (DCI) erhoben werden, das das Verhalten der beiden Partner über Fremd- und Selbsteinschätzung anhand eines Fragebogens erfasst (Gmelch et al., S. 186f.).

Weitere Ansätze bzgl. der Wechselwirkung zwischen dem stressbelastetem Individuum und seiner sozialen Umwelt beleuchten auch DeLongis und O'Brien (1990, zitiert nach Limmer, 2002, S. 29). Sie prägen den Begriff des „relationship-focused coping“, der die

problemzentrierten und emotionszentrierten Stressbewältigungsstrategien des Lazarus Modells erweitert (Limmer, 2002, S. 29).

Die Recherche der sozialen Unterstützung im Kontext von Studenten erwies sich als schwieriger. Dutke, Born, Kuhnert und Frey (2004) untersuchten die soziale Unterstützung von inländischen und ausländischen Studenten anhand von drei vorgegebenen, belastenden Studiensituationen (Studienanfang, Zeit der Prüfungsvorbereitung und das Überlegen eines Studienfach- bzw. Studienortswechsels). Die Studenten beurteilten anhand standardisierter Aussagen, welche ihre bevorzugte Bewältigungsstrategie in dieser Situation wäre, von welchen Personen sie sich dabei Unterstützung wünschen würden und wie genau diese Unterstützung aussehen sollte. Die Ergebnisse zeigten, dass ausländische Studenten einen viel größeren Wunsch nach problem- und zielorientierten Unterstützungsleistungen haben. Anstatt emotionalen Beistand forderten sie, in einem höheren Maße als die inländischen Studenten, sach- und studienbezogene Unterstützung durch Professoren und Assistenten. Die positive Korrelation zwischen der Schwere der problematischen Situation und dem Wunsch nach professioneller Unterstützung wurde hingegen bei beiden Gruppen nachgewiesen. Dies lässt vermuten, dass umso schwerwiegender die studiumsbezogene Belastungssituation wahrgenommen wird, desto wichtiger erscheinen professionelle und fachbezogene Unterstützung (Dutke et al., 2004, S. 22). Das wirft für unsere Forschung die Frage auf, welche Bedeutung die Unterstützung des Partners bei aus dem Studium resultierenden Stresssituationen hat.

Zur partnerschaftlichen Beziehung von Studierenden konnte im Zuge der Recherche von Literatur und Onlinesuchmaschinen, welche auch wissenschaftliche Artikel enthalten, keine Studie gefunden werden, die sich direkt auf die Unterstützung innerhalb der Partnerschaft von Studenten bezieht. Demnach liegt hier die Chance unserer Untersuchung, diese Thematik näher zu beleuchten. Vereinzelt Studien, die sich mit Partnerschaften in Zusammenhang mit Studenten beschäftigen, befragen diese nach ihren Auffassungen zu Partnerschaft oder Sexualität. Ein Beispiel für solche Studien ist die von Harych und Harych (1994). Sie erhoben anhand schriftlicher Befragungen die Vorstellungen von Partnerschaft, Ehe und Familie bei Medizin- und Zahnmedizinstudenten. Die Ergebnisse ergaben, dass Studentinnen hinsichtlich der Anforderung an eine Partnerschaft von einer gleichberechtigten Stellung ausgehen. Interessant hierbei wäre, ob dies auch für die Unterstützung innerhalb der Partnerschaft gilt.

3 Theoretischer Hintergrund (CS & SP)

Dieses Kapitel umfasst die theoretischen Grundlagen zu unserer Forschungsarbeit, klärt die Begriffe des Stresses und der sozialen Unterstützung und setzt diese in einen Zusammenhang zur partnerschaftlichen Beziehung.

3.1 Stresstheorie

3.1.1 Stress

Bereits seit Jahrzehnten werden unterschiedlichen Auffassungen des Stressbegriffs diskutiert. Auch heute existiert noch keine allgemein akzeptierte Definition dieses Begriffs. Schon Hobfoll kam im Jahr 1988 zu der Feststellung: „The fact that no single definition of stress has emerged is not surprising as stress is one of the most complicated phenomena that can be imagined“ (Hobfoll, 1988, S. 2). In seinen Ausführungen beschreibt Lazarus (1981, S. 226) Stress als eine „allgemeine Kategorie“ für Ereignisse, die auf Grund von äußeren oder inneren Anforderungen die Fähigkeit der Anpassung durch das Individuum beanspruchen oder sogar übersteigern. Umgangssprachlich ist der Begriff Stress negativ behaftet und beschreibt im Allgemeinen Anforderungen und Belastungssituationen sowie Momente in denen sich das Individuum überfordert fühlt.

Innerhalb der reaktionsorientierten Stressperspektive wird Stress als abhängige Variable angesehen. Demnach wird der Ansatz verfolgt, dass Stress durch bestimmte Ereignisse ausgelöst wird (Morgenroth, 2015, S. 22).

Nach der transaktionalen Stresstheorie von Lazarus ergeben sich Stressoren durch die Wahrnehmung des Stresses. Somit wird Stress als Prozess verstanden. In diesem Prozess reagiert das Individuum auf innere oder äußere Anforderungen für deren Lösung die vorhandenen Ressourcen begrenzt erscheinen. Fokus des Prozesses ist dabei die kognitive Bewertung (engl. appraisals). Man geht davon aus, dass ein kontinuierlicher Austausch zwischen der Person und deren Umwelt vorhanden ist. Schwarzer (2000, S. 14) hält dazu fest: *„Mit Transaktion ist gemeint, dass Stress sich nicht auf Input oder Output beschränkt, sondern eine Verbindung zwischen einer sich verändernden Situation und einer denkenden, fühlenden und handelnden Person widerspiegelt.“*

Eine Unterscheidung des Stresses wurde erstmals von Selye (1983) vorgenommen. Dabei unterteilte er Stress in die negative Form Distress (aus dem engl.: Leid, Bedrängnis) und in die positive Form Eustress (aus dem griech.: gut, wohl). Er trug somit entscheidend zur Erforschung und Bestimmung der reaktionsorientierten Stressperspektive bei.

Dies verdeutlicht, dass der Begriff Stress nicht grundsätzlich als negativ verstanden werden darf. Vielmehr beschreibt er Geschehnisse, die durch den körperlichen Erregungszustand einen leistungssteigernden Effekt auf Körper und Geist nach sich ziehen.

3.1.2 Stressperspektiven

In der Literatur finden sich unterschiedliche Erklärungsansätze für die Entstehung bzw. Erscheinungsbilder zur Beschreibung von Stress. Nachfolgend werden wesentliche Stressperspektiven, also unterschiedliche Blickwinkel auf Stress charakterisiert. Es haben sich drei verschiedene wissenschaftliche Ansichten durchgesetzt anhand derer Stress interpretiert werden kann: die reaktionsorientierte, die reizorientierte und die transaktionale Stressperspektive.

3.1.2.1 Reaktionsorientierte Stressperspektive

Nach Selye (1974) ist Stress ein komplexes, aber einheitliches Reaktionsmuster. Dieses erfolgt reizunspezifisch auf jede Anforderung und Beanspruchung. Seine Definition von Stress lautet: "the nonspecific response of the body to any demand" (Selye, 1974, S. 27). Selye bezeichnet dies als Adaptionssyndrom (General Adaption Syndrome). Das Adaptionssyndrom unterteilt er in drei Phasen, die in Tabelle 1 abgebildet sind.

Tabelle 1: Adaptionsphasen nach Selye (1974)

| Phase | Beschreibung |
|---------------|--|
| Alarmreaktion | <ul style="list-style-type: none">• unmittelbare Reaktion (tritt ein durch hormonelle oder vegetative Veränderungen und schwächt im weiteren Verlauf ab)• überdurchschnittliche Aktivierung von Abwehrmechanismen gegen die Stressoren (Ziel ist es die Überbelastung abzuschwächen) |
| Widerstand | <ul style="list-style-type: none">• Anpassung des Organismus an die Stressoren• Aktive Gegenwirkung• Körperliche Anzeichen der Alarmreaktion klingen ab• Widerstandskraft gegen Stressor bleibt gering• Auch schwache Belastungen können starke Reaktionen hervorrufen |
| Erschöpfung | <ul style="list-style-type: none">• Bei andauernder Einwirkung der Stressoren ist das Resultat eine komplette Verausgabung• Diese können jedoch aufgrund zur geringer Widerstandskräfte nicht aufgelöst werden• Folgen: körperliche Schäden, Tod |

3.1.2.2 Reizorientierte Stressperspektive

Stress wird innerhalb dieser Perspektive als unabhängige Variable angesehen. Man geht davon aus, dass Stressoren abhängig von der Situation Auslöser für belastende Ereignisse sind (Morgenroth, 2015, S. 25).

3.1.2.3 Transaktionale Stressperspektive

Fokus der transaktionalen Stresstheorie von Lazarus ist die Person-Umwelt-Transaktion. Stress ist demnach der subjektive und situative Einschätzungsvorgang, bei dem

Umweltfaktoren ihre Bedeutung als Stressoren verlieren. Diese Bewertung kann auch hier in drei Phasen, die sogenannten "Appraisals", unterteilt werden. Diese werden nachfolgend kurz charakterisiert. Es kann festgehalten werden, dass die transaktionale Theorie ein prozesshaftes Verständnis von Stress fordert, bei dem Person und Umfeld in einer ständigen Interaktion (Transaktion) sind (Hemming, 2015, S. 78).

3.1.2.3.1 Primäre und Sekundäre Bewertung von Stress

Die Bewertung von Stress erfolgt auf zwei Ebenen (Morgenroth, 2015, S. 27 ff.). Als Ereigniswahrnehmung oder Situationsmodell kann die Primäre Bewertung ebenfalls bezeichnet werden (Schwarzer, 2000, S. 15). Das Ergebnis ist ein Vergleich von situationsspezifischen Anforderungen an die Ressourcen des Individuums und die emotionale Einstufung der Situation. Dabei setzen sich die situationsspezifischen Anforderungen aus den Faktoren aus der Umwelt (äußerlich) und den Werten, Zielen und Verpflichtungen des Individuums (innerlich) zusammen. Unterschiede des Individuums sind verantwortlich dafür, dass diese Anforderungen verschieden bewertet und wahrgenommen werden. Dabei ist die Relevanz der Situation maßgeblich. Diese kann als stressrelevant, angenehm-positiv oder irrelevant aufgefasst werden (Lazarus & Launier, 1978).

Die Situation wird von dem Individuum als irrelevant eingestuft, wenn diese nicht bedeutend für das Individuum ist. Eine weitere Auseinandersetzung mit der Situation ist somit nicht erforderlich. Wenn sich die individuellen Kompetenzen über den Anforderungen einordnen, findet eine angenehm-positive Einschätzung der Situation statt. Wenn die Situation als sehr bedeutend eingestuft wird und das Individuum sich der Bewältigung dessen unsicher ist oder feststellt, dass nicht genügend Bewältigungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, wird die Situation als stressrelevant eingestuft. Laut Lazarus kann die letzte Einstufung drei verschiedene Qualitätsstufen aufweisen. Diese sind Schädigung beziehungsweise Verlust, Bedrohung oder Herausforderung. Eine nicht veränderbare bereits gegenwärtige Beeinträchtigung des Wohlergehens des Individuum wird als Schädigung oder Verlust bezeichnet. Wenn das Individuum die eigenen Ressourcen als nicht ausreichend einschätzt und dadurch zukünftige Schäden oder Verluste befürchtet, spricht man von einer Bedrohung. Wenn die Anforderungen an das Individuum positiv wahrgenommen werden und ein Bewältigungserfolg in Aussicht ist, wird dies als Herausforderung bezeichnet.

Bei einer stressrelevanten Einschätzung der Situation erfolgt die sekundäre Einschätzung der Situation (Lazarus & Folkman, 1984). Nun werden die zur Verfügung stehenden Ressourcen welche zur Bewältigung vorhanden sind überprüft. Diese können körperlicher, psychischer, sozialer oder materieller Art sein. Die sekundäre Einschätzung folgt nicht zwangsläufig der primären. Beide Phasen können zeitliche Überschneidungen aufweisen oder gemeinsam auftreten.

Die Neubewertung ist der dritte Einschätzungsbereich. Dieser Prozess ist zeitlich unabhängig von den bereits beschriebenen Phasen und bezeichnet die inhaltliche Wiederholung des kognitiven Bewältigungsprozesses auf Basis der neuen Informationslage. Das Ergebnis kann beispielsweise eine veränderte Wahrnehmung einer Bedrohung sein, die durch die Neubewertung nun als Herausforderung angesehen wird.

3.1.2.3.2 Stressbewältigung

Wird nach der kognitiven Bewertung ein Ungleichgewicht in der Transaktion mit der Umwelt festgestellt, so werden die Bewältigungsprozesse aktiviert Hemming (2015, S. 79). Lazarus und Folkman differenzieren emotionsorientierte Bewältigung und problemorientierte Bewältigung. Bei letzterer ist die Tätigkeit handlungsorientiert und fokussiert sich auf die Beseitigung oder Minderung des Problems. Dabei ist nicht entscheidend, ob die Handlung wirksam beendet wird. Durch die Regulation der Emotionen verändert sich die Bedeutung eines Ereignisses, ohne dass das Ereignis selbst verändert wurde. In diesem Fall spricht man von der emotionsorientierten Bewältigung (vgl. Lazarus & Folkman, 1984, S. 151).

3.1.2.3.3 Neubewertung

Durch erste Bewältigungsversuche kann das Individuum die Situation verändert oder aber Ressourcen im Laufe der Zeit dazu gewonnen haben. Dadurch kann es zu einer Neubewertung der vorhandenen Gegebenheiten und Strategien zur Bewältigung kommen (Lazarus & Folkman, 1984, S. 151).

3.1.2.3.4 Kritik am Stressmodell

In der pädagogischen und psychologischen Wissenschaft ist das transaktionale Stressmodell von Lazarus das einflussreichste Stressmodell, obgleich einige Kritiken an diesem Modell vorhanden sind (Morgenroth, 2015, S. 29).

Einer dieser Kritikpunkte ist die Komplexität des Modells. Laut Schwarzer (2000, S. 17) beeinflusst das Transaktionale Modell die meisten Psychologen in ihrer Denkweise. Schwarzer kritisiert die wissenschaftlichen Nachweise: *"Ein Schwachpunkt der wissenschaftlichen Arbeiten von Lazarus ist ja immer die Umsetzung seiner Ideen in Versuchspläne und psychometrische Verfahren gewesen, so dass es kaum empirische Arbeiten gibt, die eine zuverlässige Quantifizierung von Appraisals und Coping vorgenommen und allgemeingültige Resultate erbracht haben"*.

Des Weiteren wird die Zirkularität der Stressdefinition kritisiert (Dunckel & Resch, 2004, S. 43). Dies begründet sich in dem Vergangenheitsbezug der Analyse, die anhand der Wirkung auf die Ursachen schließt, jedoch keine Prognose für die Zukunft zulässt.

3.2 Soziale Unterstützung

Der Begriff der sozialen Unterstützung beschreibt „positive Umweltfaktoren“ (Veiel & Ihle, 1993, S. 55; Hervorhebung im Original), die durch andere Menschen zur Verfügung gestellt

werden und sich positiv auf das Befinden und die Gesundheit des Unterstützten auswirken. Sie kann sich entweder auf eine direkte Belastungssituation beziehen oder alltagsbezogen sein (Laireiter, 1993, S. 27). Es werden zwei Arten von Unterstützung unterschieden. Die instrumentell- materielle Unterstützungsform, besteht darin, die Krisensituation zu verändern oder der beanspruchten Person mit geeigneten Mitteln zu unterstützen, sodass sie die Situation besser bewältigen kann (Veiel, 1985, 1987, zitiert nach Veiel & Ihle, 1993, S. 60). Eine andere Unterstützungsform ist die psychologisch-emotionale, bei der das soziale Umfeld die Person durch Vertrauen, Empathie, Zuneigung und Wertschätzung unterstützt (House, 1981, zitiert nach Veiel & Ihle, 1993, S. 60). Der Begriff der sozialen Unterstützung lässt sich nach Laireiter (1993, S. 25ff.) auf vier Ebenen analysieren: Bedingungen der Unterstützung (intensionale Taxonomien), Differenzierung zwischen Alltagsunterstützung und belastungsbasierter Unterstützung, Betrachtung der unterstützenden Person und Konstrukte der Unterstützung (extensionale Taxonomien) Für unsere Forschungsarbeit besonders relevant sind die letzten drei Ebenen, weswegen diese nun näher erläutert werden.

3.2.1 alltags- und krisenbezogene Unterstützung

Für die vorliegende Arbeit ist vor allem die belastungsbasierte Unterstützung interessant. Diese wurde von der Forschung bisher nur unzureichend konkretisiert, da die Erstellung eines taxonomischen Systems hohe Anforderungen an Methodik und Design darstellt (Laireiter, 1993, S. 27). Dennoch zeigten die Befunde von Wortman und Co (Coates & Wortman, 1980; Lehman, Ellard & Wortman, 1986; Wortman & Conway, 1985, alle zitiert nach Laireiter, 1993) zufriedenstellende Übereinstimmungen hinsichtlich folgender Belastungsarten (Laireiter, 1993, S. 28):

- emotionale Unterstützung (empathisches Verstehen und Einfühlung, Ermöglichung von Gefühlsausdrücken)
- Selbstwertstützung (Validierung von Gefühlen, Polsterung des Selbstwerts, Vermittlung von Verständnis)
- kognitive und evaluative Unterstützung (Informationen zum Umgang mit der Belastung, Aufklärung, Sinnggebung und Sinnerklärung)
- problemlösungsbezogene Unterstützung (Ermunterung zu und Verstärkung von Selbsthilfe und eigenständigen Problemlöseversuchen)
- Merkmale der Beziehung und Haltung (offene, nicht fordernde, teilnehmende Haltung, warme Beziehungsgestaltung)

3.2.2 unterstützende Person

Das Unterstützungsnetzwerk eines Menschen umfasst all die Personen, die ihm gegenwärtig Hilfe geben, potentiell helfen würden oder in der Vergangenheit Unterstützung bei Krisen oder im Alltag gegeben haben. Befunde von Laireiter und Baumann (1992, zitiert

nach Laireiter, 1993) haben gezeigt, dass vor allem die Personen besonders wichtige Unterstützer sind, zu denen die Bedürftigen eine intensive Beziehung pflegen. Dazu zählen der Partner, enge Freunde und Verwandte. Burke und Weir (1975, zitiert nach Pfaff, 1989, S. 22) konnten in ihrer Studie herausarbeiten, dass im privaten Bereich der Ehepartner der bevorzugte Unterstützer ist.

3.2.3 wahrgenommene und erhaltene Unterstützung

Der interpersonelle Interaktionsprozess der sozialen Unterstützung kann aus drei Perspektiven betrachtet werden: aus der Geber-Perspektive (gegebene Unterstützung), aus der Empfänger-Sicht (erhaltene Unterstützung) und aus einer „interaktiv-transaktionale[n]“ (Laireiter, 1993, S. 34) Perspektive. In unserer Forschungsarbeit konzentrieren wir uns auf die Unterstützung aus Sicht des Unterstützten. Diese kann laut Theorie mit der wahrgenommenen und mit der erhaltenen Unterstützung näher definiert werden. Das Konstrukt „erhaltene Unterstützung“ beschreibt alle Unterstützung, die ein Individuum „real und damit prinzipiell beobachtbar“ (Laireiter, 1993, S. 34) erhält bzw. mit anderen austauscht. Die allgemeine, subjektive Überzeugung, unterstützt zu sein, erfasst hingegen die wahrgenommene Unterstützung. Sie ist nach Laireiter (1993) das zuverlässigere und elaboriertere Konstrukt. Sie entwickelt sich durch individuelle Erfahrungen aus konkreten Interaktionen mit unterschiedlichen Personen, wie z. B. Freunden, Familie oder dem Partner (Laireiter & Baumann, 1992, zitiert nach Laireiter, 1993, S. 39). In der Literatur wurde versucht, das letztere Konstrukt in verschiedene Theorien zu integrieren. Lakey und Cassedy (1990, zitiert nach Laireiter, 1993, S. 39) sehen die wahrgenommene Unterstützung als Teil der kognitiven Persönlichkeitsstruktur. Andere Autoren integrieren das Konstrukt als „sense of acceptance“ oder Urvertrauen in das Selbstkonzept eines Individuums (Sarason, B.R., Pierce & Sarason, I.G., zitiert nach Laireiter, S. 1993, S. 39).

3.2.4 Befriedigung der Unterstützungsbedürfnisse

Für Veiel und Ihle (1993) ist die soziale Unterstützung an das Befriedigen von Unterstützungsbedürfnissen geknüpft. Es werden nur die Beziehungen und Hilfsangebote als unterstützend wahrgenommen, die auf die Unterstützungswünsche der Person abzielen (Veiel & Ihle, 1993, S. 58). Zum Beurteilen der Zufriedenheit über die Unterstützungsleistung des sozialen Umfeldes ist schlussfolgernd das Verhältnis zwischen dem Bedürfnis und dem Angebot bzw. Erhalt der Unterstützung bedeutsam (Laireiter, 1993, S. 43).

3.3 Verhältnis zwischen Coping und sozialer Unterstützung

Die Betrachtung des Stressprozesses und seiner Bewältigung im Kontext von sozialen Interaktionen erscheint sinnvoll, da ein Mensch niemals frei von seiner Umwelt agiert. Genauso wie das Stresserleben nach Lazarus von einer Wechselwirkung zwischen Umwelt

und Individuum betrachtet wird, muss auch der Bewältigungsprozess als sozialer Prozess betrachtet werden (Bodenmann, 1997, S. 74ff.). Da Coping und soziale Unterstützung dennoch zwei voneinander unterscheidbare Konstrukte darstellen, erscheint eine explizitere Differenzierung und Verhältnisdarstellung der beiden Konstrukte als notwendig. Veiel und Ihle (1993, S. 55) definieren Coping als zielgerichtete Handlung, in der eine Person aufgrund von negativen Umwelteinflüssen sich selbst oder die belastende Situation verändert. Es bezieht sich demnach lediglich auf Belastungen. Die soziale Unterstützung hingegen hat sowohl den Effekt, dass es Stress mindern kann, aber auch eine stressunabhängige, positive Wirkung auf das Allgemeinwohl der unterstützten Person hat. Coping kann sowohl individuell als auch im sozialen Kontext erfolgen, wohingegen die soziale Unterstützung nur innerhalb sozialer Interaktionen möglich ist (Veiel & Ihle, 1993, S. 58f.).

Da unsere Forschung sich auf die soziale Unterstützung in Stresssituationen konzentriert, orientieren wir uns in der vorliegenden Arbeit an der Annahme eines Stufenprozesses der Stressbewältigung, wie es im Kaskadenmodell von Bodenmann (1997, S. 85f.) postuliert wird. Demnach greift das Individuum bei Belastungen zuerst auf die eigenen Stressbewältigungsstrategien zurück. Reichen diese nicht aus, werden sie schrittweise durch die Unterstützung des Partners und anschließend weiterer Personen des Unterstützungsnetzwerkes ergänzt. Bodenmann geht dabei von einer sukzessiven Inanspruchnahme aus, die mit dem subjektiven Belastungsgrad zusammenhängt. Die Wahl der Copingquelle hängt zudem von der Art der Stressoren und dem Geschlecht ab. Den Zusammenhang zu letzterem führt er nicht näher aus. Bei dem Stressbereich geht er davon aus, dass paarexterne Stressfaktoren bevorzugt zu dyadischem Coping mit dem Partner führen, paarinterne Konflikte jedoch zu individuellen bzw. sozialen Bewältigungsstrategien.

3.4 Dyadisches Coping

Bodenmann (1997) prägte den Begriff des dyadischen Copings, bei dem davon ausgegangen wird, dass Stress und Stressbewältigung innerhalb einer Partnerschaft als dyadische Prozesse zu verstehen sind. Der Stress, der auf die Partnerschaft einwirkt, kann indirekt (paarexterner Stress) oder direkt (paarinterner Stress) für die partnerschaftliche Beziehung relevant sein. Der Stress eines Partners, der außerhalb der Partnerschaft entsteht (z. B. durch den Beruf oder das Studium) wirkt sich dann auf die Beziehung aus, wenn er nicht selbstständig vom gestressten Partner bewältigt werden kann. Die andere Form des Stresses besteht entweder in Form von Konflikten zwischen den Partnern oder betrifft ein Thema, das für beide Partner gleichermaßen relevant ist (z. B. Probleme mit den Kindern). In diesem Kontext beschreibt das dyadische Coping einerseits die Bemühungen, den anderen Partner bei seiner individuellen Stressbewältigung zu unterstützen und andererseits, das Beteiligten an einer gemeinsamen Lösung bei

paarinternen Problemen (Gmelch et al., S. 187). Im Allgemeinen wird damit die Wiederherstellung der Homöostase des gestressten Partners, der Paarbeziehung oder der Beziehung der Partner zu anderen Personen angestrebt (Bodenmann, 1997, S. 80f.).

Das von Bodenmann (1997) postulierte Modell des dyadischen Stress- und Copingprozesses betrachtet die beiden Partner als zwei Subsysteme, die voneinander unabhängig und aufeinander bezogen auf Belastungen reagieren. Auf einer ersten Ebene kommt es zu einer individuellen Einschätzung der Stresssituation hinsichtlich der eigenen Person, des Wohlbefindens des Partner und der Paarbeziehung. Diese nennt er „Primary Appraisal“ (S. 82), die bei beiden Partnern gleichermaßen abläuft. Im Zuge dessen findet ein Vergleich der Einschätzungen der Partner statt. Dieser erfolgt entweder durch die bloße Annahme der Einschätzung des anderen Partners oder anhand einer offenen Diskussion, in der beide Stellungen dargelegt werden. Wird die Situation so eingeschätzt, dass sie negative Auswirkungen auf das Befinden des Partners A, des Partners B oder der Partnerschaft im Allgemeinen hat, wird im „Secondary Appraisal“ (S. 82) die zur Verfügung stehenden Copingressourcen geprüft und hinsichtlich ihrer positiven Einflussfaktoren auf die Stresssituation eingeschätzt. Dazu zählen die eigenen Ressourcen, die des Partners, partnerschaftsbezogene Ressourcen und die Ressourcen anderer Personen aus dem Unterstützungsnetzwerk. Am Ende dieses Einschätzungsprozesses erfolgt abermals der Vergleich zwischen den unterschiedlichen Beurteilungen der Partner (Bodenmann, 1997, S. 80f.). Neben den gemeinsamen Einschätzungen spielen auch die gemeinsamen Ziele eines Paares für das dyadische Coping eine Rolle. Diese lassen sich unterteilen in assimilativ (Umwelt wird an Person angepasst), akkomodativ (Person passt sich an Umwelt an), selbstregulativ (das eigene positive Selbstbild soll erhalten bleiben) und sozialregulativ (soziale Integration soll gewahrt bleiben).

Das dyadische Coping wird in vier Formen differenziert (Gmelch et al., S. 187):

- positives supportives dyadisches Coping
Der Partner unterstützt emotions- oder sachbezogen die individuelle Stressbewältigung des Partners. Beispiele sind Empathie und Verständnis (emotionsbezogen) sowie die aktive Hilfe beim Analysieren des Problems (sachbezogen).
- delegiertes dyadisches Coping
Die Unterstützung besteht im Übernehmen von Aufgaben und Tätigkeiten zwecks Entlastung des Partners, zum Beispiel das Erledigen der Hausarbeit innerhalb der Prüfungszeit.
- negativ supportives dyadisches Coping
Zwar zeigt der Partner eine Unterstützungsleistung, jedoch ist diese geprägt durch Feindseligkeit, Ambivalenz oder Floskeln. Ein Beispiel für diese Art des dyadischen

Coping ist ein Partner, der zwar den Haushalt macht, den anderen aber gleichzeitig dafür kritisiert.

– gemeinsames dyadisches Coping

In dieser Form sind die beiden Partner gleichberechtigt an der Aktivität beteiligt. Darunter zählen auf der sachbezogenen Ebene das faire Aufteilen bei der Umsetzung einer Lösungsstrategie und der Austausch von Zärtlichkeit auf der emotionsbasierten Ebene.

Das dyadische Coping erfolgt überwiegend über die Kommunikation zwischen den Partnern, was das Konstrukt so relevant für die Kommunikationspsychologie macht (Gmelch et al., 2008, S. 186). Sowohl die Stresssignale des einen Partners sowie die Reaktionen des anderen Partners darauf werden anhand von nonverbalen und verbalen kommunikativen Prozessen im Konstrukt berücksichtigt (Bodenmann, 1997, S. 81).

Neben der stressmindernden Wirkung auf Individualebene und den damit einhergehenden positiven Auswirkungen auf die Lebenszufriedenheit und die allgemeine psychische und physische Gesundheit, hat das dyadische Coping noch weitere positive Effekte auf die Partnerschaft und die Familie. Durch die wiederholte Unterstützung innerhalb der Partnerschaft steigt das Vertrauen zum Partner und die Beziehung wird zum „Ort von Sicherheit, Verbundenheit und Geborgenheit“ (Gmelch et al., 2008 S. 187). Dies wirkt sich positiv auf die Partnerschaftsqualität und –stabilität aus. Dadurch, dass der Partner bei positivem dyadischen Coping als hilfreich und unterstützend wahrgenommen wird, steigt zudem die allgemeine Zufriedenheit in der Partnerschaft. Verfügen die Partner gemeinsam über gut ausgebildete dyadische Copingstrategien, können sie effektiv verhindern, dass externer Stress zu paarinternen Belastungen führt. Eltern haben somit die Möglichkeit, ihre Ressourcen auf die Familie, anstatt auf die Partnerkonflikte zu konzentrieren (Gmelch et al., 2008, S. 187f.).

3.5 Kommunikation

Zwischenmenschliche Kommunikation ist nach Schulz von Thun (1989, S. 19 ff.) durch unterschiedliche Perspektiven gekennzeichnet, die nachfolgend als das Quadrat der Nachricht bezeichnet werden. Der Fokus des Quadrates liegt darauf, was der Sender von sich gibt und im Anschluss bei dem Empfänger als Nachricht ankommt. Die Grundannahme liegt darin, dass eine gesendete Nachricht verschiedene Botschaften enthält. Diese lassen sich in vier Perspektiven gliedern: dem Sachinhalt, der die Informationsebene darstellt, die Selbstkundgabe, bei der der Sender seine Persönlichkeit oder seinen momentanen Gefühlszustand ausdrückt, der Beziehungshinweis, der die Mitteilung enthält, in welcher Beziehung sich Sender und Empfänger befinden und den Apell, der eine Aufforderung oder den Versuch einer Einflussnahme symbolisiert.

Es wird vermutet, dass häufig ausschließlich Inhalte der Sachebene expliziert geäußert werden. Die Botschaften der anderen drei Ebenen werden implizit mitgeteilt.

Wie bereits unter dem Punkt „dyadisches Coping“ erläutert, äußert sich der Stresslevel des einen Partners durch kommunikative Prozesse mit dem anderen Partner. Diese beinhalten u.a. das gegenseitige Feedback über die Wahrnehmung der Stresssituation und der Einschätzungen dieser. Es ist anzunehmen, dass unter Stress der Anteil des Sachinhaltes zu Gunsten der Selbstkundgabe und des Beziehungshinweises nachlässt. Der gestresste Partner müsste demnach viel mehr auf der Selbstkundgabeseite kommunizieren, um den anderen Partner seinen derzeitigen Zustand zu verdeutlichen. Da der Stress indirekte und direkte Auswirkungen auf die Paardynamik hat, müsste die Kommunikation innerhalb einer Stressphase auch viele Beziehungshinweise enthalten. Zu vermuten ist ebenfalls, dass der eine Partner in Stresssituation als Unterstützungsaufforderungen in der Kommunikation auch mehr Wert auf die Apellebene legt.

4 Forschungsproblem und Forschungsmethode

4.1 Grundlagen und Qualitätskriterien der qualitativen Forschung (SP)

Eine der am häufigsten verwendeten Verfahren innerhalb der qualitativen Sozialforschung ist das Interview. Es besitzt nicht nur in der Marktforschung Relevanz, sondern verfügt in den verschiedensten Arbeitsfeldern über ein breites Anwendungsfeld. Mey & Mruck (2007, S. 259 ff.) halten fest, dass die ermittelten Daten vom subjektiven Erleben und Wahrnehmen des Interviewers und des Probanden abhängen. Somit bietet das Interview die Möglichkeit umfangreiche Informationen zu erhalten, steht aber auch in unmittelbarer Abhängigkeit von Interpretationen. Im Gegensatz zu quantitativen Erhebungen gibt es eine erhöhte Zahl von Faktoren, die das Ergebnis der Studie beeinflussen können. Demnach ist die Gestaltung des Gespräches ein wichtiger Faktor, welcher unmittelbar Einfluss auf das Ergebnis hat.

Qualitative Interviews lassen sich in Dimensionen unterteilen. Die Interviewsteuerung ist eine Dimension, die den Grad der Strukturierung und Standardisierung kennzeichnet. Bei einer starken Strukturierung erfolgt durch den Interviewer ein hohes Maß an Einflussnahme auf den Gesprächsverlauf. Bei einer schwachen Strukturierung gestaltet sich das Gespräch offener, so dass dem Probanden viel Raum für Erzählungs- und Darstellungsformen gegeben werden. Die Standardisierung unterscheidet zwischen Frageformulierungen und Antwortvorgaben, welche häufig durch eine Skala gekennzeichnet sind. Zwischen diesen Möglichkeiten unterteilt sich die Standardisierung in so genannte Mischformen. Diese werden als halb-, semi- oder partiell strukturiert bzw. standardisiert beschrieben.

Im Gegensatz zu der quantitativen Forschung deren Gütekriterien Objektivität, Reliabilität und Validität sind, weist die quantitative Forschung Unsicherheiten in Bezug auf deren Qualitätskriterien auf. Diese lassen sich nicht eindeutig festlegen. Grund dafür ist, dass sich noch kein einheitliches Verständnis über die Gütekriterien der qualitativen Forschung etabliert hat. Während sich über viele Jahre Qualitätskriterien der quantitativen Forschung manifestierten, sind die der qualitative Forschung noch sehr jung (Steinke, 2005, S. 9).

Die Qualitätsmerkmale der quantitativen Forschung sind nicht ohne weiteres auf die qualitative Forschung übertragbar. Daher werden nachfolgend Qualitätsmerkmale vorgestellt, die einerseits qualitative und quantitative Forschung betreffen sowie andererseits Merkmale, die speziell auf die qualitative Forschung ausgerichtet sind. Diese sind in Tabelle 2 zusammengefasst.

Tabelle 2: Gütekriterien qualitativer und quantitativer Forschung (in Anlehnung an: Steinke, 2005, S. 13ff.)

| | Kriterium | Beschreibung |
|--|--|--|
| Merkmale für qualitative und quantitative | Nutzen der Studie | <ul style="list-style-type: none"> • Sicherstellung der Relevanz der Problemstellung, d.h. Beitrag zur Problemlösung und Wissensgenerierung |
| | Angemessenheit der Methodenwahl | <ul style="list-style-type: none"> • Verwendung adäquater Methoden zur Beantwortung der Forschungsfragen |
| | Dokumentation des methodischen Vorgehens | <ul style="list-style-type: none"> • Gewährleistung der Transparenz innerhalb des gesamten Forschungsprozesses |
| | Kritische Prüfungen | <ul style="list-style-type: none"> • Kritisches Hinterfragen der gewonnenen Erkenntnisse und Aufzeigen von Limitationen |
| | Absicherung der (externen) Validität | <ul style="list-style-type: none"> • Diskussion der Verallgemeinerbarkeit der erarbeiteten Ergebnisse |
| | Ethisches Vorgehen | <ul style="list-style-type: none"> • Respekt und Achtung gegenüber den Untersuchungspartnern |
| Merkmale für qualitative Untersuchungen | Indikation der Methoden | <ul style="list-style-type: none"> • Prüfung, ob Methoden dem Untersuchungsgegenstand gerecht werden • Prüfung, ob Arbeitsbündnis zwischen Forscher und Informant besteht • Prüfung, ob gegenstandsangemessene Methoden zur Erhebung und Auswertung der Daten ausgewählt oder entwickelt wurden |
| | Empirische Verankerung | <ul style="list-style-type: none"> • Bereitstellung hinreichender Textbelege für die entwickelte Theorie • Kritische Prüfung der Thesen, ggf. anhand von Falsifikation • Rückspiegelung der gewonnenen Erkenntnisse an den Interviewpartner zur kommunikativen Validierung |
| | Verallgemeinerbarkeit | <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der Repräsentativität der Analyseergebnisse • Aufzeigen der Grenzen der erlangten Erkenntnisse • Fallunterscheidung zwischen "dichter" und "schlanker" Fallbeschreibung |
| | Intersubjektive Nachvollziehbarkeit | <ul style="list-style-type: none"> • Dokumentation des Vorgehens (bspw. Methoden zur Datenerhebung- und -auswertung) und der theoretischen Grundlagen (bspw. Fundament zur Erarbeitung eines Leitfadens) |

4.2 Stress- und Copinginventar (CS)

Das Stress- und Coping-Inventar ist ein wissenschaftlicher Fragebogen, der zur Ermittlung der aktuellen Stressbelastung, der Stresssymptome sowie der Darstellung des Umganges mit Stress durch Stressbewältigungsstrategien von Dr. Lars Satow konstruiert wurde (Satow, 2012a, S. 3). Den theoretischen Hintergrund bildet die Annahme von Lazarus und Folkman, dass sowohl die Einschätzung der Stresssituation als auch die subjektiven Bewältigungsstrategien einen Einfluss auf das Erleben und Bewerten von Stress haben (Lazarus, 1966, 1999; Lazarus & Folkman, 1984; Schwarzer, 2000; zitiert nach Satow, 2012b, S. 5). Der Test folgt diesem Postulat, indem er die Probanden nach ihrem subjektiven Belastungsempfinden fragt.

Der Fragebogen umfasst 10 Skalen mit insgesamt 54 Items. Die aktuelle Stressbelastung wird mit Hilfe von fünf Skalen erhoben. Diese bestehen aus Stress durch Unsicherheit (Stress 1), Stress durch Überforderung (Stress 2), Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse (Stress 3), Gesamt-Stress und Körperlich und psychische Symptome. Die Skalen Stress 1 bis 3 fragen in sieben Items in Form einer siebenstufigen Likert-Skala nach wichtigen Lebensbereichen (u.a. Finanzen, Partnerschaft und Gesundheit), in denen sich der Proband in den letzten drei Monaten unsicher, überfordert oder durch Verluste bzw. tatsächlich eingetretene negative Ereignisse belastet gefühlt hat. Diese Einzelwerte werden in Gesamt-Stress zu einem Wert vereint. In der Skala „Körperliche und psychische Stresssymptome“ werden die Auswirkungen des Stresses wie Schlafstörungen, Lustlosigkeit und Konzentrationsprobleme für die letzten sechs Monate in Form von 13 Items erhoben. Verwendet wird dabei eine vierstufige Likert-Skala, wie auch bei den Stressbewältigungsstrategien. Hierzu zählt Positives Denken, Aktive Stressbewältigung, Soziale Unterstützung, Halt im Glauben und Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum. Die Aktive Stressbewältigung bezieht sich auf das Nutzen von Bewältigungsmaßnahmen zur aktiven und vorbeugenden Reduzierung der Stressursachen (Satow, 2012a, S. 4).

Die Durchführung der Paper-Pencil-Version erfolgt unter Beaufsichtigung in einem ruhigen Raum und dauert nicht mehr als 20 Minuten (Satow, 2012a, S. 6).

Die Auswertung erfolgt durch das Ermitteln der Rohwerte, die mittels genormter Stanine-Werte interpretiert werden. Bei den Stress-Skalen können auf der Likert-Skala (nicht belastet/ überfordert bis sehr stark belastet/ überfordert) 1 bis 7 Punkte erreicht werden. Die anderen Skalen zu den Stresssymptomen und dem Bewältigungsverhalten umfassen Antwortmöglichkeiten von „trifft gar nicht zu“ bis „trifft genau zu“ und ermöglichen somit einen Punktebereich von 1 bis 4. Die Werte der verschiedenen Skalen werden aufsummiert und anhand von Normstichprobentabellen verglichen. Eines der Items zum Zigaretten- und Alkoholkonsumverhalten ist negativ gepolt und muss daher entgegengesetzt interpretiert werden. Je nachdem, welchen Normwert der Proband erlangt hat, kann festgestellt werden,

in welchem Verhältnis seine Antworten zu denen einer vergleichbaren, genormten Stichprobe stehen. (Satow, 2012a, S. 7ff.). Die Bedeutungen der einzelnen Normwerte befinden sich als Tabelle im Anhang A.

Die Normwerte entstanden durch die Verwendung einer Gesamtstichprobengröße von 3958 Personen, die eine hohe Ähnlichkeit mit dem Bevölkerungsschnitt der Bundesrepublik Deutschland aufweist. Es wurden vier Altersgruppen für jeweils Frauen und Männer ausdifferenziert. Diese umfassen jünger als 20 Jahre, 20 bis 30 Jahre, 31 bis 50 Jahre und 51 Jahre und älter (Satow, 2012a, S. 10ff.). Die Interpretation der Werte kann anhand der Tabelle im Anhang A nachvollzogen werden.

Durch das Vorgeben der Testbedingungen und der Verwendung der Likert-Skala zur Erhebung der Items ist die Objektivität des Tests gewährleistet. Die Unterscheidung von fünf Bewältigungsstrategien konnte anhand einer Faktorenanalyse bestätigt werden (Satow, 2012c) Die Skalen des Tests weisen eine akzeptable bis gute interne Konsistenz auf. Die Werte für Cronbachs Alpha liegen zwischen .69 und .88. Die interne Validierung des Fragebogens erfolgte anhand von Interskalen-Korrelationen. Am höchsten korreliert die Skala „Stress durch Überforderung“ mit den körperlichen Symptomen ($r=.65$). Dass gerade der „Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse“ mit .49 so gering mit den Symptomen korreliert, ist für Satow eine Bestätigung der Grundannahme des SCI, dass für das Stressempfinden das tatsächliche negative Ereignisse eine geringfügigere Rolle spielt (Satow, 2012b, S. 17).

4.3 Beschreibung des narrativen Interviews (CS)

Das narrative Interview wurde von Schütze (1977, zitiert nach Lamnek, 1993, S. 70) als eine besondere Form des qualitativen Interviews entwickelt und hebt sich dadurch hervor, dass der Interviewte zum Erzählen animiert wird. Erzählungen haben den Vorteil, dass sie „in ihrer Struktur den Orientierungsmustern des Handelns am nächsten“ kommen und sie “implizit eine retrospektive Interpretation des erzählten Handelns [beinhalten]“ (Lamnek, 1993, S. 71). Sie eignen sich demnach besonders gut, um die subjektiven Lebenswelten der Menschen zugänglich zu machen. Weiterhin muss der Erzählende innerhalb seiner Erläuterungen immer konkreter werden, um die Ereignisse für den anderen plausibler und nachvollziehbarer zu machen. Dadurch werden auch Themen angesprochen, die dem Erläuternden bei direkt gestellten Fragen zu unangenehm wären. Mitten in einer Erzählphase fällt es den meisten Menschen zudem extrem schwer von falschen Geschehnissen und Abläufen zu berichten, sodass die Aussagen ein hohes Maß an Unverfälschtheit besitzen (Lamnek, 1993, S. 72).

Das Interview teilt sich in fünf Phasen (Lamnek, 1993, S. 71f.):

Phase 1: Erklärungsphase

Am Anfang des Gespräches wird der Befragte über den Ablauf und die Besonderheiten des Interviews informiert und aufgeklärt. Er sollte genau verstehen, was mit „Erzählung“

gemeint ist, damit auch ein ungestörter Ablauf garantiert werden kann. Zudem sind weitere Aspekte bezüglich des Datenschutzes, der Anonymität sowie der Länge und die Zustimmung zur Aufnahme des Interviews zu klären. In dieser Phase soll eine vertrauensvolle und offene Atmosphäre geschaffen werden, sodass eine entspannte Erzählsituation entstehen kann. Schaffer (2009, S. 136) empfiehlt zudem die Erläuterung des Untersuchungszieles und die kurze Vorstellung der interviewführenden Person.

Phase 2: Einleitungsphase

In diesem Abschnitt ist zu klären, welche Themenbereiche angesprochen werden sollen. Diese Eingrenzungen dienen innerhalb des Gespräches als eine Art roter Faden, sodass es nicht vom Untersuchungsziel der Forschung abschweift. Mit der Stellung einer Eingangsfrage beginnt dann das eigentliche Interview. Sie sollte relativ offen gestaltet werden, sodass der Gesprächspartner die Möglichkeit hat, zwanglos und selbstbestimmt zu erzählen.

Phase 3: Erzählphase

Der Interviewer nimmt nun eine passive Rolle ein, indem er nur gelegentlich Verständniszeichen macht und gibt dem Befragten ansonsten Raum für seine Erzählungen. Dabei sollten Pausen und Schweigen ausgehalten werden, bis der Interviewte von selbst die Erzählphase beendet. Nachfragen und Kommentare sollten vermieden werden.

Phase 4: Nachfragephase

Nach dem Beenden der Erzählung hat der Interviewer nun die Möglichkeit Unklares oder Widersprüchlichkeiten durch Fragen zu klären.

Phase 5: Bilanzierungsphase

Am Ende des Interviews können nun noch gezielte Fragen nach Motivationen oder Intentionen gestellt werden, sodass, in Zusammenarbeit mit der befragten Person, eine Bilanz des Erzählten erarbeitet wird.

Die Phasen können innerhalb eines Gespräches auch mehrmals durchlaufen werden, wenn der Interviewer mit einer erneuten, zum Erzählen auffordernden Frage, ein neues Themengebiet anspricht. Der Forscher sollte ehrliches Interesse an der Lebenswelt des anderen zeigen und einem neutralen bis weichen Interviewstil folgen. Das Interview setzt bei der befragten Person eine gewisse Kompetenz zum Erzählen voraus, sodass er Ereignisse auch sprachlich rekonstruieren und diese auch retrospektiv deuten kann. Daher ist es wichtig, den Sprachcode an die jeweilige Zielgruppe bzw. den Einzelnen anzupassen, um das Erzählen zu erleichtern (Lamnek, 1993, S. 72f.).

4.4 Problemzentriertes Interview (SP)

4.4.1 Abgrenzung zum Narrativen Interview

Das Narrative Interview findet im Normalfall ohne einen Leitfaden statt und kann in drei Phasen untergliedert werden. Diese Phasen werden als Eröffnung, Nachfrageteil und Bilanzierung aufgeteilt. Fokus des Narrativen Interviews ist das Vertrauen auf den Zugzwang des Erzählens. Dies bezeichnet nach Schütze (1983, S. 5 ff.) die Gezwungenheit der Probanden aus ihrer Sicht bedeutsamen Fakten hervorzuheben, sie in Relevanz zu setzen, zu komprimieren und gleichzeitig die Fakten so darzustellen, dass sie für den Zuhörer verständlich sind. Zusätzlich entwickeln die Probanden einen Erzählzwang, der dazu führt, dass die Interviewten ihre Geschichte von dem gesetzten Beginn bis zum Ende fortführen. Somit ist eine Gestaltschließung garantiert, die ein Nachvollziehen durch den Zuhörer ermöglicht.

Fragen sollten im Narrativen Interview vermieden werden da sie als störend und ablenkend gelten. Nach Witzel (2000, S. 3) wird dem Fragen während eines Interviews eine mitgestaltende Explorationsfunktion zugesprochen.

Im problemzentrierten Interview wird dem Interviewer gestattet aktiv und von Beginn an durch Nachfragen und Eingreifen eine gewünschte Struktur im Gespräch zu erreichen. Dabei kann der Interviewer Themen einführen, Kommentare oder auch Bewertungen erbitten oder nach dem dialogisch-diskursiven Vorgehen handeln und eigene Interpretationen kommunikativ überprüfen. Der Leitfaden dient dem Interviewer, laut Witzel (2000, S. 4), als Gedächtnisstütze. Ein Kurzfragebogen kann vor oder nach dem Interview Verwendung finden um wichtige Daten oder Antworten zu Faktenfragen zu erfassen. Neue Verfahren ähneln dem problemzentrierten Interview, heben sich allerdings durch andere Merkmale hervor und verdeutlichen die Erweiterungen und Veränderungen von Interviewformen. Zum Beispiel das episodische Interview (Flick, 2007), das themenzentrierten Interview (Schorn, 2000) oder das personenzentriertes Interview (Woelfer, 2000).

Im Gegensatz zum narrativen Interview sind die genannten Verfahren wesentlich strukturierter, auch wenn das Erkenntnisziel sehr differenziert sein kann. Der Grund dafür liegt in der aktiven Rolle des Interviewers. Einige Varianten des Interviews weisen eine derart hohe Ähnlichkeit auf, dass man von Spielarten des problemzentrierten Interviews sprechen kann. Ein wesentliches Merkmal für das Verfahren von Flick ist demnach die Verwendung von Leitfragen, die es ermöglichen aktiv in das Interview einzugreifen und damit die einseitige und künstliche Situation des narrativen Interviews durch einen offeneren Dialog abzulösen (Flick, 2007, S. 165).

4.4.2 Zentrale Kriterien

Ergänzend zu den oben genannten Gütekriterien qualitativer Forschung betont Witzel (2000, S. 2 f.) die Bedeutung drei weiterer Kriterien, die speziell für die Durchführung problemzentrierter Interviews von besonderer Wichtigkeit sind. Diese sind in Tabelle 3 beschrieben.

Tabelle 3: Zentrale Kriterien problemzentrierter Interviews (in Anlehnung an: Witzel, 2000, S. 2f.)

| Kriterium | Beschreibung |
|-------------------------|---|
| Problemzentrierung | <ul style="list-style-type: none"> systematische Eruiierung, der von einem Forscher wahrgenommenen, tatsächlichen Probleme eines oder mehrerer Individuen |
| Gegenstandsorientierung | <ul style="list-style-type: none"> Zielgerichtete Methodenauswahl zur Sicherstellung eines geeigneten Zugangs zu Handlungs- und Bewusstseinsanalysen (bspw. narratives Interview für Lebenslaufanalysen, dialog-orientierte Interviews für Deutungsmuster sozialer Realität) |
| Prozessorientierung | <ul style="list-style-type: none"> Flexibilität bei der Analyse des wissenschaftlichen Problemfeldes schrittweise Gewinnung und Prüfung von Daten Aufeinanderfolge von induktiver und deduktiver Vorgehensweise |

Bei Betrachtung dieser drei Kriterien fällt auf, dass sich sowohl für die Problemzentrierung als auch für die Gegenstandsorientierung Parallelen zu den oben genannten Gütekriterien qualitativer Forschung finden lassen. Während die Problemzentrierung sich auf die Fragestellung bezieht (Kriterium: Nutzen der Studie), ist die Gegenstandsorientierung vor allem auf die Auswahl von passenden Forschungsmethoden zur Erreichung des Forschungsziels (Kriterien: Angemessenheit der Methodenauswahl, Indikation der Methoden) ausgerichtet. Das Kriterium der Prozessorientierung ist eine Konkretisierung des wissenschaftlichen Vorgehens. Dabei wird zunächst ein induktives Vorgehen gefordert. Das bedeutet, dass Daten gesammelt, sortiert und interpretiert werden. Ergebnis dieser Schritte ist die Aufstellung von theoretischen Konzepten, beispielsweise in Form von Kategorien. Auf Grundlage dieser Kategorien wird im Anschluss stärker selektiv vorgegangen. Dies ist die Phase der Deduktion. Dabei werden beispielsweise die zuvor erarbeiteten Kategorien genutzt um in strukturierter Art und Weise neue Erkenntnisse aus den Daten zu ziehen (Witzel, 2000, S. 6). In der vorliegenden Arbeit haben wir zur Auswertung der Interviews die Methode des zirkulären Dekonstruierens genutzt, die genau diese Mischung aus Induktion und Deduktion darstellt. Das Vorgehen wird in Abschnitt 4

näher dargestellt. Nachfolgend werden aber zunächst verschiedene Aspekte der Interviewdurchführung erläutert.

4.4.3 Rahmenbedingungen

Für ein erfolgreiches Interview sind gute Rahmenbedingungen eine Grundvoraussetzung. Dabei sollte beachtet werden, dass beide Gesprächspartner ungestört sind und sich auf das Gespräch fokussieren können. Es sollte eine angenehme Atmosphäre geschaffen werden in der sich die Gesprächspartner wohl fühlen und Vertrauen aufbauen können. Ein Testen der Aufnahmegerate sollte vor dem Interview geschehen. Die Frage nach der angemessenen Sitzordnung erübrigt sich bei einer Durchführung via Skype. Diese Durchführung ermöglicht, dass der Proband zeitlich flexibel ist und einen Ort auswählen kann an dem er sich wohl fühlt. Ein weiterer Vorteil ist, dass auch die Gestik und Mimik des Probanden erfasst werden kann. Während eines face-to-face Interviews sollte der Interviewer einen Abstand von einem Meter ermöglichen, so dass die Distanz für den Probanden als angenehm jedoch nicht abweisend empfunden wird. Gewisse Bewegungsspielräume sollten dem Interviewten ermöglicht werden, so dass er bei vertrauteren Themen die Distanz verringern kann um beispielsweise die Lautstärke seiner Stimme einzuschränken (Mey & Mruck, 2007, S. 275 f.).

4.4.4 Anforderungen an den Interviewer

Die Anforderungen an den Interviewer sind vielschichtig und erfordern hohe Konzentration. Interesse und Aufmerksamkeit sollten genauso vorhanden sein wie Zurückhaltung. Das Interesse an der Untersuchung sollte bei beiden Gesprächspartnern vorhanden sein. Vor allen Dingen sollte das Äußern von Meinungen und Positionen durch den Interviewer vermieden werden. Geduldiges Nachfragen und Verständnis bei Satzabbrüchen sind ebenso eine Anforderung wie ein authentisches Auftreten. Nach Hopf (1978, S. 111) fordert das Interview, eine „**permanente spontane Operationalisierung**“, d. h.: *„Es müssen situationsgebundene allgemeine Forschungsfragen in konkret bezogene Interviewfragen umgesetzt werden und umgekehrt müssen die von den Interviewten eingebrachten Informationen laufend unter dem Gesichtspunkt ihrer möglichen theoretischen Bedeutung beurteilt werden.“* Auf Grund der Vielzahl von Anforderungen und der kognitiven Beanspruchung des Interviewers empfiehlt es sich maximal zwei Interviews pro Tag zu leiten (Mey & Mruck, 2007, S. 277).

4.4.5 Unterstützung durch einen Leitfaden

Ein Leitfaden wird in vielen Interviewformen verwendet und kann helfen das Wissen des Interviewten zu strukturieren. Außerdem erleichtert er eine Diskussion mit Kommilitonen sowie Absprachen mit den Probanden selbst. Die Verwendung von Leitfäden muss individuell betrachtet werden, da der Bedarf von Interviewer zu Interviewer verschieden ist. Allerdings gilt zu beachten den Leitfaden nicht stur abzuarbeiten sondern

situationsbedingt einzusetzen und als Hilfestellung zu betrachten. „Als Faustregel gilt – folgt man Gläser und Laudel (2004) –, dass ein Leitfaden nicht mehr als zwei Seiten mit ca. acht bis 15 Fragen umfassen sollte, am besten übersichtlich sortiert.“

Durch Brainstorming innerhalb eines Teams wird das Erstellen eines Leitfadens eröffnet. Fragenkataloge aus ähnlichen Studien können dabei unterstützend wirken, neue Gedankenanstöße geben und in den Fragenpool einfließen. Anschließend sollte geprüft werden, ob die gesammelten Fragen offen gestaltet wurden um den Probanden zum Erzählen einzuladen oder die Antwortmöglichkeit eingegrenzt ist. Fakten und Angaben zur Person sollten in einem kurzen Fragebogen abgefragt werden und keinen Raum im Interview einnehmen. Probeinterviews sind empfehlenswert, da sie Unsicherheiten nehmen können und sich der Interviewer mit der Situation vertraut machen kann. Eine Sortierung der Fragen sollte theoriegeleitet erfolgen. Diese Sortierung kann jedoch bei Bedarf während des Interviews spontan verändert werden (Mey & Mruck, 2007, S. 278 ff.).

4.4.6 Interviewphasen

Das problemzentrierte Interview teilt sich in mehrere Phasen auf (Mey & Mruck, 2007, S. 268 ff.). Zu Beginn spricht man von **vorbereitende Maßnahmen** in denen die Rollenzuschreibung und eine Einigung über die „Rechte und Pflichten“ während des Interviews im Fokus stehen. Damit wird ermöglicht, Fragen und Unklarheiten bezüglich des wissenschaftlichen Arbeitens zu minimieren sowie über den Ablauf zu informieren. Innerhalb der Rollenzuschreibung ist festgelegt, dass der Interviewte das Thema vorgibt, bei Bedarf durch Nachfragen Klärung schafft und das Interview nach dem vorgenommenen Leitfaden vollzieht. Der Interviewte stellt sich bereit die Fragen ehrlich zu beantworten.

In dieser Phase ist es sinnvoll die Motivation des Probanden auszuleuchten und seine Beweggründe für die Teilnahme an dem Interview zu erkunden um falsche Erwartungen oder Vorstellungen des Probanden zu vermeiden. Vor allem die Information über mögliche Veröffentlichungen der Ergebnisse und die damit verbundenen Konsequenzen sollten thematisiert werden.

Besonders wichtig ist im Vorfeld die Übermittlung von konkreten Informationen über Tonaufzeichnungen so dass die Probanden sich auf diese Situation vorbereiten können. In Hinblick auf das Schützen privater Daten sollten Vereinbarungen getroffen werden, so dass über Schweigepflicht und Datenschutz ausreichend aufgeklärt wird. Die Ursache für die Auswahl der Probanden und deren Funktion sollte besprochen und von den Interviewten verstanden werden. Auch die vorherige Klärung der Rahmenbedingungen wie der passende Ort und die Zeit für das Interview ist im Vorfeld zu klären. Falls die Durchführung der ersten Phase nicht möglich ist, müssen die Informationen direkt vor dem Interview vermittelt werden. Dies ist nicht zu empfehlen, da es dem Gespräch eine unnatürliche Atmosphäre geben kann und die Interviewzeit verringert.

Im Anschluss folgt die **Aufwärmphase**. Diese dient zum Einstieg in das Interview und sollte thematisch noch nicht auf die Studie abzielen. Die anschließende **Eröffnung** erfolgt mit einer Eröffnungsfrage, welche jedoch noch nicht für die Studie wichtige Aspekte betrifft, da sie den Interviewten nicht überfordern soll. Auch intime Fragen sollten innerhalb der Eröffnung nicht gestellt werden, da sich eine entsprechende Vertrautheit üblicherweise erst im Laufe des Gesprächs entwickelt und Voraussetzung für persönliche Fragen ist. Die Einstiegsfrage beim Problemzentrierten Interview sollte die Möglichkeit einer Erzählung nach sich ziehen, so dass der Proband frei sprechen kann und einen ersten Überblick über seine Geschichte gibt. Durch das **Nachfragen** ist es innerhalb des problemzentrierten Interviews möglich den Verlauf des Gespräches zu strukturieren. Das Nachfragen greift relevante Thematiken auf vertieft diese und ermöglicht es somit Hintergrundwissen für eine angemessene Interpretation zu erlangen. Dabei sollte das Nachfragen als Einladung zum Weitererzählen von dem Probanden verstanden werden. Geschlossene Fragen sollte der Interviewer vermeiden. Wichtig ist, dass der Interviewer Interesse signalisiert und dem Probanden durch aktive Zuhörersignale wie beispielsweise Kopfnicken zu Verstehen gibt, dass er den Ausführungen aufmerksam folgt. Grundsätzlich hat der Interviewer viele Möglichkeiten durch Nachfragen verschiedene Details zu erfassen. Diese lassen sich im Vorhinein nicht festlegen, es sein denn das Interview folgt einem strengen Plan und ermöglicht demnach nur wenig Spielraum für den Probanden. Die Phase des Nachfragens wird laut Witzel (2000, S. 5) als **Sondierung** bezeichnet und in **allgemeine Sondierung** und **spezifische Sondierung** unterschieden. In der allgemeinen Sondierung findet das Nachfragen statt, so dass der Interviewer mehr Details erfahren kann. Dies soll bei den Probanden Erinnerungen wecken und vergessene Kleinigkeiten ans Licht bringen. Außerdem sorgt die allgemeine Sondierung für die Strukturierung des Interviews. Es ist jedoch laut Witzel (2000, S. 6) auch in dieser Phase schon möglich, durch verständnisgenerierende Fragen Problemfelder einzukreisen.

Die anschließende spezifische Sondierung dient dem weiteren Verständnis. Nun werden einzelne Fragmente in Verbindung gebracht um weitere Klärungen zu erreichen und Verknüpfungen zu erfassen. Daraus resultierende Interpretationsversuche des Interviewten können zu Diskussionen führen und sehr produktiv sein. Man unterscheidet in zwei verschiedenen Arten der spezifischen Sondierung:

- Es findet eine Bilanzierung statt um diese anschließend durch den Interviewten verändern, bestätigen oder konkretisieren zu lassen.
- Es werden Verständnisfragen gestellt um Widersprüche aufzudecken oder implizite Antworten zu fokussieren

Es folgt eine Konfrontation bei der die Probanden gebeten werden Äußerungen zu begründen und Sichtweisen zu konkretisieren. Widersprüche werden auch hier aufgedeckt und thematisiert. Es sollte beachtet werden, dass die spezifische Sondierung in einer

bereits angenehmen Gesprächsatmosphäre stattfinden sollte und nicht alle Widersprüche getilgt werden können. Nach wie vor sollte Interesse signalisiert werden.

Ad-hoc Fragen sind Fragen die am Ende eines Interviews gestellt werden und für die Studie von Bedeutung sind. Erst nach dem eine Vertrauensbasis hergestellt ist werden Ad-hoc Fragen verwendet. Diese dienen auch zum Vergleich zwischen mehreren Interviews. Bilanzierungsfragen finden in der letzten Phase Raum. Sie bilden eine gute Abrundung der Thematik und werden als sinnvoll eingestuft. Ein wichtiger Aspekt in der **Abschlussphase** ist das Erfragen, ob der Proband alle für ihn wichtigen Aussagen bezüglich des Themas der Studie geäußert hat. Es ist möglich, den Probanden um die Kontaktdaten zu bitten um bei eventuell später auftretenden Unklarheiten noch einmal in Interaktion treten zu können.

4.4.7 Nachbereitung und Transkription

Für die Nachbereitung und Auswertung werden während des Interviews Tonaufzeichnungen angefertigt. Videoaufzeichnungen sind empfehlenswert wenn visuelle Phänomene von großer Bedeutung für die Studie sind. Außerdem wird nach dem Interview ein Postskript angefertigt, welches den Eindruck von dem Probanden sowie Auffälligkeiten beinhaltet. Für die Weiterverarbeitung der Aufzeichnungen kommt der Transkription eine außerordentliche Bedeutung zu. Innerhalb der Transkription werden die aufgezeichneten Audio- oder Videoaufnahmen so aufbereitet, dass sie einerseits für die Auswertung genutzt werden können und andererseits für den Leser der Arbeit zugänglich sind. Den Vorgang beschreiben Kowal und O'Connell (2007, S. 438) als „graphische Darstellung ausgewählter Verhaltensaspekte von Personen, die an einem Gespräch teilnehmen“. Die wesentlichen Phasen und Eigenschaften des Transkriptionsprozesses beschreiben Dresing und Pehl (2010, S. 723 ff.). Die Autoren halten fest, dass die Herangehensweise des Transkribierenden einen aktiven Einfluss auf das Ergebnis hat. Die Transkription ist somit ein beeinflussender Prozess bei dem Audio- und Videoaufzeichnungen in die Schriftform modifiziert werden.

Für das wissenschaftliche Arbeiten ist es wichtig die Vorgehensweise des Transkribierens transparent zu gestalten. Hierfür werden Transkriptionsregeln festgelegt, nach denen die Transkribierenden arbeiten. Anhand dieser Regeln ist es möglich, den Entstehungsprozess nachzuvollziehen und gegebenenfalls das Datenmaterial zu reduzieren. Diese Reduktion sollte im Vorhinein durch die Regeln genau hinterfragt und festgelegt werden. Neben der vollständigen Transkription gibt es die Teil-Transkription bei der ausschließlich die Stellen verschriftlicht werden, die für die Fragestellung entscheidend sind. Da diese Variante für unsere Forschungsarbeit nicht relevant ist, wird es an dieser Stelle nicht weiter ausgeführt.

Über die Darstellung von Äußerungsmerkmalen wie Stimmverlauf, Pausen, Zögerungen oder nicht sprachliche Auffälligkeiten wie Lachen oder Husten muss ebenfalls entschieden werden. Eine Reduktion dieser kann erhebliche Wirkung auf die Ergebnisse haben. Bei einer Verschriftlichung die nur Wortinhalte berücksichtigt, können somit wichtige

Kontextinformationen verloren gehen, da nonverbale Elemente notwendig für die Verständlichkeit sein könnten. Es ist daher wichtig im Vorhinein den Aufwand und den Nutzen abzuwägen und die Ergebnisse dieser Überlegungen anschließend in den Regeln festzuhalten.

Untersuchungen haben gezeigt, dass die impliziten Annahmen und Sprachgewohnheiten der Transkribierenden einen erheblichen Einfluss auf die Transkription aufweisen. Studien von Chiari (2006, 2007), die Fehler in Transkriptionen untersuchen, konnten feststellen, dass nicht trainierte Probanden fast in jeder Aussage Fehler produzierten. Ersetzungen und Auslassungen sind dabei die häufigsten Fehler. Die subjektive Wahrnehmung des Transkribierenden und seine eigenen Sprachgewohnheiten haben einen maßgeblichen Einfluss auf die entstehende Verschriftlichung. Auffällig ist hierbei, dass ein Fehler durch den Transkribierenden häufig weitere Fehler nach sich zieht. Die Ursache liegt in dem Streben, die Kohärenz des Geschriebenen erhalten zu können. Somit ist erkennbar, dass der Transkribierende die Tendenz hat, die Verschriftlichungen anzupassen. Gründe dafür sind neben dem Streben nach einem kohärenten Text, der Versuch schriftliche Konventionen einzuhalten oder das Korrigieren von Aussagen, so dass sie für den Transkribierenden logisch erscheinen (Chiari 2006, S.3).

Laut Volpert (1996) haben nicht nur die impliziten Annahmen einen erheblichen Einfluss auf das Transkript sondern auch die Problematik auf das Medium Text beschränkt zu sein. Dieser hohe Abstraktionsgrad wirkt sich somit ebenfalls auf das Ergebnis aus.

Das Transkribieren ist ein sehr zeitaufwendiger Prozess der viel Konzentration erfordert. Die Verschriftlichung kann somit das sechs- bis 20-fache der eigentlichen Aufzeichnungsdauer erfordern (Kuckartz, Dresing, Rädiker & Stefer, 2008, S. 29). Durch den benötigten Zeitaufwand ist es häufig der Fall, dass Transkriptionen von Dritten durchgeführt werden. Umso wichtiger ist es daher im Vorhinein durch Transkriptionsregeln Richtlinien festgesetzt zu haben die der Transkribierende verfolgt. Bei der Erstellung der Transkriptionsregeln sollten die Tabelle 4 genannten Kriterien berücksichtigt werden.

Tabelle 4: Inhalte von Transkriptionsregeln (in Anlehnung an: Dresing und Pehl, 2010, S. 727)

| Kriterium | Erläuterung |
|----------------------------|---|
| Zeitliche Ordnung | <ul style="list-style-type: none"> • Festlegung der Anordnung der Redebeiträge |
| Transkriptionskopf | <ul style="list-style-type: none"> • Festlegung welche Informationen zu Beginn festgehalten werden. Beispiel: Datum, Dauer des Interviews, Name der Audio-Datei, Besonderheiten etc.) |
| Abbildung des Redebeitrags | <ul style="list-style-type: none"> • Verbale Elemente: • Festlegung wie mit verschiedenen verbalen Elementen umgegangen wird. Beispiel Erkennung des • Sprechers, Sprecherwechsel, Wort und Satzabbrüche, |

| | |
|--|---|
| | <p>Unterbrechungen, Kennzeichnung von Passagen in denen mehrerer Personen sprechen etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prosodische Phänomene: • Wie werden Tonhöhen, Betonungen, Dehnungen, Lautstärken, Sprechtempo, Akzente etc. gekennzeichnet? • Nonverbale Elemente: • Festlegung der Kennzeichnung von Husten, Seufzen, hörbares Atmen, Weinen etc. |
|--|---|

Weitere Grundsätze für die Entwicklung von Transkriptionssystemen sind nach Ehrlich (1993), Einfachheit, Validität, gute Lesbarkeit, Korrigierbarkeit und ein geringer Trainingsaufwand für Transkribierende und dem Benutzer. Laut Kowal und O'Connell (2003) ist es außerdem sinnvoll nur Elemente zu berücksichtigen, welche auch in der anschließenden Auswertung bedeutsam sind.

Heutzutage ist es eine Selbstverständlichkeit bei qualitativen Arbeiten eine Transkription anzufertigen. Diese Tatsache wird selten hinterfragt, da die Vorzüge der Verschriftlichungen auf der Hand liegen. Ein schneller Zugriff auf das Material, die Möglichkeit gemeinsam an einem Transkript zu arbeiten und vor allen die Möglichkeit Transparenz in der Auswertung zu erlangen, sind Vorteile (Dresing und Pehl, 2010, S.731).

4.5 Zirkuläres Dekonstruieren (SP)

Das zirkuläre Dekonstruieren ist eine erprobte Auswertungsmethode, welche durch die Betreuung verschiedener Projekte und Arbeiten entstanden und überarbeitet worden ist.

Wir orientieren uns an der Ausarbeitung von Jaeggi, Faas und Mruck (2004). Diese Ausarbeitung ist nach Aussagen der Autoren ein erarbeiteter „Vorschlag zur interpretativen Auswertung kommunikativ gewonnener Daten“. Veröffentlicht wurde die Arbeit in der Technischen Universität Berlin. Es handelt sich hierbei um einen Forschungsbericht aus der Abteilung Psychologie im Institut für Sozialwissenschaften.

Der Name "Zirkuläres Dekonstruieren" beschreibt die Vorgehensweise dieses Verfahrens. Das Ausgangsmaterial ist ein Text, welcher beispielsweise durch ein Interview erfasst und anschließend transkribiert worden ist. Die anschließenden kreativen Überlegungen kreisen schleifenförmig, intuitiv sowie theoriegeleitet um den Text. Die Autoren beschreiben dies folgendermaßen: *„Damit dekonstruieren wir zirkulär und rekursiv den Text und setzen in anschließend so zusammen dass implizite Sinngehalte sichtbar werden können. Auf dieser Weise findet ein mehrfacher Perspektivwechsel statt, durch den wir Bausteine für eine Theorie über unseren Forschungsgegenstand finden, die neuartige Erkenntnisse verspricht“* (Jaeggi, Faas & Mruck, 2004, S. 6) Bei einer Datenauswertung, welche interpretativ geschehen ist, ist es wichtig auf Transparenz, Plausibilität, innere Konsistenz und Logik der Gesamtgestaltung zu achten (vgl. z. B. Mayring, 1993). Es kann durchaus schwierig sein eine vermeintlich entdeckte Gestalt zu Gunsten einer besseren

Erklärungsreichweite aufzugeben und sich neu zu orientieren. Hinzu kommt, dass man beachten sollte, dass angesichts der Masse und der Komplexität des Datenmaterials die Versuchung besteht, ein vorheriges Kategoriensystem passend zu gestalten um für Übersichtlichkeit zu sorgen.

Die Autoren empfehlen eine wellenförmige Auswertungsform, welche durch die Abwechslung von intuitiver Auswertung und anschließender genauer Betrachtung und Befragung des Textes gekennzeichnet ist. (Jaeggi, Faas & Mruck, 2004, S. 7).

Die Auswertung teilt sich in zwei Phasen ein. Die erste Phase ist die Einzelauswertung jedes Interviews. Die zweite Phase ist ein systematischer Vergleich der einzeln ausgewerteten Interviews. Die zweite Phase erfolgt, wenn die erste Phase mit allen Interviews beendet worden ist und somit alle Interviews vollständig ausgewertet sind.

4.5.1 Die erste Auswertungsphase

In dieser Phase findet eine erste Strukturierung statt. Diese erfolgt in sechs Schritten (Jaeggi, Faas & Mruck, 2004, S. 7 ff.):

1. Formulierung eines Mottos für den Text
2. Zusammenfassende Nacherzählung
3. Die Stichwortliste
4. Der Themenkatalog
5. Die Paraphrasierung
6. Die zentralen Kategorien (interviewspezifisch)

Schritt 1: Formulierung eines Mottos

Der erste Schritt, die Bildung eines Mottos, ist einerseits hilfreich um eine emotionale Auseinandersetzung mit dem Material zu erhalten und andererseits um dem Text einen Wiedererkennungswert zu geben und Struktur zu gewinnen. Es kann demnach helfen sich das Interview in Erinnerung zu rufen und dem Text den Interviewpartner zuzuordnen. Das Motto kann dabei ein für den Interviewer prägnanter Satz sein, welcher der Interviewte gegeben hat oder ein Satz, welcher den subjektiven Eindruck des Interviewers widerspiegelt.

Schritt 2: Zusammenfassende Nacherzählung

Eine Anforderung an die Nacherzählung ist, dass sie gekürzt das Wesentliche des Interviews enthält und somit Interpretationsschwerpunkte setzt. Dabei ist eine Auswertungsgruppe zum gegenseitigen Vergleich und Kontrollieren sehr hilfreich um zu prüfen ob ähnliche Erzählstränge ausgewählt wurden. Es sollte jedoch beachtet werden, dass dies kein Indikator dafür ist, dass die subjektive Erarbeitung der Nacherzählung der Wahrheit entspricht. Jede Nacherzählung ist demnach kritisch zu hinterfragen. Durch die zusammenfassende Nacherzählung wird das Interview zusammengerafft und erste Schwerpunkte herausgefiltert, welche somit Raum zur Interpretation geben. In dieser

Phase des zirkulären Dekonstruierens kann bereits geklärt werden, ob man den Fokus auf die zweiseitige Interaktion der Interviewpartner legt oder aber auf den einseitigen Informationsgehalt des Probanden. Die vorliegende Arbeit verfolgt die zweite Ausrichtungsform.

Schritt 3: Die Stichwortliste

In diesem Schritt werden alle subjektiv wichtigen und prägnanten Aussagen oder Worte chronologisch aus dem Text herausgefiltert und anschließend aufgelistet. Wichtig ist, die betreffende Seiten- und Zeilenzahl zu notieren, damit bei Bedarf und Unklarheit die Textstelle leicht auffindbar ist. Das Ziel ist es, eine weitere Raffung des Textes zu erhalten. Außerdem soll eine bessere Übersicht erlangt werden, so dass spontane Interpretationsversuche möglich sind. Bei Texten welche in über 30 bis 40 Seiten verschriftlicht wurden, empfehlen die Autoren die ersten fünf Seiten, die letzten fünf Seiten und aus der Mitte des Interviews fünf Seiten herauszuziehen und diese zu bearbeiten um die zähe Auswertung zu umgehen. Da die Transkriptionen unserer Interviews unter diesen Seitenangaben liegen, verzichten wir auf diese Eingrenzung.

Schritt 4: Der Themenkatalog

Die Anfertigung des Themenkataloges ist ein vielschichtiger Arbeitsschritt bei dem die Stichpunkte aus Schritt 3 in passende Themenbereiche gegliedert werden. Dabei sind gleiche Sinnzusammenhänge und Aussprüche Grund für eine Zusammenführung. Stichpunkte, die ähnliche Schwerpunkte haben, werden inklusive der Angabe der Seitenzahl unter dem zutreffenden Oberbegriff angeordnet. Der Oberbegriff ist dabei ein Wort, welches die dazugehörigen Stichpunkte gut bezeichnet. Wichtig ist, dass der Oberbegriff prägnant und von den anderen Begriffen unterscheidbar ist. Durch dieses Verfahren entstehen „Vor-Kategorien“. Diese werden durch subjektive Meinungen, Erfahrungen und Theorien des Interviewers beeinflusst. Die Auswertung von weiteren Interviews wird neue Themen hervorbringen, so dass der letztendliche Themenkatalog mit weiteren Themen im späteren Verlauf gefüllt wird.

Schritt 5: Die Paraphrasierung

Die Paraphrasierung ist im Gegensatz zur Nacherzählung eine andere Interpretationsleistung. Die im Vorhinein vorhandenen Intuitionen und subjektiven Betrachtungen des Materials werden nun durch die gedankliche Vorstrukturierung aus dem Themenkatalog erweitert. Basierend auf dem Themenkatalog werden Meta-Themen zusammengefasst. Es kann auch sein, dass einzelne Themen in den Fokus der Auswertung rücken und weiter ausdifferenziert werden. Die Ausführungen werden am Ende jedes Abschnittes mit einer Ziffer versehen welche auf die vorherige Nummerierung des Themenkataloges und das entsprechende Thema verweist.

Schritt 6: Die zentralen Kategorien, interviewspezifisch

Im nächsten Schritt findet eine weitere Abstraktion statt. Dabei werden die zuvor identifizierten Themen aus dem Themenkatalog unter beschreibenden Oberbegriffen zusammengefasst. Diese basieren auf den Überlegungen der Paraphrasierung. Es ist der letzte Schritt innerhalb der Einzelauswertung. Durch die zentralen Kategorien ist es möglich, nachdem alle Interviews ausgewertet wurden, Vergleiche anzustellen. Das ist wichtig für die nächsten Auswertungsschritte. Schon in diesem Arbeitsschritt ist es sinnvoll erste Theoriebestandteile auszuarbeiten.

4.5.2 Zweite Auswertungsphase: Systematischer Vergleich

Für diese Phase müssen mindestens zwei Interviews vorliegen, welche die Schritte der Einzelauswertung durchliefen. Diese zweite Phase lässt sich in drei weitere Schritte untergliedern: Synopsis, Verdichtung und komparative Paraphrasierung

Schritt 1: Synopsis

Die zweite Auswertungsphase beginnt mit der Synopsis. In diesem Schritt wird eine Tabelle entwickelt, in deren Zeilen alle gefundenen zentralen Kategorien eingetragen werden. Dies ermöglicht eine Übersicht über das entwickelte Kategoriensystem. In den Spalten der Tabelle finden die verschiedenen Interviews Platz. Dadurch ist es möglich herauszufiltern, welche Kategorien häufiger vorkommen und welche nur einmal vertreten sind. Obwohl diese Häufungen Grund für weitere Überlegungen sein können, sollte nicht ausschließlich der Fokus auf diesen liegen. Innerhalb der qualitativen Forschung sind auch einmalig auftretende Kategorien relevant.

Schritt 2: Verdichtung

Der zweite Schritt ist die Verdichtung der zentralen Kategorien zu einem Konstrukt. Laut den Autoren erfordert dies „*genuin psychologisches Denken*“ (Jaeggi, Faas & Mruck, 2004, S. 15). Im Fokus dieses Arbeitsschrittes steht nicht das Suchen eines vermeintlich logischen Oberbegriffes. Vielmehr ist das Ziel eine „*Akzentuierung einer psychologischen Gestalt*“ (Jaeggi, Faas & Mruck, 2004, S. 15). Dafür ist es wichtig vorhergegangene Intuitionen und Gedankengänge sowie Vermutungen auf Grund von Empathie in Folge der vorherigen Arbeitsschritte in die Überlegungen einfließen zu lassen. Um den Status der Intuition verlassen zu können, ist nun die Rückkopplung (Zirkularität) zum Ausgangsmaterial erforderlich. Diese wird im letzten Auswertungsschritt getätigt.

Schritt 3: Komparative Paraphrasierung

Im letzten Schritt des Zirkulären Dekonstruierens werden nun die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der einzelnen Interviews herausgearbeitet. Dies geschieht auf Basis der im vorherigen Schritt entwickelten Konstrukte. Bei einer großen Zahl von Interviews empfehlen die Autoren jeweils vier zusammenzufassen und zu bearbeiten. Durch die komparative Paraphrasierung entstehen nun innerhalb des Konstrukts verschiedene Variationen,

Kontraste im Inhalt, Abgrenzungen und Überlappungen. Somit lässt sich überprüfen, ob sich das formulierte Konstrukt dazu eignet: *"die Komplexität der angesprochenen Phänomene sinnvoll und nachvollziehbar zu strukturieren und damit zu reduzieren"* (Jaeggi, Faas & Mruck, 2004, S. 17). Die einzelnen Konstrukte können als Bestandteil für Theorien Verwendung finden. Durch den Überblick kann es sein, dass eine psychologische Vernetzung erkennbar ist und eine neue Gestalt entstehen kann. Mit dem Schritt der komparativen Paraphrasierung endet der systematische Vergleich. Im Anschluss findet die Darstellung der Ergebnisse statt.

4.5.3 Die Wahl der Auswertungsmethode

Auf Grund dessen, dass der Rahmen der Bachelorarbeit zeitlich und im Umfang begrenzt ist, eignet sich die Methode des zirkulären Dekonstruierens besonders gut für die Auswertung qualitativer Studien, da diese Auswertungsmethode, wie bereits beschrieben, durch die Betreuung solcher Arbeiten entstanden und überarbeitet wurde. Die Zirkularität passt gut zum problemzentrierte Interview, da dieses durch das aktive Nachfragen ebenfalls zirkulär vollzogen wird und dabei auch der Forderung nach Prozessorientierung der problemzentrierten Interviews gerecht wird. Durch das zirkuläre Dekonstruieren erfolgt die Auswertung nicht linear sondern kreisend und ermöglicht somit neue Erkenntnisse und eine andersartige Herangehensweise. Durch die einzelnen Schritte kann der Interviewer bereits verinnerlichte Theorien für die Themen und Kategorienbildung verwenden. Innerhalb dieser Auswertungsmethode werden auch ungewöhnliche Wortwahlen, Metaphern oder individuelle Satzbauten beachtet, was ebenfalls wichtige Erkenntnisse in Bezug auf unsere Studie liefern kann.

5 Durchführung

5.1 Auswahl der Probandengruppe (SP)

In unserem Forschungsprojekt ist es wichtig Probanden herauszufiltern, die einen erhöhten Stresslevel aufweisen. Wir beschränken uns bei der Probandenauswahl auf die Studenten und Studentinnen der Hochschule Zittau/Görlitz, Standpunkt Görlitz. Kriterium für unsere Testpersonen ist ein Mindestalter von 18 Jahren. An unserer Untersuchung können homosexuelle und heterosexuelle Probanden teilnehmen, die sich schon einmal in einer Partnerschaft befanden und innerhalb dieser Zeit unter Stress standen. Die Anzahl der Probanden innerhalb des Stresstests liegt bei 23. Darunter zählen 4 Männer und 19 Frauen.

Die Teilnehmer füllen einen ca. 15-20 minütigen Fragebogen im Gebäude der Hochschule aus. Nach anschließender Auswertung kontaktieren wir zehn Probanden, welche im Vergleich zu den anderen Teilnehmern den höchsten Stresslevel aufweisen. Voraussetzung für die Teilnahme an dem Stresstest ist, dass die Probanden bereits eine stressige Situation während einer Partnerschaft erlebt haben oder den Zustand aktiv erleben. Wichtig dabei ist, dass die Stresssituation unabhängig von der Partnerschaft besteht bzw. bestand. Weitere Randomisierungen sind nicht vorhanden.

Mit der Voruntersuchung sehen wir die Möglichkeit mit Probanden zu arbeiten, die unter Stress stehen. Grund dafür ist, dass wir mit Probanden arbeiten möchten, die schneller zu Stress neigen als andere Studenten und sich somit auszeichnen, intensiver Stress zu erleben. Dies garantiert uns außerdem, dass sie das Erleben von Stress detailliert schildern und sich während des Interviews in die stressigen Situationen zurück begeben können. Folgende Variablen wurden für die Vor- und Hauptuntersuchung verwendet:

Variablen für Voruntersuchung:

- Wer: Studenten der HS Görlitz, welche schon einmal in einer Partnerschaft waren und gleichzeitig einem erhöhten Stresslevel ausgesetzt waren
- Wann: Prüfungszeit 2015
- Wo: HS Görlitz
- Was: Datenerhebung durch einen standardisierten Fragebogen (Stresstest)

Variablen für Hauptuntersuchung:

- Wer: Studenten der HS Görlitz, welche schon einmal in einer Partnerschaft waren und gleichzeitig einem erhöhten Stresslevel ausgesetzt waren und innerhalb der Voruntersuchung höhere Ergebnisse erzielen
- Wann: Prüfungszeitraum Wintersemester 2014 / 2015
- Wo: per Skype bzw. face to face
- Was: Datenerhebung durch leitfadenzentriertes Interview

5.2 Probandenakquise (SP)

Vor unserer Hauptuntersuchung führen wir eine Voruntersuchung durch. Da unsere Teilnehmer Studenten der Hochschule Zittau/Görlitz sein sollen, entscheiden wir uns die Räumlichkeiten der Hochschule zu nutzen. Dies hat den Vorteil, dass die Studenten zwischen einzelnen Veranstaltungen oder in der Mittagspause unseren Fragebogen bearbeiten können. Durch den E-Mail-Verteiler der Hochschule und einem sozialen Online-Netzwerk informieren wir die Studenten über unsere Studie. Organisationen der Hochschule, wie „Studierende-beraten-Studierende“, erlauben uns ihre Plattformen für Werbezwecke zu verwenden. Außerdem informieren wir die Studenten durch Aushänge in der Hochschule und im Studentenclub. Der Text für die Probandenakquise findet sich im Anhang A.

Da es für die Studenten der Kommunikationspsychologie Vorgabe ist während ihres Studiums eine Anzahl von 60 Forschungsstunden zu erreichen, werben wir mit der Verteilung von diesen. Außerdem bieten wir verschiedene Süßigkeiten an und schenken nach dem Ausfüllen des Fragebogens unseren Teilnehmern die verwendeten Kugelschreiber. Der umfassende Zeitraum von vier Stunden ermöglicht den Studenten flexibler entscheiden zu können wann sie an dem Fragebogen teilnehmen und umfasst die Mittagspause. Durch Mundpropaganda wird unser Aufruf an weitere potentielle Teilnehmer getragen.

Da unsere Studie ein Thema abdeckt, was viele Studenten persönlich betrifft, erhoffen wir uns, dass wir auf viel Interesse an unserer Untersuchung stoßen und sich daraus die Bereitschaft zur Teilnahme ergibt.

Nach Auswertung der Fragebögen informieren wir die Teilnehmer der Voruntersuchung, die im Vergleich zu den übrigen Probanden einen erhöhten Stresslevel aufweisen, über ihre Auswahl. Im Anschluss vereinbaren wir Termine. Diese können face-to-face oder per Skype durchgeführt werden.

Da ich nicht in Görlitz wohnhaft bin, führe ich meine Interviews ausschließlich per Skype durch. Ich passe mich flexibel an die Terminvorstellungen meiner Probanden an. Durch das Durchführen der Untersuchung per Skype und der Flexibilität bedeutet die Teilnahme an dem Interview für die Teilnehmer keinen hohen zeitlichen und organisatorischen Aufwand.

5.3 Datenschutz (SP)

Um die Probanden nach der Voruntersuchung über ihre Auswahl informieren zu können, ist es nötig die Voruntersuchung ohne Anonymisierung durchzuführen. Aus diesem Grund hat das vertrauliche Behandeln der Daten oberste Priorität. Durch die qualitative Erhebungsform können die anschließenden Interviews ebenfalls nicht anonym gestaltet werden. Während der Erhebung der Daten befinden sich die Probanden in einem direkten Gespräch mit uns. Dieses kann per Skype oder face-to-face erfolgen. Jedes Interview ist

ohne persönliche Daten aufgezeichnet. Die anschließende Transkription nehmen Studenten der Kommunikationspsychologie der Hochschule Zittau/Görlitz vor. Der zeitliche Aufwand der Transkriptionen ist zu groß, als diese persönlich durchzuführen. Da ausschließlich die Studenten des Studiengangs Kommunikationspsychologie verpflichtet sind während ihrer Studienzeit die Anzahl von 60 Forschungsstunden zu erreichen und diese für die Transkription von Interviews vergeben werden, transkribieren lediglich Studenten dieser Fachrichtung die Aufzeichnungen.

Leider ist das Sammeln der Forschungsstunden ein großer Anreiz für die Studenten an Forschungen teilzunehmen. Dies hat zur Folge, dass Probanden und Personen für die Transkriptionen teilweise den gleichen Studiengang aufweisen und eine vollständige Anonymisierung ausgeschlossen werden muss. Um bestmöglich die erhobenen Daten und unsere Teilnehmer zu schützen, erstellen wir ein Dokument, das die Schweigepflicht der Personen besiegelt, welche die Transkriptionen durchführen. Erst nach Unterzeichnung dieser werden die vertraulichen Aufnahmen übermittelt.

Des Weiteren stellt sich die Frage, ob die Aufbewahrung und Übermittlung der Daten unserer Teilnehmer durch Mailkontakt und der Nutzung von Dropbox sicher ist. Nach Absprache mit Studenten, die ebenfalls eine Abschlussarbeit anfertigen, entscheiden wir uns die Form der Dropbox weiterhin zu nutzen. Sämtliche Daten, welche per Mail versendet wurden, entfernen wir auf den entsprechenden Mail-Plattformen. Außerdem werden alle Daten verschlüsselt, so dass keine Zugehörigkeit ermittelt werden kann. Dadurch ist eine nachträgliche Zuordnung von Gesprächsaufzeichnung und interviewter Person nur noch durch uns Autoren möglich.

5.4 Erhebungsphase: Stress- und Coping-Inventar (SP)

Für unsere Voruntersuchung nutzen wir das Stress- und Coping-Inventar (SCI). Dieser wissenschaftliche Fragebogen misst die Stressbelastung, Stresssymptome und Stressbewältigungsstrategien.

Die 10- bis 20-minütige Bearbeitungszeit des Fragebogens qualifiziert ihn für unsere Studie, da die quantitative Erhebung im Vorfeld eine Voruntersuchung ist und die Erhebungsphase im Anschluss zeitlich kürzer ausfallen sollte. Nach der Kontaktaufnahme mit Herrn Dr. Satow, dem Urheber des SCI-Fragebogens, erhalten wir die Erlaubnis das Stress- und Coping-Inventar für unsere Forschung zu verwenden.

Für die Verwendung des Fragebogens gestalten wir ein Deckblatt, welches Informationen über den Fragebogen enthält. Außerdem klären wir im Vorfeld unsere Probanden durch das Deckblatt auf, dass eine Teilnahme an dieser Voruntersuchung eine anschließende qualitative Erhebung nach sich ziehen kann. Diese Information übermittelten wir den Interessenten bereits über die Aushänge während der Probandenakquise.

Außerdem werden die Probanden darüber aufgeklärt, dass personenbezogene Daten vertraulich behandelt, aber nicht anonymisiert werden können, damit bei eventueller Qualifikation die Zugehörigkeit ermittelbar ist.

Die Teilnehmer der Voruntersuchung erhalten die Information, dass sie innerhalb eines Zeitraumes von einer Woche per Mail darüber in Kenntnis gesetzt werden, ob eine weitere Untersuchung stattfindet. Das Datenmaterial wird nach der Ermittlung der ausgewählten Probanden sofort vernichtet.

Selbstverständlich nutzen wir die Möglichkeit des Deckblattes dazu uns für das Vertrauen und die Teilnahme zu bedanken. Das Logo der Hochschule symbolisiert die Zugehörigkeit unserer Forschungsarbeit. Das Deckblatt befindet sich im Anhang A.

Um allgemein Daten erfassen zu können, fügen wir dem Fragebogen noch den Teil „Fragen zur Person“ hinzu. Hierbei erfragen wir das Alter, den Studiengang und den Beziehungsstand. Falls der Proband während der Durchführung in einer Partnerschaft lebt, wird die Dauer erfragt, falls der Proband nicht in einer Beziehung ist, wird er gefragt, ob er während einer Prüfungsphase schon einmal in einer festen Beziehung war und in welcher Prüfungszeit er diese Beziehung führte. Im Anschluss bitten wir unsere Probanden ihre E-Mail Adresse in ein dafür vorgesehenes Feld einzutragen. Dies ermöglicht uns den Probanden zu kontaktieren, falls er sich für unsere weitere Untersuchung qualifiziert.

Da wir unsere Studie in der Prüfungszeit durchführen, gehen wir davon aus, dass die Probanden dem Stressfaktor der anstehenden Prüfungen ausgesetzt sind und daher einen erhöhten Stresslevel haben. Diese Vorüberlegung führt dazu, dass wir Probanden, die aktuell nicht in einer Partnerschaft leben, nach der letzten Partnerschaft in einer Prüfungssituation befragen. Wir nehmen an, dass eine Prüfungssituation grundsätzlich Stress für einen Studenten bedeutet und als zusätzlicher Stressfaktor beeinflussend wirkt.

Nach Auswertung der Tests stellen wir fest, dass der Stresslevel unserer Probanden im Allgemeinen nicht so hoch ist wie von uns erwartet. Demnach würden wir bei einer erneuten Untersuchung nicht explizit die Partnerschaft und Prüfungssituation ermitteln, sondern die Partnerschaft und Stresssituation allgemein. Dies würde garantieren, dass eine Situation im Fokus steht, die unsere Teilnehmer tatsächlich als Stress wahrgenommen haben und keine, die von uns als stressbehaftet unterstellt wurde.

Nach dem Vorblatt füllen die 23 Probanden den vierseitigen Fragebogen aus. Die Bearbeitungszeit ist dabei sehr unterschiedlich. Einige Teilnehmer brauchen weniger als zehn Minuten für das Ausfüllen des Fragebogens. Andere Probanden benötigen die von uns vermutete Bearbeitungszeit von 20 Minuten.

Während der Durchführung befinden Carolin Segger und ich uns in den Räumlichkeiten. Da wir eine große Zeitspanne für die Teilnahme festgesetzt haben, betreten zu verschiedenen Zeiten die Teilnehmer den Raum. Um unnötige Unruhe zu vermeiden und

Aufmerksamkeit für unsere Studie zu garantieren, befestigen wir im Vorfeld Hinweis- und Wegschilder in den Gängen des Gebäudes und an der Tür unseres Versuchsraumes.

Das Eintreffen weiterer Versuchspersonen gestaltet sich daher leise und organisiert. Nach dem Eintreten erhalten die Probanden den Fragebogen und wählen ihren Sitzplatz. In dem Raum befindet sich ein großer Tisch, um den im Rechteck Stühle angeordnet sind. Durch die Zeitspanne ist keine Anhäufung der Probanden vorhanden, so dass sich die Probanden in Abstand von anderen Teilnehmern setzen können. Da wir auf dem Deckblatt alle nötigen Informationen notiert haben, müssen keine Zusatzinformationen gegeben werden, so dass die Probanden ungestört den Test bearbeiten können. Nach dem Ausfüllen reichen uns die Teilnehmer den Fragebogen und verlassen ruhig den Raum.

5.5 Auswertung des Fragebogens (CS)

Die Datenerhebung durch den Fragebogen erfolgte am 22.01.2015 im Zeitraum von 10-14 Uhr in den Räumlichkeiten der Hochschule Zittau/Görlitz am Standpunkt Görlitz. Insgesamt nahmen 23 Personen an der Untersuchung teil, darunter vier Männer und neunzehn Frauen. In den folgenden Tabellen (5 bis 6) werden die Ergebnisse der Auswertung des Stress- und Coping- Inventars dargestellt:

Tabelle 5: demographischen Daten aus dem SCI

| | Alter | Geschlecht | Studiengang | derzeit feste Partnerschaft | Beziehungsdauer | Beziehung während Prüfungszeit |
|-------|--------------|-------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|
| Vpn1 | 25 | weiblich | Kommunikationspsychologie | ja | 4 Jahre | ja |
| Vpn2 | 20 | weiblich | Kommunikationspsychologie | ja | etwas über 3 Jahre | ja |
| Vpn3 | 22 | weiblich | Kommunikationspsychologie | ja | 1 Jahr, 2 Monate | ja |
| Vpn4 | 25 | weiblich | Gesundheitsmanagement | ja | 5 Jahre | ja |
| Vpn5 | 25 | weiblich | Kommunikationspsychologie | ja | 12 Jahre | ja |
| Vpn6 | 27 | männlich | Heilpädagogik/ Inclusion Studies | ja | 2 Jahre | ja |
| Vpn7 | 24 | männlich | Master Informatik | ja | 2 Jahre, 1 Monat | ja |
| Vpn8 | 20 | männlich | Kultur und Management | ja | 10 Monate | ja |
| Vpn9 | 22 | weiblich | Kommunikationspsychologie | ja | 4 Monate | ja |
| Vpn10 | 24 | weiblich | Master Informatik | ja | 4 Jahre, 8 Monate | ja |
| Vpn11 | 25 | weiblich | Soziale Arbeit | ja | 1 Jahr | ja |
| Vpn12 | 24 | weiblich | Management im Gesundheitswesen | ja | 4 Jahre | ja |
| Vpn13 | 23 | weiblich | Heilpädagogik/ Inclusion Studies | nein | - | ja, SoSe 12 |
| Vpn14 | 26 | männlich | Soziale Arbeit | ja | 1 Jahr, 6 Monate | ja |
| Vpn15 | 26 | weiblich | Heilpädagogik/ Inclusion Studies | ja | 1 Monat | ja |
| Vpn16 | 21 | weiblich | Management im Gesundheitswesen | ja | 7 Monate | ja |
| Vpn17 | 20 | weiblich | Kommunikationspsychologie | ja | 2 Jahre | ja |
| Vpn18 | 25 | weiblich | Management im Gesundheitswesen | nein | - | ja, WS 13 |

| | Alter | Geschlecht | Studiengang | derzeit feste Partnerschaft | Beziehungsdauer | Beziehung während Prüfungszeit |
|-------|--------------|-------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|
| Vpn19 | 21 | weiblich | Kommunikationspsychologie | ja | 1 Jahr, 6 Monate | ja |
| Vpn20 | 19 | weiblich | Kommunikationspsychologie | ja | 11 Monate | ja |
| Vpn21 | 24 | weiblich | Management im Gesundheitswesen | ja | 8 Wochen | ja |
| Vpn22 | 26 | weiblich | Heilpädagogik/ Inclusion Studies | ja | 8 Jahre | ja |
| Vpn23 | 24 | weiblich | Kultur und Management | nein | - | WS 12/13 |

Tabelle 6: Stanine-Werte des SCI

| | Stress durch Unsicherheit | Stress durch Überforderung | Stress durch Verlust | Gesamt-Stressbelastung | Stress-symptome | Positives Denken | Aktive Stressbewältigung | Soziale Unterstützung“ | Halt im Glauben | Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum |
|------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------|---|
| Vpn1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 9 | 6 | 9 | 6 | 4 |
| Vpn2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 7 | 3 | 9 | 3 | 6 |
| Vpn3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 7 | 6 | 7 | 8 | 4 |
| Vpn4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 8 | 9 | 9 | 6 | 5 |
| Vpn5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 7 | 9 | 7 | 4 | 9 |
| Vpn6 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 6 | 8 | 7 | 3 | 5 |
| Vpn7 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 7 | 8 | 5 | 3 |
| Vpn8 | 3 | 2 | 5 | 3 | 2 | 9 | 5 | 9 | 7 | 7 |

| | Stress durch Unsicherheit | Stress durch Überforderung | Stress durch Verlust | Gesamt-Stressbelastung | Stress-symptome | Positives Denken | Aktive Stressbewältigung | Soziale Unterstützung“ | Halt im Glauben | Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum |
|-------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------|---|
| Vpn9 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 7 | 4 | 8 | 5 | 7 |
| Vpn10 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 8 | 3 | 8 | 5 | 4 |
| Vpn11 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 |
| Vpn12 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 9 | 6 | 7 | 8 | 6 |
| Vpn13 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| Vpn14 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 8 | 9 | 5 | 5 | 5 |
| Vpn15 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 7 | 9 | 3 | 4 |
| Vpn16 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | 7 | 9 | 5 | 4 |
| Vpn17 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 9 | 7 | 5 | 5 | 7 |
| Vpn18 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 7 | 7 | 8 | 6 | 7 |
| Vpn19 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 7 | 6 | 9 | 7 | 4 |
| Vpn20 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 7 | 7 | 9 | 4 | 5 |
| Vpn21 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 9 | 3 | 7 | 4 | 4 |
| Vpn22 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 7 | 9 | 8 | 6 | 4 |
| Vpn23 | 4 | 5 | 6 | 5 | 3 | 7 | 8 | 8 | 7 | 4 |

Neben den Daten, die der SCI erhebt (Name, Geburtsdatum und Geschlecht), wurden zusätzliche persönliche Daten gesammelt wie das Leben in einer festen Partnerschaft, die Länge der Beziehung und der Studiengang. Zudem wurden die Probanden gefragt, ob sie bereits während einer Prüfungszeit schon mal eine feste Partnerschaft geführt hätten. Diese Frage sollte garantieren, dass die Versuchspersonen innerhalb einer Stresssituation schon mal in einer partnerschaftlichen Beziehung lebten und somit für die Studie relevant sind. Die Prüfungszeit wurde als Stresssituation definiert, da eigene Erfahrungen in den letzten Jahren gezeigt haben, dass diese Phase von den Studierenden in der Regel als besonders belastend empfunden wird.

Von den insgesamt 23 Teilnehmern studieren acht Studenten Kommunikationspsychologie, fünf Management im Gesundheitswesen, vier Heilpädagogik/Inclusion Studies, zwei Kultur und Management, zwei Soziale Arbeit und zwei im zwei Master Informatik. Somit wurde ein relativ guter Querschnitt der Studiengänge an der Hochschule Zittau/Görlitz am Standort Görlitz erzielt. Die Altersspanne umfasst 19 bis 27 Jahre und die Länge der Partnerschaft reicht von einem Monat bis zu 12 Jahren. Die arithmetischen Mittel der Merkmale befinden sich in Tabelle 7.

Tabelle 7: arithmetische Mittel zum SCI

| Merkmal | Arithmetisches Mittel |
|--|------------------------------|
| Stress durch Unsicherheit | 3 |
| Stress durch Überforderung | 3 |
| Stress durch Verlust | 2,87 |
| Gesamt-Stressbelastung | 2,78 |
| Stresssymptome | 2,43 |
| Positives Denken | 7,35 |
| Aktive Stressbewältigung | 6,43 |
| Soziale Unterstützung | 7,61 |
| Halt im Glauben | 5,26 |
| Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum | 5,13 |

Eine Übersicht der Stanine-Werte und die dazugehörigen Interpretationen befinden sich als Abbildungen in Anhang E. Die Ergebnisse der Gesamt-Stressbelastung liegen mit 2,78 unterhalb des Durchschnitts der Normalpopulation. Da die Daten innerhalb der Prüfungsphase erhoben wurden, wurde angenommen, dass sie über dem Durchschnitt liegen würden. Die Studierenden scheinen demnach zu diesem Zeitpunkt unter keinen stark belastenden Ereignissen, Überforderungen, Verlusten oder Unsicherheiten gelitten zu haben. Auch die körperlichen und psychischen Stresssymptome sind mit einem Wert von 2,43 von unterdurchschnittlicher Ausprägung. Besonders auffällig sind die hohen Werte im Positiven Denken, der Aktiven Stressbewältigung und in der Sozialen

Unterstützung. Diese sprechen dafür, dass die Probanden es schaffen, ihren Stress vor allem mit positivem Denken, Humor und Unterstützung durch andere zu bewältigen. Es könnte schlussfolgernd an den guten, aktiven Bewältigungsstrategien und Vorbeugungsmaßnahmen liegen, dass durch den Fragebogen nur ein geringer Gesamt-Stresslevel nachgewiesen wurde.

Ursprünglich sollten all diejenigen zum Interview eingeladen werden, die einen überdurchschnittlich hohen Gesamt-Stressbelastungswert aufweisen. Da die Probanden wider Erwarten alle niedrige bis mittlere Werte bei diesem Merkmal zeigten, wurden letztendlich die Studenten mit den höchsten Werten der Stichprobe ausgewählt. Hierfür wurde, bezogen auf das gesuchte Merkmal, eine Rangreihe mit den Stanine-Werten der Gesamt-Stressbelastung gebildet. Anhand dieser Rangreihe wurden folgende 10 Teilnehmer für die Hauptuntersuchung ausgewählt: Vpn1 (Caro05), Vpn3 (Caro04), Vpn5 (Caro01), Vpn6 (Svea05), Vpn11 (Svea 04) Vpn14 (Svea01), Vpn17 (Caro02), Vpn20 (Svea03), Vpn21 (Caro03) und Vpn23 (Svea02). Die Aufteilung der ausgewählten Probanden zu den Interviewern geschah dabei per Zufall.

5.6 Erstellung des Interviewleitfadens (SP)

Der Interviewleitfaden wird in Zusammenarbeit von Carolin und mir angefertigt. Die Frage, ob wir unsere Probanden duzen oder siezen sollen beschäftigt uns dabei eine Weile. Da die Hochschule Zittau/Görlitz, Standort Görlitz mit ca. 3600 Studenten eine sehr kleine Hochschule ist, sind sich viele Studenten untereinander bekannt. Daher ist es unter den Studenten unüblich sich mit „Sie“ anzusprechen. Ein persönlicheres Ansprechen beschleunigt den Aufbau von Vertrauen und lässt die Situation nicht künstlich erscheinen. Deshalb entscheiden wir uns unsere Probanden zu duzen, was von diesen als Selbstverständlichkeit wahrgenommen wird. Unser Leitfaden (vgl. Abbildung 3, Anhang A) orientiert sich an den zuvor vorgestellten Ausführungen von Mey und Mruck (2007). Allerdings tauschen wir die ersten zwei Phasen. Demnach beginnt unser Interview mit der Aufwärmphase. Eine persönliche Begrüßung und der Dank für die Teilnahme hat für uns hohe Priorität, da eine wissenschaftliche Arbeit ohne das Mitwirken der Probanden nicht möglich wäre. Um diese Anerkennung zu verdeutlichen, ist es uns wichtig zu Beginn unsere Wertschätzung auszusprechen.

Die anschließende Vorphase ist nach Mey und Mruck (2007) die erste Phase, folgt aber bei uns als zweite Phase. In dieser erklären wir den Teilnehmern die allgemeinen Rahmenbedingungen, inklusive dem Aufzeichnen des Interviews. Nachdem die Probanden ihr Einverständnis dafür gegeben haben informieren wir sie darüber, dass wir während des Interviews Notizen anfertigen um eventuell vergessene Fragen im Anschluss stellen zu können und uns bei der Auswertung an das Interview erinnern zu können. Im Anschluss erwähnen wir noch einmal die Thematik um die sich das Gespräch dreht und erläutern den

Ablauf. Wichtig ist uns dabei den Teilnehmern zu erklären, dass es keine Einschränkungen in der Thematik gibt und der Interviewte das erzählen soll, was ihm spontan einfällt.

Studenten sind häufig Stress und Prüfungssituationen ausgesetzt und könnten ängstlich sein Fragen falsch zu beantworten. Daher ist es uns besonders wichtig, dass unsere Teilnehmer verstehen, dass eine ehrliche Antwort der Anspruch ist und es keine korrekte Antwort gibt. Wir betonen daher, dass uns die Meinung des Probanden interessiert und seine subjektive Sichtweise im Fokus steht.

Die im Anschluss gestellte Eröffnungsfrage ist von uns offen gehalten um zu garantieren den Interviewten nicht thematisch einzuschränken. Wir bitten ihn darum sich gedanklich in eine Situation zu begeben, in der er in einer Partnerschaft und Stresssituation war, die nicht durch die Partnerschaft selbst begründbar ist. Falls der Proband während seinen Ausführungen nicht selbst auf diese zwei Anforderungen eingeht, erfragen wir auch diese.

Die anknüpfende Nachfragephase enthält unsere Teilfragen. Allerdings ist jedes Interview individuell, so dass wie in den vorherigen Ausführungen beschrieben, ein Leitfadens kein vorgegebenes Muster darstellt, das es abzuarbeiten gilt, sondern lediglich als Gedankenstütze und zur Orientierung sowie Strukturierung dienen soll. Demnach ist es möglich, dass in der Nachfragephase aufgeführten Fragen bereits durch die Eröffnungsphase durch den Probanden beantwortet wurden. Außerdem variiert die Formulierung der Ad-hoc Fragen zwischen den Interviews.

Das Interview wird mit der Abschlussphase beendet. In dieser Bedanken wir uns noch einmal für die Unterstützung unserer Abschlussarbeit und geben den Probanden die Möglichkeit bei Bedarf weitere Informationen über unsere Arbeit zu erhalten. Das anschließende Postskript (Anhang B) fertigen wir direkt nach dem Interview an. In diesem sind Informationen wie die Dauer des Interviews, Angaben zu Personen, Datum und Uhrzeit und unmittelbare Eindrücke festgehalten. Die Abbildung des Interviewleitfadens befindet sich im Anhang A.

5.7 Nachbereitung Transkription (SP)

Da die Studenten der Kommunikationspsychologie innerhalb ihres Studiums Forschungsstunden sammeln müssen und diese auch für Transkriptionsarbeiten vergeben werden, informieren wir die Studierenden über den E-Mail Verteiler der Hochschule, dass wir Transkribierende benötigen. Außerdem fertigen wir eine Verschwiegenheitsvereinbarung an, um die Anonymität unserer Probanden zu gewährleisten. Diese wird von den Transkribierenden unterzeichnet. Carolin und ich erstellen in Zusammenarbeit die Regeln, nach denen die Transkriptionen stattfinden sollen (Abbildung 4, Anhang A). Im Anschluss senden wir den Transkribierenden diese Regeln und die anonymisierten Aufzeichnungen zur Bearbeitung zu. Wir legen in Absprache mit den Transkribierenden einen Zeitraum für die Bearbeitung des Datenmaterials fest. Leider wird dieser nicht von allen eingehalten. Außerdem ist es uns nicht möglich geschulte

Transkribierende für unsere Arbeit zu gewinnen. Allerdings haben einige Transkribierende bereits erste Erfahrungen in diesem Bereich sammeln können, was von Vorteil ist. Trotz der Transkriptionsregeln unterscheiden sich die Verschriftlichungen stark in der Qualität und in der Einhaltung unserer Vorgaben. Sicherlich ist dies auch darin zu begründen, dass die Transkribierenden ebenfalls Studenten sind und das Interesse an dieser Tätigkeit durch das Sammeln von Forschungsstunden begründbar ist. Daher ist es unumgänglich nach Erhalt der Verschriftlichungen diese nochmals zu überarbeiten. Die Kontrolle und Überarbeitung der Transkriptionen ist sehr zeitaufwendig aber notwendig um bestmöglich Verfälschungen des Datenmaterials zu vermindern.

5.8 Auswertungsphase Interview (SP)

Postskripts

Nach der Durchführung der einzelnen Interviews fertigen wir direkt im Anschluss ein Postskript an. Dieses enthält neben den Angaben zum Geschlecht und Alter, Informationen über das Datum an dem das Gespräch stattfindet, die Dauer des Interviews und die Art der Durchführung (per Skype oder face-to-face). Da meine Interviews via Skype durchgeführt werden, notiere ich auch die Örtlichkeiten an denen sich der Proband und ich befinden. Außerdem werden besondere Auffälligkeiten in der Gestik und Mimik, Aussprache oder Fokussierung der Thematik durch den Probanden erwähnt. Nonverbale Ausdrücke oder Emotionen werden ebenfalls berücksichtigt. Zu beachten ist, dass die Anfertigung des Postskripts dem subjektiven Eindruck des Interviewers unterliegt.

Zirkuläres Dekonstruieren

Nach der Überarbeitung der Transkriptionen werten wir das Datenmaterial nach den Schritten des Zirkulären Dekonstruierens aus. Da die Abschlussarbeit eine gemeinsame Zusammenarbeit von Carolin und mir ist, fokussieren wir einen gemeinsamen Analysestil. Wir entscheiden uns das Interview Svea05 gemeinsam zu bearbeiten um unseren Auswertungsstil zu erforschen und anschließend anzugleichen. Innerhalb eines gesetzten Zeitraumes erarbeiten wir, getrennt voneinander, die ersten drei Schritte des Zirkulären Dekonstruierens. Diese beinhalten die Erstellung eines Mottos, die Nacherzählung und das Anfertigen der Stichwortliste. Im Anschluss folgt die Auswertungsphase, in der die Analyse aller Interviews vorgenommen wird. Dabei analysieren wir getrennt voneinander die geführten Interviews. Die gemeinsame Auswertung von Svea05 findet sich im Anhang wieder. Um diese von der letztendlichen Auswertung unterschieden zu können, ist sie mit Svea05_gemeinsam gekennzeichnet.

6 Auswertung der Interviews (SP)

Nach der gemeinsamen Auswertung des Interviews Svea05 setzen wir die beschriebene Arbeitsweise bei dem Interview Caro03 fort. Somit bearbeiten wir sowohl ein von Carolin als auch ein von mir erstelltes Interview. Ziel der gemeinsamen Analyse ist die Arbeitsweise des anderen kennenzulernen, beide Arbeitsweisen, Strukturierungen und Interpretationen zu hinterfragen und einen gemeinsamen Analyseweg zu finden. Innerhalb der Auswertung des Interviews Caro03 stellen wir fest, dass sich unsere Arbeitsweise angepasst hat. Wir finden häufiger Übereinstimmungen und stellen ähnliche Gedankengänge bei der Analyse fest. Auf Grund dessen entscheiden wir uns die übrigen Interviews getrennt voneinander zu bearbeiten und nach Abschluss dieser Auswertungsphase gemeinsam unsere Kategorien in Konstrukte zu verarbeiten. Durch verschiedene Arbeitsweisen, zeitliche Strukturierungen und unterschiedlichen Detaillierungsgraden ist es uns jedoch nicht möglich gemeinsame Konstrukte zu entwerfen. Der Versuch einer gemeinsamen Auswertung ist im Anhang C zu finden. Eine kritische Auseinandersetzung hierzu erfolgt im Kapitel 8.

Nach Absprache mit dem Betreuer beschließen wir die Auswertung der Interviews getrennt zu betrachten. Eine Einigung wäre eine Illusion, die wir in unserer Abschlussarbeit vermeiden möchten. Nachfolgend sind Teilschritte der Analyse aufgeführt. Dies beinhaltet das Motto und die Nacherzählung. Im Anschluss sind die Ergebnisse der Komparativen Paraphrasierung aufgeführt. Alle weiteren Teilschritte, mit Ausnahme der Stichpunktliste, sind im Anhang B aufgeführt.

6.1 Globalauswertung

6.1.1 Auswertung zum Interview Svea01

Motto:

„muss halt nicht aufgebaut werden, weil ich weiß, dass geht halt vorbei.“

Zusammenfassende Nacherzählung:

Der Proband erzählt von aktuellem Stress, den er durch die Hochschule erlebt. Auf Grund der Krankheit eines Professors fanden einige Veranstaltungen nicht statt, so dass der Interviewte eigenständig Lernmaterial ausarbeiten musste. Parallel dazu organisiert er verschiedene Hochschulveranstaltungen bei deren Ausrichtung er sich auf andere Studenten verlassen muss. Er erzählt, dass er in dieser Zeit seine Freundin, mit der er seit seinem Umzug nach Görlitz, eine Fernbeziehung führt, nicht besucht und dies vor allem seine Partnerin stark belastet. Sie versucht zwar ihre Unsicherheit und ihre Ängste bezüglich der Entfernung nicht zu zeigen, doch der Proband weiß, wie sehr sie darunter leidet. Der Proband gibt an, dass Stress für ihn kein Ausnahmezustand ist und er demnach keine größere Unterstützung benötigt. Allerdings beschreibt er, dass er in stressigen Situationen gern „Dampf ablässt“ – sich also über die Ereignisse unterhält. Dies sollte sich

aber in einem Gespräch ergeben, da er der Meinung ist, dass man zuhören nicht einfordern sollte. Der Proband beschreibt sich als sehr pedantischen Menschen, der Pläne kreiert und seine Probleme selbständig lösen möchte. Er möchte andere nicht belasten, da er glaubt, dass der Stress ansteckend sei und nur noch mehr Stress erzeugen würde. Bei wirklich schwierigen Problemen spricht er die Thematiken an. Neben dem Gespräch sucht der Proband in stressigen Situationen auch Ablenkung und Ruhe. Dies findet er indem er zum Beispiel ein Buch liest.

Der Proband lebt in Görlitz in einer großen Wohngemeinschaft. Im Gegensatz zu seinem Lebensstil in seiner vorherigen Heimatstadt Berlin ist er nun häufiger mit anderen Menschen zusammen. Diesen Fakt genießt der Interviewte sehr und bezeichnet seine Kommilitonen als Freunde und Ansprechpartner bei Problemen. Zu seinen Freunden in Berlin hat er weniger Kontakt, da diese seine momentane Situation nur schwer nachvollziehen können und demnach keine Unterstützung sind. Der Proband gibt an, dass seine Mutter, sowie sein Stiefvater bei schwierigen Problemen eine Unterstützung wären. Allerdings möchte er darauf nur ungern zurückgreifen, da er das Verhältnis als nicht optimal betrachtet. Grund dafür sind die finanziellen Belastungen, die er ihnen bereitet.

Seine Freundin unterstützt ihn durch liebe kleine Gesten, die der Proband als „die Klassiker“ bezeichnet. Dabei bezieht er sich auf Situationen aus der Vergangenheit und auch auf Unterstützung in der Gegenwart. Kleine emotionale Unterstützungsformen, wie das Berühren der Hand oder liebe Worte wirken unterstützender als praktische Unterstützung. Der Proband gibt an, in Stresssituationen sehr fokussiert zu sein, so dass seine Partnerin auch ohne Kommunikation versteht, wenn er gestresst ist und sich demnach verhält. Er kann jedoch auch klar kommunizieren, und seine Partnerin „vorwarnen“ falls dies nicht der Fall ist. Im Gegensatz dazu fällt es dem Interviewten schwer Emotionen anzusprechen. Die Gründe dafür weiß er nicht. Die Kommunikation zwischen ihm und seiner Partnerin ist sehr direkt und liebevoll und auch von kleinen Sticheleien geprägt. Der Proband findet es besonders wichtig, dass seine Partnerin das Gespür dafür hat, wenn er gestresst ist und weiß wie sie mit der Situation umgehen soll. Dies gelingt seiner Freundin in vielen Bereichen.

6.1.2 Auswertung zum Interview Svea02

Motto:

„Ich will schon eine Beziehung haben, wo der Mann die Hosen an hat und sagt, wo es lang geht.“

Zusammenfassende Nacherzählung:

Die Interviewte berichtet von der zweiten Prüfungsphase ihres Studiums in der sie gestresst war. Auf Grund ihrer russischen Herkunft plagten die Probandin Verständnisprobleme in Bezug auf den Schriftverkehr mit Behörden wie im Verstehen von

Studieninhalten. Die Probandin hatte Probleme mit der Finanzierung ihres Studiums und zusätzlich Ängste die anstehenden Prüfungen nicht zu bestehen.

Das Lernen fiel ihr schwer und hat sie, auf Grund der Sprache, viel Zeit gekostet. Ihre Kommilitonen unterstützten sie indem sie Lerngruppen bildeten und gemeinsam Wissensfragen lösten.

Von ihrem Partner, mit dem die Probandin zum jetzigen Zeitpunkt nicht mehr zusammen ist, hatte sie sich ebenfalls Unterstützung gewünscht. Sie gibt an, es hätte ihr geholfen, wenn er ihr den Stoff aus verschiedenen Fächern erklärt hätte. Diese Unterstützung kam jedoch nicht. Ihr Partner lebte damals in Hamburg. Ihre Eltern kontaktiert die Probandin hauptsächlich per Skype, so dass sie die Hilfe als begrenzt einschätzt. Sie genießt es mit Freunden etwas zu unternehmen und sich so von Stress abzulenken. Für die Probandin ist es wichtig, dass eine hohe Vertrauensbasis vorhanden ist und sie weiß, dass sie ihren Freunden alles erzählen und ehrlich sein kann.

Da der Probandin ihr Studium sehr wichtig ist, ist es für sie eine besonders effektive Unterstützung wenn ihre Kommilitonen mit ihr lernen. Die emotionale Unterstützung ist der Probandin auch wichtig.

Die Interviewte wünscht sich einen Partner, der die Initiative ergreift und sich dominant verhält. Die Planung eines Abends sollte in ihrer Idealvorstellung der Mann übernehmen, so dass sie selbst keine Entscheidungen diesbezüglich treffen muss.

Die Probandin ist davon überzeugt, dass man ihr anmerkt wenn sie gestresst ist. Sie bezeichnet sich als sehr lebenslustigen und aktiven Menschen. Dadurch fällt ihrem Umfeld schnell auf wenn sie sich anders verhält.

Ihr fällt es schwer über private Themen zu sprechen, so dass sie viel für sich behält, auch wenn es für sie schwer ist mit Problemen allein zu sein. Mit ihren besten Freunden spricht sie auch über persönliche Themen wenn diese sie aktiv fragen. Wenn sie eine Rangliste bezüglich der Unterstützung aufstellen sollte, so würde sie sich wünschen, dass die Unterstützung eines potentiellen Partners prägnant jedoch nicht vordergründig wichtig ist.

Immer wieder betont die Probandin die Unterschiede der Mentalität. Da ihr ehemaliger Partner nicht dominant genug war und aus Angst keine Verantwortung übernehmen wollte, scheiterte die Beziehung. Ihr damaliger Partner unterstützte sie außerdem nicht bei ihrem Umzug nach Deutschland.

In einer Partnerschaft ist ihr Dankbarkeit sehr wichtig. Sie erzählt von einem Beispiel, in dem sie für ihren Partner gekocht, er aber keinen Hunger hatte, da er bereits außerhalb gegessen hatte. Ihre Frustration darüber konnte sie gegenüber ihrem Partner ansprechen. Sie wünscht sich einen Partner, der sich auch um Kleinigkeiten im Haushalt kümmert und dafür sorgt, dass keine Langeweile aufkommt. Gemeinsame Ausflüge sind ihr besonders wichtig.

Die Unterschiede bezüglich der Mentalität unterstreicht die Probandin mit einer Erzählung. Zum Geburtstag ihres ehemaligen Partners stellte sie eine Nacktaufnahme von sich ins Internet. Sie kann bis heute nicht nachvollziehen weshalb ihr Partner verärgert darüber war.

6.1.3 Auswertung zum Interview Svea03

Motto:

„Er hat das sozusagen ersetzt, was ich eigentlich hätte machen sollen.“

Zusammenfassende Nacherzählung:

Die Probandin berichtet von einer Situation im August letzten Jahres. Sie plante mit Freunden und ihrem Partner einen Urlaub in München. Schon bei der Vorplanung sei sie es gewesen, die die Organisation übernommen hatte. Während des Ausfluges kam es zu Schwierigkeiten, da die Beteiligten unterschiedliche Ausflüge tätigen wollten und sich die Gruppe nicht einigen konnte. Die Interviewte berichtet davon, dass sie gestresst gewesen ist und sich dies in Frustration und einem genervten Verhalten äußerte. Ihr Partner hatte nicht verstanden weshalb das Verhalten bei ihr auftritt. Jedoch hat er sofort reagiert und versucht die Situation zu retten. Dies hat die Probandin als sehr unterstützend wahrgenommen. Allgemein berichtet die Probandin von einem sehr hilfreichen und unterstützenden Partner. Er erledigt für sie kleine Aufgaben, wenn sie beispielsweise im Prüfungsstress ist und versteht non verbal wenn sie Unterstützung von ihm benötigt.

Neben ihrem Partner spricht die Probandin bei Problemen gern mit Freunden und ihrer Familie. Sie kann keine direkte Rangfolge ihres Unterstützungsnetzwerkes nennen, da es sehr situationsspezifisch ist, zu welcher Bezugsperson sie bei welchem Problem geht.

Die Eltern sind wichtige Personen für die Probandin, die sie in allem unterstützten, egal um welche Schwierigkeit es sich handelt. Vor allem bei Alltagsproblemen und dem Ausfüllen von Formularen ist die Familie eine große Unterstützung für die Probandin.

Sie kann sehr offen und direkt mit ihrem Partner sprechen. Wenn die Schwierigkeit nicht mit ihm zu tun hat, vermeidet sie einen vorwurfvollen Tonfall, da ihr Partner Probleme oft auf sich projiziert und sich verantwortlich fühlt. Dies ist eine Schwierigkeit für die Probandin, welche sie auch in Bezug auf die Sexualität beobachtet. Ihr Partner kann nicht nachvollziehen, wenn sie auf Grund von verschiedenen Stressoren sexuelle Unlust verspürt und bezieht dies auf sich und seine fehlende Attraktivität. Dies führt dazu, dass die Interviewte in bestimmten Situationen Angst hat ihrem Partner ihre Wünsche offen zu kommunizieren. Die Probandin gibt an, dass es ihr daher sehr wichtig ist, ihm zu vermitteln, dass das Stressgefühl nichts mit ihm zu tun hat.

Besonders wichtig ist der Probandin die emotionale Unterstützung. Das Sprechen mit Freunden, Familie und ihrem Partner hilft ihr sehr. Außerdem genießt sie es von ihrem

Partner massiert zu werden oder Unterstützung in Haushaltstätigkeiten zu erhalten. Die Interviewte nimmt ihren Partner in Stresssituationen als unterstützend wahr.

6.1.4 Auswertung zum Interview Svea04

Motto:

„Die Mutti, weil das bleibt auch immer“

Zusammenfassende Nacherzählung:

Die Interviewte erzählt von einer Stresssituation, welche sich im letzten Jahr zugetragen hat. Durch eine Arbeit in einer betreuten Wohnform ist die Probandin einem hohen zusätzlichem Stressfaktor neben dem Studium ausgesetzt. Sie arbeitet sehr viel in dieser Einrichtung und erzählt von der großen Verantwortung, die sie als Betreuerin und Ansprechpartnerin der Jugendlichen mit Verhaltensauffälligkeiten hat. Insbesondere ein Konflikt mit einer Patientin beschäftigte die Probandin. In diesem Konflikt wurde die Mutter der Interviewten beleidigt. Die Probandin übernachtet häufig bei ihrem Partner und erzählt, dass sie an dem Abend, mit ihrem Partner darüber sprach nachdem sie zu weinen begann. Ihr Partner unterstützt sie allgemein sehr indem er sie zum Beispiel zum Essen einlädt, wenn sie es wünscht und seine Anforderungen an sie in Stresssituationen einschränkt. Andererseits berichtet die Probandin auch von negativen Situationen in denen sie sich mehr Sauberkeit in seiner Wohnung gewünscht hat, wenn sie ihn besuchte. Sie erwähnt daher auch, wie unwohl sie sich in der Wohnung des Partners fühlt. Die Gespräche mit ihm beruhigen sie. Sie beschreibt die Kommunikation zwischen sich und ihrem Partner sehr speziell. Einerseits ist er ihr eine Stütze und wird von ihr als erste Ansprechperson priorisiert. Andererseits berichtet sie, dass er sie häufig provoziert und nicht bemerkt, wenn er damit zu weit geht. Häufig erwähnt die Probandin die gemeinsame Pflege der Meerschweinchen, die sich das Paar zusammen angeschafft haben. Um die Haustiere kümmert sich der Partner in Stresssituationen allein und eigenständig.

Eine wichtige Bezugsperson der Probandin ist die Mutter. Diese unterstützt sie auf mehreren Ebenen, trotz der großen Entfernung. Die Probandin betont in dem Interview wie wichtig die Mutter ihr ist und dass sie immer auf sie zählen kann. Gleichzeitig erwähnt sie, dass sie öfter die Unterstützung nicht sucht um ihre Mutter nicht zu belasten. Die Probandin beschreibt, dass sie hohe Ansprüche an sich selbst hat und ihre Aufgaben und Probleme lieber allein und eigenständig lösen möchte. Dies liegt auch daran, dass sie sehr perfektionistisch ist und sehr hohe Anforderungen an sich selbst habe. Auf die Frage, wie die ideale Unterstützung in einer Partnerschaft für sie aussieht fallen der Probandin viele Fakten ein. Vor allen Dingen die Unterstützung durch praktische Hilfe im Haushalt und dem Einräumen von Zeit scheint ihr wichtig zu sein. Diese bekommt sie nicht zu ihrer Zufriedenheit von ihren Partner. Neben der Mutter und dem Partner erwähnt die Probandin noch zwei Freundinnen mit denen sie häufig über Probleme spricht und sie demnach emotional unterstützen.

6.1.5 Auswertung zum Interview Svea05

Motto:

„Unterstützung ist der Wille zuzuhören.“

Zusammenfassende Nacherzählung:

Der Interviewte erzählt von einer Prüfungssituation vor ein paar Jahren, in der er seinen Abschluss nachgeholt hat. Er beschreibt die Situation als sehr stressig. Ausschlaggebend dafür waren mehrere Umstände, die in der Summe zu dieser Einschätzung führten. Er berichtet, dass er zum großen Teil auf sich allein gestellt war. Er wohnte zwar bei seiner Mutter, hatte jedoch keine Unterstützung bei den Haushaltstätigkeiten, wie Wäsche waschen oder Einkaufen bekommen. Generell betont er, dass er bis auf die "üblichen Floskeln" von seiner Familie keine Unterstützung erfuhr.

Er selbst beschreibt den Stress als eine Art Selbstläufer, der ihn komplett überforderte. Zwar versuchte er sich durch das Anfertigen von Lernstapeln zu helfen, jedoch beschreibt er, dass der bloße Anblick der Lehrstapel ihn wahnsinnig machte. Er hat nur gesehen was noch vor ihm lag und nicht was er bereits geschafft hatte. Diese Situationen beschreibt er im Rückblick als sehr belastend.

Er betont, dass seine Freundin eine Unterstützung in dieser Zeit für ihn gewesen sei. Sie sieht ihm nicht nur an wenn er Probleme hat, sondern ist ihm durch das "Zuhören" und motivierendes Zusprechen eine große Hilfe. Hilfreich ist dabei weniger die fachliche Unterstützung als vielmehr das positive Feedback und das gute Zureden. Im Konkreten beschreibt er eine Situation in der seine Partnerin ihn durch eine positive Ablenkung in Form eines Besuches beim Bäcker neue Energie und Motivation gab. Bei der Nachfrage welche Personen er allgemein als Unterstützung wahrnimmt und aufsucht betont er den Unterscheid zu seinen Freunden und der Partnerin. Seine Freunde sind durchaus Bezugspersonen, allerdings ist der Umgang sehr differenziert im Gegensatz zu seiner Freundin. Er beschreibt, dass ihn seine langjährigen Freunde "anders kennen" und er mit diesen auf einer weniger emotionalen Ebene über Probleme spricht. Auf die Nachfrage einer Rangliste setzt er daher seine Freundin an erste Stelle und beschreibt, dass erst weiter hinten Freunde und Familie folgen würden.

Als besonders hilfreich definiert der Interviewte den Austausch mit seiner Partnerin. Daher skypen beide auch täglich. Der Interviewte gibt an, dass die Bestätigung, die er dadurch verspürt, ihn sehr unterstützt. Auf die Frage nach praktischen Hilfestellungen sieht er durchaus den praktischen Nutzen in Tätigkeiten wie das Helfen im Haushalt, betont jedoch gleichzeitig, dass seine Partnerin Dinge wie Kochen nicht genügend beherrscht um demzufolge auf diesem Gebiet eine Stütze zu sein.

Praktische Hilfe, wie das Überabreiten eines Beleges würde er begrüßen, weiß jedoch gleichzeitig, dass seine Freundin auf Grund von eigenem Stress nicht die kognitive und zeitliche Kapazität hat. Er unterstreicht dies mit dem Ausdruck "sie würde beim Korrigieren

einschlafen". Er betont, dass sich seine Freundin zwar schon für sein Studium interessiert, aber er letztendlich selbst verantwortlich für seine Leistung an der Hochschule ist. Trotz dieser Aussage würde er sich mehr Unterstützung in diesem Bereich wünschen. Er stellt aber auch fest, dass dieser Wunsch wohl nicht in Erfüllung gehen wird.

Grundsätzlich gibt der Interviewte an, dass er klar und direkt Bedürfnisse in Bezug auf die Unterstützung äußert und ihm das subtile Mitteilen auf Grund seines Geschlechtes nicht liegt. Auf die Frage wie für ihn die ideale Unterstützung aussieht betont er noch einmal die Wichtigkeit des Zuhörens und der Wille seinen Partner unterstützen zu wollen. In den Augen des Interviewten äußert sich dies im gemeinsamen Auseinandersetzen mit der Problematik und der gemeinsamen Suche nach einer Lösung. Dabei ist es wichtig, dass sich der Partner genügend Zeit nimmt und Anstöße zur Reflektion gibt. Diese Attribute findet er bei seiner Freundin. Letztendlich betont er noch einmal, dass die emotionale Unterstützung durch die Partnerin für ihn wichtiger ist als die fachliche, da er die fachliche Unterstützung bei Bedarf durch Studienkollegen erhalten könnte.

6.2 Systematischer Vergleich

In diesem Abschnitt werden die Interviews miteinander in Bezug gesetzt, um zu allgemeingültigen Konstrukten zu gelangen. Der tabellarische Vergleich der zentralen Kategorien sowie die Übersicht der Verdichtung dieser zu interviewübergreifenden Konstrukten befinden sich im Anhang B.

Nachfolgend werden die Ergebnisse der **Komparativen Paraphrasierung** dargestellt.

6.2.1 Konstrukt 1: Stresssituationen

Beinhaltet folgende Kategorien:

- Stressfaktoren,
- Stressempfindungen

Dieses Konstrukt beinhaltet die verschiedenen Faktoren von Stress und das subjektive Erleben dessen durch den Probanden. Da Stress nach Lazarus aus der individuellen Bewertung des Betroffenen entsteht, ist es wichtig in den Überlegungen die Empfindungen bezüglich des Stressfaktors zu beleuchten.

Mehrere meiner Probanden bezeichneten die Prüfungsphase in ihrem Studium als einen Stressfaktor. Auch veränderte Faktoren in der Hochschule führten zu Stress. So beschreibt der Proband im Interview Svea01 „Prof ist gegangen“ was zur Folge hatte: „meine Planung, die ich halt eigentlich aufgestellt hatte für die Uni [...] über den Haufen geworfen“. Die Veränderungen brachten die Struktur und die Planung des Probanden durcheinander und führten zu einer hohen subjektiven Stressbewertung: „das war natürlich sehr anstrengend“. Im Gegensatz dazu kann er den Stress realistisch betrachten und sieht es als eine vorübergehende Phase an. Dies unterstreicht er durch Aussagen wie: „Unter Stress stehe, ist das nicht so schlimm“. Er bezeichnet den Stressfaktor als „das war ganz normaler

Stress“. Durch diese Bewertung kann davon ausgegangen werden, dass die Stressempfindung weniger hoch ist als bei anderen Probanden.

Die Probandin aus Interview Svea02 bezieht sich ebenfalls auf den Stress durch die Hochschule. Die Empfindung dessen ist allerdings sehr gegensätzlich und wesentlich intensiver als bei dem Proband vom Interview Svea01. Sie beschreibt dies mit Aussagen wie: „ich hatte Angst“. Ergänzend zum Prüfungsstress wirkten auf die Probandin des Interviews Svea02 weitere Stressfaktoren wie Schwierigkeiten mit der deutschen Sprache, auf Grund ihrer ausländischen Herkunft. Aussagen wie „alles auf Deutsch [...] war schwierig bisschen wegen der Sprache“ oder „alles zu schwierig für mich war“ unterstreichen dies. Die verschiedenen Stressfaktoren in mehreren Lebensbereichen könnten dazu geführt haben, dass das subjektive Stresserlebnis in Bezug auf die einzelnen Faktoren in Summe als höher eingeschätzt wurde.

Die Probandin aus dem Interview Svea03 beschreibt eine Stresssituationen, die außerhalb der Hochschule eher im privaten Kontext liegt. Sie bewertet die stressige Situation mit „das war halt schlecht“. Da die stressige Situation durch eine Interaktion mit Freunden resultierte war sie enttäuscht. Es lässt sich feststellen, dass die Empfindung von der Probandin aus dem Interview Svea03 stark von der dramatischen und hoch gestuften Empfindung der Probandin vom Interview Svea02 abweicht. Dies kann durchaus an der Art des Stressfaktors liegen, wobei die persönliche Bewertung einen großen Beitrag zur Stressempfindung liefert.

Auch Probandin des Interviews Svea04 beschreibt eine stressige Situation die sich nicht direkt auf die Hochschule bezieht. In diesem Beispiel spielen zwischenmenschliche Interaktionen zwischen einer Klientin und der Probandin selbst eine Rolle. Dies geschieht im beruflichen Kontext und nicht wie bei der Probandin des Interviews Svea03 im privaten Rahmen. Die Kombination zwischen den allgemeinen Arbeitsbedingungen und der bestimmten Kommunikation einer Klientin führte zu einem erhöhten Stresslevel der Probandin. Eine Kombination aus verschiedenen Bereichen war bei der Probandin des Interviews Svea02 ebenfalls sichtbar, wobei dort die Rahmenbedingungen durch das fremde Land und die Sprachbarriere gekennzeichnet waren. Die Probandin des Interviews Svea04 führt ihre Empfindungen zu den Rahmenbedingungen folgendermaßen aus: „acht Stunden auf Arbeit und das laugt halt schon aus“ und ihre Einschätzung bezüglich der eigenen Empfindung: „also ich war in der Zeit grundsätzlich gestresst“. Die Empfindungen während der zusätzlichen Stressbelastung gestalteten sich, nach Angaben der Probandin des Interviews Svea04, sehr aggressiv: „ich war so auf hundertachtzig, dass ich nur noch gesagt hab: Wenn du mich nicht in einem ordentlichen Satzbau beleidigen kannst, kann ich dich nicht ernst nehmen.“

Die Empfindungen der Probandin nach der unmittelbaren Stressbelastung waren ebenfalls emotional geleitet, äußerten sich aber in Traurigkeit. Dies wird verdeutlicht durch die Aussage: „beim Zähneputzen liefen mir die Tränen“.

Bei der Probandin aus dem Interview Svea05 ist zu vermuten, dass ähnlich wie bei der Probandin des Interviews Svea02, die Kombination mehrerer Stressfaktoren das subjektive Empfinden des Stresslevels höher erscheinen lassen.

Die Probandin des Interviews Svea04 bezeichnet ihren Partner in bestimmten Situationen als Stressfaktor. Als weiterer Stressfaktor wird der Partner beziehungsweise die Partnerin auch von anderen Probanden wahrgenommen. Interessant ist dabei, dass die Partnerschaft bevorzugt als Stressfaktor wahrgenommen wird, wenn diese zusätzlich zu anderen Stressfaktoren hinzukommt. Dies kann zum Einen daran liegen, dass wie bereits erwähnt, die Summe der einzelnen Stressfaktoren die Empfindung von Stress in den einzelnen Stressfaktoren steigen lässt und somit bestimmte nicht gewollte Verhaltensmuster des Partners als stressiger bewertet werden als unter anderen Umständen. Zum Anderen könnte dies daran liegen, dass der Anspruch an den Partner in Stresssituationen steigt und die Nichterfüllung dieser Erwartungen zur Frustration und zusätzlicher Stressbelastung führen kann. Die Probandin im Interview Svea04 beschreibt: „Dann war mein Freund auch immer unterwegs oder hat gezoxt und das war nervig.“ Es lässt sich vermuten, dass sich dieses Verhalten des Freundes nicht nur in Stresssituationen der Probandin zeigt, sondern er allgemein gern mit Freunden unterwegs ist oder Computerspiele spielt. In der Stresssituation verändern sich jedoch die Ansprüche, so dass dieses Verhalten von der Probandin als nervig bezeichnet wird.

Der Proband des Interviews Svea05 hingegen bezieht sich in seinen Ausführungen auf Stressfaktoren, welche ihren Ursprung zwar nicht in der Hochschule jedoch in einem ähnlichen Rahmen hatten. Der Proband strebte vor ein paar Jahren einen höheren Abschluss an und befand sich dadurch in einer Prüfungssituation. Dass diese Situation belastend für den Probanden war, lässt sich in Aussagen wie „Beschissene Prüfung da machen“ erkennen.

Hinzu kam, wie auch bei Probandin des Interviews Svea02 und der Probandin des Interviews Svea04 zusätzliche Stressfaktoren in Form der Rahmenbedingungen: „Keine Waschmaschine und ich musste immer zum Waschcenter laufen“.

Die subjektive Bewertung ist abhängig von der Wichtigkeit des Stressfaktors. Je wichtiger dem Probanden ein bestimmtes Ziel erscheint, desto höher ist der wahrgenommene Stressfaktor während der Tätigkeiten zum Erreichen des Zieles: „So eine Prüfung, klar. (.) Das entscheidet eben, ob das umsonst war oder ob du bestehst, ne?“ Der Proband beschreibt die Wahrnehmung des Stresses ähnlich wie die Probandin des Interviews Svea02: „alles zu schwierig für mich“. Der Proband aus dem Interview Svea05 sagte: „Es ist halt scheiße man. Ich halt war richtig gestresst“ oder spricht während des Interviews von einer „intensiven Zeit“.

Der Proband des Interviews Svea05 beschreibt das Erleben der Stresssituation emotionaler als die Probandin des Interviews Svea02. Er formuliert seine Erzählungen mit

Beschreibungen wie: „Verdammt gestresst“ und „unendlich belastend“. Dies kann aber auch teilweise auf seinen Charakter und Kommunikationsstil zurückzuführen sein. Sicherlich empfindet er Stressfaktoren sehr intensiv und hat ein starkes subjektives Erleben in Stressmomenten. Es ist auffällig, dass beide Probanden betonen, wie wichtig das Erreichen des Ziels für sie war und beide Probanden den Stress am intensivsten wahrgenommen haben. Dies lässt zumindest die subjektive Beschreibung des Erlebens der Stresssituation vermuten.

6.2.2 Konstrukt 2: Beziehung zwischen Probanden und Umfeld

Beinhaltet folgende Kategorien:

- Einstellung gegenüber den Mitbewohnern,
- Soziales Unterstützungsnetzwerk,
- Nutzung des sozialen Unterstützungsnetzwerkes,
- Wahrgenommene Unterstützung,
- Wahrgenommene Unterstützung durch die Mutter

Dieses Konstrukt beschreibt die verschiedenen Interaktionen zwischen den interviewten Probanden / Probandin und dem sozialen Umfeld. Dabei betrachte ich den Zusammenhang der wahrgenommenen Unterstützung gegenüber dem sozialen Unterstützungsnetzwerk und dessen Nutzung.

Der Proband aus dem Interview Svea01 widmet sich, wie auch andere Probanden der Untersuchung, in seinen Ausführungen intensiv dem Beschreiben des Kontaktes mit seinen Mitbewohnern. Alle Interviewten sind auf Grund des Studiums nach Görlitz gezogen, was dazu führte, dass sich ihr soziales Netzwerk und die Einstellung gegenüber den Personen aus der Vergangenheit stark veränderten. Der Proband des Interviews Svea01 beschreibt den Kontakt mit den Mitbewohnern folgendermaßen: „versuche ich so viel Kontakt wie möglich zu haben“ und sein Gefühl dazu: „Das finde ich angenehm und gut, ja. Also gefällt mir“. Im Gegensatz dazu äußert er sich zu seinen Freunden aus seiner Heimatstadt: „kommt man halt so ins Gespräch aber unterstützen können die halt nicht“. Als Grund dafür gibt er an, dass seine alten Freunde seine momentane Situation nicht nachvollziehen können und dies für ihn scheinbar eine Bedingung ist um Unterstützung annehmen oder wahrnehmen zu können. Dies unterstreicht er auch mit der Aussage: „weil sie die Situation nicht kennen und genug eigene Sachen zu tun haben.“

Es führt dazu, dass er seine Kommilitonen im sozialen Unterstützungsnetzwerk vorzieht und dies mit der geringen Entfernung begründet: „im Moment [...] immer erst die Kommilitonen, einfach vom Weg-Strecke Faktor her“.

Sicherlich spielt dabei auch eine Rolle um welche Unterstützungsart es sich handelt und er zieht bei Unterstützungsanfragen bezüglich der Hochschule die Kommilitonen aus praktischen Gründen vor. So handhabt es auch die Probandin des Interviews Svea02, die

die Unterstützung der Kommilitonen sehr wichtig ist und die sie auch erhält: „hatte ich schon [...] Unterstützung von meinen Kommilitonen“. Die wahrgenommene Unterstützung durch die Kommilitonen beschreibt sie als sehr hilfreich: „das hat mir sehr geholfen [...] so eine Unterstützung“. Jedoch nutzt die Probandin aus dem Interview Svea02 nicht nur die Unterstützung im Lernen und Erklären von Studieninhalten sondern auch für Themen die das Studium im emotionalen Bereich umfassen. Die Kommilitonen unterstützt sie mit Aussagen wie: „Ja, klar das wird schon, klappt, bestehst du“.

Unterstützung erfolgte in der Vergangenheit auch durch den damaligen Partner. Die Probandin des Interviews Svea02 berichtet, dass er nach dem Bestehen der Prüfungen mit ihr einen gemeinsamen Urlaub verbracht hatte. Diese Unterstützung war eine Motivation für das Lernen im Vorfeld und eine Belohnung für die Probandin.

Sowohl der Proband des Interviews Svea01 als auch die Probandin aus dem Interview Svea02 erfahren wenig Unterstützung von der Familie. Der Proband des Interviews Svea01 erzählt: „Eltern versuche ich eigentlich immer grundsätzlich zu vermeiden“, da er das Verhältnis als nicht gut beschreibt.

Als Begründung dafür gibt er an, dass sie ihm das Studium finanzieren was für ihn eine starke Belastung darstellt. Dieser Fakt kann bei dem Probanden ebenfalls als Stressfaktor bezeichnet werden, so dass die Hilfestellung der Eltern den Probanden unter Druck setzt und er sie deshalb meidet. Bestätigen lässt sich dies durch Aussagen wie: „ist schon schlimm genug, dass die mich hier quasi durchfüttern müssen“ und „da möchte ich sie nicht noch zusätzlich belasten“.

Auch die Probandin des Interviews Svea02 gibt an, dass ihre Eltern in ihrem Unterstützungsnetzwerk eine kleinere Rolle einnehmen. Allerdings ist der Grund dafür die Entfernung, welche eine Unterstützungsgrenze nach sich zieht. Sie äußert dies so: „Eltern können hier nicht so wirklich großartig unterstützen“. Auch sie entscheidet, ähnlich wie die Probandin des Interviews Svea03, je nach Situation und Thematik, welche Personen sie um Unterstützung bittet, so dass auch die Familie bei familiären Problemen um Rat gebeten wird: „wenn was in der Familie passiert, dann klar ist die Familie für mich das Wichtigste.“ Da der Probandin aus dem Interview Svea02 das erfolgreiche Bestehen der Prüfung sehr wichtig ist, setzt sie die Kommilitonen in ihrem Unterstützungsnetzwerk an oberste Stelle. Von einem potentiellen Partner wünscht sie sich, dass er sich mittig innerhalb ihres Unterstützungsnetzwerkes befindet. Diese pragmatische Sichtweise auf das soziale Unterstützungsnetzwerk drückt sie so aus: „Kommilitonen [...] wichtiger weiß ich nicht [...] hilfreicher“. Die Probandin des Interviews Svea02 nutzt ihr Unterstützungsnetzwerk je nach Situation und Unterstützungsart. Bei privaten Themen spricht sie ausschließlich mit sehr engen Freundinnen.

Auch die Probandin des Interviews Svea03 wählt Personen in ihrem sozialen Netzwerk je nach Art der Unterstützung aus: „wenn ich jetzt Probleme mit meinem Partner hätte, würde

ich zu meinen Freunden gehen.“ Trotz der Freunde ist für die Probandin des Interviews Svea03 die Familie der erste Bezugspunkt bei Fragen der Unterstützung. Diese unterstützten die Probandin in vielfältiger Weise: „Probleme mit solchen Alltagssituationen [...] da irgendwelche Formulare ausfüllen, würde ich zu meinen Eltern gehen“. Grund dafür scheint zu sein, dass sie über eine gute Vertrauensbasis mit ihren Eltern verfügt: „weil ich weiß, da könnte ich mit allem einfach immer hingehen“. In der Rangfolge des Unterstützungsnetzwerkes sieht sie daher auch die Eltern an erster Stelle: „meine Eltern doch auf die höchste Stufe stellen“. Das Motto des Interviews Svea04 verdeutlicht die Wichtigkeit der Familie ebenfalls. Die Probandin hat einen intensiven Bezug zu ihrer Mutter. Da dies im Laufe des Interviews am prägnantesten war, entscheide ich mich den Satz „Die Mutti, weil das bleibt auch immer“ als Auswertungsmotto zu bestimmen. Dies verdeutlicht die Wichtigkeit der Mutter und das große Vertrauen, das sie in Unterstützungsfragen zu ihr hat. Gleichzeitig wirft die Aussage Fragen auf, das vermuten lässt, dass diesbezüglich Skepsis in Bezug auf die Loyalität des Partners bestehen könnte. Obwohl die Probandin Svea04 den Partner folgendermaßen beschreibt: „der ist schon wichtig“ und „grundsätzlich ist er immer für mich da“, scheint sie die Mutter vorzuziehen: „Die Mutti [...] wenn alle Stricke reißen, dann kann ich mich auf sie verlassen“. Dies bezieht sich sowohl auf emotionale als auch auf praktische Unterstützung. Die Probandin erzählt: „sie hat halt auch Ausdrücke viel gemacht [...] für die Hochschule“ und erwähnt auch: „ich mich halt bei ihr gut ausheulen kann“. Allerdings widerspricht sie sich mit der Aussage: „doch an erster Stelle steht mein Freund, der muss sich das dann immer alles anhören.“ Paradoxerweise äußert sie sich im Laufe des Interviews auch so: „Also meine Mutti, meine zwei Freundinnen [...] als Hauptpersonen.“ Die Probandin scheint unsicher über eine Priorisierung zu sein. Ganz anders ist das der Fall bei dem Proband des Interviews Svea05. Er unterscheidet auch zwischen den Bezugspersonen je nach Unterstützungsart, priorisiert jedoch die Freundin im sozialen Unterstützungsnetzwerk: „Ziemlich weit / ganz ganz, ganz # weit oben. [...] Danach kommt eine Weile gar nichts.“

Der Proband des Interviews Svea05 zählt bei der Frage nach seinem Unterstützungsnetzwerk neben der Freundin auch Familie und Freunde auf, betont aber gleichzeitig, dass er diese weniger unterstützend wahrnimmt: „[...] Freunde, Familie so auf gleicher Ebene. Aber pff. (..) Bringt mir wenig.“ Seine Freunde unterstützen den Probanden in praktischen Fragen bezüglich der Hochschule. Er beschreibt diesbezüglich eine Situation, in der ihm ein Freund Mathematik erklärte: „Was jetzt [...] Mathe angeht. [...] mit einem meiner besten Freunde darüber gesprochen. [...] er sich mit der Thematik noch auskennt“. Allerdings bestätigt sich im Laufe des Interviews durch Aussagen wie: „Von der familiären Seite war es überhaupt keine Entlastung. [...] Da konnte ich auch nicht viel Unterstützung erfahren“, dass die Familie für den Probanden des Interviews Svea05 keine Unterstützung ist. Im Gegensatz zum Proband des Interviews Svea01, der auf Grund eines schlechten Gewissens auf die Unterstützung der Familie verzichtet, ist es unklar, ob der

Proband des Interviews Svea05 sich mehr Unterstützung wünscht. Durch Sätze wie: „Die üblichen Floskeln, was man schon kennt. Äh. (.) Hilft nur bedingt.“, lässt sich erkennen, dass er um Unterstützung bat und diese durch Floskeln abgetan wurde. Beide Probanden scheinen nicht unbefangen mit dieser Situation umzugehen. Obwohl die Auslöser sehr unterschiedlich sind, lässt sich vermuten, dass beide Probanden die Familie als zusätzlichen Stressfaktor wahrnehmen.

Im Allgemeinen scheint die familiäre Unterstützung sehr wichtig für die Probanden zu sein und der Verzicht darauf unabhängig ob selbst- oder fremdbestimmt vermutlich zusätzlich zu Stress führt. Während ich bei der fehlenden Unterstützung nur Vermutungen über die negative Auswirkung auf das Stresserleben anstellen kann, konnte ich im Gegensatz dazu bei den Probanden, deren Familien aktiv unterstützen, viele Fakten erkennen, die unterstützend auf die Probanden wirken und die Wichtigkeit der Familie verdeutlichen. Interessant ist, dass der Partner oder die Partnerin häufig als erste Bezugsperson genannt wird. Dies ist beispielsweise in den paradoxen Aussagen der Probandin des Interviews Svea04 erkennbar. Obwohl die Mutter die Hauptperson ist und die Probandin klar definiert, dass sie das ist „was bleibt“, steht ihr Freund an erster Stelle: „doch an erster Stelle steht mein Freund, der muss sich das dann immer alles anhören“.

Ähnliche Muster wie bei der Probandin des Interviews Svea04 lassen sich beim Probanden des Interviews Svea01 erkennen. Bei der Frage nach einer Priorisierung setzt er auf Grund von Pragmatismus und Rationalität die Kommilitonen an erste Stelle: „im Moment [...] immer erst die Kommilitonen, einfach vom Weg-Strecke Faktor her“, bezeichnet aber in einem anderen Abschnitt die Freundin als wichtigste Bezugsperson. Allerdings lässt sich vermuten, dass er bei emotionalen Problemen die Freundin bevorzugt und ähnlich wie die anderen Probanden nach der Unterstützungsart die Personen aussucht. Dies verdeutlicht sich in der Aussage: „sonst ist es eigentlich immer erst die Freundin“. Er sagt außerdem, dass die Familie in seinem sozialen Unterstützungsnetzwerk an letzter Stelle steht, was sicherlich auch mit den zuvor beschriebenen familiären Umständen zusammen hängt: „Freundin, Kommilitonen, Familie als letztes.“ Trotz allem erwähnt er seine Mutter in Bezug auf die Unterstützung: „wenn es wirklich hart auf hart kommt, garantiert meine Mutter“. Damit verdeutlicht er, dass er bei Problemen und Stressfaktoren, die für ihn besonders stark sind, auf seine Mutter als Bezugsperson zählt.

Ich hatte das Gefühl, dass den Probanden die Familie sehr wichtig ist und sie eine große Rolle im Unterstützungsnetzwerk spielt. Trotz allem wurde die Partnerin bzw. der Partner häufig als erste Bezugsperson genannt. Sicherlich spielt dabei eine Rolle, dass bestimmte Wunschvorstellungen und auch das Selbstbild der Probanden vor mir unbeschadet erhalten bleiben soll. Außerdem vermute ich, dass die Probanden auch das Bild von der Partnerschaft und dem Partner oder der Partnerin vor mir erhalten möchten. Dies kann Ursache für paradoxe und unreflektierte Aussagen sein. Ich könnte mir vorstellen, dass sich einige Probanden mehr Unterstützung von ihrem Partner oder der Partnerin wünschen

würden und sie demnach gefühlt an erste Stelle setzen. Bei realistisch eintretenden Problemen greifen Sie aber automatisch zu vertrauten Personen, die natürlich die Familie ist. Falls diese nicht die benötigte bzw. gewünschte Unterstützung geben kann, scheint dieser Fakt als zusätzlicher Stressfaktor zu wirken. Vor allem die Beziehung der Probanden zu den Müttern scheint von außerordentlicher Bedeutung zu sein.

6.2.3 Konstrukt 3: Die Rolle des Partners

Beinhaltet folgende Kategorien:

- Wahrgenommene Unterstützung durch die Partnerin / den Partner,
- Herausforderung der Partnerwahl,
- Anforderungen an die Partnerin / den Partner in Stresssituationen,
- Grenzen auf Grund von Persönlichkeitsunterschieden,
- Grenzen der Unterstützung

Dieses Konstrukt beleuchtet verschiedene Aspekte der Partnerschaft in aktueller, vergangenheits- und zukunftsbezogener Sicht. Dabei spielt die wahrgenommene Unterstützung durch den Partner / die Partnerin eine wichtige Rolle.

Für den Proband des Interviews Svea01 ist es wichtig, dass die Partnerin ihn aktiv unterstützt. Sie ist seine erste Bezugsperson und hat sich in der Vergangenheit als gute Unterstützung in praktischen Belangen bewährt. Es scheint als würde der Proband eine hohe Vertrauensbasis zu seiner Partnerin aufgebaut haben, die aus der längeren Beziehung und der bereits gesammelten Erfahrungen resultiert. Während des Interviews bezog er sich unter anderem auf eine Stresssituation in der er einen Ausbildungsabschluss anstrebte. Schon damals war er mit seiner aktuellen Partnerin zusammen. Seine Freundin befand sich in der gleichen Prüfungssituation, so dass sie zusammen lernten und gemeinsam den Stress bewältigten. Er beschreibt dies folgendermaßen: „haben wir halt zusammen gelernt und uns vorbereitet“. Der Proband und seine Partnerin unterstützen sich gegenseitig und fügten kleine Pausen und liebe Gesten in ihre gemeinsamen Lernstunden ein: „so sie Kleinigkeiten, [...] halt mal so eine Berührung“, „wir haben halt versucht regelmäßig Pause zu machen und dann sich halt komplett abzulenken“. Aus diesen positiven Erfahrungen heraus, die auch zum gemeinsamen Abschluss der Ausbildung und damit zum Erfolg führten, resultiert vermutlich die Priorisierung der Partnerin gegenüber der eigenen Mutter im sozialen Unterstützungsnetzwerk. Er beschreibt die Zusammenarbeit als: „war eben genau so wie es sein soll, also halt das hat funktioniert.“

Trotz allem lässt sich vermuten, dass die Partnerin für den Probanden ein Stressfaktor darstellt, da sie auf Grund der großen Entfernung, viele Sorgen und Ängste bezüglich der Standhaftigkeit der Beziehung begleiten. Der Proband hat dafür Verständnis und empfindet es als unterstützend, dass sie versucht ihre Ängste für sich zu behalten. Er beschreibt dies so: „weil sie halt extrem auch unter diesem Zustand leidet, dass ich so weit weg bin“.

Außerdem äußert er: „sie halt dadurch auch Stress hat und sich Gedanken macht“. Ich vermute jedoch, dass der Stress nicht nur auf der Seite der Partnerin vorhanden ist. Ursache für meine Vermutung ist, dass er in größeren Stressbelastungen durch die Hochschule Besuche der Partnerin einstellt: „ausgesetzt aufgrund des ganzen Belastungsdrucks“. Er erwartet von seiner Freundin, dass sie sich seiner stressigen Situation bewusst ist und wünscht sich von seiner Partnerin „am Besten eben auch nicht auf sich zu beziehen“.

Im Gegensatz dazu geht der Proband des Interviews Svea05 anders mit der Entfernung zu seiner Partnerin und Stresssituationen um. Während der Proband des Interviews Svea01 seine Freundin in Stresssituationen auf Distanz hält um nicht weiteren Stressfaktoren ausgesetzt zu sein, sucht der Proband des Interviews Svea05 den Kontakt zu seiner Partnerin. Besonders die emotionale Unterstützung durch die Freundin scheint dem Probanden sehr wichtig zu sein. Er beschreibt eine Stresssituation vor ein paar Jahren, in der ihr die Freundin durch Gespräche sehr geholfen hat: „Da hat sie / SIE hat mich wirklich [...] aus dieser (.) Stressspirale da irgendwie rausgebracht.“ Obwohl der Proband reflektiert, dass er praktisch gesehen keinen Nutzen aus dem Gespräch gezogen hat, hat ihm die Motivation durch die Freundin geholfen. Wichtig war ihm dabei: „Das man sich gemeinsam Zeit nimmt. (..) Und einem mal zuhört.“ Er beschreibt dies mit den Worten: „Nicht eher was gesagt wurde, sondern dass es überhaupt / dass überhaupt was passiert ist.“

Während der Proband des Interviews Svea01 in der praktischen Unterstützung durch das gemeinsame Lernen gute Erfahrungen gesammelt hat und dies an seiner Freundin sehr schätzt, scheint die Unterstützung in praktischen Bereichen beim Probanden des Interviews Svea05 kaum vorhanden zu sein. Der Proband erkennt klar, dass seine Partnerin ihn nicht in finanziellen Belangen unterstützen kann. Hinzu kommt, dass sie nicht kochen kann, was der Proband mehrfach wiederholt. Auch bei der Unterstützung in Bezug auf die Hochschule bei praktischen Aufgaben, wie dem Korrekturlesen eines Beleges, erfährt der Proband aus dem Interview Svea05 wenig Unterstützung und berichtet: „Weiß ich, dass ich ihr nicht sagen kann: „Lies das jetzt. (.) weil sie selbst genug anderes im Kopf hat und sie auch arbeitet. Und ich weiß, sie würde das nicht lesen. Und wenn sie es liest, dann schläft sie ein [...]“. Trotz dieser Einschränkung scheint die Partnerin für ihn sehr wichtig zu sein, da er die emotionale Unterstützung bevorzugt und diese durch seine Partnerin abgedeckt wird. Die Wirkung der Unterstützung befriedigt ihn und er kann in Stresssituationen aktiv Kraft aus seiner Partnerin ziehen. Dies steht im Gegensatz zur Situation des Probanden des Interviews Svea01. Der Proband des Interviews Svea05 sagt: „Weil das hilft ungemein [...] nicht mit sich selbst äh zu sein in der Zeit.“

Auch die Probandin des Interviews Svea03 nutzt ihren Partner in Stresssituationen als Stütze. Besonders auffällig ist, dass die Probanden des Interviews Svea05 und des Interviews Svea03 die Feinfühligkeit des Partners bzw. der Partnerin betonen. So beschreibt der Proband des Interviews Svea05: „Sie merkt das eher wenn ich mal wirklich

(.) gestresst bin. Wenn es mir nicht gut geht. Ihr fällt das eigentlich sofort auf.“ Die Probandin des Interviews Svea03 berichtet: „Er hat aber einfach gemerkt, dass ich halt irgendwie ganz schön genervt bin.“ Der Partner der Probandin des Interviews Svea03 besitzt nicht nur das Feingefühl zu spüren wenn seine Partnerin Unterstützung benötigt, sondern nimmt ihr auch aktiv Aufgaben ab, ohne dass sie darum bittet: „ohne, dass ich ihn darum gebeten habe, hat er gesagt: „Ja, lass das sein, stress dich nicht [...]“,da ist er dann sozusagen dann einfach eingesprungen“. Die Probandin aus dem Interview Svea03 nimmt die Unterstützung ihres Partners als sehr hilfreich wahr. Sie beschreibt: „er ist an sich ein sehr hilfsbereiter Mensch“. Im Gegensatz zu allen anderen Interviews hatte ich bei dem Gespräch mit der Probandin des Interviews Svea03 das Gefühl, dass sie die Beziehung und die Unterstützung ihres Partners gut reflektieren kann. Dies zeigt sich auch bei der Beschreibung der Prioritätenliste. Ich habe den Eindruck, dass die Probandin des Interviews Svea03 in ihren Ausführungen darauf verzichtet ihren Partner als ideal darzustellen. Im Gegenteil - sie kann seine Unterstützung realistisch beschreiben. Daher kann sie auch ausdrücken, dass ihre Familie im sozialen Unterstützungsnetzwerk an erster Stelle steht und erst danach ihre Freunde sowie der Partner. In ihren Aussagen diesbezüglich gab es kaum Widersprüche. Obwohl die Probandin mit der wahrgenommenen Unterstützung durch den Partner sehr zufrieden ist, ist der Partner trotz allem ein Stressfaktor. Grund dafür ist seine Neigung zur Interpretation wenn es seiner Freundin auf Grund von Stressbelastungen nicht gut geht und sie beispielsweise Unlust im Sexuellen erwähnt. Dadurch erlebt die Probandin Grenzen in der Unterstützung. Trotz des Feingefühls des Partners kann er ihre Situation nicht immer richtig interpretieren und nachempfinden.

Die Probandin des Interviews Svea02 berichtet von ihrer letzten Partnerschaft die auf Grund von zu großen Unterschieden in den Persönlichkeitsstrukturen beendet wurde. Die Probandin hat viele Grenzen innerhalb der Unterstützung durch ihren damaligen Partner erlebt. Dieser konnte den Idealvorstellungen der Probandin nicht gerecht werden und hat aus Angst vor Verantwortung nicht die Unterstützung erbracht. Angst ist auch ein Begriff in den Ausführungen von der Probandin des Interviews Svea03. Allerdings hat in diesem Fall die Probandin selbst Angst und vermeidet es mit ihrem Partner offen über Probleme zu kommunizieren. Die Probandin des Interviews Svea02 berichtet, dass ihr ehemaliger Partner Angst hatte Verantwortung zu übernehmen und sie nicht in der Entscheidung nach Deutschland zu ziehen unterstützte: „wo ich mich entschieden habe für Deutschland [...] da hätte ich schon diese Unterstützung gebraucht, von ihm.“ Sie betrachtet die Beziehung reflektiert und findet in den unterschiedlichen Charaktereigenschaften die Begründung für die fehlende Unterstützung durch den damaligen Partner. Die Probandin selbst war bereit die Beziehung weiter auszubauen und dachte über eine gemeinsame Zukunft mit dem Partner nach: „Für mich zu der Zeit war schon so, dass ich mit ihm schon, wenn nicht zusammen, dann wenigstens in einer Stadt wohnen würde“. Ihr Partner wollte das nicht:

„Er hat einfach Angst diese [...] Verantwortung zu übernehmen“. Das sie sich mehr Unterstützung wünschte, kommunizierte sie damals offen mit ihm, daher weiß sie auch von seinen Ängsten bezüglich der Verantwortung. Obwohl der Partner seine Freundin unterstützte indem er sie motivierte: „wo wir miteinander geschrieben haben und es ging mir nicht gut, dann hat er das schon gemerkt und [...] optimistisch eingestellt.“ und das Feingefühl hatte zu spüren, wenn die Probandin gestresst war, unterstütze er sie nicht so wie sie es gebraucht hätte: „Bei manchen Fächern (...) hätte ich mir schon von ihm so eine Unterstützung gewünscht. Aber hat er nicht getan.“

In alltäglichen Situationen gingen die Erwartungen ebenfalls auseinander. Sie beschreibt eine Situation, in der sie für ihren Freund kochte, aber er außerhalb zu Abendbrot aß: „wenn ich zum Beispiel für ihn koche [...] und dann kommt er nach hause und hat keinen Hunger, hat irgendwo schon gegessen“.

Der Probandin scheint eine aktive Unterstützung in praktischen Belangen und im emotionalen Bereich sehr wichtig zu sein. Ihr damaliger Partner entsprach nicht ihren Idealvorstellungen, sodass sie sein Verhalten als nicht unterstützend wahrnahm. Dass ihr sowohl praktische Dinge, wie das Erklären einiger Studieninhalte als auch die emotionale Unterstützung, wie das Ablenken, wichtig sind, verdeutlicht sie indem sie erklärt, was ihr gefehlt hat: „solche Ablenkungen wie [...] abends mal weg zu gehen, anstatt den ganzen Tag zu lernen“, „manche Sachen zu erklären“. Sie wünscht sich außerdem einen Partner, der mehr Dominanz zeigt und ihr wenig Entscheidungen beispielsweise in Bezug auf die Freizeitgestaltung lässt: „Der sagt einfach, wo wir hingehen und dann gehen wir da hin“. Sie möchte einen Partner, der aktiv ist und mit ihr Ausflüge macht. Damit hat sie sehr genaue Vorstellungen von einer - aus ihrer Sicht - guten Beziehung.

Auf Grund der Unterschiede in der Mentalität hat die Probandin des Interviews Svea02 Schwierigkeiten einen Partner in Deutschland zu finden. Den Grund der Trennung sieht sie ebenfalls in der Mentalität: „der Grund warum wir nicht mehr zusammen sind [...] ein bisschen eine andere Einstellung, als die Deutschen“.

Die Probandin des Interviews Svea04 ist in einer Partnerschaft. Ihr Freund unterstützt sie indem er sie in stressigen Momenten zum Essen einlädt oder ihr kleinere Aufgaben abnimmt. Dies empfindet die Probandin als sehr angenehm. Allerdings besitzt er im Gegensatz zum Partner der Probandin des Interviews Svea03 nicht das Feingefühl die emotionale Lage seiner Partnerin immer richtig zu deuten. So kann es durchaus vorkommen, dass er sie zu lange provoziert und die Probandin des Interviews Svea04 dadurch zum Weinen bringt. Trotz allem bewertet die Probandin die Unterstützung als hilfreich: „Also das ist schon ganz angenehm“. Die Idealvorstellung gestaltet sich jedoch anders als sie ihren Partner beschreibt. Ich hatte den Eindruck, dass sie sich mehr Unterstützung von ihrem Partner wünschen würde: „wenn ich gerade in der Prüfungszeit bin, dass ich nach Hause komme, der Geschirrspüler ausgeräumt ist“. Im Gegensatz zu der Probandin vom Interview Svea03 gewinne ich den Eindruck, dass die Probandin des

Interviews Svea04 mit der wahrgenommenen Unterstützung unzufrieden ist, dies aber in einigen Punkten versteckt. Ich vermute der Grund dafür ist, dass die Idealvorstellung ihres Partners stark von der erlebten Partnerschaft abweicht und die Beschreibung der Idealvorstellung ein subtiles Kritisieren ihres eigenen Partners darstellt. Beispiele dafür sind folgende Auszüge: „dann halt seine Bedürfnisse für den Zeitraum, wo ich vielleicht mehr Ruhe brauche, so gestaltet, dass er vielleicht auch sich mit Freunden trifft, dass man dann halt die Ruhe zuhause hat“, „Unterstützung, ohne dass man alles sagen muss“. Allerdings kann ich nicht einschätzen, ob die Probandin grundsätzlich dazu neigt sich über ihren Partner zu beschweren, oder ob aktuelle Anlässe an dem Tag des Interviews dazu führten. Grundsätzlich kann ich feststellen, dass besonders die Feingefügigkeit und das selbständige Bemerkten, dass der Partner Stress hat, als unterstützend wahrgenommen werden. So beschreibt der Proband des Interviews Svea01, dass er Probleme dabei hat um emotionale Unterstützung zu bitten und auf das Feingefühl des sozialen Netzwerkes hofft: „sobald es halt in die Bedürfnisseebene kommt ist es schon so, dass es mir schwerer fällt, das anzusprechen“. Die Probandin des Interviews Svea02 möchte ebenfalls, dass der Partner das Feingefühl besitzt und zusätzlich die Initiative für Unternehmungen oder Unterstützung ergreift: „bezüglich meinem Partner [...] er ganz genau weiß, dass es für mich nicht so einfach ist [...] auch diese Sprache zu lernen“. Die Probandin des Interviews Svea03 schätzt das Feingefühl ihres Partners, welches allerdings aufgrund seiner sensiblen Persönlichkeit auch Nachteile mit sich bringt.

Diese Erfahrungen bestätigt auch der Proband des Interviews Svea01, da er sich von seiner Partnerin wünscht: „am Besten eben auch nicht auf sich zu beziehen“. Dies scheint seiner Partnerin Schwierigkeiten zu bereiten: „das ist halt auch immer noch so ein bisschen schwerer“. Die Probandin des Interviews Svea04 wünscht sich mehr Empathie und Eigenständigkeit und der Proband des Interviews Svea05 schätzt das Feingefühl seiner Partnerin. Der Proband des Interviews Svea05 beschreibt seine Partnerin als sehr gefühlvoll und betont immer wieder die emotionale Unterstützung als wertvoll. Ich denke, dass die emotionale Unterstützung sehr wichtig in Stresssituationen ist und das Ausbleiben dieser Unterstützung eine weitere Stressbelastung darstellen kann.

Es lässt sich erkennen, dass die wahrgenommene Unterstützung sehr vielfältig und unterschiedlich zwischen den einzelnen Probanden ist. Auch die Einschätzung der Wichtigkeit der Unterstützung durch den Partner variiert von Proband zu Proband. Allerdings kann ich vermuten, dass die Zufriedenheit mit der Partnerschaft stark von der Zufriedenheit mit der wahrgenommenen Unterstützung zusammenhängt. Je unterstützender die Probanden die Hilfe der Partner wahrnehmen desto zufriedener scheinen sie mit der Partnerschaft zu sein. Außerdem ist es bei den zufriedeneren Probanden der Fall, dass die Idealvorstellung des Partners mit der realen Einschätzung übereinstimmt.

Die Anforderungen an die Unterstützung in normalen Situationen oder in Stresssituationen variiert zwischen den Probanden. Der Proband des Interviews Svea05 gibt an: „Dann telefoniere ich auch viel öfter und länger, weil ich rede einfach mehr“. Ihm ist besonders die emotionale Unterstützung wichtig. Sein Bedürfnis nach Gesprächen nimmt in Stresssituationen zu. Der Proband des Interviews Svea01, der die emotionale Unterstützung durch die Partnerin in Stresssituationen nicht benötigt und in stressigen Situationen Ruhe und Distanz sucht, verändert seine Bedürfnisse an die Partnerin dagegen nicht. Man könnte vermuten, dass die Probanden, denen die emotionale Unterstützung sehr wichtig ist, ein erhöhtes Bedürfnis nach Unterstützung in Stresssituationen als in alltäglichen Situationen haben. Das Bedürfnis nach Unterstützung durch den Partner nimmt in Stresssituationen somit zu. Dieses Bedürfnis bezieht sich zum größten Teil auf emotionale Entlastung.

Das insbesondere das Feingefühl des Partners als unterstützend wahrgenommen wird, bestätigt ein Satz aus dem Interview Svea01 bei der Frage nach der Idealvorstellung: „vor allem eine Art Sensibilität, dass man da halt auch merkt, dass der Partner gestresst ist“.

6.2.4 Konstrukt 4: Selbstansprüche und Ansprüche an Andere

Beinhaltet folgende Kategorien:

- Reflektion des eigenen Verhaltens,
- Persönlicher Umgang mit Stress,
- Bedürfnisse in Stresssituationen,
- Grenzen der Unterstützung

Dieses Konstrukt legt seinen Fokus auf die individuellen Ansprüche der Probanden. Die Bedürfnisse an das soziale Umfeld stehen in starker Abhängigkeit zu Ansprüchen, die die Probanden an sich selbst haben. Das Selbstbild spielt dabei eine entscheidende Rolle. Dies führt dazu, dass Personen mit einem hohen Anspruch an sich selbst durch Abgrenzung Hilfe des sozialen Umfeldes ausschlagen oder Unterstützungsbedarf erst gar nicht zu erkennen geben. Einige Probanden erzählten mir während des Interviews, dass sie Probleme bevorzugt mit sich selbst ausmachen und es ihnen in bestimmten Bereichen unangenehm wäre Hilfe zu fordern. Äußerungen wie: „weil ich weiß: der macht das sowieso nicht so wie ich das will, fordere ich das erst gar nicht und mache es halt selber“ von der Probandin aus dem Interview Svea04 zeigen, dass der Anspruch an die Tätigkeit Grund für Grenzen in der Annahme von Unterstützung sein kann. Auffällig ist, dass die Probandin des Interviews Svea04 hohe Ansprüche in bestimmten Lebensbereichen hat und der Auffassung ist, dass ihr Partner diese nicht erfüllen kann. Sie betonte daher immer wieder: „ich bin eher so ein Typ, ich mach das eher allein“. Sie erklärt: „ich kann ganz schlecht Verantwortung abgeben“. Das Gefühl, Verantwortung nicht gern abgeben zu wollen bzw. nicht zu können, kann die Unterstützung des sozialen Umfeldes stark

eingrenzen und die Bedürfnisse der Probandin beeinflussen. Auch der Proband des Interviews Svea01 hat den Anspruch an sich selbst Probleme in erster Linie selbständig zu lösen. Der Grund dafür scheint allerdings weniger zu sein, dass er seinem Umfeld die Hilfe nicht zutraut als vielmehr sein Selbstbild und Selbstanspruch. Sätze wie: „ich bin grundsätzlich jemand, der das versucht mit sich selbst auszumachen“ bestätigen dies. Außerdem scheint sich der Proband in Stresssituationen stark abzugrenzen. Dies zeigt sich nicht nur in den Ausführungen über ihn in den vorangegangenen Konstrukten, sondern auch in der Aussage: „da wenig die anderen Leute auch rein lasse“. Seine Bedürfnisse in Stresssituationen gestalten sich ebenso. Der Proband des Interviews Svea01 bevorzugt es Stress mit sich selbst auszumachen und hat das Bedürfnis in stressigen Momenten auf Distanz zu gehen. Sein Anspruch gegenüber weniger stressbehafteten Situationen ändert sich kaum: „ich mich halt auch mal zurückziehe [...] aber sonst ist es halt eigentlich relativ ähnlich“. Die Besonderheit bei diesem Probanden ist, dass er in seinen Ausführungen immer wieder betont, dass Stress für ihn keine große Herausforderung ist, da der Zustand des Stressgefühls nicht langanhaltend ist und er sich der Vergänglichkeit des Stresses bewusst ist. Daher verändern sich bei diesem Interviewpartner die Bedürfnisse nach seinen Angaben kaum. Trotz allem berichtet er davon, Besuche durch die Partnerin einzustellen und Distanz zu seinem Umfeld zu erreichen. Dass sich seine Bedürfnisse nicht ändern, drückt er so aus: „muss halt nicht aufgebaut werden, weil ich weiß, dass geht vorbei.“ Diese Einstellung verknüpft sich mit seinem Stressumgang. Er beschreibt, dass er sehr fokussiert und nüchtern die Situation betrachtet: „wenn ich unter Stress stehe, dann immer sehr fokussiert auf die Sache bin, die ich mache“. Abgerundet wird diese Aussage mit seiner Selbsteinschätzung: „ich bin [...] pedantischer Mensch“. Die Probandin des Interviews Svea04 differenziert sich von dem Probanden des Interviews Svea01 wobei sie ihr Verhalten in Stresssituationen ähnlich beschreibt in dem sie sich folgendermaßen äußert: „ich weiß auch, dass ich sehr penibel und perfektionistisch bin“. Sie erkennt die Schwierigkeit in diesem Verhalten, da es dazu führt Unterstützung, auf Grund dessen, dass die ihre Anforderungen nicht erfüllen könnte, auszuschlagen. Daher spricht sie von sich selbst als sehr cholerische Frau und ihrem zickigen Verhalten in Stresssituationen. Sie sagt außerdem: „Aber ich glaube ich stehe mir auch selbst im Weg“. Ich hatte den Eindruck, dass sie dieses Verhalten kritisiert und sie nach Gründen, wie beispielsweise durch: „oder weil ich einfach mit mir unzufrieden bin“ ausgedrückt, sucht.

Trotz dieser Selbsteinschätzung hat sie differenzierte Bedürfnisse in Stresssituationen, die sich unter anderem an ihren Partner richten. Die Probandin des Interviews Svea04 grenzt nicht nur sich von der Unterstützung ab, sondern erfährt durch ihren Partner auch Grenzen in der Unterstützung. Dies kann auch daraus resultieren, dass der Anspruch der Probandin in bestimmten Bereichen höher als der ihres Partner ist: „wenn man ihm mal Aufgaben gibt und er dann halt einfach die Relevanz nicht so sieht“.

Der Proband des Interviews Svea01 erkennt ebenfalls Grenzen in der Unterstützung durch sein Umfeld. Grund dafür sind verschiedene Lebenswege und ein fehlendes Verständnis für die Situation des Anderen. Seine Freunde aus der Heimatstadt können sein Leben in Görlitz nicht nachempfinden. Allerdings ist es fraglich, ob diese Grenze nicht beidseitig begründbar ist, da er nicht erwähnte diesbezüglich selbst die Initiative zu ergreifen und seinen alten Freunden einen Einblick in sein neues Leben zu gewähren: „weil sie die Situation nicht kennen und genug eigenen Sachen zu tun haben“. Da der Proband sich zurückzieht und in Stresssituationen für sich allein ist, ist es denkbar, dass die Abgrenzung nicht nur Ursache der räumlichen Distanz zwischen ihm und seinen Freunden in Berlin ist, sondern auch der emotionalen Abgrenzung. Anstatt Unterstützung zu suchen, handelt er so: „mich dann halt einfach zurückziehen und ablenken“. Die Distanz zu seiner Freundin während stressigen Situationen, wie beispielsweise die Prüfungssituation, erklärt er: „damit ich mich mehr auf Uni-Zeug konzentrieren konnte“. Eine Grenze zieht der Proband aus dem Interview Svea01 auch gegenüber seiner Familie, da er diese nicht belasten möchte: „da möchte ich sie nicht noch zusätzlich belasten“.

Ähnlich wie die Probandin des Interviews Svea04 scheint der Proband nicht nur hohe Ansprüche an sich, sondern auch an sein Umfeld zu haben und in bestimmten Bereichen bereits resigniert zu haben: „weil es halt nichts bringt“. Beide Probanden haben hohe Ansprüche an sich selbst und grenzen sich dadurch stark von Unterstützungsangeboten des sozialen Umfelds ab.

Während die Gründe für dieses Verhalten beim Probanden des Interviews Svea01 hauptsächlich im Selbstanspruch zu finden sind, vermute ich, dass bei der Probandin des Interviews Svea04 in gleichem Maße der Anspruch an das Umfeld eine Ursache darstellt. Beide Probanden sind sehr perfektionistisch. Der Proband des Interviews Svea01 betrachtet Stress jedoch gelassener und rationaler als die Probandin. Währenddessen sie nach eigener Angabe zickig und cholerisch auf Stress reagiert, scheint der Proband strukturiert und pragmatisch mit Stress umzugehen, nicht zuletzt da er weiß, dass dieser vorübergeht.

Im Gegensatz dazu verhält sich die Probandin des Interviews Svea02 in schwierigen Situationen sehr passiv. Sie hat keine Lust auf Unternehmungen und schlechte Laune: „wenn irgendwas nicht stimmt, etwas schlecht ist, dann bin ich schon sehr passiv“. Ansonsten ist sie ein „fröhlicher, aktiver Mensch“, weshalb sie der Meinung ist, dass ihr Umfeld auf Grund ihrer Verhaltensveränderung registriert wenn sie gestresst ist: „Deswegen merkt man das schon“.

Die Probandin des Interviews Svea03 verhält sich in Stresssituationen emotional: „Ich dramatisiere manchmal schnell“. Dieses Verhalten ähnelt der Probandin des Interviews Svea04 stärker als das der Probandin des Interviews Svea02. Auch der Proband des Interviews Svea05 verändert sein Verhalten in Stresssituationen so, dass seine Freundin dies bemerkt: „Sie merkt das eher wenn ich mal wirklich (.) gestresst bin. Wenn es mir nicht

gut geht. Ihr fällt das eigentlich sofort auf“. Obwohl alle Interviewten unterschiedlich auf Stress reagieren, lässt sich feststellen, dass bei allen eine Veränderung des Verhaltens stattfindet. Während die Probanden der Interviews Svea04 und Svea03 in Stresssituationen emotional werden und sich nach eigenen Angaben zickig oder dramatisierend verhalten, legen der Proband des Interviews Svea01 und die Probandin des Interviews Svea02 ruhigere Verhaltensweisen an den Tag. Die Probandin des Interviews Svea02 erscheint in stressigen Situationen passiv und der Proband des Interviews Svea01 zieht sich zurück. Leider habe ich keine genauen Informationen darüber, wie das Verhalten vom Probanden des Interviews Svea05 in Stresssituationen aussieht. Auf Grund seiner Angaben vermute ich jedoch, dass er ebenfalls dazu neigt die Situationen zu dramatisieren. Die Fähigkeit Stress als eine normale Situation zu erkennen, welche nur vorübergehend vorherrscht, besitzt ausschließlich der Proband des Interviews Svea01. Damit grenzt er sich stark von den anderen Interviewten ab.

Der Proband des Interviews Svea01 handhabt den Stress durch die Hochschule sehr strukturiert: „Lernkarteien schreiben, sich zusammensetzen, eigentlich schon mal vorbereiten“. Auch hier kommt wieder die pragmatische Sichtweise zum Ausdruck: „hinsetzen und sich halt zu überwinden zu schreiben.“ Die Probandin des Interviews Svea02 sucht sich in schwierigen Situationen Hilfe bei den Kommilitonen und nutzt ihr soziales Umfeld je nach Thematik: „daher wären da schon die Kommilitonen hilfreicher“. Private Probleme löst sie aber bevorzugt allein: „wo ich krank bin oder so, wo sie nicht so wirklich was großartig irgendwas machen [...] äußere ich meine Gedanken nicht.“

Die Probandin des Interviews Svea04 äußert ihre Gedanken und differenziert diesbezüglich nicht nach Art des Stresses. Ihr Verhalten in Stresssituationen verändert sich nach eigenen Angaben: „man merkt es mir an wenn ich gestresst bin“. Auch ihre Kommunikation weißt Veränderungen auf: „ich glaube ich kommuniziere das sehr sarkastisch und auch sehr genervt“. Sie beschreibt sich „auch so ein bisschen fauchig.“

Der Proband des Interviews Svea05 handhabt Stresssituationen ähnlich wie der Proband des Interviews Svea01. Er berichtet: „Ich hatte mir richtige Stapel gemacht. Der Übersicht halber“. Diese strukturierte Bewältigungsstrategie erwähnten während des Interviews ausschließlich die zwei männlichen Probanden. Trotz strukturierter Herangehensweise ist der Pragmatismus von dem Probanden des Interviews Svea01 bei dem des Interviews Svea05 nicht vorhanden. Der Proband des Interviews Svea05 sagt: „Aber schlussendlich bin ich es aber, der damit klar kommen muss.“ und reiht sich damit in das Verhalten der Probanden der Interviews Svea05 und Svea04 ein. Die Aussage trifft den Probanden des Interviews Svea05 eventuell auch, da er in Stresssituationen in der Vergangenheit wenig Unterstützung von seiner Familie bekam: „Jeder hat da sein Ding gemacht“. Die Erfahrung kann Grund dafür sein, dass sein Selbstanspruch dementsprechend höher ist.

Dagegen benötigt die Probandin des Interviews Svea03 „in dem Moment meistens eher emotionale Unterstützung“ oder „einfach Zuspruch“. Mit diesem Verhalten grenzt sie sich

stark von den anderen Interviewten ab, welche in erster Linie ihre Stresssituationen durch Struktur lösen wollen. Die Probandin des Interviews Svea03 scheint hilfebedürftiger zu sein und zieht es nicht vor sich zu distanzieren. Dies ist nicht nur im emotionalen Bereich der Fall: „ich brauch einfach Zuspruch“. Da sie zu dramatischen Reaktionen neigt, benötigt sie Hilfe um Bewältigungsstrategien zu finden. Der strukturierte Blick der männlichen Probanden fehlt ihr, sodass sie nach eigenen Angaben jemanden benötigt, der sie wieder zur Ruhe bringt. Ihr hilft „am Meisten schon dieses runterholen“.

Auch wenn der Proband des Interviews Svea01 angibt in Stresssituationen Distanz zu seinem Umfeld aufzubauen und den Anspruch besitzt selbständig Lösungen zu erarbeiten, hat er Gesprächsbedarf in Stresssituationen: „ich suche dann halt ab und zu mal das Gespräch.“ Er begründet dies mit der Aussage: „um einfach mal so Dampf abzulassen“.

Besonders die Probandin des Interviews Svea02 musste in ihrer vergangenen Partnerschaft erfahren, dass ihr Partner ihren Ansprüchen nicht gerecht werden konnte und auf Grund von Ängsten nicht zu ausreichender Unterstützung fähig war. Der Anspruch einen Partner zu haben, der sie in ihren Zukunftsplänen bestätigt: „ich hätte gebraucht, dass er mir sagt: „Ja, cool. Komm her, nach Deutschland“, bleibt unerfüllt. In Bezug auf Hochschulfragen ist die Probandin des Interviews Svea02 ähnlich wie der Proband des Interviews Svea03. Sie nimmt Unterstützung gern an und grenzt sich nicht wie der Proband des Interviews Svea01 mit seinen Problemen ab. Die Grenze der Unterstützung bildet jedoch ihr damaliger Partner: „hätte ich auch mir von ihm gewünscht, dass er mir manchmal manche Sachen erklären könnte.“

Es lässt sich erkennen, dass der Selbstanspruch und der Anspruch an das Umfeld maßgeblich für die Grenzen im Annehmen und Fordern von Unterstützung sein können. Probanden, die einen hohen Selbstanspruch haben, neigen dazu die Unterstützung des sozialen Umfeldes abzulehnen. Ich vermute, dies liegt darin begründet, dass ein hoher Selbstanspruch auch zu einem hohen Anspruch an das soziale Umfeld führt. Außerdem verlangt das Selbstbild der Probanden danach Probleme selbstständig lösen zu können. In meinen Untersuchungen war dabei keine geschlechterspezifische Unterscheidung möglich.

6.2.5 Konstrukt 5: Kommunikationserleben und -verhalten

Beinhaltet folgende Kategorien:

- Kommunikation in der Partnerschaft,
- Positives Erleben der Kommunikation mit dem Partner,
- Prägung der Kommunikation mit dem Partner durch Ängste,
- Unterschiede des Kommunikationsverhaltens in Bezug auf die Unterstützungsart,
- Verhalten bei Nichterfolgen der Unterstützung durch die Partnerin

Dieses Konstrukt beinhaltet unter anderem das persönliche Erleben der Kommunikation. Dabei wird nicht nur die gegenseitige Kommunikation mit dem Partner betrachtet, sondern

auch das Kommunikationserleben mit dem sozialen Umfeld. Das Erleben der Kommunikation ist geprägt vom Kommunikationsverhalten der Probanden. Dieses Verhalten kann sehr differenziert sein. Besonders in der Partnerschaft bilden sich verschiedene Kommunikationsmuster aus. Je nach Vertrautheit und Charakter kann dies das Kommunikationserleben durch den Probanden mit seinem Partner oder seiner Partnerin beeinflussen.

Die Probandin des Interviews Svea04 erzählte mir beispielsweise, dass sie und ihr Partner ein sehr individuelles gegenseitiges Kommunikationsverhalten besitzen: „mein Freund, also wir blödeln viel herum“. Grundstein für diese Kommunikation ist das gegenseitige Verständnis. Dieses prägt das Erleben der Kommunikation und setzt voraus, dass der Partner versteht, was mit dem Verhalten ausgedrückt werden soll. Die Probandin des Interviews Svea04 unterstreicht das mit dem Satz: „es ist immer spaßig. Ich weiß ja wie ich ihn zu nehmen hab“. In Bezug auf das Verständnis durch den Partner äußert sie sich: „Aber ich glaube er weiß, wie er mich zu nehmen hat und ich weiß wie ich ihn zu nehmen habe“. Dieses Kommunikationsverhalten unterscheidet sich stark von der Probandin des Interviews Svea03 mit ihrem Partner. Die Kommunikation ist geprägt von Ängsten durch Fehlinterpretation durch den Partner: „bei manchen Themen fällt es mir schwer ihm das zu sagen“. Das Erleben der Probandin zeichnet sich dadurch aus, dass sie immer wieder ihre Kommunikation reflektiert und ihr Verhalten dementsprechend anpasst: „versuche ich immer zu sagen, dass das jetzt ein Problem ist, was ich habe“. Sie scheint sich sehr viele Gedanken zu machen, wie sie etwas „weniger vorwurfsvoll“ äußert und wie ihr Partner die Informationen aufnimmt „dass es nicht, absolut nicht auf ihn bezogen ist“.

Intime Gespräche über Sexualität: „Stresssituationen Unlust“, und das gegenseitige Verständnis: „weil ich eben Angst habe, dass er das nicht versteht“, scheint bei der Probandin des Interviews Svea03 und ihrem Partner nicht gefestigt zu sein. Dies führt dazu, dass sie die Kommunikation als schwer bezeichnet: „Da ist das halt besonders schwer“. Die Kommunikation in einer Partnerschaft und im sozialen Umfeld hat einen großen Einfluss auf die Unterstützung. Die Fehlinterpretation des Partners: „weil er auch jemand ist, der gerne Sachen auf sich bezieht.“, wirkt nicht unterstützend. Er registriert in diesen Situationen nicht, dass seine Partnerin Unterstützung benötigt: „was er aber halt nicht so verstanden hat, dass ich da vielleicht Hilfe bräuchte“. Dies führt zu einer genervten Reaktion des Partners: „und deshalb auch genervt reagiert hat“, was ihn im Endeffekt zum potentiellen Stressfaktor werden lässt.

Gleichzeitig betont die Probandin des Interviews Svea03, dass ihr Partner durchaus für Kommunikation über Probleme bereit ist. Während des Gespräches berichtete sie von einer Stresssituation in der sie ihren Partner als unterstützend wahrgenommen hat. Nach dieser Situation konnten beide offen darüber reden: „ich habe ihm das dann erst im Nachhinein erklärt was mich gestört hat.“ Die Aussage: „Ich sag ihm das auch, wenn ich irgendwo ein Problem habe“, deutet darauf hin, dass die Probandin des Interviews Svea03

trotz ihrer Ängste und Einschränkungen ein ausreichendes Vertrauen in die Partnerschaft hat um über Probleme zu sprechen. In Bezug auf Unterstützungswünsche fällt ihr die Kommunikation leichter. Sie kann Aufforderungen wie „massier mich“ oder „mach Abendessen“ gegenüber ihrem Partner äußern, ohne dass sie falsche Interpretationen befürchtet. Scheinbar ist der Partner im Stande Unterstützungswünsche aufzunehmen, da er nach ihren Angaben ein „hilfsbereiter Mensch“ ist, der seine Partnerin unterstützen und entlasten möchte. Klare Aufforderungen werden von ihm nicht interpretiert, da er Hilfestellungen leisten und die Äußerungen auf sich beziehen kann. Das verhält sich bei einem negativ gefühlsgeliteten Kommunikationsverhalten, wie beispielsweise bei großem Stress anders. Da es keine klaren Anweisungen sind, scheint der Partner der Probandin des Interviews Svea03 überfordert zu sein und die Angewohnheit zu besitzen die Gründe für die Gefühlsänderung seiner Partnerin bei sich selbst zu suchen. Das Erleben sie nicht unterstützen zu können, führt dann zu einem genervten Verhalten, welches wiederum die Probandin stresst.

Jede Partnerschaft hat ein individuelles Kommunikationsverhalten, welches die Beziehung prägt und kennzeichnet. Diese Kommunikation kann zu einem Zugehörigkeitsgefühl und einer stärkeren Bindung innerhalb der Partnerschaft führen. Voraussetzung dafür ist, dass beide Partner ein ähnliches Kommunikationserleben haben.

Obwohl die Probandin des Interviews Svea04 angibt, dass der Partner und sie die gegenseitige provozierende Kommunikation verstehen, scheinen bei ihr Kommunikationsstörungen vorhanden zu sein: „wenn ich dann gestresst bin [...] kann ich nicht darauf eingehen, [...] mich nervt das dann einfach nur“. Besonders in Stresssituationen fällt es der Probandin schwer die individuelle Kommunikation des Partners so zu erleben wie er sie meint. In diesen Situationen kann sie das aber klar kommunizieren: „ich das jetzt auch nicht mehr in Ordnung finde weil ich bin gestresst, ich fühle mich nicht wohl, ich habe das und das erlebt“. Ebenfalls kann sie direkt äußern, dass es ihr zu viel wird. Im weiteren Verlauf des Gesprächs erzählte mir die Probandin, dass ihr Kommunikationsverhalten in diesen Situationen aggressiv und ungerecht sein kann: „ich werde dann halt ziemlich aggressiv und gifte ihn dann auch mal an“. Allerdings kann sie ihr Verhalten reflektieren und sich danach auch entschuldigen: „wenn ich ihn erstmals angemault habe, nach zehn Minuten der Ruhe sage ich: „Hier, das war nicht so gemeint und das tut mir auch leid.“

Der Proband des Interviews Svea05 kommuniziert ebenfalls sehr offen und ehrlich mit seiner Partnerin. Im Laufe unseres Gespräches verdeutlicht er immer wieder wie wichtig ihm die Kommunikation mit der Partnerin ist. Geprägt wird das Kommunikationsverhalten durch einen offenen und direkten Stil. Dies begründet der Proband des Interviews Svea05 mit seinem männlichen Geschlecht: „Also subtil NEIN. Vielleicht liegt es daran, dass ich ein Mann bin und nicht so um die Ecke denken kann“. Probleme und Stresssituationen werden bei ihm angesprochen: „Natürlich ja. Weil ich es immer sage“. Dieses Verhalten kann aus

den vergangenen Erfahrungen mit der Partnerin resultieren: „Also ich rede dann schon darüber und finde auch schon ein offenes Ohr [...]“. Doch auch die non-verbale Kommunikation ist nach Angaben des Probanden sehr effektiv: „Sie merkt das eher wenn ich mal wirklich (.) gestresst bin. Wenn es mir nicht gut geht. Ihr fällt das eigentlich sofort auf.“

Der Proband des Interviews Svea01 variiert sein Kommunikationsverhalten in Bezug auf Unterstützung durch seine Partnerin nach der Unterstützungsart. Wenn er seiner Freundin mitteilen möchte, dass sie ihn in alltäglichen Belangen, wie der Haushaltsführung, unterstützen soll, kann er das klar und direkt kommunizieren: „das wird sehr direkt geäußert“. Der Proband spricht sogar von taktlos: „Da bin ich ganz äh, taktlos“, ergänzt diese Äußerung aber indem er angibt im Normalfall durch eine „als lieb gemeinte Frage“ formulierte Bitte seinen Unterstützungswunsch zu äußern. In Bezug auf Thematiken wie die Haushaltsführung kann er auch sagen, wenn er gestresst ist: „ganz direkt. [...] ich sag dann halt ich bin gestresst.“

Falls diese Unterstützung nicht erfolgt wird sein Kommunikationsverhalten sarkastischer: „sehr sarkastisch und zynisch [...] ein netter Umgangston“. Dies kann mit dem provokanten Kommunikationsverhalten der Probandin aus dem Interview Svea04 verglichen werden, da auch seine Partnerin diese Kommunikationsform versteht und erwidert: „Na ja dann kommt ein blöder Spruch zurück“. Der Ausdruck: „Das endet dann in Sticheleien.“ unterstreicht, dass sowohl der Proband als auch seine Partnerin ein ähnliches Kommunikationserleben haben und beide die Aussage hinter den Äußerungen des Anderen verstehen.

Anders verhält sich dies in Bezug auf private Themen. Wie bereits in anderen Konstrukten angesprochen, neigt der Proband des Interviews Svea01 dazu in Stressmomenten Distanz zu suchen und auch seine Partnerin dementsprechend von seinen Schwierigkeiten fernzuhalten. Intime Gespräche oder Wunschäußerungen in Bezug auf emotionale Unterstützung fallen dem Probanden sehr schwer: „Also das sagen würde mir wahrscheinlich schwer fallen.“ Er sieht die Möglichkeit der Kommunikation in einem Gespräch: „das muss sich erst in einem langen Gespräch ergeben, dass es dann dazu kommt, dass ich das sage.“

Die Gründe dafür konnte der Proband des Interviews Svea01 nicht äußern, jedoch die Situation abgrenzen in der dieser Fall eintritt: „sobald es halt in die Bedürfnissebene kommt ist es schon so, dass es mir schwerer fällt, das anzusprechen.“

Er versteht, dass das Nichterfolgen von Unterstützung auch an seiner Nichtkommunikation liegt: „dass ich es nicht formuliert habe, dass ich es nicht bekommen habe“. Eventuell wünscht sich der Proband des Interviews Svea01 mehr Feingefühl von seiner Partnerin, so dass sie auch ohne direkter Kommunikation seine Wünsche und erkennt und ihn unterstützt. Ähnlich wie der Proband des Interviews Svea01 unterscheidet auch die Probandin des Interviews Svea02. Sie unterscheidet zwischen Kommunikation über private

Themen und Themen, die das Studium betreffen. Da ihr das erfolgreiche Absolvieren ihres Studiums sehr wichtig ist, ist sie in der Lage in Bezug darauf um Unterstützung bei ihren Kommilitonen zu bitten. Hilfreich dabei scheint zu sein, dass auch die Kommilitonen die Hilfe in Form von Lerngruppen etc. anbieten: „irgendwie von beiden Seiten [...] Die haben natürlich auch gemerkt, dass ich Schwierigkeiten habe“. Die Wichtigkeit des Studiums scheint dabei ein wichtiger Aspekt im Erfragen der Hilfe zu sein: „Studium oder so was [...] also um meine Zukunft [...] da äußere ich natürlich meine Wünsche schon. Und meine Gedanken.“

Das Kommunikationsverhalten der Probandin ändert sich in Bezug auf private Themen. Obwohl sie es selbst als schwer empfindet die Probleme für sich zu behalten: „Klar, ist das schwierig, das Ganze so irgendwie für sich zu behalten“, grenzt sie ihr Umfeld ab: „es ist halt dann zu persönlich und dann kann [...] nicht so wirklich darüber reden.“

Durch die Äußerung: „persönliche Sachen sind, die man nicht mit jedem besprechen kann, dann sage ich natürlich auch nichts“ und den Verlauf des Interviews wird jedoch erkennbar, dass sie mit sehr engen Bezugspersonen auch über private Themen sprechen kann.

Ich konnte feststellen, dass die Kommunikation der Probanden sehr unterschiedlich geprägt ist. Während die Probandin des Interviews Svea04 eine sehr provokante Kommunikation mit ihrem Partner erlebt und diese in Situationen, in denen sie keinem Stress ausgesetzt ist, als Spaß auffassen kann, achtet die Probandin des Interviews Svea03 in ihrem Kommunikationsverhalten stark auf das subjektive Kommunikationserleben ihres Partners. Diese Kommunikation ist durch Angst auf Grund von Erfahrungen geprägt, da der Partner zur Interpretation neigt und Kritik schnell auf sich und sein Verhalten bezieht. Sicherlich ist dies nicht nur in der Kommunikation innerhalb der Beziehung verankert. Wie die Probandin berichtet, werden auch andere Bereiche in seine subjektive Fehlinterpretation einbezogen, so dass er die sexuelle Unlust seiner Partnerin ebenfalls als eigenes Versagen ansieht. Durch den Probanden des Interviews Svea01 und der Probandin des Interviews Svea02 zeigt sich, dass das Kommunikationsverhalten der Interviewten stark von der Thematik abhängt. Es lässt sich daraus schlussfolgern, dass die Kommunikation in Bezug auf private Themen für die beiden Teilnehmer schwieriger ist und sie diese als größere Herausforderung ansehen. Interessant ist dabei, dass sie sich auch in anderen Bereichen der Partnerschaft von den anderen Probanden abheben. Der Proband des Interviews Svea01 hat einen hohen Selbstanspruch und distanziert sich in stressigen Situationen wie Prüfungsphasen von seiner Freundin, so dass sie sich innerhalb dieser Zeit weniger besuchen und er sich auf den Stoff konzentrieren kann. Die Probandin des Interviews Svea02 berichtet von einer vergangenen Beziehung, die auf Grund der Angst des Partners Verantwortung zu übernehmen, gescheitert ist. Beiden Interviewten ist das Erreichen eines guten Abschlusses sehr wichtig, so dass die Probandin des Interviews Svea02 in Bezug auf diesen ihre Kommilitonen um Hilfe und der Proband des Interviews Svea01 seine Freundin um Abstand bittet.

Dem Probanden des Interviews Svea05 ist seine Freundin sehr wichtig. Sie hat für ihn Priorität und er äußert oft wie wichtig ihm die Kommunikation mit der Partnerin ist und wie positiv sie sich auf seine Motivation und seine emotionale Verfassung auswirkt. Er unterscheidet nicht zwischen Themen in Bezug auf sein Kommunikationsverhalten mit der Partnerin.

Obwohl die Probandin des Interviews Svea03 Ängste hat, habe ich den Eindruck, dass sie mit ihren Partner eine Vertrauensbasis aufbaut und beide eine enge Bindung zueinander haben. Es lässt sich ein Zusammenhang zwischen dem Kommunikationsstil und der Bindung der Probanden mit dem Partner oder dem sozialen Umfeld feststellen. Je stärker die Probanden die Personen in Stresssituationen priorisieren, desto einfacher fällt es ihnen mit den Personen zu kommunizieren. Bei starken Verbindungen unterteilen die Probanden nicht in Themenbereiche, sondern nehmen es als unterstützend wahr, über alle Themen zu sprechen. In Bezug auf praktische Themen und Unterstützungswünsche fällt es den Probanden leicht sich zu äußern, insbesondere wenn dies wichtig für berufliche Erfolge ist.

7 Auswertung der Interviews (CS)

7.1 Globalauswertung

Dieser Abschnitt enthält die Einzelauswertungen der Interviews Caro01 bis Caro05. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit befinden sich die Themen mit den dazugehörigen Stichwörtern sowie die Paraphrasierungen der einzelnen Interviews im Anhang D und können dort nachgelesen werden.

7.1.1 Auswertung zum Interview Caro01

Motto

„ich neige dazu, alles mit mir selbst auszumachen. Also das ist meine primäre Strategie“ (Z. 418f.)

zusammenfassende Nacherzählung

Die Interviewte berichtet von einer Belegarbeit, die sie im Rahmen ihres Studiums über das Thema „Stereotypen“ verfasst hat. In der langen Erarbeitungsphase habe sie eine Vielzahl an Bewältigungsstrategien (u.a. Zeitpläne mit Zwischendeadlines, regelmäßiges Selbstbelohnen, Pausen zwischen den Arbeitsphasen, Ablenkung etc.) angewandt, dennoch passiere es ihr fast jedes Mal, dass ihr Stresslevel sehr hoch sei. Dies bemerke sie sowohl psychisch als auch physisch. In Stressphasen achte sie darauf, regelmäßig rauszukommen, da Bewegung, Sonnenlicht und frische Luft wichtig für sie seien. Zudem erhöhe sich ihr Zigaretten und Kaffeekonsum und auch der Genuss von Alkohol finde dann regelmäßiger statt.

Auch wenn sie Unterstützung durch ihre Verlobte erfahre, berichtet die Interviewte davon, dass sie lieber alles mit sich alleine ausmache. Zum Beispiel lese sie viel Fachliteratur, auch zum Thema wissenschaftliches Arbeiten und versuche dadurch ihre Planung zum Zwecke der Stressminderung zu optimieren. Da sie mit der Unterstützung durch ihre Freundin zufrieden sei, würde sie sich eher von der Hochschule mehr fachliche bzw. professionelle Unterstützung wünschen.

Während der Stressphasen minimiere sie ihre ohnehin schon eher sporadischen sozialen Kontakte erheblich. So habe sie währenddessen fast ausschließlich regelmäßigen Kontakt mit ihrer Verlobten, mit der sie bereits seit 12 Jahren eine Beziehung führt. An ihrer Partnerin schätze sie vor allem ihre hinterfragende, verständnisvolle und ehrlich interessierte Art, die ihr helfe, sich stetig weiterzuentwickeln. In den Gesprächen und Treffen gebe diese ihr durch gezieltes Nachfragen neue Denkanstöße und helfe ihr somit zu eigenen Lösungen zu finden. Auch dass sie durch sie Abschalten könne und sie ihr Rückzugsort sei, empfinde sie als sehr hilfreich.

Zentrale Kategorien

| Zentrale Kategorie | Themen |
|---|---|
| I. Stressbewältigungsstrategien | 4. Perspektivwechsel 5. auf seinen Körper achten 6. erreichte Ziele betrachten 7. für Erholung sorgen 8. Nutzen von Fachliteratur 9. Rausgehen innerhalb von Stressphasen 10. Pausen einplanen 11. Selbstbelohnungen 12. Organisieren des Arbeitsprozesses 13. für Ausgleich sorgen 14. auf Wesentliches konzentrieren 17. Reduktion der sozialen Kontakte in Stressphasen 30. Alkohol/ Zigaretten/ Kaffee als Belohnung in Stresssituationen |
| II. Beschreibung des Stresses | 1. Stress durch Studium 2. Stresserleben 3. positives Arbeitsergebnis durch Stress 15. Unnötiges in Stresssituationen |
| III. Selbstauskünfte | 16. Aussagen zur eigenen Person |
| IV. soziales Unterstützungsnetzwerk | 23. hilfreiche Unterstützung durch Partnerin 26. Bewertung der Unterstützung durch Partnerin 28. Unterstützung durch die Familie 30. Unterstützung durch Freunde 32. Wirkung der Unterstützung durch Partnerin |
| V. Rolle der Partnerin in Stresssituationen | 20. Inhalte der Gespräche mit Partnerin 21. Reaktionen der Partnerin auf die Stressphase 22. Nachfragen durch Partnerin 24. Chancen der Weiterentwicklung durch Partnerin 26. interessierte Haltung der Partnerin 27. Vergleich zwischen Alleinsein und Treffen mit der Freundin |
| VI. Wünsche und Erwartungen bzgl. der Unterstützung | 32. gewünschte Unterstützung 33. fehlende Unterstützung durch die Hochschule |
| VII. Kommunikation in der Partnerschaft | 18. Kontakt zur Partnerin 19. Offenheit in der Kommunikation |

7.1.2 Auswertung zum Interview Caro02

Motto

„Also es macht mich halt in dem Moment dann ein bisschen traurig und auch ein bisschen wütend, wenn ich weiß, (.) derjenige könnte für einen da sein gerade, aber er tut es nicht. Und ich halt nicht genau verstehe, warum er es dann nicht tut.“ (Z. 580ff.)

Zusammenfassende Nacherzählung

Die Befragte empfand den Umzug nach Görlitz als besonders emotional und körperlich anstrengend. So hat sie dabei vor allem belastet, dass sie die Wahl einer gemeinsamen Wohnung mit den dazugehörigen Konsequenzen ohne ihren Freund treffen musste. Weiterhin beschäftigte sie das Gefühl, durch den Umzug von ihrer Familie und ihren Freunden getrennt und somit ganz auf sich allein gestellt zu sein. Zusätzlich stressten sie die vielen Zuarbeiten für ihren Partner für seine Bewerbungen und seine Wohnungssuche in Köln.

Ihr Körper fungiert in Stressphasen gut als Warnsystem, sodass sie durch ihn merkt, wenn der psychische Druck zu groß ist und sie etwas dagegen tun muss. Als Entlastungsstrategien verwendet sie u.a. Ablenkung, Zeitpläne und den Kontakt mit anderen.

Bei ihrem Umzug wurde sie stark durch ihre Eltern unterstützt. Diese haben sich unter anderem mit ihr alle Wohnungen und die Stadt an sich angeschaut. Ihre Mutter ist ihre erste Ansprechpartnerin bei Problemen und fragt sie auch mal über das Telefon ab. Zudem hat sie noch einige Freunde in Görlitz, die mit ihr lernen oder für sie einkaufen und alte Freunde aus der Heimat, die ihr während der Prüfungszeit mit kleinen Paketen eine Freude bereiten oder mit denen sie telefoniert.

Mit ihrem Freund ist sie bereits nach sieben bzw. acht Monaten Beziehung zusammengezogen. Am Anfang hat das Zusammenleben in der für beide neuen Umgebung ihre Beziehung gestärkt und sie sind sich so viel näher gekommen. In den ersten ein bis anderthalb Jahren Beziehung nahm sie ihren Partner als sehr wertschätzend und stützend wahr. Irgendwann bemerkte sie jedoch, dass sie sich einen Freundeskreis und ein Leben in Görlitz aufgebaut hat, ihr Partner hingegen nicht. Diese einseitige Abhängigkeit und die Tatsache, dass sie durch ihren neuen Freundeskreis besser unterstützt wurde, ließen sie die Beziehung in einem neuen Licht betrachten. Der tatsächliche Wendepunkt in der Beziehung war dann der Seitensprung ihres Freundes, von dem sie sich nur schwer erholen konnte. Seitdem kann sie sich ihm nicht mehr auf die gleiche Art öffnen und will heute eigentlich auch keine Unterstützung mehr von ihm. Im Nachhinein reflektierend bemerkt sie, dass ihr bereits vorher schon einiges an seiner Unterstützung gefehlt hat. Sie hat sich von ihm oft nicht verstanden gefühlt und seine mangelnde Unterstützung sowie seine „blöden Sprüche“ (Z.464) als Reaktion auf ihren Stress haben sie nur noch mehr belastet. Ihr hat vor allem Empathie seitens ihres Partners

gefehlt, der in ihren Stresssituationen nicht so recht wusste, wie er sich ihr gegenüber verhalten sollte.

Zentrale Kategorien

| Zentrale Kategorie | Themen |
|---|--|
| I. stressende Faktoren | 1. Stress durch Umzug nach Görlitz 2. Stress durch Trennungsprozess von Ursprungsfamilie 3. Stress durch Endgültigkeit der Entscheidung 4. <i>Stress durch eigene Unterstützung des Partners</i> 5. Stress durch Studium |
| II. Beziehung als zusätzliche Belastung | 4. <i>Stress durch eigene Unterstützung des Partners</i> 19. mangelnde Unterstützung durch den Partner 20. negativ wahrgenommene Unterstützungsangebote des Partners 21. Wirken der Standardsprüche auf die Interviewte 22. Erleichterung durch Abwesenheit des Partners 24. Reaktion des Partners auf Stress der Interviewten 31. <i>Einseitigkeit der Unterstützung mit dem Partner</i> 48. allg. Auffassung über Beziehung |
| III. Auswirkung des Stresses | 6. Auswirkungen von Stress auf Gemütszustand 7. besonderes Verhalten bei Stress 8. physische Symptome von Stress 9. Körper als Warnsignal |
| IV. Stressbewältigungsstrategien | 10. Abgrenzen von zusätzlichen Belastungen 11. Strukturieren und Planen 12. Ablenken von Stresssituation 13. Ausruhen/ Schlafen 14. soziale Kontakte |

| Zentrale Kategorie | Themen |
|--|--|
| | 15. Essen als Stressbewältigung 16. Rauchen als Stressbewältigung |
| V. Unterstützungsnetzwerk | 17. <i>unterstützende Personen</i> 18. Aufbau eines sozialen Umfeldes 28. <i>Bevorzugung der Unterstützung durch Freunde anstatt durch Partner</i> |
| VI. wahrgenommene Unterstützung | 20. <i>negativ wahrgenommene Unterstützungsangebote des Partners</i> 21. <i>Wirkung der „Standardsprüche“ auf die Interviewte</i> 25. Unterstützung durch die Eltern 26. Unterstützung durch die Mutter 27. bereitwillige Hilfe der Mutter 29. Unterstützung durch Freunde 30. Wechselseitigkeit der Unterstützung mit Freunden 32. Massagen in Stresssituationen |
| VII. Umgang mit mangelnder Unterstützung durch den Partner | 23. Reaktion auf Aussagen des Partners 40. Umgang mit Anspruch an Partner 47. Besprechen von Problemen |
| VIII. Grenzen der Unterstützung | 28. <i>Bevorzugung der Unterstützung durch Freunde anstatt durch Partner</i> 33. Stolz als Hindernis für das Bitten um Unterstützung 35. <i>wahrgenommener Widerwille des Partners als Hemmnis für Wunschäußerung</i> |
| IX. Kommunikation von Wünschen | 34. Äußern von Wünschen 35. <i>wahrgenommener Widerwille des Partners als Hemmnis für Wunschäußerung</i> 36. Frustration beim Äußern von Wünschen 37. Reaktion des Partners auf Wunschäußerung |
| X. Wünsche und Erwartungen bzgl. der Unterstützung | 38. konkrete, gewünschte Unterstützungsleistungen |

| Zentrale Kategorie | Themen |
|--|---|
| | 39. gewünschtes Verständnis und Interesse vom Partner 41. Anforderungen an andere in Stresssituationen |
| XI. Veränderung der Wahrnehmung und Bewertung der Unterstützung durch den Partner nach Vertrauensbruch | 44. das erste Beziehungsjahr 45. Wendepunkte in der Beziehung 46. Beziehung heute |
| XII. Zusammenwohnen mit dem Partner | 42. Wohnsituation mit dem Partner 43. Einfluss des gemeinsamen Umzugs auf die Beziehung |
| XIII. Selbstauskünfte | 49. Selbsteinschätzung |
| XIV. Besonderheiten während des Interviews | 50. Schwierigkeiten beim Beantworten der Fragen |

7.1.3 Auswertung zum Interview Caro03

Motto

„Er lässt mich halt in Ruhe, wenn ich ihm das signalisiere und das ist eigentlich ganz entspannt.“ (Z. 142f.)

Zusammenfassende Nacherzählung

Es gibt drei Faktoren, die die Situation während der Prüfungszeit für die Interviewte stressig gemacht haben: ihren Nebenjob, der viele Lernstoff für die Prüfungen und das Wissen, dass sie ihre Mutter bald für eine Weile als Geschäftsführerin in der familiären Gaststätte ersetzen muss. Zusätzlichen Druck erfährt sie bezüglich der Prüfungen durch ihre Angewohnheit, erst kurz vor den Prüfungen mit dem Lernen anzufangen, der sich durch den Vergleich mit ihrer Mitbewohnerin noch verstärkt.

Sie beschreibt einen relativ großen und ihr Rückhalt bietendes Unterstützungsnetzwerk. Dazu gehört ihre Familie, ihr Freund, ihre Mitbewohnerin und etliche Freunde, die sie auf unterschiedliche Arten unterstützen (u.a. Betreuung des Pferdes, unterrichtsstoffbezogene Fragen, Ablenkung). Beim Einfordern von Unterstützung spielt für sie das Austesten eine große Rolle. Bei all ihren Freunden weiß sie durch frühere Situationen, wann und wie sie diese in Anspruch nehmen kann. An ihrem Partner schätzt sie vor allem seine Unkompliziertheit und dass er ihr den Raum gibt, den sie braucht. Sie nutzt die Zeit mit ihm gern, um abzuschalten. Mit Ablehnung der Unterstützungsleistung kann sie weniger gut umgehen. Gerade ihre Mutter lässt sie ab und an ihren Ärger darüber spüren. Bei ihrem Freund hingegen hält sie sich mit dem Zeigen dieser Emotionen eher zurück.

Eine frühere Beziehung beschreibt sie als wenig unterstützend, da ihr damaliger Freund viel von ihr eingefordert habe und sie das noch zusätzlich belastet habe. Ebenfalls

schwierig seien die räumliche Entfernung zwischen den beiden gewesen und sein geringes Verständnis für ihre Studiensituation.

Ihre Wünsche und Erwartungen bezüglich der Unterstützung kommuniziert sie ihrem Umfeld immer direkt und mitunter auch dadurch etwas unfreundlich. Das liegt unter anderem daran, dass sie in ihrer letzten Beziehung ihre Grenzen nicht so klar vertreten konnte und weitere Grenzüberschreitungen fortan vermeiden will. Weiterhin ist sie sich nun ihrer Grenzen aber auch ihrer Wünsche viel bewusster.

Idealerweise braucht sie in Stresssituationen von ihrem Partner den von ihr geforderten Freiraum, die Ablenkung durch ihn vom Stress, Verständnis und die Möglichkeit, selbst einzufordern anstatt gefordert zu werden.

Zentrale Kategorien

| zentrale Kategorie | Themen |
|---|--|
| I. stressende Faktoren | 1. Stress durch Prüfungszeit 2. Stress durch Nebenjob 3. Gedanken zum Führen des Hotels 4. Vergleich mit der Mitbewohnerin 5. Beziehung als Stressfaktor 6. Auswirkung des Stresses |
| II. Stressbewältigungsstrategien | 7. Organisation der Pflege des Pferdes in Stresssituationen 8. Ausgleich zum Stress schaffen 9. positiver Selbstzuspruch |
| III. Selbstauskünfte | 10. Aussagen bzgl. des eigenen Beziehungsverhaltens 11. Einfordern von Unterstützung 12. Aussagen zur eigenen Person |
| IV. Wünsche und Erwartungen bzgl. der Unterstützung | 13. Wünsche und Ansprüche in Stresssituationen 14. Anforderung an das soziale Umfeld in Stresssituation |
| V. Kommunikation in der Partnerschaft | 28. Anforderung an die Kommunikation mit dem Partner 29. Kommunikation von Wünschen |
| VI. soziales Unterstützungsnetzwerk | 16. unterstützende Personen 20. Bewertung der Unterstützung durch die Mitbewohnerin 32. Rolle der Mutter |
| VII. wahrgenommene Unterstützung | 17. Unterstützung durch die Familie |

| | |
|---|---|
| | 18. Unterstützung durch Freunde 19. Unterstützung durch die Mitbewohnerin |
| VIII. Gegenüberstellung der Partnerschaften | 21. Unterstützung in der ehemaligen Partnerschaft 22. Unterstützung durch den derzeitigen Partner 33. Vergleich der Beziehungen mit dem Ex-Partner und dem neuen Partner |
| IX. Rolle des Partners | 23. Feinfühligkeit des Partners 24. Beschreibung des Partners 25. Bewertung des Partners 26. Skepsis in Bezug auf die Partnerschaft 27. Kontakt mit dem Partner |
| X. Grenzen der Unterstützung | 15. Bedingungen für das Einfordern von Unterstützung 30. Umgang mit Nichterfolgen der Unterstützung durch den Partner 31. Umgang mit Nichterfolgen der Unterstützung durch die Mutter |

7.1.4 Auswertung zum Interview Caro04

Motto

„Naja aber es ist schon ein bisschen Erwartungshaltung von Geben und Nehmen. Aber ich denke mal, das ist ja auch was, was in der Partnerschaft der Fall sein sollte.“ (Z. 381ff.)

Zusammenfassende Nacherzählung

Die Befragte nahm die Zeit vor der Evaluationsprüfung im Prüfungszeitraum als besonders stressig wahr. Der Stress auslösende Moment sei das Bearbeiten einer Probeklausur gewesen, durch welche sie bei ihr Versagensängste vor der Klausur entwickelt hätten. Da sie sich zudem körperlich nicht gut gefühlt habe, hätten sich die psychischen und physischen Symptome gegenseitig verstärkt. Ihr eigener Anspruch, alle Prüfungen und Belege in diesem Semester erfolgreich zu bestehen und ihre derzeitige Schwangerschaft hätten ebenfalls zu ihrem hohen Stresslevel beigetragen. Die panikartigen Gedanken vor der Evaluationsprüfung habe sie dadurch bewältigt, dass sie zum Arzt gegangen sei, sich anschließend einen ruhigen Tag gemacht habe und sich in den folgenden Lerntagen für die nächste Prüfung zu mehr Entspannung und Ruhe ermahnt habe.

In stressigen Situationen rede sie gern mit Menschen aus ihrem breiten Unterstützungsnetzwerk. Dazu würden ihr Freund (als erster Ansprechpartner), ihre Familie (dort vor allem die Mutter) und einige enge Freunde gehören. Den Kontakt zu beiläufigen Bekannten schränke sie hingegen in dieser Zeit eher ein, um mehr Ruhe für sich zu haben.

An den Telefonaten mit ihrer Familie schätze sie vor allem das Vertraute und das heimische Gefühl, dass dadurch wieder entstehe.

Zu ihrem Freund habe sie ein inniges und liebevolles Verhältnis, dass sie mit dem „Honey-Moon“- Gefühl beschreibt. Er unterstütze sie vor allem dadurch, dass er beruhigend auf sie einspreche, ihren Fokus durch Gespräche auf andere Dinge lenke und ihr ihren Freiraum gebe, wenn sie ihn benötige. Zwar gäbe es Dinge, die sie nicht mit ihrem Freund bespräche, aber dabei handele es sich vorwiegend um Dinge wie alte Freundschaften vor ihrer Beziehung bzw. Themen zur Schwangerschaft. Bei ihren Freunden unterscheide sie zwischen diejenigen, mit denen sie Spaß habe und diejenigen, die sie explizit um Unterstützung bei Problemen oder Stress bitte. Es falle ihr eher schwer, von sich aus auf andere zu zugehen und um Unterstützung zu bitten, da sie befürchte, den anderen auf die Nerven zu gehen bzw. diese bereits genügend eigenen Stress hätten.

Zentrale Kategorien

| Zentrale Kategorie | Themen |
|----------------------------------|---|
| I. Stressende Faktoren | 1. Stress durch Prüfungen 2. Stress durch Nichterreichen gesetzter Ziele 3. Belastung durch Schwangerschaft 7. Stresslevel im Studium 8. Vergleich Schulzeit und Studium |
| I. Auswirkung des Stresses | 4. Stresserleben 6. Gemütszustand bei Stress 9. physische Symptome 10. Wechselwirkung von physischen und psychischen Symptomen |
| II. Stressbewältigungsstrategien | 11. sich selber beruhigen 12. soziale Kontakte 13. Strukturieren des Lernstoffes 14. sich eine Auszeit nehmen 15. Ablenken in Stresssituationen 16. genügend schlafen 17. zeitl. Bedingungen für den Erfolg der Bewältigungsstrategien 18. Reduzierung der Kontakte in Stresssituationen |
| III. Kommunikation von Wünschen | 20. Einfordern von Freiräumen 21. Reaktion des Partners auf das Einfordern von Freiräumen |

| Zentrale Kategorie | Themen |
|---|--|
| IV. Unterstützungsnetzwerk | 22. unterstützende Personen 29. Beschreibung des Partners 36. Unterschiede zwischen den Freunden 39. Familie gibt Gefühl von Geborgenheit 43. Verhältnis zu langjährigen Freunden |
| V. wahrgenommene Unterstützung | 23. Partner appelliert an die Vernunft 24. die gestresste Partnerin beruhigen 25. Ablenken durch den Partner 26. Unterstützung beim Studieren durch den Partner 27. Druck durch den Partner 28. weitere Unterstützungsangebote des Partners 32. Unterstützung durch Freunde 33. Unterstützung von Menschen, mit denen sie weniger Kontakt hat 40. Einschätzung/ Bewertung der Unterstützung 42. Wirken der Standardsprüche auf die Interviewte 49. Interesse des Partners am Studiengang |
| VI. Wünsche und Erwartungen bzgl. der Unterstützung | 5. Kontakt zu anderen in Panikmomenten 31. Ansprüche bzgl. der Unterstützung |
| VII. Grenzen der Unterstützung | 34. Gründe, warum sie manche Dinge nicht mit ihrem Freund bespricht 35. Grenzen des Partners 41. fachlicher Austausch mit anderen 44. Schwierigkeiten beim Bitten um Unterstützung in Stresssituationen |
| VIII. Wechselseitigkeit in der Partnerschaft | 37. gegenseitiges Unterstützen 38. gegenseitiges Geben und Nehmen in der Partnerschaft 52. Aufgaben abnehmen, wenn der Partner Stress hat |

| Zentrale Kategorie | Themen |
|--|---|
| IX. Kommunikation in der Partnerschaft | 19. Motzen“ in Stresssituationen 46. Besprechen von Problemen 48. Offenheit in der Beziehung |
| X. Eigenschaften der Partnerschaft | 30. Kontakt mit dem Partner 45. Beschreibung der Beziehung mit dem Partner 47. Treffen mit dem Partner 50. Ursprungsfamilie der Partner 51. Konflikt: Zeit mit dem Partner und Arbeiten für das Studium |
| XI. Selbstauskünfte | 53. Lernverhalten 54. Aussagen zur eigenen Person |
| XII. Besonderheiten während des Interviews | 55. Probleme beim Beantworten der Fragen |

7.1.5 Auswertung zum Interview Caro05

Motto

„Also sie zeigt mir immer noch die Optionen und ähm deswegen brauche ich eigentlich auch wirklich, naja in diesen STRESSIGEN Zeiten nur sie, weil sie für mich so der Ausgleich ist.“ (Z. 48ff.)

Zusammenfassende Nacherzählung

Die Befragte erzählt von mehreren Stresssituationen. Einerseits habe sie innerhalb der Prüfungszeit viel für eine Doppelprüfung gelernt. Andererseits habe sie eine Auseinandersetzung in ihrem Matrikel sehr belastet, bei der sie als Matrikelsprecherin im Fokus der Kritik gestanden habe.

Die Interviewte habe bereits in vergangenen Stressphasen Erfahrungen mit Burn-Out und heftigen psychosomatischen Beschwerden gemacht. Dies sei damals sowohl aufgrund der hohen Belastung in ihrem Beruf als Pflegerin geschehen, als auch durch den Umstand, dass sie in früheren Beziehungen unglücklich gewesen sei. An ihrer jetzigen Partnerin schätze sie vor allem, dass sie ein vollkommen anderer Charaktertyp sei als sie selbst. Somit ermögliche sie ihr einen neuen Blickwinkel auf Situationen und unterstütze sie so viel besser als die Partner, die, ähnlich wie sie, eher emotional und sensibel gewesen sein. Ihre momentane Beziehung beschreibt sie als überaus unterstützend, geprägt durch viel körperlicher und emotionaler Nähe, gemeinsamen Ritualen und einem hohen Grad an gegenseitigem Vertrauen. Dadurch, dass ihr ihre Partnerin so wichtig sei und sie gelernt habe, ihre Kontrolle abzugeben, habe sie ihr gegenüber eine viel höhere Frustrationstoleranz entwickelt, als das ihr in ihren damaligen Beziehungen möglich

gewesen wäre. So könne sie bei ihr auch Aufgaben abgeben, da sie sich darauf verlassen könne, dass sie erledigt werden würden.

Sie selbst beschreibt sich als eher zwanghafte Persönlichkeit, die besonders in Lernsituationen sehr auf Ordnung und Struktur bestehe. Dies führe dazu, dass sie auch diesbezüglich in Stresssituationen mehr von ihrer Partnerin verlange. Als Unterstützung erwarte sie in solchen Situationen vor allem, dass ihre Partnerin die Grunddinge wie Kochen, Putzen und Einkaufen erledige. Ihre Freundin Sorge zudem durch kurze Streicheleinheiten dafür, dass sie sich entspannen könne und wieder runterkomme. Auch helfe sie ihr, in dem sie mit ihr rausgehe.

Zwar habe sie gute Freunde, jedoch brauche sie diese in Stressphasen nicht, da diese in dem Moment eher hinderlich wären. Ihre Mutter und ihre Partnerin seien ihre bevorzugten Ansprechpartnerinnen bei Stress. Das Kalkulatorische, Rationale und Logische ihrer Freundin und das Wertschätzende ihrer Mutter wären für sie die perfekte Unterstützung, da sie sich beide gut ergänzen würden.

Zentrale Kategorien

| Zentrale Kategorie | Themen |
|--|---|
| I. stressende Faktoren | 1. Stress durch Studium 2. Stress durch Arbeit als Matrikelsprecherin 3. Stress durch Arbeit in der Pflege 6. Beziehung als Stressfaktor |
| II. Auswirkungen des Stresses | 4. physische Symptome 5. Gemütszustand bei Stress 7. Körper als Warnsignal |
| III. Beziehung als Entlastung bei Stress | 8. Ausarten des Stresses in früheren Situationen ohne Partnerin <i>21. emotionale Entspannung durch Partnerin</i> <i>22. Entspannung durch die Berührung der Partnerin</i> <i>23. Partnerin verhindert Überlastung</i> <i>24. neue Sichtweise auf die Stresssituation durch die Partnerin</i> <i>25. Hilfe beim Lernen</i> 26. charakterlicher Unterschied zw. den Partnerinnen |
| IV. Stressbewältigungsstrategien | 9. Ablenken 10. Stresssituation relativieren 11. Konzentrieren auf das Wesentliche 12. auf Lernphase vorbereiten |

| Zentrale Kategorie | Themen |
|--|---|
| | <p>13. das Problem aktiv angehen</p> <p>14. Strukturieren des Lernmaterials</p> <p>15. Anwenden von Entspannungstechniken</p> <p>16. Putzen als Ausgleich</p> <p>17. Reduzierung der sozialen Kontakte</p> <p>18. Stress als positiver Faktor</p> |
| V. Unterstützungsnetzwerk | <p>19. unterstützende Personen</p> <p>29. allg. Umgang mit Freunden</p> <p>30. <i>andere Personen als Ergänzung zur Partnerin</i></p> |
| VI. wahrgenommene Unterstützung | <p>21. <i>emotionale Entspannung durch Partnerin</i></p> <p>22. <i>Entspannung durch die Berührung der Partnerin</i></p> <p>23. <i>Partnerin verhindert Überlastung</i></p> <p>24. <i>neue Sichtweise auf die Stresssituation durch die Partnerin</i></p> <p>25. <i>Hilfe beim Lernen</i></p> <p>28. Unterstützung durch Freunde</p> <p>31. Unterstützung durch Mutter</p> <p>32. wertschätzende Mutter vs. kalkulatorische Partnerin</p> |
| VII. Gegenüberstellung der Partnerschaften | <p>20. besondere Bedeutung der Partnerin</p> <p>35. frühere Beziehungen</p> <p>36. heutige Beziehung</p> |
| VIII. Eigenschaften der Partnerschaft | <p>36. <i>heutige Beziehung</i></p> <p>37. Gefühl von Sicherheit in der Beziehung</p> <p>38. wie sich Vertrauen in der Beziehung zeigt</p> <p>39. Beziehungsrituale</p> <p>40. Außenwirkung der Beziehung</p> <p>41. „gutes Funktionieren“ als Paar</p> <p>42. gegenseitiges Unterstützen in der Bez.</p> <p>45. Auffassungen über Beziehungen allgemein</p> |
| IX. Grenzen der Unterstützung | <p>27. Kontrollbedürfnis/ Abgeben von Aufgaben</p> |
| X. Wünsche und Erwartungen bzgl. der Unterstützung | <p>33. Wunschvorstellung von Unterstützung in stressigen Situationen</p> |
| XI. Streiten in der Beziehung | <p>34. Besonderheit des ersten</p> |

| Zentrale Kategorie | Themen |
|--|---|
| | Beziehungsjahres 43. Streitpunkte in der Beziehung 44. Streitkultur in der Beziehung 50. Ursprungsfamilien der Partner |
| XII. Kommunikation von Wünschen | 46. Äußern von Wünschen 47. Reaktion der Partnerin auf Wunschäußerung 48. Einfordern von Freiräumen 49. Reaktion der Partnerin auf das Einfordern von Freiräumen |
| XIII. Selbstauskünfte | 51. Lernverhalten 52. Selbstauskünfte |
| XIV. Besonderheiten während des Interviews | 53. Kommentare zum Interview |

7.2 Systematischer Vergleich

In diesem Abschnitt werden die Interviews miteinander in Bezug gesetzt, um zu allgemeingültigen Konstrukten zu gelangen. Der tabellarische Vergleich der zentralen Kategorien sowie die Übersicht der Verdichtung dieser zu interviewübergreifenden Konstrukten befinden sich im Anhang D.

Nachfolgend werden die Ergebnisse der **Komparativen Paraphrasierung** dargestellt.

7.2.1 Konstrukt 1: Charakteristika des Stresses

Die Interview- Partner beschreiben verschiedene Stresssituationen, die sich sowohl im Rahmen des Studiums als auch im privaten Bereich ereignet haben. Im Folgenden sollen nun die verschiedenen Situationen und das subjektive Erleben des Stresses innerhalb des Konstrukts ausdifferenziert werden. Die Bezeichnung der Interviewten erfolgt bei allen Konstrukten anhand der Interviewbenennung.

Allen Interviews gleich war die Beschreibung einer stressigen Situation aus dem Studium. Hierbei wurden von Caro01 und Caro05 Belegarbeiten als Stressauslöser genannt, bei allen anderen die Prüfungsphase. Bei Caro01 war es eine Belegarbeit, die ihr persönlich sehr wichtig war und sie sich deswegen „übelst rein gehangen“ hat. Auch Caro02 hat sich sehr beim Lernen für eine Prüfung angestrengt und sich dabei „selber auch total unter Druck gesetzt“. Caro03 betont eher ihre kurze Vorbereitungszeit, die bei ihr zu Panik geführt hat. Gedanken wie „Oh Gott, jetzt sind nur noch 3 Tage.“ verdeutlichen dies. Caro04 hatte ebenfalls mit Selbstzweifeln und belastenden Gedanken wie „Oh Gott, mit den Fragen [der Probeklausur] kannst du gar nichts anfangen.“ zu kämpfen. Caro05 fühlte sich ebenfalls durch die kurze Lernphase („drei Tage vorher [...] angefangen [...] zu

lernen“) gestresst sowie durch Probleme bei ihrem Medienrechtbeleg. Caro04 beklagt zudem, dass das mit dem Stress „auch alles mit dem Studium zugenommen“ hat. Sie vermisst den „kontinuierlichen Anreiz was zu tun“, den sie in der Schulzeit viel mehr gespürt hat und hat das dieser innerhalb des Studiums „wirklich immer erst zum Schluss“ kommt.

In den anderen Stresssituationen unterscheiden sich die Befragten zum Teil erheblich. So fühlte sich Caro05 stark durch ihren früheren Beruf in der Pflege belastet, da „man ja permanent unter Druck ist“ sowie durch ihre Tätigkeit als Matrikelsprecherin, da ihr dabei „viele Leute so hinterrücks in den Rücken gefallen sind“. Caro04 hingegen war durch ihre Schwangerschaft zusätzlich belastet, da ihr Baby während der Stressphasen „dann auch sehr, sehr unruhig“ war. Zusätzlich setzte sie sich damit unter Druck, unbedingt alle Belege und Prüfungen des Semesters schaffen zu wollen. Die „Enttäuschung von einem selbst“ und das „richtig schlechte[...] Gewissen“, die auf das Nichterreichen dieses Zieles folgten, erhöhten ihre innere Anspannung. Caro03 sollte ihre Mutter in ihrem Hotel vertreten und der „Stress [...], das zu wissen, dass das in ein paar Wochen dann ist“, beschäftigte sie stark. Zudem resultierte aus dem Vergleich mit ihrer „akribisch[en]“ Mitbewohnerin „so bisschen so ein Druck“, da sie das Gefühl hatte, selber noch viel zu wenig für die Prüfungen getan zu haben. Ihre Zeit für die Prüfungsvorbereitung wurde dann noch durch den Nebenjob eingeschränkt. Caro02 hingegen schildert vor allem Stress in Zusammenhang mit ihrem Umzug nach Görlitz, der sie sowohl körperlich als auch psychisch sehr mitgenommen hat. Sie beschreibt vor allem das Treffen der Entscheidung mit all ihren Konsequenzen als Stressauslöser. Zwar erhielt sie Unterstützung durch ihre Eltern, dennoch hatte sie das Gefühl, dass „die Entscheidung im Endeffekt auch komplett“ an ihr hing. Der Druck, sich nicht falsch zu entscheiden und das Wissen, dass sie ab sofort „komplett von Familie und von Freunden getrennt [ist] und alleine klarkommen muss“ waren für sie in der Zeit sehr bedrückend.

Drei der Interviewten nannten auch die Beziehung als Stressfaktor. Caro02 fühlte sich durch das Projizieren der eigenen Anforderungen an sich selbst auf den Partner dazu genötigt, diesen in ihrer eigenen Stressphase stark zu unterstützen. Dadurch, dass sie sich so „dahintergekniert“ hat, als wäre es ihre Aufgabe und ihr Ziel, hat sie ihre eigenen Belange vernachlässigt und die darauffolgende Prüfungsphase wurde für sie sehr stressig. Caro03 sah sich durch die Art ihres früheren Partners gestresst. Dieser hat anstatt ihr ihren benötigten Freiraum zu geben noch Zeit für sich eingefordert und das mitunter durch „schlechtes Gewissen einreden“ und durch das Reden „durch die Blume“ versucht zu erreichen. Ebenfalls sehr anstrengend empfand sie es, ihren Partner nur am Wochenende sehen zu können. Die terminlichen Absprachen mit einem früheren Partner belasteten auch Caro05. Da beide arbeiteten, setzte sie „dieses Drumherum [...] mit dem ganzen: Wie oft sieht man sich?“ unter Druck. Genau wie Caro03 nimmt auch sie es als zusätzlich belastend wahr, wenn ihre heutige Partnerin Zeit für sich einfordert, wenn Caro05 gerade in

einer stressigen Phase ist. Auf das Empfinden des Partners als zusätzliche Belastung wird im Konstrukt „Beziehung als Ressource“ noch näher eingegangen.

Die Auswirkungen von Stress auf den Gemütszustand beschreiben alle Befragten ähnlich. Caro02 ist dann „sehr leicht reizbar“ und „impulsiv“. Da sie über ihre Reaktionen und ihr Handeln vorab nicht so viel nachdenkt, wenn sie unter Stress steht, explodiert sie bei Streitigkeiten sofort. Caro03 und Caro04 sind auch schneller reizbar. Caro04 berichtet zudem von „große[r] Panik“, negativ geprägtem Denken und „Heulattacke[n]“ bei großer Stressbelastung. Dieses Gefühl der Panik kennt auch Caro01. Caro04 beschreibt die negative Wahrnehmung des Stresses mit: „Alles stürzt gerade zusammen.“ und „den Bach herunter[gehen]“. Caro01 gerät bei Stress schnell in Gedankenstrudel, wobei sich ihre Gedanken nur noch um das stressbesetzte Thema drehen und sie „überhaupt nicht mehr abschalten kann“.

Innerhalb der Stressphasen kann es passieren, dass die Befragten „auch mal richtig böse“ sein können (Caro05), oder Dinge sagen, die sie unter normalen Umständen „so nicht gerne sagen würde[n]“ (Caro02). Caro02 spricht in diesem Zusammenhang auch davon, dass es ihr bei Stress schwer fällt, sich zu konzentrieren und „die Triebe, die in [ihr] hochkommen, zurückzuhalten“. Caro02 und Caro03 berichten von einem erhöhten Schokoladenkonsum innerhalb der Stressphasen.

Auch der Körper reagiert auf den Stress. Neben Schlafstörungen sind es vor allem körperliche Reaktionen wie Bauch-, Rücken oder Kopfschmerzen, die den Interviewten in Stresssituationen zu schaffen machen. Caro02 hatte „auch schon [früher immer] Migräne“, wenn sie gestresst war. Caro03 kann „direkt vor den Prüfungen [...] schlecht schlafen“, genau wie Caro04. Letztere tendiert bei Stress zu Atemproblemen und „Herzrasen“. Caro05 hatte im Zuge ihres Burn-outs erhebliche physische Symptome wie „Lähmungserscheinungen und [den] Verdacht auf Herzinfarkt“. Bei der Interviewten Caro03 haben sich ihre psychischen und physischen Symptome „gegenseitig aufgeschaukelt“. Ihr körperliches Unwohlsein verstärkte sich durch den Stress, wodurch auch ihre innere Anspannung zunahm, was insgesamt von ihr als „ungünstige Kombination“ beschrieben wird. Da der Körper so sensibel auf den Stress reagiert, haben sich Caro02 und Caro05 angewöhnt, ihre Körperreaktionen als Warnsignale zu interpretieren. Für Caro02 waren z. B. ihre Bauchschmerzen ein Zeichen dafür, dass sie „das nicht mehr verdrängen“ kann und sich „damit zumindest kurz auseinandersetzen muss“. Sie sieht ihre körperlichen Symptome als „Erinnerung, dass [sie] was aufarbeiten muss“. Auch Caro05 steht seit ihrem Burn-out viel mehr in Kontakt mit ihrem Körper und weiß, wenn ihr „Rücken überhaupt nicht mehr mitmacht“, dass sie aufhören oder eine Pause einlegen muss. So sorgt ihr Körper dafür, dass sie sich nicht überarbeitet.

Caro01 und Caro05 sprechen im Interview auch den positiven Aspekt des Stresses an. Caro05 verweist auf ihren Willen, die stressigen Situationen „wirklich immer so positiv“ sehen zu wollen, was in diesem Fall als Strategie zur Senkung des Stresses gedeutet

werden könnte. Die anderen Stressbewältigungsstrategien werden noch im Konstrukt „das eigene Selbst als Ressource der Stressbewältigung“ näher erläutert. Caro01 sieht eher die positive Konsequenz des Stresses. Indem sie sich „so stresst und [...] dementsprechend dahinterklemm[t]“ erstellt sie am Ende einen zufriedenstellenden Beleg.

7.2.2 Konstrukt 2: das eigene Selbst als Ressource der Stressbewältigung

Dieses Konstrukt soll ausdifferenzieren, wie die verschiedenen Interviewpartnerinnen anhand ihrer intraindividuellen Ressourcen mit dem Stress umgehen. Es beinhaltet neben den eigenen Stressbewältigungsstrategien auch Aussagen zum eigenen Selbstbild, was wiederum einen Einfluss auf die Grenzen der Unterstützung in Stresssituationen hat.

Die am häufigsten genannte Bewältigungsstrategie ist das Planen, Strukturieren und Organisieren in Stresssituationen. Vielen ist es in der Prüfungszeit wichtig, ihren Arbeitsalltag zu strukturieren, wie z. B. Caro01, die sich „Zeit- und Arbeitspläne“ mit „Zwischendeadlines“ für ihren Beleg erstellte. Caro02 gibt ebenfalls an, dass sie das Organisieren braucht, „damit [sie] mit [ihrem] Stress umgehen kann“. Auch Caro05 bereitet sich mit Ausarbeitungen des Lernstoffes auf das Lernen vor und nutzt Bilder, da ihr das Verknüpfen mit anderen Dingen „auch so ein bisschen die Angst“ nimmt.

Ebenfalls häufig genannt wurden das Erholen und für Ausgleich Sorgen innerhalb belastender Phasen. Dazu zählt u.a. sich „Zeitfenster“ zu lassen, um zu lesen (Caro 01), „[e]ine Stunde einfach mal [zu] schlafen“ (Caro02) oder zur Entspannung zu Putzen (Caro05). In diesem Zusammenhang betonten die Interviewten auch die Wichtigkeit von Ablenkung, in dem man z. B. sich „bewusst rausn[immt]“ (Caro 01) und „einfach mal [...] etwas anderes“ macht (Caro03), einen Film ansieht (Caro02), oder „irgendwas [...] bastel[t]“ (Caro05), um „die Gedanken [vom Stress] wegzubringen“ (Caro04). Auch sich „regelmäßig zu belohnen“ (Caro01) war einer der Befragten wichtig. Solche Auszeiten ermöglichen es, dass es den befragten Personen anschließend wieder „wesentlich besser“ (Caro04) geht und sie sich wieder ihren bevorstehenden Aufgaben widmen können, da ihre „Konzentration danach auch wieder da“ (Caro02) ist. Die Aufmerksamkeit für kurze Zeit vom Gegenstand des Stresses auf andere Dinge zu richten, scheint demnach für alle Interviewpartnerinnen ein effektives Mittel im Umgang mit Stress zu sein.

Wie bereits im ersten Konstrukt beschrieben, spielt auch der Körper bei Stress eine große Rolle. Daher ist es ratsam, durch ausreichend Schlaf (Caro01, Caro02, Caro04), durch „regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, [...] frische Luft und Licht“ (Caro01) dafür zu sorgen, dass man dem Stress auch körperlich gewappnet ist. Dazu zählt auch regelmäßig Pausen einzuplanen, da „sonst auch nichts mehr geht“ (Caro01).

Zwei der Befragten nutzen auch Alkohol, Zigaretten und Essen als Stressbewältigungsstrategie. Obwohl Caro01 zugibt, dass es „keine so günstige Strategie“ ist, erhöht sich bei ihr und Caro02 der Konsum von Zigaretten bei Stress zum Teil

erheblich. Caro02 nutzt zusätzlich noch das Kochen und das Essen von Schokolade als Entspannungsmethode, um sich damit „was Gutes“ zu tun.

Auch wenn Ablenkungen den Stresslevel senken, hilft es den Interviewten mitunter, sich auf die wesentlichen Aufgaben zu konzentrieren und Dinge, die „nicht so diese Priorität“ (Caro05) haben, außen vorzulassen. Dazu zählt zum Beispiel Essen zu kochen (Caro05), „eigene Fachliteratur“ zu lesen (Caro01) oder zu putzen (Caro01 und Caro05). Caro05 beschreibt es so: „mich dann in dem Moment auf das, was ich mache, konzentriere, dann wird es halt auch besser“. Das Ablenken scheint demnach nur in bestimmten Situationen hilfreich zu sein.

Die innere Haltung hat ebenfalls einen Einfluss auf den Stresslevel. Caro04 z. B. nutzte Sätze wie „Wenn es halt nicht so gut läuft, ist es keine Katastrophe.“ dazu, sich selbst zu beruhigen und ermahnte sich dazu, „[g]anz ruhig“ zu bleiben. Interessant an dieser Methode ist, dass sie im Interview beschreibt, dass auch ihr Partner sie mit Aussagen wie „das ist nicht die Vorstufe zum Weltuntergang“ versuchte während der Prüfungszeit zu beruhigen. Diese Ähnlichkeit kann einerseits durch die Art und Weise entstehen, wie die Interviewte Dinge beschreibt oder sie verinnerlichte die Dialoge mit ihrem Partner so, dass sie nun in der Lage ist, sich selbst in Form von inneren Monologen zu beruhigen. Der imaginierte Gesprächspartner folgt dabei dem Modellbild ihres Partners in solchen Momenten. Caro03 nutzte eine ähnliche Strategie und versicherte sich selbst, durch das Erinnern an frühere Erfolge beim Bewältigen der stressigen Situation, daran, dass das „schon funktionieren“ wird und blieb daher „ganz optimistisch“. Auch Caro01 beschreibt das „Rückversichern“ über das, was sie bereits geschafft hat, als hilfreich in Stresssituationen.

Caro05 versuchte den Stress innerhalb der Prüfungszeit gering zu halten, in dem sie sich die Konsequenzen eines Scheiterns vor Augen führte. Es beruhigte sie zu wissen, dass ihr „Studium trotzdem weitergeht“, auch wenn sie nicht ständig lernte. Dies nahm der Situation einen großen Teil ihres Schreckens und setzte sie somit weniger unter Druck.

Caro04 äußert sich in ihrem Interview auch dazu, wie schwierig es für sie wird, ihre Stressbewältigungstaktiken mit zunehmendem Stresslevel erfolgreich anzuwenden. So fällt es ihr leichter sich zu entspannen, wenn „das Ereignis, auf das sich der Stress bezieht, in ferner Zukunft liegt“. Steht aber das Ereignis kurz bevor, dann ist das Ablenken davon „ein bisschen schwer“.

Caro01 verwendete während des Schreibens ihres Beleges Fachliteratur für das wissenschaftliche Arbeiten. Die Tipps darin nutze sie, um ihre eigene „Zeit- und Arbeitsplanung zu optimieren“, sodass sie „stressmindernd wirken“ konnte. Eine weitere Besonderheit von Caro01 ist, dass sie im Vergleich zu allen anderen, außer ihrer Verlobten keine weiteren sozialen Kontakte als Ressource in Stressphasen nutzt. Sie erhält dennoch einen anderen Blickwinkel auf ihre Situation, in dem sie überlegt, was sie jemand anderem

in dieser Situation raten würde. Durch den imaginierten Gesprächspartner schafft sie sich eine Außenperspektive, die sie neben ihrer Verlobten als Stressbewältigung nutzen kann.

Caro02 nutzte das Abgrenzen von Dingen, die sie als zusätzlich belastend empfindet, als Bewältigungsmethode. In ihrem Fall waren es die Bewerbungen ihres Partners, bei denen sie ihm geholfen hat. Irgendwann kam sie an einen Punkt, an dem sie sich zurückzog, da sie mit ihrer „Kraft dabei total an die Grenzen“ ging. Das Überschreiten der eigenen Ressourcen beim Unterstützen des Partners kann demnach ebenfalls eine Grenze von Unterstützung sein.

Das eigene Selbstbild der Interviewten hat ebenfalls einen starken Einfluss darauf, wie sie mit Stress und Unterstützung umgehen. Jeder der Befragten schien während der Interviews eine mehr oder weniger klare Vorstellung von sich selbst zu haben, wie sie mit Stress umgehen sollten bzw. in der Tat umgehen. Diese Vorstellung enthielt neben den konkreten Bewältigungsbeispielen auch Erwartungen an sich selbst. Caro02 z. B. sagte über sich, dass sie „ganz gut organisieren“ kann und eine „relativ starke Persönlichkeit“ ist, die auch „ziemlich viel ertragen kann“. Dieses Selbstbild führte bei ihr dazu, dass sie von sich selbst forderte, mit dem Stress allein fertig zu werden und es „für [sich] alleine hinzukriegen“. Durch „die Anforderung an [sich] selber, dass [alles] alleine hin[zu]kriegen“, fiel es ihr demnach schwer, sich Hilfe suchend an andere zu wenden, obwohl sie diese Art der Unterstützung durchaus als positiv bewertet. Das zeigt, dass die Anforderungen an sich selbst und das damit einhergehende Selbstbild auch zu Grenzen innerhalb der Unterstützung führen kann.

Ähnlich ergeht es auch Caro05. Sie sagt von sich selbst, dass sie aufgrund ihrer vielen Ticks ein „sehr zwanghaft[er]“ Persönlichkeitstyp ist. Diese Eigenschaft verhinderte in der Vergangenheit häufig, dass sie Aufgaben an ihre Partnerin abgeben und dementsprechend auch kaum Hilfsangebote annehmen konnte. Der Wunsch, alles selbst machen zu wollen und der Versuch, dies zu bewältigen, führte dann zu einer Erhöhung des Stresslevels. Erst durch das Vertrauen zu ihrer derzeitigen Partnerin, lernte sie, die angebotene Unterstützung im Haushalt auch anzunehmen. Das Gefühl, dass sie sich „darauf verlassen kann“, und das Wissen darum, dass ihre Partnerin das „auch ordentlich“ macht, ermöglicht es ihr erst, die potenzielle Unterstützung durch ihre Lebensgefährtin in Anspruch nehmen zu können. Auch ihre Angewohnheit, dass Putzen als Stressausgleich zu betrachten, ergibt sich aus ihrer Aussage, dass sie vor dem Lernen „ganz klare Ordnung [und] Struktur] braucht“. Zu wissen, dass alles ordentlich ist, hilft ihr demnach dabei, sich zu entspannen.

Caro01 hingegen bekennt sich dazu, „eher lieber für [sich] allein“ zu sein und lieber alles „mit [sich] selber auszumachen“. Da das ihre „primäre Strategie“ ist, verwundert es nicht, dass sie zwar eine große Anzahl an Bewältigungsstrategien hat, diese jedoch nicht mit sozialen Kontakten zusammenhängen. Daher wünscht sie sich auch keine Unterstützung durch andere Personen, sondern lediglich mehr fachliche und professionelle Betreuung durch die Hochschule.

Bei der Auswertung der Gespräche wurde auch auf Besonderheiten im Zusammenhang mit der Interviewdurchführung geachtet. Dabei fiel auf, dass es vor allem Caro04 schwer fiel, sich im Bezug zu einigen Themen innerhalb der Partnerschaft zu äußern. So konnte sie unter anderem kein „gutes Beispiel“ für eine Situation nennen, in der sie ihrem Partner ihre Erwartungen mitteilt. Auch die Beantwortungen von konkreteren Fragen zu den nicht angesprochenen Themen in ihrer Beziehung fielen ihr schwer. Auffällig bei Caro05 waren Kommentare zu den Fragen. So antwortete sie mitunter auf eine Frage mit: „Sehr gute Frage.“ Da sie Kommunikationspsychologie studiert, legt das die Vermutung nahe, dass neben der Beantwortung der Fragen auch Reflexions- und Bewertungsprozesse bezüglich der Fragen abliefen. Inwiefern dies ihre Antworten beeinflusste, ist nur schwer festzustellen.

7.2.3 Konstrukt 3: die Rolle des sozialen Umfeldes bei Stress

Mit Hilfe dieses Konstrukt wird betrachtet, wie die Studentinnen ihr soziales Umfeld in Stresssituationen nutzen. Es umfasst die Beschreibung der Unterstützung, die sie durch andere Personen erfahren, die Wünsche und Erwartungen an andere und die Kommunikation ihrer Wünsche. Obwohl der Partner aus rein logischer Betrachtung ebenfalls zum sozialen Umfeld gehört, wird dieser aufgrund des Schwerpunktes der Arbeit im nächsten Konstrukt separat betrachtet. In diesem Abschnitt spielt er daher nur eine untergeordnete Rolle und der Fokus wird auf die Familie, auf Freunde und auf Bekannte gelegt.

Im Allgemeinen spielen die sozialen Kontakte als Stressbewältigung für die anderen Befragten eine große Rolle. Caro03 trifft sich mit ihren Freunden, um „einfach mal abzuschalten“. Caro04 hingegen redet gern mit anderen über ihren Stress, wie auch Caro02, die dadurch für sich selber „wieder runterkommt“ und anschließend beruhigt weitermachen kann.

Andere hingegen empfinden gerade nicht so enge Freunde und Bekannte eher als zusätzliche Belastung und Schränken daher die Kommunikation zu diesen „sporadischen Kontakten“ (Caro01) in Stressphasen ein. Caro04 verbringt weniger Zeit mit denjenigen, „die einem jetzt nicht so extrem wichtig sind“, da sie in Stresssituationen Zeit für sich selbst braucht. Ähnlich sieht das auch Caro05. Sie braucht „für Freunde einen freien Kopf“ und daher würde ihr das Treffen oder Telefonieren mit Freunden innerhalb der stressigen Zeit „zu viel“ werden. Sie verschiebt dann solche Dinge lieber auf ruhigere Zeiten

Bei den meisten Interviewten waren der Partner/ die Partnerin und die Familie die wichtigsten Unterstützer. Die Familie ist für die Interviewten in Stressphasen besonders wichtig, da sie ihnen Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Caro02 hat das Gefühl, dass sie „jederzeit anrufen kann, wenn was ist“. Ihr hat es vor allem geholfen, dass ihre Eltern sie bei der Wohnungssuche begleiten haben und sie somit nicht alleine damit fertig werden musste. Auch Caro04 „tut das einfach mal gut wieder mit Daheim zu telefonieren“, da sie

dadurch an das „Altbekannte“ und „Vertraute“ zu Hause erinnert wird. In stressigen Zeiten, wenn sie das Gefühl hat „rastlos“ zu sein, hilft ihr das Wachrufen der „vertrauten Familienidylle“, sich wieder sicherer und stabiler zu fühlen. Caro03 empfindet ihre Familie als Entlastung, da sie an sie „Aufgaben einfach abgeben kann“. Außer von Caro01 wurde die Mutter von allen als wichtige Vertrauensperson hervorgehoben. Sie ist die „erste Ansprechpartnerin bei Problemen“ (Caro02) und kann im Notfall immer angerufen werden, „um einfach mal alles los zu werden“ (Caro03). Dies führt bei Caro03 dazu, dass sie bei ihrer Mutter besonders fordernd ist, was Unterstützungsleistung betrifft und es dann nur schwer aushält, wenn diese keine Zeit für sie hat. Sie reagiert mitunter „trotzig“ und „ganz schön genervt“ und es kommt vor, dass ihre Mutter dann mal eine „gepfefferte Antwort“ bekommt. Bei allen anderen zeigt sie ihren Unmut darüber nicht so offen.

Caro05 schätzt ihre Mutter vor allem dafür, dass sie ihr so ähnlich ist und sie daher gut verstehen und ihre Probleme „nochmal anders auffassen“ kann. Durch ihre anerkennende Art kann sich Caro05 „selbst bestätigen“, dass das was sie macht, wert- und damit auch sinnvoll ist. Die Ergänzung aus der wertschätzenden Art der Mutter und der eher logisch-kalkulatorischen Art ihrer Partnerin empfindet sie als besonders hilfreich bei Stress.

Auch Caro02 hat sich sehr lobend über ihre Mutter geäußert. In der Abiturzeit hat es ihr sehr geholfen, kleine Aufmerksamkeiten von ihr zu bekommen wie einen „Obstteller“, ein „leckeres Getränk“ oder „was Süßes“. Dann später im Studium fühlte sie sich durch das viele Lernen „sozial isoliert“ und telefonierte daher jeden Tag mit ihrer Mutter. Durch das Abfragen half sie ihr auch beim Lernen und sorgte dafür, dass sie „zu Gange“ blieb. Dieses Verständnis, das ihr ihre Mutter vermittelt, führt bei Caro02 zu einem hohen Vertrauen zu ihr, sodass sie weiß, ihre Mutter ist ihre „Anlaufstelle [...], egal zu welcher Tageszeit, zu welcher Tagesform“. Diese sehr liebevolle Unterstützung trägt auch viel zu ihrem Idealbild von Unterstützung bei, das im späteren Verlauf noch näher beschrieben wird. Ebenfalls verantwortlich für dieses tiefe Vertrauen ist die gezeigte Bereitwilligkeit zur Unterstützung. Bei ihrer Mutter ist sie sich sicher, dass sie es „unheimlich gerne macht“, auch wenn sie „nicht immer Lust darauf“ hat. Da es Caro02 aufgrund ihres Stolzes schwer fällt, sich an andere zu wenden, ist es für sie umso wichtiger, dass ihr das Gefühl vermittelt wird, dass man ihr gerne hilft und sie unterstützt.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil im Umgang mit Stress sind die Freunde der Interviewten. Sie helfen bei der Ablenkung vom Stress, wenn sie die Interviewten „einfach mal komplett rausreißen“ (Caro02) aus den stressigen Situationen. Sie unterstützen sie zudem beim Lernen oder beim Erstellen von Belegen.

Da viele Studierende für ihr Studium umziehen und die ehemaligen sozialen Kontakte wegfallen bzw. nur noch eingeschränkt zur Verfügung stehen, muss sich am neuen Wohnstandort ein neues soziales „Umfeld aufgebaut“ (Caro02) werden. Caro02 beschreibt diesen Prozess in ihrem Interview. Da es eine Zeit dauert, bis sie „jemandem wirklich auf so einer Ebene“ vertraut, entwickelten sich „Freundschaften und Bezugspersonen“

innerhalb der ersten zwei Semester durch das Studium, durch ihr Hobby Volleyball und durch die Arbeit. Es liegt nahe, dass es den anderen Studierenden beim Schaffen eines neuen Freundeskreises ähnlich ergangen ist.

Die Befragten erfahren jedoch nicht nur Unterstützung durch neue Freunde. Caro04 findet es z. B. „richtig erfrischend“, auch mal mit Personen über ihre Sorgen zu reden, mit denen sie nicht so häufig in Kontakt steht. Diese „Perspektive von außen“ ermöglicht ihr eine neue Sicht auf ihre Situation, mit der sie zuvor „nicht gerechnet hat“. Das Verhältnis zu ihren langjährigen Freunden beschreibt sie als „umso intensiver“, da sie sich nicht so häufig sehen. Dieses „Verständnis“, das für sie in Stresssituationen wichtig ist, ist „das Produkt von Jahren, die [sie] gemeinsam verbracht [haben]“. So haben sie und Caro02 das Gefühl, dass sie sich auf ihre Freunde „verlassen [können]“. Auch Caro03 erwähnt das in dem sie sagt, dass sie sich bei Problemen an ihre Freunde wenden kann, selbst „wenn diese jetzt selber Prüfung [...] und Stress haben“. Generell achtet sie beim Einfordern von Unterstützung jedoch schon auf den Stresslevel ihrer Freunde. Haben diese gerade viel zu tun, dann macht sie mit ihnen einen Zeitpunkt aus, an dem sie das „wirklich einfordern“ kann. Im Gegensatz zu ihrer Mutter fällt es ihr bei ihren Freunden sichtlich leichter zu akzeptieren, dass diese keine Zeit für sie haben.

Neben dem Partner und der Familie spielt bei Caro03 auch ihre Mitbewohnerin in ihrem Unterstützungsnetzwerk eine große Rolle. Da sie auch mit ihr zusammen in einem Jahrgang studiert, hilft sie ihr sowohl bei fachlichen Fragen als auch im Haushalt, wenn sie „die Wohnung sauber“ macht oder bereits das „Abendbrot“ fertig ist, wenn sie abends nach Hause kommt. In diesem Zusammenhang wird auch abermals die Bereitwilligkeit zur Unterstützung angesprochen. Sie scheint beim Annehmen von Unterstützung eine hohe Relevanz zu haben, da ähnlich wie Caro02 sie auch von Caro03 als überaus positiv und hilfreich aufgefasst wird. Im Vergleich zu den anderen fällt auf, dass ihre Mitbewohnerin vieles tut, was in anderen Beziehungen, wo die beiden Partner zusammenwohnen, der Partner bzw. die Partnerin übernimmt. Obwohl sie in einer Partnerschaft lebt, übernimmt augenscheinlich die Mitbewohnerin die entlastenden Aufgaben, die der Partner aufgrund der räumlichen Trennung nicht übernehmen kann, wie z. B. Aufgaben im Haushalt.

Caro02 bedeutet es in stressigen Momenten auch sehr viel, wenn ihre Freunde ihr zeigen, dass „jemand an [sie] denkt“ (Caro02) und für sie da ist. Dies tun sie, in dem sie ihr Kleinigkeiten, die sie mag, mitbringen oder wie ihre beste Freundin ihr aufmunternde Briefe schicken. Auch Caro03 spricht von solchen „Kleinigkeiten, wo man dann zu schätzen weiß, wenn sich jemand Mühe gibt“. Caro02 schätzt an ihren Freunden weiterhin die Fähigkeit, sie „zwischenmal kurz“ abzulenken, um dadurch „für [sich] selber wieder runterzukommen“, „sich [zu] beruhigen und danach dann weiterzumachen“. Dabei spielt es keine Rolle, über was sie mit ihren Freundinnen redet, es „hilft da unheimlich“, etwas zu hören, was nichts mit ihrem Stress zu tun hat.

Dass es durchaus Unterschiede zwischen den einzelnen Freunden hinsichtlich des Einforderns von Unterstützung gibt, macht Caro04 deutlich. Sie unterscheidet klar zwischen Freunden „zum Spaß haben“ und denen, von denen sie sich „exzessive Unterstützung“ holt, die sie braucht, wenn sie „Probleme [hat] oder zu viel Stress“. Dabei betont sie, dass ihr die „Spaß-Freunde“ nicht zwangsläufig weniger wichtig sind. Es sind eher unterschiedliche Arten der Unterstützung. An einige Freunde wendet sie sich mit Problemen, an andere, die „ein bisschen quasselig veranlagt“ sind, wendet sie sich eher zwecks Ablenkung und Gemütsaufheiterung.

Caro05 betrachtet ihre Freunde als sinnvolle Ergänzung zu ihrer Partnerin. Sie ist sich darüber im Klaren, dass ihre Partnerin nicht alles „abdecken muss oder kann“ und hat daher Leute, mit denen sie auch über „ganz andere Themen“ sprechen kann.

Caro04 spricht im Interview ihre „Hemmschwelle“ an, sich mit fachlichen Fragen an andere zu wenden. Es fällt ihr im Allgemeinen schwer, sich in Stresssituationen aktiv an andere zu wenden. Sie hat stets die Befürchtung im Hinterkopf, dass sie den anderen „auf die Nerven“ geht, da diese „am Ende auch Stress haben“. Sie freut sich darüber, „wenn es sich mal ergibt“ und sie es dann in Anspruch nehmen kann. Wie genau es dazu kommt, dass sich solch eine Situation ergibt, beschreibt sie nicht näher.

Caro01 ist im Bezug auf das soziale Umfeld ein Sonderfall. Wie bereits im Konstrukt 2 beschrieben, ist sie „generell eher lieber für [sich]“ und tendiert zu „sporadischen“ Freunden, die in Stresssituationen „keine Priorität“ haben und die sie daher auch nicht um Hilfe bittet. Sie bevorzugt es, den Stress für sich allein zu bewältigen. Ihre Familie ist ihr „generell nicht wichtig“. Im Interview wurde auf diesen Aspekt nicht weiter eingegangen.

Auch bei den Wünschen und Erwartungen bezüglich der Unterstützung fällt sie aus dem Rahmen, da sie lediglich diesbezüglich Anforderungen stellt, dass die Hochschule mehr fachliche und professionelle Hilfestellungen beim Erstellen wissenschaftlicher Arbeiten leisten sollte. Die anderen Befragten haben deutlich mehr Ansprüche an andere, wenn sie gestresst sind. Viele der Interviewten brauchen im gestressten Zustand ihre Ruhe und wollen dann „niemanden hören“ (Caro03) und haben auch kein „Bedürfnis [mit anderen] zu sprechen“ (Caro04). Von ihren Mitmenschen fordern sie dann, dass diese ihnen den Freiraum gewähren, den sie in diesem Moment benötigen. Besonders deutlich wird das vom Partner verlangt. Bei Caro03 kann es passieren, dass sie ihren Wunsch nach Alleinsein gegenüber ihren Freunden „manchmal ein bisschen unfreundlich“ formuliert. Caro02 erwartet zudem mehr Verständnis und Interesse für sich und ihre Situation. Dies sieht sie vor allem anhand von Nachfragen realisiert. Wichtig ist ihr dabei ebenfalls zu spüren, dass ihr Gegenüber merkt, dass sie sich gerade in einer belastenden Phase befindet und die Person sich daher mehr um sie kümmern muss.

7.2.4 Konstrukt 4: partnerschaftliche Beziehung als Ressource

Dieses Konstrukt umfasst den Partner als besonderen Teil des sozialen Unterstützungsnetzwerks. Innerhalb der Interviews wurde deutlich, dass sich der Partner u.a. aufgrund des regelmäßigeren Kontaktes und der damit häufigeren Inanspruchnahme in seiner Funktion als Unterstützer deutlich von den Freunden und der Familie unterscheidet. In dem Konstrukt werden neben der Wahrnehmung des Partners bezüglich der Unterstützung noch die allgemeinen Anforderungen der Interviewten an eine Beziehung, die vorgestellten Idealbilder der Unterstützung und die Kommunikation in der Partnerschaft sowohl wie die Kommunikation von Wünschen thematisiert. Auch spielen hierbei wieder die Grenzen der Unterstützung eine Rolle, die im Zusammenhang mit dem Partner auftreten.

allg. Auffassungen über Beziehung

Für die meisten Interviewten ist die Wechselseitigkeit in einer Partnerschaft von großer Bedeutung. Dass beide Partner „aufeinander eingehen“ (Caro02) ist etwas, das „zwischenmenschlich in einer Beziehung vorhanden sein sollte“ (Caro02). Dazu gehören „kleine Kompromisse“ (Caro04), indem „man den anderen auch mal über sich selber stellt“ (Caro02) und auch mal Dinge macht, die „nicht so viel Spaß machen“ (Caro04), wenn sie für den Partner aber von Bedeutung sind. Die Wechselseitigkeit bezieht sich auch auf die Unterstützung. In der Partnerschaft von Caro04 ist es ganz selbstverständlich, dass sich die Partner gegenseitig „anpushen“ und sich durch das Abnehmen von Aufgaben wie dem „Abwasch“ oder das „Kochen“ (Caro05) in stressigen Situationen unterstützen. Grundsätzlich kann also daraus geschlossen werden, dass die Befragten ihre Partnerschaft durchaus als potenzielle Ressource bei Stress betrachten, die beide Partner bei Bedarf nutzen dürfen bzw. können. Es sollte währenddessen aber auf die „Balance“ (Caro05) geachtet werden, sodass auf eine intensive Unterstützungsphase des einen Partners auch ein „Ausgleich“ (Caro05) für den anderen folgt. Caro05 betont dabei, dass solche Phasen mitunter „ein paar Wochen“ bis auch „einfach Jahre“ umfassen können, es dann letztendlich jedoch „wieder wechselt“. Sie weiß zum Beispiel, wenn ihre Partnerin angespannt von der Arbeit kommt, dass dann sie „dran [ist]“ und übernimmt dann das Kochen. In ihrer Partnerschaft scheint es zur selbstverständlichen Regel geworden sein, einführend auf den anderen zu reagieren und „sich untereinander bewusst [zu] machen“ (Caro05), dass die Unterstützung nur wechselseitig funktionieren kann.

Wünsche und Erwartungen an die Unterstützung

Die Feinfühligkeit, dass der Partner merkt, wenn der andere gestresst ist und dann darauf individuell eingeht, kann als grundlegende Anforderung an den Partner von allen Interviewten zusammengefasst werden. Die Partner werden demnach als unterstützend wahrgenommen, wenn es ihnen gelingt, die Wünsche und Bedürfnisse der Gestressten zu erkennen und auf sie einzugehen. Besonders wichtig ist ihnen während des Stresses, dass

der Partner „ehrliches Interesse“ (Caro01) an ihnen und ihrer Situation zeigt. Das erkennen die Befragten vor allem durch Nachfragen und aufmerksames Zuhören seitens der Partner. Dabei zählt nur wirklich ernst gemeintes Interesse, da man „das irgendwann merkt“ (Caro04), wenn es nur „geheuchelt“ (Caro04) ist. Viele der befragten Personen wünschen sich weiterhin, dass die Partner mehr Rücksicht auf ihre angespannte Situation nehmen und ihnen gegenüber mehr Mitgefühl und Verständnis entgegenbringen. Caro02 zum Beispiel hilft bei Stress am meisten zu merken, dass jemand für sie da ist und an sie denkt. Das wird ihr durch kleine Aufmerksamkeiten des Partners bewusst, wie ein Stück mitgebrachte Schokolade oder dass er sie während des Lernens „mal in den Arm nimmt“. Sie erwartet vor allem von ihrem Partner, dass er sich seiner Verantwortung ihr gegenüber klar ist und weiß, dass er sich in einer stressigen Situation „mehr um sie kümmern muss“. Überdies würde es sie ebenfalls freuen, wenn er auch mal die Initiative ergreift und sie von sich aus abfragt oder den Abwasch übernimmt. Auch Caro05 erhofft sich von ihrer Partnerin eine Entlastung im Haushalt, in dem sie das Kochen, die Wäsche und das Putzen übernimmt.

Dass körperliche Intimität als Zeichen von Vertrauen zwischen den Partnern ebenfalls wichtig ist bei Belastung, zeigt der vermehrt geäußerte Wunsch nach Massagen. Wenn ihr Partner sie massiert, kann sich Caro02 „wirklich komplett fallen lassen“ und das hilft ihr, sie von ihrem „Stress runterzubringen“. Sie betont dabei, dass es einen erheblichen Unterschied macht, ob sie von ihm oder von Freundinnen massiert wird. Die tiefe Entspannung entsteht bei ihr nur, weil sie mit ihm „intim auf der Ebene“ vertraut ist und ihm auch gerne „nah komm[t]“ und die Massage daher ganz anders erleben und genießen kann. Zwischen ihr und einer Freundin kommt es zu keiner solchen Intimität, weswegen sich „richtige Massagen“ von ihrem Partner „viel schöner anfühlen“ und diese sie daher viel intensiver entspannen. Ebenfalls wichtig ist, dass sie das Gefühl hat, ihr Partner massiert sie gerne. Ist es für ihren Partner nicht auch „etwas Schönes“ sie zu massieren, entfällt für sie der entspannende Faktor gänzlich. Ihr scheint es dabei also vorrangig um eine gemeinsam erlebte Zeit zu gehen, die beiden Partnern Freude bereitet. Das Äußern des Wunsches nach einer Massage erfolgt bei Caro05 entweder direkt, in dem sie es anspricht oder indirekt. Bei der indirekten Variante registriert ihre Partnerin, dass ihr „Akku leer“ ist, wenn sie erschöpft nach Hause kommt und bietet dann von sich aus eine Massage zur Entspannung an.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Wünsche innerhalb von Stressphasen ist, dass die Partner den Gestressten ihren Freiraum gewähren. Bei einem extrem hohen Stresslevel tendieren die Befragten dazu, eher für sich allein sein zu wollen bzw. in manchen Situationen „einfach keinen Nerv“ (Caro03) für den Partner zu haben. Das Kommunizieren dieses Wunsches läuft bei den Interviewten mitunter unterschiedlich ab. Caro03 sagt es ihrem Partner meistens sehr direkt, wenn sie keine Zeit hat, ihn zu sehen. Dies äußert sie manchmal auch „ein bisschen unfreundlich“. Ihr Bedürfnis nach Ruhe respektiert er

dementsprechend und „lässt [sie] in Ruhe“ bzw. „stresst“ sie nicht noch zusätzlich. Es kommt aber auch häufig vor, dass er von sich aus bemerkt, dass sie „genervt oder gestresst“ ist, obwohl sie sich bemüht, solche Gefühle vor ihm zu verbergen. Grund hierfür ist die Tatsache, dass in der „Anfangszeit immer alles super schön“ ist und sie sich vor ihm nicht von ihrer negativen Seite zeigen will. Dies könnte ein Zeichen dafür sein, dass sie aufgrund der kurzen Zeit der Beziehung noch nicht ausreichend Vertrauen zu ihm aufgebaut hat, was auch ihre Skepsis darauf erklären würde, dass sich im Laufe ihrer Beziehung noch einiges verändern könnte. Caro04 gibt es ihrem Partner anfänglich indirekt zu verstehen, in dem sie sich zurückzieht. Dies geschieht teilweise auch unwillkürlich, wenn sie sich „gar nicht bewusst ist, das [sie] das gerade braucht“. Reicht das Zurückziehen als Signal für ihren Partner nicht aus, wird sie deutlicher und äußert ihren Wunsch nach Ruhe. In der Regel kann er das akzeptieren und beschäftigt sich dann mit anderen Dingen. Schwierig wird es, wenn sie „motzt“, da es „automatisch eine unangenehme Atmosphäre“ erzeugt und sie es ihrem Partner gegenüber selbst nicht fair findet. Kognitiv weiß sie schon innerhalb der Situation, dass sie von ihm nicht erwarten kann, dass „jeder [...] kritische Blick mit dem Auge bemerkt wird“, jedoch reagiert sie aufgrund der stressbedingten Reizbarkeit zuweilen trotzdem so und ist dann mit sich selbst „nicht im Reinen“. Caro05 kämpft ebenfalls mit Schwierigkeiten im Äußern von Wünschen. Auf Stress reagiert sie gereizt und trägt das auch in die Kommunikation mit ihrer Partnerin. Sie „pulvert meistens erst mal raus“ und spricht häufig in einem vorwurfsvollen „Befehlston“. Obwohl sie sich, wahrscheinlich animiert durch ihr Studium der Kommunikationspsychologie, bemüht, „Ich-Botschaften zu senden“, verfällt sie immer wieder in ihre alten Muster. Doch auch sie reflektiert sich anschließend und entschuldigt sich dann bei ihrer Partnerin für ihr Verhalten. In der Regel geht ihre Partnerin auf ihre Wünsche ein, aber wenn sie allzu forsch mit ihr umgeht, kommt sie dem Wunsch auch schon mal nur lustlos nach oder blockt die Mithilfe gänzlich ab. Auch das Einfordern von Freiräumen erfolgt bei ihr eher „plump“ und genervt. Die Partnerin reagiert meistens verständnisvoll und gewährt ihr dann den Raum für sich, indem sie zum Beispiel Einkaufen geht. Ernsthaft wütend ist sie nur, wenn Caro05 nach dem Zurückkehren ihrer Partnerin nicht eines der Beziehungsritual vollzieht und sie begrüßt.

Partner als Entlastung

Im Laufe der Auswertung der Daten kristallisierte sich heraus, dass der Partner in Stressphasen von den befragten Personen entweder als Stütze oder als zusätzliche Belastung wahrgenommen wurde. Betrachtet werden zunächst die positiven Auswirkungen der Partnerschaft auf die Interviewten.

Die von den Befragten beschriebene Unterstützungsvielfalt der Partner ist groß. Sie reicht von emotionaler Unterstützung wie „Verständnis zeigen“ (Caro01) oder Mut zusprechen mit „Du schaffst das.“ (Caro04) oder „aufheitern“ (Caro04), über Entspannung durch Berührungen und „schröpfen“ (Caro05) bis hin zu praktischer Unterstützung im Haushalt

wie Kochen oder Einkaufen. Auch das „Hinterfragen“ (Caro01) und das Unterbreiten von „Lösungsvorschläge[n]“ (Caro03) wurde als angenehm empfunden. Neben diesen Dingen gibt es auch einige Partner, die beim Lernen oder beim Erstellen von Belegarbeiten helfen. Dies beinhaltet u.a. das Abfragen von Prüfungsinhalten und das Korrekturlesen von Belegen (Caro04). Caro05s Partnerin „hasst“ es zwar, und liest die Fragen dann „total gelangweilt“ vor, dennoch unterstützt es sie beim Bewältigen des Lernstress. Auch der Partner von Caro04 hat bisweilen Schwierigkeiten, den Lernstoff nachzuvollziehen, versucht aber dennoch Interesse bei den Aspekten zu zeigen, die für ihn relevant sind. Den Studierenden geht es bei dieser Art der Unterstützung hauptsächlich um den Prozess des Abfragens und um die Anteilnahme des Partners an ihrem Stress. Für konkrete Fragen bezüglich des Lernstoffes stehen ihnen Kommilitonen bzw. Lerngruppen zur Verfügung.

Da Caro04 in stressigen Momenten in Panik verfällt, hilft es ihr sehr, wenn ihr Partner beruhigend auf sie einredet, in dem er sagt: „Mach dir keine Sorgen.“, oder sie daran erinnert, dass es „kein Weltuntergang“ ist, wenn sie Prüfungen mal nicht besteht. Auch empfindet sie es als positiv, dass er sie zum Lernen auffordert und dahingehend motiviert. Diesen Druck von ihm „braucht [sie] auch manchmal], um effektiv arbeiten zu können.

Das Ablenken durch den Partner bewerteten die meisten Interviewten ebenfalls als „sehr hilfreich“ (Caro04). Der Partner von Caro04 will durch das Ablenken verhindern, dass sie sich zu sehr in den Stress hineinsteigert, was sie aufgrund ihrer Tendenzen zum „Selbstbemitleiden“ als große Unterstützung wahrnimmt. Anstatt das „zu sehr [zu] zerrede[n]“, will sie ihre Gedanken lieber zwischendurch „auf was anderes bringen“. Bei Caro05 läuft das Ablenken ihrer Partnerin eher unbewusst ab, sodass sie es gar nicht so wirklich bemerkt, sich dadurch aber „wieder entspannen“ kann. Caro03 nutzt die Zeit mit ihrem Partner, um „abzuschalten“, in dem sie Essen gehen oder „einfach nur reden“. Für sie bedeutet das, „zwei Stunden mal nicht [über die Hochschule] nach[zu]dek[en], sondern die Zeit „gemeinsam verbringt und nutzt“. Sie empfindet es als „sehr praktisch“, dass ihr Partner so „flexibel“ und „unkompliziert“ ist und nicht so viele Erwartungen an sie stellt, sodass sie sich bei Stress ganz auf sich und ihre Stressbewältigung konzentrieren kann.

Einige der befragten Studierenden betonten die besondere Rolle ihrer Partner während stressiger Phasen. Caro04 gab an, dass ihr Partner ihr „erster Ansprechpartner“ ist, da sie „noch regelmäßiger telefonieren, in Kontakt stehen“. Bei Caro01 und Caro05 wird noch deutlicher, was ihre Partnerinnen für eine enorme Bedeutung für sie haben. Die Verlobte von Caro01 ist in Stressphasen ihr „einzige[r] regelmäßige[r] zwischenmenschliche[r] Kontakt“. Sie scheint die einzige zu sein, auf die sie sich tatsächlich verlassen kann bzw. auch will und ist ihr „Rückzugsort“. Bei den Treffen mit ihr kann sie „mal von dem Ganzen abschalten“ und findet bei ihr „Unterstützung, eine Lösung zu finden“. Sie beschreibt sie als „verständnisvoll, reflektierend und hinterfragend“. Ihre Unterstützung ist stark durch Nachfragen und Denkanstöße charakterisiert, wodurch sie Caro01 „ermöglicht, [sich] weiterzuentwickeln“ und „neue Erkenntnisse“ zu erlangen. Durch diese andere Perspektive

ist es ihr möglich, „Möglichkeiten der Veränderung“ zu entdecken, was ihr wiederum beim Bewältigen des Stresses hilft. Gleichfalls die Gespräche mit ihrer Verlobten nicht immer direkt stressmindernd wirken, ist es dennoch eine „Erleichterung, die neben dem Stress existiert“. Aussagen wie „Sachen gar nicht mehr weiter erläutert werden müssen, sondern eben das einfach klar ist“, lassen eine starke Vertrautheit zwischen den Partnerinnen vermuten. Auch der Fakt, dass Caro01 eher gerne für sich bleibt, die Treffen mit ihrer Verlobten aber gezielt einfordert, unterstreicht noch einmal die besondere Bedeutung ihrer Verlobten.

Vor allem bei Caro05 manifestiert sich, wie sehr ihr ihre Partnerin bei Stress hilft, sich nicht zu überlasten. Sie vergleicht frühere Stresssituationen, in denen sie „wirklich völlig überfordert“ war mit der heutigen Situation, wo das „aufgehört hat, weil [ihre Partnerin] halt einfach da“ ist. In „diesen stressigen Zeiten“ braucht sie hauptsächlich sie, da sie ihr „Ausgleich“ ist. Mit Hilfe ihrer „rational-logisch[en] Art“ hinterfragt sie gezielt zusätzliche Belastungen und erreicht somit, dass Caro05 u.a. durch „Kosten-Nutzen-Abrechnungen“ ihre Energie ressourcensparender einsetzen kann. Gerade in der Unterschiedlichkeit ihrer beiden Charaktere sieht sie einen großen Vorteil. Es ist für sie etwas „extrem Hilfreiches“, wenn ihr die Meinung ihrer Partnerin neue Sichtweisen ermöglicht und sie ihren Blickwinkel durch den kalkulatorischen ihrer Partnerin erweitern kann. Mit ihr kann sie für kurze Zeit entspannen, was sie „niemals [alleine] schaffen“ würde, weil sie „noch so im Denken“ ist. Das Streicheln durch ihre Partnerin begünstigt überdies, dass sie von „diesem permanenten Höhepunkt“ herunterkommt und „kurz abschalten“ kann, um dann „weiterzumachen“. Die Beziehung der beiden beschreibt sie als sehr innig und liebevoll. Besonders auffällig sind das hohe Maß an Sicherheit und Vertrauen, dass ihr ihre Partnerin vermittelt. Diese Sicherheit entsteht vor allem dadurch, dass sie einander viel anvertrauen und durch die Ernsthaftigkeit, mit der beide diese Beziehung führen. Sie haben sich „füreinander entschieden“ und diese bewusste Entscheidung macht die Beziehung für beide so bedeutsam. Hinzu kommt der Aspekt, dass sie eine homosexuelle Partnerschaft führen und diese nach außen hin mehr verteidigen müssen, als dies bei heterosexuellen Beziehungen der Fall wäre. Die „blöden Kommentare“ und die „Anfeindungen“ führen dazu, dass sie immer mehr aufeinander bauen und sich auf den anderen einlassen. Das Gefühl von Vertrauen beschreibt Caro05 damit, dass „ganz wenig ausreicht, um dem Partner zu signalisieren, was man gerade braucht“. Auch dass beide sich sehr oft nahe sind und „viel miteinander kuscheln“ trägt zum Gefühl der Vertrautheit bei. Durch die Routine und die vielen Beziehungsrituale bemerken beide Partnerinnen schnell, wenn den anderen etwas beschäftigt. „Kleine Gesten [oder] Blicke“ reichen da aus, um zu signalisieren, dass „irgendwas nicht in Ordnung“ ist. Diese hohe Intimität und Intensität der Beziehung ermöglicht es somit der Partnerin von Caro05, die Bedürfnisse ihrer Partnerin frühzeitig zu erkennen und dementsprechend darauf zu reagieren.

Partner als zusätzliche Belastung

Drei der Befragten nannten auch Beispiele für Beziehungen, in denen der Partner anstatt als Entlastung als zusätzliche Belastung wahrgenommen wurde. Bei Caro02 handelt es sich um ihre derzeitige Partnerschaft, bei Caro03 und Caro05 um ehemalige Partner. Dass Vertrauen wichtig für die Unterstützung innerhalb der Partnerschaft ist, konnte bereits anhand des Beispiels von Caro05 deutlich gemacht werden. Bei ihren ehemaligen Beziehungen gelang es ihr nicht, eine tragbare Vertrauensbasis aufzubauen. Es gab nicht „diese Nähe“ zwischen ihnen und die Beziehungen waren ihr nicht wichtig genug, um eine gewisse Frustrationstoleranz aufzubauen. Auch die Ähnlichkeit zu ihren überwiegend männlichen Partnern empfand sie nicht als hilfreich, sodass sie ihre früheren Beziehungen auch nicht als so unterstützend wahrnahm. Es fiel ihr früher sehr schwer, Kontrolle abzugeben und den Männern zu vertrauen. Sie suchte sich auch gezielt Männer, die sie kontrollieren konnte. Ohne die Fähigkeit, Aufgaben abgeben zu können, ist eine Unterstützung durch den Partner aber nur schwer möglich. Caro05 gelang es höchstwahrscheinlich aufgrund ihrer Zwanghaftigkeit und ihrem Kontrollbedürfnis nur selten, die Unterstützung der Partner auch anzunehmen. Erst in der Beziehung mit ihrer jetzigen Partnerin hat sie gelernt, sich auf sie einzulassen und sich „wirklich fallen zu lassen“. Dies kann sie auch deswegen, weil sie ihr so viel bedeutet und ihr Dinge nicht so „vorhält oder nachtr[ägt]“, wie es ihre frühere Partner getan haben.

Der ehemalige Partner von Caro03 konnte ihr ihren Freiraum nicht so gewähren, wie es ihr jetziger Partner tut. Er hat während ihrer letzten Prüfungszeit immer wieder Zeit für sich eingefordert, die sie aber in dem Moment für sich gebraucht hätte. Zudem belastete die große Entfernung zwischen den beiden die Beziehung. Für sie war es ein enormer „Stressfaktor halt immer dieses nur am Wochenende sehen“. In der Partnerschaft von Caro04 ist das mit der Fernbeziehung „auch nicht immer leicht“, jedoch versuchen sie es mit regelmäßigen Treffen und Telefonaten auszugleichen. Zudem hat Caro03s Partner ihren Stress nicht anerkannt, da er der Meinung war, das Studium sei kein „anstrengender Faktor“. Ihre negativen Erfahrungen aus dieser früheren Beziehung machten ihr aber auch deutlich, was ihr an der Unterstützung des Partners wichtig ist. Dadurch wehrt sie sich jetzt aktiver dagegen, in eine „Richtung [gebogen] zu werden“ und kann ihrem heutigen Partner „auch eher gleich sagen, was Phase ist“. Es ist demnach auch wichtig, dass der gestresste Partner seine Bedürfnisse selbst kennt und sie dem Partner offen und ehrlich kommunizieren kann. Trotz dieser bestimmteren Art im Beziehungsverhalten veranlasst sie ihre alte Beziehung auch dazu, gegenüber der neuen skeptisch zu bleiben, ob es alles so positiv bleibt, wie es in der Anfangsphase den Anschein hat. Das Phänomen der „Honeymoon-Phase“ beschreibt auch Caro04 und auch Caro05 bemerkt, dass man sich im ersten Beziehungsjahr aufgrund der „übelsten Hochphase“ nicht so viel streitet wie im späteren Verlauf der Partnerschaft.

Bei Caro02 gibt es mehrere Gründe dafür, dass sie ihre Partnerschaft weniger als stützend denn als belastend bewertet. Generell hat sie ihre Erwartungen an andere für sich „relativ klar definiert“. So erwartet sie primär von ihrem Partner in Stresssituationen, dass das „Zwischenmenschliche verstärkt“ vorhanden ist und er empathisch auf sie und ihre Ausnahmesituation eingeht. Leider lässt ihr Partner in seinem Verhalten genau das vermissen. Anstatt interessierter Nachfragen oder Erkundungen nach ihrem Befinden, hat er „nur blöde Sprüche gelassen“ und Standardsprüche wie „Ja du schaffst das schon.“ geäußert, die ihr nicht weitergeholfen, sondern sie nur verärgert haben. Solche Floskeln signalisieren für sie lediglich das „Abschieben“ des Problems und sie hat den Eindruck, dass er sich nicht damit auseinandersetzen will und nicht versucht, es mit ihr „zu bearbeiten“. Sie hätte sich von ihm in dieser belastenden Situation mehr Verständnis und Interesse gewünscht. Sie fühlt sich dadurch allein gelassen und hat das Gefühl, während der Prüfungszeit gar keine Unterstützung von ihm bekommen zu haben. Da es sie traurig und auch wütend macht, zu wissen, dass er eine potenzielle Unterstützung sein könnte, jedoch von sich kaum bis gar keine Hilfe anbietet, war es für sie eine Erleichterung, als er dann aus Studiengründen wegziehen musste. Lieber ist sie „ganz auf [sich] gestellt“ als jemanden um sich zu haben, auf den sie sich nicht verlassen kann. Die allgemeine Unterstützung in ihrer Partnerschaft beschreibt sie als sehr einseitig, da sie sich während ihrer Prüfungszeit um seine Bewerbungen an Universitäten gekümmert hat, wohingegen er „in den zwei Wochen nicht einmal geschafft hat zu fragen, wie es [ihr] geht“. Diese Einseitigkeit fällt umso mehr auf, da sie in ihren Freundschaften eine wechselseitige Unterstützung erfährt. Daher bevorzugt sie mittlerweile die Unterstützung durch Freunde, da ihr das „mehr hilft“. Die Überforderung durch das Unterstützen ihres Partners kam aber auch dadurch zu Stande, dass sie ihre Anforderungen an sich selbst „in ihn rein projiziert[e]“ und sich dadurch schlichtweg übernommen hat. Ein weiteres Problem in der Partnerschaft ist, dass er „überhaupt nicht damit umgehen kann“, wenn sie gestresst ist und extrem verunsichert ist, wie er auf sie reagieren soll. Obwohl sie ihre Vorstellung von seiner Unterstützung häufig anspricht, ändert er nur kurzfristig sein Verhalten, sodass sie es nach zwei Wochen wieder anspricht. Sie kam in Zuge dessen schon häufiger an den Punkt, nicht „immer wieder neue Kraft da reinstecken“ zu können. Einerseits gibt sie ihm gerne „Tipps“ und „eine Richtung vor“, jedoch frustriert sie es, dass er ihre Bedürfnisse nicht auch mal von sich aus bemerkt und darauf eingeht. Zudem verliert seine Unterstützung für sie an Wert, wenn sie ihn vorher dazu aufgefordert hat. Es fühlt sich für sie so an, als kommt die Unterstützung nicht von Herzen und er zwingt sich nur für kurze Zeit dazu, nimmt es aber nicht „tiefgründig in sich auf“. Sie reagiert im Allgemeinen sehr sensibel auf seine Reaktionen und es hemmt sie enorm in ihrer Wunschäußerung, wenn sie Abwehr oder Widerwillen in seiner Gestik oder Mimik bemerkt. Hinzu kommt, dass er kleine Bitten, wie zum Beispiel den Abwasch zu machen, nicht nachkommt, was ihre Frustration ihm gegenüber zusätzlich steigert. Dass er die Initiative ergreift ist für sie daher

so wichtig, da ihrer Auffassung von Beziehung nach der Partner sich selbst zu Gunsten des anderen mitunter zurückstellen muss, ähnlich, wie es ihre Mutter bei ihr und ihren Schwestern macht. Die Unterstützung durch ihre Mutter scheint dahingehend auch einen großen Einfluss auf die Erwartungen an ihren Partner zu haben. Durch den Vergleich mit der Unterstützung ihres sozialen Umfeldes in Görlitz hat sie erkannt, dass die durch ihn während der gesamten Zeit ihrer Beziehung nicht die Art von Unterstützung erfahren hat, die sie „erfüllt“. Nichtsdestotrotz gab es eine Zeit, in der sie ihren Partner noch nicht so negativ gesehen hat. Am Anfang „steigerte [der gemeinsame Umzug nach Görlitz] die Intensität [der] Beziehung“ und hat sie „zusammengeschweißt“. Da sie noch kein neues soziales Umfeld aufgebaut hatte, „fixiert[e]“ sie sich anfänglich auf ihn und seine Unterstützung und betrachtete ihn auch als „unheimliche Stütze“, da sie nicht vollkommen auf sich gestellt war. Dass es im den ersten Jahr so gut funktionierte mit der Unterstützung sieht sie darin begründet, dass beide nur einander hatten in der neuen Umgebung, er noch mehr auf Kleinigkeiten geachtet hat und man am Anfang einer Beziehung noch „blind vor Liebe“ ist. Der Wendepunkt in der Partnerschaft und damit auch in der Bewertung der Unterstützung, kam mit ihrer sozialen Etablierung mit Hilfe eines Freundeskreises und dem Fremdgehen des Partners. Nach diesem Vertrauensbruch betrachtet sie die Partnerschaft rückblickend ganz anders und Dinge, mit denen sie innerlich vorher bereits nicht zufrieden war, gewinnen an Bedeutung und lassen sie feststellen, wie wenig sie sich durch ihn im Prinzip unterstützt gefühlt hat. Eine große Rolle spielt hierbei auch der Vergleich mit der Unterstützung durch Freunde. Des Weiteren hat sie sich emotional von ihm distanziert, da er sie mit seiner Untreue „persönlich angegriffen“ und „entwürdigt“ hat. Dieser Mangel an Vertrauen und die Enttäuschung hinsichtlich ihrer Wünsche an seine Unterstützung führen dazu, dass sie von ihm keine Hilfe mehr annehmen kann und auch angebotene Hilfeleistungen generell eher negativ bewertet. Sie fühlt sich bei ihm nicht mehr sicher genug, um sich „komplett [zu] öffnen“ und schränkt sich selber ein, indem sie ihm nicht mehr alles erzählt und zeigt. Wie bereits oben geklärt, ist das Signalisieren der eigenen Bedürfnisse aber eine wichtige Voraussetzung, damit der Partner Unterstützung leisten kann.

Grenzen der Unterstützung und Kommunikation in der Partnerschaft

Neben dem Misstrauen des Partners gibt es noch weitere Einschränkungen der Unterstützung innerhalb der Partnerschaft. Bei manchen Themen wie „Schwangerschaft“ (Caro04) oder Personen, die der Partner nicht kennt, ist es für die Befragten sinnvoller, mit anderen Personen darüber zu sprechen. Caro04 zum Beispiel war es „unangenehm“ mit ihrem Partner über die Schwierigkeiten mit einem ihrer Freunde zu reden, da sie keinen „Konkurrenz“- Gedanken schaffen wollte. Generell gaben die Interviewten aber an, mit ihrem Partner über Vieles sprechen zu können, wenngleich es auch Dinge gibt, die sie ihrem Partner „nicht erzählen würden“ (Caro01). Dies ließ sich aber nicht auf einen bestimmten Themenbereich determinieren. Caro04 „beh[ält] manchmal was für [s]ich“, was

sie für „nicht so relevant“ hält. Sie hat nicht das Bedürfnis alles mit ihrem Partner klären und besprechen zu müssen. Dafür sucht sie sich dann andere Personen wie Freunde oder ihre Mutter. Anders ist es bei Themen, die direkt die Partnerschaft betreffen oder „dauerhafte Konsequenzen“ auf sie haben.

Die Mehrheit der Paare spricht Probleme direkt an und kann diese dann auch meistens klären. Die Ausnahme bildet die Partnerschaft von Caro02, in der sich ihr Partner in Problemgesprächen immer von ihr „wegdreht“ und eher passiv reagiert. Viele der Partner nutzen für die Kommunikation untereinander „Mail oder SMS“ (Caro01), und „Whatsapp und Co“ (Caro04) oder telefonieren. Somit ist es ihnen möglich, jeden Tag in Kontakt zu sein, auch wenn sie sich aufgrund des Stresses nicht sehen können. Auch „kurzfristig[e]“ (Caro01 und Caro03) Treffen sind dadurch möglich, womit die Zeit mit dem Partner flexibler gestaltet werden kann. Caro03 klärt dennoch „intensive Sachen lieber [persönlich] im Gespräch“. Caro05 und ihre Partnerin haben für das Besprechen von Ängsten, Wünschen und Zukunftsvorstellung ein eigenes Beziehungsritual geschaffen, bei dem sie im Bett liegen und das alles „durchquatschen“. Sie betont weiterhin die Notwendigkeit einer „bestimmte[n] Streitkultur“ innerhalb der Partnerschaft. Ihr ist es wichtig, dass ihre Partnerin nicht alles in sich „reinfisst“, sondern Dinge, die sie stören, sofort anzusprechen. Gerade aufgrund ihrer unterschiedlichen Persönlichkeiten entstehen zwischen ihnen in manchen Bereichen Unstimmigkeiten. Um diese intime Nähe zwischen den beiden aufrecht zu erhalten, müssen diese Dinge jedoch geklärt werden. Es hat eine Zeit gedauert, bis beiden „das Muster der Anderen“ erkannt und gelernt haben, „angemessen [aufeinander] zu reagieren“.

Die Ursprungsfamilien der Partner haben in der Kommunikation von Caro05 und Caro04 mit ihren Partnern einen erheblichen Einfluss. Bei der Partnerin von Caro05 wurde früher zu Hause nicht direkt gestritten, sondern Auseinandersetzungen eher vermieden. Daher mussten sie sich erst in ihrer Partnerschaft eine gemeinsame Streitkultur erarbeiten. In der Beziehung von Caro04 wird aufgrund des zerstrittenen Familienverhältnisses ihres Partners besonders auf das unmittelbare Ansprechen von Differenzen geachtet, damit es sich nicht zu „einem großen“ Konflikt anstaut.

8 Diskussion

Ziel dieses Kapitels ist es, die gewonnenen Ergebnisse von Carolin und Svea zu vergleichen, sie im Zusammenhang zur Theorie und zur Forschungsfrage zu betrachten und dahingehend zu diskutieren. Um die Qualität der Daten einschätzen zu können, wird die Untersuchung anhand der Gütekriterien der qualitativen Forschung analysiert. Da es sich um den Versuch einer ersten Forschungsarbeit handelt, werden wir im Anschluss den Forschungsprozess und unsere Zusammenarbeit reflektieren. Als Abschluss der Arbeit folgt ein Ausblick über weitere, mögliche Forschungsansätze hinsichtlich der Untersuchung und des Themas. Die Grundlage dieses Abschnittes bildet eine gemeinsame Diskussion zwischen den beiden Autorinnen, die vorab stattfand.

8.1 Vergleich der Konstrukte (CS)

Als Ergebnis der Datenauswertung entstanden insgesamt neun Konstrukte:

Tabelle 8: Gegenüberstellung der Konstrukte

| Konstrukte Svea | Konstrukte Carolin |
|---|--|
| Stresssituation | Charakteristika des Stresses |
| Selbstansprüche und Ansprüche an andere | das eigene Selbst als Ressource |
| Beziehungen zwischen dem Proband und dem Umfeld | Die Rolle des sozialen Umfeldes bei Stress |
| die Rolle des Partners | partnerschaftliche Beziehung als Ressource |
| Kommunikationserleben und-verhalten | |

Außer bei dem Konstrukt „Kommunikationserleben und verhalten“ lassen sich zwischen allen in der obigen Tabelle 8 gegenübergestellten Konstrukten signifikante Gemeinsamkeiten und ähnliche Inhalte erkennen.

Die Konstrukte „Stresssituation“ und „Charakteristika des Stresses“ enthalten beide die Beschreibung der von den Befragten als belastend wahrgenommenen Situationen und ihr subjektives Empfinden diesbezüglich. Bei mir kommen zusätzlich noch die psychischen sowie physischen Auswirkungen des Stresses hinzu. Von den geschilderten Stresssituationen her ähneln sich die Interviewten in ihren Aussagen. Viele der zehn Interviewten nannten Situation aus dem Kontext der Hochschule (Prüfungsphase, Anfertigen einer Belegarbeit, Weggang eines Professors). Hinzu kamen Situationen aus dem privaten Kontext (Belastung durch den Partner, Streit mit Freunden, Umzug nach Görlitz, Trennung vom Elternhaus) und dem beruflichen Kontext (Führen des elterlichen Betriebes, Streit mit einer Klientin). Innerhalb beider Auswertungen konnte ein erhöhtes Stressempfinden nachgewiesen werden, das aufgrund der Belastung durch mehrere

Stressfaktoren und den ungünstigen Rahmenbedingungen (z. B. Stress durch den Nebenjob bei Caro03 und die Sprachbarriere bei Svea02) entstand. Svea konnte überdies hinaus noch bei zwei ihrer Probanden einen Zusammenhang zwischen der persönlichen Bedeutung eines Zieles und dem Stresslevel feststellen. Je wichtiger ein Ziel erscheint, desto höher scheint auch die subjektive Wahrnehmung des Stressfaktors. Bei meinen Interviewten zeigte sich hingegen, dass sie die Signale ihres Körpers (z. B. Bauchschmerzen, Rückenschmerzen) als direkte Warnsignale und Anzeichen für direkten Handlungsbedarf interpretieren.

Auch die Konstrukte „Beziehung zwischen Proband und Umfeld“ und „die Rolle des sozialen Umfeldes bei Stress“ weisen ähnliche Inhalte auf. Beide erläutern die Unterstützung der Befragten durch ihr soziales Unterstützungsnetzwerk. Erwähnt werden dabei bei beiden die Rolle von Freunden und der Familie. Der Fokus meiner Auswertung lag eher bei den konkreten Unterstützungsleistungen sowie deren Bewertung, wohingegen Svea die Rangliste der Personen konkreter ausgearbeitet hat, welche die Studenten unterstützen. Sowohl innerhalb Sveas Interviews als auch in einem meiner Interviews wurde das Problem des Neuaufbaus des sozialen Netzwerkes aufgrund des Umzuges nach Görlitz angesprochen. Da viele Studenten für ihr Studium den Wohnort wechseln und damit ihr altes gewohntes Umfeld verlassen, folgt der Aufbau neuer Freundschafts- und Sozialstrukturen als Herausforderung der neuen Situation. Meine Interviewpartner äußerten sich überdies hinaus noch über ihre Anforderungen an anderen, wenn sie sich im Stress befinden. Diese überlappen sich mit den Aussagen zu den Wünschen und Erwartungen an den Partner, wobei von denen noch mehr eingefordert und verlangt wird, als von den Freunden oder der Familie. Auf beide Konstrukte wird bei der Beantwortung der Teilfrage 1 noch näher eingegangen.

Die Konstrukte „Selbstansprüche und Ansprüche an andere“ und „das eigene Selbst als Ressource“ kann man ebenfalls vergleichend betrachten. Beide enthalten die individuellen Bewältigungsstrategien und den eigenen Selbstanspruch als Grenze der Unterstützung. Die Schwerpunkte innerhalb der Konstrukte sind jedoch unterschiedlich. Svea konzentriert sich in ihrem Konstrukt mehr auf den Zusammenhang zwischen dem Selbstbild und der Unterstützung, wohingegen mein Fokus eher auf der persönlichen Stressbewältigung liegt. Die vielfältigen Bewältigungsmethoden meiner Probanden reichten von Belohnungen, regelmäßige Pausen über sich Ablenkung suchen bis hin dazu, den Stressor aktiv zu bewältigen. Das Strukturieren und Vorbereiten der Prüfungsphase waren sowohl bei den Interviews von Svea als auch von mir eine genannte Bewältigungsmethode. Svea konnte innerhalb ihrer Interviews herausfinden, dass einige Probanden Aufgaben nicht abgeben können aus Angst, dass die Erledigung durch ihren Partner ihren Ansprüchen nicht genügen würden (Svea05 und Svea04). Wir konnten beide herausarbeiten, dass das eigene Selbstbild einen starken Einfluss darauf hat, ob Unterstützung angenommen bzw. aktiv gesucht wird.

Ebenfalls ähnliche Thematiken beinhalten die Konstrukte „die Rolle des Partners“ und „partnerschaftliche Beziehung als Ressource bei Stress“. Beide beschreiben die Unterstützungsleistung durch den Partner, die Wünsche und Erwartungen an ihn sowie die Grenzen der Unterstützung. Beide Auswertungen konnten zeigen, dass der Partner unter bestimmten Bedingungen auch als zusätzlicher Stressor gelten kann. Mein Konstrukt enthält zusätzlich die Kommunikation der Wünsche sowie die allgemeine Kommunikation in der Partnerschaft, die Svea in einem separaten Konstrukt ausdifferenziert hat. Hinzu kommen ebenfalls die allgemeinen Auffassungen von Partnerschaft der Interviewten.

Wie bereits in der Gegenüberstellung zu sehen, bildete Svea noch ein zusätzliches Konstrukt mit der Bezeichnung „Kommunikationserleben und -verhalten“. In ihm beschreibt sie die Kommunikation der Probanden mit dem Partner und dem sozialen Umfeld. Zwar beinhalten meine Konstrukte ebenfalls die Kommunikation zum Partner bzw. das Äußern von Unterstützungswünschen und -erwartungen an den Partner und das soziale Umfeld, jedoch konnte Svea anhand dieses Konstrukts die paarspezifischen Kommunikationsmuster deutlicher herausarbeiten.

8.2 Beantwortung der Forschungsfrage (CS)

Mit Hilfe der Konstrukte von Svea und Carolin soll nun versucht werden, die einzelnen Teilfragen und damit die Forschungsfrage zu beantworten. Da unsere Ergebnisse gleichzeitig mit der Theorie verknüpft werden sollen, muss zuvor noch ein begrifflicher Unterschied geklärt werden. Anders als in der Theorie postuliert, haben wir während der Auswertung die „wahrgenommene Unterstützung“ für uns als die Unterstützung definiert, die der Interviewte als Unterstützungsangebot des anderen definiert und dementsprechend als hilfreich und nicht hilfreich einschätzt. Es handelt sich bei diesem Begriff im Zuge unserer Auswertung also nicht um ein generelles Gefühl unterstützt zu sein, sondern vielmehr um konkret wahrgenommene Unterstützungsleistungen. Diese begriffliche Ungenauigkeit entstand dadurch, dass aus Gründen der Unvoreingenommenheit gegenüber den Daten, die konkrete Theorierecherche erst nach der Auswertung erfolgte. Die Bezeichnung „wahrgenommene Unterstützung“ ist im Zusammenhang unserer Untersuchung also nicht nach Laireiter (1993), sondern nach unserer eigenen Definition zu verstehen.

Teilfrage 1: Welche Personen aus ihrem sozialen Umfeld nutzen die Studenten zur Unterstützung innerhalb stressiger Phasen?

Konstrukte: „Beziehung zwischen Proband und Umfeld“ und „die Rolle des sozialen Umfeldes bei Stress“

In erster Linie nutzen die befragten Personen vor allem ihren Partner und ihre Familie als Unterstützungsquellen. Auch sehr enge und gute Freundinnen werden mit an oberster Stelle genannt. Dies unterstützt die Befunde von Laireiter und Baumann (1992, zitiert nach

Laireiter, 1993), dass soziale Unterstützung vor allem von nahe stehenden Personen geleistet wird, zu denen die Gestressten eine intensive Beziehung pflegen.

Bei fast allen Interviewten ist die Familie ein wichtiger Unterstützungsfaktor. Ein Grund, warum die Familie bei Problemen gerne um Hilfe gebeten wird, ist das hohe Maß an Vertrauen, dass die Studenten ihrer Familie entgegenbringen. Ausnahmen bei der Unterstützung durch die Familie sind Svea01, Svea02, Svea05 und Caro01. Diese erhalten bzw. erhielten von ihren Familien kaum Unterstützung bei ihrem Stress.

Das Vertrauen, dass die meisten in die familiäre Unterstützung haben, wird noch einmal durch die Beziehung zur Mutter deutlicher. Sehr viele der Interviewten hoben ihre Mutter als besonders unterstützenden Menschen hervor. Da auch der Interviewte von Svea01 in brenzligen Situationen auf seine Mutter zählen kann, scheint dies kein geschlechterspezifisches Phänomen zu sein.

Als weitere Unterstützung innerhalb des Stresses wurden Freunde und Kommilitonen genannt. Die Befragten Svea01 und Svea02 betrachten ihre Kommilitonen als sehr wichtige Unterstützer. Bei meinen Interviewten konnte diese Bedeutung nicht festgestellt werden. Gerade bei Svea02 stellt sich die Frage, inwiefern ihre Kommilitonen schon für sie zu Freunden geworden sind oder wie genau sie das für sich abgrenzt.

Über den Stellenwert der unterschiedlichen Personen im Unterstützungsnetzwerk gab es mitunter unterschiedliche Aussagen. So nannten einige der Interviewten den Partner als primären Unterstützer, andere die Familie. Es kam auch zu widersprüchlichen Berichten innerhalb eines Interviews, sodass an einer Stelle der Partner und an einer anderen Stelle die Familie favorisiert wurde. Da sowohl der Partner als auch die Familie eine wichtige Bedeutung im Leben der Studenten haben, erscheint es logisch, dass diese beiden an erster Stelle stehen. Die Widersprüchlichkeiten können unter anderem dadurch entstehen, dass die Interviewten bei der Suche nach Unterstützung auch themenspezifisch agieren, das heißt, sich bei bestimmten Fragen gezielt an einen Unterstützer wenden. Bei Caro04 wären das z. B. Themen, die langfristige Konsequenzen für sie haben, die sie mit ihrem Partner bespricht und bei Svea02 Themen aus dem privaten Kontext, die sie lieber mit engen Freundinnen diskutiert. Klar unterscheidbar sind emotionale Belange, bei denen eher auf Familie und Partner zurückgegriffen wird und bei Fragen zum Lernstoff etc. werden bevorzugt Kommilitonen um Rat und Hilfe gebeten.

Vergleicht man unsere Konstrukte „das eigene Selbst als Ressource der Stressbewältigung“, „die Rolle des sozialen Umfeldes“ und die „Beziehung zwischen Proband und Umfeld“ mit dem Kaskadenmodell nach Bodenmann (1997), lassen sich etliche Parallelen finden. Die Ergebnisse meiner Interviews zeigen, dass die Studenten eine Vielzahl an individuellen Copingsstrategien anwenden, um den Stress zu bewältigen. Diese werden dann durch die Unterstützung des Partners, der Familie und Freunden und Kommilitonen ergänzt. Wir konnten jedoch keine klare Trennung in der Bedeutung der

familiären und der partnerschaftlichen Unterstützung feststellen. Da Bodenmann aber auch von „sukzessiven Abfolge[n]“ (Bodenmann, 1997, S. 85) spricht, scheint die Inanspruchnahme der Familie und des Partners bei unseren Befragten größtenteils fließend ineinander überzugehen. Auffällig dabei ist, dass die befragten Studenten bei sehr hoher Stressbelastung lieber für sich sind und auf individuelle Stressressourcen zurückgreifen. Dies geht einher mit der Annahme von Bodenmann (1997), dass die Wahl der Unterstützungsressource (ob individuell, partnerschaftlich oder sozial) mit dem subjektiven Belastungsempfinden zusammenhängt.

Teilfrage 2: Nutzen die Studenten ihre Partnerschaft als Unterstützung bei Stress?

Konstrukte: „die Rolle des Partners“, „partnerschaftliche Beziehung als Ressource“ und „die Rolle des sozialen Umfeldes bei Stress“

Tendenziell besteht bei allen Probanden der Wunsch nach Unterstützung innerhalb der Partnerschaft, da sie den Partner und damit auch die Partnerschaft als wichtige Unterstützungsressource betrachten. Ob sie die Partnerschaft tatsächlich als Unterstützung nutzen, hängt von einigen Faktoren ab. Zum einen bestimmt die Thematik des Problems mitunter über die Inanspruchnahme der partnerschaftlichen Unterstützung. Themen wie Schwangerschaft oder fachbezogene Fragen werden eher mit anderen Personen aus dem Unterstützungsnetzwerk besprochen. Auch wenn der Partner es nicht schafft, die Bedürfnisse des anderen wahrzunehmen und angemessen darauf zu reagieren, suchen sich die Betroffenen andere Unterstützer, um ihren Stress zu bewältigen. Über die Reflektion von früheren Unterstützungserfahrungen schätzen sie ein, wie gut der Partner sie in der Vergangenheit unterstützt hat. Waren diese Einschätzungen negativ und ihre Bedürfnisse und Wünsche konnten nicht erfüllt werden, greifen sie nicht mehr oder signifikant seltener auf die Unterstützung des Partners zurück. Dieses Ergebnis stimmt mit der Annahme von Bodenmann (1997) überein, dass durch das wiederholte dyadische Coping das Vertrauen zum Partner wächst und die Partnerschaft im Allgemeinen als zufriedener wahrgenommen wird. Den Zusammenhang zwischen der positiven Bewertung der Unterstützung und der positiven Bewertung der Beziehung konnten auch die Auswertungsergebnisse von Svea aus dem Konstrukt „die Rolle des Partners“ zeigen.

Ein weiterer bedeutsamer Zusammenhang lässt sich zwischen dem eigenen Selbstanspruch und dem Annehmen von Unterstützung feststellen. Einige der Probanden haben einen solch hohen Selbstanspruch, dass sie das daran hindert, ihren Partner um Hilfe zu bitten oder die eigenen Bedürfnisse offen zu kommunizieren. Vor allem der Wunsch nach Kontrolle, Perfektionismus und Probleme beim Abgeben von Aufgaben behindert die Inanspruchnahme des Partners als Unterstützung.

Teilfrage 3: Wie kommunizieren sie ihre Erwartungen und Wünsche an ihren Partner?

Konstrukte: „Kommunikationserleben und –verhalten“ und „partnerschaftliche Beziehung als Ressource“

Viele der Probanden schildern, dass sie innerhalb einer Stressphase sehr leicht gereizt und „impulsiv“ (Caro02) sind. Das spiegelt sich bei ihnen auch in ihrer Kommunikation wider. So werden Wünsche und Bedürfnisse mitunter unfreundlich (Caro03), genervt und plump (Caro05) oder sogar aggressiv und ungerecht (Svea 04) formuliert. Viele können sich nach einer entsprechenden Reflektion der Situation anschließend bei ihrem Partner entschuldigen. Der Interviewte aus dem Interview Svea01 fordert seine Partnerin auch schon mal „taktlos“ zur Unterstützung auf und reagiert dann zynisch, wenn sie der Aufforderung nicht nachkommt. Dies könnte ein Zeichen dafür sein, dass er nach dem Modell von Schulz von Thun die Sachebene verlässt und nun mehr auf der Beziehungsebene agiert. Deutlicher wird das an dem Beispiel von Caro05, die zu ihrer Partnerin sagt: „Siehst du nicht, dass das gerade notwendig wäre?“ Meine Interviewten sprachen auch das indirekte Äußern von Wünschen an, in dem sie dem Partner durch nonverbale Signale (unbewusstes Zurückziehen, erschöpfte Körperhaltung) ihre Bedürfnisse mitteilen. Einige der Probanden von Svea haben Probleme mit ihrem Partner über ihre Bedürfnisse zu reden. Einerseits aus Angst vor Fehlinterpretationen, da der Partner es falsch auffassen könnte. Andererseits fällt es ihnen schwer, über emotionale Themen mit dem Partner zu sprechen. Bei dem Äußern von Unterstützungswünschen bzgl. des Haushaltes oder des Studiums haben Sveas Interviewte hingegen weniger Probleme und können das klar und direkt kommunizieren.

Teilfrage 4: Wie sieht die wahrgenommene Unterstützung durch den Partner und das soziale Unterstützungsnetzwerk im Konkreten aus?

Konstrukte: „die Rolle des sozialen Umfeldes bei Stress“, „partnerschaftliche Beziehung als Ressource“, „Beziehung zwischen Proband und Umfeld“ und „die Rolle des Partners“

Die Familie unterstützt die Studenten bei praktischen Problemen (Hilfe beim Ausfüllen von Formularen, Hilfe beim Umzug) und bietet ihnen emotionale Unterstützung (zu wissen, dass jemand da ist und man nicht allein ist). Viele der Interviewten fühlen sich durch ihre Familie ausreichend unterstützt und Verbinden mit ihr das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Die Unterstützung durch die Mutter wurde besonders hervorgehoben. Sie ist für die meisten Interviewten immer erreichbar und „hält im Notfall immer her“ (Caro 03). Die Stabilität der Beziehung zur Mutter wird durch das Zitat von Svea04 symbolisiert: „Mutti [...] bleibt auch immer“. Weiterhin hilft sie auch auf materiell- instrumenteller Ebene, in dem sie die Studenten beim Lernen unterstützt oder ihnen Ausdrucke für die Hochschule macht. Durch das Verständnis, dass die Mütter aufbringen, haben sie auch einen positiven Einfluss auf den Selbstwert, wie u.a. bei Caro05 ersichtlich. Die Unterstützung durch

Freunde erfolgt anhand von Ablenkungen vom Stress und die Hilfe beim Lernen oder beim Verfassen von Belegarbeiten. Die Kommilitonen unterstützen die meisten Befragten bei studiumsbezogenen Problemen wie Fragen zum Prüfungsstoff oder beim Lernen. Sie helfen den Studenten weiterhin auch dadurch, dass sie ihnen Mut zusprechen oder die Lernzeit für die Interviewten angenehmer gestalten.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass nach Veiel und House (zitiert nach Veiel und Ihle, 1993, S. 60) die Gestressten sowohl instrumentell-materielle wie auch psychologisch- emotionale soziale Unterstützung erhalten.

Sehr viel umfangreicher gestaltet sich die Unterstützung durch den Partner. Er zeigt Verständnis, spricht Mut zu oder heitert den gestressten Studenten auf oder hilft ihnen durch Berührungen oder Massagen beim Entspannen. Auch kleinere Ablenkungen wie Essen gehen oder sich einfach mal Zeit für den anderen zu nehmen werden als Unterstützung wahrgenommen. Die meisten Interviewten werden durch das Abnehmen von Aufgaben im Haushalt, wie das Kochen oder das Putzen, unterstützt. Einige Partner helfen den Studenten auch beim Studium, in dem sie Belege Korrektur lesen oder den anderen abfragen. Die Partner geben auch Lösungsvorschläge oder geben den Probanden ihren Freiraum, wenn sie diesen benötigen. Andere Partner versuchen den Probanden dadurch zu helfen, dass sie mit Sätzen wie „Du schaffst das schon“ (Svea 05) den Gestressten ermutigen wollen.

Im Vergleich zur Theorie fällt auf, dass jede Form des dyadischen Copings vertreten ist. Positiv supportives dyadisches Coping findet in Form von empathischem Zuhören oder aktiver Unterstützung beim Lösen des Problems statt. Delegiertes dyadisches Coping zeigt sich anhand der Unterstützung der Partner im Haushalt. Gemeinsames dyadisches Coping wird deutlich anhand der gemeinsamen Gespräche zwischen dem Interviewten Svea05 und seiner Partnerin oder durch die zärtlichen „Berührungen“ (Svea 01), die zwischen den Partner stattfinden. Floskelhafte Sätze wie „Du hast es ja immer geschafft“, die manche Partner im Zusammenhang der Unterstützung verwenden, können dem negativ supportivem dyadischen Coping zugeordnet werden.

Teilfrage 5: Wie bewerten sie die wahrgenommene Unterstützung des Partners während einer Stressphase?

Konstrukte: „die Rolle des Partners“ und „partnerschaftliche Beziehung als Ressource“

Der Partner wird als unterstützend wahrgenommen, wenn er verständnisvoll, empathisch und einfühlsam auf die Bedürfnisse und Wünsche der Gestressten eingehen kann. Daher können auch Kleinigkeiten wie Berührungen oder kleine Mitbringsel unterstützend wirken. Den meisten Interviewten ist es eine große Hilfe, wenn sie bei sehr hohem Stresslevel nicht noch zusätzlich vom Partner gefordert werden, sondern Zeit für sich haben. Daher zählt auch das Zugestehen von Freiräumen als Unterstützung. Unterstützungsangebote, die nur

floskelhafte Aussagen enthalten oder auf falschen Einschätzungen der Wünsche des Gestressten basieren, werden eher negativ und nicht als hilfreich wahrgenommen.

Zusammenfassung

Die Ergebnisse haben gezeigt, dass der Partner sowohl als Unterstützung, als auch als Belastung innerhalb von Stressphasen wahrgenommen werden kann. Die Unterstützung wird positiv bewertet, wenn der Prozess der Bedürfniswahrnehmung und Bedürfnisbefriedigung zwischen den Partnern funktioniert. Erst dann werden die Unterstützungsangebote auch tatsächlich von den Studenten als solche wahrgenommen. Das setzt einige Fähig- und Fertigkeiten voraus. Einerseits müssen dem gestressten Partner seine Wünsche und Erwartungen klar sein. Er muss seine Ziele im Zusammenhang mit der Unterstützung und dem Stress für sich definiert haben und auch verbalisieren können. Erst dann kann die Unterstützung des anderen ansetzen. Beim unterstützenden Partner setzt das wiederum die Fähigkeit voraus, empathisch zu reagieren und die verbalen und nonverbalen Gesten richtig deuten zu können, um angemessen darauf zu reagieren. In diesem Prozess kann es auf beiden Seiten zu Schwierigkeiten kommen. Schafft es der Partner aus Angst oder aufgrund des eigenen Selbstanspruchs nicht, seine Wünsche und Erwartungen zu kommunizieren oder sich von dem Partner unterstützen zu lassen, gestaltet sich die partnerschaftliche Unterstützung schwierig. Es kann ebenfalls zu Problemen kommen, wenn der Partner die Wünsche nicht ernst nimmt oder nicht auf sie eingeht. In unserer Untersuchung konnte auch der positive Einfluss der Wahrnehmung auf die Partnerschaftszufriedenheit nachgewiesen werden und die Bedeutung von Vertrauen und das Gefühl, sich auf den anderen verlassen zu können, was beides wichtige Faktoren bei der Wahrnehmung der Unterstützung sind.

8.3 Qualität der Daten (CS)

Im Folgenden werden wir unsere Forschung anhand der von Steinke (2005) für die qualitative Forschung vorgeschlagenen Gütekriterien beurteilen.

Indikation der Methode

Um den Äußerungen der Befragten genügend Raum zu geben, wurde unser Leitfaden mit narrativen Elementen konstruiert. Die Befragten konnten selbst entscheiden, wie sie auf die situativ und zeitlich eingrenzende Eingangsfrage antworten. Sie konnten somit den Ablauf ihrer Erzählung sowie Begründungen oder Schwerpunkte in der Erzählung frei wählen. Auf die Erzählphase folgten Nachfragen zu unklaren Dingen oder zum Explorieren interessanter Äußerungen. Da wir im Vorfeld nur wenig theoretische Erkenntnisse bzgl. unseres Forschungsgebietes hatten, begegneten wir den Antworten der Befragten nicht mit vorgefertigten Theorien. Natürlich spielen auch eigene Erfahrungen und Konstrukte eine wesentliche Rolle, weswegen eine vollkommene Unvoreingenommenheit utopisch ist. Das Vorhandensein eines Arbeitsbündnisses zwischen den Interviewern und den befragten

Studenten kann anhand der bisweilen sehr privaten Inhalte, die thematisiert wurden, nachgewiesen werden. So berichtete Svea 03 offen davon, dass sie Angst hat, mit ihrem Partner über bestimmte Themen zu sprechen und Caro02 sprach über das Fremdgehen ihres Partners. Eine Ausnahme bildet Caro01, die sich durch ihre knappen Antworten und ihre verschlossene Art von den anderen unterscheidet. Zwar kam es zu einem Arbeitsbündnis, im Zuge dessen auch brauchbare Daten entstanden, jedoch zeigte sie im Vergleich zu den anderen eine höhere Reserviertheit. Es ließen sich jedoch keine Anzeichen für sozial erwünschtes Antworten finden, sodass die Daten zwar mit Einschränkung zu betrachten, jedoch durchaus relevant für die Untersuchung sind. Der Leitfaden entstand in Anlehnung an das narrative und das problemzentrierte Interview, die beide bewährte Methoden der qualitativen Forschung sind. Das zirkuläre Dekonstruieren ist als Auswertungsmethode angemessen, da es ermöglicht, die Erzählungen der Interviewten zu analysieren und zu interviewübergreifenden Konstrukten zu abstrahieren. Dies ist möglich, da die Interviews leitfadenorientiert durchgeführt wurden und somit vergleichbare Daten entstanden.

Empirische Verankerung

Da das zirkuläre Dekonstruieren in mehreren Schritten das Eingehen auf den Ursprungstext beinhaltet, kann von ausreichenden Textbelegen ausgegangen werden. Auch Negativbeispiele für partnerschaftliche Unterstützung (u.a. Caro02) wurden in der Auswertung berücksichtigt. Eine kommunikative Validierung der Ergebnisse wäre bei der Untersuchung von Einschätzungs- und Interpretationsprozesse sicherlich sehr sinnvoll gewesen, konnte aber aufgrund des zeitlichen Umfangs nicht umgesetzt werden.

Verallgemeinerbarkeit

Aufgrund der Größe der Stichprobe und der Begrenzung unserer Forschung auf die soziale und partnerschaftliche Unterstützung bei Studenten in Stresssituationen, können die Ergebnisse nicht auf eine breitere Masse übertragen werden. Sie sind lediglich im Rahmen von Studenten der Hochschule Zittau/Görlitz gültig, da auch studiumsbezogene Stresssituationen als Anlass für soziale Unterstützung genannt wurden. Der hohe Anteil an Kommunikationspsychologen unter den Befragten macht die Übertragung der Ergebnisse auf andere Studiengänge schwierig. Rückschlüsse auf Studenten anderer Studiengänge, die in unserer Stichprobe nicht vertreten waren, ist nur eingeschränkt möglich.

Intersubjektive Nachvollziehbarkeit

Durch die genaue Dokumentation unserer Forschungsschritte sowie die detaillierte Darstellung unserer Ergebnisse des zirkulären Dekonstruierens wurde der Versuch unternommen, unsere Forschungsarbeit so transparent und nachvollziehbar wie möglich zu machen. Auch die Darstellung der Diskussion über das gemeinsam analysierte Interview Svea05 kann dabei helfen, die Interpretationen der beiden Autorinnen besser nachvollziehen zu können. Dennoch beinhaltet das zirkuläre Dekonstruieren mitunter

intuitive und sehr individuumsabhängige Analyseschritte, die das Nachvollziehen der Zuordnung der Stichpunkte zu Themen oder später zu zentralen Kategorien erschweren könnten. Auch sind wir in unserer Arbeit nicht genügend auf unser Vorverständnis der Thematik eingegangen. Dies könnte zu weiteren Verständnisproblemen unserer Interpretationen führen.

Zusammenfassend lässt sich zur Qualität der Daten feststellen, dass die Ergebnisse insgesamt für den Umfang einer Bachelorarbeit als angemessen betrachtet werden können. Dennoch sind die zuvor beschriebenen Einschränkungen beim Betrachten der Ergebnisse zu beachten.

8.4 Probleme beim Forschungsprozess (SP)

8.4.1 Problem des Erhebungszeitraumes

Durch den unterschiedlichen Erhebungszeitraum der qualitativen Daten und ungenauer Festlegungen kam es zur erheblichen Differenzierungen im Umfang der Interviews. Carolin und ich trafen im Vorhinein nicht genügend Absprachen über die Richtlinien des Leitfadens. Die Erstellung des Leitfadens erfolgte gemeinsam. Auch den Erhebungszeitraum legten wir gemeinsam fest. Durch die Flexibilität, die wir unseren Probanden ermöglichen wollten, trat der Fall ein, dass ich meine Interviews innerhalb der vorgesehenen Woche vornehmen konnte. Die Probanden von Carolin meldeten sich innerhalb dieses Zeitraumes nicht zurück und vereinbarten demnach keinen Termin. Dadurch verschob sich ihre Erhebungsphase. Da unsere Regeln für das Interview nur vermeintlich festlagen, irritierte uns ein Gespräch mit unserem Betreuer. Grund dafür war unsere Empfänglichkeit und Unsicherheit, die auf ungenügende Recherche in Bezug auf das narrative und problemzentrierte Interview zurück zu führen sind.

8.4.2 Problem des Erhebungsstils

Die Erhebungsmethode und der Umfang variierten zwischen Carolin und mir stark. Carolin erhob ihre Daten in Anlehnung an das narrative Interview, ich orientierte mich an dem problemzentrierten Interview. Wir nutzen beide den vorgesehenen Leitfaden, interpretieren ihn jedoch verschieden.

8.4.3 Probleme innerhalb der Auswertung

Die erste Analyse des Interviews Svea05 erfolgte einzeln. Nachdem die Formulierung eines Mottos, die Anfertigung der Nacherzählung und die Erstellung der Stichwortliste abgeschlossen waren, wurde eine achtstündige Sitzung abgehalten in dem wir Relevanz und Zusammensetzung der einzelnen Stichpunkte diskutierten. An diesem Punkt der Arbeit hatten wir sehr ähnliche Ergebnisse, bis auf den Punkt, dass Carolins Stichpunkte kürzer gefasst waren. Die Erarbeitung eines gemeinsamen Themenkataloges sollte die Basis für eine ähnliche Kategorienbildung darstellen, welche abermals getrennt voneinander stattfand. Nach zeitaufwendigen Diskussionen fand auch hier eine Einigung statt. Im

Anschluss folgte die Wiederholung der beschriebenen Phasen mit dem Interview Caro03. Die individuellen Auswertungen dieses Interviews ähnelten sich stärker als bei dem Interview Svea05. In der Annahme einen ähnlichen Analysestil vorzufinden wurden im Anschluss die restlichen Interviews analysiert. Durch das Aufeinanderfolgen des Interviews Svea05 und des Interviews Caro03 bestand ein großes Verständnis und Empfänglichkeit für den Analysestil des Anderen. Bei der weiteren Arbeit verlor sich dieser und eigene Analysemuster traten in den Vordergrund. Dies führte zu einem uneinheitlichen Analysestil. Auf Grund der Unsicherheit war es uns nicht möglich unsere Ideen als zusätzliche Ressource zu nutzen. Das Resultat ist eine getrennte Auswertung.

8.4.4 Problemlösung

Präzisierte Absprachen und fundiertes Wissen sowie mehr Erfahrung innerhalb der qualitativen Arbeit hätten die verschiedenen Erhebungsformen verhindern können. Eine einheitliche Analyse wäre trotz allem nur schwer umsetzbar gewesen. Die gemeinsame Analyse mehrerer Interviews hätte eine Anpassung zur Folge haben und demnach eine gemeinsame Kategorienbildung nach sich ziehen können.

8.5 Reflektion der Zusammenarbeit (SP)

Eine Abschlussarbeit in Zusammenarbeit mit einer Kommilitonin zu erarbeiten ist ein aufregendes Unterfangen. Schon allein die Suche nach einem passenden Thema, welches beide Parteien befriedigt, gestaltet sich als zeitintensiv und erfordert viel Offenheit und Kommunikation. Gleichzeitig werden Fragen und Gedanken aufgeworfen, die in einer Einzelarbeit nicht gefragt oder gedacht werden. Dies führt dazu, dass das Arbeitstempo nach außen sehr langsam erscheint, da man nicht nur jeden Schritt zu zweit überdenkt, sondern auch häufig wieder einen Schritt zurück tritt. Kompromisse einzugehen und Geduld aufzubringen ist ein Anspruch, den Carolin und ich während der Erstellung unserer Abschlussarbeit hatten und den wir mit viel Fleiß und Arbeit erfüllen konnten.

Unsere Arbeitsweise konnte dabei unterschiedlicher kaum sein. Während ich pragmatisch und strukturiert arbeitete, gestaltete sich Carolins Vorgehen als wesentlich detaillierter und zeitintensiver. Dies sorgte dafür, dass eine gemeinsame Zusammenarbeit zeitweise sehr schwierig war.

Da unsere Erhebungsphasen zeitlich verzögert waren und ein Gespräch mit unserem Betreuer, in dem der Fokus sich wandelte, im Anschluss nach meiner Befragung und vor Carolins Untersuchung stattfand, variieren die Interviewstile sehr stark. Dies hatte zur Folge, dass Carolin ein narratives Interview erarbeitete und ich mich am problemzentrierten Interview orientierte. Das Resultat war eine enorme Differenzierung in der Zeitspanne der Interviews und dem Umfang des erhobenen Datenmaterials. Trotz allem versuchten wir eine einheitliche Auswertungsform zu finden.

Wir steckten sehr viel Zeit und kognitive Leistung in die gemeinsame Analyse des Interviews Svea05. Nach der ersten erfolgreichen Auswertung schöpften wir Hoffnung für die kommenden Schritte. Auch die anschließende Auswertung des Interviews Caro03 gestaltete sich zwar zeitaufwendig aber positiv.

In dieser Phase des Arbeitsprozesses war uns die Arbeitsweise des anderen präsent und wir versuchten bei der gemeinsamen Auswertung des Interviews Caro03 die eigene Analyseart dem Anderen anzupassen und weiterzuführen. Dies ermöglichte uns tatsächlich, dass wir ähnliche Ergebnisse erzielten und somit glaubten, einen vergleichbaren Untersuchungsstil gefunden zu haben. Ich denke, dass die Mühe und der große Zeitaufwand zu dieser naiven Einstellung führten. Daher gingen wir im Anschluss in die Einzelauswertungen und hofften auf ähnliche Kategorienbildungen, sodass am Ende eine Zusammenführung aller Auswertungen an diesem Punkt umsetzbar wäre.

Die Erkenntnis, dass dies unmöglich ist, frustrierte uns beide sehr. Durch die große Datenmenge und der sehr detaillierten Analyseart konnte Carolin mit meinem Arbeitstempo nicht mithalten. Hinzu kam, dass die Kategorien nicht ohne unsinnige Einschränkungen zusammengeführt werden konnten. Nach vergeblichen Versuchen entschieden wir uns für die Einzelauswertungen, in der Hoffnung innerhalb der Komparativen Paraphrasierung Ähnlichkeiten vorzufinden. Trotz unterschiedlicher Arbeitsweisen und Detaillierungsgrade, konnten wir feststellen, dass vergleichbare Erkenntnisse vorliegen.

Die Frage, ob eine Paararbeit innerhalb der qualitativen Untersuchung sinnvoll ist, kann nicht eindeutig beantwortet werden. Ich glaube, dass eine Zusammenarbeit die Auswertungsart des Zirkulären Dekonstruierens unterstützt, zu vielschichtigen Denkprozessen verhilft und einseitigen Interpretationen vorbeugt.

Andererseits ist das Zirkuläre Dekonstruieren ein zeitaufwändiges Vorhaben und die Anfertigung einer Bachelorarbeit zeitlich sehr begrenzt. Eine gemeinsame Analyse gestaltet sich nicht nur als sehr zeitintensiv, sondern bringt jede Menge Gedanken in Schriftform mit sich. Durch die Unmengen an Interpretationsmöglichkeiten und das Denken von zwei Involvierten, wird sehr viel produziert und niedergeschrieben. Der Umfang einer Bachelorarbeit ist dafür nicht geeignet.

Durch die qualitative Arbeit gibt es kein richtig oder falsch und keine Standards wie es bei quantitativen Erhebungen der Fall ist. Während der Erstellung einer ersten wissenschaftlichen Arbeit sind Unsicherheiten normal. Der große Interpretationsrahmen sorgte häufig für Unsicherheit, die Arbeit stagnierte und wir beide frustrierten. Eine positive Seite des Zusammenarbeitens ist die Möglichkeit der gegenseitigen Motivation. Außerdem wuchs die persönliche Verbundenheit und stellt einen schönen Nebeneffekt dar.

Sicherlich weißt die vorliegende Arbeit einige Schwachstellen auf. Jedoch war es Carolin und mein Ziel unsere Ängste bezüglich einer Zusammenarbeit zu beseitigen und uns unseren Schwächen zu stellen. Wir mussten beide lernen nicht alles kontrollieren zu

können und dem Mitschreiber zu vertrauen, Kompromisse einzugehen und Geduld zu üben.

Eine Abschlussarbeit zusammen zuschreiben bedeutet, viele Hoch und Tiefs zu erleben und ständig zwischen Zweifel und Hoffnung zu wanken, abhängig von der Gefühlswelt des Mitschreibers zu sein und Verantwortung für jemanden mit zu tragen. Ich glaube, wir haben sehr viel aus dieser Arbeit gelernt. Nicht nur in Bezug auf das wissenschaftliche Arbeiten, sondern auch auf zwischenmenschlicher Basis. Da wir darin, einen großen Anteil des Ziels unseres Studiums als werdende Kommunikationspsychologinnen sehen, war die gemeinsame Arbeit ein Erfolg.

9 Fazit und Ausblick (CS & SP)

Schlussendlich lässt sich festhalten, dass die Anfertigung einer Abschlussarbeit ein intensiver und zeitaufwändiger Prozess ist. Die lange Fokussierung und Konzentration auf ein gewähltes Thema ist dabei besonders anspruchsvoll für uns gewesen. Im Laufe des Studiums werden natürlich häufig Hausarbeiten angefertigt jedoch bewirken kürzere Bearbeitungszeiträume und ein geringerer Umfang eine übersichtlichere und einfachere Arbeitsweise. Die Entwicklung der vorliegenden Arbeit führte zu einer Weiterentwicklung im persönlichen und Studiums-bezogenen Kontext.

Einerseits haben wir unser Wissen in der qualitativen sowie quantitativen Forschung erweitern können (Auswertung der Interviews und des SCI-Fragebogens) und tiefere Einblicke in das Feld des wissenschaftlichen Arbeitens erlangt.

Andererseits konnten wir uns selbst und uns gegenseitig besser kennen lernen und einschätzen. Das Erleben eines mehrmonatigen Stressgefühls war dabei eine neue Erfahrung, welche uns häufig an unsere Grenzen brachte. Dadurch, dass unser Thema mit unserem eigenen Erleben in dieser Zeit stark verknüpft war, führte dies zu einer erhöhten Selbstreflektion und Erkenntnissen im persönlichen Umgang mit Stress und Unterstützung.

Während des Arbeitsprozesses stellten wir fest, dass eine Betrachtung des Selbst- und Fremdbildes ein weiterer Aspekt ist, welcher in einer fortführenden Arbeit Beachtung finden sollte. Besonders das Selbstbild hat nach unserer Einschätzung einen erhöhten Einfluss auf die Annahme von und die Suche nach Unterstützung. Auf Grund der Einschränkung des Bearbeitungszeitraumes sowie des Umfangs war es uns nicht möglich diesen Aspekt in unserer Arbeit einfließen zu lassen. Das selbige gilt für den Einbezug des Bindungsstils. Beide Faktoren sollten in einer folgenden Forschungsarbeit berücksichtigt werden und damit zu weiteren interessanten Erkenntnissen führen.

Wir konnten in unserer Arbeit keinen signifikanten Unterschied zwischen den Geschlechtern feststellen. Diese Erkenntnis steht im Kontrast zu den Ergebnissen von Bodenmann (1997), in dessen Untersuchung starke geschlechterspezifische Unterschiede in Bezug auf die partnerschaftliche Unterstützung festgestellt wurden. Bei einer erneuten Studie wäre es sinnvoll einen größere Stichprobe zu betrachten und dabei eine ähnliche Anzahl von Männern und Frauen zu untersuchen. Auch die Unterstützung zwischen gleichgeschlechtlichen Paaren könnte man in einer Fortführung dieser Arbeit näher betrachten.

Literaturverzeichnis

- Bodenmann, G. (1995). Der Einfluß von Streß und Coping auf die Qualität und Stabilität von Partnerschaften: eine 2-Jahres Längsschnittuntersuchung. *Zeitschrift für Familienforschung*, 7, 27-49. Zugriff am 19.07.2015. Verfügbar unter: http://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/29186/ssoar-zff-1995-1-bodenmann-der_einflu_von_stre_und.pdf?sequence=1
- Bodenmann, G., Perrez, M. (1992). Experimentell induzierter Stress in dyadischen Interaktionen. Darstellung des EISI-Experiments. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychopathologie und Psychotherapie*, 40 (3), 263-280.
- Bodenmann, G. (1997). Streß und Coping als Prozeß. In C. Tesch-Römer, C. Salewski & G. Schwarz (Hrsg.), *Psychologie der Bewältigung* (S. 74-92). Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Breuer, F. (2009). *Reflexive Grounded Theory: Eine Einführung für die Forschungspraxis*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Chiari, I. (2006). Slips and errors in spoken data transcription. Proceedings of 5th International Conference on Language Resources and Evaluation (LREC 2006). Genova:ELDA, 1596-1599. Zugriff am 28.06.2015. Verfügbar unter http://www.alphabit.net/PDF/Pubblicazioni/chiari2_LREC2006.pdf
- Chiari, I. (2007). Transcribing speech: Errors in corpora and experimental setting. In Matthew Davies, Paul Rayson, Susan Hunston & Pernilla Danielsson (Hrsg.), *Proceedings of corpus linguistics 2007*. Zugriff am 28.06.2015. Verfügbar unter <http://ucrel.lancs.ac.uk/publications/CL2007/>
- Dresing, T. & Pehl, T. (2010). Transkription. In Mey, G. & Mruck, K. (Hrsg.), *Handbuch qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 723-733). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Dresing, T., & Pehl, T. (2013). *Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse. Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende* (5. Aufl.). Marburg: Dr. Dresing und Pehl GmbH.
- Dunckel, H. & Resch, M. (2004). Problembezogene psychologische Interventionen In: Steffgen, G. (Hrsg.), *Betriebliche Gesundheitsförderung* (S. 37-61). Göttingen: Hogrefe.
- Ehrlich, K. (1993). HIAT – a transcription system for discourse data. In Edwards, J. E. & Lampert, M. D. (Hrsg.), *Talking data – transcription and coding in discourse research* (S. 123-148). Hillsdale: Erlbaum.
- Flick, U. (2007). *Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung*. (überarbeitete und erweiterte 6. Aufl.). Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

- Gläser, J. & Laudel, G. (2004). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Gmelch, G., Bodenmann, G., Meuwly, N., Ledermann, T., Steffen-Sozinova, O., Striegel, K. (2008). Dyadisches Coping Inventar (DCI): Ein Fragebogen zur Erfassung des partnerschaftlichen Umgangs mit Stress. *Zeitschrift für Familienforschung*, 20. Jahrgang (2), 185-202. Zugriff am 09.07.2015 unter: <http://www.zeitschrift-fuer-familienforschung.de/Hefte/heft2008-2.html>
- Harych, I., Harych, H. (1994). Untersuchung der Vorstellungen von Medizinstudenten zu Partnerschaft und Ehe und deren Veränderungen. *Das Gesundheitswesen*, 56 (6), S. 343- 346.
- Hobfoll, S. E. (1988). *The Ecology of Stress*. New York: Hemisphere.
- Hopf, C. (1978). Die Pseudo - Exploration – Überlegungen zur Technik qualitativer Interviews in der Sozialforschung. *Zeitschrift für Soziologie*, 7(2), 97-115.
- Jaeggi, E., & Faas, A. (1991). Denkverbote gibt es nicht: Vorschläge zur interpretativen Auswertung kommunikativ gewonnener Daten: Texte. Institut für Psychologie, Technische Universität Berlin. Zugriff am 28.06.2015. Verfügbar unter: <http://psydok.sulb.uni-saarland.de/volltexte/2004/291/>
- Kowal, S. & O'Connell, D. C. (2007). Zur Transkription von Gesprächen. In Flick, U., von Kardorff, E. & Steinke, I. (Hrsg.) *Qualitative Forschung. Ein Handbuch* (5. Aufl. S. 437-447). Reinbek: Rowohlt.
- Kuckartz, U., Dresing, T., Rädiker, S. & Stefer, C. (2008). *Qualitative Evaluation – Der Einstieg in die Praxis* (2. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Laireiter, A. (1993). Begriffe und Methoden der Netzwerk- und Unterstützungsforschung. In A. Laireiter (Hrsg.), *Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung. Konzepte, Methoden und Befunde* (S. 15-44). Bern: Verlag Hans Huber.
- Lamnek, S. (1993). *Qualitative Sozialforschung. Band 2. Methoden und Techniken*. (2. überarbeitete Aufl.). Weinheim: Beltz, Psychologie-Verl.-Union.
- Lazarus, R. S. (1981). Streß und Streßbewältigung. Ein Paradigma. In S.-H. Filipp (Hrsg.), *Kritische Lebensereignisse* (S. 198-232). München: Urban & Schwarzenberg. •
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1987). Stress-related transactions between person and environment. In L. A. Pervin & M. Lewis (Hrsg.), *Perspectives in interactional psychology* (S. 287-327). New York: Plenum.
- Limmer, R. (2002). *Soziale Bewältigungsregeln in der Partnerschaft*. Heidelberg und Kröning: Asanger Verlag.
- Luft, J., & Ingham, H. (1961). The johari window. *Human Relations Training News*, 5(1), 6-7.

- Mayring, P. (1993). *Einführung in die qualitative Sozialforschung* (2. Aufl.). Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.
- Mey, G. & Mruck, K. (2011). Qualitative Interviews. In Naderer, G. & Balzer, E. (Hrsg.), *Qualitative Marktforschung in Theorie und Praxis. Grundlagen, Methoden und Anwendungen* (2. überarbeitete Aufl., S. 257-288). Wiesbaden: Gabler.
- Meyer, F. (2010). *Studieren bis zur Erschöpfung. Schlafstörungen, Magenkrämpfe, Beruhigungsmittel: Viele Hochschüler fühlen sich gestresst und überfordert, die Zahl der Hilfesuchenden wächst*. Zugriff am 18.07.2015 unter <http://www.sueddeutsche.de/karriere/stress-in-der-uni-studieren-bis-zur-erschoepfung-1.74830>
- Morgenroth, S. (2015). Stress, Coping und Lehrerkooperation. In: *Lehrerkooperation unter Innovationsstress* (S. 133-136). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Pfaff, H. (1989). *Streßbewältigung und soziale Unterstützung. Zur sozialen Regulierung individuellen Wohlbefindens*. Weinheim: Deutscher Studien Verlag.
- Schaffer, H. (2009). *Empirische Sozialforschung für die Soziale Arbeit. Eine Einführung*. (2. überarbeitete Auflage). Freiburg in Breisgau: Lambertus-Verlag.
- Satow, L. (2012a). *Stress- und Coping-Inventar (SCI): Testmanual und Normen*. Zugriff am 13.07.2015 unter www.dr.satow.de/tests/
- Satow, L. (2012b). *Stress- und Coping-Inventar (SCI): Test- und Skalendokumentation*. Zugriff am 13.07.2015 unter http://www.zpid.de/pub/tests/6508_Satow_2012.pdf
- Satow, L. (2012c). *SCI - Stress- und Coping-Inventar (Psyndex Tests Review)*. Zugriff am 13.07.2015 unter <http://www.zpid.de/retrieval/PSYNDEXTests.php?id=9006508>
- Schorn, A. (2000). *Das „themenzentrierte Interview“. Ein Verfahren zur Entschlüsselung manifester und latenter Aspekte subjektiver Wirklichkeit*. Zugriff am 28.06.2015 unter <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1092/2393>
- Schulz von Thun, F. (1989). *Miteinander Reden 2. Stile Werte und Persönlichkeitsentwicklung*. Hamburg:rororo Sachbuch.
- Schütze, F. (1983). Biographieforschung und narratives Interview. *Neue Praxis*, 13(3), 283-293.
- Schwarzer, R. (2000). *Stress, Angst und Handlungsregulation* (4. überarbeitete Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Selye, H. (1974). *Streß, Bewältigung und Lebensgewinn*. München, Zürich: Piper.
- Selye, H. (1983). The stress concept: Past, present, and future. In C. L. Cooper (Hrsg.), *Stress research: Issues for the eighties*. New York: John Wiley.
- Steinke, I. (2005). Qualitätssicherung in der qualitativen Forschung. In U. Kuckartz (Hrsg.), *Tagungsband zu CAQD 2005, Marburg* (S. 9-20). Zugriff am 28.06.2015. Verfügbar unter: http://www.caqd.de/attachments/037_Steinke.pdf

- Veiel, H.O.F. & Ihle, I. (1993). Das Copingkonzept und das Unterstützungskonzept: Ein Strukturvergleich. In A. Laireiter (Hrsg.), *Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung. Konzepte, Methoden und Befunde* (S. 55-63). Bern: Verlag Hans Huber.
- Volpert, C. (1996). Zur Fixierung von Vergänglichem. In Breuer, F. (Hrsg), *Qualitative Psychologie. Grundlagen, Methoden und Anwendungen eines Forschungsstils* (S.135-137). Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Waldow, M. (o. E.). *Sozialpsychologische Grundlagen* (Unveröffentlichtes Manuskript). Hochschule Zittau/ Görlitz, Studiengang Kommunikationspsychologie
- Witzel, A. (2000). The problem-centered Interview. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research, 1(1)*. Zugriff am 28.06.2015. Verfügbar unter: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs0001228>
- Woelfer, C. (2000). Das personenzentrierte Interview als qualitative Forschungsmethode. *Journal für Psychologie, 8(1)*, 3-13.

Anhang A – Materialien für die Datenerhebung

Liebe Studenten/innen,

für unsere Bachelorarbeit benötigen wir, Carolin Segger und Svea Paukstadt, Probanden für die Durchführung verschiedener Testverfahren. Dazu zählt eine Erhebung des Stresses mittels Fragebogen. Dafür könnt Ihr eine Forschungsstunde bzw. Nervennahrung für die Prüfungen ergattern.

Nach Auswertung der Fragebögen werden 12 Studenten/-innen von uns zu einem qualitativen Interview zum Thema „soziale Unterstützung des Partners während der Prüfungszeit“ sowie zu einem kurzen Fragenbogen zum Thema Bindungsstil eingeladen. Dieses kann auf Grund der stressigen Prüfungszeit gern auch via Skype geführt werden.

Für das Interview vergeben wir eine weitere Forschungsstunde beziehungsweise süße Nervennahrung.

Um unsere Untersuchung durchzuführen, ist es notwendig, die Daten der Voruntersuchung unverschlüsselt zu lassen, um die Probanden für die Terminabsprache der Interviews erreichen zu können. Allerdings garantieren wir, dass jegliche Informationen nach der Auswahl zum Interview anonymisiert und alle personenbezogenen Fragebögen vernichtet werden. Außerdem werden keinerlei personenbezogene Daten zu keinem Zeitpunkt an Dritte weitergegeben.

Die Voruntersuchung mittels Fragebogen findet am 22. Januar 2015 von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr im Raum 1.05 G1 statt. Der Test dauert ca. 10-20 Minuten. Mit den Terminen für die Interviews richten wir uns ganz nach Euch. Aus organisatorischen Gründen ist es leider nicht möglich, nur an einer der Untersuchungen teilzunehmen.

Durch die Teilnahme am Vor-Test erklärst Du Dich bereit, bei Erfüllen der Kriterien auch das Interview mit uns zu führen.

Wir suchen Dich, wenn du Student/ Studentin der HS Görlitz/ Zittau bist und schon einmal eine Partnerschaft in einer Prüfungsphase geführt hast bzw. gerade eine führst.

Wenn Du Interesse an unserer Studie hast und uns unterstützen möchtest, freuen wir uns über eine Mail zur Anmeldung. Auch bei Fragen erreichst Du uns unter folgenden E-Mail Adressen:

S6svpauk@stud.hszg.de

S6casegg@stud.hszg.de

Vielen Dank für Dein Interesse und Dein Mitwirken an unserer Studie.

Abbildung 1. Text zur Probandenakquise

Ausgeteilter Fragebogen (SCI):

| |
|--|
|  <p>Hochschule Zittau/Görlitz UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</p> |
| <p>Studie zur wahrgenommenen Unterstützung durch den Partner / der Partnerin in Stresssituationen</p> |
| <p>Lieber Teilnehmer bzw. liebe Teilnehmerin,</p> <p>herzlich Willkommen und vielen Dank, dass Sie an unserer Untersuchung teilnehmen.</p> <p>Im Folgenden erwarten Sie einige Fragen zu Ihrer aktuellen Stressbelastung und zu möglichen Stressbewältigungsstrategien (Coping-Strategien). Ihre Aufgabe besteht darin zu beurteilen, inwiefern die einzelnen Aussagen auf Sie zutreffen. Bitte beantworten Sie möglichst alle Fragen. Es zählt allein Ihre persönliche Meinung, daher antworten Sie bitte so ehrlich und so spontan wie möglich. Es gibt dabei keine richtigen oder falschen Antworten.</p> <p>Für unsere Studie ist es notwendig, die Probanden mit einem erhöhten Stresswert zu ermitteln, um mit ihnen ein qualitatives Interview zum Thema „Unterstützung durch den Partner während der Prüfungszeit“ durchzuführen. Alle in Frage kommenden Probanden werden wir im Laufe der nächsten Woche per E-Mail benachrichtigen und mit ihnen einen individuellen Interviewtermin ausmachen. Da wir dazu die E-Mailadressen der Probanden benötigen, werden die Ergebnisse dieses Fragebogens personenbezogen ermittelt. Sobald wir die relevanten Probanden benachrichtigt haben, werden sämtliche personenbezogenen Daten auf den Fragebögen gelöscht und die Zuweisung zu Ihnen als Person ist nicht mehr möglich. Ihre Angaben dienen lediglich wissenschaftlichen Forschungszwecken im Rahmen unserer Bachelorarbeit. Durch das Beantworten des Fragebogens erklären Sie sich bereit, auch gegebenenfalls am Interview teilzunehmen.</p> <p>Die Bearbeitungszeit beträgt 15 - 20 Minuten. Nach dem Ausfüllen des Fragebogens erwartet Sie ein süßes Dankeschön. Studierende der Kommunikationspsychologie haben die Möglichkeit eine Forschungsstunde zu erhalten.</p> <p>Vielen Dank für Ihre Unterstützung!</p> <p>Svea Paukstadt und Carolin Segger</p> |

Abbildung 2. Deckblatt des Stressfragebogens

Fragen zur Person

Bitte beantworten Sie zunächst einige Fragen zu Ihrer Person:

Bitte geben Sie Ihr Alter in ganzen Zahlen an:

Welchen Studiengang belegen Sie?

Leben Sie momentan in einer festen Partnerschaft?

Ja

Nein

Falls ja, wie lange führen Sie diese Beziehung bereits?

Falls nein, hatten Sie während einer Prüfungszeit schon mal eine feste Beziehung?

Ja

Nein

In welcher Prüfungszeit führten Sie diese Beziehung? Bsp: SoSe 2014

Bitte geben Sie hier Ihre E-Mail-Adresse an:

Fragebogen zum Umgang mit Stress (SCI)

Vorname: _____

Nachname: _____

Geburtsdatum: ____ _ ____

Geschlecht: männlichen weiblich

Testdatum: ____ _ ____

Ort: _____

Anleitung:

Antworten Sie möglichst spontan! Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Achten Sie darauf, dass Sie keine Aussage auslassen.

Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch folgende Unsicherheiten belastet gefühlt?

| | nicht belastet | | | | | | sehr stark belastet |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Unsicherheit durch finanzielle Probleme. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Unsicherheit in Bezug auf Ihren Wohnort. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Unsicherheit in Bezug auf Arbeitsplatz, Ausbildungsplatz, Studium oder Schule. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Unsicherheit in Bezug eine ernsthafte Erkrankung. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Unsicherheit in Bezug auf die Familie oder Freunde. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Unsicherheit in Bezug auf die Partnerschaft. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Unsicherheit in Bezug auf wichtige Lebensziele. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch folgende Ereignisse und Probleme überfordert gefühlt?

| | Nicht überfordert | | | | | | Sehr stark überfordert |
|---|-------------------|---|---|---|---|---|------------------------|
| Schulden oder finanzielle Probleme | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Wohnungssuche oder Hausbau | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Leistungsdruck am Arbeitsplatz, im Studium, in Ausbildung oder Schule | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Erwartungen und Ansprüche der Familie oder Freunde | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Erwartungen und Ansprüche des Partners | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| gesundheitliche Probleme | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| eigene Erwartungen und Ansprüche | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch tatsächlich eingetretene negative Ereignisse belastet gefühlt?

| | Nicht eingetreten/ belastet | | | | | | sehr stark belastet |
|--|-----------------------------|---|---|---|---|---|---------------------|
| Verlust von finanziellen Mitteln (mehr als 50.000 EUR) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Verlust von Wohnung oder Haus / Umzug / neuer Wohnort | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Verlust von Arbeitsplatz, Ausbildungsplatz, Studienplatz oder Verweis von der Schule | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Verlust von Familienangehörigen oder Freunden | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Verlust oder Trennung vom Partner | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Verlust von Gesundheit oder Handlungsfähigkeit | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| eigenes Scheitern in wichtigen Lebensbereichen | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Stress und Druck können körperliche Symptome verursachen. Welche Symptome haben Sie bei sich in den letzten sechs Monaten beobachtet?

| | trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | trifft eher zu | trifft genau zu |
|---|------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ich schlafe schlecht. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich leide häufig unter Magendrücken oder Bauchschmerzen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe häufig das Gefühl einen Kloß im Hals zu haben. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich leide häufig unter Kopfschmerzen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich grübele oft über mein Leben nach. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich bin oft traurig. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe oft zu nichts mehr Lust. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe stark ab- oder zugenommen (mehr als 5kg). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Meine Lust auf Sex ist deutlich zurückgegangen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich ziehe mich häufig in mich selbst zurück und bin dann so versunken, dass ich nichts mehr mitbekomme. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe Zuckungen im Gesicht, die ich nicht kontrollieren kann. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich kann mich schlecht konzentrieren. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe Alpträume. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Wie gehen Sie mit Stress um? Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Antworten Sie möglichst spontan und lassen Sie keine Aussage aus.

| | | trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | trifft eher zu | trifft genau zu |
|---------|---|------------------------|-------------------------|-------------------|--------------------|
| positiv | Ich sage mir, dass Stress und Druck auch ihre guten Seiten haben. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| alk (-) | Egal wie groß der Stress wird, ich würde niemals wegen Stress zu Alkohol oder Zigaretten greifen. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| aktiv | Ich mache mir schon vorher Gedanken, wie ich Zeitdruck vermeiden kann. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| support | Wenn ich mich überfordert fühle, gibt es Menschen, die mich wieder aufbauen. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| positiv | Ich sehe Stress und Druck als positive Herausforderung an. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| positiv | Auch wenn ich sehr unter Druck stehe, verliere ich meinen Humor nicht. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| aktiv | Ich versuche Stress schon im Vorfeld zu vermeiden. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| rel | Bei Stress und Druck finde ich Halt im Glauben. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| rel | Gebete helfen mir dabei, mit Stress und Bedrohungen umzugehen. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| rel | Egal wie schlimm es wird, ich vertraue auf höhere Mächte. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| alk | Wenn mir alles zu viel wird, greife ich manchmal zur Flasche. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| aktiv | Ich tue alles, damit Stress erst gar nicht entsteht. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| support | Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Menschen, die mir helfen. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| alk | Bei Stress und Druck entspanne ich mich abends mit einem Glas Wein oder Bier. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| support | Bei Stress und Druck finde ich Rückhalt bei meinem Partner oder einem guten Freund. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| positiv | Bei Stress und Druck konzentriere ich mich einfach auf das Positive. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| aktiv | Bei Stress und Druck beseitige ich gezielt die Ursachen. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| rel | Bei Stress und Druck erinnere ich mich daran, dass es höhere Werte im Leben gibt. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| support | Egal wie schlimm es wird, ich habe gute Freunde, auf die ich mich immer verlassen kann. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| alk | Wenn ich zu viel Stress habe, rauche ich eine Zigarette. | 0 | 0 | 0 | 0 |

Leitfaden zum Problemzentrierten Interview

Sitzposition: am Tisch über`s Eck / per Skype

Aufwärmphase

Vielen Dank, dass du dich bereit erklärt hast, an unserer Untersuchung teilzunehmen. Ich weiß, die Prüfungszeit ist immer besonders anstrengend, deswegen schätze ich es sehr wert, dass du dir heute die Zeit genommen hast.

Vorphase

Ich werde das Interview aufzeichnen. Die Daten werden im Rahmen unserer Bachelorarbeit verwendet und selbstverständlich vertraulich behandelt. Ist das für dich in Ordnung? Ich werde mir nebenbei auch Notizen machen. Bitte lass dich davon nicht irritieren. Es dient mir vor allem als Gedankenstütze für spätere Fragen, die ich noch stellen will.

Ich möchte heute mit dir über die Unterstützung deines Partners in Stresssituationen sprechen. Das Interview wird dabei ähnlich wie ein alltägliches Gespräch ablaufen. Es ist also kein Frage-Antwort-Spiel, sondern eher ein offener Austausch zwischen uns. Dabei bitte ich dich so offen und ehrlich wie möglich zu sein. Es geht allein um deine persönliche Meinung. Deine Erzählungen sollen so ausführlich und konkret wie möglich sein. Erzähl ruhig alles, was dir zu dem Thema einfällt. Mich interessiert alles, was du für wichtig hältst.

Eröffnungsphase mit Eröffnungsfrage

Ich möchte dich am Anfang bitten, dich an eine Situation zu erinnern, in der du in einer Partnerschaft warst und dich in der Zeit gestresst und belastet gefühlt hast. Wichtig dabei ist, dass der Stressauslöser nicht die Beziehung selbst war. Mich interessiert speziell wie das abgelaufen ist, wer so bei dir war und wie du dich dabei gefühlt hast. Es geht dabei nicht nur um den reinen Ablauf, sondern vor allem um deine Eindrücke während der Situation. Nimm dir dafür so viel Zeit wie du brauchst.

- ➔ Wie hat dein Partner darauf reagiert?
- ➔ Wer hat dir in der Situation geholfen?

Nachfragephase /Ad-hoc-Fragen

- Unterstützung in Stresssituationen → anders? Erwartungen anders?
Ist für dich besonders in der Prüfungszeit die Unterstützung sehr wichtig oder verändert sich dein Anspruch diesbezüglich in einer stressigen Zeit? (mehr oder weniger Unterstützung/ andere Art der Unterstützung?)

- Unterstützer in Stresssituationen (Wer?)
Durch wen erfährst du Unterstützung in stressigen Situationen? (Erhebung soziales Netzwerk → zu wem gehst du am liebsten bei Problemen, wie sieht Unterstützung aus)
- Rolle Partner in Unterstützung
Welche Rolle nimmt dein Partner in diesem Unterstützungsnetzwerk ein?
- Erwartungen und Wünsche an Partner
Würdest du grundsätzlich sagen, dass dein Partner dich unterstützt und deine Erwartungen und Wünsche bezüglich der Unterstützung erfüllt?
- Konkrete wahrgenommene Unterstützung durch den Partner (Beispiele)
Nimmst du deinen Partner als unterstützend wahr? Was genau macht denn dein Partner alles, um dich zu unterstützen? (konkrete Beispiele)
- Kommunikation der Wünsche (Wie)
Wie kommunizierst du deine Wünsche? Kannst du mir eine konkrete Situation schildern? Kannst du genau diese Anforderungen, Wünsche und Erwartungen deinem Partner gegenüber kommunizieren?
- Konkrete Situation der Unterstützung (positiv)
- Konkrete Situation der Unterstützung (negativ)
- Idealvorstellung der Unterstützung
- Etwas vergessen? Fällt dir noch etwas zu dem Thema ein?

Abschlussphase

Vielen Dank, dass du an unsere Studie teilgenommen hast. Du hast damit einen großen Beitrag zur Bewältigung unserer Bachelorarbeit geleistet. Wenn du an den Ergebnissen interessiert bist, dann schreibe ich mir deine E-Mailadresse auf und wir senden dir das zu.

Abbildung 3. Interviewleitfaden

Transkriptionsregeln

in Anlehnung an: Flick (2007) und Dressing und Pehl (2013).

Layout:

Textverarbeitungsprogramm: Word

Schrift: Arial 11

Ausrichtung: Blocksatz

Rand: links 4, rechts 3

Zeilennummern fortlaufend

Zeilenabstand: einfach

Seitenzahlen: mittig als Fußzeile

Kopfzeile: Interview Svea/Caro und Nummer (Bsp: Interview Svea01)

Interviewerin: I

Interviewpartner/in IP

Sprache:

Pausen: (.) etwa 1 Sekunde
(..) etwa 2 Sekunden
(...) etwa 3 Sekunden
ab 5 Sek mit Dauer (15s)

Orthographie: Dialekte möglichst wortgenau ins Hochdeutsche übersetzen

Wenn keine eindeutige Übersetzung möglich ist, wird der Dialekt beibehalten. z. B.: Ich gehe heuer auf das Oktoberfest.

Wortschleifungen: werden an das Schriftdeutsch angenähert

z.B.: hatte so'n Buch → hatte so ein Buch, hamma → haben wir
syntaktische Fehler werden beibehalten, z.B. bin ich nach
Kaufhaus gegangen

Kommasetzung: konventionell, beim kurzen Senken der Stimme oder uneindeutiger Betonung wird eher ein Punkt gesetzt. Der Sinn des Satzes sollte aber beibehalten werden.

Unverständliches: (unv. Wort bzw. unv. Abschnitt)

unsichere Transkription: (abc?)

Betonung: durch Großschreiben hervorgehoben

auffällig lautes Sprechen: fett

auffällig leises Sprechen: kursiv

Wort- und Satzabbrüche: /

| | |
|----------------------------------|---|
| Wortdopplungen: | nur erfasst, wenn sie als Stilmittel zur Verstärkung genutzt werden (Bsp: das ist mir sehr, sehr wichtig) |
| gleichzeitiges Sprechen: | abc# |
| Verständnissignale: | Werden beim gerade nicht Sprechenden nicht transkribiert. Ausnahme sind Antworten, die nur aus „Hm“ bestehen oder Verständnissignale, die eine besondere Relevanz für das Gespräch haben. |
| auffällige Hintergrundgeräusche: | [abc], darunter zählen auch emotionale Äußerungen wie lachen oder seufzen |
| Anonymisierung: | Namen durch XXX (Name des Partners/ der Partnerin, Ort etc.) ersetzen |
| wörtliche Rede: | Zitat in Anführungsstriche setzen, Bsp.: Ich sagte „Na dann mal los“. |
| Beispieltext: | |
| I: | Was hat denn dein Partner dazu gesagt? |
| IP: | [lacht] Ja er war begeistert und hat (...) ja (...) #hat mich gefragt# |
| I: | #Und hat sich gefreut.# |
| IP: | Ja genau und wollte wissen ähm, wann genau wir denn ins Kino gehen wollen. Ich war mir nicht ganz sicher ob ER das wirklich wollte oder es nur mir zu Liebe gemacht hat. Aber das/ Jedenfalls habe ich mich sehr gefreut, dass XXX (Name des Partners) mit mir ins Kino gehen wollte. |
| I: | Ist es dir denn wichtig, dass er mit öfter mal ins Kino geht? |
| IP: | Nö. Hauptsachen er unternimmt mal was mit mir. |
| I: | Ja ist ja wichtig. |
| IP: | Da muss er ja/ Also er muss jetzt nicht unbedingt mit mir ins Kino gehen. Es gibt ja auch andere Dinge, die man zusammen machen kann. (unv. Wort) zum Beispiel. |

Abbildung 4. Transkriptionsregeln

Anhang B – Auswertung der Interviews (SP)

Für die nachfolgenden Ausführungen sind folgende Hinweise zu berücksichtigen:

- Die Zeilenangaben innerhalb der Themenkataloge beziehen sich auf die Transkriptionen, die der Bachelorarbeit per Datenträger beigelegt wurden.
- In den Abschnitten zur Paraphrasierung entsprechen die Zahlen in den Klammern den Nummerierungen der Themen in den zugehörigen Themenkatalogen.
- Die Auflistungen im Abschnitt zu den zentralen Kategorien beziehen sich auf die Themen des zugehörigen Themenkataloges.

1. Auswertung Interview Svea01

1.1. Themenkatalog

| Thema | Stichwort | Zeile | |
|-------|-----------------------------|--|--------|
| 1 | Stress durch die Hochschule | Uni-Zeit nach Weihnachten | 37 |
| | | Viele Veränderungen auch von der Uni her | 38 |
| | | Prof ist gegangen | 38f. |
| | | Ausfall und mussten uns halt selber ziemlich viel aushelfen | 39f. |
| | | auch wegen den Prüfungen | 40 |
| | | parallel dazu noch eine Abschlussfeier [...] planen musste | 42f. |
| | | Vorbereitungsstress | 46 |
| | | Belegarbeiten schreiben, man muss sich ein Thema ausdenken | 46f. |
| | | meine Planung, die ich halt eigentlich aufgestellt hatte für Uni [...] über den Haufen geworfen | 50f. |
| | | müssen planen, wir haben einen Termin wann das laufen muss, [...] bauen wir das auf, welche Reihenfolgen | 75f. |
| 2 | Bewertung des Stresses | das war natürlich sehr anstrengend | 41f. |
| | | das war ganz normaler Stress | 74 |
| | | unter Stress stehe, ist das nicht so schlimm | 277f. |
| 3 | Wahrnehmung des Stresses | so ein bisschen in der Luft hing | 52 |
| | | im Normalfall [...] der Stress mich eigentlich weniger tangiert. | 115ff. |
| | | weil ich weiß, dass steckt an und das ist halt anstrengend | 113f. |

| | | | |
|----|--|--|--------|
| 4 | Partnerschaft und Stress | parallel dazu hatte ich halt auch eine Freundin | 53f. |
| | | bin eigentlich jedes Wochenende nach Berlin hochgefahren | 54f. |
| | | zuvor [...] ausgesetzt aufgrund des ganzen Belastungsdrucks | 55f. |
| 5 | Selbstanspruch in Bezug auf Stress | versuch das dann auch so einzuhalten | 107 |
| | | ich bin grundsätzlich jemand der das versucht mit sich selbst auszumerzen | 111f. |
| | | da wenig die anderen Leute auch rein lasse | 113 |
| 6 | Selbstreflektion in Bezug auf Stressumgang | ich bin [...] pedantischer Mensch | 105f. |
| | | plane halt sehr gern im Voraus | 106f. |
| | | wenn ich unter Stress stehe dann immer sehr fokussiert auf die Sache bin, die ich mache | 335f. |
| | | das ist bei mir recht offensichtlich | 335 |
| | | ich bin halt recht faul, weil ich ziemlich viel aufnehme | 419 |
| 7 | Reflektion der eigenen Bedürfnisse in Stresssituationen | ich mich halt auch mal zurückziehe [...] aber sonst ist es halt eigentlich relativ ähnlich | 129ff. |
| | | nicht so das Problem, dass ich irgendwelche anderen Bedürfnisse ansprechen müsste | 110f. |
| | | muss halt nicht aufgebaut werden, weil ich weiß, dass geht vorbei. | 278f. |
| 8 | Gesprächsbedarf in Stresssituationen | ich suche dann halt ab und zu mal das Gespräch | 127 |
| | | um einfach mal so Dampf abzulassen | 127f. |
| | | zuhören fordern ist immer ein bisschen komisch aber man kommt halt immer ins Gespräch | 142f. |
| | | ich glaube, dass mir das emotionale mehr bringt als die Arbeitsteilung | 265f. |
| 9 | Kontakt mit den Mitbewohnern | versuche ich so viel Kontakt wie möglich zu haben | 166f. |
| | | versuche so ein bisschen mehr Kontakt zu knüpfen | 169f. |
| | | achter-WG, da hat man generell mehr Kontakt mit Menschen | 170f. |
| 10 | Positive Bewertung des Verhältnisses zu den Mitbewohnern | Das ist auch ganz angenehm. | 171 |
| | | Das finde ich angenehm und gut, ja. Also gefällt mir. | 177 |
| 11 | Mitglieder des sozialen Unterstützungsnetzwerks | wenn es wirklich hart auf hart kommt, garantiert meine Mutter | 193 |
| | | oder halt mein Stiefvater | 194 |
| | | Ja also mit Kommilitonen [...] in dem Fall jetzt | 184 |

| | | | |
|----|---|---|--------|
| | | na die Partnerin | 196 |
| 12 | Grenzen und Ängste im Erfragen von Unterstützung in Bezug auf die Familie | Eltern versuche ich eigentlich immer grundsätzlich zu vermeiden | 205f. |
| | | weil das Verhältnis aus meiner Sicht nicht so gut ist | 208 |
| | | ist schon schlimm genug, dass die mich hier quasi durchfüttern müssen | 209f. |
| | | da möchte ich sie nicht noch zusätzlich belasten | 210 |
| 13 | Priorisierung des sozialen Unterstützungsnetzwerkes | im Moment [...] immer erst die Kommilitonen, einfach vom Weg-Strecke Faktor her | 202f. |
| | | sonst ist es eigentlich immer erst die Freundin | 203f. |
| | | Freundin, Kommilitonen, Familie als letztes | 215 |
| | | Na also vor Allem Freunde | 182 |
| 14 | Gefühlte Grenzen auf Grund unterschiedlicher Lebenswege in Bezug auf frühere Freundschaften | na Freunde jetzt halt nicht mehr so, also die alten aus Berlin | 185 |
| | | kommt man halt so ins Gespräch aber unterstützten können die halt nicht | 186 |
| | | weil sie die Situation nicht kennen und genug eigenen Sachen zu tun haben | 188f. |
| 15 | Handlungsstrategien bei Stress durch die Hochschule | mich dann halt einfach zurückziehen und ablenken | 153 |
| | | Lernkarteien schreiben, sich zusammensetzen, eigentlich schon mal vorbereiten | 81f. |
| | | damit ich mich mehr auf Uni-Zeug konzentrieren konnte | 57f. |
| | | hinsetzen und sich halt zu überwinden zu schreiben | 421 |
| 16 | Unterstützung durch die Partnerin | haben wir halt zusammen gelernt und uns vorbereitet | 246 |
| | | wir haben halt versucht regelmäßig Pause zu machen und dann sich halt komplett abzulenken | 250 |
| | | Essen kochen | 251 |
| | | so sie Kleinigkeiten, [...] halt mal so eine Berührung | 253f. |
| | | „Jetzt komm mal runter, jetzt konzentrier dich doch mal [...]“ | 254f. |
| | | das brauch bei mir immer und ich brauche meistens dann so einen Anstoß [...] den krieg ich meistens von meiner Freundin | 422ff. |
| | | sie hat angeboten halt mich besuchen zu kommen | 301 |
| | | die Klassiker: einkaufen gehen, mal Wäsche waschen (.) so was. | 302f. |
| 17 | Entfernung als besondere Herausforderung | weil sie halt extrem auch unter diesem Zustand leidet, dass ich so weit weg bin | 221f. |
| | | sie halt dadurch auch Stress hat und sich Gedanken | 296f. |

| | | | |
|----|--|--|--------|
| | der Unterstützung durch die Partnerin | macht | |
| | | halt schon immer mal angesprochen wird, aber nicht so abgewälzt | 297f. |
| | | sie versucht sich eben [...] die Situation, dass sie so weit weg ist, das halt nicht so mich merken zulassen. | 292f. |
| 18 | Einschätzung der Unterstützung durch die Partnerin | war eben genau so wie es sein soll, also halt das hat funktioniert. | 247 |
| | | Sie versucht es. | 294 |
| | | Man muss sich keine Gedanken darüber machen. | 314 |
| | | das gehört zum Freund sein halt auch dazu | 135 |
| 19 | Kommunikation mit der Partnerin in Bezug auf praktische Unterstützung | im Gespräch wird das geklärt und ist gut | 149f. |
| | | aber ich kann das halt auch kommunizieren | 338 |
| | | meistens mache ich es auch, weil eben Vorwarnung ist besser. | 339f. |
| | | ganz direkt. [...] ich sag dann halt ich bin gestresst | 342 |
| | | Da bin ich ganz äh, taktlos. | 379 |
| | | das wird sehr direkt geäußert. | 379f. |
| | | meistens als lieb gemeinte Frage | 382 |
| | | kein Befehlston | 384 |
| | | es ist besser als der Befehlston. Der funktioniert nicht. | 391 |
| | | ich bedanke mich halt dann dafür | 438f. |
| 20 | Kommunikation bei Nichterfolgen von praktischer Unterstützung in Bezug auf die Partnerin | so ab und zu hört sich dann halt immer schon mal einen blöden Spruch aber das ist sie halt auch gewohnt. | 472ff. |
| | | sehr sarkastisch und zynisch [...] ein netter Umgangston | 477f. |
| | | Na ja dann kommt ein blöder Spruch zurück | 485 |
| | | Das endet dann in Sticheleien. | 466 |
| 21 | Kommunikation mit der Partnerin in Bezug auf emotionale Unterstützung | ich spreche das Thema an wenn es mich wirklich stark belastet | 148f. |
| | | Also das sagen würde mir wahrscheinlich schwer fallen | 348 |
| | | ich bin einfach nicht so der Typ [...] ich kann wenig so Emotionen ansprechen [...] vor allem wenn ich was haben möchte dafür. | 351ff. |
| | | das muss sich erst in einem langen Gespräch ergeben, dass es dann dazu kommt, dass ich das sage. | 353f. |
| | | sobald es halt in die Bedürfnisseebene kommt ist es schon so, dass es mir schwerer fällt, das anzusprechen | 362f. |
| 22 | Eigenverant- | dass ich es nicht formuliert habe, dass ich es nicht | 416f. |

| | | | |
|----|---|---|-------|
| | wortung bei Nichterfolgen von Unterstützung aufgrund mangelnder Kommunikation mit der Partnerin | bekommen habe | |
| | | wenn [...] nicht fragen, wenn ich den brauche, damit ich was tue, passiert halt nichts. | 424f. |
| | | ich hätte es ja auch einfach ansprechen können | 469 |
| 23 | Grenzen der Unterstützung durch die Partnerin | weil es halt nichts bringt | 468 |
| | | so eine Situation wo man beim Putzen halt so denke: „Naja sprichst du es jetzt an oder lässt du es einfach sein?“ | 454f. |
| | | eigentlich weiß sie, dass sie mitmachen könnte aber sie tut es dann meistens nicht. | 451f. |
| 24 | Anforderungen an die praktische Unterstützung durch die Partnerin in Stresssituationen | so einkaufen gehen | 503f. |
| | | dass man halt mal was macht, was man sonst eher nicht tut | 503 |
| | | sagen: „Hier ich kümmerge mich jetzt mal ums Saubermachen“ | 504f. |
| 25 | Anforderung an die Sensibilität der Partnerin in Stresssituationen | vor allem eine Art Sensibilität, dass man da halt auch merkt, dass der Partner gestresst ist | 499f. |
| | | auch so dieses Wissen: „ Ok, wie kann ich ihm da jetzt helfen?“ | 500f. |
| | | halt auch diese kleinen emotionalen Ablenkungen | 505f. |
| | | dieses Gespür dafür: wann ist jemand gestresst und wie [...] gehe ich damit um | 509f. |
| | | am Besten eben auch nicht auf sich zu beziehen | 510f. |
| | | eher so dieses sich auseinandersetzen und wissen: „Ok, er hat gerade Stress.“ | 280f. |
| 26 | Selbstreflektion der Anforderungen an eine Partnerin | das ist halt auch immer noch so ein bisschen schwerer. | 511f. |
| | | ich denke, dass ist es so, also das ist das, wo ich auf jeden Fall am meisten Wert drauf liegt bei mir. | 517f. |

Tabelle 9: Themenkatalog Interview Svea01

1.2. Die Paraphrasierung

Der Interviewte berichtet von Stress, welcher durch Veränderungen an der Hochschule hervorgerufen wird. Ein Professor hat den Lehrstuhl verlassen, so dass der Proband selbständig für seine Ausarbeitungen verantwortlich ist. Außerdem belasten ihn verschiedene Belegarbeiten sowie der Vorbereitungsstress für die Prüfungen. Hinzu kommt, dass der Proband eine Abschlussfeier plant, bei der er auf Kommilitonen und deren Zuverlässigkeit angewiesen ist. (1)

Der Interviewpartner beschreibt den Stress zwar als anstrengend, stuft diesen aber gleichzeitig als „nicht so schlimm“ ein, da er weiß, dass dieser nur zeitweise auftritt. Er spricht vom „normalen Stress“. (2)

In Bezug auf die Hochschule hat er allerdings momentan das Gefühl „in der Luft zu hängen“. Dies führt dazu, dass er eine Belastung spürt, obwohl ihn Stress eigentlich weniger tangiert. (3)

Seine Partnerin versucht er von der momentan stressigen Situationen fern zu halten. In der Regel besucht er sie häufig in Berlin, da beide seit seinem Umzug nach Görlitz eine Fernbeziehung führen. Durch die unerwarteten Stressoren und dem damit gestiegenen Belastungsdruck, verbringt er nun die Zeit in Görlitz um sich vorzubereiten und hat die Wochenendbesuche pausiert. (4)

Die Entfernung belastet die Freundin sehr. Der Proband empfindet es als unterstützend, dass seine Partnerin diese Bedrückung nicht häufiger anspricht. Im Gegenzug versucht der Interviewte seine Freundin nicht noch zusätzlich zu belasten. (17)

Da Beide gemeinsam eine Ausbildung abgeschlossen haben, lernten sie in der Vergangenheit zusammen. Der Interviewte beschreibt diese gegenseitige Unterstützung als etwas, das genauso war wie es sein sollte. Grundsätzlich entlastet ihn die Unterstützung der Freundin, so dass er sich keine Gedanken machen muss. In Bezug auf die Entfernung versucht seine Partnerin ihre Sorgen nicht an ihm auszulassen, was ebenfalls unterstützend auf ihn wirkt. (18)

In Stresssituationen sucht der Proband einerseits Ruhe um sich zurückziehen zu können. Andererseits ist es ihm wichtig ab und an ins Gespräch zu kommen um einfach über Probleme sprechen zu können. Diese Unterhaltungen müssen sich allerdings ergeben. (8)

Grundsätzlich nimmt sein Anspruch an Unterstützung in Stresssituationen nicht zu, da er weiß, dass dies kein Dauerzustand ist. Es kann vorkommen, dass der Proband in Stresssituationen etwas mehr Zeit für sich benötigt aber ansonsten ändert sich in der Bedürfnissebene nichts. (7)

Hinzu kommt ein hoher Selbstanspruch und der Wille Probleme eigenständig lösen zu können. Er zieht es vor, Schwierigkeiten allein auszumerzen und lässt da nach eigenen Angaben wenig andere Leute „mit rein“. (5)

Der Proband gibt an, ein pedantischer Mensch zu sein, der gern im Voraus plant. (6)

Die Umstellung durch das Fehlen des Professors scheint daher umso schwieriger für ihn zu sein. (1)

Sein soziales Umfeld besteht hauptsächlich aus seiner Partnerin, Kommilitonen und seiner Familie. (11)

Allerdings würde er bei Problemen nur im Notfall auf seine Familie zurückgreifen, da er die Situation, nämlich finanziell abhängig von seiner Familie zu sein, als sehr belastend wahrnimmt und das Verhältnis demnach als nicht gut beschreibt. (12)

Bei Schwierigkeiten wendet sich der Interviewte momentan als erstes an seine Kommilitonen. Grund dafür ist die geringe Entfernung. Von diesem Fakt abgesehen würde der Proband bei einer Rangliste seine Freundin priorisieren. Auf Grund der oben genannten Umstände würde die Liste mit seiner Familie enden. (13)

Seine Freunde aus Berlin zählt der Proband nicht mit zu seinem Unterstützungsnetzwerk. Diese kennen seine Situation nicht und haben eigene Probleme, so dass der Interviewte zwar mit ihnen ins Gespräch kommt aber keine Unterstützung sucht. (14)

Die Partnerin unterstützte ihn schon während der gemeinsamen Ausbildung indem sie kleine Pausen vorschlug, für ihn kochte oder durch Berührungen und liebe Worte unterstützte. Auch in der momentanen Situation ist sie eine Unterstützung. Da sie ihre Sorgen verbirgt und Verständnis dafür hat, dass er viel Zeit zum Lernen braucht. Sie bot sogar an, ihn in Görlitz zu besuchen. (16)

Die Kommunikation zwischen ihm und seiner Partnerin lässt sich in zwei Bereiche untergliedern. Einerseits kann der Proband in Bezug auf praktische Unterstützung direkt und klar kommunizieren was er möchte. Er beschreibt seinen Kommunikationsstil diesbezüglich als sehr direkt und taktlos, auch wenn er Bitten in Fragen formuliert, da er die Erfahrung machte, dass ein Befehlston nicht zielführend ist. (19)

Auf der anderen Seite fällt es dem Interviewten sehr schwer Emotionen anzusprechen. Wenn ihn allerdings ein Thema stark belastet, dann redet er auch darüber. Dies entwickelt sich in einem langen Gespräch. (21)

Der Proband ist sehr reflektiert und sich bewusst, dass ausbleibende Unterstützung daran liegen kann, dass er seine Bitte nicht kommuniziert. (22)

Der Teilnehmer spricht sarkastisch und zynisch mit seiner Partnerin, wenn diese seinen Wünsche und Erwartungen in Bezug auf die praktische Unterstützung nicht gerecht wird. Seine Freundin erwidert diesen Kommunikationsstil und ist dieses Verhalten gewohnt. (20)

Der Interviewte sieht die Grenzen in der Unterstützung durch seine Partnerin. Er spricht bestimmte Problematiken nicht an, da er der Meinung ist „es würde nichts bringen“ und setzt somit selbst die Grenzen. (23)

Für den Interviewten ist es beim Thema Unterstützung am Wichtigsten, dass seine Partnerin das Gespür hat zu erkennen wenn er gestresst ist und zu wissen wie sie sich in diesen Situationen verhalten sollte um unterstützend zu wirken. (25)

Dabei nennt er auch praktische Unterstützungsformen wie putzen oder einkaufen. (24)

Ihm ist es besonders wichtig, dass die Partnerin die stressige Situation nicht falsch interpretiert und auf sich bezieht, sondern dass sie sich mit dem Stress und der Situation auseinandersetzt. (26)

Neben der Partnerin hat der Proband viel Kontakt mit seinen Mitbewohnern. Im Gegensatz zu seiner Wohnsituation in Berlin teilt er sich nun eine Wohngemeinschaft mit sieben anderen Studenten. Dadurch hat er nach eigenen Angaben mehr Kontakt und sucht diesen auch gezielt. (9)

Die Wohnsituation beschreibt der Proband als sehr angenehm. (10)

Es lassen sich verschiedene Coping-Strategien erkennen, welche der Teilnehmer in stressigen Situationen nutzt. Es ist ihm wichtig, sich zurückziehen zu können oder sich allein oder gemeinsam abzulenken. Auch das Schreiben von Lernkarteien und die gemeinsame Vorbereitung für Prüfungen mindern den Stress des Probanden. Letztendlich bewältigt er seinen Stress in dem er sich überwindet aktiv zu werden. (15)

1.3. Die zentralen Kategorien, interviewspezifisch

1. Kategorie: Stressfaktoren

- Stress durch die Hochschule
- Partnerschaft und Stress

2. Kategorie: Stressempfindung

- Bewertung des Stresses
- Wahrnehmung des Stresses

3. Kategorie: Einstellung gegenüber der Mitbewohner

- Kontakt mit den Mitbewohnern
- Positive Bewertung des Verhältnisses zu den mit Mitbewohnern

4. Kategorie: Grenzen der Unterstützung

- Grenzen der Unterstützung durch die Partnerin
- Gefühlte Grenzen auf Grund unterschiedlicher Lebenswege in Bezug auf frühere Freundschaften
- Grenzen und Ängste im Erfragen von Unterstützung in Bezug auf die Familie

5. Kategorie: Persönlicher Umgang mit Stress

- Selbstanspruch in Bezug auf Stress
- Selbstreflektion in Bezug auf Stressumgang

- Handlungsstrategien bei Stress durch die Hochschule
6. **Kategorie: Bedürfnisse in Stresssituationen**
 - Reflektion der eigenen Bedürfnisse in Stresssituationen
 - Gesprächsbedarf in Stresssituationen
 7. **Kategorie: Unterschiede des Kommunikationsverhaltens in Bezug auf die Unterstützungsart**
 - Kommunikation mit der Partnerin in Bezug auf praktische Unterstützung
 - Kommunikation mit der Partnerin in Bezug auf emotionale Unterstützung
 8. **Kategorie: Verhalten bei Nichterfolgen der Unterstützung durch die Partnerin**
 - Kommunikation bei Nichterfolgen von praktischer Unterstützung in Bezug auf die Partnerin
 - Eigenverantwortung bei Nichterfolgen von Unterstützung in Bezug auf Grund mangelnder Kommunikation mit der Partnerin
 9. **Kategorie: Anforderung an die Partnerin in Stresssituationen**
 - Anforderung an die praktische Unterstützung durch die Partnerin in Stresssituationen
 - Anforderung an die Sensibilität der Partnerin in Stresssituationen
 - Selbstreflektion der Anforderungen an eine Partnerin
 10. **Kategorie: soziales Unterstützungsnetzwerk**
 - Mitglieder des sozialen Unterstützungsnetzwerks
 - Priorisierung des sozialen Unterstützungsnetzwerkes
 11. **Kategorie: wahrgenommene Unterstützung durch die Partnerin**
 - Entfernung als besondere Herausforderung der Unterstützung durch die Partnerin
 - Einschätzung der Unterstützung durch die Partnerin

1.4. Postskript zu Interview Svea01

Das Interview wird am 05.02.2015 via Skype durchgeführt. Der Proband ist männlich, 26 Jahre und deutscher Nationalität. Neben der Terminabsprache fanden im Vorhinein keine Gespräche statt. Da der Proband wohnhaft in Görlitz ist und ich in Dresden zuhause bin, erfolgt das Gespräch via Skype. Sowohl der Proband als auch ich sind während des

Interviews zuhause. Die Aufnahme dauert 31:38 min. Vor und nach dem Gespräch werden kurz Informationen ausgetauscht, welche nicht thematisch sind. Der Proband qualifizierte sich durch einen Vor-Test und wurde durch Mundpropaganda auf unsere Abschlussarbeit aufmerksam. Der Proband befindet sich zur Zeit des Interviews in der Prüfungsphase und kann sich daher gut in seine Erzählung hinein begeben. Der Interviewte antwortet überlegt und sachlich. Während des Interviews füllt er Denkpausen mit kleinen Tätigkeiten wie trinken. Seine Ausführungen sind schlüssig und strukturiert. Er gibt durchdachte Antworten und ist sehr auf die Thematik konzentriert. Er fixiert während des Interviews den Bildschirm und schweift selten mit dem Blick ab. Seine Mimik und Gestik variiert minimal. Einige Nachfragen werden mit nonverbalen Gesten wie nicken bestätigt. Es kommt vor, dass der Proband während des Interviews lächelt. Ich vermute aus Unsicherheit wie seine Antwort von mir interpretiert wird. Während des Interviews reflektiert der Proband detailliert die beschriebene Situation. Trotz sachlichen Ausführungen wirken einige Antworten auf mich paradox. Sicherlich ist dies durch das spontane Antworten zu begründen. Auffällig an diesem Interview ist, dass der Proband seine Erfahrungen in Bezug auf das Kommunizieren von Bitten sehr detailliert ausschmückt. Er reflektiert sein Verhalten während des Interviews kritisch. Prägnant an diesem Interview ist auch, dass er versucht seine Freundin weniger zu belasten, da sie auf Grund der Entfernung selbst sehr gestresst ist.

2. Auswertung Interview Svea02

2.1. Themenkatalog

| Thema | Stichwort | Zeile |
|--|---|--------|
| 1 Stress durch Rahmenbedingungen | Das war keine genaue Situation | 35 |
| | Stress wegen Finanzierung | 40 |
| | alles zu schwierig für mich war. | 58 |
| 2 Stressfaktoren durch die Hochschule | ich hatte schon Angst, die Prüfung nicht zu bestehen. | 44 |
| | Schwierigkeiten beim lernen | 45 |
| | hat natürlich sehr viel Zeit gekostet | 45f. |
| | alles auf Deutsch [...] war schwierig bisschen wegen der Sprache | 60f. |
| | Rechtsprüfung [...] ganz schwierige Sprache gesprochen | 156ff. |
| 3 Unterstützung durch Kommilitonen und Freunde | hatte ich schon [...] Unterstützung von meinen Kommilitonen | 79f. |
| | wir einander alle erklärt, wie diese Formel geht | 82 |
| | Gelernt erstens und emotional, ja, auch. | 137 |
| | meinten sie auch immer: „Ja, klar das wird schon, klappt, bestehst du“ und so weiter. | 138f. |

| | | | |
|---|---|---|--------|
| | | das hat mir sehr geholfen [...] so eine Unterstützung | 83f. |
| | | Kommilitonen und Freunde, die hier so wohnen. | 104f. |
| | | Da waren schon Freunde dabei. | 108f. |
| 4 | Grenzen der Unterstützung durch den Partner in Bezug auf den Umzug nach Deutschland | wo ich mich entschieden habe für Deutschland [...] da hätte ich schon diese Unterstützung gebraucht, von ihm. | 280ff. |
| | | ich hätte gebraucht, dass er mir sagt: „Ja, cool. Komm her, nach Deutschland.“ | 284f. |
| | | das habe ich nicht bekommen, die Unterstützung. | 288f. |
| | | Für mich zu der Zeit war schon so, dass ich mit ihm schon, wenn nicht zusammen, dann wenigstens in einer Stadt wohnen würde. | 286ff. |
| 5 | Grenzen der Unterstützung durch den Partner in Bezug auf die Hochschule | Bei manchen Fächern (..) hätte ich mir schon von ihm so eine Unterstützung gewünscht | 87f. |
| | | Aber hat er nicht getan. | 89 |
| | | hätte ich auch mir von ihm gewünscht, dass er mir manchmal manche Sachen erklären könnte. | 164f. |
| | | Das hätte ich mir gewünscht. | 167 |
| 6 | Unerfüllte Erwartungen in Bezug auf die damalige Partnerschaft | wenn ich zum Beispiel für ihn koche [...] und dann kommt er nach hause und hat keinen Hunger, hat irgendwo schon gegessen. | 348ff. |
| | | solche kleinen Sachen hätte ich mir natürlich schon klar gewünscht | 374f. |
| 7 | Angst vor Verantwortung | da hat er mir gesagt, dass er einfach die Verantwortung nicht übernehmen will. | 313f. |
| | | Er hat einfach Angst diese [...] Verantwortung zu übernehmen | 292f. |
| | | Das er schuldig daran ist, dass ich wegen ihm dann dahin gekommen bin | 293f. |
| | | Dass er davor....weiß ich nicht...Angst hat. | 314f. |
| 8 | Kommunikation bezüglich der Wünsche und Erwartungen mit dem damaligen Partner | ich weiß warum, weil wir danach schon ein bisschen geredet haben. | 291f. |
| | | schon darauf hingewiesen, dass ich mir das gerne gewünscht hätte | 312f. |
| 9 | Unterstützung durch den damaligen Partner | wo wir miteinander geschrieben haben und es ging mir nicht gut, dann hat er das schon gemerkt und [...] optimistisch eingestellt. | 198ff. |
| | | wo ich dann letztendlich die Prüfungen bestanden habe [...] er sich auch für mich gefreut | 391f. |

| | | | |
|----|--|---|--------|
| | | er ist dann gekommen und dann waren wir im Urlaub. | 392f. |
| 10 | Unterstützungsgrenzen der Eltern | Eltern können hier nicht so wirklich großartig unterstützen | 105f. |
| | | weil das auch nur durch Skype geht | 106 |
| 11 | Erwartungen und Wünsche bezüglich der Unterstützung | solche Ablenkungen wie [...] abends mal weg zu gehen, anstatt den ganzen Tag zu lernen | 107f. |
| | | manche Sachen zu erklären | 155 |
| 12 | Rangliste soziales Unterstützungsnetzwerk | Kommilitonen [...] wichtiger weiß ich nicht [...] hilfreicher | 133f. |
| | | Ich würde sagen in der Mitte irgendwo (Anm. Einordnung des Partners) | 244 |
| | | daher wären da schon die Kommilitonen hilfreicher sein, als er. | 250f. |
| 13 | Anforderungen bezüglich des Dominanzverhaltens durch einen Partner | die Initiative schon von dem Mann kommen sollte | 171f. |
| | | Ich will schon eine Beziehung haben, wo der Mann die Hosen an hat und sagt, wo es lang geht. | 273f. |
| | | Naja, halt sagen wo es lang geht. | 321 |
| | | Der sagt einfach, wo wir hingehen und dann gehen wir da hin. | 325f. |
| 14 | Idealvorstellung einer Beziehung | Dankbarkeit | 345 |
| | | nicht das Geschirr irgendwo gestapelt stehen oder so und Klamotten überall hängen | 372ff. |
| | | keine Langeweile | 376 |
| | | Dass wir ständig was miteinander unternehmen. | 376f. |
| | | Dass wir Ausflüge machen oder so. | 377 |
| | | Nicht immer zuhause sitzen. | 377f. |
| | | wenn wir nicht zusammen wohnen, dann nicht einfach jeder macht was mit seinen Freunden, so dass wir gemeinsam was machen | 378ff. |
| 15 | Idealvorstellung der Unterstützung durch einen Partner | manchmal könnte er vielleicht bei manchen Sachen schauen wegen der Sprache | 337f. |
| | | Zum Beispiel Bewerbungsprozesse, Bewerbungsschreiben oder so was | 338f. |
| | | wissenschaftliche Arbeiten schreiben | 340 |
| | | bezüglich meinem Partner [...] er ganz genau weiß, dass es für mich nicht so einfach ist [...] auch diese Sprache zu lernen | 85ff. |
| 16 | Einschätzung der Unterschiede in | in Deutschland ist es komplett anders | 274 |
| | | Das hat schon was mit Mentalität zu tun | 272 |

| | | | |
|----|--|--|--------|
| | den Mentalitäten | habe ich solche Männer noch nie getroffen, die das mir geben könnten | 276 |
| | | Er meinte: „ja, das könnte man nur in Russland machen [...] das ist Russland normal, aber in Deutschland nicht.“ | 420ff. |
| | | der Grund warum wir nicht mehr zusammen sind [...] ein bisschen eine andere Einstellung, als die Deutschen. | 269ff. |
| 17 | Reflektion des eigenen Verhaltens in schwierigen Situationen | Bei mir merkt man das eigentlich schon. | 190 |
| | | wo ich zum Beispiel krank bin [...] grundsätzlich schlecht geht | 193f. |
| | | das sieht man bei mir schon, wenn irgendwas nicht stimmt. | 194f. |
| | | wenn irgendwas nicht stimmt, etwas schlecht ist, dann bin ich schon sehr passiv | 206f. |
| | | gehe nicht so wirklich weg | 207f. |
| | | habe keine Motivation und keine Laune | 208 |
| | | Deswegen merkt man das schon. | 208f. |
| 18 | Reflektion des eigenen Verhaltens allgemein | ich ein fröhlicher, aktiver Mensch bin | 205f. |
| | | vielleicht klingt das ein bisschen egoistisch | 248f. |
| | | das war wahrscheinlich mein Fehler | 412 |
| 19 | Kommunikation in Bezug auf private Themen | persönliche Sachen sind, die man nicht mit jedem besprechen kann, dann sage ich natürlich auch nichts | 213ff. |
| | | Klar, ist das schwierig, das Ganze so irgendwie für sich zu behalten | 215f. |
| | | es ist halt dann zu persönlich und dann kann [...] nicht so wirklich darüber reden. | 216f. |
| | | wenn sie mich fragen | 223 |
| | | wo ich krank bin oder so, wo sie nicht so wirklich was großartig irgendwas machen [...] äußere ich meine Gedanken nicht. | 233ff. |
| 20 | Auswahl der Gesprächspartner in Bezug auf private Themen | kommt darauf an, auch was für eine Person | 220 |
| | | Klar, wenn das richtig beste Freunde sind und so, natürlich rede ich darüber. | 220f. |
| | | Wenn ich da alles erzählen kann und so. | 119 |
| | | Wenn wir ehrlich zueinander sein können | 120 |
| 21 | Kommunikation in Bezug auf die Unterstützung im Studium | irgendwie von beiden Seiten [...] Die haben natürlich auch gemerkt, dass ich Schwierigkeiten habe | 227f. |
| | | da habe ich auch gesagt, dass ich gerne mit denen auch lernen würde. | 228 |

| | | | |
|----|--|--|-------|
| | | Ob die mir helfen könnten. | 229f. |
| | | Studium oder so was [...] also um meine Zukunft [...] da äußere ich natürlich meine Wünsche schon. Und meine Gedanken. | 231f. |
| 22 | Einordnung der Unterstützung nach der Thematik | daher wären da schon die Kommilitonen hilfreicher sein, als er. | 250f. |
| | | wenn was in der Familie passiert, dann klar ist die Familie für mich das Wichtigste. | 255f. |
| | | wenn wir uns gestritten haben [...] erwarte ich schon von ihm Unterstützung | 257f. |
| 23 | Stresssituation in der damaligen Partnerschaft | sein Geburtstag und da habe ich mir was einfallen lassen | 402 |
| | | also ich war komplett nackt | 405 |
| | | als Profilbild in Facebook gepostet, [...] als er Geburtstag hatte | 413f. |
| | | das hat ihm nicht gefallen. | 414 |
| | | hatten wir ganz, ganz viel Stress wegen diese Situation | 418 |
| 24 | Grenzen der Kommunikation in der damaligen Partnerschaft | da wollte er einfach nicht mit mir reden | 419 |
| | | nicht erklären, was der Fehler war | 419f. |
| | | Ich habe das irgendwie nicht so richtig verstanden. | 420 |

Tabelle 10: Themenkatalog Interview Svea02

2.2. Paraphrasierung

Die Probandin erzählt von sehr vielen Stressfaktoren. Es ist keine genaue Situation gewesen, die sie belastete sondern eine Vielzahl verschiedener Schwierigkeiten. Die Probandin hat auf Grund ihrer russischen Nationalität Sprachprobleme. Das Erlernen der deutschen Sprache hat viel Zeit und Mühe gekostet, was auch das Lernen für Prüfungen an einer deutschen Fachhochschule erschwerte. Dies führte zur Angst die Prüfungen nicht zu bestehen. Außerdem hatte die Probandin Schwierigkeiten mit der Finanzierung des Studiums. (1)

Unterstützung erfuhr sie von ihren Freunden an der Hochschule. Sie lernten viel mit ihr und erklärten die Sachinhalte für Prüfungen. Auch emotional unterstützen die befreundeten Kommilitonen die Probandin. Sie sprachen ihr gut zu. (2)

Zu dem damaligen Zeitpunkt war die Probandin in einer Beziehung, welche nun nicht mehr existiert. Allerdings steht sie noch mit dem ehemaligen Partner in Kontakt. (9)

Sie hätte sich gewünscht, dass ihr Partner sie unterstützt indem er ihr in einigen Fächern Sachinhalte erklärt. Dies hat er allerdings nicht getan. (4)

In Bezug auf den Umzug nach Deutschland konnte der damalige Partner nicht die gewünschte Unterstützung zeigen. Sie hätte sich gewünscht, dass er sie ermutigt nach Deutschland zu ziehen und ihr in der Planung mehr Sicherheit gibt. (3)

Allerdings konnte ihr damaliger Partner aus Angst die Verantwortung nicht übernehmen. Er befürchtete Schuldzuweisungen falls es Schwierigkeiten geben sollte. (6)

Die Probandin weiß dies, weil er mit ihr über diese Ängste gesprochen hat. (7)

Sie hätte sich außerdem von ihrem damaligen Partner gewünscht, dass er auch im Alltag mehr Rücksicht auf ihre Bedürfnisse nimmt. Dies könnten ganz kleine Situationen sein wie zum Beispiel, dass der Partner nicht direkt nach Arbeit auswärts isst wenn er weiß, dass sie gekocht hat. (5)

Positiv erinnert sich die Probandin daran, dass der damalige Partner mit ihr nach dem Bestehen der Prüfungen in den Urlaub gefahren ist und sie durch Nachrichten positiv für die Prüfungen motivierte. (8)

Durch die Eltern erfährt die Interviewte nur begrenzt Unterstützung. Grund dafür ist die große Entfernung, so dass sie häufig nur per Skype Kontakt mit ihren Eltern pflegen kann. (10)

Der Probandin fällt es schwer persönliche Themen zu besprechen. Es ist schwierig für sie private Sorgen für sich zu behalten, jedoch versucht sie, Probleme, die zu intim sind, eigenständig zu lösen. (18)

Mit besonders engen Freunden spricht sie über private Angelegenheiten. Das sind Menschen, welche die Probandin schon lange kennt und von denen sie weiß, dass diese Freunde ehrlich sind. (19)

Bei Problemen im Studium sucht die Interviewte gern den Kontakt zu ihren Kommilitonen. Diese bemerken auch selbst wenn die Probandin Hilfe benötigt und bieten Unterstützung an. Sie kann in Bezug auf ihr Studium Probleme äußern und erfährt dadurch Unterstützung. (20)

Die Interviewte ordnet ihre Gesprächspartner und Unterstützungspersonen nach der jeweiligen Thematik ein. Wenn die Probandin Schwierigkeiten an der Hochschule hat, sucht sie bei ihren Kommilitonen Unterstützung. Wenn es Probleme in der Familie gibt, unterstützt sie diese. Bei Problemen in der Partnerschaft zieht sie es vor, diese in erster Linie mit dem Partner zu klären. (21)

In der damaligen Partnerschaft konnte ihr der Partner das nicht immer geben. Er wollte in bestimmten Situationen nicht mit ihr sprechen, so dass die Probandin nicht verstanden hat warum er verärgert ist. (23)

Als Beispiel dafür berichtet sie von einem Geburtstag ihres damaligen Partners. Um ihm eine Überraschung zu bereiten, hatte sie Nacktaufnahmen von sich anfertigen lassen und diese im Internet verbreitet. Dies führte zu viel Stress in der Partnerschaft. (22)

Als Grund dafür sieht sie die Unterschiede in der Mentalität. Die russische und deutsche Mentalität ist ihrer Meinung nach zu verschieden.

Die Probandin hat das Gefühl, dass in Deutschland vieles anders ist als in ihrem Heimatland Russland. Bestimmte Eigenschaften, die sie an Männern schätzt, findet sie in Deutschland nicht. (15)

Ein potentieller Partner sollte die Initiative ergreifen und für die Probandin Verantwortung übernehmen. Sie möchte einen Partner, der sehr bestimmend handelt. Außerdem ist ihr Dankbarkeit sehr wichtig. Ihr Partner sollte mit ihr viel unternehmen und sich Zeit für sie nehmen. Auch wenn sie den Haushalt führt, möchte sie, dass er kleinere Tätigkeiten übernimmt und Unordnung selbständig sieht. (13)

Sie wünscht sich einen Partner, der sie bei sprachlichen Problemen unterstützt und ihr auch in Bewerbungsphasen oder bei Hochschulfragen zur Seite steht. (14)

Die Interviewte gibt an, in stressigen Situationen sehr passiv zu sein. Sie hat dann keine Motivation und häufig schlechte Laune. Ihr Umfeld bemerkt, wenn es ihr nicht gut geht. (16)

In Situationen in denen sich die Probandin nicht gestresst fühlt, ist sie ein fröhlicher und aktiver Mensch. Sie ist sich nicht sicher, ob ihr Verhalten hin und wieder egoistisch ist, reflektiert dies jedoch. Außerdem reflektiert sie nach Streits ihre eigenen Fehler. (17)

In ihrem Unterstützungsnetzwerk sind ihr momentan die Kommilitonen am Wichtigsten. Dies liegt daran, dass ihr das Studium sehr wichtig ist und Studienfreunde eine große Unterstützung sind. Ein potentieller Partner sollte mittig in einer Rangliste angesiedelt sein, so dass er unterstützend wirkt, jedoch nicht die Hauptperson für die Unterstützung darstellt. (12)

Die Probandin wünscht sich in Stresssituationen Ablenkungen nach einem langen Lerntag und Hilfe durch Erklärung bei Verständigungsproblemen. (11)

2.3. Zentralen Kategorien, interviewspezifisch

1. Kategorie: Stressfaktoren

- Stresssituationen in der damaligen Partnerschaft
- Stress durch Rahmenbedingungen
- Stressfaktoren durch die Hochschule

2. Kategorie: soziales Unterstützungsnetzwerk

- Rangliste soziales Unterstützungsnetzwerk
 - Einordnung der Unterstützung nach der Thematik
 - Auswahl der Gesprächspartner in Bezug auf private Themen
3. **Kategorie: Grenzen der Unterstützung**
- Grenzen der Unterstützung durch den Partner in Bezug auf den Umzug nach Deutschland
 - Grenzen der Unterstützung durch den Partner in Bezug auf die Hochschule
 - Unterstützungsgrenzen der Eltern
4. **Kategorie: Grenzen auf Grund von Persönlichkeitsunterschiede**
- Angst vor Verantwortung
 - Grenzen in der Kommunikation in der damaligen Partnerschaft
 - Unerfüllte Erwartungen in Bezug auf die damalige Partnerschaft
5. **Kategorie: Reflektion des eigenen Verhaltens**
- Reflektion des eigenen Verhaltens in schwierigen Situationen
 - Reflektion des eigenen Verhaltens allgemein
6. **Kategorie: Unterschiede des Kommunikationsverhalten in Bezug auf die Unterstützungsart**
- Kommunikation in Bezug auf private Themen
 - Kommunikation in Bezug auf die Unterstützung im Studium
7. **Kategorie: Anforderungen an den Partner in Stresssituationen**
- Erwartungen und Wünsche bezüglich der Unterstützung
 - Kommunikation bezüglich der Wünsche und Erwartungen mit dem damaligen Partner
 - Idealvorstellung der Unterstützung durch einen Partner
8. **Kategorie: wahrgenommene Unterstützung**
- Unterstützung durch Kommilitonen und Freunde
 - Unterstützung durch den damaligen Partner
9. **Kategorie: Herausforderungen der Partnerwahl**
- Anforderungen bezüglich des Dominanzverhaltens durch einen Partner

- Idealvorstellung einer Beziehung
- Einschätzung der Unterschiede in den Mentalitäten

2.4. Postskript Interview Svea02

Das Interview wird am 05.02.2015 via Skype durchgeführt. Die Probandin ist weiblich, 24 Jahre und russischer Nationalität. Neben der Terminabsprache fanden im Vorhinein keine Gespräche statt. Da die Probandin wohnhaft in Görlitz ist und ich in Dresden zuhause bin, erfolgt das Gespräch via Skype. Sowohl die Probandin als auch ich sind während des Interviews zuhause. Die Aufnahme dauerte 32:18 min. Vor und nach dem Gespräch werden kurz Informationen ausgetauscht, welche nicht thematisch sind. Die Probandin qualifizierte sich durch einen Vor-Test und wurde durch Mundpropaganda auf unsere Abschlussarbeit aufmerksam. Die Probandin befindet sich zur Zeit des Interviews in der Prüfungsphase. Ihre Ausführungen beschreiben eine Situation, in der sie ebenfalls in der Prüfungsphase war, allerdings in einem vorherigen Semester. Die Probandin antwortet nach langer Überlegungszeit und wirkt vor allem zu Beginn des Interviews unsicher. Grund dafür kann sein, dass die deutsche Sprache nicht ihre Muttersprache ist. Dies führt dazu, dass sie häufig nachfragt und ich Fragen zum besseren Verständnis umformuliere. Auffällig ist, dass die Probandin zur Zeit des Interviews nicht mehr in einer Beziehung ist. Sie reflektiert ihre letzte Partnerschaft sehr stark und sucht die Gründe für die Trennung in Mentalitätsunterschieden. Während des Gesprächs fasst die Probandin Vertrauen und berichtet von intimen Details ihrer letzten Beziehung. Beim Erzählen lacht die Probandin häufig. Auch hier vermute ich die Ursache in der Unsicherheit darin, wie ich die Informationen aufnehmen könnte. Ihre Mimik und Gestik ist sehr lebhaft. Beim Nachdenken schweift der Blick der Probandin umher. Ansonsten schaut sie mich konzentriert an. Vor allem bei der Fragenstellung fixiert sie mich. Vermutlich ist Ursache für die hohe Konzentration die deutsche Sprache. Da die Probandin nicht mehr in der Beziehung ist, habe ich das Gefühl, dass sie sehr ehrlich über die Schwächen der Beziehung sprechen kann. Dies ist bei den anderen Interviews nicht der Fall. Die Interviewte verwendet häufig Füllwörter wie „mhm“. Den Grund dafür sehe ich ebenfalls in den Sprachproblemen. Die Probandin antwortet sehr bedacht.

3. Auswertung Interview Svea03

3.1. Themenkatalog

| Thema | Stichwort | Zeile |
|------------------------------------|---|-------|
| 1 Beschreibung des Stresssituation | Da haben wir eine Reise gemacht nach München | 34f. |
| | ich hatte das so ein bisschen initiiert | 35f. |
| | sozusagen die Aufgabe [...] ich hab das dann einfach gemacht, das alles zu organisieren | 36f. |
| | mit Hin- und Rückfahrt und Übernachtung | 38f. |

| | | | |
|---|--|--|--------|
| | | weil man sich nicht wirklich überlegt hat, was man machen will | 48f. |
| | | Das war jetzt im letzten August | 62 |
| | | Mit Freunden noch | 35 |
| 2 | Bewertung der Stresssituation | das war halt schlecht | 48 |
| | | ganze Reise [...] nicht ganz so gut verlaufen | 42f. |
| | | das war dann ganz schön enttäuschend. | 49f. |
| | | ist ein bisschen stressig geworden | 38 |
| | | München [...] Phase hatte, wo ich ein bisschen resigniert war | 132ff. |
| 3 | Freunde als zusätzliche Stressbelastung | Freundin [...] von ihrem Partner getrennt hatte | 57f. |
| | | das waren beides gute Freunde von mir | 58f. |
| | | kam das noch ein bisschen dazu zu der ganzen schlechten Stimmung | 59f. |
| | | weil ich halt auch von den Freunden, die noch mit wollten, keine Unterstützung weiter bekommen habe, sondern einfach nur erwartet wurde | 39ff. |
| 4 | Bedürfnisse in Stresssituationen | dass ich ein bisschen Zuspruch bekomme, wenn jetzt was nicht so gelaufen ist oder so | 74 |
| | | Oder halt ich brauch einfach Zuspruch | 142 |
| | | ich brauche in dem Moment meistens eher emotionale Unterstützung | 245f. |
| | | Ich brauche dann irgendwie jemanden, der mir ein bisschen emotionale Unterstützung gibt | 249f. |
| | | ich brauche einfach dann so ein bisschen den Part, der alles ein bisschen wieder auf den Boden holt | 256f. |
| | | auch so praktische Vorschläge, was man tun dann, damit die Situation wieder besser wird | 260f. |
| | | am Meisten schon dieses „runterholen“ | 261 |
| 5 | Auswahl der unterstützenden Personen | Das kommt halt auf das Problem an | 81 |
| | | weil es da eben ganz auf das Problem ankommt | 115f. |
| | | das hängt immer ganz stark von der Stresssituation ab, womit ich jetzt gerade Stress habe | 82ff. |
| | | Geh ich meistens entweder zu meinen Eltern oder zu meinem Freund | 77f. |
| 6 | Auswahl des Partners im Unterstützungsnetzwerk | Bei Prüfungsstress oder Unistress allgemein, oder vielleicht auch gerade so was mit Reise organisieren, da würde ich zu meinem Freund gehen. | 91ff. |
| | | So dass ich das nicht noch erledigen musste | 190f. |

| | | | |
|----|---|---|--------|
| 7 | Bewertung der Unterstützung durch den Partner | Es war überraschend. | 195f. |
| | | er ist an sich ein sehr hilfsbereiter Mensch | 195f. |
| 8 | Auswahl der Eltern im Unterstützungsnetzwerk | Probleme mit solchen Alltagssituationen [...] da irgendwelche Formulare ausfüllen, würde ich zu meinen Eltern gehen | 88ff. |
| | | ich geh schon auch hin, wenn es sich jetzt anbietet | 103 |
| | | dadurch, dass sie jetzt natürlich nicht vor Ort sind, fällt es ein bisschen hinten herunter | 103ff. |
| | | weil ich weiß, da könnte ich mit allem einfach immer hingehen | 114f. |
| | | wenn ich ein größeres Problem habe, dann würde ich mit meinen Eltern | 120f. |
| 9 | Auswahl der Freunde im Unterstützungsnetzwerk | wenn ich jetzt Probleme mit meinem Partner hätte, würde ich zu meinen Freunden gehen | 87f. |
| | | ich würde auch zu Freunden gehen | 82 |
| 10 | Rangfolge des Unterstützungsnetzwerkes | meine Eltern doch auf die höchste Stufe stellen | 113f. |
| | | Freunde und mein Freund auf die gleiche Ebene | 115 |
| 11 | aktive Unterstützung durch den Partner | da ist er dann sozusagen dann einfach eingesprungen | 134 |
| | | indem er das halt dann versucht hat so ein bisschen zu leiten | 135 |
| | | er hat das sozusagen ersetzt, was ich eigentlich hätte machen sollen | 136f. |
| | | wenn ich Prüfungsstress habe [...] noch irgendwelche kleinen Aufgaben zu erledigen habe, dann fragt er immer: „Lass mich das für dich machen [...]“ | 138ff. |
| | | Was auch immer das dann für kleine Sachen sind | 141 |
| | | hat versucht durch na ja durch Vorschläge, was man machen könnte damit es besser wird, einfach versucht die ganze Situation so ein bisschen zu deeskalieren | 155ff. |
| 12 | Feinfühligkeit des Partners | er hat in dem Moment nicht so richtig gemerkt, merken können, warum jetzt, warum es bei mir nicht so gut war | 151f. |
| | | Er hat aber einfach gemerkt, dass ich halt irgendwie ganz schön genervt bin | 154f. |
| | | ohne, dass ich ihn darum gebeten habe, hat er gesagt: „Ja, lass das sein, stress dich nicht [...]“ | 188f. |
| 13 | Bereitschaft zur Kommunikation von Problemen | ich habe ihm das dann erst im Nachhinein erklärt, was mich gestört hat. | 153f. |
| | | Also ich kann da schon mit ihm darüber reden | 163f. |

| | | | |
|----|--|---|-------|
| | innerhalb der Partnerschaft | Ich sag ihm das auch, wenn ich irgendwo ein Problem habe | 164f. |
| | | Und da hatte ich mit ihm darüber geredet | 187 |
| | | ein Problem hatte, was ich erzählt habe | 218 |
| 14 | Kommunikation mit dem Partner in Bezug auf Unterstützungswünsche | Also eher um Hilfe bitten vielleicht ja. | 173f. |
| | | zum Beispiel „massier mich“ | 202 |
| | | oder „mach Abendessen“ | 202 |
| | | also halt so Fragen stellen: „Würdest du das machen?“ | 206f. |
| 15 | Interpretation durch den Partner | weil er auch jemand ist, der gerne Sachen auf sich bezieht. | 171 |
| | | was er aber halt nicht so verstanden hat, dass ich da vielleicht Hilfe bräuchte | 218f. |
| | | sondern was er halt auf sich bezogen hat. Als ob er schuld wäre. | 219f. |
| | | und deshalb auch genervt reagiert hat | 220f. |
| 16 | Kommunikationsverhalten mit dem Partner in Stresssituationen | das versuche ich ihm auch immer klar zu machen | 170f. |
| | | versuche ich immer zu sagen, dass das jetzt ein Problem ist, was ich habe | 172f. |
| | | das eben jetzt nichts mit ihm zu tun hat, sondern das einfach gerade Stress da ist | 234f. |
| | | dass es nicht, absolut nicht auf ihn bezogen ist. | 229f. |
| | | wenn es um das Thema Sexualität geht und vielleicht auch ein bisschen in Stresssituationen Unlust | 232f. |
| | | weniger vorwurfsvoll | 169 |
| | | weil es im Normalfalls dann nichts mit ihm zu tun hat | 169f. |
| 17 | Grenzen in der Kommunikation mit dem Partner durch Angst | weil ich eben Angst habe, dass er das nicht versteht | 228f. |
| | | Deswegen ist es immer ganz wichtig | 172 |
| | | Da ist das halt besonders schwer | 233f. |
| | | bei manchen Themen fällt es mir schwer ihm das zu sagen | 228 |
| 18 | Reflektion des eigenen Verhaltens in Stresssituationen | Ich dramatisiere manchmal schnell | 255f. |
| | | wo ich irgendwie ein bisschen genervt und gestresst gewesen bin | 216f. |

Tabelle 11: Themenkatalog Interview Svea03

3.2. Paraphrasierung

Die Probandin beschreibt eine Situation aus dem letzten Jahr. Ihr Partner, Freunde und sie reisten nach München. Um die Planung und Organisation der Reise kümmerte sich die Probandin allein. Sie erhielt von ihren Freunden keine Unterstützung. Da sich die Freunde wenig in die Planung einbrachten, kam es zur Schwierigkeiten aufgrund verschiedener Interessen und Unternehmungswünsche. (1)

Die Probandin empfand die Reise als enttäuschend und stressig. Sie hatte andere Vorstellungen bezüglich des gemeinsamen Urlaubs. (2)

Eine zusätzliche Belastung war, dass sich ein befreundetes Paar nach einer jahrelangen Beziehung vor dem Ausflug getrennt hatte. Da die Probandin beide sehr mochte, fühlte sie sich zwischen den Parteien sehr unwohl. Die Trauer über die Trennung trug zusätzlich zur Minderung der Stimmung bei. (3)

Ihr Partner konnte während der Reise nicht genau einschätzen was die Probandin stresste, sprang jedoch intuitiv ein und unterstützte sie, indem er die Verantwortung übernahm und die Gruppe „leitete“. (11)

Grundsätzlich scheint der Partner viel Feingefühl zu besitzen. Er spürt wenn die Probandin Hilfe benötigt und hilft ihr, ohne dass sie darum bitten muss. (12)

In Stresssituationen benötigt die Interviewte viel Zuspruch. Sie braucht in diesen Momenten Personen, die sie emotional unterstützen und wieder „auf den Boden zurückholen“. Auch praktische Vorschläge nimmt die Probandin als unterstützend wahr. Sehr wichtig empfindet sie aber das „runterholen“. (4)

Unterstützung erhält die Probandin von ihren Eltern, Freunden und von ihrem Partner. Es ist abhängig von der Situation und dem Problem, welche Person sie um Unterstützung bittet. Häufig bevorzugt sie ihre Eltern und ihren Freund. (5)

Wenn sie Stress in Bezug auf ihr Studium verspürt, bittet sie ihren Partner um Hilfe. Er entlastet sie und nimmt ihr kleinere Aufgaben ab. (6)

Ihr Partner ist ein sehr hilfsbereiter Mensch und überrascht die Probandin öfter mit Unterstützungsangeboten. (7)

Die Eltern bittet die Interviewte um Hilfe, wenn es um Alltagsprobleme oder den Schriftverkehr mit Behörden geht. Da die Eltern nicht in Görlitz wohnhaft sind, bittet die Probandin seltener um Unterstützung. Sie weiß, dass sie sich auf ihre Eltern verlassen kann und würde bei größeren Problemen als Erstes die Eltern um Unterstützung bitten. (8)

Beziehungsprobleme bespricht die Interviewte mit ihren Freunden. (9)

Am Wichtigsten sind ihr jedoch die Eltern. Ihre Freunde und Familie sind im Unterstützungsnetzwerk gleichberechtigt. (10)

Ihr Partner unterstützt die Probandin in vielen Bereichen. Während des Aufenthaltes in München hat er die Verantwortung übernommen, als sie zu frustriert und gestresst war und dadurch die Situation deeskaliert. Er brachte Vorschläge und übernahm die Leitung des Ausfluges. Auch bei Prüfungsstress übernimmt er kleinere Aufgaben um seine Partnerin zu entlasten. (12)

Die Kommunikation zwischen der Probandin und dem Partner gestaltet sich öfter schwierig. (16)

Der Partner fühlt sich häufig verantwortlich, wenn sich die Probandin auf Grund von Stress anders verhält. Er versteht in diesen Situationen nicht, dass das Verhalten seiner Partnerin nichts mit ihm zu tun hat. (16)

Dies führt dazu, dass die Interviewte in bestimmten Situationen Angst hat zu kommunizieren. Es ist ihr daher besonders wichtig, Fehlinterpretationen zu vermeiden. Es fällt ihr schwer bestimmte Themen bei ihrem Partner anzusprechen. (17)

Die Probandin versucht Fehlkommunikation zu vermeiden indem sie ihrem Partner versichert, dass ihr Verhalten nichts mit ihm zu tun hat, sondern andere Ursachen trägt. Dies bezieht sich auch auf das Thema sexueller Unlust, da ihr Partner nicht versteht, dass diese im Zusammenhang mit einem hohen Stresslevel steht. (16)

Die allgemeine Kommunikation zwischen ihr und ihrem Partner ist direkt und offen. Ihr Partner hört ihr zu und die Probandin kann sich äußern. (13)

Sie kann Probleme je nach Situation direkt oder im Nachhinein ansprechen und auch um Unterstützung bitten. Wenn die Probandin um Unterstützung bittet, formuliert sie dies in einer Frage oder einer direkten Aufforderung wie „mach Abendessen“ oder „massier mich“. (14)

Die Probandin ist sich bewusst, dass sie manchmal sehr schnell dramatisiert und reflektiert Situationen in denen sie genervt oder gestresst war. (18)

3.3. Zentrale Kategorien, interviewspezifisch

1. Kategorie: Stressfaktoren

- Freunde als zusätzliche Stressbelastung
- Beschreibung der Stresssituation

2. Kategorie: Stressempfindung

- Bewertung der Stresssituation

3. Kategorie soziales Unterstützungsnetzwerk

- Auswahl der unterstützenden Personen
 - Rangfolge des Unterstützungsnetzwerkes
4. **Kategorie: positives Erleben der Kommunikation mit dem Partner**
- Kommunikation mit dem Partner in Bezug auf Unterstützungswünsche
 - Bereitschaft zur Kommunikation von Problemen innerhalb der Partnerschaft
5. **5. Kategorie: Prägung der Kommunikation mit dem Partner durch Ängste**
- Grenzen in der Kommunikation mit dem Partner durch Angst
 - Kommunikationsverhalten mit dem Partner in Stresssituationen
 - Interpretation durch den Partner
6. **Kategorie wahrgenommene Unterstützung durch den Partner**
- Aktive Unterstützung durch den Partner
 - Feingefühl des Partners
 - Bewertung der Unterstützung durch den Partner
7. **Kategorie: Nutzung des sozialen Unterstützungsnetzwerkes**
- Auswahl des Partners im Unterstützungsnetzwerk
 - Auswahl der Eltern im Unterstützungsnetzwerk
 - Auswahl der Freunde im Unterstützungsnetzwerk
8. **Kategorie: Persönlicher Umgang mit Stress**
- Bedürfnisse in Stresssituationen
 - Reflektion des eigenen Verhaltens in Stresssituationen

3.4. Postskript Interview Svea03

Das Interview wird am 03.02.2015 via Skype durchgeführt. Die Probandin ist weiblich, 19 Jahre und deutscher Nationalität. Neben der Terminabsprache fanden im Vorhinein keine Gespräche statt. Da die Probandin wohnhaft in Görlitz ist und ich in Dresden zuhause bin, erfolgt das Gespräch via Skype. Sowohl die Probandin als auch ich sind während des Interviews zuhause. Die Aufnahme dauerte 17:21 min. Vor und nach dem Gespräch werden kurz Informationen ausgetauscht, welche nicht thematisch sind. Die Probandin qualifizierte sich durch einen Vor-Test und wurde durch Mundpropaganda auf unsere Abschlussarbeit aufmerksam. Grund für ihre Teilnahme ist neben dem Interesse an der Thematik das Sammeln von Forschungsstunden. Die Probandin befindet sich zur Zeit des Interviews in der Prüfungsphase. Sie antwortet bedacht und strukturiert. Sie wirkt während

des Interviews sehr konzentriert und ich habe das Gefühl, sie hat den Selbstanspruch das Interview nach ihren Vorstellungen „gut zu meistern“. Es kommt vor, dass ihre Antworten tonal nach einer Frage klingen, da sie die Stimme am Ende des Satzes nach oben hebt. Auf Grund der klaren Ausführungen der Probandin fällt dieses Interview sehr kurz aus. Währenddessen sie erzählt, schweift ihr Blick durch den Raum. Sie wirkt auf mich etwas schüchtern. Ihre Mimik und Gestik erscheint unsicher. Ich habe den Eindruck sie lächelt bei Ausführungen, die ihr unangenehm sind und schaut häufig an dem Bildschirm vorbei. Ich habe das Gefühl, dass die Interviewte im Laufe des Gespräches Vertrauen aufbaut, da sie mir von intimen Details ihrer Partnerschaft erzählt. Die Interviewte scheint eine zufriedene Partnerschaft zu führen. Dies fällt mir besonders auf, da sie trotz ihrer unsicheren Art während der Ausführungen über die Beziehung Selbstsicherheit zeigt.

4. Interview Svea04

4.1. Themenkatalog

| Thema | Stichwort | Zeile | |
|-------|---|---|-------|
| 1 | Beschreibung der arbeitsbedingten Stresssituation | Ich arbeite neben meinem Studium in einer betreuten Wohnform | 28 |
| | | ich bin dort sozusagen Betreuerin, Ansprechpartner für die Jugendlichen | 29f. |
| | | die Jugendlichen haben halt Verhaltensauffälligkeiten [...] sind emotional und sozial anstrengender als [...] normale Jugendliche | 31ff. |
| | | das war letzten Sommer im August | 59 |
| | | insgesamt von der Arbeit her schon gestresst | 64 |
| | | acht Stunden auf Arbeit und das laugt halt schon aus | 65 |
| | | also ich war in der Zeit grundsätzlich gestresst | 68f. |
| 2 | Stressfaktor Klientin | die eine Jugendliche wollte halt keine Mittagsruhe machen | 36f. |
| | | sie dann halt mich, meine Mutter aufs Übelste beleidigt hat | 39f |
| 3 | Empfindungen in Stresssituation | da dachte ich mir so innerlich ganz kurz: „Wenn ich könnte wie ich wölte“ | 42 |
| | | ich war so auf hundertachtzig, dass ich nur noch gesagt hab: Wenn du mich nicht in einem ordentlichen Satzbau beleidigen kannst, kann ich dich nicht ernst nehmen.“ | 46ff. |
| 4 | Empfindungen nach der Stresssituation | so aufgewühlt, als ich daheim war, also bei meinem Freund | 49 |
| | | ich noch so genervt war | 50 |
| | | beim Zähneputzen liefen mir die Tränen | 50f. |
| | | einfach weil ich so aggressiv auf dieses Kind war | 51f. |

| | | | |
|---|---|--|--------|
| 5 | Stress durch Wohnsituation | bei meinem Freund in der Zeit gewohnt | 69f. |
| | | da fühl ich mich halt nie richtig wohl | 70f. |
| | | das hat mich auch alles genervt, also genervt und ich war gestresst. | 71f. |
| 6 | Stress durch das Verhalten des Partners | Dann war mein Freund auch immer unterwegs oder hat gezoxt und das war nervig | 72f. |
| | | ich nehme es ihn zwar nicht übel oder halte ihm das drei Stunden vor, aber in dem Moment [...] bin ich schon genervt | 230ff. |
| | | der provoziert dann auch schön und freut sich | 248f. |
| | | wenn ich dann mit dem Tränchen in den Augen da stehe, dann merkt er das halt | 256f. |
| | | um mich dann nochmal so richtig zu provozieren | 225f. |
| 7 | Kommunikative Reaktion auf das provozierende Verhalten des Partners | ich sag ihm dann schon, dass das jetzt nicht mehr lustig ist | 263 |
| | | ich das jetzt auch nicht mehr in Ordnung finde weil ich bin gestresst, ich fühle mich nicht wohl, ich habe das und das erlebt | 266ff. |
| | | ich bin dann auch manchmal ein bisschen böartig | 268 |
| | | Aber ich kommuniziere das schon, vielleicht ungerecht manchmal | 273f. |
| | | wenn ich ihn erstmals angemault habe, nach zehn Minuten der Ruhe sage ich: „Hier, das war nicht so gemeint und das tut mir auch leid.“ | 278ff. |
| | | ich kann das schon kommunizieren | 282f. |
| | | wenn ich dann gestresst bin [...] kann ich nicht darauf eingehen, [...] mich nervt das dann einfach nur | 82ff. |
| | | ich werde dann halt ziemlich aggressiv und gifte ihn dann auch mal an | 84f. |
| 8 | Reflektion des eigenen Verhaltens im Umgang mit Stress-situationen | ich bin dann sehr cholerisch | 78f. |
| | | wie man dann halt so ist, so zickig | 87 |
| | | ich weiß auch, dass ich sehr penibel und perfektionistisch bin | 197f. |
| | | Aber ich glaube ich stehe mir auch selbst im Weg | 204 |
| | | oder weil ich einfach mit mir unzufrieden bin | 254 |
| | | das krieg ich dann auch hin bei IHM, bei meiner Mutti auch, so bei den Meisten mittlerweile kann ich so meine Fehler eingestehen. | 280ff. |
| 9 | Kommunika- | man merkt es mir an wenn ich gestresst bin | 79f. |

| | | | |
|----|---|---|--------|
| | tionsverhalten in Stresssituationen | ich glaube ich kommuniziere das sehr sarkastisch und auch sehr genervt | 229f. |
| | | auch so ein bisschen fauchig. | 238 |
| 10 | Kommunikationsverhalten mit dem Partner | mein Freund, also wir blödeln viel herum | 80 |
| | | schon der erste Ansprechpartner, weil er mich auch täglich sieht. | 162 |
| | | es ist immer spaßig. Ich weiß ja wie ich ihn zu nehmen hab | 251 |
| | | Aber ich glaube er weiß, wie er mich zu nehmen hat und ich weiß wie ich ihn zu nehmen habe. | 274f. |
| | | ich kann schon klar äußern was ich will | 197 |
| 11 | Rolle des Partners | | |
| | | der ist schon wichtig | 144 |
| | | grundsätzlich ist er immer für mich da | 179 |
| 12 | Unterstützung durch den Partner | dann kommt der halt extra zu mir gefahren | 147 |
| | | „Kannst du bezahlen?“ dann sagt er auch: „ Ja ich bezahle.“ | 152 |
| | | Also er stellt sich da nicht quer. | 155 |
| | | aber er ist auf jeden Fall immer da und verweigert sich nicht | 168f. |
| | | da kam er gleich an und hat mich umarmt | 276f. |
| | | also positiv [...] Prüfungszeit [...] „Ich will, dass wir heute Abend essen gehen und dass du bezahlst.“ Dann hat er gesagt: „Können wir gerne machen.“ | 293ff. |
| | | dann bekam ich eine Rückenmassage | 301 |
| | | seine Unterstützung ist dann halt wirklich so, dass er halt auch nicht von mir fordert, dass ich da „übelst“ was großes vorbereite | 302f. |
| | | in der Prüfungszeit, wenn ihm auch bewusst ist, dass ich halt viel zu tun habe, dann fragt er schon eher mal | 310f. |
| | | Hat er gesagt: „ Nee, ich kümmere mich.“ | 316 |
| | | da hat er schon gleich von sich aus noch übernommen | 320f. |
| | | also keine Zeit für den Stress, da macht er viel von sich. | 322f. |
| | | der macht schon alles. Der wechselt auch die Reifen am Auto. | 358f. |
| | | Also das kriegt er noch nicht hin. | 256 |

| | | | |
|----|--|--|--------|
| 13 | Grenzen im Annehmen und Fordern von Unterstützung | dann verlange ich ja nicht, dass er meinen Haushalt macht | 109f. |
| | | Er würde das schon machen, wenn ich das von ihm verlangen würde | 208f. |
| | | Ich fordere das auch nicht ein, also ich sage auch nicht: „Du könntest doch mal abwaschen“. Das mache ich nicht | 103ff. |
| | | Aber ich will sie halt nicht immer dazu nötigen, weil sie hat auch genug zu tun | 164f. |
| | | Aber was so mein Bereich ist, für den ich selbst verantwortlich bin, da fordere ich von ihm nicht mehr Arbeit oder Unterstützung | 95ff. |
| 14 | Gründe für Grenzen im Annehmen und Fordern von Unterstützung | ich bin eher so ein Typ, ich mach das eher allein | 78 |
| | | ich kann ganz schlecht Verantwortung abgeben | 204f. |
| | | weil ich weiß: der macht das sowieso nicht so wie ich das will, fordere ich das erst gar nicht und mache es halt selber | 210f. |
| 15 | Grenzen der Unterstützung durch den Partner | er kann halt nicht kochen | 301f. |
| | | da (.) hätte er mal mehr machen können, dafür dass ich mich dann dort wohl fühle | 355f. |
| | | wenn man ihm mal Aufgaben gibt und er dann halt einfach die Relevanz nicht so sieht | 351 |
| 16 | Beurteilung der Unterstützung durch den Partner | Also das ist schon ganz angenehm. | 155f. |
| | | er kann nicht immer sinnvoll reagieren | 167f. |
| | | dann kommt ja das Eine zum Anderen dann ist er keine Unterstützung, weil er dann nicht weiß wann gut ist. | 254ff. |
| 17 | Wirkung der Kommunikation mit dem Partner | ich fühle mich auch wohler und entspannter, wenn ich mit ihm dann halt darüber reden konnte | 183ff. |
| | | er mir dann auch vielleicht einfach mal sagt: „Mensch, so schlimm ist das gar nicht“ | 185f. |
| 18 | Grenzen der Unterstützung in Bezug auf die Haustiere | also das werfe ich ihm schon vor, weil das unsere Meerschweine sind | 94f. |
| | | wenn ich halt sage: „[...] kannst du mal die Meerschweinchen machen“, dann macht er das auch alles alleine. | 304ff. |
| | | Aber ich fordere von ihm nicht mehr Unterstützung außer [...] in dem letzten halben Jahr [...] seit November halt 2014 drei Meerschweine | 87ff. |
| 19 | Idealvorstellung der Unterstützung durch den Partner in | die Einkäufe schon erledigt sind | 372 |
| | | wenn ich gerade in der Prüfungszeit bin, dass ich nach Hause komme, der Geschirrspüler ausgeräumt ist | 370f. |
| | | der Müll runtergebracht ist | 372 |

| | | | |
|----|--|--|--------|
| | Bezug auf den Haushalt | das man nach Hause kommt und sagt: „ Ok, gut. Ich muss mich jetzt nicht noch mit der Wohnung befassen | 373f. |
| 20 | Idealvorstellung bezüglich der Eigeninitiative des Partners | Das halt nicht alle Ideen von der Frau ausgehen müssen. | 376f. |
| | | dann halt seine Bedürfnisse für den Zeitraum wo ich vielleicht mehr Ruhe brauche so gestaltet, dass er vielleicht auch sich mit Freunden trifft, dass man dann halt die Ruhe zuhause hat | 381ff. |
| | | Unterstützung, ohne dass man alles sagen muss | 383f. |
| | | der Partner einfach die Voraussetzung schafft | 384f. |
| | | einfach das man dann noch Aufgaben übernimmt, die normalerweise [...] ich gern mache | 387f. |
| | | ohne, dass ich es ihm halt sagen muss | 391f. |
| 21 | Unerfüllte Wünsche in Bezug auf die bestehende Partnerschaft | wenn er das begreifen würde, das wäre echt cool | 100 |
| | | ich denke, ich würde mir mehr moralische Unterstützung wünschen | 180f. |
| | | da hätte ich mich halt einfach gewünscht, wenn ich schon sage was ich mir vorstelle, dass vielleicht einfach im Kühlschrank was zu essen ist | 345ff. |
| 22 | Emotionale Unterstützung durch die Mutter | Ich rufe meine Mutti immer ganz oft an. | 117 |
| | | ich mich halt bei ihr gut ausheulen kann | 118f. |
| | | dass sie mich bei meiner emotionalen Verfassung wieder auffrft | 119f. |
| | | nicht mit Leistung, weil sie wohnt halt 150 Kilometer entfernt | 120f. |
| | | sie hat sich halt Zeit genommen und mit mir telefoniert | 123f. |
| 23 | praktische Unterstützung durch die Mutter | wenn ich mal knapp bei Kasse war [...] 40 Euro überwiesen | 122f. |
| | | sie hat halt auch Ausdrucke viel gemacht [...] für die Hochschule | 124 |
| 24 | Rolle der Mutter | doch meine Mutti unterstützt mich viel | 120 |
| | | die Mutti ist dann diejenige die bluten muss | 128f. |
| | | Die Mutti [...] wenn alle Stricke reißen, dann kann ich mich auf sie verlassen | 162ff. |
| | | Die Mutti, weil das bleibt auch immer | 173f. |
| 25 | Rolle der Freundinnen | mehr Freundinnen jetzt auch nicht zwingend. Also ich rede mit denen halt. | 131f. |
| | | bei Whatsapp mit meinen zwei Bestem vom Studium so eine Gruppe und da schreibt man dann schon mal | 134f. |

| | | | |
|----|-------------------------------------|---|--------|
| | | meine Freundinnen [...] täglich auch sehe[...] und quatschen | 169ff. |
| 26 | Priorisierung des sozialen Umfeldes | Also meine Mutti, meine zwei Freundinnen [...] als Hauptpersonen | 138f. |
| | | weder mein Vater, noch die Großeltern, noch die Mitbewohnerin. Das alles nicht. | 139f. |
| | | doch an erster Stelle steht mein Freund, der muss sich das dann immer alles anhören | 166f. |

Tabelle 12: Themenkatalog Interview Svea04

4.2. Paraphrasierung

Zu Beginn des Interviews berichtet die Probandin von ihrer stressigen Arbeit, der sie neben dem Studium in einem betreuten Wohnen nachgeht. Ihre Arbeitszeiten bewegen sich zwischen acht und zehn Stunden und sorgten im letzten Jahr dafür, dass die Probandin sehr gestresst war. (1)

Besonders ausführlich beschreibt sie eine Situation, in der eine Klientin nicht nur die Probandin selbst, sondern auch ihr Mutter beleidigte. (2)

Diese Situation, in Verbindung mit einem erhöhten Stresslevel, führten dazu, dass sie während ihrer Arbeit sehr aufgewühlt war und kurzzeitig darüber nachdachte die Klientin ebenfalls zu beleidigen. (3)

Am Abend bei Ihrem Partner führte der Stress des Arbeitstages dazu, dass die Probandin zu weinen begann. Zusätzlich empfand die Interviewte sehr viel Hass gegenüber der Klientin, mit dem sie aber gut umzugehen wusste. (4)

Die Mutter der Interviewten nimmt eine wichtige Rolle im sozialen Netzwerk ein und unterstützt die Probandin emotional. Die Probandin telefoniert häufig mit ihrer Mutter. Dies sorgt dafür, dass sie sich wieder motivierter fühlt. Trotz der großen räumlichen Entfernung, nimmt sich die Mutter viel Zeit für ihre Tochter. (22)

Immer wieder betont sie wie wichtig diese ist und dass sie sich auf sie verlassen kann. Die Mutter unterstützt die Probandin beim Ausdrucken von Skripten für die Hochschule und überweist ihr auch Geldbeträge wenn die Probandin in finanzieller Not ist. (23)

Die Mutter ist die Person für die Probandin, die immer für sie da ist und die sie mit ihren Problemen „belasten kann“. Grund dafür ist, dass die Probandin davon überzeugt ist, dass die Mutter eine Person ist, die immer zu ihr hält und bleibt. Somit hat die Mutter eine sehr prägnante und wichtige Rolle im sozialen Netzwerk der Probandin. (24)

Sie priorisiert die Mutter im Gespräch häufig als wichtigste Bezugsperson. Gibt aber gleichzeitig ihren Freund als ersten Ansprechpartner an. (26)

Das Kommunikationsverhalten mit dem Partner gestaltet sich im Allgemeinen als sehr provokant. Allerdings scheinen sich beide gut zu kennen und in normalen Alltagssituationen die Provokationen des anderen zu verstehen. Gleichzeitig ist der Freund der erste Ansprechpartner für die Probandin, da sie sich täglich sehen. Sie vertraut darauf, dass sich beide gut kennen und die Kommunikationsart daher verstehen. (10)

In stressigen Situationen jedoch gelingt dem Partner nicht zu differenzieren, wann es der Probandin zu viele Neckereien sind, sodass es vorkommt, dass sie weint oder aggressiv wird. Sie selbst beschreibt ihre Reaktion als "fauchig". Sie kommuniziert offen wenn sie Probleme mit den Provokationen hat und kann auch klar die Gründe definieren. (9)

Die Probandin fühlt sich nicht wohl bei ihrem Partner. Die Wohnsituation belastet sie und sorgt dafür, dass sie sich noch mehr genervt und gestresst fühlt. (5)

Auch das Verhalten des Partners sorgt dafür, dass sich die Probandin gestresst fühlt. Zum Beispiel, wenn sie sich seine Aufmerksamkeit wünscht, aber der Partner es vorzieht mit Freunden Computerspiele zu spielen oder allein unterwegs ist. Die provokante Art des Partners stresst sie in bestimmten Situationen ebenfalls. Sie verzeiht ihm diese Kleinigkeiten, ist aber in diesen Situationen von ihrem Partner genervt. (6)

Sie kann gegenüber ihm kommunizieren, wenn die provokante Kommunikation zu belastend wird. In stressigen Momenten kann sie auf die neckende Art des Partners nicht eingehen und reagiert aggressiv. (7)

Die Probandin selbst beschreibt sich in Stresssituationen als besonders cholerisch und zickig und glaubt sich damit selbst häufig zu behindern. Sie bezeichnet sich als sehr penibel und perfektionistisch. Allerdings kann sie dies klar reflektieren und ihre Fehler vor anderen und vor sich selbst eingestehen. (8)

Durch das Streben nach Perfektionismus grenzt sie sich ab und kann häufig Unterstützung nicht annehmen. Dies geschieht auch aus der Vorahnung heraus, dass die Unterstützung nicht zu ihrer Zufriedenheit erfolgen würde. (16)

Die Probandin erwähnt, dass sie von ihrem Partner nicht alles fordert was sie sich wünschen würde, da er einerseits nicht ihren Anforderungen gerecht werden kann und sie andererseits Wünsche nicht so direkt kommunizieren möchte. Auch das Fordern von Unterstützung von anderen Personen fällt der Probandin schwer. Sie möchte niemanden zur Last fallen und ist sich bewusst, dass ihr soziales Netzwerk selbst Probleme hat. (13)

Sie kann schlecht Verantwortung abgegeben und möchte Probleme selbständig lösen. (14)

Ihr Partner kann zum Beispiel nicht kochen, sodass sie dies lieber selbst übernimmt. Auch andere Tätigkeiten die zum Wohlbefinden der Probandin führen könnten erledigt der Freund nicht selbständig. Die Probandin vermutet, dass der Grund darin liegt, dass ihr Freund die Relevanz nicht sieht. (15)

Der Partner unterstützt die Probandin indem er für sie da ist wenn sie ihn braucht. (12)

Da das Paar Haustiere besitzt, fordert sie von ihm, dass er sich um diese kümmert. Hauptsächlich in Stresssituationen wünscht sie sich von ihm mehr Selbstständigkeit in der Pflege der Tiere. (18)

Ihr Partner unterstützt sie indem er sie zum Essen einlädt, wenn sie darum bittet, sie massiert oder in dem er beispielsweise die Reifen an ihrem Auto wechselt. Durch Umarmungen und lieben Gesten unterstützt der Freund die Interviewte emotional. (12)

Gespräche mit dem Partner führen bei der Probandin dazu, dass sie sich wohler fühlt, da sie über Probleme und Sorgen sprechen kann. (17)

Sie beschreibt die Unterstützung durch den Partner als angenehm, auch wenn er nicht immer sinnvoll reagieren kann. (16)

Sie gibt an, dass ihr Partner wichtig für sie ist und er immer für sie da ist. (11)

Ihre Idealvorstellung der Unterstützung weicht jedoch stark von der Realität ab. Sie wünscht sich einen Partner, der selbstständig unterstützt ohne dass sie selbst Anweisungen erteilt. In ihrer Idealvorstellung schafft der Partner die Voraussetzungen dafür, dass sich die Probandin in Stresssituationen entspannen kann. Zum Beispiel sollte er ihr Freiraum geben, wenn sie Ruhe benötigt oder einen Abend mit Freundinnen verbringen möchte. (20)

Außerdem sollte der ideale Partner Haushaltstätigkeiten wie das Erledigen der Einkäufe und das Ausräumen des Geschirrspülers in stressigen Situationen selbständig übernehmen. Die Probandin wünscht sich in dieser Zeit nach Hause zu kommen und zu wissen, sich nicht um den Haushalt kümmern zu müssen. (19)

Auch die moralische Unterstützung fehlt ihr in ihrer momentanen Beziehung. Ihre Wünsche in Bezug auf den Haushalt und die Selbständigkeit des Partners blieben bis jetzt unerfüllt. (21)

Mit zwei Freundinnen kann die Probandin über Probleme sprechen. Dazu nutzen die Frauen ein Chatforum oder verbringen Zeit miteinander. (25)

4.3. Die zentralen Kategorien, interviewspezifisch

1. Kategorie: Stressfaktoren

- Beschreibung der arbeitsbedingten Stresssituation
- Stressfaktor Klientin
- Stress durch Wohnsituation
- Stress durch das Verhalten des Partners

2. Kategorie: Stressempfindung

- Empfindungen in der Stresssituation
- Empfindungen nach der Stresssituation

3. Kategorie: soziales Unterstützungsnetzwerk

- Rolle der Freundinnen
- Priorisierung des sozialen Umfeldes
- Rolle des Partners
- Rolle der Mutter

4. Kategorie: Grenzen der Unterstützung

- Unerfüllte Wünsche in Bezug auf die bestehende Partnerschaft
- Grenzen der Unterstützung durch den Partner
- Grenzen im Annehmen und Fordern von Unterstützung
- Gründe für Grenzen im Annehmen und Fordern von Unterstützung
- Grenzen der Unterstützung in Bezug auf die Haustiere

5. Kategorie: Persönlicher Umgang mit Stress

- Reflektion des eigenen Verhaltens im Umgang mit Stresssituationen
- Kommunikationsverhalten in Stresssituationen

6. Kategorie: Kommunikation in der Partnerschaft

- Kommunikationsverhalten mit dem Partner
- Kommunikative Reaktion auf das provozierende Verhalten des Partners

7. Kategorie: Anforderungen an den Partner in Stresssituationen

- Idealvorstellung der Unterstützung durch den Partner in Bezug auf den Haushalt
- Idealvorstellung bezüglich der Eigeninitiative des Partners

8. Kategorie: wahrgenommene Unterstützung durch den Partner

- Unterstützung durch den Partner
- Beurteilung der Unterstützung durch den Partner

9. Kategorie: wahrgenommen Unterstützung durch die Mutter

- Emotionale Unterstützung durch die Mutter
- Praktische Unterstützung durch die Mutter

4.4. Postskript Interview Svea04

Das Interview wird am 03.02.2015 via Skype durchgeführt. Die Probandin ist weiblich, 25 Jahre und deutscher Nationalität. Neben der Terminabsprache fanden im Vorhinein keine Gespräche statt. Da die Probandin wohnhaft in Görlitz ist und ich in Dresden zuhause bin, erfolgt das Gespräch via Skype. Die Probandin befindet sich während des Interviews in den Räumlichkeiten der Hochschule, da sie die dortige Internetverbindung nutzt. Ich bin während der Aufnahme in meiner Wohnung in Dresden. Die Aufnahme dauert 23:24 min. Vor und nach dem Gespräch werden kurz Informationen ausgetauscht, welche nicht thematisch sind. Die Probandin qualifizierte sich durch einen Vor-Test und wurde durch Mundpropaganda auf unsere Abschlussarbeit aufmerksam. Auffällig bei diesem Interview ist die aufgeschlossene und zwanglose Art der Probandin. Sie hat einen sehr umgangssprachlichen Sprachstil und einen ausgeprägten Dialekt. Während des Gesprächs benutzt sie ihre Hände und ihre Mimik um ihre Erzählungen zu unterstreichen. Ich habe den Eindruck sie fühlt sich sehr wohl in der Interviewsituation und hat kaum Ängste in Bezug auf Fehlinterpretationen. Sie wirkt konzentriert und interessiert. Im Gegensatz zu anderen Probanden benötigt sie wenig Zeit zum Nachdenken und antwortet spontan und emotionsgeleitet. Während des Interviews reflektiert die Probandin ihr Verhalten in der Partnerschaft und ihre Persönlichkeit. Sie erzählt offen über Probleme in der Partnerschaft. Das Gespräch verläuft sehr entspannt und erinnert an ein Gespräch zwischen Freunden, obwohl wir uns unbekannt sind. Füllwörter verwendet sie selten, da sie direkt antwortet. Die Interviewte Spaß häufiger. Ich habe den Eindruck, sie legt Wert darauf ihre Aussagen kreativ und lustig auszuschnücken. Obwohl sie die Fehler in ihrer Beziehung klar erkennt, scheint sie den Zustand der Partnerschaft nicht verändern zu wollen und zufrieden zu sein.

5. Interview Svea05

5.1. Themenkatalog

| Thema | Stichwort | Zeile |
|------------------------------------|--|-------|
| 1 Beschreibung der Stresssituation | Schon 2 Jahre her | 30 |
| | Meinen Abschluss äh nachgemacht | 31 |
| | Also ich hab Fachoberschule gemacht | 31f. |
| | Nur Realschule | 32 |
| | Beschissene Prüfung da machen | 32f. |
| | Und ich habe wirklich (.) GELERNT | 33 |
| | Keine Waschmaschine und ich musste immer zum Waschcenter laufen | |
| | So eine Prüfung, klar. (.) Das entscheidet eben, ob das umsonst war oder ob du bestehst, ne? | 71f. |

| | | | |
|---|---|---|--------|
| 2 | Wahrnehmung der Stresssituation | VERDAMMT GESTRESST | 34f. |
| | | Das ist ja nicht so entspannt wie zu Hause | 38f. |
| | | Eine Art Selbstläufer diese GestresstHEIT | 41 |
| | | Ich hab DAS NUR GESEHEN | 44 |
| | | Das hat mich richtig wahnsinnig gemacht | 45 |
| | | Es ist halt scheiße man. Ich halt war richtig gestresst. | 49f. |
| | | Das war so (.) UNENDLICH BELASTEND | 58 |
| | | Das ist eine intensive Zeit. | 100f. |
| 3 | Selbstreflektion bezüglich der Stresssituation | Eigentlich war es gut. Ich war auf einem guten Weg, ne? | 55 |
| | | Ich hatte schon viel erreicht. Das war mir in dem Moment gar nicht so bewusst | 56 |
| | | Ich habe nur das gesehen, was noch vor mir lag, aber nicht das, was ich schon geschafft hatte. | 56f. |
| 4 | Coping-strategien | Ich hatte mir richtige Stapel gemacht. Der Übersicht halber. | 42 |
| | | Stapel zum lernen. Also diese verschiedenen Fächer | 43 |
| | | Man sitzt und lernt [...] versucht sich das in den Kopf reinzukriegen. | 101f. |
| | | Ich hatte einen Zeitplan im Kopf, den ich einhalten konnte. Es hat immer funktioniert. | 225f. |
| | | Aber schlussendlich bin ich es aber, der damit klar kommen muss. | 454 |
| 5 | Veränderung des Anspruches an Unterstützung innerhalb der Partnerschaft in Stress-situationen | Also mir ist es wichtiger / DANN ist es mir wirklich wichtiger... | 98 |
| | | Dann telefoniere ich auch viel öfter und länger, weil ich rede einfach mehr. | 98f. |
| 6 | Grenze der Unterstützung durch die Familie | Ich habe bei meiner Mutter gewohnt | 81f. |
| | | Die war aber irgendwie so gut wie nie da | 82 |
| | | Jeder hat da sein Ding gemacht | 83 |
| | | Von der familiären Seite war es überhaupt keine Entlastung. [...] Da konnte ich auch nicht viel Unterstützung erfahren. | 85f. |
| | | Die üblichen Floskeln, was man schon kennt. Äh. (.) Hilft nur bedingt. | 88 |
| 7 | wahrgenommene | Was jetzt [...] Mathe angeht. [...] mit einem meiner besten Freunde darüber gesprochen. [...] er sich mit der Thematik | 157ff. |

| | | | |
|----|--|---|--------|
| | praktische Unterstützung durch Freunde | noch auskennt | |
| | | Dann (..) gibt es eben einen anderen Ansprechpartner. Dann schicke ich das einer Mitkommilitonin oder einem Freund [...] | 449ff. |
| 8 | Beurteilung der Unterstützung durch die Partnerin | Ja. Ja. Auf jeden Fall. (Anm.: Frage ob Freundin an sie gestellte Wünsche erfüllt) | 212 |
| | | DOCH[...] Wunsch wird nicht in Erfüllung gehen (Anm.: Frage, ob er sich nicht mehr Interesse wünschen würde) | 350ff. |
| | | Das wünsche ich mir. [...] Und das bekomme ich auch [...] brauche ich mir das gar nicht zu wünschen. | 441ff. |
| 9 | Beschreibung der Idealen Unterstützung durch die Partnerin in Stress-situationen | Erst mal der Wille zuzuhören [...] offenes Ohr in Anführungszeichen [...] nötige Offenheit FÜR DIE Probleme. Und dann auch der, daran angeschlossene, der Wille [...] Der Auseinandersetzung und der gemeinsamen LÖSUNG [...] | 423ff. |
| | | [...] wenn es einfach nur ganz banale Tipps sind. Das ist ja EGAL. Einfach der äh Wille, DEM zu begegnen. | 426f. |
| | | Und dann einfach mal ein paar Fragen stellen. Also in den Dialog (.) treten. | 429f. |
| | | Das man sich gemeinsam Zeit nimmt. (..) Und einem mal zuhört. | 434 |
| | | Nein, nicht zuhören. [...] Ich würde eher sagen hinhören. [...] Das ist wirklich das, was mir am Wichtigsten ist. Das ich einfach darüber reden kann. | 434ff. |
| | | Man ERZÄHLT. Jemand hört zu. Und (..) man bekommt auch Feedback. | 438 |
| 10 | emotionale Unterstützung durch die Partnerin in Stress-situationen | Und da hatte ich mich dann mit meiner Freundin getroffen | 39f. |
| | | Ja dann haben wir gesprochen... | 48 |
| | | Da hat sie / SIE hat mich wirklich [...] aus dieser (.) Stressspirale da irgendwie rausgebracht | 53f. |
| | | Wir haben noch beim Bäcker irgendein Brötchen gegessen. Haben ein bisschen gequatscht. | 58f. |
| | | Sie hat von Anfang an gesagt: „Schau mal, du hast das und das und das gemacht. Du hast diese scheiß Prüfung schon überstanden und das und die. Und die Klausur auch schon.“ | 61f. |
| | | Wir telefonieren jeden Tag oder skypen. | 206 |
| | | Die Hilfe ist einfach [...] dass ICH darüber (.) reden kann. Und dass ich ein Stück weit (.) Bestätigung kriege [...] | 246f. |
| | | [...] dann ist es nicht so, dass sie sagt: „Uäh, das interessiert mich aber jetzt gar nicht.“ | 323f. |
| | | Sie interessiert sich schon [...] nicht für das, was ich | 344f. |

| | | | |
|----|--|--|--------|
| | | konkret mache. [...] Klar, wir labern mal drüber. [...] Diskutieren auch gern. | |
| | | ...habe noch zwei meiner besten Freunde aus Schulzeiten. [...] Denen kann ich das sagen, aber das ist nicht das Gleiche, als wenn ich mit meiner Freundin darüber reden würde. | 121f. |
| 11 | Grenzen der Unterstützung durch die Partnerin in Bezug auf die Hochschule | Bei bestimmten Sachen, die ich einfordern könnte, weiß ich, dass es nicht klappt. | 329f. |
| | | Weiß ich, dass ich ihr nicht sagen kann: "Lies das jetzt. (.) weil sie selbst genug anderes im Kopf hat und sie auch arbeitet. Und ich weiß, sie würde das nicht lesen. Und wenn sie es liest, dann schläft sie ein [...]" | 332ff. |
| | | [...] dann werde ich das sicher nicht ihr schicken. | 340 |
| | | Das würde nichts wirklich bringen. | 343 |
| 12 | Grenzen der Unterstützung durch die Partnerin in Bezug auf Fähigkeiten im Haushalt | [...] kocht sie auch gelegentlich mal [...] versuche ich zu vermeiden, da es echt nicht schmeckt und # meistens anbrennt # | 278ff. |
| | | Da habe ich dann auch lieber ein bisschen (.) weniger zeit für die Arbeit [...] dann das Essen besser schmeckt. | 289ff. |
| 13 | Wirkung der Unterstützung durch die Partnerin | Da dachte ich: „ Ja. (.) Stimmt. (...) Ist ok. Gut.“ | 63 |
| | | Weil das hilft ungemein [...] nicht mit sich selbst äh zu sein in der Zeit. | 99f. |
| | | Dieser Austausch [...] Das hat es gebracht. [...] Nur das man es nicht einfach mal erzählen konnte. [...] Das war das, was Gold war. | 102ff. |
| | | Was diese Gespräche bringen, ne? [...] faktisch da so eigentlich doch nichts. [...] man tauscht sich einfach aus und erzählt einfach und redet. Und das ist die Sache, die es bringt. | 219ff. |
| | | Ich kann nicht sagen, dass mich das in irgendeiner Form anders hat arbeiten lassen. (.) Oder dass ich mich dadurch in meinem Verhalten geändert habe. Gar nicht. | 221ff. |
| | | [...] entdecke ich SELBST gelegentlich auch Sachen, die mir so gar nicht auffallen. Weil man sich ja dann reflektiert. | 437f. |
| | | Ist ja eigentlich gar nicht so schlimm. Das wird ja. Ich habe es immer geschafft. (Anm.: Gedanken nach Kommunikation mit Freundin) | 440 |
| | | Nicht eher was gesagt wurde, sondern dass es überhaupt / dass überhaupt was passiert ist. | 105f. |
| 14 | Fähigkeiten der Stresswahrnehmung | Meine Freundin, ja, sie hat es mir angesehen. | 49 |
| | | Sie merkt das eher wenn ich mal wirklich (.) gestresst bin. | 130f. |

| | | | |
|----|--|--|--------|
| | durch die Partnerin | Wenn es mir nicht gut geht. Ihr fällt das eigentlich sofort auf. | |
| 15 | Besondere Stellung der Partnerin | Das sind wirklich zwei paar Schuhe. Weil die kennen mich anders halt, als sie mich kennt. Deswegen rede ich auch fast nur mit ihr darüber. | 123ff. |
| | | Mit meinen Freunden eher so eine ganz entspannte Geschichte. | 132 |
| | | Es ist nicht so ein von der Seele reden. [...] Das würde mir nicht weiterbringen. | 133ff. |
| | | Eigentlich immer wenn es um die Prüfungszeit geht. (Anm.: Frage danach wann Freundin unterstützend wirkt) | 217 |
| 16 | Rangfolge des Unterstützungsnetzwerkes | Ziemlich weit/ganz ganz ganz # weit oben. (Anm.: Priorität der Freundin) | 141 |
| | | Danach kommt eine Weile gar nichts | 143 |
| | | [...] Freunde, Familie so auf gleicher Ebene. Aber pff. (..) Bringt mir wenig | 143f. |
| 17 | Kommunikationsverhalten gegenüber der Partnerin in Bezug auf Unterstützungswünsche | Natürlich ja. Weil ich es immer sage. | 304 |
| | | Ja also wenn, dann rede ich auch darüber [...] | 323 |
| | | Also subtil NEIN. Vielleicht liegt es daran, dass ich ein Mann bin und nicht so um die Ecke denken kann. | 324f. |
| | | Also ich rede dann schon darüber und finde auch schon ein offenes Ohr [...] | 328f. |
| | | Doch gelegentlich doch. (.) Aber ich glaube jetzt werde ich es lassen. (Anm.: Frage, ob er es nicht mehr kommuniziert) | 364 |
| | | Ich kann da nicht behaupten, dass da irgendeine besondere Phrasierung drin ist [...] | 377 |
| | | Ich würde schon direkt fragen. | 392 |

Tabelle 13: Themenkatalog Interview Svea05

5.2. Paraphrasierung

Der Proband empfindet seine Partnerin als eine wichtige Unterstützung in Stresssituationen. Dabei ist für ihn die emotionale Unterstützung ausschlaggebend. Seine Freundin hilft ihm aus Stressspiralen, in dem sie ihm mit Vorschlägen von kleinen Pausen, Ablenkungen und Interesse zur Seite steht. (10)

Durch Tätigkeiten und Aussagen wie „Du schaffst das“ findet der Proband eine Möglichkeit sich zu reflektieren und kann feststellen, dass er in seinem bisherigen Lebensverlauf viel erreicht hat und auf einem guten Weg ist. (3)

Diese Sichtweise verliert der Proband ohne seine Freundin, im Zuge von Stress. Sein Umgang mit verschiedenen Stressauslösern zeigt, dass er versucht effektive Bewältigungsstrategien zu entwickeln, in dem er sich zur Übersicht Stapel zum Lernen anfertigt. Er beschreibt was er fühlt, während des Versuches das Wissen zu verinnerlichen. Dabei ist sein Zeitplan ständig präsent. (4)

Damit ihm eine Reflektion gelingt und er in stressigen Situationen nicht den Überblick und den Mut verliert, hat er besonders in Stresssituationen den Anspruch viel zu reden. Er telefoniert oder skypet häufiger und länger mit seiner Partnerin. Sein Redepensum nimmt im Stress zu. (5)

Miteinander über eigene Sorgen zu sprechen gelingt ihm bei seiner Partnerin und ist ihm besonders wichtig. Er beschreibt die Hilfe darin, dass er über seine Probleme sprechen kann. Dies kann er in dieser Intensität nur mit seiner Partnerin. (10)

Im Gegensatz zu der Kommunikation mit Freunden kann er mit ihr intensiver sprechen, was dazu führt, dass er ihr Probleme anvertraut. Bei seinen Freunden ist es kein solches „von der Seele reden“. Durch diese besondere Fähigkeit hat seine Partnerin einen hohen Stellenwert. (15)

Seine Freundin ist ihm wichtiger als Familie und Freunde und würde auf einer Rangliste ganz weit oben stehen. (16)

Er gibt an, dass er mit seinen Freunden über Probleme und Stressauslöser sprechen könnte, es ihm aber nicht die gewünschte Unterstützung bringen würde. Diese erfährt er nur durch seine Partnerin. (15)

Seine Familie gibt ihm ebenfalls nicht die emotionale Unterstützung, die er benötigt, sondern bringt Standardfloskeln an, welche ihm nicht helfen. (6)

Der Proband räumt ein, dass er in Gebieten der praktischen Unterstützung durchaus auch Freunde befragt. Als Beispiel nennt er dafür einen Freund, der ihn in mathematischen Belangen unterstützt. Außerdem berichtet er von Kommilitonen, die ihn mit fachlichem Wissen im Studium unterstützen. (7)

In Bezug auf den Haushalt ist seine Freundin keine Entlastung. Sie versucht für ihn zu kochen, aber dies schmeckt dem Probanden nicht, so dass er solche Tätigkeiten lieber selbst übernimmt. (12)

Die Grenzen der Unterstützung in Bezug auf seine Freundin sieht er auch in der Hilfestellung für Belege oder Hausarbeiten. Er betont, dass seine Freundin ihm bei praktischen Angelegenheiten, wie dem Durchlesen von Hausarbeiten, keine Hilfe ist. Es ist erkennbar, dass er sich diesbezüglich mehr Unterstützung wünscht, gleichzeitig aber feststellt, dass er diese nicht erhalten wird. Er weiß dies, da er den Wunsch bereits öfters geäußert hat. (11)

Immer wieder betont er während des Interviews, dass die Wirkung der emotionalen Unterstützung das Wichtigste für ihn ist. Er gibt an, dass diese seine Arbeitsweise nicht beeinflusst und ihn, faktisch betrachtet, keinen Schritt weiter bringt. Trotz allem ist die Wirkung dieser Unterstützung sehr positiv für ihn. (13)

Dies ist sicherlich auch deshalb der Fall, weil sie zur oben genannten Selbstreflektion führt. (3)

Er beschreibt dies mit den Worten: „das was Gold ist“. Dieser Ausdruck zeigt deutlich die Wertigkeit und Bedeutung. Speziell der Wille zuzuhören und die Offenheit gemeinsam Probleme lösen zu wollen, deuten darauf hin, wie wichtig ihm seine Freundin und die emotionale Unterstützung sind. Auch der Ausspruch, dass er sich dies nicht von ihr wünschen muss, da sie ihn bereits emotional unterstützt, verdeutlichen seine Aussagen. Seine Idealvorstellung von Unterstützung und die tatsächliche Unterstützung, die ihm seine Partnerin gibt, stimmen überein. (9)

Die Partnerin erfüllt seine Wünsche in Bezug auf die Unterstützung vollkommen. (8)

Immer wieder betont er, dass der Kern der Hilfe in einer sehr stressigen Situation war, dass er darüber reden konnte. (9)

Als Situation beschreibt er dabei eine Prüfungsphase, vor zwei Jahren. Der Proband lernte für einen höheren Abschluss. Er wollte die Prüfungen gut bestehen. Hinzu kam, dass er keine eigene Waschmaschine hatte, so dass das Führen des Haushaltes eine Zusatzbelastung wurde. (1)

Immer wieder betont er, wie gestresst er war. In seiner Wahrnehmung war der Stress eine „Art Selbstläufer“. Das Erkennen und Auseinandersetzen mit der Aufgabe und das damit verbundene Stressgefühl haben ihn damals „wahnsinnig“ gemacht und zur starken Belastung geführt. (2)

Seine Freundin erkannte dies. Dafür war keine Kommunikation notwendig, da sie von allein bemerkt, wenn er gestresst ist, ohne das er dies explizit aussprechen muss. (14)

Im Allgemeinen kann der Proband seine Wünsche und Erwartungen in Stresssituationen, in Bezug auf die Unterstützung durch die Partnerin, kommunizieren. Subtile Hinweise liegen ihm nicht. Wenn er Probleme hat, spricht er diese gezielt an und erhält auch das Interesse dafür. (17)

5.3. Die zentralen Kategorien, interviewspezifisch

1. Kategorie: Stressfaktoren

- Beschreibung der Stresssituation

2. Kategorie: Stressempfindung

- Wahrnehmung der Stresssituation
 - Selbstreflektion bezüglich der Stresssituation
3. **Kategorie: Persönlicher Umgang mit Stress**
- Copingstrategien
4. **Kategorie: Grenzen der Unterstützung**
- Grenzen der Unterstützung durch die Partnerin in Bezug auf die Hochschule
 - Grenzen der Unterstützung durch die Partnerin in Bezug auf Fähigkeiten im Haushalt
 - Grenze der Unterstützung durch die Familie
5. **Kategorie: Soziales Unterstützungsnetzwerk**
- Besondere Stellung der Partnerin
 - Rangfolge des Unterstützungsnetzwerkes
6. **Kategorie: Kommunikation in der Partnerschaft**
- Kommunikationsverhalten gegenüber der Partnerin in Bezug auf Unterstützungswünschen
 - Fähigkeiten der Stresswahrnehmung durch die Partnerin
7. **Kategorie: wahrgenommene Unterstützung durch die Partnerin**
- Emotionale Unterstützung durch die Partnerin in Stresssituationen
 - Wirkung der Unterstützung durch die Partnerin
 - Beurteilung der Unterstützung durch die Partnerin
8. **Kategorie: wahrgenommene Unterstützung**
- wahrgenommene praktische Unterstützung durch Freunde
9. **Kategorie: Anforderungen an die Partnerin in Stresssituationen**
- Veränderung des Anspruches an die Unterstützung innerhalb der Partnerschaft in Stresssituationen
 - Beschreibung der Idealen Unterstützung durch die Partnerin in Stresssituationen

5.4. Postskript Interview Svea05

Das Interview wird am 04.02.2015 via Skype durchgeführt. Der Proband ist männlich, 27 Jahre und deutscher Nationalität. Neben der Terminabsprache fanden im Vorhinein keine Gespräche statt. Da der Proband wohnhaft in Görlitz ist und ich in Dresden zuhause bin, erfolgt das Gespräch via Skype. Sowohl der Proband als auch ich sind während des Interviews zuhause. Die Aufnahme dauert 30:31 min. Vor und nach dem Gespräch werden kurz Informationen ausgetauscht, welche nicht thematisch sind. Der Proband qualifizierte sich durch einen Vor-Test und wurde durch Mundpropaganda auf unsere Abschlussarbeit aufmerksam. Der Proband befindet sich zur Zeit des Interviews in der Prüfungsphase und kann sich daher gut in seine Erzählung hinein begeben. Der Proband wirkt sehr konzentriert und fragt bei Unverständnis direkt nach. Ich habe den Eindruck er fühlt sich in der Interviewsituation sehr wohl und spricht gern. Er denkt kurz über die gestellten Fragen nach, scheint aber intuitiv zu antworten. Während des Interviews reflektiert der Proband sein Verhalten und hinterfragt sich kritisch. Seine Gestik und Mimik ist unauffällig. Während des Gespräches trinkt der Proband Kaffee und raucht. Dies gibt dem Interview eine sehr private Note. Seine Antworten sind in einigen Momenten nicht ganz schlüssig und widersprechen sich hin und wieder. Sein Stil ist sehr umgangssprachlich und kreativ. Während des Interviews lacht der Proband häufig, wobei ich nicht festlegen kann, ob dies ein Zeichen von Unsicherheit ist. Auffällig sind die Details, mit denen er seine Auszählung ausschmückt sowie die starke Reflektion des Erlebten und seiner Persönlichkeit. Ich habe den Eindruck der Proband ist mit seiner Partnerin und der Beziehung sehr zufrieden und hat eine große Vertrauensbasis mit ihr. Das Gespräch verlief vertraut und freundlich. Bei Nachfragen bestätigt der Proband meine Ausführungen und reichert diese häufig mit zusätzlichen Informationen an. Er verwendet in seinen Erläuterungen wörtliche Rede, was seinem Gesprächsstil noch mehr Leben einhaucht. Sein Sprachstil erinnert an einen Geschichtenerzähler.

6. Synopsis

| Kat. | Bezeichnung der Kategorie | Svea 01 | Svea 02 | Svea 03 | Svea 04 | Svea 05 |
|------|--|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1 | Stressfaktoren | X (1) | X(1) | X(1) | X(1) | X(1) |
| 2 | Stressempfindungen | X(2) | | X(2) | X(2) | X(2) |
| 3 | Einstellung gegenüber den Mitbewohnern | X(3) | | | | |
| 4 | Grenzen der Unterstützung | X(4) | X(3) | | X(4) | X(4) |
| 5 | Grenzen auf Grund von Persönlichkeitsunterschieden | | X(4) | | | |
| 6 | Reflektion des eigenen Verhaltens | | X(5) | | | |
| 7 | Persönlicher Umgang mit Stress | X(5) | | X(8) | X(5) | X(3) |

| | | | | | | |
|----|--|-------|------|------|------|------|
| 8 | Bedürfnisse in Stresssituationen | X(6) | | | | |
| 9 | Kommunikation in der Partnerschaft | | | | X(6) | X(6) |
| 10 | Positives Erleben der Kommunikation mit dem Partner | | | X(4) | | |
| 11 | Prägung der Kommunikation mit dem Partner durch Ängste | | | X(5) | | |
| 12 | Unterschiede des Kommunikationsverhaltens in Bezug auf die Unterstützungsart | X(7) | X(6) | | | |
| 13 | Verhalten bei Nichterfolgen der Unterstützung durch die Partnerin | X(8) | | | | |
| 14 | Anforderungen an die Partnerin / dem Partner in Stresssituationen | X(9) | X(7) | | X(7) | X(9) |
| 15 | Soziales Unterstützungsnetzwerk | X(10) | X(2) | X(3) | X(3) | X(5) |
| 16 | Nutzung des sozialen Unterstützungsnetzwerkes | | | X(7) | | |
| 17 | Wahrgenommene Unterstützung | | X(8) | | | X(8) |
| 18 | Wahrgenommene Unterstützung durch die Partnerin / den Partner | X(11) | | X(6) | X(8) | X(7) |
| 19 | Wahrgenommene Unterstützung durch die Mutter | | | | X(9) | |
| 20 | Herausforderung der Partnerwahl | | X(9) | | | |

Tabelle 14: Synopsis

7. Interpretation der Kategorien

7.1. Kategorie: Stressfaktoren

Verwendung: *Interview Svea01, Interview Svea02, Interview Svea03, Interview Svea04, Interview Svea05*

In dieser Kategorie betrachte ich verschiedenen Faktoren, die für die Probanden Stress erzeugen. Da unsere Versuchspersonen ausschließlich Studenten sind, wird häufiger „Stress durch die Hochschule“ als Faktor angegeben. Besonders die Prüfungszeit empfinden viele Studenten als stressig. Zusätzlich betrachte ich in dieser Kategorie andere Elemente, die zu einem erhöhtem Stressgefühl bei den Interviewten führen. Einige Probanden gaben an, dass ihre Partnerschaft oder andere Bezugspersonen zu Stress führen. Auch dies berücksichtige ich in dieser Kategorie. Ebenso kann die genaue Beschreibung der Stresssituation in dieser Kategorie vorkommen.

7.2. Kategorie: Stressempfindung

Verwendung: *Interview Svea01, Interview Svea03, Interview Svea04, Interview Svea05*

Da Stress, laut Lazarus, aus der subjektiven Bewertung eines Reizes entsteht, war es mir wichtig die Wahrnehmung der Situation zu erfassen. Diese Kategorie beinhaltet die verschiedenen Bewertungen und Wahrnehmungen der Probanden, bezüglich der beschriebenen Stressfaktoren aus der Kategorie Stressfaktoren.

7.3. Kategorie: Einstellung gegenüber der Mitbewohner

Verwendung: *Interview Svea01*

Viele unserer Probanden sind für das Studium nach Görlitz gezogen und wohnen in Wohngemeinschaften. Oft leben Familie und der alte Freundeskreis viele Kilometer entfernt, so dass die Probanden neue Kontakte in Görlitz knüpfen. Die allgemeine Wohnsituation ist ein wichtiger Faktor für das Wohlbefinden und daher auch für die Stressresistenz unserer Interviewpartner. In dieser Kategorie werden der Kontakt zu den Mitbewohnern und die Bewertung dessen betrachtet.

7.4. Kategorie: Grenzen der Unterstützung

Verwendung: *Interview Svea01, Interview Svea02, Interview Svea04, Interview Svea05*

Für unsere Arbeit ist es von Bedeutung nicht nur die Unterstützung sondern auch die Grenzen dessen zu ermitteln. Diese Kategorie besteht aus den Grenzen, die das soziale Netzwerk der Probanden innerhalb der Unterstützung zieht und den Abgrenzungen die der Proband selbst vornimmt. Grenzen durch das soziale Netzwerk können auf Grund der großen Wohndistanz oder den auseinander driftenden Interessensfeldern zu finden sein. Außerdem kann eine kognitive Grenze auch eine Grenze in der Unterstützung darstellen. Die Probanden selbst setzen Grenzen im Annehmen von Unterstützung aus verschiedenen Gründen. Ängste oder Selbstansprüche sind Einige davon.

7.5. Kategorie: Grenzen auf Grund von Persönlichkeitsunterschieden

Verwendung: *Interview Svea02*

In dieser Kategorie wird ausschließlich auf die Grenzen geschaut, welche durch verschiedene Persönlichkeitsmerkmale auftreten. Informationen über vorangegangene Partnerschaften finden in dieser Kategorie ihre Aufmerksamkeit. Da diese Probandin momentan in keiner festen Partnerschaft lebt reflektierte sie ihre letzte Beziehung. In dieser Kategorie sind die unterschiedlichen Erwartungen, Ansprüche und auch Ängste der beiden ehemaligen Partner dargestellt.

7.6. Kategorie: Reflektion des eigenen Verhaltens

Verwendung: *Interview Svea02*

Die reflexive Auseinandersetzung ist ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit und fließt in verschiedene Kategorien ein. Bei einigen Interviews lies sich eine eigenständige Kategorie bilden. In dieser wird, unter anderem, das Verhalten der Probanden in schwierigen Situationen und in allgemeinen Situationen verglichen um Unterschiede festzustellen.

7.7. Kategorie: Persönlicher Umgang mit Stress

Verwendung: *Interview Svea01, Interview Svea03, Interview Svea04, Interview Svea05*

Diese Kategorie befasst sich unter anderem mit dem Selbstanspruch in Stresssituationen, der Selbstreflexion bezüglich dem Umgang mit Stressoren und verschiedenen Copingstrategien der Probanden. Desto höher der Anspruch der Studenten an sich und ihre Leistung ist, desto mehr Potential ist vorhanden Stress zu spüren. Verschiedene Bewältigungsstrategien verdeutlichen den Umgang mit Stress. Die Reflexion der Copingstrategien und Möglichkeiten finden ebenfalls in dieser Kategorie Raum zur Betrachtung. Auch die Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens in Stresssituationen wird in dieser Kategorie betrachtet.

7.8. Kategorie: Bedürfnisse in Stresssituationen

Verwendung: *Interview Svea01*

Die Bedürfnisse der Interviewten in Stresssituationen variieren. Einige Probanden benötigen emotionale Unterstützung, andere legen mehr Wert auf praktische Unterstützung. Diese Kategorie betrachtet die unterschiedlichen Bedürfnisse in Stresssituationen und geht auf die verschiedenen Bedürfnisse ein. Zum Beispiel auf den Gesprächsbedarf der Probanden.

7.9. Kategorie: Kommunikation in der Partnerschaft

Verwendung: *Interview Svea04, Interview Svea05*

Das Kommunikationsverhalten in der Partnerschaft ist ein wichtiger Indikator für den Beziehungsstil, dem Vertrauen in der Partnerschaft und für die Unterstützung. Je nach Situation kann sich die Kommunikation zwischen Paaren anpassen. Eine Probandin berichtet während des Interviews ausführlich von dem Kommunikationsverhalten ihres Partners und der gegenseitigen Provokation. Diese Thematik wird in dieser Kategorie betrachtet. Auch das Kommunikationsverhalten in Bezug auf Unterstützungswünsche und die Fähigkeit der Stresswahrnehmung kann unter dieser Kategorie betrachtet werden.

7.10. Kategorie: positives Erleben der Kommunikation mit dem Partner

Verwendung: *Interview Svea03*

Die Kommunikation kann ein wichtiger Bestandteil der aktiven Unterstützung durch den Partner sein. Dies setzt die Kommunikation bezüglich der Unterstützungswünsche voraus. Diese Kategorie beschäftigt sich mit dem positiven Erleben der Probanden, bezüglich der Kommunikation, hinsichtlich der Beziehungswünsche und der Bereitschaft der Partner über Probleme in der Beziehung zu sprechen.

7.11. Kategorie: Prägung der Kommunikation mit dem Partner durch Ängste

Verwendung: *Interview Svea03*

Ängste und Erfahrungen können die Kommunikation in einer Partnerschaft prägen. Während des Interviews berichten mir Probanden von diesen Ängsten, welche Grenzen innerhalb der Kommunikation mit ihrem Partner setzten. Die Probanden passen ihr kommunikatives Verhalten an den Partner an. Gründe dafür können sein den Interpretationsspielraum für den Partner gering zu halten.

7.12. Kategorie: Unterschiede des Kommunikationsverhaltens mit der Partnerin in Bezug auf die Unterstützungsart

Verwendung: *Interview Svea01, Interview Svea02*

Einige Probanden unterscheiden stark zwischen den verschiedenen Unterstützungsarten. Demnach passen sie ihr Kommunikationsverhalten an diese Arten an. Diese Kategorie beschäftigt sich mit den Unterschieden des Kommunikationsverhaltens in Bezug auf praktische und emotionale Unterstützung. Unter praktischer Unterstützung zählt auch die Hilfe im Studium durch gemeinsame Lerngruppen und anderen Hilfestellungen.

7.13. Kategorie: Verhalten bei Nichterfolgen der Unterstützung durch die Partnerin

Verwendung: *Interview Svea01*

Diese Kategorie bezieht sich unter anderem auf die Kommunikation bei Nichterfolgen von Unterstützung. Die fehlende Kommunikation kann Grund dafür sein, dass die Probanden keine Unterstützung bekommen. Außerdem betrachtet diese Kategorie die Eigenverantwortung der Interviewten in Bezug auf Unterstützungsanfragen.

7.14. Kategorie: Anforderung an die Partnerin/ den Partner in Stresssituationen

Verwendung: *Interview Svea01, Interview Svea02, Interview Svea04, Interview Svea05*

Verschiedene Anforderungen in Bezug auf den Partner in Stresssituationen wurden bei der Befragung ermittelt. Diese können im emotionalen Bereich und im praktischen Bereich liegen. Einige Probanden betonten besonders die Sensibilität die sich von ihren Partner erwarten. Auch die Reflektion der Anforderungen gliedert sich in diese Kategorie ein. Die Kommunikation der Wünsche und Erwartungen welche die Anforderungen bilden kann ebenfalls in dieser Kategorie betrachtet werden, sowie die Idealvorstellung der Unterstützung.

7.15. Kategorie: soziales Unterstützungsnetzwerk

Verwendung: *Interview Svea01, Interview Svea02, Interview Svea03, Interview Svea05*

Diese Kategorie beschäftigt sich mit dem privaten sozialen Unterstützungsnetzwerk unserer Probanden. Neben dem Partner (bei einer aktuellen Partnerschaft) zählen die meisten Probanden Freunde und Familie zu ihrem sozialen Netzwerk. Die Erhebung dessen ist von großer Bedeutung, da das weitere soziale Netzwerk einen unmittelbaren Einfluss auf die Ergebnisse unserer Arbeit hat. Zum Beispiel variieren die

Unterstützungsansprüche und Anforderungen je nach Priorität des Partners im Unterstützungsnetzwerk. Der Umfang des Netzwerkes ist ebenfalls ein wichtiger Faktor, welcher zu berücksichtigen ist. Außerdem betrachte ich bei einigen Probanden eine Rangliste, die Bedeutung und Wichtigkeit ihres sozialen Netzwerkes darstellt.

7.16. Kategorie: Nutzung des sozialen Unterstützungsnetzwerkes

Verwendung: *Interview Svea03*

Die vorangegangene Kategorie „soziales Unterstützungsnetzwerk“ fokussierte sich auf die Auflistung der unterstützenden Personen und dessen Priorisierung, sowie die Beeinflussung derer. Die Nutzung des sozialen Unterstützungsnetzwerkes untergliedert die einzelnen Personen in bestimmte Unterstützungsarten. Der Grund dafür ist, dass die Interviewten Angaben je nach Thema und Unterstützungswünsche in ihrem sozialen Netzwerk auszuwählen. So kann es sein, dass der Proband / die Probandin bei Unterstützungswünschen bezüglich der Hochschule andere Personen bevorzugt als bei dem Bedürfnis über private Themen zu sprechen.

7.17. Kategorie: wahrgenommene Unterstützung

Verwendung: *Interview Svea02, Interview Svea05*

Nachdem in der Kategorie „soziales Unterstützungsnetzwerk“ das Unterstützungsnetzwerk betrachtet wurde, beschäftige ich mich in dieser Kategorie insbesondere mit der wahrgenommenen Unterstützung. Diese ist eine Einschätzung der subjektiven Wahrnehmung meiner Probanden. Die Unterstützung wird in dieser Kategorie nach den verschiedenen Unterstützungspersonen unterteilt und betrachtet. Private Bezugspersonen wie der Partner oder die Familie, treten ebenso auf wie Kommilitonen.

7.18. Kategorie: wahrgenommene Unterstützung durch die Partnerin / durch den Partner

Verwendung: *Interview Svea01, Interview Svea03, Interview Svea04, Interview Svea05*

Diese Kategorie bezieht sich explizit auf die Unterstützung der Partnerin/ des Partners. Da diese aus Erhebungen der subjektiven Wahrnehmung unserer Probanden entstehen, ist es wichtig dies auch zu kennzeichnen. Es werden nicht nur die wahrgenommenen Unterstützung betrachtet sondern auch spezifische Herausforderungen die Einfluss auf die Unterstützung haben. Einige Interviewte gaben eine Einschätzung über diese Unterstützung. Diese bekommt in dieser Kategorie ebenfalls Raum. Auch das Feingefühl, der Partnerin/ des Partners kann unterstützend wirken und wird in dieser Kategorie berücksichtigt.

7.19. Kategorie: wahrgenommen Unterstützung durch die Mutter

Verwendung: *Interview Svea04*

Diese Kategorie setzt ihren Fokus, wie die vorangegangene, auf die unterstützende Person und deren individuelle Unterstützung. Da die Mutter als enge Bezugsperson für die Probandin steht, ist sie ein wichtiger Bestandteil des Unterstützungsnetzwerkes. Die Unterteilung in emotionaler und praktischer Unterstützung findet in dieser Kategorie statt.

7.20. Kategorie: Herausforderung der Partnerwahl

Verwendung: *Interview Svea02*

An unserem Interview nahmen Probanden teil, die sich in keiner festen Beziehung befinden. In meiner Untersuchung war es eine weibliche Person. Diese Probandin betrachtet ihre beendete Partnerschaft sehr reflektiert und kann klar äußern, welche Eigenschaften sie sich von einem neuen Partner wünscht. Diese Kategorie beschäftigt sich mit den Anforderungen an einen neuen Partner und der Einschätzung der Schwierigkeit diese Anforderungen erfüllt zu bekommen.

8. Verdichtung

| Konstrukte | Kategorie |
|---|--|
| Stresssituationen | Stressfaktoren Stressempfindungen |
| Beziehung zwischen Proband und Umfeld | Einstellung gegenüber den Mitbewohnern Soziales Unterstützungsnetzwerk Nutzung des sozialen Unterstützungsnetzwerkes Wahrgenommene Unterstützung Wahrgenommene Unterstützung durch die Mutter |
| Die Rolle des Partners | Wahrgenommene Unterstützung durch die Partnerin / den Partner Herausforderung der Partnerwahl Anforderungen an die Partnerin / dem Partner in Stresssituationen Grenzen auf Grund von Persönlichkeitsunterschieden Grenzen der Unterstützung |
| Selbstansprüche und Ansprüche gegenüber Anderen | Reflektion des eigenen Verhaltens Persönlicher Umgang mit Stress Bedürfnisse in Stresssituationen Grenzen der Unterstützung |

| | |
|---|---|
| <p>Kommunikationserleben und -verhalten</p> | <p>Kommunikation in der Partnerschaft</p> <p>Positives Erleben der Kommunikation mit dem Partner</p> <p>Prägung der Kommunikation mit dem Partner durch Ängste</p> <p>Unterschiede des Kommunikationsverhaltens in Bezug auf die Unterstützungsart</p> <p>Verhalten bei Nichterfolgen der Unterstützung durch die Partnerin</p> |
|---|---|

Tabelle 15: Verdichtung

Anhang C - Gemeinsame Auswertung des Interviews Svea05 (SP)

1. Formulierung eines Mottos

Die Formulierung des Mottos fällt bei uns beiden unterschiedlich aus. Das Motto soll die Kernaussage des Interviews darstellen. Da dies eine reine Interpretationsangelegenheit ist, ist es nicht verwunderlich, dass Carolin und ich ein differenziertes Motto erarbeiten. Ich denke daher, dass diese Individualität seine Berechtigung hat und der Unterschied nicht angepasst werden muss. Allerdings ist es wichtig, dass Carolin und ich uns über den Unterschied austauschen und die Beweggründe des anderen für die Bildung des Mottos verstehen.

2. Zusammenfassende Nacherzählung

Bei der gemeinsamen Betrachtung der Nacherzählung stellen wir fest, dass diese sehr ähnlich sind. Sowohl der Einstieg in die Thematik als auch die weiteren Ausführungen enthalten die gleichen Informationen und folgen ähnlichen Abläufen. Natürlich sind Formulierungen und Satzbau nicht identisch. Carolin reichert ihre Nacherzählung mit Textbeispielen an. Dies ist bei mir nicht der Fall. Es lässt sich feststellen, dass der Detaillierungsgrad sehr ähnlich ist. Während ich meine Ausführungen beschreibend gestalte, belegt Carolin diese mit Textauszügen. Wir beschließen die Nacherzählung nicht anzupassen, da die Kernaussagen sehr ähnlich sind.

3. Die Stichwortliste

Die Vorgehensweise bei der Erstellung der Stichpunkte unterscheidet sich zwischen uns stark. Carolin fügt während des Erarbeitens der Stichpunkte bereits passende Punkte zu einem Thema zusammen. Die Stichpunkte sind daher sehr kurz gefasst und im Gegensatz zu meinen Stichpunkten wesentlich kleiner und zerstückelter.

Ich fertige während der Erarbeitung meiner Stichpunkte ebenfalls kleine Randnotizen an, die auf spätere Themen hindeuten. Allerdings orientiere ich mich bereits in dieser Phase an den Teilfragen unserer Forschungsfrage. Dies erweist sich als logische Schlussfolgerung, da auch die Fragen unseres Leitfadens auf die Beantwortung der Teilfragen abzielen und somit die Stichpunkte die individuelle Antwort des Probanden beinhalten. Natürlich werden noch zusätzliche Informationen von den Probanden geliefert, diese sind ebenfalls in der Stichwortliste berücksichtigt.

Meine Stichwortliste beginnt mit dem Punkt „*schon 2 Jahre her*“ (Zeile 30). Während Carolin den Fokus gezielt auf das emotionale Erleben des Probanden setzt, sehe ich die Grundumstände und die Zeiträume welche der Proband nennt, als wichtige Details. Im gemeinsamen Gespräch beschließen wir sowohl die Zeitangabe als auch die anderen Stichpunkte zu den Lebensumständen des Probanden zu behalten. Grund dafür ist unter

anderem, dass die Beschreibung der Umstände Aufschluss über die Bewältigungsstrategien des Probanden liefert und sich diese im Nachhinein besser herausarbeiten und nachvollziehen lassen.

Carolin konzentriert sich in der Ausarbeitung der Stichwortliste auch auf die Art des Interviews, während ich den Fokus allein auf den Inhalt beschränke. Nach mehreren intensiven Gesprächen und den Rat unseres Betreuers, entscheiden wir das Interview nicht nur auf den Inhalt zu prüfen, sondern auch Informationen wie die Gesprächsart, Satzabbrüche etc. in unseren Überlegungen zu berücksichtigen.

Ein Stichpunkt dieser Art, den Carolin erarbeitet und den wir in unserer gemeinsamen Auswertung hineinfügen ist beispielsweise: *„Ok du wirst hoffentlich nicht alle schlimmen Wörter da rein bauen. Vielleicht kannst du ja zensieren.“* (Zeile 51f.)

Wir denken, dass die Art und Weise der Durchführung und auch der Beantwortung der Fragen durch den Probanden wichtige Informationen liefern kann. Der oben aufgezeigte Stichpunkt verdeutlicht zum Beispiel die kritische Selbstbetrachtung des Probanden während der Durchführung des Interviews. Es lassen sich Überlegungen erkennen, welche die Beantwortung der Fragen beeinflusst haben könnten.

Da wir uns entscheiden, die Situationsbeschreibung in der gemeinsamen Auswertung zu berücksichtigen, finden sich auch Stichpunkte wie: *„wir haben noch beim Bäcker irgendein Brötchen gegessen. Haben ein bisschen gequatscht.“* (Zeile 58f.) in der Analyse wieder.

Der Proband betont in seiner Erzählung den Besuch beim Bäcker. Dieser wurde durch seine Freundin vorgeschlagen. Nachdem er sich während des Interviews in eine stressige Situation hinein gedacht hatte, war dies die Unterstützung, die ihm als erstes einfiel. Auch wenn er es im späteren Verlauf als banale Tätigkeit definiert, betont er, dass es von Bedeutung gewesen sein muss, da er sich daran erinnert. Auf Grund dieser Überlegungen und der vorherigen Ausführungen einigen wir uns diesen Punkt in unsere gemeinsame Ausarbeitung des Interviews Svea05 einfließen zu lassen.

Weitere Stichpunkte die in der gemeinsamen Ausarbeitungen Bedeutung fanden sind:

- *"Ich habe bei meiner Mutter gewohnt"* (Zeile 81 f.)
- *"Die war aber irgendwie so gut wie nie da"* (Zeile 82)

Beide Punkte beschreiben nicht nur gut die Situation, in der sich der Proband befand, sondern auch den allgemeine Stresszustand des Probanden. Sie geben demnach wichtige Informationen zur Stressbewältigung.

- *"Ich könnte mit meinen Freunden darüber reden."* (Zeile 120 f.)

Auch bei diesem Stichpunkt entscheiden wir nach einem kurzen Austausch, dass er von Bedeutung ist, da er verdeutlicht, dass der Proband durchaus ein soziales Netzwerk zur Verfügung hat, welches ihn in Stresssituationen unterstützen würde, wenn er diese Hilfe in Anspruch nehmen möchte. Wenn Probleme aufkommen, bei denen er seine Partnerin aus

diversen Gründen nicht als Unterstützung nutzt, könnte er somit auch seine Freunde um Hilfe bitten.

- *"Das ist heftig, ey! Da muss ich [...] erst mal drüber nachdenken."* (Zeile 120 f.)

Der oben aufgeführte Stichpunkt verdeutlicht den Ablauf des Interviews und die kognitive Leistung, die der Proband für die Beantwortung aufbringen muss. Es lässt sich eine leichte Unsicherheit bei dem Befragten erkennen, die sich durch das Interview zieht.

Bei dem unten aufgeführten Stichpunkt werden Verständnisprobleme deutlich, welche durch erneutes Anbringen der Frage aufgeklärt wurden.

- *"Kannst du deine Frage nochmal ein bisschen konkreter?"* (Zeile 168)

Während Carolin ihre Stichpunkte sehr kurz hält, sind meine Stichpunkte ausführlicher um Verständnis beim späteren Durcharbeiten zu gewährleisten. Daher ergibt sich auf den ersten Blick das Bild, dass unsere Stichpunkte stark voneinander abweichen. Nach genauerem Prüfen stellen wir jedoch fest, dass beinahe die gleichen Stichpunkte vorhanden sind, Carolin aber die Informationen in mehrere einzelne Stichpunkte verarbeitet und ich sie häufiger zusammengefasst darstelle.

- *"Weil!"* (Zeile 331)
- *"Sie hat wirklich das!"* (Zeile 331)

Die oben aufgeführten Stichpunkte verdeutlichen die Häufigkeit der Satzabbrüche durch den Probanden. Daher fällt es uns schwer, in einigen Passagen Sinn in den Aussagen des Probanden zu finden. Er verstrickt sich häufiger in Überlegungen, führt Ausführungen nicht zu Ende und springt stark in der Thematik und den Geschehnissen.

Prägnante Unterscheide bei der Erstellung der Stichwortliste, welche wir nicht angepasst haben

- *"natürlich jedem schicken"* (Zeile 415)

Der oben aufgeführte Stichpunkt wird von Carolin herausgearbeitet und verdeutlicht für sie, dass die Priorisierung der Freundin nur im emotionalen Bereich zu finden ist, da der Proband zur praktischen Unterstützung seine Belegarbeit auch jedem anderen schicken würde. Ich habe diesen Stichpunkt ausführlicher übernommen, so dass er in meiner Ausarbeitung folgendermaßen verzeichnet ist:

- *"[...] es Verständnisfragen gibt. Äh. Dann kann man es natürlich jedem schicken. Aber."* (Zeile 414 f.)

In diesem Kontext ist der Stichpunkt anders zu verstehen. Der Proband verdeutlicht, dass es durchaus möglich ist, eine Belegarbeit verschiedenen Personen in seinem Netzwerk zu schicken, er jedoch seine Freundin auch in praktischen Unterstützungsformen priorisiert. Grund dafür ist das „Aber“, welches den nächsten Satz einleitet. Leider hat der Proband

auch hier seine Überlegungen nicht zu Ende geführt, so dass wir keine Festlegung treffen können.

Die gemeinsame Arbeit erstellen wir mit Carolins Ursprungsdatei, in der wir die gemeinsamen Überlegungen einfügen. Grund dafür ist, dass es sehr zeitaufwendig wäre, die kleinen Stichpunkte herauszukopieren und wir es für sinnvoll halten in dem Dokument selbst zu arbeiten. Wir haben demnach nur einzelne Stichpunkte von Carolin verlängert, sie aber insgesamt wesentlich zerstückelter gehalten, als in meinen Ausführungen. Wir denken, dass in den meisten Stichpunkten der Kontext ähnlich ist, auch wenn die Länge differenziert ist.

Nachdem wir die ersten drei Auswertungsschritte aneinander angepasst haben, erarbeiten wir mit dem zusammengeführten Dokument getrennt voneinander die nächsten Arbeitsschritte (Erstellung des Themenkatalogs und Paraphrasierung). Im Anschluss finden weitere Absprachen zur Kategorienbildung statt.

4. Erstellung des gemeinsamen Themenkatalogs

4.1. Erste Erstellung des Themenkataloges von Svea Paukstadt

| Thema | Stichwort | Zeile | |
|-------|-------------------|--|-------|
| 1 | Stressauslöser | Schon 2 Jahre her | 30 |
| | | Meinen Abschluss äh nachgemacht | 31 |
| | | Also ich hab Fachoberschule gemacht | 31/32 |
| | | Nur Realschule | 32 |
| | | Beschissene Prüfung da machen | 32/33 |
| | | Und ich habe wirklich (.) GELERNT | 33 |
| | | Keine Waschmaschine und ich musste immer zum Waschcenter laufen | |
| | | So eine Prüfung, klar. (.) Das entscheidet eben, ob das umsonst war oder ob du bestehst, ne? | 71/72 |
| 2 | Stresswahrnehmung | VERDAMMT GESTRESST | 34/35 |
| | | Das ist ja nicht so entspannt wie zu Hause | 38/39 |
| | | Eine Art Selbstläufer diese GestresstHEIT | 41 |
| | | Ich hab DAS NUR GESEHEN | 44 |
| | | Das hat mich richtig wahnsinnig gemacht | 45 |

| | | | |
|---|---|---|---------|
| | | Es ist halt scheiße man. Ich halt war richtig gestresst. | 49/50 |
| | | Das war so (.) UNENDLICH BELASTEND | 58 |
| | | Das ist eine intensive Zeit. | 100/101 |
| 3 | Selbst-reflektion bezüglich der Stresssituation | Eigentlich war es gut. Ich war auf einem guten Weg, ne? | 55 |
| | | Ich hatte schon viel erreicht. Das war mir in dem Moment gar nicht so bewusst | 56 |
| | | Ich habe nur das gesehen, was noch vor mir lag, aber nicht das, was ich schon geschafft hatte. | 56/57 |
| 4 | Umgang mit dem Stress-auslöser | Ich hatte mir richtige Stapel gemacht. Der Übersicht halber. | 42 |
| | | Stapel zum lernen. Also diese verschiedenen Fächer | 43 |
| | | Man sitzt und lernt [...] versucht sich das in den Kopf reinzukriegen. | 101/102 |
| | | Ich hatte einen Zeitplan im Kopf, den ich einhalten konnte. Es hat immer funktioniert. | 225/226 |
| | | Aber schlussendlich bin ich es aber, der damit klar kommen muss. | 454 |
| 5 | Veränderung des Anspruches an die Partnerin | Also mir ist es wichtiger / DANN ist es mir wirklich wichtiger... | 98 |
| | | Dann telefoniere ich auch viel öfter und länger, weil ich rede einfach mehr. | 98/99 |
| 6 | Rolle der Familie | Ich habe bei meiner Mutter gewohnt | 81/82 |
| | | Die war aber irgendwie so gut wie nie da | 82 |
| | | Jeder hat da sein Ding gemacht | 83 |
| | | Von der familiären Seite war es überhaupt keine Entlastung. [...] Da konnte ich auch nicht viel Unterstützung erfahren. | 85/87 |
| | | Die üblichen Floskeln, was man schon kennt. Äh. (.) Hilft nur bedingt. | 88 |
| 7 | Rolle der Freunde | Ich könnte mit meinen Freunden darüber reden | 120/121 |
| | | ...habe noch zwei meiner besten Freunde aus | 121/123 |

| | | | |
|---|--------------------------|---|---------|
| | | Schulzeiten. [...] Denen kann ich das sagen, aber das ist nicht das Gleiche, als wenn ich mit meiner Freundin darüber reden würde. | |
| | | Was jetzt [...] Mathe angeht. [...] mit einem meiner besten Freunde darüber gesprochen. [...] er sich mit der Thematik noch auskennt | 157/160 |
| | | Dann (..) gibt es eben einen anderen Ansprechpartner. Dann schicke ich das einer Mitkommilitonin oder einem Freund [...] | 449/450 |
| 8 | gewünschte Unterstützung | Ja. Ja. Auf jeden Fall. (Anm.: Frage ob Freundin an sie gestellte Wünsche erfüllt) | 212 |
| | | DOCH.[...] Wunsch wird nicht in Erfüllung gehen (Anm.: Frage, ob er sich nicht mehr Interesse wünschen würde) | 350/356 |
| | | Es Verständnisfragen gibt. Äh. Dann kann man es natürlich jedem schicken. Aber. | 414/415 |
| | | Erst mal der Wille zuzuhören [...] offenes Ohr in Anführungszeichen [...] nötige Offenheit FÜR DIE Probleme. Und dann auch der, daran angeschlossene, der Wille [...] Der Auseinandersetzung und der gemeinsamen LÖSUNG [...] | 423/426 |
| | | [...] wenn es einfach nur ganz banale Tipps sind. Das ist ja EGAL. Einfach der äh Wille, DEM zu begegnen. | 426/427 |
| | | Und dann einfach mal ein paar Fragen stellen. Also in den Dialog (.) treten. | 429/430 |
| | | Das man sich gemeinsam Zeit nimmt. (..) Und einem mal zuhört. | 434 |
| | | Nein, nicht zuhören. [...] Ich würde eher sagen hinzuhören. [...] Das ist wirklich das, was mir am Wichtigsten ist. Das ich einfach darüber reden kann. | 434/436 |
| | | Man ERZÄHLT. Jemand hört zu. Und (..) man bekommt auch Feedback. | 438 |
| | | Das wünsche ich mir. [...] Und das bekomme ich auch [...] brauche ich mir das gar nicht zu wünschen. | 441/445 |

| | | | |
|---|--|---|---------|
| 9 | emotionale Unterstützung durch die Partnerin in Stress-situationen | Und da hatte ich mich dann mit meiner Freundin getroffen | 39/40 |
| | | Ja dann haben wir gesprochen... | 48 |
| | | Da hat sie / SIE hat mich wirklich [...] aus dieser (.) Stressspirale da irgendwie rausgebracht | 53/54 |
| | | Wir haben noch beim Bäcker irgendein Brötchen gegessen. Haben ein bisschen gequatscht. | 58/59 |
| | | Sie hat von Anfang an gesagt: „Schau mal, du hast das und das und das gemacht. Du hast diese scheiß Prüfung schon überstanden und das und die. Und die Klausur auch schon.“ | 61/63 |
| | | Nicht eher was gesagt wurde, sondern dass es überhaupt / dass überhaupt was passiert ist. | 105/106 |
| | | Wir telefonieren jeden Tag oder skypen. | 206 |
| | | Die Hilfe ist einfach [...] dass ICH darüber (.) reden kann. Und dass ich ein Stück weit (.) Bestätigung kriege [...] | 246/247 |
| | | [...] dann ist es nicht so, dass sie sagt: „Uäh, das interessiert mich aber jetzt gar nicht.“ | 323/324 |
| Sie interessiert sich schon [...] nicht für das, was ich konkret mache. [...] Klar, wir labern mal drüber. [...] Diskutieren auch gern. | 344/345 | | |
| 10 | Praktische Unterstützung durch die Partnerin in Stress-situationen | Aber wenn es jetzt um andere Sachen geht, wie beispielweise Probleme mit Geld oder so was [...] da kann sie mir überhaupt nicht weiterhelfen. | 185/186 |
| 11 | Negativ-erfahrung und Verhaltens-anpassung bezüglich der Unterstützung | Bei bestimmten Sachen, die ich einfordern könnte, weiß ich, dass es nicht klappt. | 329/330 |
| | | [...] kocht sie auch gelegentlich mal [...] versuche ich zu vermeiden, da es echt nicht schmeckt und # meistens anbrennt # | 278/282 |
| | | Da habe ich dann auch lieber ein bisschen (.) weniger | 289/290 |

| | | | |
|----|---|--|---------|
| | durch die Partnerin | zeit für die Arbeit [...] dann das Essen besser schmeckt. | |
| | | Weiß ich, dass ich ihr nicht sagen kann: "Lies das jetzt. (.) weil sie selbst genug anderes im Kopf hat und sie auch arbeitet. Und ich weiß, sie würde das nicht lesen. Und wenn sie es liest, dann schläft sie ein [...]" | 332/334 |
| | | [...] dann werde ich das sicher nicht ihr schicken. | 340 |
| | | Das würde nichts wirklich bringen. | 343 |
| 12 | Wirkung der Unterstützung durch die Partnerin | Da dachte ich: „ Ja. (.) Stimmt. (...) Ist ok. Gut.“ | 63 |
| | | Weil das hilft ungemein [...] nicht mit sich selbst äh zu sein in der Zeit. | 99/100 |
| | | Dieser Austausch [...] Das hat es gebracht. [...] Nur das man es nicht einfach mal erzählen konnte. [...] Das war das, was Gold war. | 102/105 |
| | | Was diese Gespräche bringen, ne? [...] faktisch da so eigentlich doch nichts. [...] man tauscht sich einfach aus und erzählt einfach und redet. Und das ist die Sache, die es bringt. | 219/221 |
| | | Ich kann nicht sagen, dass mich das in irgendeiner Form anders hat arbeiten lassen. (.) Oder dass ich mich dadurch in meinem Verhalten geändert habe. Gar nicht. | 221/223 |
| | | [...] entdecke ich SELBST gelegentlich auch Sachen, die mir so gar nicht auffallen. Weil man sich ja dann reflektiert. | 437/438 |
| | | Ist ja eigentlich gar nicht so schlimm. Das wird ja. Ich habe es immer geschafft. (Anm.: Gedanken nach Kommunikation mit Freundin) | 440 |
| 13 | Fähigkeiten der Stresswahrnehmung durch die Partnerin | Meine Freundin, ja, sie hat es mir angesehen. | 49 |
| | | Sie merkt das eher wenn ich mal wirklich (.) gestresst bin. Wenn es mir nicht gut geht. Ihr fällt das eigentlich sofort auf. | 130/132 |
| 14 | Besondere Stellung der | Das sind wirklich zwei paar Schuhe. Weil die kennen mich anders halt, als sie mich kennt. Deswegen rede | 123/126 |

| | | | |
|----|---|--|---------|
| | Partnerin | ich auch fast nur mit ihr darüber. | |
| | | Mit meinen Freunden eher so eine ganz entspannte Geschichte. | 132 |
| | | Es ist nicht so ein von der Seele reden. [...] Das würde mir nicht weiterbringen. | 133/135 |
| | | Eigentlich immer wenn es um die Prüfungszeit geht. (Anm.: Frage danach wann Freundin unterstützend wirkt) | 217 |
| 15 | Rangfolge des Unterstützungsnetzwerkes | Ziemlich weit/ganz ganz ganz # weit oben. (Anm.: <i>Priorität der Freundin</i>) | 141 |
| | | Danach kommt eine Weile gar nichts | 143 |
| | | [...] Freunde, Familie so auf gleicher Ebene. Aber pff. (..) Bringt mir wenig | 143/144 |
| 16 | Kommunikationsverhalten gegenüber der Partnerin | Natürlich ja. Weil ich es immer sage. | 304 |
| | | Ja also wenn, dann rede ich auch darüber [...] | 323 |
| | | Also subtil NEIN. Vielleicht liegt es daran, dass ich ein Mann bin und nicht so um die Ecke denken kann. | 324/325 |
| | | Also ich rede dann schon darüber und finde auch schon ein offenes Ohr [...] | 328/329 |
| | | Doch gelegentlich doch. (.) Aber ich glaube jetzt werde ich es lassen. (Anm.: <i>Frage, ob er es nicht mehr kommuniziert</i>) | 364 |
| | | Ich kann da nicht behaupten, dass da irgendeine besondere Phrasierung drin ist [...] | 377 |
| | | Ich würde schon direkt fragen. | 392 |

Tabelle 16: Themenkatalog Svea Paukstadt

4.2. Erste Erstellung des Themenkataloges von Carolin Segger

| Themen | | Stichwörter |
|--------|----------------------|--|
| 1 | Kontakt zur Freundin | haben uns da getroffen (Z. 47) dann haben wir gesprochen (Z. 49) Wir telefonieren jeden Tag oder skype. (Z. 207) |

| | | |
|---|----------------------------|--|
| | | Sie ist gelegentlich da. Für eine Woche oder so. Oder ich fahre mal hin. (Z. 270f.) |
| 2 | Beschreibung des Stresses | <p>verdammt gestresst (Z.35f.)</p> <p>da steht noch so viel an (Z.42)</p> <p>eine Art Selbstläufer diese Gestresstheit (Z.42)</p> <p>ich hab das nur gesehen (Z.45)</p> <p>hat mich richtig wahnsinnig gemacht (Z. 46)</p> <p>Stressspirale (Z. 55)</p> <p>Es ist halt scheiße, man! (Z.50)</p> <p>[...] schon viel erreicht. Das war mir in dem Moment gar nicht so bewusst. (Z.57)</p> <p>ich habe nur das gesehen, was noch vor mir lag, aber nicht das, was ich schon geschafft hatte (Z.57f.)</p> <p>unendlich belastend (Z.59)</p> <p>alles so viel und[...] alles parallel nebeneinander (Z. 167)</p> |
| 3 | Stressfaktoren | <p>beschissene Prüfung (Z.33f.)</p> <p>nicht so entspannt wie zu Hause (Z. 39f.)</p> <p>das kostet Zeit (Z. 39)</p> <p>So eine Prüfung [...] entscheidet[...], ob das umsonst war (Z.72f.)</p> <p>kannst du wirklich viel verreißen in dem Ding (Z.73)</p> <p>schrammt immer an der Perfektion vorbei (411f.)</p> |
| 4 | Stress und Beziehung | <p>Das ist nebenher. (Z. 307)</p> <p>Die Beziehung [...] läuft gut. [...] Aber da[...] ist ja noch was. (Z. 307f.)</p> |
| 5 | Kommunikation von Wünschen | <p>nicht, dass mich das [...] in irgendeiner Form davon abhält. (Z. 306f.)</p> <p>Sag ich auch: „Hier ich brauch jetzt abends ein, zwei Stunden [...].“ (Z. 280f.)</p> <p>weil ich es immer sage (Z. 305)</p> <p>subtil nein (Z. 325)</p> <p>Ganz oft. (Z. 361)</p> <p>gelegentlich doch (Z. 365)</p> <p>Aber ich glaube jetzt werde ich es lassen. (Z. 365)</p> <p>kann [...] nicht behaupten, dass [...] irgendeine besondere Phrasierung drin ist (Z. 378)</p> <p>ich würde es einfach sagen (Z. 379)</p> <p>Ich würde schon direkt fragen. [...] Allgemein gesehen. (Z. 393)</p> |
| 6 | Besonderheit der | die [Freunde] kennen mich anders [...], als sie (Z. 124) |

| | | |
|----|-----------------------------------|---|
| | Freundin | sie weiß noch mehr als meine Freunde (Z. 131) |
| 7 | Abschweifen vom Thema | Ok du wirst hoffentlich nicht alle schlimmen Wörter da rein bauen. Vielleicht kannst du ja zensieren. (Z. 51f.) [...] substantivierte Verben und verbstantisierte Substantive. Nee das gibt es nicht. (Z. 407) |
| 8 | Unterstützung durch die Mutter | Die war aber irgendwie so gut wie nie da. (Z. 83) jeder hat da sein Ding gemacht (Z. 84) von der familiären Seite war es überhaupt keine Entlastung (Z. 87) nicht viel Unterstützung erfahren (Z. 88) Freunde, Familie so auf gleicher Ebene. [...] Bringt mir wenig. (Z. 144f.) |
| 9 | Unterstützung durch Freunde | nicht das gleiche, als wenn ich mit meiner Freundin darüber reden würde (Z. 123) eher so eine entspannte Geschichte (Z. 133) nicht so ein von der Seele reden (Z. 134) [D]as thematisiere ich da gar nicht. [...] Das würde mir nicht weiterbringen. (Z. 135f.) Ich spreche das mal kurz an [...]. (Z.136) Freunde, Familie so auf gleicher Ebene. [...] Bringt mir wenig. (Z. 144f.) mit einem meiner besten Freunde [...] gesprochen. [...] Weil er sich mit der Thematik noch auskennt. (Z. 159ff.) schicke ich das einer Mitkommilitonin oder einem Freund (Z. 451) der sich aufregt, [...] was wir hier für einen Quatsch machen (Z. 451ff.) |
| 10 | Reaktionen von anderen | Neg.: „Ja du schaffst das schon“ [...] die üblichen Floskeln (Z. 88f.) „Uäh das interessiert mich aber jetzt gar nicht“ [...]. (Z. 325) „Was soll ich jetzt dazu sagen? Das ist ja schlecht jetzt, ne?“ (Z. 428f.) Pos: „Du hast diese scheiß Prüfung schon überstanden und das und die.“ (Z.62f.) |
| 11 | Bedeutung der Freundin bei Stress | sie hat es mir angesehen (Z.50) Sie hat mich wirklich [...] da irgendwie rausgebracht. (Z. 54f.) ein bisschen gequatscht (Z.60) rede ich auch fast nur mit ihr darüber (Z. 127) Sie merkt das eher, wenn ich mal wirklich gestresst bin. Ihr fällt |

| | | |
|----|---|---|
| | | <p>das eigentlich sofort auf. (Z. 131f.)</p> <p>Ganz ganz ganz weit oben. [...] Danach kommt eine Weile gar nichts. (Z. 142ff.)</p> <p>kriegt sie davon am meisten mit (Z. 207f.)</p> <p>finde [...] ein offenes Ohr (Z. 329f.)</p> <p>wir labern mal drüber. Erzählen. [...] Diskutieren auch gern. (Z. 346)</p> |
| 12 | Bedeutung der sozialen Unterstützung während des Stresses | <p>Dann ist es mir wirklich wichtiger. (Z. 99)</p> <p>Dann telefoniere ich auch viel öfter. Und länger [...]. (Z. 100)</p> <p>ich rede einfach mehr (Z. 100)</p> <p>das hilft ungemein, [...] nicht mit sich selbst zu sein (Z. 100f.)</p> |
| 13 | hilfreiche Unterstützung | <p>Einfach darüber zu reden. (Z. 101)</p> <p>Dieser Austausch [...]. Das hat es gebracht. (Z. 104)</p> <p>dass man es sich einfach mal erzählen konnte (Z. 104f.)</p> <p>Nicht eher was gesagt wurde, sondern dass [...] überhaupt was passiert ist. (Z. 106)</p> <p>emotionale Unterstützung (Z. 110)</p> <p>dass ich darüber reden kann (Z. 247)</p> <p>ich ein Stück weit Bestätigung kriege (Z. 248)</p> |
| 14 | Schwierigkeiten beim Beantworten der Fragen | <p>Das ist heftig, ey! Da muss ich [...] erstmal drüber nachdenken. (Z. 155)</p> <p>Kannst du deine Frage nochmal ein bisschen konkreter/? (Z. 168)</p> <p>ist schwer zu sagen (Z. 244)</p> <p>konkreter kann ich das gar nicht sagen (Z. 248)</p> <p>Wie meinst du das [...]? (Z. 262)</p> <p>Weiß nicht. (Z. 270)</p> <p>Mir fällt wirklich [...] gar nichts [...] Konkretes ein [...]. (Z. 304)</p> <p>kann ich so gar nicht beantworten (Z. 309f.)</p> <p>jetzt mal im Kopf durchspielen (Z. 377)</p> <p>Soll es noch mehr konkretisiert werden? (Z. 432)</p> <p>Da müsste ich [...] nachdenken. (Z. 463)</p> <p>Äh. Stress. Beziehung. Thema. Äh. (Z. 463f.)</p> |
| 15 | Unterstützungssuche | <p>[...] ich differenziere schon [...] (Z. 188)</p> <p>[...] die Menschen einteilen [...], nachdem was mir am meisten nutzt (Z. 188f.)</p> <p>Das ist ja erschreckend. (Z.189f.)</p> <p>In einer gewissen Weise stimmt es ja. (Z.190)</p> |

| | | |
|----|---|--|
| | | keine böse Absicht (Z. 190f.) also wenn, dann rede ich auch drüber (Z. 324) ich rede dann schon drüber (Z. 329) |
| 16 | Wirkung der Gespräche | faktisch [...] eigentlich doch nichts (Z. 221) Man tauscht sich einfach aus und erzählt einfach. Und redet. (Z. 222) [...] ich kann nicht sagen, dass mich das in irgendeiner Form anders hat arbeiten lassen. Oder dass ich mich dadurch in meinem Verhalten geändert habe. (Z. 222fff.) |
| 17 | andere Bewältigungsstrategien | meistens auf die Belegarbeit vorbereitet (Z. 225) Zeitplan im Kopf (Z. 226) [...] Stapel gemacht. Der Übersichts halber (Z. 43) |
| 18 | Grenzen beim Annehmen von Unterstützungsangeboten | [...] kocht sie auch gelegentlich mal. Aber das versuche ich zu vermeiden (Z. 282) Auf jeden Fall mache ich das lieber. (Z. 286) da habe ich dann auch lieber ein bisschen weniger Zeit für die Arbeit und dass dann das Essen besser schmeckt. (Z. 290) da muss man schon abwägen (Z. 295) |
| 19 | Resignation bei Wunschäußerung | Bei bestimmten Sachen, die ich einfordern könnte, weiß ich, dass es nicht[...] klappt. (Z. 330f.) weiß ich, dass ich ihr nicht sagen kann: „Lies das jetzt.“ (Z. 333) ich weiß, sie würde das nicht lesen (Z. 334f.) dann wüsste ich/ Ich weiß das ganz genau. (Z. 336) dieser Wunsch wird nicht in Erfüllung gehen. Das weiß ich. (Z. 357) Ich weiß es schon. (Z. 363) |
| 20 | Besonderheiten von Männern bei Wunschäußerungen | liegt es daran, dass ich ein Mann bin und nicht so um die Ecke denken kann (Z. 325f.) sind wir schließlich ein bisschen begrenzt (Z. 328) vielleicht [...] ein Vorurteil[,] [a]uch auf mich selbst bezogen (Z. 328f.) |
| 21 | Grenzen der Unterstützung | [W]enn es um andere Sachen geht, [...] bspw. Probleme mit Geld[,] [...] kann sie mir überhaupt nicht weiterhelfen. (Z. 186f.) selbst genug anderes im Kopf [...] und auch arbeitet (Z. 334) es da Grenzen gibt (Z. 339) Das würde nichts wirklich bringen. (Z. 344) gibt es eben einen anderen Ansprechpartner (Z. 450f.) das sind auch wieder Grenzen (Z. 453) |
| 22 | Satzabbrüche | Sie hat wirklich das/ Hat mich schon immer so Sachen/ Naja. Ich |

| | | |
|----|--|---|
| | (nur welche, bei denen der Sinn des Satzes gewechselt wurde) | <p>habe (Z. 331f.)</p> <p>Ich/ Ist/ Also/ (Z. 386)</p> <p>Aber/ Du hast/ Das geht [...] (Z. 408)</p> <p>Ich meine/ Da ist/ (Z. 408)</p> <p>Weitere: 29, 31, 33, 39, 41, 47, 49, 54, 55, 59, 62, 64, 74, 82, 84, 85, 86, 99, 102, 103, 121, 131, 134, 135, 157, 160, 188, 191, 207, 216, 218, 219, 244, 248, 257, 270, 274, 285, 288, 290, 307, 336, 344, 379, 383, 406, 413, 426, 430, 446</p> |
| 23 | Eigenverantwortung beim Anfertigen von Belegarbeiten | <p>das ist und bleibt meine Sache[,] [...] mein Part. (Z. 347)</p> <p>schlussendlich bin ich es aber, der damit klar kommen muss (Z. 455)</p> |
| 24 | Schwierigkeiten mit Groß- und Kleinschreibung | <p>Ich raffe das bis heute nicht. (Z. 406)</p> <p>Das geht in meinen Kopf nicht rein. (Z. 408)</p> <p>schon in der Grundschule nicht wirklich verstanden (Z. 409)</p> |
| 25 | Unterstützung beim Erstellen von Belegarbeiten | <p>schläft sie ein nach ein paar Seiten (Z. 335)</p> <p>dass man da drüberliest, dann werde ich das sicher nicht ihr schicken (Z. 340f.)</p> <p>[w]eil ich weiß, [d]as [...] würde nichts wirklich bringen (Z. 344)</p> <p>ich würde es [...] auch nicht schicken wegen der Rechtschreibung (Z. 405f.)</p> <p>ich würde sie trotzdem fragen (Z. 412f.)</p> <p>[...] durchlesen, ob es schlüssig ist. Ob es Sinn macht. (Z. 413)</p> <p>gut, wenn jemand es liest (Z. 414)</p> <p>Ob das in sich geschlossen ist. Es Verständnisfragen gibt. (Z. 414f.)</p> <p>kann man es natürlich jedem schicken (Z. 415)</p> |
| 26 | Idealvorstellung von Unterstützung | <p>Wille, zuzuhören (Z. 424)</p> <p>ein offenes Ohr (Z. 424)</p> <p>nötige Offenheit für die Probleme (Z. 425)</p> <p>Wille [...] [d]er Auseinandersetzung und der gemeinsamen Lösung (Z. 426f.)</p> <p>Ganz banale Tipps (Z. 427)</p> <p>Wille, dem zu begegnen (Z. 428)</p> <p>[...] einfach mal ein paar Fragen stellen. Also in den Dialog treten. (Z. 430f.)</p> <p>man sich gemeinsam Zeit nimmt (Z. 435)</p> <p>einem mal zuhört (Z. 435)</p> <p>eher [...] hinhören (Z. 436)</p> |

| | | |
|----|-----------------------------|---|
| | | Dass ich einfach darüber reden kann. (Z. 437) eine Freundin das lesen soll (Z. 449) |
| 27 | Vorteile von Gesprächen | [D]a entdecke ich selbst gelegentlich [...] Sachen, die mir so gar nicht auffallen. (Z. 438) weil man sich [...] reflektiert (438f.) Man erzählt. Jemand hört zu. [...] [M]an bekommt auch Feedback. (Z. 439) merk ich [...] selbst: „[...] Ist ja eigentlich gar nicht so schlimm. [...] Ich habe es immer geschafft.“ (Z. 440f.) |
| 28 | Kommentare zum Interview | Liegt ja [...] an mir. Weil ich beantworte ja die Frage jetzt. (Z. 434) beantworte ich deine Fragen, so gut es geht (464f.) [Ich] war ja auch offen und habe da überhaupt keine Vorstellung oder Erwartung gehabt. (Z. 468) Nur du weißt, worauf du hinauswillst. (Z. 470) |
| | restliche Stichwörter | kocht sie auch gelegentlich mal (Z. 282) Sie interessiert sich schon. (Z. 345) [...] [S]ie interessiert sich nicht für das, was ich konkret mache. (Z. 345f.) |

Tabelle 17: Themenkatalog Carolin Segger

4.3. Gemeinsam erstellte Themenliste

| Themen | | Stichwörter |
|--------|---|---|
| 1 | Stressauslöser (beinhaltet Umstände und Stressoren) | schon 2 Jahre her (Z. 30) meinen Abschluss äh nachgemacht (Z. 31) also ich hab Fachoberschule gemacht (Z. 31f.) nur Realschule (Z. 32) keine Waschmaschine und ich musste immer zum Waschcenter laufen (Z. 35f.) das kostet Zeit [,] [d]as ist ja nicht so entspannt wie zu Hause (Z. 38f.) Man weiß, da steht noch so viel an. (Z. 41) So eine Prüfung klar. (.) Das entscheidet eben, ob das umsonst war oder ob du bestehst, ne? (Z. 71f.) |
| 2 | Stresswahrnehmung | beschissene Prüfung (Z. 32f.) eine Art Selbstläufer diese Gestresstheit (Z. 41) |

| | | |
|---|--|--|
| | | <p>ich hab das nur gesehen (Z. 44)</p> <p>Das hat mich richtig wahnsinnig gemacht. (Z. 45)</p> <p>Es ist halt scheiße, man! (Z. 49)</p> <p>Stressspirale (Z. 54)</p> <p>eine intensive Zeit (Z. 102)</p> <p>alles so viel und[...] alles parallel nebeneinander (Z. 167)</p> |
| 3 | Einschätzung des eigenen Stresslevels | <p>verdammt gestresst (Z. 34f.)</p> <p>Ich war halt richtig gestresst. (Z. 49f.)</p> <p>unendlich belastend (Z. 58)</p> |
| 4 | Umgang mit den Stressoren | <p>Ich hatte mir richtige Stapel gemacht. Der Übersicht halber. (Z. 42)</p> <p>Stapel zum lernen. Also diese verschiedenen Fächer. (Z. 43)</p> <p>auch meistens auf die Belegarbeit vorbereitet. (Z. 225)</p> <p>Zeitplan im Kopf, den ich einhalten konnte (Z. 226)</p> |
| 5 | Stress und Beziehung | <p>Das ist nebenher. [...]Die Beziehung [...] läuft gut. [...]</p> <p>Aber da[...] ist ja noch was. (Z. 307f).</p> |
| 6 | Hilfreiche Unterstützung durch die Partnerin | <p>Sie hat mich wirklich [...] da irgendwie rausgebracht. (Z. 53f.)</p> <p>Da dachte ich: „Ja. (..) Stimmt. (...) Ist ok. Gut.“ (Z. 63)</p> <p>dass man es sich einfach mal erzählen konnte (Z. 104f.)</p> <p>Nicht eher was gesagt wurde, sondern dass [...] überhaupt was passiert ist. (Z. 106)</p> |
| 7 | Emotionale Unterstützung durch die Partnerin | <p>Sie hat von Anfang an gesagt: „[...] Du hast diese scheiß Prüfung schon überstanden und das und die.“ (Z. 61f.)</p> |
| 8 | Informationelle Unterstützung | <p>Was jetzt [...] Mathe angeht. [...] mit einem meiner besten Freunde darüber gesprochen. Weil er sich mit der Thematik noch auskennt. (Z. 160)</p> <p>Man kann es [...] durchlesen, ob es schlüssig ist. Ob es Sinn macht. Gut, wenn jemand es liest, der es gar nicht gelesen hat (Z. 413f.)</p> <p>Ob das in sich geschlossen ist. Es Verständnisfragen gibt. (Z. 414f.)</p> |
| 9 | Bewertung der Unterstützung | <p>die üblichen Floskeln [...]. Hilft nur bedingt. (Z. 89)</p> |

| | | |
|----|---|---|
| 10 | Besonderer Anspruch an die Unterstützung in Stresssituationen | <p>Dann ist es mir wirklich wichtiger. (Z. 99)</p> <p>Dann telefoniere ich auch viel öfter. Und länger [...]. (Z. 100)</p> <p>ich rede einfach mehr (Z. 100)</p> |
| 11 | Wirkung der Gespräche mit der Freundin | <p>weil das hilft ungemein [...], [e]infach darüber zu reden und nicht mit sich selbst äh zu sein in der Zeit (Z. 101)</p> <p>Dieser Austausch [...]. Das hat es gebracht. (Z. 104)</p> <p>Was diese Gespräche bringen, ne? [...] faktisch da so eigentlich doch nichts. (Z. 220f.)</p> <p>Man tauscht sich einfach aus und erzählt einfach. Und redet. Und das ist die Sache, die es bringt. (Z. 221)</p> <p>ich kann nicht sagen, dass mich das in irgendeiner Form anders hat arbeiten lassen. Oder dass ich mich dadurch in meinem Verhalten geändert habe. (Z. 222ff.)</p> <p>dass ICH darüber reden kann. Und [...] ich ein Stück weit Bestätigung kriege (Z. 247f.)</p> <p>Da entdecke ich selbst gelegentlich [...] Sachen, die mir so gar nicht auffallen. Weil man sich [...] reflektiert (Z. 438)</p> <p>Man erzählt. Jemand hört zu. [...] [M]an bekommt auch Feedback. (Z. 439)</p> <p>Durch das Erzählen [...] merk ich [...] selbst: [...] „Ist ja eigentlich gar nicht so schlimm. [...] Ich habe es immer geschafft.“ (Z. 440f.)</p> |
| 12 | Wirkung der Unterstützung durch andere | <p>Das würde mir nicht weiterbringen. (Z. 135f.)</p> <p>Freunde, Familie so auf gleicher Ebene. [...] Bringt mir wenig. (Z. 144f.)</p> |
| 13 | Grenzen der Unterstützung | <p>wenn es um andere Sachen geht wie beispielsweise PROBLEME MIT GELD [...] kann sie mir überhaupt nicht weiterhelfen.</p> <p>Bei bestimmten Sachen [...] die ich einfordern könnte [...] dass es nicht [...] klappt (Z. 330f.)</p> <p>weiß ich, dass ich ihr nicht sagen kann: „Lies das jetzt.“ (Z. 333)</p> <p>ich weiß, sie würde das nicht lesen [...]dann schläft sie ein nach ein paar Seiten (Z. 334f.)</p> <p>das sicher nicht ihr schicken. Das weiß ich. (Z. 341)</p> |

| | | |
|----|---|---|
| | | <p>dann werde ich das sicher nicht ihr schicken [...] [, weil ich weiß, [d]as [...] würde nichts wirklich bringen (Z. 341ff.)</p> <p>sie interessiert sich schon. sie interessiert sich nicht für das, was ich konkret mache (Z. 345f.)</p> <p>dieser Wunsch wird nicht in Erfüllung gehen. Das weiß ich. (Z. 357)</p> <p>ich würde es [...] nicht schicken wegen der Rechtschreibung (Z.405f.)</p> |
| 14 | Grenzen beim Annehmen von Unterstützung | <p>das thematisiere ich da gar nicht (Z. 135)</p> <p>kocht sie auch gelegentlich mal. Aber das versuche ich zu vermeiden [...]. [...] echt nicht schmeckt und meistens anbrennt. (Z. 282f.)</p> <p>Auf jeden Fall mache ich das lieber. (Z. 286)</p> <p>da habe ich dann auch lieber ein bisschen weniger Zeit für die Arbeit und dass dann das Essen besser schmeckt. (Z. 290)</p> |
| 15 | Rolle der Familie im Unterstützungsnetzwerk | <p>Die war aber irgendwie so gut wie nie da. (Z. 83)</p> <p>Ich habe bei meiner Mutter gewohnt (Z. 81f.)</p> <p>jeder hat da sein Ding gemacht (Z. 84)</p> <p>von der familiären Seite war es überhaupt keine Entlastung (Z. 87)</p> <p>nicht viel Unterstützung erfahren (Z. 88)</p> |
| 16 | Idealvorstellung von Unterstützung | <p>Wille, zuzuhören. Also ein offenes Ohr (Z. 424)</p> <p>nötige Offenheit für die Probleme (Z. 425)</p> <p>Auseinandersetzung und gemeinsame Lösung (Z. 426)</p> <p>wenn es einfach nur ganz banale Tipps sind. Das ist ja EGAL. Einfach der äh Wille, DEM zu begegnen. (Z. 426f.)</p> <p>nicht einfach zu sagen: [...] „Was soll ich jetzt dazu sagen?“ (Z. 428f.)</p> <p>einfach mal ein paar Fragen stellen. Also in den Dialog treten. (Z. 430f.)</p> <p>Dass man sich gemeinsam Zeit nimmt. (..) Und einem mal zuhört. [...] eher hinhören (Z. 434ff.)</p> <p>was mir am wichtigsten ist. Dass ich einfach darüber reden kann. (Z. 437)</p> <p>dass jemand/ [...] eine Freundin das lesen soll (Z. 449)</p> |
| 17 | Rolle der Freunde im | <p>Ich könnte mit meinen Freunden darüber reden. (Z.</p> |

| | | |
|----|--|---|
| | Unterstützungsnetzwerk | <p>120f.) habe noch zwei meiner besten Freunde aus Schulzeiten (Z. 122) eher so eine entspannte Geschichte (Freunde) (Z. 133) Es ist nicht so ein von der Seele reden (Z. 134) Dann(..) gibt es eben einen anderen Ansprechpartner. Dann schicke ich das einer Mitkommilitonin oder einem Freund (Z. 449f.)</p> |
| 18 | besondere Rolle der Freundin im Unterstützungsnetzwerk | <p>Denen kann ich das sagen, aber nicht das gleiche, als wenn ich mit meiner Freundin darüber reden würde. (Z. 123) die [Freunde] kennen mich anders halt, als sie (Z. 124) rede ich auch fast nur mit ihr darüber (Z. 127) Sie weiß noch mehr als meine Freunde (Z. 131) ganz ganz ganz weit oben [...] danach kommt eine Weile gar nichts (Z. 142) Wir telefonieren jeden Tag oder skypen. (Z. 207) kriegt sie davon am meisten mit (Z. 207f.) Das wünsche ich mir und das bekomme ich auch (Z. 444)</p> |
| 19 | Einfühlungsvermögen der Partnerin (Fähigkeit der Stresswahrnehmung durch die Freundin) | <p>Meine Freundin [...] hat es mir angesehen. (Z. 49) Sie merkt das eher, wenn ich mal wirklich gestresst bin. (Z. 131f.) Ihr fällt das eigentlich sofort auf. (Z. 132)</p> |
| 20 | Einfordern von Freiräumen | <p>Sag ich auch: „Hier ich brauch jetzt abends ein, zwei Stunden [...].“ (Z.282f.)</p> |
| 21 | Kommunikationsverhalten zur Freundin | <p>subtil nein (Z. 325) wir labern mal drüber. Erzählen. [...] Diskutieren auch gern. Kann [...] nicht behaupten, dass [...] irgendeine besondere Phrasierung drin ist (Z. 378) Ich würde schon direkt fragen (Z.393)</p> |
| 22 | Kommunikationsverhalten in Stresssituationen | <p>Natürlich ja. Weil ich es immer sage. (Z. 305) nicht, dass mich das in irgendeiner Form davon abhält (Z. 306f.) rede ich auch drüber (Z. 324) Ich rede dann schon drüber [...] finde [...] ein offenes</p> |

| | | |
|----|--|--|
| | | Ohr (Z. 329f.) |
| 23 | Resignation im Äußern von Wünschen | Ich weiß es schon. (Z. 363) gelegentlich doch. Aber [...] jetzt werde ich es lassen. (Z. 365) |
| 24 | Selbstreflexion | liegt es daran, dass ich ein Mann bin und nicht so um die Ecke denken kann Vorurteil auf mich selbst bezogen (Z. 328f.) |
| 25 | Perspektivwechsel/ Selbstreflexion | Eigentlich war es gut. Ich war auf einem guten Weg [...]. (Z. 55) Ich hatte schon viel erreicht. Das war mir in dem Moment gar nicht so bewusst. (Z. 56) ich habe nur das gesehen, was noch vor mir lag, aber nicht das, was ich schon geschafft hatte (Z. 56f.) |
| 26 | Eigenverantwortung im Erfüllen von Aufgaben | Wie sich das das dann konkret niederschlägt in der Arbeit, das ist und bleibt meine Sache. (Z. 347f.) schlussendlich bin ich es aber, der damit klar kommen muss (Z. 455) |
| 27 | Verständnisprobleme | Kannst du deine Frage nochmal ein bisschen konkreter/? (Z. 168) Wie meinst du das [...]? (Z. 262) |
| 28 | Schwierigkeiten beim Beantworten der Interviewfragen | Das ist heftig, ey! Da muss ich [...] erstmal drüber nachdenken. (Z. 155) ist schwer zu sagen (Z: 244) konkreter kann ich das gar nicht sagen (Z.248) Weiß nicht. (Z. 270) Mir fällt wirklich [...] gar nichts [...] Konkretes ein [...]. (Z. 304) kann ich so gar nicht beantworten (Z. 309f.) Das muss ich mir jetzt mal Im Kopf durchspielen (Z. 377) Da müsste ich [...] nachdenken. (Z. 463) |
| 29 | Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens | Ok du wirst hoffentlich nicht alle schlimmen Wörter da rein bauen. Vielleicht kannst du ja zensieren. (Z. 50f.) |

Tabelle 18: Gemeinsamer Themenkatalog

5. Gemeinsame zentrale Kategorien anhand des gemeinsamen Themenkataloges

| Zentrale Kategorien | | Themen |
|---------------------|---|--|
| 1 | Umgang mit Stress | 2. Beschreibung des Stress 3. Stressfaktoren 4. Stress und Beziehung 17. andere Bewältigungsstrategien <i>1. Stressauslöser</i> <i>2. Stresswahrnehmung</i> <i>4. Umgang mit dem Stressauslöser</i> |
| 2 | Grenzen innerhalb der Unterstützung | 21. Grenzen der Unterstützung <i>10. Negativerfahrung und Verhaltensanpassung bezüglich der Unterstützung durch die Partnerin</i> |
| 3 | Priorisierung der Freundin | 1. Kontakt zur Freundin 6. Besonderheit der Freundin 11. Bedeutung der Freundin bei Stress <i>13. Fähigkeiten der Stresswahrnehmung durch die Partnerin</i> <i>14. besondere Stellung der Partnerin</i> <i>15. Rangfolge des Unterstützungsnetzwerkes</i> |
| 4 | Kommunikation von Wünschen und Erwartungen | 5. Kommunikation von Wünschen 19. Resignation bei Wunschäußerung 20. Besonderheiten von Männern bei Wunschäußerungen <i>16. Kommunikationsverhalten gegenüber der Partnerin</i> |
| 5 | Soziales Unterstützungsnetzwerk | 8. Unterstützung durch die Mutter 9. Unterstützung durch Freunde 15. Unterstützungssuche <i>6. Rolle der Familie</i> <i>7. Rolle der Freunde</i> |
| 6 | Wünsche und Erwartung bezüglich der Unterstützung | 12. Bedeutung der sozialen Unterstützung während des Stress 26. Idealvorstellung von Unterstützung 27. Vorteile von Gesprächen <i>8. gewünschte Unterstützung</i> |
| 7 | wahrgenommene Unterstützung | 13. hilfreiche Unterstützung 16. Wirkung der Gespräche <i>9. emotionale Unterstützung durch Partnerin in</i> |

| | | |
|----|---|---|
| | | <i>Stresssituationen</i> 11. <i>Praktische Unterstützung durch die Partnerin in Stresssituation</i> 12. <i>Wirkung der Unterstützung durch die Partnerin</i> |
| 8 | Besonderheiten beim Erstellen von Belegarbeiten | 23. Eigenverantwortung beim Anfertigen von Belegarbeiten 24. Schwierigkeiten mit Groß- und Kleinschreibung 25. Unterstützung beim Erstellen von Belegarbeiten |
| 9 | Besonderheiten während des Interviews | 7. Abschweifen vom Thema 14. Schwierigkeiten beim Beantworten der Fragen 22. Satzabbrüche 28. Kommentare zum Interview |
| 10 | Selbstreflexion | 3. <i>Selbstreflexion bezüglich der Stresssituation</i> |
| 11 | Besonderer Anspruch an Unterstützung in Stresssituationen | 5. <i>Veränderung des Anspruches an die Partnerin</i> |

Tabelle 19: Gemeinsame zentrale Kategorien

Legende: Carolin (normal), Svea (*kursiv*)

6. Bildung von Kategorien

Ziel dieses Arbeitsschritts ist es, ein ähnliches Kategoriesystem vorzufinden und festzustellen, dass ein übereinstimmender Auswertungsstil vorliegt.

Die Kategorie **Stress** findet sich in beiden Niederschriften. Lediglich die genaue Bezeichnung der untergliederten Themen passen wir an. Es findet sich unter der Kategorie Stress das Thema Stress und Beziehung: „Das ist nebenher. Die Beziehung [...] läuft gut.[...] aber da [...] ist ja noch was.“ (Zeile 307f.). Auch wenn wir dieses Thema nicht mit vielen Stichpunkten füllen können, so ist es doch ein wichtiger Punkt in unserer Studie und sollte somit auch im Kategoriesystem vorhanden sein. Die Themen Bewertung des Stresses von Carolin und Umgang mit dem Stress von mir übernehmen wir ebenfalls. Mein Thema Stresswahrnehmung unterteilen wir noch einmal in das Thema: Einschätzung des eigenen Stresslevels in das wir folgende Stichpunkte einfügen: „ich war verdammt gestresst“ (Zeile 34f.), „Ich war halt richtig gestresst“ (Zeile 34f.).

Die Zweite Kategorie bezeichnen wir mit dem Titel: **Priorisierung der Freundin**. Darin befindet sich das Thema Einfühlvermögen der Partnerin, auf das wir uns einigen.

„Meine Freundin [...] hat es mir angesehen“ (Zeile 49). Außerdem befindet sich in dieser Kategorie das Thema Besondere Rolle der Freundin im Unterstützungsnetzwerk. Ein

Stichpunkt dabei ist: „[...] die kennen mich anders [...] als sie [...]“ (Zeile 123ff.) Die Überlegung dieses Thema in die Kategorie **soziales Netzwerk** einzugliedern verwerfen wir, da eine präziserer Kategorie sinnvoll ist.

Die dritte Kategorie ist **Besonderheiten während des Interviews** in der sich das Thema Reflektion des eigenen Kommunikationsverhaltens befindet. Dieses Thema erstellen wir zusammen. Ein Stichpunkt darin ist: „Ok du wirst hoffentlich nicht alle schlimmen Wörter da rein bauchen. Vielleicht kannst du ja zensieren“ (Zeile 51). Als nächstes formulieren wir die Kategorie **wahrgenommene Unterstützung**. In einem Gedankenaustausch legen wir verschiedene Unterstützungsformen fest. Dabei unterscheiden wir zwischen emotionaler Unterstützung (Mitleid, Trost, Wärme), instrumentelle Unterstützung (Hilfe bei zu erledigenden Arbeiten, Geld, Güter) und informationeller Unterstützung (guter Rat, übermitteln von Informationen). Innerhalb des Interviews Svea05 berichtet der Proband, dass er von seinen Freunden wenig informationelle Unterstützung erhält: „Was jetzt [...] Mathe angeht. [...] mit einem meiner besten Freunde darüber gesprochen, weil er sich mit der Thematik noch auskennt.“ (Zeile 158ff.) Zur emotionalen Unterstützung gliedern wir den Punkt: „Sie hat von Anfang an gesagt, du hast die scheiß Prüfung überstanden und das und die...“ (Zeile 61ff.). Neben der Unterteilung übernehmen wir das Thema Hilfreiche Unterstützung durch die Partnerin, welches ich in der getrennten Arbeitsphase erstellt habe. Ein passender Stichpunkt dazu ist: „Sie hat mich da wirklich irgendwie raus gebracht“ (Zeile 53f.). Weitere Themen innerhalb dieser Kategorie sind Wirkung der Unterstützung durch Andere mit dem Stichpunkt: „Das würde mir nicht weiterbringen“ (Zeile 135), Bewertung der Unterstützung: „übliche Floskeln...hilft nur bedingt“ (Zeile 88), und das Thema Wirkung der Gespräche, welches wir von Carolin übernommen haben, unter anderem mit dem Stichpunkt: „Was diese Gespräche bringen, ne? [...] faktisch da so eigentlich doch nichts.“ (Zeile 119ff).

Die nächste Kategorie betiteln wir mit mehreren Bezeichnungen, da wir uns über die genaue Formulierung noch unsicher sind. Wir schwanken dabei zwischen dem Titel: **Selbstreflektion** mit dem Zusatz (als mittel zur Senkung des Stresses) und der Bezeichnung **Perspektivenwechsel**. Identisch zu der zweiten Betitelung nennen wir auch das Thema Perspektivenwechsel mit dem Stichpunkt: „Eigentlich war es gut. Ich war auf einem guten Weg [...]“(Zeile 55), „Ich hatte schon viel erreicht. Das war mir in dem Moment gar nicht so bewusst.“ (Zeile 56), „Ich habe nur das gesehen, was noch vor mir lag, aber nicht das, was ich schon geschafft hatte.“ (Zeile 57).

Die Kategorie **Soziales Unterstützungsnetzwerk** enthält die Themen Rolle der Familie im Unterstützungsnetzwerk mit dem Stichpunkt: „Die war aber irgendwie so gut wie nie da.“ (Zeile 82). Das Thema Rolle der Familien im Unterstützungsnetzwerk erstellen wir zusammen. Der Proband spricht während des Interviews bevorzugt von seiner Mutter. Da wir jedoch nicht ausschließen können, dass auch andere Familienmitglieder implizit in

seinen Ausführungen eingeschlossen sind, bezeichnen wir dieses Thema so. Ein weiteres Thema ist Rolle der Freunde im Unterstützungsnetzwerk mit dem Stichpunkt: „*Ich könnte mit meinen Freunden darüber reden.*“ (Zeile 120f.)

Während der Einzelauswertungen erstellte Carolin die Kategorie **Besonderheiten während des Interviews**. Da diese Besonderheiten wichtige Informationen über den Probanden geben können, behalten wir diese Kategorie und füllen sie mit den Themen: Schwierigkeiten beim Beantworten der Fragen, inklusive dem Stichpunkt: „*Das ist heftig, ey! Da muss ich [...] erst mal drüber nachdenken.*“ (Zeile 155) Und auch das Thema Verständnisprobleme, inklusive dem Stichpunkt: „*Kannst du deine Frage nochmal ein bisschen konkreter?*“ (Zeile 168)

Das Thema Besonderer Anspruch an die Unterstützung in Stresssituation übernehmen wir, können uns allerdings noch nicht auf eine Kategorie festlegen. Der Stichpunkt: „*dann ist es mir wichtiger*“ (Zeile 99) findet sich in diesem Thema wieder.

Außerdem einigen wir uns auf die Kategorie **Grenzen innerhalb der Unterstützung**. In dieser Kategorie finden wir jedoch Themen, die namentlich in eine ähnliche Richtung gehen. Wir entschließen uns diese Kategorie zunächst aufrecht zu erhalten, obwohl wir uns nicht sicher sind. Die Themen, welche in dieser Kategorie vorhanden sind heißen: Grenzen der Unterstützung mit dem Stichpunkt: „*[...] wenn es um andere Sachen geht wie beispielsweise PROBLEME MIT GELD [...] kann sie mir überhaupt nicht weiterhelfen.*“ (Zeile 186f.), Grenzen beim Annehmen von Unterstützung mit dem Stichpunkt: „*Das thematisiere ich da gar nicht*“ (Zeile 135) und Eigenverantwortung im Erfüllen von Aufgaben mit dem Stichpunkt: „*Wie sich das dann konkret niederschlägt in der Arbeit, das ist und bleibt meine Sache.*“ (Zeile 447f.) Wir sind uns unsicher, ob das letzte Thema auch der Kategorie **Selbstreflektion** zugeordnet werden kann.

Die Kategorie **Kommunikation von Wünschen und Erwartungen** beinhaltet das Thema Einfordern von Freiräumen. Dieses Thema entsteht in der Zusammenarbeit und dient als zusätzliche Differenzierung, da der Titel treffend beschreibt was der Proband einfordert. Ein Stichpunkt in diesem Thema ist: „*Sag ich auch: "Hier ich brauch jetzt abends ein, zwei Stunden [...]"*“ (Zeile 280f.). Weitere Themen in dieser Kategorie sind: Kommunikationsverhalten in Stresssituationen mit dem Stichpunkt: „*Natürlich ja, Weil ich es immer sage.*“ (Zeile 305), Kommunikationsverhalten zur Freundin mit dem Stichpunkt: „*subtil nein*“ (Zeile 324) und Resignation im Äußern von Wünschen mit dem Stichpunkt: „*Ich weiß es schon“ „[...] gelegentlich doch. Aber [...] jetzt werde ich es lassen.*“ (Zeile 364f.)

Die letzte Kategorie **Wünsche und Erwartungen bezüglich der Unterstützung** beinhaltet das Thema Idealvorstellung von Unterstützung inklusive dem Sichtwort: „*Wille zuzuhören, Also ein offenes Ohr [...]*“ (Zeile 424) Die Bezeichnung des Themas übernehmen wir dabei von Carolin.

Anhang D - Auswertung der Interviews (CS)

Einzelauswertung Interview Caro01

Themenkatalog

| Themen | Stichworte |
|---|--|
| 1. Stress durch Studium | <p>„habe eine Prüfungsvorleistung geschrieben, Belegarbeit“ (Z.38)</p> <p>„ich habe mich da übelst rein gehangen, weil mir das persönlich auch sehr wichtig war“ (Z. 58f.)</p> <p>„dass ich (.) einfach super viel ausgearbeitet habe, dann wieder entscheiden musste, was ich jetzt alles weg lasse und was ich alles nehme.“ (Z. 67ff.)</p> <p>„das dann irgendwie zusammenbasteln und formulieren und (.) nach Möglichkeit meinen Zeitplan einhalten“ (Z. 69f.)</p> |
| 2. Stresserleben | <p>„ich konnte über nichts anderes mehr nachdenken. [...] mir ging nur noch das durch den Kopf“ (Z. 39ff.)</p> <p>„ständig (..) hin und her zwischen versuchen mich zu beruhigen und „Ja, das passt.“ und „Ich mache mir Pläne.“ und so weiter und „Das krieg ich hin.“ zwischen und dann wieder Panik und scheiße und/ Äh. „Keine Ahnung, wie ich das schaffen soll.“ (Z. 41ff.)</p> <p>„Mich hat es einfach genervt, dass ich so viel raus lassen muss.“ (Z. 60f.)</p> <p>„Das war eine ganz schöne Tortur.“ (Z. 62f.)</p> <p>„Wo ich mir denke: „Also ich kann das ja nicht einfach abstellen.“ (Z. 349f.)</p> <p>„dass das nicht hinten runter fällt in dem Tunnel“ (Z. 469)</p> <p>„baut sich da ja ein Stressberg nach hinten auf“ (Z. 470)</p> <p>„Das gibt es fast jedes Mal.“ (Anm.: hoher Stresslevel trotz Strategien) (Z. 493)</p> <p>„An körperlichen Symptomen und an psychischen Symptomen.“ (Z. 498)</p> <p>„dass sich alles nur um das Thema kreist und ich überhaupt nicht mehr abschalten kann“ (Z. 504f.)</p> <p>„dass es mir auch immer schwerer fällt meine Pausen einzuhalten oder mir tatsächlich Zeit für mich zu nehmen oder halt für andere Sachen“ (Z. 505ff.)</p> |
| 3. positives Arbeitsergebnis durch Stress | <p>„dass da so eine Arbeit dabei raus kommt, die dann vielleicht ganz toll ist, ähm liegt ja eben daran, [lacht] dass mich das so stresst und ich mich dementsprechend dahinterklemme“ (Z.</p> |

| Themen | Stichworte |
|---|---|
| | 350ff.) |
| 4. Perspektivwechsel | „Oder auch zu gucken, wenn jetzt jemand anders in der Situation wäre, was würde ich dann diesem Menschen raten oder so.“ (Z. 432ff.) |
| 5. auf seinen Körper achten | „regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, regelmäßig frische Luft und Licht [...] und genügend Schlaf“ (Z. 459ff.) |
| 6. erreichte Ziele betrachten | „Auch immer wieder rückversichert, was ich jetzt schon geschafft habe.“ (Z. 83f.) |
| 7. für Erholung sorgen | „Auch auf Erholung achten. Das heißt Kontrastbeschäftigung. Ähm. Oder kognitiv entlastende Beschäftigungen.“ (Z. 462f.) |
| 8. Nutzen von Fachliteratur | <p>„ich arbeite sehr viel mit Fachliteratur, also privat“ (Z. 445)</p> <p>„Ich habe mir diesbezüglich auch gezielt Fachliteratur rausgesucht, die eben so Tipps gibt für wissenschaftliches Arbeiten (Z. 447ff.)</p> <p>„um eben auch meine Planung zu optimieren. So Zeitplanung und Arbeitsplanung und so und was da eben stressmindernd wirken könnte.“ (Z. 449ff.)</p> |
| 9. Rausgehen innerhalb von Stressphasen | <p>„dazu zählte dann natürlich auch, ich entscheide mich jetzt, mich mit ihr zu treffen“ (Z. 136f.)</p> <p>„Weil Bewegung wichtig ist und frische Luft wichtig ist und Sonnenlicht wichtig ist. Ähm und deswegen habe ich auch darauf geachtet, dass ich regelmäßig rauskomme.“ (Z. 203ff.)</p> |
| 10. Pausen einplanen | <p>„da bin ich auch immer zu Starbucks gefahren [...] das war dann immer so eine Zwischenpause“ (Z. 184ff.)</p> <p>„ich hatte auf jeden Fall immer eine längere Pausenphase dazwischen“ (Z. 188f.)</p> <p>„die (...) nehme ich mir auch automatisch, weil sonst geht auch nichts mehr“ (Z. 191f.)</p> <p>„wenn ich merke, jetzt ist der Punkt erreicht, wo nichts mehr geht, dann nehme ich mich auch raus“ (Z. 193f.)</p> <p>„Erledigungen. Einkäufe oder so. Also so andere Sachen, die noch anfielen. (Anm.: in den Pausen erledigt]“ (Z. 200f.)</p> |
| 11. sich selbst belohnen | <p>„Mich regelmäßig belohnt.“ (Z. 86)</p> <p>„gezielt halt mal was trinken gegangen oder ähm shoppen gegangen“ (Z. 90f.)</p> <p>„Meistens mit Alkohol, weil da geht es echt besser. Aber das fährt auch gleich gut runter.“ (Z. 216f.)</p> <p>„ich weiß, dass das keine so günstige Strategie ist, aber (..)</p> |

| Themen | Stichworte |
|---------------------------------------|--|
| | <p>gut.(Anm.: Alkohol als Belohnung)“ (Z. 217f.)</p> <p>„ich trink dann halt sehr viel mehr Kaffee und rauche auch mehr. Und (.) trinke halt regelmäßiger Alkohol als sonst. Also jetzt nicht unbedingt mehr“ (Z. 225ff.)</p> <p>„halt mal so ein, zwei Bier oder Gläser Wein oder so während dem Schreiben“ (Z. 228f.)</p> <p>„Dann irgendwann Serie gucken und dann schlafen gehen.“ (Z. 231f.)</p> |
| 12. Organisieren des Arbeitsprozesses | <p>„Zeitpläne aufgestellt mit äh (.) Zwischendeadlines. Also auch in realistischen Teilschritten mir das alles eingeplant.“ (Z. 81ff.)</p> <p>„ich mir dann eben klare Zeitfenster gesetzt habe, in denen ich arbeite und dann eben die andere Zeit genutzt habe für Sachen, auf die ich Lust hatte“ (Z. 88ff.)</p> <p>„Relativ meinem Biorhythmus entsprechend aufstehen. [...] [W]o ich weiß, dass das eine Zeit ist, wo ich recht effektiv aufstehen kann.“ (Z. 170ff.)</p> <p>„Kaffee gemacht, eine geraucht, angefangen mit Arbeiten. Bis die Luft raus war. Äh. Dann (.) was anderes gemacht.“ (Z. 172ff.)</p> <p>„da habe ich immer Zuhause was ausgearbeitet, bis ich keine Lust mehr hatte. Dann habe ich eben was anderes gemacht“ (Z. 179f.)</p> <p>„Mir vorher vorgenommen, wie viel ich ausarbeiten will, das dann dort ausgearbeitet und danach Zick gemacht.“ (Z. 182f.)</p> <p>„eigentlich war es nie so ein richtiger Feierabend. Also dann abends habe ich meistens auch noch gearbeitet. Also so Pausenphase, dann nochmal was gearbeitet, dann (.) noch was anderes gemacht oder mich eben belohnt oder so und dann abends nochmal.“ (Z. 212ff.)</p> <p>„neben Zeitplan auch einen Arbeitsplan erstellen“ (Z. 464)</p> <p>„Darauf achten, dass ich weder zu viel, noch zu wenig mache. Also halt mir für jeden Tag ein gewisses Pensum (..) aussuche.“ (Z. 464ff.)</p> <p>„Auf andere Aktivitäten achten, [...] was ich sonst noch erledigen muss so und das [...] regelmäßig mit einbauen (Z. 466ff.)</p> |
| 13. für Ausgleich sorgen | <p>„Aber eben trotzdem gucke, dass ich mir ein Zeitfenster lasse, wo ich eben dann auch Sachen lesen kann, die ich sonst noch lesen will.“ (Z. 480ff.)</p> <p>„die ich (.) eben sonst gerne mache, aber gucke, dass dafür</p> |

| Themen | Stichworte |
|---|---|
| | <p>auch immer noch Raum bleibt“ (Z. 483f.)</p> <p>„ich mich dann eben bewusst raus nehme und bewusst was anderes mache“ (Z. 513f.)</p> <p>„Also so ein bisschen hilft das.“ (Z. 514)</p> |
| 14. auf Wesentliches konzentrieren | <p>„So viel, wie möglich, unnötige Sachen streichen.“ (Z. 471)</p> <p>„das sind dann so unnötige Sachen, wo ich mir denke: „[...] Das ist jetzt einfach nicht nötig so.“ (Z. 475f.)</p> <p>„solche Sachen [wie Wohnungsgroßputz] können dann eben auch mal warten und eben danach dann stattfinden“ (Z. 478f.)</p> <p>„weniger Zeit für meine eigene Fachliteratur einplane“ (Z. 479f.)</p> |
| 15. Aussagen zur eigenen Person | <p>„Ich bin generell eher lieber für mich alleine.“ (Z. 104)</p> <p>„ich neige dazu alles mit mir selber auszumachen. Also das ist meine primäre Strategie“ (Z. 418f.)</p> <p>„ich bin ein Alleine-Mensch“ (Z. 421)</p> <p>„wenn dann versuche ich eher Sachen realistisch, so objektiv wie möglich zu betrachten“ (Z. 431f.)</p> |
| 16. Reduzierung der sozialen Kontakte in Stressphasen | <p>„ich dann auch so sporadische Kontakte, die ich halt sonst manchmal habe, äh raus streiche.“ (Z. 105ff.)</p> <p>„der einzige regelmäßig zwischenmenschliche Kontakt ist dann meine Verlobte“ (Z. 107f.)</p> <p>„mich mit irgendwelchen Leuten treffen“ (Anm.: Unnötiges in Stresssituationen) (Z. 473)</p> |
| 17. Kontakt zur Partnerin | <p>„haben uns regelmäßig getroffen. Und waren halt regelmäßig in Kontakt“ (Z. 111f.)</p> <p>„wir treffen uns meistens eher spontan. Also, dass eine von uns beiden schreibt: "Du, hast du Lust auf treffen?" (Z. 240f.)</p> <p>„wir stehen auch so in Kontakt, per Mail oder per SMS“ (Z. 242)</p> <p>„wenn das für beide passt, dann treffen wir uns“ (Z. 243)</p> <p>„holen uns unseren Kaffee, setzen uns hin und unterhalten uns. Oder wir gehen auch nochmal durch die Stadt“ (Z. 245f.)</p> <p>„sofern ihr das möglich ist, dann ist sie da“ (Z. 315)</p> |
| 18. Offenheit in der Kommunikation | <p>„es gibt jetzt keinen Themenbereich oder so, (.) wo ich jetzt sagen würde: „Das würde ich ihr prinzipiell nie sagen.“ (Z. 550f.)</p> <p>„Natürlich gibt es Sachen, die ich ihr nicht sage. Also so (..) oder die ich ihr vielleicht auch nicht erzählen würde.“ (Z. 551ff.)</p> <p>„Es ist jetzt nichts, was sich verallgemeinern lässt.“ (Z. 553f.)</p> |
| 19. Inhalte der Gespräche mit | <p>„auch viel über die Arbeit oder über das ganze Drumherum. Und über Möglichkeiten das zu bewältigen.“ (Z. 121f.)</p> |

| Themen | Stichworte |
|---|--|
| Partnerin | <p>„Dann ging es auch immer viel also um andere Themen.“ (Z. 122f.)</p> <p>„Na alles möglich, was eben gerade so anliegt.“ (Z. 248)</p> |
| 20. Reaktionen der Partnerin auf die Stressphase | <p>„Verständnisvoll. Reflektierend. Hinterfragend.“ (Z. 256)</p> <p>„anregend dahingehend zu verstehen und die dahinterliegenden Mechanismen und zu gucken, was könnte anders gemacht werden oder was für Möglichkeiten gibt es“ (Z. 257ff.)</p> <p>„angepasste Nachfragen. Beziehungsweise auf so eine Art und Weise, wo gewisse Sachen gar nicht mehr weiter erläutert werden müssen, sondern eben (.) das einfach klar ist“ (Z. 295ff.)</p> |
| 21. Nachfragen durch Partnerin | <p>„Kommt auf das Thema drauf an, ja. [kichert](..) Also wenn wir gerade darüber reden, dann (.) schon.“ (Anm.: Nachfragen bzgl. Studium) (Z. 301f.)</p> <p>„Gibt es denn die Möglichkeit irgendwas anders zu machen?“ oder "Was hast du denn schon ausprobiert?" oder "Was könntest du dir denn vorstellen, was noch möglich wäre?" (Z. 375ff.)</p> |
| 22. hilfreiche Unterstützung durch Partnerin | <p>„sie zeigt eben Verständnis und versucht das dann auch eher zu hinterfragen, woran das liegen könnte oder ähm (...) wie damit Umgang zu finden sein könnte oder anderer Umgang oder so“ (Z. 365ff.)</p> <p>„Unterstützung eine Lösung zu finden“ (Z. 370f.)</p> <p>„dass sie halt da ist und dass sie versteht“ (Z. 581)</p> <p>„dass sie mir Anregungen gibt“ (Z. 581f.)</p> <p>„dass sie aber auch ein Rückzugsort ist“ (Z. 583)</p> <p>„ich mit ihr auch mal abschalten kann von dem Ganzen und wir einfach auf was anderes kommen“ (Z. 584f.)</p> |
| 23. Chancen der Weiterentwicklung durch Partnerin | <p>„sie mir ermöglicht, mich weiterzuentwickeln“ (Z. 582f.)</p> <p>„ich durch die Gespräche mit ihr auch äh zu neuen Erkenntnissen gelange oder eine neue Sicht auf Dinge bekomme oder andere Zusammenhänge wahrnehme“ (Z. 588ff.)</p> <p>„was erkennen kann, was ich vorher nur gesehen habe, aber eben noch nicht erkennen konnte“ (Z. 590f.)</p> <p>„sich daraus dann auch Möglichkeiten der Veränderung ergeben“ (Z. 592)</p> |
| 24. interessierte Haltung der Partnerin | <p>„Alles. Also eher so ihre ganze Art.“ (Z. 275)</p> <p>„Mimik, Gestik. Äh Paraverbales. Also Paraverbales, Nonverbales und Verbales. Also alles.“ (Z. 289f.)</p> |

| Themen | Stichworte |
|---|---|
| | „sie mir zugewandt ist und aufmerksam ist und (5s) halt ehrliches Interesse da ist“ (Z. 294f.) |
| 25. Bewertung der Unterstützung durch Partnerin | „ich finde es schön, dass wir uns treffen können“ (Z. 312) „ihre Unterstützung ist schon perfekt“ (Z. 567f.) |
| 26. Unterstützung durch die Familie | „Nein, generell nicht.“ (Z. 159) (Anm.: Ist die Familie wichtig?) |
| 27. Unterstützung durch Freunde | „Na weniger. Also das hat halt keine Priorität dann.“ (Z. 163) |
| 28. Wirkung der Treffen mit der Partnerin | „kommt auch darauf an, ob jetzt (..) dabei was rauskommt, was dann tatsächlich den Stress mindert“ (Z. 389f.) „Ansonsten ist es eine Erleichterung, die neben dem Stress existiert.“ (Z. 390f.) „in manchen Situationen ist halt das Eine wirksamer als das Andere, aber ich würde das deswegen jetzt keiner Wertung unterziehen“ (Z. 526ff.) (Anm.: Vergleich zw. Alleinsein und Treffen mit der Freundin) |
| 29. gewünschte Unterstützung | „das wäre quasi (..) nichts, was ich mir von ihr wünschen würde oder könnte“ (Z. 569f.) „einfach ein bisschen mehr fachliche oder professionelle Unterstützung“ (Z. 571f.) „einfach Unterstützung von Seiten der Uni“ (Z. 572f.) |
| 30. fehlende Unterstützung durch die Hochschule | „da gibt es ja nicht einmal eine vernünftige Einführung, wie wissenschaftliches Arbeiten funktioniert“ (Z. 573f.) |

Paraphrasierung

Die Interviewte steht regelmäßig unter Stress, welcher sich bei ihr durch Gedankenschleifen, physische sowie psychische Symptome bemerkbar macht (2). Der Stressauslöser im Interview war eine Belegarbeit, für die sie sich aufgrund ihres Interesses am Thema besonders viel Mühe gegeben hat (1, 3). Besonders auffällig ist hierbei die Tatsache, dass sie trotz des oft erlebten hohen Stresslevels bei Stress eine Vielzahl an individuellen Copingstrategien verwendet (4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13). Als zentrale Hauptstrategie kristallisiert sich dabei das Strukturieren und Planen des Arbeitsprozesses heraus. Dieses strukturierte Vorgehen beinhaltet u.a. alles Unnötige in Stresssituationen zu vermeiden (14). Ihre sozialen Ressourcen beschränkt sie in Stresssituationen ebenfalls auf ein Minimum, sodass ihr lediglich ihre Verlobte als dauerhafte Bezugsperson bleibt (16). Da sie eher ein „Alleine-Mensch“ (Z. 421) ist, ist es nicht verwunderlich, dass sie die ohnehin

schon eher sporadischen Beziehungen in Stresssituationen nicht als Ressource nutzt, sondern sich eher auf sich selbst verlässt (15, 26, 27).

Mit ihrer Verlobten unterhält sie einen regelmäßigen, aber spontanen Kontakt (17). Wie offen die Interviewte mit ihrer Partnerin redet, bleibt unklar, jedoch scheint es ihr leicht zu fallen, die Grenzen der Partnerin zu akzeptieren (18). Insgesamt beschreibt sie ihre Verlobte als interessierten, einfühlsamen und hinterfragenden Menschen, mit dem sie sich über vieles austauscht (19, 20, 24). An ihrer Unterstützung schätzt sie vor allem ihr Verständnis, ihr reflektiertes Nachfragen, ihre Anregungen und die Tatsache, dass sie mit ihr Abschalten kann (21, 22). Besonders unterstreicht sie dabei die Möglichkeit der persönlichen Weiterentwicklung, die sie durch den Austausch mit ihr hat (23). Obwohl das Zusammensein mit der Freundin nicht immer direkt stressmindernd wirkt, empfindet sie es durchaus als eine Erleichterung (25, 28). Da sie die Unterstützung durch ihre Partnerin bereits als perfekt betrachtet, wünscht sie sich vor allem von Seiten der Hochschule mehr fachliche und professionelle Unterstützung (29, 30).

zentrale Kategorien

| Zentrale Kategorie | Themen |
|-------------------------------------|---|
| VIII. Stressbewältigungsstrategien | 4. Perspektivwechsel 5. auf seinen Körper achten 6. erreichte Ziele betrachten 7. für Erholung sorgen 8. Nutzen von Fachliteratur 9. Rausgehen innerhalb von Stressphasen 10. Pausen einplanen 11. Selbstbelohnungen 12. Organisieren des Arbeitsprozesses 13. für Ausgleich sorgen 14. auf Wesentliches konzentrieren 17. Reduktion der sozialen Kontakte in Stressphasen 30. Alkohol/ Zigaretten/ Kaffee als Belohnung in Stresssituationen |
| IX. Beschreibung des Stresses | 1. Stress durch Studium 2. Stresserleben 3. positives Arbeitsergebnis durch Stress 15. Unnötiges in Stresssituationen |
| X. Selbstauskünfte | 16. Aussagen zur eigenen Person |
| XI. soziales Unterstützungsnetzwerk | 23. hilfreiche Unterstützung durch Partnerin 26. Bewertung der Unterstützung durch Partnerin 28. Unterstützung durch die Familie |

| | | |
|-------|---|---|
| | | 30. Unterstützung durch Freunde 32. Wirkung der Unterstützung durch Partnerin |
| XII. | Rolle der Partnerin in Stresssituationen | 20. Inhalte der Gespräche mit Partnerin 21. Reaktionen der Partnerin auf die Stressphase 22. Nachfragen durch Partnerin 24. Chancen der Weiterentwicklung durch Partnerin 26. interessierte Haltung der Partnerin 27. Vergleich zwischen Alleinsein und Treffen mit der Freundin |
| XIII. | Wünsche und Erwartungen bzgl. der Unterstützung | 32. gewünschte Unterstützung 33. fehlende Unterstützung durch die Hochschule |
| XIV. | Kommunikation in der Partnerschaft | 18. Kontakt zur Partnerin 19. Offenheit in der Kommunikation |

Einzelauswertung Interview Caro02

Themenkatalog

| Thema | Zitat |
|------------------------------------|---|
| 1. Stress durch Umzug nach Görlitz | <p>„richtig gestresst war ich mit dem Umzug hier nach Görlitz“ (Z. 38)</p> <p>„in den 3 Tagen musste ich eine Wohnung finden, weil wir ja nicht nochmal hierhin konnten“ (Z. 44f.)</p> <p>„da haben wir halt [...] pro Tag fünf, sechs Wohnungen angeguckt“ (Z. 45f.)</p> <p>„mein Freund [...] der war in der Zeit in den USA für einen Monat. Dass heißt ich musste die Wohnung für uns beide raussuchen und die Entscheidung treffen, welche Wohnung.“ (Z. 46ff.)</p> <p>„im Endeffekt [...] hing es halt an mir, die Entscheidung, welche Wohnung ich möchte und was mir gefällt, was mir nicht gefällt und das war auch preislich abzuwägen“ (z. 52ff.)</p> <p>„mussten am ersten Tag alles bei MIR aus dem Haus [...] reinpacken. Dann direkt weiter zu meinem Freund zum Haus. Da alles mitnehmen. Und sind dann den ganzen Tag gefahren, mussten abends alles ausräumen und am nächsten Tag halt wieder zurück um den [LKW] wieder abzugeben“ (Z. 59ff.)</p> <p>„Wir waren da auch nicht viele. [...] wir waren dann zu [...] viert oder fünft.“ (Z. 64)</p> <p>„versuchst auch schon größtenteils aufzubauen, weil meine Eltern danach nicht nochmal mitgekommen sind nach Görlitz und wir dann das Wochenende danach wirklich schon in die Wohnung rein</p> |

| Thema | Zitat |
|--|--|
| | <p>mussten“ (Z. 67ff.)</p> <p>„Und das halt in zwei Tagen, den ganzen Umzug zu machen. Also das war (..) also nicht einfach.“ (Z. 71ff.)</p> <p>„vor allem dass die Entscheidung im Endeffekt auch komplett an mir hing. Wo ich hin will und ob ich damit hinterher zufrieden bin“ (Z. 73ff.)</p> <p>„Also körperlich war es in dem Sinne halt erst mal, [...] dass es äh anstrengend war. Zum Beispiel die ganzen Sachen zu schleppen“ (Z. 212f.)</p> <p>„in die eine Wohnung zur Nächsten, zur Nächsten. Also mich hat das unheimlich müde gemacht“ (Z. 214ff.)</p> |
| <p>2. Stress durch Trennungsprozess von Ursprungsfamilie</p> | <p>„ich bin direkt von Zuhause nach Görlitz gezogen und bin das erste Mal halt quasi alleine und auf mich gestellt gewesen“ (Z. 81ff.)</p> <p>„gleichzeitig während des Umzugs wusste ich halt auch immer, jetzt beginnt wirklich eine Zeit, wo ich ganz alleine [...] komplett von Familie und von Freunden getrennt bin und alleine klarkommen muss“ (Z. 84ff.)</p> <p>„dass mich das noch mehr gestresst hat. Dass ich wusste, es ist ein riesen Schritt, den ich gehe.“ (Z. 89f.)</p> <p>„Und dann wusste ich ja auch, dass ich meine Eltern auch dann lange nicht mehr sehe.“ (Z. 109f.)</p> <p>„so halt von Zuhause Und dann wirklich ins kalte Wasser geschmissen“ (Z. 115f.)</p> |
| <p>3. Stress durch Endgültigkeit der Entscheidung</p> | <p>„dass ich genau weiß oder wusste, ich kann nicht nach zwei Monaten sagen: „Ich will nicht mehr. Ich will wieder zurück.“ (Z. 96ff.)</p> <p>„Dass ich weiß, wenn ich mich jetzt entscheide, muss ich mich wirklich ganz dafür entscheiden und muss auch zusehen, selbst wenn irgendwas blöd läuft, muss ich trotzdem damit irgendwie zurechtkommen.“ (Z. 105ff.)</p> <p>„wenn ich diesen Schritt gehe, dann wirklich endgültig. Und das ist halt immer mit dabei gewesen.“ (Z. 108f.)</p> |
| <p>4. Stress durch eigene Unterstützung des Partners</p> | <p>„habe ich halt angefangen für ihn alles zu machen. Ich habe die ganzen Bewerbungen ausgedruckt. [...] Ich habe für verschiedene Bundesländer Ordner angelegt, damit er die ganzen Informationen gesammelt hat“ (Z. 388ff.)</p> <p>„Da habe ich mich mit ihm zusammen hingestellt und mit ihm gelernt. Also ich habe ihm beim Lernen geholfen, (..) obwohl ich</p> |

| Thema | Zitat |
|--|---|
| | <p>selber eigentlich noch eine Prüfung geschrieben habe.“ (Z. 395ff.)</p> <p>„Also die Anforderung, die ich an mich selber stelle, etwas zu schaffen, was ich mir vornehme, die habe ich halt auch in ihn rein projiziert.“ (Z. 404ff.)</p> <p>„habe ich mich da, glaube ich auch, mich so dahintergekniert, als wenn es meine Aufgabe wäre und MEIN Ziel, was ich erreichen will“ (Z. 406ff.)</p> <p>„war es jetzt am Ende des dritten Semesters auch total stressig bei mir, weil ich mich so viel mit um Wohnungen für ihn gekümmert habe, so viel um (.) Unibewerbungen schreiben“ (Z. 677ff.)</p> <p>„dadurch ist aber bei mir vieles, was ich aufschieben musste und jetzt halt in kurzer Zeit erledigen musste“ (Z. 684f.)</p> |
| 5. Stress durch Studium | <p>„ich mich da selber auch total unter Druck gesetzt habe, weil ich halt echt weiß ich nicht vier, fünf Tage lang Seiten auswendig gelernt habe“ (Z. 451ff.)</p> |
| 6. Auswirkungen von Stress auf Gemütszustand | <p>„ich halt sehr leicht reizbar bin in solchen Situationen“ (Z. 477)</p> <p>„Ich bin ein total impulsiver Mensch dabei. Da fange ich auch einfach sofort an zu heulen oder ich schreie sofort.“ (Z. 1240f.)</p> <p>„Wenn ich mich auch streite, dann (..) explodiert es in mir drin und eine Stunde später denke ich mir: „Ja, war blöd.“ und dann gehe ich auch sofort wieder hin zu den Menschen, entschuldige mich“ (Z. 1245ff.)</p> |
| 7. besonderes Verhalten bei Stress | <p>„Vielleicht kommt es auch schon mal vor, dass ich Sachen sage, die ich vielleicht einfach so nicht gerne sagen würde normalerweise.“ (Z. 1250f.)</p> <p>„Ich denke nicht so viel darüber nach vorher, wie ich reagiere oder wie ich handele. Ich mache es wirklich total aus dem Reflex heraus“ (Z. 1255f.)</p> <p>„so, wie meine Gefühle hochkommen, lasse ich sie meistens dann auch raus“ (Z. 1257f.)</p> <p>„Ich bin eh schon gestresst und meine Kräfte schon beansprucht. Und dann noch die Kraft aufzubringen, die Triebe, die in mir hochkommen, zurückzuhalten. Das ist bei mir dann richtig schwierig irgendwie.“ (Z. 1258ff.)</p> |
| 8. physische Symptome von Stress | <p>„ich kriege sehr, sehr schnell Kopfschmerzen. [...] Ich habe auch schon Migräne immer gehabt früher, wenn ich Stress habe.“ (Z. 218ff.)</p> <p>„Das habe ich auch vor jeder Prüfung, dass ich immer</p> |

| Thema | Zitat |
|--|---|
| | Bauchschmerzen kriege oder wenn [...] ich mit jemanden Streit habe“ (Z. 222ff.) |
| 9. Körper als Warnsignal | <p>„es ist meistens für mich was, was mir zeigt: „Ey irgendwas stimmt nicht. Änder was oder hilf dir selber.“ oder „Guck mal, was momentan nicht stimmt.“ (Z. 236ff.)</p> <p>„lag ich auf dem Bett mit Bauchschmerzen und konnte auch nicht lernen. Und da habe ich gesagt: „Jetzt weiß ich, ich kann das nicht mehr verdrängen. Ich muss mich damit zumindest kurz auseinandersetzen, damit ich mich weiter konzentrieren kann.“ (Z. 248ff.)</p> <p>„Das ist so für mich eine Erinnerung, dass ich was aufarbeiten muss.“ (Z. 253)</p> |
| 10. Abgrenzen von zusätzlichen Belastungen | <p>„bei mir irgendwann auch schon der Punkt war, wo ich gesagt habe: „Ich ziehe mich jetzt da zurück, weil ich mit meiner Kraft dabei total an die Grenzen gehe.“ (Z. 418ff.)</p> <p>„irgendwann habe ich gesagt: „Du, ich kann jetzt nicht mehr. Ich lasse es jetzt. Ich werde mich da jetzt zurückziehen und nicht mehr anfangen. Da musst du selber zusehen.“ (Z. 997ff.)</p> |
| 11. Strukturieren und Planen | <p>„Ich organisiere gerne und ich plane gerne, weil ich das für mich brauche, damit ich mit meinem Stress umgehen kann. Wenn ich nicht organisiere dann fühle ich mich total gestresst.“ (Z. 379ff.)</p> <p>„ich mir eigentlich auch für Lernphasen immer eine genaue Struktur vornehme. Wie lerne ich wann.“ (Z. 685ff.)</p> <p>„ich schreibe mir eigentlich immer einen Zeitplan. Auch über Wochen weg. [...] ich schreibe mir für jeden Tag auf, was ich lernen will an welchem Tag“ (Z. 694ff.)</p> |
| 12. Ablenken von der Stresssituation | <p>„Dass ich mal sage: „Ich gehe dann mit einer Freundin mal eine Runde spazieren oder gucke mal abends auch alleine einen Film oder sowas.“ (Z. 586ff.)</p> |
| 13. Ausruhen/ Schlafen | <p>„wenn ich einen langen Lerntag habe, dass ich mir einfach mal sage zwischendurch: „Hey. Eine Stunde lang einfach mal schlafen.“, weil dann ist meine Konzentration danach auch wieder da.“ (Z. 698ff.)</p> |
| 14. soziale Kontakte | <p>„ich es eigentlich unheimlich schön finde, wenn jemand da ist, damit ich zwischendurch mal kurz abgelenkt werde oder auch mal abends mit jemand auf die Couch hauen und einen Film gucken kann“ (Z. 565ff.)</p> <p>„was mir im Stress hilft, sind soziale Kontakte“ (Z. 701f.)</p> |

| Thema | Zitat |
|--|--|
| | <p>„Dann komme ich einmal für mich selber wieder runter. Kann mich beruhigen und danach dann auch weitermachen.“ (Z. 714ff.) (Anm.: nachdem sie mit jemandem über andere Themen gesprochen hat)</p> <p>„Das ist auch ganz egal in dem Moment, was die mir erzählen. [...] Was komplett anderes zu hören hilft mir da unheimlich auch.“ (Z. 718ff.)</p> |
| <p>15. Essen als Stressbewältigung</p> | <p>„Ich fange an viel zu essen.“ (Z. 725)</p> <p>„je mehr ich esse, umso habe ich das Gefühl, ich kann auch gut lernen“ (Z. 728f.)</p> <p>„So viel esse ich sonst nie, wie in der Prüfungszeit. Und das sind auch/ Schokolade oder sowas zwischendurch, das hilft.“ (Z. 729ff.)</p> <p>„Ich entspanne dann auch total beim Kochen.“ (Z. 731f.)</p> <p>„in der Prüfungszeit koche ich die leckersten Sachen. Wo ich sonst nie Lust zu habe so aufwendig zu kochen,[...] [w]eil ich mir damit selber was Gutes tue“ (Z. 732ff.)</p> |
| <p>16. Rauchen als Stressbewältigung</p> | <p>„Ich rauche ganz viel, wenn ich in der Prüfungszeit bin, wenn ich im Stress bin“ (Z. 815ff.)</p> <p>„ich rauche jeden Tag inzwischen momentan wahrscheinlich über eine Schachtel. Nicht schön, aber [beide lachen] das nimmt mir den Stress unheimlich“ (Z. 819ff.)</p> |
| <p>17. unterstützende Personen</p> | <p>„Meine Eltern sind zwar mitgekommen, um mich zu unterstützen und mir zu helfen und auch meine Schwestern waren, glaube ich, beide mit.“ (Z. 50ff.)</p> <p>„ich habe ähm auch Freundinnen, die bei mir direkt um die Ecke wohnen“ (Z. 307f.)</p> <p>„ich habe ja dafür zum Beispiel auch Lerngruppen oder sowas, wo ich fachliche Unterstützung bekomme“ (Z. 659f.)</p> <p>„Meine Mama ist für mich ein bisschen so ein Puffer, wo ich meine/ Egal ob es um XXX geht, ob es um Freunde geht, ob es um Uni geht“ (Z. 898f.)</p> <p>„war meine Mama schon immer die erste Ansprechpartnerin für mich, wenn ich Probleme habe“ (Z. 900f.)</p> <p>„oder kenne hier genug Leute, an die ich mich wenden kann, wenn ich ein fachliches Problem mit Technik oder weiß ich nicht was habe“ (Z. 1087f.)</p> <p>„früher war es eigentlich er, wo ich mich ziemlich darauf fixiert habe“ (Z. 1097f.) (Anm.: auf den Partner bzgl. der Unterstützung)</p> <p>„es bisher immer so war, dass ich dann, wenn ich Lernstress hatte</p> |

| Thema | Zitat |
|---|--|
| | <p>oder sowas zu ihm trotzdem gegangen bin, auch wenn es bisher nie super war, die Unterstützung“ (Z. 1144ff.)</p> <p>„meine beste Freundin“ (Z. 1299)</p> |
| 18. Aufbau eines sozialen Umfeldes | <p>„jetzt inzwischen wäre es oder ist es was anderes, weil ich jetzt Freunde hier gefunden habe, ich habe mir hier ein Umfeld aufgebaut und ich habe hier Bezugspersonen“ (Z. 141f.)</p> <p>„im ersten Semester und ein bisschen auch im zweiten, da hat sich das bei mir erst entwickelt mit Freundschaften und Bezugspersonen“ (Z. 303ff.)</p> <p>„bis ich halt jemanden wirklich auf so einer Ebene auch vertraue, das dauert bei mir [...] auch mal ein Stück weit“ (Z. 305ff.)</p> <p>„dadurch, dass ich hier Arbeit jetzt gefunden habe und da einen Freundeskreis mir aufgebaut habe, dass ich Volleyball spiele und mir da einen Freundeskreis aufgebaut habe, durch die Uni und noch so nebenbei noch einzelne Leute, habe ich mir halt ein richtiges Leben hier aufgebaut.“ (Z. 1052ff.)</p> |
| 19. mangelnde Unterstützung durch den Partner | <p>„ich halt im Endeffekt von ihm in meiner Prüfungszeit (.) gar keine Unterstützung kriege“ (Z. 421f.)</p> <p>„Ich habe mich überhaupt nicht von ihm verstanden gefühlt.“ (Z. 467)</p> <p>„an Empathie auch gefehlt hat total“ (Z. 574)</p> <p>„es macht mich halt in dem Moment dann ein bisschen traurig und auch ein bisschen wütend, wenn ich weiß, (.) derjenige könnte für einen da sein gerade, aber er tut es nicht“ (Z. 580ff.)</p> <p>„ich habe auch für keine einzige Prüfung „Viel Glück.“ gehört. Und auch danach nicht „Wie war es?““ (Z. 606f.)</p> <p>„Also er hat quasi zusammen mit mir gelernt und das hat XXX halt von sich aus noch nie gemacht.“ (Z. 827f.)</p> <p>„„Ja. Glaube ich dir.“ oder „Ich verstehe das.“ (..) Das wäre hilfreicher als dieses: „Dein Problem, nicht meins.““ (Z. 865ff.)</p> <p>„ich weiß halt aus Erfahrung, von der Zeit, wo es alles super war, die eineinhalb Jahre, weiß ich halt, dass nicht das kommt, was mich erfüllt da an Unterstützung“ (Z. 1161ff.)</p> <p>in solchen Situationen sind halt nie viele Angebote von ihm da gewesen. Also bis auf solche Aussagen oder solche Sachen ist halt nie wahnsinnig viel da gewesen. (Z. 1273ff.)</p> |
| 20. negativ wahrgenommene | <p>„von ihm dann nur so Sachen zurückkamen wie: „Ja, du schaffst das schon. Die anderen waren ja auch gut.““ (Z. 455ff.)</p> |

| Thema | Zitat |
|--|---|
| Unterstützungsangebote des Partners | <p>„Er hat dann nur die ganze Zeit (.) blöde Sprüche gelassen, wie, ja, dass ich mich da total blöd anstelle und dass wenn die anderen Prüfungen gut waren, dass die dann morgen auch gut wird.“ (Z. 463ff.)</p> <p>„er macht das nur, weil ich es ihm gesagt habe und nicht weil er selber mir helfen will oder auf die Idee gekommen ist mir so zu helfen“ (Z. 536ff.)</p> <p>„ich jetzt ähm (..) vorbelastet bin, was ihn angeht und man dann immer auf alle Sachen, egal was er jetzt mit ankommen würde, immer ein Stück weit was Negatives darin sehen würde“ (Z. 1158ff.)</p> <p>„ein Mal kam, glaube ich, die Idee, dass man dann mal/ „Wir könnten ja morgen dann irgendwie nach Dresden fahren.““ (Z. 1276ff.)</p> <p>„Er wollte halt im Endeffekt eigentlich mich nur herausholen aus der Welt, aber ähm hat halt nicht so weit gedacht, dass mir da ein ganzer Tag verloren geht, den ich zum Lernen brauche aber.“ (Z. 1281ff.)</p> <p>„war halt von ihm lieb gemeint, aber ähm hilft mir in der Situation halt nicht, weil ich genug zu tun habe im Endeffekt ja eigentlich“ (Z. 1284ff.)</p> |
| 21. Wirken der „Standardsprüche“ auf die Interviewte | <p>„[solche Aussagen] bring[en] mich halt nicht weiter. Also das ist für mich keine Unterstützung. Das ärgert mich.“ (Z. 472f.)</p> <p>„das klingt für mich immer wie so ein Abschieben. Das Problem abwälzen für mich. Also der setzt sich damit nicht auseinander und nimmt es sich zwar an, aber hat auch keine Lust darauf wirklich einzugehen oder mit mir zusammen das zu bearbeiten.“ (Z. 848ff.)</p> <p>„das ist für mich immer nur so wie: „Ja, hier. Dein Problem und nicht meins.“ Also so auf Abstand halten“ (Z. 852f.)</p> |
| 22. Erleichterung durch Abwesenheit des Partners | <p>„dass ich mich dann NICHT ständig darüber aufrege, dass er bestimmte Sachen nicht macht [...] Weil jetzt weiß ich, er [...] ist nicht hier und er kann sie nicht machen.“ (Z. 569ff.)</p> <p>„glaube da habe ich es dann lieber, dass ich ganz auf mich gestellt bin. Da kann ich auch versuchen mich auf meine Weise abzulenken.“ (Z. 584ff.)</p> |
| 23. Reaktion auf Aussagen des Partners | <p>„bevor ich jetzt sauer werde und ausraste [...], dass ich dann einfach sage: „Gut. Lassen wir das Thema.“ (Z. 476ff.)</p> <p>„da bin ich sehr oft schnell sauer geworden. Dann einfach gerade, wenn ich wirklich gestresst war. Dann provoziert mich sowas</p> |

| Thema | Zitat |
|--|--|
| | <p>wirklich“ (Z. 494ff.)</p> <p>„ich dann emotional auch echt sage: „Ja.“ Ne? „Lass die Kommentare einfach. Brauche ich jetzt echt nicht.““ (Z. 494ff.)</p> <p>„versuche ich dann halt einfach, bevor ich selber meine Grenze überschreite, dann einfach das Thema zu wechseln, weil ich sonst mich selber nicht, glaube ich, im Zaum halten kann“ (Z. 504ff.)</p> <p>„er dann in so einer Situation auch einfach das stehen lassen soll und dann lieber einen Tag später oder sowas sagen soll: „Hey, können wir darüber reden?““ (Z. 508ff.)</p> |
| <p>24. Reaktion des Partners auf Stress der Interviewten</p> | <p>„emotional konnte XXX, also mein Freund, auch nie wirklich damit umgehen, wenn ich im Stress war“ (Z. 443f.)</p> <p>„ein bisschen unempathisch eigentlich“ (Z. 448)</p> <p>„er kann damit irgendwie überhaupt nicht umgehen, wenn ich im Stress bin. Er weiß nicht, was er sagen soll. [...] Er weiß nicht, was er darauf antworten soll. Und er weiß auch nicht, [...] ob er mich in den Arm nehmen soll, ob er mich in Ruhe lassen soll.“ (Z. 480ff.)</p> <p>„man merkt richtig auch an seinem Verhalten, dass er damit überhaupt nicht umgehen kann“ (Z. 484f.)</p> <p>„habe ich am Anfang immer gedacht das wäre Ignoranz von ihm oder das würde ihn nicht interessieren“ (Z: 493f.)</p> <p>„habe ich halt irgendwann gemerkt, dass es bei ihm eigentlich nur Unsicherheit ist“ (Z. 502f.)</p> <p>„das finde ich manchmal ein bisschen schade, dass er nicht von sich aus dann weiß, wie er mit mir umgehen soll oder das hinkriegt mit mir ordentlich umzugehen“ (Z. 524ff.)</p> |
| <p>25. Unterstützung durch die Eltern</p> | <p>„Die haben sich die Wohnungen zwar mit mir angeguckt und haben gesagt: „Naja, wir können dir sagen, ob wir es gut oder nicht gut finden.“ (Z. 264ff.)</p> <p>„wenn ich Probleme hatte, wusste ich genau ich konnte zu denen hingehen und konnte die fragen oder sowas“ (Z. 270f.)</p> <p>„Was mich richtig unterstützt hat war, dass sie mitgekommen sind“ (Z. 272f.)</p> <p>„sind mit mir dann auch durch die Stadt gelaufen, haben sich angeguckt, wo ich später sein werde, wo man einkaufen kann und sowas alles. Also die haben so meine erste Ankunft in Görlitz halt total unterstützt“ (Z. 274ff.)</p> <p>„haben sich mit mir zusammen den Stadtplan [...] und [...] auch verschiedene Sachen mit mir zusammen angeguckt“ (Z. 278ff.)</p> |

| Thema | Zitat |
|------------------------------------|---|
| | <p>„Sie haben mir immer das Gefühl vermittelt, [...] dass ich halt jederzeit anrufen kann, wenn was ist. Dass sie sich sofort ins Auto setzt und hierher kommt. (Anm.: die Mutter)“ (Z.283ff.)</p> <p>„Und halt (..) ja mehr psychische Unterstützung eigentlich.“ (Z. 286f.)</p> <p>„ich zwar irgendwo alleine bin, aber halt immer trotzdem jemanden habe, wenn was ist“ (Z. 289f.)</p> |
| 26. Unterstützung durch die Mutter | <p>„Mama hat mir dann den Zeitstress abgenommen [...]: „[...] „Dann nehme ich dir das ab und bringe das mal eben da oder dahin““ (Z. 295ff.)</p> <p>„Ich habe bei meiner Mama unheimlich viel Unterstützung, gerade als ich mein Abitur gemacht habe“ (Z. 434f.)</p> <p>„Sie hat mir ein Obstteller runter gebracht, während ich gelernt habe. [...] Hat mir mal ein leckeres Getränk mitgebracht oder sowas, wenn sie einkaufen war oder was Süßes und solche Sachen. Hat sich darum gekümmert, dass ich früh schlafen gehe.“ (Z. 436ff.)</p> <p>„Teilweise habe ich mich sozial isoliert gefühlt, weil ich wirklich nur noch am Lernen war und ich dann täglich meine Mama angerufen habe“ (Z. 703f.)</p> <p>„Ich habe ihr so einen Fragenkatalog geschickt und sie hat mich übers Telefon abgefragt. [...] Einfach, damit ich dann zu Gange bleibe beim Lernen und wirklich auch was tue.“ (Z. 874ff.)</p> <p>„Mama sagt auch so Sachen wie: „Du packst das schon.“, aber sie sagt halt auch weitergehend dann noch Dinge wie: „Ja und mach dir jetzt was Schönes zu essen oder sowas. Sonst gehst du heute Abend mal früher ins Bett. Das ist auch nicht SO schlimm, wenn man jetzt nicht alles gelernt hat heute noch“ (Z. 887ff.)</p> <p>„Sie zeigt dann halt Verständnis [...]. <i>Dass sie mich verstehen kann.</i>“ (Z. 892f.)</p> <p>„das ist (..) meine Anlaufstelle, wo ich auch immer weiß, egal was oder wann oder zu welcher Tageszeit, zu welcher Tagesform“ (Z. 1111ff.)</p> |
| 27. bereitwillige Hilfe der Mutter | <p>„bei meiner Mama weiß ich zum Beispiel, die macht es unheimlich gerne. Meine Mama hat da zwar vielleicht auch nicht immer Lust darauf, aber die stellt ihre Kinder sowas von über sich selber.“ (Z. 877ff.)</p> <p>„Sie opfert auch wirklich gerne zwei Stunden ihrer Zeit, um mich</p> |

| Thema | Zitat |
|--|---|
| | <p>abzufragen, auch wenn sie davon kein Wort versteht im Endeffekt wahrscheinlich.“ (Z. 883ff.)</p> <p>„sie macht es halt gerne, weil sie weiß sie hilft mir. Und dieses Gefühl halt vermittelt zu kriegen, das ist für mich halt schön.“ (Z. 885ff.)</p> |
| <p>28. Bevorzugung der Unterstützung durch Freunde gegenüber Partner</p> | <p>„mir ist das wahrscheinlich eher noch wichtiger die Unterstützung von Freunden zu finden, als in dem Moment von ihm (Anm.: vom Partner)“ (Z. 1104ff.)</p> <p>„ich glaube nicht, dass ich eine wirkliche Unterstützung von ihm brauche“ (Z. 1147f.)</p> <p>„würde mir halt nicht so viel helfen. Das hilft mir mehr, was ich jetzt habe (Anm.: Unterstützung der Freunde hilft mehr als die des Partners)“ (Z. 1153f.)</p> |
| <p>29. Unterstützung durch Freunde</p> | <p>„wenn ich da mal was habe oder sowas, dann rufe ich die an, die kommen, bringen mir was vorbei oder die gehen mal kurz, wenn sie gerade eh beim Aldi einkaufen sind, bringen sie mir mal eben Brot und Aufschnitt mit“ (Z. 309ff.)</p> <p>„das mache ich wirklich am liebsten mit Leuten aus meiner Heimat, die mich dann einfach mal komplett rausreißen aus dem, was ich gerade habe“ (Z. 712ff.)</p> <p>„Hat mir ein ganz kleines Päckchen, da waren Dextro Energy drin, da war eine Tafel Schokolade drin, da war eine Packung Kippen drin“ (Z. 815ff.)</p> <p>„der hat sich dann einfach hingehockt und hat die Karteikarten genommen, ob ich wollte oder nicht und hat gesagt: „Los. Fang an.“ Und hat mich einfach abgefragt in so einem Moment. Und mir dadurch ein Stück weit die Angst genommen“ (Z. 821ff.)</p> <p>„Er hat dann, wenn ich was nicht konnte, dann fünfmal hintereinander bis ich es drin hatte.“ (Z. 825f.)</p> <p>„die Mädels waren heute Morgen da zum Lernen und das tut mir unheimlich gut, weil wir dann auch einfach ein bisschen quatschen können, zwischendurch ein bisschen lachen können“ (Z. 1149ff.)</p> <p>„Die haben mir wirklich BEIM Lernen sogar gute Laune gemacht. [...] fachlich ein bisschen herumgeschwaft hat, herumexperimentiert hat mit den ganzen Gedanken. Und das kombiniert hat, so was man eigentlich nicht kombinieren sollte oder sowas“ (Z. 1199ff.)</p> <p>„Die helfen mir beim Lernen und das macht mir Spaß und da kann</p> |

| Thema | Zitat |
|--|---|
| | <p>ich mich fallen lassen zurzeit.“ (Z. 1203f.)</p> <p>„habe ich ein Überraschungspaket bekommen. Mit einem perfekten Mädelsstag, wo dann halt so Kleinigkeiten drin waren. (unv. Abschnitt), Brettchen, wo man sich Brötchen dann, Tasse für Kakao und Kissen.“ (Z. 1301ff.)</p> <p>„hat sie auch in den Brief geschrieben: „Ich bin halt immer da für dich, wenn was ist.““ (Z. 1305f.)</p> <p>„Ich weiß, da sind welche. Ich kann anrufen und die hören mir zu. [...] Das bedeutet mir auch am meisten eigentlich“ (Z. 1306ff.)</p> <p>„dass ich weiß, jemand denkt an mich. Das reicht manchmal auch schon, wenn man weiß, die denkt an mich“ (Z. 1312f.)</p> |
| 30. Wechselseitigkeit der Unterstützung mit Freunden | <p>„auch das Schöne, weil das wechselseitig bedingt ist. Also ich mache das auch echt gerne für andere und finde es halt schön, dass ich mich genauso auf andere verlassen kann“ (Z. 313ff.)</p> |
| 31. Einseitigkeit der Unterstützung mit dem Partner | <p>„sehr vieles eigentlich nicht so gut gelaufen ist. Gerade was auch solche Unterstützungssachen angeht, weil das im Endeffekt eigentlich sehr einseitig bei uns war“ (Z. 363ff.)</p> <p>„Er ist sehr fixiert auf das, was bei ihm momentan im Leben los ist. Also er hat schlecht diesen Weitblick, dass er halt guckt: „Was ist gerade bei anderen Menschen los?““ (Z. 423ff.)</p> <p>„ich habe jeden Abend [...] gefragt: „Und wie läuft es? [...] Brauchst du noch irgendwobei Hilfe oder so?““ (Z. 613ff.)</p> <p>„er hat es halt in den [...] zwei Wochen nicht ein Mal geschafft zu fragen, wie es mir geht. [...] Und auch nicht, ob ich mit dem Lernen vorankomme oder wie es bei mir überhaupt aussieht mit dem Lernen.“ (Z. 617ff.)</p> <p>„momentan ist er ja so viel beschäftigt mit sich selber, dass da halt auf mich nicht so Rücksicht genommen wird“ (Z. 978ff.)</p> |
| 32. Massagen in Stresssituationen | <p>„was mich vom Stress runterbringt. Massage. [beide lachen] Aber das kriege ich nicht so oft.“ (Z. 736f.)</p> <p>„am liebsten habe ich sie halt schon von meinem Freund immer bekommen, weil es halt einfach am vertrautesten ist auch“ (Z. 739ff.)</p> <p>„Ich kann mich einfach, glaube ich, mehr entspannen, wenn das mein Freund macht“ (Z. 753f.)</p> <p>„ich kann mich dann auch wirklich komplett fallen lassen, wenn mein Freund das bei mir macht und ähm es fühlt sich auch besser</p> |

| Thema | Zitat |
|--|--|
| | <p>an“ (Z. 756)</p> <p>„ich bin halt vertrauter mit seinem Körper, also mit dem Körperkontakt zu ihm, als mit dem zu einer Freundin“ (Z. 760f.)</p> <p>„das ist halt irgendwie eher was, was für mich was Intimeres ist. Und wenn ich mit jemand auch intim auf der Ebene vertraut bin oder körperlich auch gerne nah komme demjenigen, dann ist es für mich, glaube ich schöner.“ (Z. 765ff.)</p> <p>„Jetzt mal eben kurz hier ein bisschen kneten an den Schultern, haben auch schon Freundinnen mal gemacht. Aber so richtige Massage (.) fühlt sich halt schöner an, wenn es wirklich vertraut ist.“ (Z. 771ff.)</p> <p>„für mich muss sowas halt auch gerne kommen, weil, wie gesagt, man kommt sich da körperlich bei nah und wenn das nicht für beide irgendwie was Schönes ist dann finde ich bringt das ja auch nichts.“ (Z. 798ff.)</p> |
| <p>33. Stolz als Hindernis für das Bitten um Unterstützung</p> | <p>„Ich mag es halt gerne die Dinge selber hinzukriegen. Ich versuche erst mal alles Mögliche, um es alleine zu schaffen bis ich halt sage irgendwann: „Naja, dann hole ich mir jetzt halt Hilfe.““ (Z. 323ff.)</p> <p>„wenn es um wirklich ernste Themen geht, will ich es alleine hinkriegen“ (Z. 326f.)</p> <p>„Da bin ich, glaube ich, so stolz, dass ich sage: „Solange es geht, probiere ich es für mich alleine hinzukriegen.““ (Z. 327ff.)</p> <p>„Also ich habe versucht damit für MICH klarzukommen. Alleine. Und das habe ich ungefähr zwei Monate lang versucht alleine, weil ich zu stolz war mir von anderen dabei helfen zu lassen.“ (Z. 335ff.)</p> <p>„das hat bei mir sehr lange gedauert, weil (.) ich da eigentlich die Motivation hatte oder die Anforderung an mich selber, dass ich das alleine hinkriege das zu verarbeiten“ (Z. 342ff.)</p> <p>„Ich bin halt zu stolz, um jedes Mal zu fragen und ihn dazu zwingen zu müssen (Anm.: Massage),“ (Z. 778f.)</p> |
| <p>34. Äußern von Wünschen</p> | <p>„ich habe ihm dann meistens um einfache Dinge gebeten. Wenn ich Prüfungszeit hatte und er hatte nicht viel zu tun, wie einfach mal den Abwasch zu machen abends.“ (Z. 428ff.)</p> <p>„ich sage wie eine Mutter zwei, drei Tage hintereinander: „Kannst du bitte den Abwasch machen? Ich schaffe das momentan nicht.““ (Z. 431f.)</p> <p>„Also für ihn wäre es einfach und schön, wenn ich es ihm sagen würde. Das ist dann für ihn halt nicht kompliziert. Er muss dann</p> |

| Thema | Zitat |
|--|--|
| | <p>nicht nachdenken. Muss sich nicht anstrengen.“ (Z. 526ff.)</p> <p>„ich versuche gerne ihm Tipps zu geben und ihm eine Richtung vorzugeben“ (Z: 533f.)</p> <p>„Ich habe ihn schon ab und an mal danach gefragt. (Anm.: nach einer Massage gefragt)“ (Z. 777)</p> <p>„Ich sage ihm dann nicht direkt was konkretes, also: „Das und das will ich.“, aber dass er weiß, worum es mir geht. Die Vorstellungen, die ich habe von sowas.“ (Z. 963ff.)</p> |
| <p>35. wahrgenommener Widerwille des Partners als Hemmnis für Wunschäußerung</p> | <p>„ich hatte auch oft das Gefühl, er hat dann keine Lust. Er hat es zwar gemacht so, weil er weiß, er tut mir was Gutes damit und weil er wahrscheinlich auch ein Stück weit wusste es gehört irgendwo auch dazu.“ (Z. 779ff.)</p> <p>„ich habe mich da im Endeffekt zwischendurch echt blöd dann gefühlt so zu fragen: „Naja, kannst du mich massieren?“ oder sowas. [...] Ich hatte immer das Gefühl, das ist für ihn gezwungen.“ (Z. 782ff.)</p> <p>„ich unterscheide halt sehr stark zwischen dem, was er sagt und was er mir vermittelt. Auch mit seiner Körpersprache oder mit seinen/ Also so seine erste Reaktion im Gesicht sagt mir halt auch immer unheimlich viel“ (Z. 787ff.)</p> <p>„für das nächste Mal überlege ich dann zweimal, ob ich jetzt wirklich frage oder nicht. Weil ich halt auch keine Lust habe ihn zu irgendwas zu zwingen, was er nicht gerne machen möchte.“ (Z. 793ff.)</p> <p>„Dann finde ich halt ist das Gefühl dabei zu entspannen halt auch nicht so da. Also auch nicht so gegeben, wenn ich weiß, er macht es jetzt eigentlich gerade gezwungen und er macht es nicht gerne.“ (Z. 795ff.)</p> |

| Thema | Zitat |
|---|---|
| 36. Frustration beim Äußern von Wünschen | <p>„ich habe es oft gemacht. Oder eine ganze Zeit lang gemacht. Aber irgendwann ist bei mir der Punkt gekommen, wo ich gesagt habe: „Ich will auch mal, dass du merkst, was mir gut tut.““ (Z. 5250ff.)</p> <p>„wenn er es umsetzt, weiß ich, er macht es nur, weil ich es ihm vorgeschrieben habe. Und das wiederum hilft mir dann auch wieder nicht.“ (Z. 531ff.)</p> <p>„ich gehe mit dem Vorurteil daran: „Na der wird es jetzt zwei Wochen lang umsetzen und danach muss ich wieder von vorne anfangen.“ Also immer und immer wieder neue Kraft da rein zu stecken und zu investieren.“ (Z. 992ff.)</p> <p>„irgendwann geht bei mir dann halt auch erstens die Geduld verloren, wenn ich es immer wieder versuche und anspreche“ (Z. 999ff.)</p> |
| 37. Reaktion des Partners auf Wunschäußerung | <p>„Ich weiß, dass er es umsetzen würde. Das auf jeden Fall.“ (Z. 530)</p> <p>„Ich habe ihm zwar schon mal im ersten Semester gefragt, ob er mich abfragt und das hat er dann auch gemacht. (.) Aber ziemlich lustlos“ (Z. 828ff.)</p> <p>„Das hält aber dann meistens so zwei Wochen an. Wo es umgesetzt wird und dann kommt man wieder in diesen ganzen Alltagstrott rein und dann wird es wieder vergessen.“ (Z. 970ff.)</p> <p>„Und ich fange nach einem Monat wieder an mit ihm darüber zu reden“ (Z. 972f.)</p> <p>„Ich kann es vielleicht ein STÜCK WEIT ändern, also MINIMAL, dass sich da was bessert, aber ich kann es halt komplett momentan bei ihm nicht hervorrufen.“ (Z. 974ff.)</p> <p>„mir zeigt es halt, dass er es sich in dem Moment zu Herzen nimmt, weil er was ändern will oder weil er Angst hat, dass was kaputt gehen könnte, aber er nimmt es ja also nicht tiefgründig in sich auf.“ (Z. 1002ff.)</p> <p>„bei ihm sieht man halt wirklich, dass es einfach nur gezwungen und geschauspielert ist in den ersten zwei Wochen und danach verfällt es dann einfach, weil er es überhaupt nicht realisiert hat wirklich.“ (Z. 1009ff.)</p> |
| 38. konkrete, gewünschte Unterstützungsleistungen | <p>„Für mich sind das echt Kleinigkeiten, die manchmal das ausmachen“ (Z. 541f.)</p> <p>„den Abwasch mal macht oder wenn man mich einfach mal zwischendurch, wenn ich am Lernen bin, einfach kommt und mich mal in den Arm nimmt“ (Z. 544ff.)</p> |

| Thema | Zitat |
|--|---|
| | <p>„wenn er einkaufen war mal ein Stück Schokolade mitgebracht hat oder irgendwas, was ich mag“ (Z. 547f.)</p> <p>„Wenn er sagt: „Hey komm. Mach mal eine Stunde Pause. Dann gehen wir mal eine Runde spazieren.““ (Z. 549f.)</p> <p>„Eben in fünf Minuten einmal fragt, wie es dem anderen geht, dass man ein Bild davon kriegt und dass man weiß, was in dem vorgeht.“ (Z. 627ff.)</p> <p>„ich finde halt man kann zumindest nachfragen: „Wie klappt es denn?““ (Z. 649f.)</p> <p>„Mir muss jemand irgendwelche Geschichten erzählen von irgendwelchen Leuten, über irgendwas, was passiert ist, was mich einfach mal komplett aus dieser Welt, in der ich bin, rausholt.“ (Z. 706ff.)</p> <p>„Nimm dir ein Bad. Entspann ein bisschen. Vielleicht wird es dann ein bisschen ruhiger.“ (Anm.: was Partner sagen sollte)“ (Z. 855f.)</p> <p>„Oder halt auch wirklich einfach mal die Initiative ergreift und sagt: „Ich frage dich jetzt mal ab.““ (Z. 872f.)</p> |
| <p>39. gewünschtes Verständnis und Interesse vom Partner</p> | <p>„wo ich sehe oder wodurch ich sehe, derjenige denkt an einen und fühlt auch ein Stück weit mit“ (Z. 554f.)</p> <p>„dass ich weiß, derjenige geht auf mich ein und der interessiert sich für mich, weil ich glaube, dass ist das, was ich in der Situation auch am meisten brauche“ (Z. 597ff.)</p> <p>„Dass ich merke da ist jemand, dem ist das, was ich mache und das was ich will auch wichtig wirklich.“ (Z. 600f.)</p> <p>„Vor allem durch Nachfragen. (Anm.: Interesse zeigen)“ (Z. 605)</p> <p>„ich wünsche mir halt oder meine Vorstellungen ist es halt, dass der Partner zumindest ähm. Ja. Interesse“ (Z. 660f.)</p> <p>„Ich kann es verstehen, dass du aufgeregt bist. Ich kann es verstehen, dass du nervös bist, dass du Angst hast oder dass du mit einem schlechten Gefühl dann rausgehst. Das glaube ich dir.“ (Z. 858ff.)</p> <p>„Dass es halt schon mein Problem ist [...], aber dass man demjenigen beisteht dabei finde ich halt eigentlich (..) eine schöne Sache.“ (Z. 870ff.)</p> <p>„Und das wünsche ich mir halt eigentlich von einem Partner auch. Egal, ob er es verstehen kann oder nicht. Dass er zumindest das akzeptiert und versucht (...) mich zu verstehen.“ (Z. 1187ff.)</p> |
| <p>40. Umgang mit</p> | <p>„Ich bin glaube ich auch ein Perfektionist bei sowas. Und das weiß</p> |

| Thema | Zitat |
|---|---|
| Anspruch an Partner | <p>ich auch.“ (Z. 931f.)</p> <p>„Und das ist aber halt zum Beispiel so eine Sache, die ich echt oft versuche einfach zurückzustecken. Ich sehe dann einfach über viele Kleinigkeiten hinweg.“ (Z. 932ff.)</p> <p>„indem ich mir sage: „Mein Gott. Es kann nicht jeder so wie du sein“ (Z. 935f.)</p> |
| 41. Anforderungen an andere in Stresssituationen | <p>„wenn ich gestresst bin, habe ich mehr die Anforderung an andere“ (Z. 1215f.)</p> <p>„dass ich mehr Verständnis erwarte. (.) Und auch vermehrt ähm Zuwendung erwarte. Also Zuwendung nicht nur körperlich, sondern auch einfach das Interesse.[..] Dass man mehr nachfragt“ (Z. 1216ff.)</p> <p>„dass das Interesse am anderen und das Zwischenmenschliche verstärkt da ist“ (Z. 1223f.)</p> <p>„Dass ich halt merke, dass der andere weiß: „Der ist gerade in einer stressigen Situation und in dieser Situation muss ich (.) mich mehr um die Person kümmern.“ (Z. 1224ff.)</p> |
| 42. Wohnsituation mit dem Partner | <p>„vor zwei Wochen ist er weggezogen“ (Z. 8f.)</p> <p>„der hat mit mir Abi gemacht und ist dann halt auch von Zuhause direkt mit eingezogen bei mir“ (Z. 117f.)</p> <p>„nach sehr kurzer Zeit mit ihm schon zusammengezogen“ (Z. 122f.)</p> <p>„das war für mich halt natürlich total schön. Ich habe es am Anfang [...] gar nicht so schnell realisiert, dass ich wirklich mit ihm zusammenziehe“ (Z. 135ff.)</p> |
| 43. Einfluss des gemeinsamen Umzugs auf die Beziehung | <p>„innerhalb kürzester Zeit [...] die Intensität unserer Beziehung ist unheimlich gestiegen. Also es schweiß halt schon zusammen, wenn man dann beide quasi zusammen ins kalte Wasser geschmissen werden und beide versuchen müssen, sich gegenseitig zu helfen“ (Z. 146ff.)</p> <p>„wie wir miteinander umgegangen sind und wie wir den anderen respektiert haben, das ist halt dadurch ganz anders geworden (Anm.: durch den Umzug)“ (Z. 154ff.)</p> <p>„auch dieses Zusammenleben. Da merkt man oder lernt man den Mensch halt ja erst richtig kennen.“ (Z. 159f.)</p> <p>„du lernst ja wirklich alle Seiten von einem Menschen kennen [...] in jeder möglichen Situation hat man denjenigen da kennengelernt“ (Z. 165ff.)</p> <p>„man muss da auch mit jeder möglichen Situation miteinander</p> |

| Thema | Zitat |
|----------------------------------|--|
| | <p>klarkommen. Weil ich konnte mal nicht eben sagen, wenn es mal einen Tag blöd lief oder er schlechte Laune hatte: „Ich gehe mal eben weg.“ (Z. 169ff.)</p> <p>„Das hat uns unheimlich geholfen, glaube ich. Oder zusammengeschießt.“ (Z. 172f.)</p> |
| 44. das erste Beziehungsjahr | <p>„so am Anfang war es halt eine unheimliche Stütze für mich, dass er da war, weil ich ja nicht alleine war“ (Z. 143ff.)</p> <p>„Wenn ich was hatte, ich wusste er ist da“ (Z. 145)</p> <p>„das erste Jahr, was wir zusammengelebt haben, war sehr (.) intensiv für uns“ (Z. 181f.)</p> <p>„er ist damit immer sehr verständnisvoll umgegangen und hat mir auch das Gefühl gegeben, alles was ich sage oder was ich meine ähm ist in Ordnung oder ist gerechtfertigt“ (Z. 186ff.)</p> <p>„selbst wenn er nicht die gleiche Meinung hatte ist er zumindest wertschätzend damit umgegangen“ (Z. 188ff.)</p> <p>„er hat im ersten Jahr [...] auf so Kleinigkeiten geachtet, wie Tür aufhalten und (.) so winzige Sachen, die aber mir halt auch unheimlich viel bedeuten“ (Z. 191ff.)</p> <p>„Also dass man sieht, man beachtet den anderen auch. [...] Das war echt (.) ein schönes Gefühl.“ (Z. 193ff.)</p> <p>„Am Anfang war ich unheimlich abhängig von ihm, weil ich keinen richtigen Bezugspunkt hier hatte, beziehungsweise auch Angst hatte mich auf was Neues so einzulassen“ (Z. 1060ff.)</p> <p>„ihn kannte ich schon und bei ihm wusste ich, da kann ich weinen, da kann ich schreien, da kann ich über alles reden, über was ich reden will“ (Z. 1063ff.)</p> <p>„Früher war mir das total wichtig, weil ich da nicht viel andere hier hatte.“ (Z. 1075f.)</p> <p>„war ich halt in vielerlei Hinsicht noch von ihm abhängig, weil ich mit ihm zusammen überlegen konnte, wie man Sachen macht. Ich nicht komplett auf mich alleine gestellt war“ (Z. 1081ff.)</p> <p>„Auch wahrscheinlich, weil man gerade die ersten eineinhalb Jahre blind vor Liebe ist“ (Z. 1098f.)</p> |
| 45. Wendepunkte in der Beziehung | <p>„vor drei/ vier Monaten ungefähr ist so der Knackpunkt bei ihm und mir gewesen, wo es leider bergab gegangen ist. Weil er mir fremdgegangen ist.“ (Z. 332ff.)</p> <p>„aber er hat sich nicht nebenbei noch, so wie ich das gemacht habe, sich wirklich ein Leben aufgebaut. Und das war das, glaube</p> |

| Thema | Zitat |
|------------------------------|---|
| | <p>ich, wo sich unsere Wege getrennt haben“ (Z. 1058ff.)</p> <p>„ich glaube der Punkt kam bei mir halt irgendwann, wo ich gemerkt habe, ich habe genug Leute [...] die für mich da sind und die mich unterstützen“ (Z. 1066ff.)</p> <p>„Irgendwann war bei mir der Punkt wahrscheinlich, wo ich gemerkt habe, die mich besser unterstützen, als er. Also wo mehr zurückkommt.“ (Z. 1070ff.)</p> <p>„Wo ICH unabhängig von ihm geworden bin und er aber abhängig von mir geblieben ist.“ (Z. 1073ff.)</p> <p>„gemerkt habe, dass sich meine Welt aber (.) ein bisschen von ihm entfernt. Weil ich mir halt noch mehr aufbaue und er so mit Freunden hier, brauchte er nicht.“ (Z. 1100ff.)</p> <p>„der größte Auslöser war halt, wo er mir halt fremdgegangen ist“ (Z. 1126f.)</p> <p>„wo ich auch das Ganze wirklich reflektiert habe und im Nachhinein mir denke: „Ja. War nicht so bombe.“, ist halt seit unsere Beziehung da einen Knacks bekommen hat“ (Z. 1169ff.)</p> |
| 46. Beziehung heute | <p>„unsere Beziehung ist momentan leider (.) nicht mehr in so einer Verfassung, wie sie war“ (Z. 177f.)</p> <p>„es halt in der letzten Zeit leider nicht mehr so gut lief äh zwischen meinem Freund und mir“ (Z. 243f.)</p> <p>„Wo ich emotional gesagt habe: „Ich will mich ihm nicht mehr so komplett öffnen. (Anm.: nach dem Fremdgehen)“ (Z. 1127f.)</p> <p>„ich halt nicht mehr ihm (.) alles erzähle, alles zeige. Wie ich mich halt mehr zurückhalte. Also mich da total auch selber einschränke.“ (Z. 1130ff.)</p> <p>„das kann ich halt bei ihm nicht (Anm.: wie bei Freunden sich fallen lassen)“ (Z. 1204)</p> |
| 47. Besprechen von Problemen | <p>„er redet auch nicht so viel über Probleme“ (Z. 511)</p> <p>„das habe ich halt nach zwei Wochen angesprochen (Anm.: dass er nie nachgefragt hat)“ (Z. 622)</p> <p>„ich rede sehr viel mit ihm. Also ich bin ein Mensch, ich diskutiere Probleme auch gerne tot.“ (Z. 954f.)</p> <p>„ich lege da unheimlich viel Wert darauf, dass man über alles redet“ (Z. 956f.)</p> <p>„ihm mal was sage, was ihm vielleicht nicht so in den Kram passt gerade, seine erste Reaktion ist, dass er sich wegdreht von mir und das ganze Gespräch auch weggedreht von mir sitzt“ (Z. 958ff.)</p> |

| Thema | Zitat |
|-------------------------------------|--|
| | <p>„momentan immer versuche dabei ruhig zu bleiben und ihm halt versuche zu sagen, was ICH [...] mir in vielen Situationen wünschen würde“ (Z. 961ff.)</p> <p>„Ich habe JETZT gerade momentan so [...] den Punkt erreicht, wo ich dann teilweise sage: „Ich habe eigentlich schon wieder gar keine Lust überhaupt nochmal darüber zu reden.““ (988ff.)</p> |
| 48. allg. Auffassung über Beziehung | <p>„das ist einfach was, was zwischenmenschlich in einer Beziehung vorhanden sein sollte. Dieses Wechselseitige. Dass ich auf ihn eingehe und dass er auf mich auch eingeht.“ (Z. 637ff.)</p> <p>„in einer Beziehung muss man sich halt, auch wenn es (..) mal gerade nicht den Interessen entspricht muss man sich trotzdem halt dazu zwingen“ (Z: 666ff.)</p> <p>„das gehört für mich dazu, dass man auch mal den anderen über sich selber stellt. Zumindest für einen Moment.“ (Z. 668ff.)</p> <p>„in der Beziehung muss man halt schon ein Stück auf den anderen sich einlassen oder eingehen“ (Z. 920f.)</p> <p>„ich habe auch vieles von mir verändert. Also was heißt verändert, aber ähm zurückgestellt oder ähm für einen Moment dann mal damit anders umgegangen, mit Situationen, als sonst. Weil das halt, finde ich, zu einer Partnerschaft auch dazugehört.“ (Z. 921ff.)</p> <p>„Also ich finde Vertrauen ist mit eine der Grundlagen für eine Beziehung.“ (Z. 1135f.)</p> <p>„wenn man dem anderen nicht vertraut, dann (.) ist die ganze Beziehung immer mit einem leicht negativen Gefühl belegt und nicht mit einem Positiven.“ (Z. 1136ff.)</p> |
| 49. Selbsteinschätzungen | <p>„ich bin der Meinung ich kann ganz gut organisieren soweit oder mich selber organisieren“ (Z. 936ff.)</p> <p>„Ich bin, glaube ich, eine unheimlich starke Person geworden. [...] Dass ich äh eine relativ starke Persönlichkeit bin.“ (Z. 1041ff.)</p> <p>„ich glaube auch, dass ich ziemlich viel ertragen kann, so was ich auch so erlebt habe bisher“ (Z. 1047f.)</p> <p>„Ich bin da halt unheimlich gereift [...], ich bin heute nicht mehr so anhängig von ihm, wie ich es war.“ (Z. 1088ff.)</p> <p>„ich habe eigentlich schon immer so relativ klare Ziele gehabt vor Augen“ (Z. 1174f.)</p> <p>„in der letzten Zeit hat sich das halt schon verstärkt, dass ich (..) wirklich weiß in meinem Leben, wo ich hin will“ (Z. 1175f.)</p> <p>„schon so generell meine Erwartungen an Leute für mich relativ klar</p> |

| Thema | Zitat |
|--|---|
| | definiert habe. Also was ich mir wünsche, was ich mir vorstelle“ (Z. 1229ff.) |
| 50. Schwierigkeiten beim Beantworten der Fragen | „Boah, was mich richtig gestresst hat? (..) Ich muss erst mal abwägen.“ (Z. 33f.) |

Paraphrasierung

Die Interviewte beschreibt sich selber als relativ stolze und starke Person, die Probleme gerne erst mal für sich alleine löst und daher einige Probleme hat, andere um Unterstützung zu bitten (33, 35, 49). Besonders wichtig ist ihr daher, dass sie selber nicht das Gefühl hat, den anderen zu einer Unterstützung zu zwingen, sondern dass sie gerne und freiwillig gegeben wird (27, 35). In Stresssituationen sind ihr vor allem Verständnis und Interesse von anderen wichtig, welche sich vor allem durch Nachfragen und Kleinigkeiten im Alltag zeigen (38, 39, 41).

Nach einigen Anlaufschwierigkeiten beschreibt sie während des Interviews neben Stress durch das Studium überwiegend den emotionalen Stress, den sie durch den Umzug nach Görlitz hatte (1, 2, 3, 5, 50). Da sie dazu tendiert, ihren empfundenen Stress zu Gunsten von Leistung zu ignorieren, fungiert ihr Körper als Warnsignal bei zu hoher Stressbelastung (8, 9). Bei erhöhtem Stresslevel wird sie impulsiver und reagiert mitunter heftiger als normal in der zwischenmenschlichen Kommunikation (6, 7). Um den Stresslevel wieder zu senken, verfügt sie über etliche Stressbewältigungsstrategien, wobei ihr das Strukturieren und Planen am meisten zu helfen scheint (10, 11, 12, 13, 15, 16).

Ebenfalls sehr entlastend sind Gespräche mit und Ablenkungen durch ihre sozialen Kontakte (14). Ihr Unterstützungsnetzwerk umfasst ihre Eltern, dort im Besonderen ihre Mutter als erste Ansprechperson, Freunde aus ihrer Heimat und Freunde aus Görlitz (17, 18 25, 26, 29, 30). Ihren Partner beschreibt sie nur in der Anfangszeit ihrer Beziehung als eine Stütze (44). Der gemeinsame Umzug nach Görlitz hat ihre Beziehung zunächst gestärkt und auch der Fakt, dass er ihre einzige Bezugsperson war, machte die Unterstützung durch ihn anfänglich so wichtig (42, 43). Das Aufbauen eines sozialen Netzwerkes in Görlitz sowie der „Knacks“ in der Beziehung durch das Fremdgehen ihres Partners führten dazu, dass sie ihre Beziehung heute als kaum unterstützend wahrnimmt bzw. rückblickend seine Unterstützung von Anfang an als nicht ausreichend für sie bewertet (19, 20, 21, 22, 45, 46). Unter anderem führen seine Unfähigkeit in Stresssituationen empathisch auf sie einzugehen, seine „blöden Sprüche“ und die Einseitigkeit der Unterstützung innerhalb der Beziehung dazu, dass ihr Partner für sie eher noch ein zusätzlicher Stressfaktor ist (4, 23, 24, 31). Im Vergleich zu ihrem Partner erfährt sie durch ihre Freunde viel Rückhalt und Unterstützung, sodass sie sich in Stresssituationen lieber auf diese verlässt und von ihrem Partner eigentlich weder

Unterstützung annehmen kann, noch irgendeine hilfreiche Unterstützungsangebot von ihm erwartet (28, 36, 37, 46). Da sie seine Unsicherheit im Umgang mit ihr wahrnimmt, versucht sie ihm durch das Ansprechen der Probleme, dem direkten Äußern ihrer Vorstellungen und dem Zurückschrauben ihrer Ansprüche zu helfen (34, 40, 47). Dennoch kommt es in ihrer Beziehung immer wieder zur Frustration ihrer Unterstützungswünsche, die ihrer Meinung nur ihr Partner leisten kann (32). Das eigene Zurückstecken zu Gunsten des eigenen Partners, Vertrauen sowie die gegenseitige Unterstützung gehört für sie zu den Grundlagen einer Beziehung (48).

Zentrale Kategorien

| Zentrale Kategorie | Themen |
|--|--|
| XV. stressende Faktoren | 1. Stress durch Umzug nach Görlitz 2. Stress durch Trennungsprozess von Ursprungsfamilie 3. Stress durch Endgültigkeit der Entscheidung 4. <i>Stress durch eigene Unterstützung des Partners</i> 5. Stress durch Studium |
| XVI. Beziehung als zusätzliche Belastung | 4. <i>Stress durch eigene Unterstützung des Partners</i> 19. mangelnde Unterstützung durch den Partner 20. negativ wahrgenommene Unterstützungsangebote des Partners 21. Wirken der Standardsprüche auf die Interviewte 22. Erleichterung durch Abwesenheit des Partners 24. Reaktion des Partners auf Stress der Interviewten 31. <i>Einseitigkeit der Unterstützung mit dem Partner</i> 48. allg. Auffassung über Beziehung |
| XVII. Auswirkung des Stresses | 6. Auswirkungen von Stress auf Gemütszustand 7. besonderes Verhalten bei Stress 8. physische Symptome von Stress 9. Körper als Warnsignal |

| Zentrale Kategorie | Themen |
|--|--|
| KVIII. Stressbewältigungsstrategien | 10. Abgrenzen von zusätzlichen Belastungen 11. Strukturieren und Planen 12. Ablenken von Stresssituation 13. Ausruhen/ Schlafen 14. soziale Kontakte 15. Essen als Stressbewältigung 16. Rauchen als Stressbewältigung |
| XIX. Unterstützungsnetzwerk | 17. <i>unterstützende Personen</i> 18. Aufbau eines sozialen Umfeldes 28. <i>Bevorzugung der Unterstützung durch Freunde anstatt durch Partner</i> |
| XX. wahrgenommene Unterstützung | 20. <i>negativ wahrgenommene Unterstützungsangebote des Partners</i> 21. <i>Wirkung der „Standardsprüche“ auf die Interviewte</i> 25. Unterstützung durch die Eltern 26. Unterstützung durch die Mutter 27. bereitwillige Hilfe der Mutter 29. Unterstützung durch Freunde 30. Wechselseitigkeit der Unterstützung mit Freunden 32. Massagen in Stresssituationen |
| XXI. Umgang mit mangelnder Unterstützung durch den Partner | 23. Reaktion auf Aussagen des Partners 40. Umgang mit Anspruch an Partner 47. Besprechen von Problemen |
| XXII. Grenzen der Unterstützung | 28. <i>Bevorzugung der Unterstützung durch Freunde anstatt durch Partner</i> 33. Stolz als Hindernis für das Bitten um Unterstützung 35. <i>wahrgenommener Widerwille des Partners als Hemmnis für Wunschäußerung</i> |
| KXIII. Kommunikation von Wünschen | 34. Äußern von Wünschen 35. <i>wahrgenommener Widerwille des Partners als Hemmnis für Wunschäußerung</i> 36. Frustration beim Äußern von Wünschen 37. Reaktion des Partners auf Wunschäußerung |
| KXIV. Wünsche und Erwartungen bzgl. | 38. konkrete, gewünschte |

| Zentrale Kategorie | Themen |
|---|---|
| der Unterstützung | Unterstützungsleistungen 39. gewünschtes Verständnis und Interesse vom Partner 41. Anforderungen an andere in Stresssituationen |
| XXV. Veränderung der Wahrnehmung und Bewertung der Unterstützung durch den Partner nach Vertrauensbruch | 44. das erste Beziehungsjahr 45. Wendepunkte in der Beziehung 46. Beziehung heute |
| XXVI. Zusammenwohnen mit dem Partner | 42. Wohnsituation mit dem Partner 43. Einfluss des gemeinsamen Umzugs auf die Beziehung |
| XVII. Selbstauskünfte | 49. Selbsteinschätzung |
| XVIII. Besonderheiten während des Interviews | 50. Schwierigkeiten beim Beantworten der Fragen |

Einzelinterview Caro03

Themenkatalog

| Thema | Stichwort |
|-----------------------------------|--|
| 1. Stress durch Prüfungszeit | „Der Stress durch die Prüfungen, was man noch alles lernen muss.“ (Z. 20f.) „Wie kriegt man den ganzen Stoff in seinen Kopf rein? Und diese unterschiedlichen Fächer.“ (Z. 60f.) „So kurz vor knapp und dann denkt man „Oh Gott, jetzt sind nur noch 3 Tage.“ [...] zu hoffen [...] Faktoren die halt wichtig sind, auch wirklich abrufbereit auch sind...“ (Z. 64f.) „ich fang erst zwei, eineinhalb Wochen vorher an“ (Z. 73) „Klar (.) bin ich dann quasi nur Student. Und hab nur die 3 Wochen Stress.“ (Z. 270f.) |
| 2. Stress durch Nebenjob | „Und dann noch das Arbeiten gehen. Nebenbei“ (Z. 21) „ich gehe ja noch nebenbei arbeiten [...] einfach der Zeitfaktor, der da [...] flöten geht“ (Z. 82ff.) |
| 3. Gedanken zum Führen des Hotels | „ihren Part als Kellnerin übernehmen ähm, den Einkauf übernehmen und die Organisation von den (.) Leuten einteilen, die Buchhaltung übernehmen. Den Schriftverkehr, die Kasse“ (Z. 38ff.) „Ich bin halt der Ansprechpartner dann. Und als jüngere |

| Thema | Stichwort |
|------------------------------------|--|
| | <p>[...] ist man ja auch nicht immer so anerkannt, ne?“ (Z. 46ff.)</p> <p>„Wir haben schon unsere Angestellten“ (Z. 46)</p> <p>„Man hat es erst mal von sich geschoben [...] Aber das es jetzt so kurzfristig kommt...“ (Z. 55ff.)</p> <p>„Meine Mutti muss gerade operiert werden in den nächsten Wochen“ (Z. 22)</p> <p>„zu Hause unserer Gaststätte dann ab den Ferien führen muss“ (Z. 23f.)</p> <p>„Der Stress halt einfach, das zu wissen, dass das in ein paar Wochen dann ist [...]“ (Z. 24)</p> <p>„Einfach zu wissen, dass man ähm die Buchhaltung da organisieren muss, [...] [d]en ganzen Ablauf organisieren muss.“ (Z. 32f.)</p> <p>„sie halt auch teilweise äh (.) mich nicht unterstützen kann, weil sie ja nicht da ist.“ (Z. 33f.)</p> |
| 4. Vergleich mit der Mitbewohnerin | <p>„Meine Mitbewohnerin, die ist sehr (.) AKRIBISCH.“ (Z. 66)</p> <p>„wenn man dann doch so jemanden hat und man weiß selber wie man ist, dann ist das schon so bisschen so ein Druck“ (Z. 68f.)</p> <p>„Und ich weiß, die hat schon seit Wochen alles zusammengefasst“ (Z. 71)</p> <p>„dieser Druck, dass sie das halt schon alles hat und ich das noch gar nicht habe“ (Z. 81)</p> |
| 5. Beziehung als Stressfaktor | <p>„dass (.) dann immer noch eingefordert wurde, dass ich halt Zeit mit für ihn nehmen soll“ (Z. 148f.)</p> <p>„Das war schon der Stressfaktor halt immer dieses nur am Wochenende sehen.“ (Z. 258)</p> <p>„Das war immer so zu ihm, dann mal nach Hause, weil das Pferd auch noch da war und meine Familie. Da war das halt generell dieses Wochenende nur Stress.“ (Z. 260f.)</p> <p>„wie halt Männer halt so sind [...] [d]ie wollen auch ihre Aufmerksamkeit“ (Z. 262ff.)</p> <p>„immer so Bemerkungen kommen wie: „Naja du könntest ja doch mal herkommen“, oder [...] „Jetzt bist du halt nicht</p> |

| Thema | Stichwort |
|---|---|
| | <p>da und ich mach das halt so und so““ (Z. 266)</p> <p>„Man sich ja immer unter Druck gefühlt setzt. [...] Man fühlt sich ja dann quasi verpflichtet....“ (Z. 301f.)</p> <p>„da teilweise die Ansichten vielleicht auch auseinander gingen.“ (Z. 278)</p> <p>„Aber (.) wenn man dann immer noch so (.) durch die Blume das gesagt bekommt, ne? Das ist halt dann auch anstrengend.“ (Z. 303ff.)</p> <p>„er wollte halt schon einfach längerfristig denken, was ich ja in dem Moment einfach nicht (.) KANN.“ (Z. 315f.)</p> <p>„Man kommt wieder und dann immer so teilweise so dieses schlechte Gewissen einreden“ (Z. 621f.)</p> <p>„das noch zusätzlich einfordern, wenn man schon weiß, [...] dass diese Person schon gestresst ist.“ (Z. 187)</p> |
| 6. Auswirkung des Stresses | <p>„direkt vor den Prüfungen kann ich halt auch schlecht schlafen.“ (Z. 119)</p> <p>„Und bin halt auch schnell mal gereizt.“ (Z. 119f.)</p> <p>„Könnte nur Schokolade in mich hinein stopfen.“ (Z. 120f.)</p> |
| 7. Organisation der Pflege des Pferdes in Stresssituationen | <p>„da weiß ich, dass da jemand sich kümmert und das (.) ähm organisiere ich von vorn herein schon immer so.“ (Z. 95ff.)</p> <p>„Also jetzt in der Prüfungszeit gar nicht [...] Aber sonst fahr ich schon hin. Also wenn nicht Prüfungszeit ist.“ (Z. 95)</p> <p>„Aber dann habe ich sie [das Pferd] halt gleich wieder mitgenommen, mit nach Hause. Damit sie halt dann in der Prüfungszeit nicht da ist.“ (Z. 102ff.)</p> <p>„Und in dem Stall weiß ich auch, dass da alles in Ordnung ist. Von daher (.) brauche ich mir da deswegen keinen Stress machen.“ (Z. 111f.)</p> |
| 8. Ausgleich zum Stress schaffen | <p>„einfach mal ablenken [...], [m]al etwas anderes machen.“ (Z. 125)</p> <p>„Sporttreiben“ (Z. 126)</p> <p>„mich mit anderen Leuten treffen, oder zu meinem Freund gehen und einfach mal abschalten.“ (Z. 126f.)</p> |
| 9. positiver Selbstzuspruch | <p>„Aber es hat schon mal geklappt, von daher bin ich ganz optimistisch...“ (Z. 51f.)</p> <p>„Wir hatten das schon mal vor drei Jahren, deswegen ist</p> |

| Thema | Stichwort |
|--|---|
| | <p>es schon ganz ok. Ich weiß wie es abläuft“ (Z. 54f.) „Das wird schon funktionieren.“ (Z. 58)</p> |
| <p>10. Aussagen bzgl. des eigenen Beziehungsverhaltens</p> | <p>„Oder vielleicht habe ich mich auch einfach so ein bisschen in manche Richtung biegen lassen [...] [u]nd wehre mich einfach jetzt viel mehr dagegen [...], weil mir das halt jetzt bewusster geworden ist, dass das schnell passieren kann.“ (Z. 318ff.) „Vielleicht bin ich auch einfach unkompliziert? Und nicht so anstrengend wie andere. Ich denke es nur von mir selber, dass ich anstrengend bin.“ (Z. 397ff.) „man das dann so reflektiert [...] versucht man das natürlich bei dem nächsten Mal zu vermeiden. [...] deswegen kann ich ihm wahrscheinlich auch eher gleich sagen, was Phase ist.“ (Z. 327ff.)</p> |
| <p>11. Einfordern von Unterstützung</p> | <p>„Also im Hintergedanken weiß ich ja einfach, dass es im Moment nicht geht“ (Z. 437) „aber da kann man halt manchmal schlecht über seinen Schatten springen“ (Z. 438). „Also hauptsächlich bei meiner Mutti. [...] Bei ihr bin ich halt auch manchmal sehr fordernd.“ (Z. 445f.)</p> |
| <p>12. Aussagen zur eigenen Person</p> | <p>„Ich bin auch teilweise ein bisschen unstrukturiert.“ (Z. 312ff.) „ich lasse mich halt auch schnell von anderen Dingen ablenken“ (Z. 626) „sind das halt auch Vernunftentscheidungen“ (Z. 629)</p> |
| <p>13. Wünsche und Ansprüche in Stresssituationen</p> | <p>„die 2 Faktoren, die ich auch eigentlich speziell immer brauche. Also diese Ruhe, wenn ich sie möchte und auch den Freiraum.“ (Z. 184ff.) „einfach nicht dieses in was [...] gezwängt zu werden.“ (Z. 186) „das noch zusätzlich einfordern, wenn man schon weiß, [...] dass diese Person schon gestresst ist.“ (Z. 187) „dass er halt einfach mehr Verständnis aufbringt“ (Z. 607) „Dass ich halt auch einfach mal einfordern kann. Und nicht NUR GEFORDERT werde.“ (Z. 606f.) „dieses Verständnis für die Situation“ (Z. 612) „seine ähm (.) Aufgaben nicht immer als wichtiger</p> |

| Thema | Stichwort |
|---|---|
| | <p>dastehen“ (Z. 612f.)</p> <p>„Ich brauche dann wirklich [...] meine geschlossenen vier Wände und nichts, wo ich mich ablenken lasse.“ (Z. 626f.)</p> |
| <p>14. Anforderung an das soziale Umfeld in Stresssituationen</p> | <p>„Dann fordere ich das auch ein und bekomme auch meistens die Bestätigung.“ (Z. 423)</p> <p>„Jetzt hauptsächlich von ihm, aber teilweise auch von meinen Freunden. Also wo ich weiß, dass ich das einfordern KANN.“ (Z. 420)</p> <p>„Das fordere ich halt das schon ein.“ (Z. 421)</p> <p>„kurz vor der Prüfung [...] da brauche ich dann irgendwie meine Ruhe und will dann auch niemanden hören oder irgendwie“ (Z. 542ff.)</p> <p>„Da (.) brauche ich auch niemanden quasi. [lacht] Außer jemanden, der mir vielleicht etwas erklärt.“ (Z. 549f.)</p> |
| <p>15. Bedingungen für das Einfordern von Unterstützung</p> | <p>„wenn die keine Zeit haben, oder (.) ähm (.) anderweitig gerade beschäftigt sind, dann nicht“ (Z. 424)</p> <p>„und weiß, wenn sie nicht gerade arbeiten muss, dann ist das ok“ (Z. 430)</p> <p>„das sind halt wirklich dann gute Freunde, mit denen ich halt wirklich viel zu tun habe.“ (Z. 453ff.)</p> <p>„ich weiß auch, was die gerade dann zu tun haben und weiß: Ok. Jetzt ist gerade mal [...] ein Zeitpunkt, wo ich sagen kann: „Ok. Jetzt kann ich das wirklich einfordern.““ (Z. 455ff.)</p> <p>„machen halt uns einfach einen Termin aus oder einen Zeitpunkt aus, wo das geht.“ (Z. 462f.)</p> <p>„Bei der muss ich mich immer ein bisschen nach ihrem Zeitplan richten.“ (Z. 465f.)</p> <p>„einfach von Austesten. [...] Entweder ich komme durch damit oder nicht.“ (Z. 484f.)</p> <p>„sie mir das halt auch einfach sagt, wenn es jetzt nicht ist, dann ist es halt nicht“ (Z. 473f.)</p> |
| <p>16. unterstützende Personen</p> | <p>„Eine Freundin von mir. [...] Die hat da (.) Zeit und Interesse daran [...] Und auf die kann ich mich verlassen. Da brauche ich mir auch nicht so viele Gedanken machen.“ (Z. 106ff.)</p> <p>„Generell eigentlich meine Familie, Freunde.“ (Z. 212)</p> |

| Thema | Stichwort |
|---|---|
| | <p>„Meine[...] Mitbewohnerin, was ja auch meine Freundin quasi ist“ (Z. 220)</p> <p>„eigentlich habe ich da IHN und [...] viele Freunde oder einige Freunde, wo ich auch weiß, auf die ich mich dann in dem Moment verlassen kann“ (Z. 425f.)</p> |
| 17. Unterstützung durch die Familie | <p>„Und der Rest der Familie ist ja auch da.“ (Z. 52)</p> <p>„Mich halt entlasten, wenn ich halt irgendwie irgendwelche Aufgaben einfach abgegeben kann [...] zu Hause jetzt quasi.“ (Z. 212f.)</p> |
| 18. Unterstützung durch Freunde | <p>„Freunde, wenn ich (.) mal anrufen kann. [...] oder wir reden halt mal. Oder machen irgendwas zusammen.“ (Z. 216f.)</p> <p>„Jetzt wollen wir uns halt mal irgendwie ablenken. Mal eine Stunde einfach über alles Mögliche reden.“ (Z. 460f.)</p> <p>„bei einer anderen Freundin, die (.) mich auch relativ viel auch vom StudienSTOFF unterstützt“ (Z. 463f.)</p> |
| 19. Unterstützung durch die Mitbewohnerin | <p>„[w]ir reden halt [...] oder wenn ich irgendwie was nicht verstehe, dann erklären wir uns das halt gegenseitig.“ (Z. 220ff.)</p> <p>„Wenn ich [...] mal im Stress bin, dann macht sie halt die Wohnung sauber, oder solche Sachen.“ (Z. 222f.)</p> <p>„Dann nimmt sie mir das dann halt quasi einfach ab. Die Aufgaben. Teilweise.“ (Z. 228)</p> <p>„wenn ich dann halt nach Hause komme, dann hat sie halt schon Abendbrot [...] gemacht.“ (Z. 232f.)</p> <p>„Ich muss das nicht einfordern. Sie macht es halt wirklich von alleine und hat halt auch wirklich kein [...] Problem damit.“ (Z. 238f.)</p> <p>„dann kann ich halt n das Zimmer gehen und fragen: „Ja ok. Kannst du mir das nochmal erklären?““ (Z. 555f.)</p> |
| 20. Bewertung der Unterstützung durch die Mitbewohnerin | <p>„Das ist immer sehr erleichternd.“ (Z. 228f.)</p> <p>„Das ist [...]dann auch sehr nett und wirklich total aufmerksam.“ (Z. 235)</p> <p>„es sind [...] Kleinigkeiten, wo man dann echt zu schätzen weiß, wenn sich dann jemand Mühe gibt.“ (Z. 236f.)</p> <p>„Wir sind da relativ harmonisch in unserem Zusammenleben. Das ist ganz praktisch zu wissen.“ (Z.</p> |

| Thema | Stichwort |
|---|---|
| | 243f.) |
| 21. Unterstützung in der ehemaligen Partnerschaft | <p>„er mir halt auch die Zeit gegeben hat“ (Z. 636f.)</p> <p>„hat er mich dann halt auch angerufen und hat halt versucht mit mir irgendwie das gemeinsam zu lösen, das Problem“ (Z. 640f.)</p> <p>„versucht, auch halt teilweise mal abzulenken (positiv)“ (Z. 642)</p> <p>„Dass er sich das halt anhört und dass ich das halt mal erzählt habe und erläutert habe und mir das damit so eingeprägt habe.“ (Z. 643f.)</p> <p>„er hat mir irgendwie versucht einen Lösungsvorschlag zu geben, wie ich mir den Stoff jetzt besser einprägen kann“ (Z. 648f.)</p> <p>„er ist schon darauf eingegangen, ne? Also ganz so, dass es nicht war, war es auch nicht“ (Z. 645f.)</p> |
| 22. Unterstützung durch den derzeitigen Partner | <p>„Wir machen dann halt irgendwas. Oder wir reden einfach nur. Halt Hauptsache nicht über die Hochschule.“ (Z. 131f.)</p> <p>„wir gehen halt Essen, [...] [w]o man [...] 2 Stunden mal nicht darüber nachdenkt.“ (Z. 134f.)</p> <p>„nimmt er sich [...], wenn er kann, Zeit dafür“ (Z. 161f.)</p> <p>„geht er eigentlich immer so auf meine Wünsche ein“ (Z. 162)</p> <p>„ist halt wirklich so eine Zeit zum Abschalten und wo man auch wirklich dann (.) die Zeit gemeinsam verbringt und nutzt“ (Z. 410f.)</p> <p>„Halt auch kommuniziert oder irgendetwas macht und sich auch einfach ablenkt von allem. Also egal, ob es jetzt Stress ist oder einfach mal vom Alltag.“ (Z. 410ff.)</p> <p>„hat er halt auch wirklich nachgefragt und [...] gesagt: „Ok. Soll ich vorbei kommen, wollen wir reden? Oder soll ich dich ablenken?““ (Z. 536f.)</p> <p>„Lösungsvorschläge dann gegeben und gesagt, wie er mir gerade in dem Moment halt helfen kann“ (Z. 528f.)</p> |
| 23. Feinfühligkeit des Partners | <p>„Er stress mich halt nicht“ (Z. 138)</p> <p>„Wenn ich halt sage: „Wir sehen uns jetzt die Woche nicht, weil ich halt echt keinen Nerv dafür habe“, dann ist</p> |

| Thema | Stichwort |
|-------------------------------|--|
| | <p>das halt ok.“ (Z. 140f.)</p> <p>„Er lässt mich halt einfach in Ruhe, wenn ich ihm das signalisiere“ (Z. 141f.)</p> <p>„er merkt auch, wenn ich gereizt bin merkt er eigentlich sofort [...], wenn ich meine Ruhe brauche. Oder wenn ich mal irgendwie reden will, und mich ablenken will.“ (Z. 159ff.)</p> <p>„der sagt halt wirklich: „Ich lass dich machen.““ (Z. 285)</p> <p>„sollen mich in Ruhe machen lassen.“ (Z. 201)</p> <p>„dann merkt er es schon, wenn ich dann (.) trotzdem halt genervt bin oder gestresst bin, oder das halt jetzt gerne einfordern will“ (Z. 513f.)</p> <p>„Jetzt merkt er es ja trotzdem [...] [u]nd nimmt sich halt dann später Zeit für einen“ (Z. 516f.)</p> <p>„habe das halt auch zu verstehen gegeben und er hat es halt auch akzeptiert“ (Z. 530f.)</p> |
| 24. Beschreibung des Partners | <p>„er eigentlich auch mich als Person so nimmt, wie ich halt bin“ (Z. 174f.)</p> <p>„Er hat glaub ich aber nicht so viele Erwartungen wie ich.“ (Z. 358)</p> <p>„da staune ich auch immer wieder, er ist relativ unkompliziert.“ (Z. 362)</p> <p>„sehr ähm (.) offen und (.) kommunikativ und (..) flexibel (Anm.: Frage, wie den Partner Kumpels beschreiben würden.)“ (Z. 377f.)</p> <p>„ich glaube er ist nicht einer, der sehr viel fordert. Oder [...] seinen Standpunkt immer jedem unbedingt aufdrängen möchte“ (Z. 380f.)</p> <p>„Relativ unkompliziert und wenn halt was nicht ok ist, dann wird das halt gesagt und klärt und dann ist alles in Ordnung. (Anm.: wie Kumpels den Partner beschreiben würden.)“ (Z. 382f.)</p> |
| 25. Bewertung des Partners | <p>„das ist sehr praktisch“ (Z. 162)</p> <p>„Kann mich da nicht beschweren.“ (Z. 165)</p> <p>„er [...] echt sehr unkompliziert ist und das ist glaub ich auch sehr hilfreich [, d]as zu wissen“ (Z. 173f.)</p> <p>„von daher ist es halt echt praktisch“ (Z. 175)</p> |

| Thema | Stichwort |
|--|---|
| | <p>„sehr praktisch, dass er das noch so mit macht“ (Z. 333)</p> <p>„Manchmal denke ich auch, ich habe immer viel zu viel Freilauf [lacht] und kann eigentlich was ich will. Aber ich finde das zur Zeit eigentlich ganz angenehm.“ (Z. 364ff.)</p> <p>„ich jetzt in der Zeit halt auch, in dieser Prüfungszeit gemerkt habe, dass eigentlich das gerade so abläuft, wie ich mir das eigentlich vorstelle“ (Z. 589ff.)</p> |
| 26. Skepsis in Bezug auf die Partnerschaft | <p>„entweder kommt das noch. Und das ist nur so die Anfangsphase“ (Z. 392f.)</p> <p>„Vielleicht ist das dann später anders, also wenn sie länger ist“ (Z. 602)</p> <p>„die Anfangszeit ist ja eh immer alles super schön“ (Z. 602f.)</p> |
| 27. Kontakt mit dem Partner | <p>„Aber dafür halt die kurze Zeit intensiv und ohne (.) irgendwelche Streitigkeiten“ (Z. 287)</p> <p>„schreiben so ab und zu mal am Tag. Abends wenn wir uns halt nicht sehen.“ (Z. 345)</p> <p>„Also so jeden Tag kommunizieren wir auf jeden Fall.“ (Z. 351f.)</p> <p>„wir sehen uns halt auch kurzfristig“ (Z. 354f.)</p> <p>„die Kommunikation läuft eigentlich in <i>jeder Hinsicht ganz gut</i>“ (Z. 355f.)</p> |
| 28. Anforderung an die Kommunikation mit dem Partner | <p>„irgendwelche intensiven Sachen will ich dann lieber im Gespräch persönlich machen. Oder (.) im Notfall auch telefonieren“ (Z. 347f.)</p> <p>„ja jede Stunde irgendwie schreiben, das ist mir zu anstrengend“ (Z. 349)</p> <p>„wenn es geht lieber persönlich treffen“ (Z. 353)</p> |
| 29. Kommunikation von Wünschen | <p>„Ich sage ihm das gleich“ (Z. 145)</p> <p>„Ich kann eigentlich alles äußern.“ (Z. 170)</p> <p>„Es ist vielleicht manchmal ein bisschen unfreundlich, wie ich das zu verstehen gebe.“ (Z. 567f.)</p> |
| 30. Umgang mit Nichterfolgen der Unterstützung durch den Partner | <p>„dann suche ich mir jemand anders. Dann nehme ich mir immer noch eine Ausweichmöglichkeit“ (Z. 492f.)</p> <p>„ihn lasse ich das jetzt nicht so spüren, dass ich in dem Moment halt genervt bin davon, dass es nicht funktioniert“ (Z. 496f.)</p> |

| Thema | Stichwort |
|--|--|
| | <p>„Wenn man dann nur „Ja“ schreibt [...] dann setzt man halt noch einen Smiley [lacht] dahinter und dann ist es gut.“ (Z. 505ff.)</p> <p>„jetzt beim Telefonat da versucht man das halt schon so ein bisschen zu überspielen“ (Z. 509f.)</p> |
| <p>31. Umgang mit Nichterfolgen der Unterstützung durch die Mutter</p> | <p>„dann bin ich schon manchmal ganz schön genervt“ (Z. 432)</p> <p>„aber ich [...] mit ihr reden will, dann kann ich schon sehr trotzig reagieren, wenn ich es halt jetzt einfordern will, aber es nicht bekomme“ (Z. 434f.)</p> <p>„Dann kriegt sie halt mal eine gepfefferte Antwort.“ (Z. 438f.)</p> <p>„Also hauptsächlich bei meiner Mutti. [...] Bei ihr bin ich halt auch manchmal sehr fordern.“ (Z. 445f.)</p> <p>„Was aber vielleicht bei anderen nicht so ist.[...] wo man das dann auch nicht so zeigen würde“ (Z. 446f.)</p> |
| <p>32. Rolle der Mutter</p> | <p>„wenn ich mal irgendwie jemanden zum Reden brauche [...], um einfach mal alles los zu werden, dann kann ich auch immer meine Mutti anrufen“ (Z. 428ff.)</p> <p>„und weiß, wenn sie nicht grade arbeiten muss, dann ist das ok“ (Z. 430)</p> <p>„im Notfall hält halt Mutti immer her.“ (Z. 501f.)</p> |
| <p>33. Vergleich der Beziehungen mit dem Ex und neuen Partner</p> | <p>„ein praktischer Vorteil, dass er halt [...] von hier ist. Also von Görlitz“ (Z. 255f.)</p> <p>„das andere war halt wirklich eine Fernbeziehung“ (Z. 256)</p> <p>„ich finde die Zeit jetzt angenehmer“ (Z. 294)</p> <p>„der Altersunterschied war auch viel größer.“ (Z. 312)</p> |

Paraphrasierung

Ihr Stressempfinden entsteht durch das Erleben mehrerer Stressfaktoren sowohl aus dem beruflichen/ universitären sowie privatem Bereich (1, 2, 3, 4, 6). Diese versucht sie durch das Schaffen von Ausgleich, positivem Selbstzuspruch und dem Vermeiden weiterer Stressoren zu bewältigen (6, 7, 8, 9). Des Weiteren erhält sie in Stresssituationen Unterstützung durch ihre Eltern, ihre Freunde und ihren Partner (16, 17, 18, 22, 23). Als besondere Unterstützungsperson hebt sie ihre Mitbewohnerin hervor. Sie hilft ihr bei studiumsbezogenen Fragen oder nimmt ihr Aufgaben im Haushalt ab (19). Ihre Unterstützung nimmt sie so positiv wahr, da sie sieht, dass ihre Mitbewohnerin das gerne

macht und sich Mühe gibt (20). Von ihrem sozialen Umfeld scheint sie die Unterstützung direkt einfordern zu können, richtet sich aber auch nach den Zeitplänen von Freunden, um für sie keine Belastung zu werden (14, 15). Diese Rücksichtnahme könnte darauf beruhen, dass ihr ehemaliger Partner sie in Stresssituationen für sich beansprucht hat und sie das als sehr negativ und zusätzlich belastend wahrnahm (5). Anders verhält sich das bei ihrer Mutter, bei der sie sehr fordernd ist und auch mal böse reagiert, wenn sie keine Zeit für sie hat (11, 31). Das könnte darin begründet sein, dass ihre Mutter bei Notfällen ihr Fels in der Brandung ist und sie aufgrund ihrer leichten Reizbarkeit bei Stress so heftig reagiert (6, 32). Bei ihrem Partner bemüht sie sich, solche Gereiztheit zu überspielen, da sie wahrscheinlich aufgrund der kurzen Dauer der Beziehung fürchtet, ihn dadurch zu verschrecken (30). Ihren Partner beschreibt sie als sehr unterstützend, da er nicht sehr viele Anforderungen an sie stellt und auch sehr empathisch und feinfühlig auf sie reagiert, wenn sie gestresst ist (23, 24, 25). Dennoch bleibt sie aufgrund ihrer früheren Erfahrungen der Partnerschaft gegenüber skeptisch und rechnet damit, dass sich Dinge noch verändern könnten (26). An ihrem derzeitigen Partner schätzt sie, dass er ebenfalls in Görlitz wohnt, da sie die Entfernung zu ihrem früheren Partner sowie dessen Mangel an Verständnis für ihre Situation als sehr belastend wahrnahm (5, 33). In stressigen Situationen braucht sie vor allem Zeit für sich und fordert das dementsprechend von ihrem Partner (13). In ihrer früheren Partnerschaft ließ sie sich von ihrem Partner verbiegen, sodass sie ihre Wünsche und Erwartungen jetzt besser benennen und sie ihrem jetzigen Partner gegenüber auch direkter äußern kann (10, 29). Wichtige Themen bespricht sie lieber persönlich mit ihm, auch wenn sie während der Prüfungszeit eher über SMS Kontakt zueinander halten (27, 28).

Zentrale Kategorie

| zentrale Kategorie | Themen |
|-----------------------------------|--|
| XI. stressende Faktoren | 1. Stress durch Prüfungszeit 2. Stress durch Nebenjob 3. Gedanken zum Führen des Hotels 4. Vergleich mit der Mitbewohnerin 5. Beziehung als Stressfaktor 6. Auswirkung des Stresses |
| XII. Stressbewältigungsstrategien | 7. Organisation der Pflege des Pferdes in Stresssituationen 8. Ausgleich zum Stress schaffen 9. positiver Selbstzuspruch |
| XIII. Selbstauskünfte | 10. Aussagen bzgl. des eigenen Beziehungsverhaltens 11. Einfordern von Unterstützung |

| | |
|--|---|
| | 12. Aussagen zur eigenen Person |
| XIV. Wünsche und Erwartungen bzgl. der Unterstützung | 13. Wünsche und Ansprüche in Stresssituationen 14. Anforderung an das soziale Umfeld in Stresssituation |
| XV. Kommunikation in der Partnerschaft | 28. Anforderung an die Kommunikation mit dem Partner 29. Kommunikation von Wünschen |
| XVI. soziales Unterstützungsnetzwerk | 16. unterstützende Personen 20. Bewertung der Unterstützung durch die Mitbewohnerin 32. Rolle der Mutter |
| XVII. wahrgenommene Unterstützung | 17. Unterstützung durch die Familie 18. Unterstützung durch Freunde 19. Unterstützung durch die Mitbewohnerin |
| XVIII. Gegenüberstellung der Partnerschaften | 21. Unterstützung in der ehemaligen Partnerschaft 22. Unterstützung durch den derzeitigen Partner 33. Vergleich der Beziehungen mit dem Ex-Partner und dem neuen Partner |
| XIX. Rolle des Partners | 23. Feinfühligkeit des Partners 24. Beschreibung des Partners 25. Bewertung des Partners 26. Skepsis in Bezug auf die Partnerschaft 27. Kontakt mit dem Partner |
| XX. Grenzen der Unterstützung | 15. Bedingungen für das Einfordern von Unterstützung 30. Umgang mit Nichterfolgen der Unterstützung durch den Partner 31. Umgang mit Nichterfolgen der Unterstützung durch die Mutter |

Einzelauswertung Interview Caro04

Themenkatalog

| Thema | Stichwort |
|---------------------------|---|
| 1. Stress durch Prüfungen | „der größte emotionale Stress [...] war [...] vor den Prüfungen gewesen“ (Z. 16ff.) |

| Thema | Stichwort |
|--|--|
| | <p>„dieses auslösende Moment gewesen: „Oh Gott, mit den Fragen [der Probeklausur] kannst du gar nichts anfangen.““ (Z. 49f.)</p> <p>„Ich muss mich hier hinsetzen und kann es trotzdem nicht.“ (Z. 338f.)</p> <p>„ich weiß einfach nicht, was der Prof. meint“ (Z. 339)</p> <p>„davor eine [Prüfung], die lief halt ganz grausig“ (Z. 643)</p> <p>„bis spät in die Nacht gelernt“ (Z. 643f.)</p> |
| 2. Stress durch Nichterreichen gesetzter Ziele | <p>„ich habe ein richtig schlechtes Gewissen“ (Z. 26f.)</p> <p>„Ich hatte mir halt vorgenommen: „Du machst jetzt noch dieses Semester sämtliche Prüfungen, [...] du machst die Belege.““ (Z. 27ff.)</p> <p>„diese (.) Enttäuschung von einem selbst, wenn es halt nicht so klappt, wie man es sich vorgenommen hat“ (Z. 29ff.)</p> |
| 3. Belastung durch Schwangerschaft | <p>„ich bin ja momentan auch schwanger“ (Z. 21f.)</p> <p>„mein Baby war dann auch sehr, sehr unruhig“ (Z. 60f.)</p> <p>„ich habe momentan eh öfters mal Atemprobleme dadurch, dass das gerade alles wächst“ (Z. 62ff.)</p> |
| 4. Stresserleben | <p>„es ist halt alles einfach ein bisschen den Bach herunter gegangen“ (Z. 20f.)</p> <p>„Alles stürzt gerade zusammen.“ (Z. 52)</p> <p>„man kommt damit erst mal nicht klar, dann manchmal frustrierend“ (Z. 54f.)</p> |
| 5. Kontakt zu anderen in Panikmomenten | <p>„wenn es ganz schlimm panisch ist, dann will ich auch gar nicht telefonieren“ (Z. 630f.)</p> <p>„erst mal wieder selber runterkommen“ (Z. 631f.)</p> <p>„Manchmal hat man das Bedürfnis dann zu sprechen und manchmal nicht. Und manchmal will man einfach selber wieder klarkommen.“ (Z. 632ff.)</p> <p>„launenabhängig [...] unabhängig vom Stresslevel“ (Z. 635f.)</p> |
| 6. Gemütszustand bei Stress | <p>„nur negative Beispiele im Hinterkopf“ (Z. 112f.)</p> <p>„große Panik“ (Z. 601)</p> <p>„Heulattacke bekommen“ (Z. 644)</p> <p>„man unbewusst ein bisschen reizbarer ist“ (Z. 677f.)</p> |
| 7 Stresslevel im Studium | <p>„hat auch alles mit dem Studium zugenommen“ (Z. 73)</p> <p>„Jetzt im Studium, [...] da finde ich halt den Druck höher, den man hat.“ (Z. 75f.)</p> <p>„[Stress,] den man sich selber macht, ist dann wirklich nur in der Prüfungszeit“ (Z. 78f.)</p> <p>„Ansonsten denkt man sich eher: „Ja, das Studium läuft so</p> |

| Thema | Stichwort |
|---|---|
| | nebenher.““ (Z. 79f.) |
| 8. Vergleich Schulzeit und Studium | <p>„mir fehlt das ein bisschen aus der Schulzeit, dass man so dieses Kontinuierliche hat“ (Z. 81f.)</p> <p>„diesen kontinuierlichen Anreiz was zu tun, sich hinzusetzen und wirklich was zu machen“ (Z. 82ff.)</p> <p>„da war mein Ehrgeiz viel, viel größer als jetzt“ (Z. 84)</p> <p>„Jetzt kommt das halt wirklich immer erst zum Schluss.“ (Z. 84f.)</p> |
| 9. physische Symptome | <p>„Nächte davor relativ schlecht geschlafen“ (Z. 58)</p> <p>„ich schlafe momentan eh nicht so gut, aber das war halt dann WIRKLICH, wirklich schlecht gewesen“ (Z. 58f.)</p> <p>„Bänderziehen“ (Z. 62)</p> <p>„Dann kam Herzrasen dazu“ (Z. 62)</p> <p>„Weil ich da eh ein bisschen anfälliger bin, wenn ich gestresst bin, Atemprobleme zu kriegen“ (Z. 66f.)</p> |
| 10. Wechselwirkung von physischen und psychischen Symptomen | <p>„wurde dann halt nochmal durch den Stress verstärkt“ (Z. 19f.)</p> <p>„Das hat sich dann [...] auch so dann innerlich übertragen.“ (Z. 23)</p> <p>„das hat sich halt einfach gegenseitig aufgeschaukelt“ (Z. 42f.)</p> <p>„eine ungünstige Kombination“ (Z. 45)</p> <p>„dann kam es, glaube ich, aber auch psychisch hinzu“ (Z. 64f.)</p> <p>„das war dann wirklich was, was sich gegenseitig verstärkt hat“ (Z. 65f.)</p> |
| 11. sich selber beruhigen | <p>„da habe ich halt von Anfang an gesagt: „Okay. Du gehst es ruhig an. Wenn es halt nicht so gut läuft, ist es keine Katastrophe.““ (Z. 104ff.)</p> <p>„Ich habe immer die ganze Zeit gesagt: „Ganz ruhig. Ganz ruhig. Bleib entspannt.““ (Z. 109f.)</p> <p>„dachte ich: „Okay, das willst du nicht nochmal. Und das schaffst du. Gut.““ (Z. 114f.)</p> |
| 12. soziale Kontakte | <p>„ich rede ganz gerne mit ein paar Leuten darüber“ (Z. 119)</p> |
| 13. Strukturieren des Lernstoffes | <p>„das halt wirklich eher so schrittweise hochgearbeitet und das ging auch wesentlich besser“ (Z. 107ff.)</p> |
| 14. sich eine Auszeit nehmen | <p>„Als ich eingesehen habe, dass das gar nicht funktioniert habe ich gesagt: „Okay, dann machst du einen ruhigen Tag.““ (Z. 96ff.)</p> <p>„Dann naja bin ich halt zum Arzt gegangen“ (Z. 98f.)</p> <p>„habe ich halt einen ruhigen Tag gemacht, habe auch nichts für eine andere Prüfung gemacht“ (Z. 100f.)</p> <p>„ging es mir am nächsten Tag auch schon wesentlich besser“ (Z. 102)</p> |

| Thema | Stichwort |
|--|--|
| | „Da konnte ich mich auch auf die nächste Prüfung vorbereiten“ (Z. 103f.) |
| 15. Ablenken in Stress-situationen | „Da habe ich mich einfach hingesezt, Fernseher an gemacht, eine grottige TV-Sendung geguckt, [...] Hauptsache, man bringt mal die Gedanken von was weg.“ (Z. 615ff.) „weil in der Zeit wäre auch nichts reingegangen“ (Z. 619f.) |
| 16. genügend Schlafen | „versucht rechtzeitig immer ins Bett zu gehen, nicht mehr die Nächte durchzulernen“ (Z. 106f.) |
| 17. zeitl. Bedingung für den Erfolg der Bewältigungsstrategien | „wenn ich die Prüfung morgen habe, dann ist das ein bisschen schwer mit ablenken“ (Z. 608f.) „wenn das Ereignis, auf das sich der Stress bezieht, in ferner Zukunft liegt oder halt erst demnächst, dann geht das mit dem äh Entspannen wesentlich einfacher“ (Z. 622ff.) |
| 18. Reduzierung der Kontakte in Stress-situationen | „zu viel dann lieber nicht“ (Z. 123f.) „das überfordert einen dann doch, wenn man dann so viele Leute um sich herum hat“ (Z. 124f.) „das reduziere ich dann schon ein bisschen“ (Z. 128) „Zeit mit Leuten verbringt, die man schon leiden kann, aber die einem jetzt nicht so extrem wichtig sind [...] Das ist jetzt keine Notwendigkeit für mich gewesen.“ (Z. 135ff.) „weil ich dann einfach nur ein bisschen Ruhe für mich selbst brauche“ (Z. 130) |
| 19. „Motzen“ in Stresssituationen | „Das erzeugt ja dann automatisch eine unangenehme Atmosphäre.“ (Z. 698f.) „es ist ja eigentlich auch nicht fair von mir“ (Z. 699) „Man kann ja nicht davon ausgehen, dass jeder das kleine Kritische, jeder kleine kritische Blick mit dem Auge bemerkt wird“ (Z. 701ff.) „wenn ich dann motze, ich weiß nicht, dann bin ich auch mit mir selbst nicht zufrieden“ (Z. 705f.) „wenn man kurz nachher darüber reflektiert und sagt: „[...] Ich will ja eigentlich auch nicht, dass man mir so begegnet.““ (Z. 707ff.) „Man kann halt nicht erwarten, dass jedes Verhalten gleich eindeutig ist“ (Z. 709f.) „Dann ist er irritiert, was ich damit meine, warum ich ihn jetzt anfahre, obwohl er es ja nicht böse gemeint hat und ich bin ja mit mir selbst dann nicht im Reinen“ (Z. 711ff.) „lieber vorher ansprechen“ (Z. 713) |
| 20. Einfordern | „Ich denke mal, erst mal (.) indirekt. Nach dem Motto, man zieht sich |

| Thema | Stichwort |
|---|--|
| von Freiräumen | <p>ja da irgendwie zurück.“ (Z. 683f.)</p> <p>„Vielleicht ist man sich selber auch gar nicht bewusst, dass man das gerade braucht“ (Z. 684f.)</p> <p>„wenn das nicht deutlich genug ist, dann sage ich: „Sorry, ich brauche mal Ruhe.“ und dann ist das auch okay“ (Z. 686f.)</p> <p>„Solange ich hier nicht motze, kommt das auch nicht blöd an.“ (Z. 687f.)</p> |
| 21. Reaktion des Partners auf das Einfordern von Freiräumen | <p>„wenn ich sage: „Okay, ich brauche mal meine Ruhe.“, dann akzeptiert er das auch eigentlich“ (Z. 574f.)</p> <p>„er weiß sich ganz gut zu beschäftigen“ (Z. 691)</p> <p>„dann sucht er sich irgendwas und (.) er hat eigentlich auch immer so viel zu tun“ (Z. 692f.)</p> |
| 22. unterstützende Personen | <p>„mein Freund war da eigentlich sehr für mich da gewesen“ (Z. 24)</p> <p>„mit meinem Freund, mit engen Freundinnen oder mit meiner Familie“ (Z. 119f.)</p> <p>„Ich habe in der Prüfungszeit auch öfters mal daheim angerufen. Ähm mit meiner Mutti telefoniert.“ (Z. 120ff.)</p> <p>„zwei richtig gute Freunde, mit denen habe ich zusammen in Irland gearbeitet und gelebt“ (Z. 151f.)</p> <p>„mein Freund ist gerade so erster Ansprechpartner, weil wir halt wirklich öfters, noch regelmäßiger telefonieren, in Kontakt stehen“ (Z. 186ff.)</p> <p>„zwei Freundinnen, das sind so meine ersten Ansprechpartner bei Problemen (Anm.: aus dem Freundeskreis)“ (Z. 791f.)</p> |
| 23. Partner appelliert an die Vernunft | <p>„Okay, wenn es nicht geht, dann schreibst du nicht mit.“ (Z. 25f.)</p> <p>„Okay, du hast es versucht und wenn es nicht klappt, dann klappt es halt nicht. [...] Das ist ja jetzt nicht der Weltuntergang.“ (Z. 31ff.)</p> <p>„Prüfungen kannst du nochmal schreiben. Aber wenn es dir nicht gut geht, das ist weder für dich ein Zustand, noch ist das für unser Kind ein Zustand.“ (Z. 530ff.)</p> <p>„Da hat er so ein bisschen an die Vernunft appelliert.“ (Z. 532f.)</p> |
| 24. die gestresste Partnerin beruhigen | <p>„Er hat es halt so dargestellt [...]: „Es ist nicht weiter schlimm. Es ist nur eine Prüfung.“ (Z. 528f.)</p> <p>„er meinte: „Hey du bist schwanger. Du bist mutig genug. [...] Mach dir keine Sorgen.““ (Z. 537f.)</p> <p>„dann hat er halt angerufen: „Naja, du schaffst das. Du kriegst das hin. Es ist/ Ähm. Selbst wenn nicht, das ist nicht die Vorstufe zum Weltuntergang. Klar ist es ärgerlich, aber es wird schon. Du hast viel</p> |

| Thema | Stichwort |
|--|--|
| | dafür gemacht und mehr geht halt nicht.“ (Z. 645ff.) |
| 25. Ablenken durch den Partner | <p>„er will manchmal auch gar nicht zu sehr darauf eindringen, sondern eher ein bisschen ablenken“ (Z. 199f.)</p> <p>„das ist auch so eine Taktik [...]. Nach dem Motto: Ansonsten steigere ich mich am Ende zu sehr hinein“ (Z. 201f.)</p> <p>„mal so zwischendurch meine Gedanken auf was anderes bringen“ (Z. 552f.)</p> <p>„im unterstützenden Sinne ablenken“ (Z. 555)</p> |
| 26. Unterstützung beim Studieren durch den Partner | <p>„er hat mich neulich abgefragt in Entwicklungspsychologie“ (Z. 283f.)</p> <p>„hat er sich aber auch die ganzen Theorien angehört“ (Z. 286f.)</p> <p>„glaube nicht, dass das interessant war, aber das hat er dann auch konsequent durchgezogen“ (Z. 287f.)</p> <p>„habe ich ihn zwar gefragt, ob er mal wenigstens kurz über den Beleg drüber liest, um nochmal eine andere Perspektive darüber zu kriegen“ (Z. 406ff.) (Anm.: Er hat ihn anschließend interessiert gelesen.)</p> |
| 27. Druck durch den Partner | <p>„nach dem Motto, dass man das halt nicht zu sehr vernachlässigt äh neben äh ähm (.) unserem ganzen Beziehungszeug“ (Z. 295ff.)</p> <p>„Dass er dann halt auch wirklich mal sagt: „Nein. Äh wir gucken jetzt keinen Film. Wir gehen jetzt nicht raus spazieren, auch wenn das Wetter schön ist. Du musst jetzt lernen, ansonsten haut es zeitlich nicht hin.““ (Z. 297ff.)</p> <p>„das ist dann doch sowas, was ich selber nachvollziehe, was ich eigentlich gut finde“ (Z. 300f.)</p> <p>„Wir können das nachher machen, wenn du dann fertig bist und eine Pause brauchst. Aber jetzt erst mal: Setz dich hin Maus! und lerne!“ (Z. 307ff.)</p> <p>„Also es ist eigentlich ganz locker, aber wie gesagt, ich brauche das auch manchmal.“ (Z. 323f.)</p> |
| 28. weitere Unterstützungsangebote des Partners | <p>„fragt er da auch schon mal, ob ich was zu trinken brauche, ob es mir gut geht oder werkelt dann halt rum, was gerade so ansteht, zum Beispiel“ (Z. 280ff.)</p> <p>„guckt er schon, dass er mich da nicht dabei stört“ (Z. 282f.)</p> <p>„[e]r hat das versucht so ein bisschen aufzuheitern“ (Z. 535)</p> |
| 29. Beschreibung des Partners | <p>„er wohnt ja in Dresden“ (Z. 218)</p> <p>„studiert in Zittau eigentlich, aber ist gerade im Praxissemester in Dresden“ (Z. 235f.)</p> <p>„Er ist ja der Techniker.“ (Z. 370)</p> |

| Thema | Stichwort |
|--|---|
| | <p>„Er ist ja auch schon ähm kurz vorm Diplom.“ (Z. 402)</p> <p>„Mich stört zum Beispiel manchmal, dass er ein bisschen sehr materiell fixiert ist.“ (Z. 436f.)</p> |
| 30. Kontakt mit dem Partner | <p>„Wir gucken schon, dass wir uns alle/ jedes Wochenende oder so, alle zwei Wochen sehen.“ (Z. 218ff.)</p> <p>„Es ist mir halt schon sehr wichtig.“ (Z. 221f.)</p> <p>„telefonieren wir halt öfters mal“ (Z. 226f.)</p> <p>„ansonsten schreiben wir halt auch viel über Whatsapp und Co“ (Z. 227)</p> |
| 31. Ansprüche bzgl. der Unterstützung | <p>„Er könnte mich höchstens mal noch öfters massieren“ (Z. 567)</p> <p>„wenn auch mal Abstand braucht, dass er den einen auch gewährt“ (Z. 562f.)</p> <p>„wenn ich Stress habe, dann erwarte ich ja auch mal Freiraum zu haben. Das erwarte ich aber auch, wenn ich so mal den Bedarf habe einfach.“ (Z. 673ff.)</p> |
| 32. Unterstützung durch Freunde | <p>„wenn ich da mal Probleme habe, da sind sie auch für mich da, selbst wenn die jetzt selber Prüfung haben und Stress haben“ (Z. 154ff.)</p> <p>„ich könnte genauso gut zu einer Freundin gehen, die wäre auch für mich da“ (Z. 188f.)</p> |
| 33. Unterstützung von Menschen, mit denen sie weniger Kontakt hat | <p>„Manchmal finde ich es auch sehr gut mit jemand darüber zu reden, mit dem ich jetzt nicht so häufig Kontakt habe, weil man noch mehr so die Perspektive von außen hat.“ (Z. 793ff.)</p> <p>„manchmal finde ich das dann wiederum richtig erfrischend“ (Z. 805f.)</p> <p>„da kommt man ja wirklich in eine Perspektive, einen Blickpunkt, mit dem man gar nicht gerechnet hat“ (Z. 806f.)</p> <p>„Was dann vielleicht bei jemand, mit dem man häufig Kontakt hat, anders der Fall wäre.“ (Z. 807f.)</p> |
| 34. Gründe, warum sie manche Dinge nicht mit ihrem Partner bespricht | <p>„Weil ich gerade nicht so diesen Konkurrenzaspekt reinbringen wollte.“ (Z. 485f.)</p> <p>„dann habe ich das auch nicht mehr angesprochen, weil es für mich jetzt auch nicht mehr so den konkreten Bezug hatte“ (Z. 499f.)</p> <p>„Weil mir das ein bisschen unangenehm war.“ (Z. 503) (Anm. wegen des Konkurrenzkampfes)</p> |
| 35. Grenzen des Partners | <p>„für ihn ist es da manchmal ein bisschen schwierig das nachzuvollziehen“ (Z. 203f.)</p> <p>„Er weiß nicht wirklich was mit meinem Studiengang anzufangen“ (Z.</p> |

| Thema | Stichwort |
|---|--|
| | <p>365)</p> <p>„Ich hab es ihm versucht äh nahezubringen, aber es ist für ihn halt doch abstrakt.“ (Z. 369f.)</p> <p>„mit ihm könnte ich mich eh fachlich schwer austauschen“ (Z. 583)</p> <p>„gewisse Personen, die mal eine Rolle spielen, die sagen ihm überhaupt nichts“ (Z. 766f.)</p> <p>„Man kann es zwar alles erklären, aber es ist halt für ihn schwer nachvollziehbar, als wenn man zum Beispiel mit der Mutter redet, die das alles miterlebt hat.“ (Z. 767ff.)</p> <p>„so die ganzen Sachen mit Schwangerschaft. Das kann halt eine Mutti doch wesentlich besser nachvollziehen, als der Freund“ (Z. 747ff.)</p> <p>„wenn man mal äh (.) über Ereignisse oder Sachen reden will, mit denen mein Freund nichts anfangen kann“ (Z. 763ff.)</p> |
| <p>36. Unterschiede zwischen den Freunden</p> | <p>„Selbst mit engen Freunden rede ich, zum Beispiel in Stresssituationen nicht immer ähm gleich.“ (Z. 144f.)</p> <p>„mit manchen kann ich darüber reden und manche Freunde sind eher so (.) ja zum Spaß haben.“ (Z. 145f.)</p> <p>„von anderen wiederum hole ich mir dann exzessive Unterstützung, die ich brauche, wenn ich halt Probleme habe oder halt einfach zu viel Stress“ (Z. 147ff.)</p> <p>„Freunde sind ja auch nicht gleich Freunde. Hat man ja verschiedene“ (Z. 182f.)</p> <p>„Es gibt auch Leute, die mag ich total, sind manchmal ein bisschen quasselig veranlagt, [...] dann weiß ich, wenn ich mal ein Problem habe, gehe ich da nicht“ (Z. 773ff.)</p> <p>„Wenn ich mal total viel Spaß haben will oder mich aufheitern will, dann [...] können wir mal eine Spaßaktion machen und das ist alles schön.“ (Z. 776ff.)</p> <p>„Ich würde auch nicht sagen, dass die Person mir jetzt nicht so wichtig ist, wie jemand anderes“ (Z. 778f.)</p> <p>„dann wende ich mich mit meinen Problemen an eine andere Person“ (Z. 779f.)</p> <p>„Man darf natürlich das jetzt nicht so machen: „Okay, du bist jetzt mein Problembär. Ich gehe immer zu dir, wenn ich Sorgen habe.““ (Z. 780ff.)</p> |
| <p>37. gegenseitiges</p> | <p>„da gucken wir, dass wir uns da gegenseitig eigentlich schon ein bisschen anpushen“ (Z. 311f.)</p> |

| Thema | Stichwort |
|---|--|
| Unterstützen | <p>„ich versuche das auch selber bei seiner Semesterarbeit zu machen“ (Z. 312f.)</p> <p>„Aber dafür achten wir halt darauf, dass wir uns dann gegenseitig auch mal in den Hintern treten können.“ (Z. 315f.)</p> <p>„Ich interessiere mich auch sehr für das, was er macht und ich versuche ihn ja auch zu unterstützen“ (Z. 380f.)</p> <p>„ich habe ihm auch angeboten: „Ich lese mir mal deine Praxissemesterarbeit durch.““ (Z. 399f.)</p> <p>„das habe ich ihm angeboten einmal, um ihm Hilfe zu geben. Einfach nochmal Korrektur lesen und andererseits, weil ich auch halt wirklich einen Einblick mal kriegen will.“ (Z. 403ff.)</p> |
| 38. gegenseitiges Geben und Nehmen in der Partnerschaft | <p>„es ist schon ein bisschen Erwartungshaltung von Geben und Nehmen“ (Z. 381f.)</p> <p>„das ist ja auch was, was in der Partnerschaft der Fall sein sollte“ (Z. 382f.)</p> <p>„Das heißt, dass ich was mache, was mir vielleicht selber nicht so viel Spaß macht, aber wenn es ihn interessiert.“ (Z. 393ff.)</p> <p>„Das kann halt sowas einfaches sein wie, wir diskutieren, was wir für einen Film mal abends schauen wollen.“ (Z. 395f.)</p> <p>„Dass jeder mal so einen kleinen Kompromiss auch macht.“ (Z. 411)</p> <p>„Aber ich denke mal, dass macht er bei mir auch hin und wieder mal.“ (Z. 411f.) (Anm.: Kompromisse eingehen)</p> <p>„Das fand ich schön, dass ich nicht so hinterher sein musste. Dass er das auch selbst eingesehen hat: „Okay, da gibt es ein kleines Ungleichgewicht.““ (Z. 417ff.)</p> <p>„notfalls gebe ich da mal dezent klein bei“ (Z. 420)</p> |
| 39. Familie gibt Gefühl von Geborgenheit | <p>„tat halt immer ganz gut, so dieses Altbekannte, Vertraute zu haben“ (Z. 122f.)</p> <p>„Mutti ist halt immer so die vertraute Geborgenheit der Familie.“ (Z. 745)</p> <p>„wenn man einfach das Gefühl hat, so rastlos zu sein“ (Z. 752f.)</p> <p>„Wird man halt wieder an das Heimische erinnert, wo [...] alles noch schön in Ordnung war.“ (Z. 754f.)</p> <p>„ich bin halt auch ganz dankbar für meine Familie“ (Z. 756)</p> <p>„Mit meiner Mutter habe ich ein super Verhältnis“ (Z. 757f.)</p> <p>„Gerade, wenn man so die Sehnsucht nach dieser (.) vertrauten Familienidylle hat einfach.“ (Z. 759f.)</p> <p>„muss ja nicht mal irgendwie ein Problem sein. Manchmal einfach</p> |

| Thema | Stichwort |
|---|---|
| | <p>nur dieses Bedürfnis danach wieder ein bisschen Sehnsucht“ (Z. 760ff.)</p> <p>„da tut das einfach mal gut wieder mit Daheim zu telefonieren“ (Z. 762f.)</p> |
| <p>40. Einschätzung/ Bewertung der Unterstützung</p> | <p>„Da bin ich ganz dankbar, dass er auch manchmal ein bisschen Druck macht“ (Z. 35f.)</p> <p>„Aber halt in dem Falle war ich dann dankbar, dass er gesagt hat: „Ja. Lieber nicht hin gehen. Lieber darauf verzichten und dann unter besseren Bedingungen das machen.““ (Z. 36ff.)</p> <p>„Ablenkung finde ich da aber auch sehr hilfreich“ (Z. 206f.)</p> <p>„ich finde es manchmal auch schlimmer, wenn man zu sehr das zerredet [...], weil dann steigert man sich eigentlich noch viel zu sehr da hinein“ (Z. 207ff.)</p> <p>„Da finde ich das eigentlich gut, wenn man da nicht noch weiter reingezogen wird, sondern: „Yeah. Das Leben hat noch andere Sachen zu bieten. Konzentriere dich darauf.““ (Z. 211ff.)</p> <p>„Das war eine gute Sache, weil das war wirklich sowas, wo man das aktiv nutzen kann. Das hat man ja nicht ZU häufig.“ (Z. 284ff.) (Anm.: Abfragen in Entwicklungspsychologie)</p> <p>„ich fand. das war irgendwie der Ton, den man in so einem Moment gebraucht hat“ (Z. 538ff.)</p> <p>„so emotional fühle ich mich eigentlich ganz gut versorgt“ (Z. 573f.)</p> <p>„Ich fand das halt mit dem Lernen ganz hilfreich, mit dem Abfragen“ (Z. 580)</p> |
| <p>41. fachlicher Austausch mit anderen</p> | <p>„müsste ich mich an andere Leute wenden. Und ich weiß nicht, manchmal habe ich da ein bisschen Hemmschwelle“ (Z. 583ff.)</p> <p>„ich habe eh so das Gefühl ich lerne am besten alleine“ (Z. 585f.)</p> <p>„manchmal, wenn man so Fragen hat, ist es ganz hilfreich die zu diskutieren“ (Z. 586f.)</p> <p>„ich war jetzt nie so der Typ, ich muss mich in einer großen Lerngruppe zusammensetzen, weil ich fand das manchmal eher ablenkend“ (Z. 587ff.)</p> <p>„Es sei denn ich habe wirklich ein Problem und komme nicht weiter, dann schon.“ (Z. 596f.) (Anm.: Wunsch nach Austausch mit anderen)</p> |
| <p>42. Wirken der Standard- sprüche auf die Interviewte</p> | <p>„manchmal finde ich es ein bisschen negativ, wenn es dann immer heißt: „Ach, du schaffst das schon.““ (Z. 331f.)</p> <p>„Einerseits finde ich es motivierend“ (Z. 333)</p> <p>„es ist auch sehr situationsabhängig und je nachdem, was gerade</p> |

| Thema | Stichwort |
|---|--|
| | <p>der Gegenstand vom Stress ist“ (Z. 333f.)</p> <p>„Dann impliziert das für mich manchmal: „Ach du stellst dir das so einfach vor.““ (Z. 335f.)</p> <p>„Nach dem Motto: „Ich kriege das sowieso aus dem Arm geschüttelt.“, aber so einfach ist das nicht.“ (Z. 336ff.)</p> <p>„MANCHMAL finde ich das sehr unangenehm. Manchmal wiederum stört mich das nicht.“ (Z. 343f.)</p> <p>„Das ist wirklich sehr, ich glaube auch, launenabhängig.“ (Z. 344f.)</p> <p>„Ich glaube, wenn der Stress nur so ein bisschen kleiner ist, dann geht das alles. Dann finde ich das auch nicht schlimm.“ (Z. 347f.)</p> <p>„Aber wenn es dann halt wirklich so ist, äh wie vor Evaluation [...] und wenn dann sowas kommt wie: „Du schaffst das.“, dann [genervter Laut].“ (Z. 349ff.)</p> <p>„Nein, ist das überhaupt nicht hilfreich.“ (Z. 354)</p> <p>„Und ich weiß, das ist positiv gemeint.“ (Z. 357f.)</p> <p>„Und das ist ja auch besser so zu sagen: „Du schaffst das.“, als: „Naja. Naja. Irgendwie wird das werden. Mehr oder weniger.““ (Z. 358f.)</p> |
| 43. Verhältnis zu langjährigen Freunden | <p>„wir sehen uns zwar nicht so häufig, aber deswegen ist es irgendwie umso intensiver, wenn wir telefonieren“ (Z. 152f.)</p> <p>„Das Verständnis ist immer noch da.“ (Z. 800)</p> <p>„Das ist halt einfach das Produkt von (.) Jahren, die man gemeinsam verbracht hat“ (Z. 801f.)</p> |
| 44. Schwierigkeiten beim Bitten um Unterstützung in Stresssituationen | <p>„da fällt mir es doch eher ein bisschen schwieriger“ (Z. 166)</p> <p>„wenn es sich mal ergibt, umso besser, dann nutze ich das auch“ (Z. 167)</p> <p>„aktiv da auf andere zuzugehen, das ist eher nicht so“ (Z. 168)</p> <p>„die Befürchtung: „Okay, die haben am Ende auch Stress und jetzt gehst du denen auf die Nerven.““ (Z. 170f.)</p> <p>„immer so ein bisschen im Hinterkopf haben: „Uah. Was ist jetzt bei den anderen?““ (Z. 175f.)</p> |
| 45. Beschreibung der Beziehung mit dem Partner | <p>„wir verstehen uns schon ganz gut“ (Z. 224)</p> <p>„mit Fernbeziehung momentan auch nicht IMMER einfach“ (Z. 224f.)</p> <p>„wir wollen äh ab März zusammenziehen [...] und da freue ich mich eigentlich auch darauf“ (Z. 230ff.)</p> <p>„froh zu sehen, dass es [...] neben diesem Euphorischen [...] halt auch mal geht, dass man [...] sich so unterstützt, dass man halt dem anderen den Raum gibt“ (Z. 257ff.)</p> |

| Thema | Stichwort |
|------------------------------|--|
| | <p>„er ist eigentlich eher der kommunikativere von uns beiden [...] ich bin eher so der Typ, der hört gerne zu“ (Z. 389ff.)</p> <p>„dass wir gerade noch so ein bisschen Honeymoon- Phase haben und dass die ziemlich lange anhält“ (Z. 426ff.)</p> <p>„wir haben eigentlich einen ganz guten Draht zueinander“ (Z. 716f.)</p> <p>„Wir hatten eigentlich auch in der ganzen Zeit nie einen richtig großen Krach.“ (Z. 717f.)</p> <p>„Es ist ja auch nicht immer (.) totale Harmonie.“ (Z. 724)</p> <p>„wenn man das ausdiskutiert, dann kommen schon ein paar Spannungen, aber es ist nie richtig in Streit ausgeartet“ (Z. 736ff.)</p> |
| 46. Besprechen von Problemen | <p>„wenn mich was stört, dann sage ich das eigentlich schon“ (Z. 434)</p> <p>„Wir haben eigentlich so den Deal, wenn uns was stört, dann sprechen wir es an.“ (Z. 434f.)</p> <p>„ich sage ihm das auch manchmal, wenn mir das zu viel wird“ (Z. 438f.)</p> <p>„man sagt natürlich nicht alles, aber wenigstens viel“ (Z. 443f.)</p> <p>„wenn es was wirklich Problematisches ist, dann versuchen wir es anzusprechen“ (Z. 448f.)</p> <p>„vor seinem Hintergrund haben wir halt gesagt, wir versuchen das so zu verhindern, dass es zu so einem großen Konflikt erst kommt“ (Z. 454ff.)</p> <p>„Wenn er was an mir gerade ätzend findet, dann sagt er das eigentlich.“ (Z. 467f.)</p> |
| 47. Treffen mit dem Partner | <p>„genießt man dann auch, wenn man sich sieht“ (Z. 225f.)</p> <p>„der Vorteil, wenn man sich halt nicht regelmäßig sieht. Das ist dann immer das absolute Highlight.“ (Z. 241f.)</p> <p>„Man schwebt dann halt sehr auf Wolke 7 und dann ist ALLES toll.“ (Z. 242f.)</p> <p>„eigentlich geht es mir da immer sehr gut“ (Z. 243f.)</p> <p>„wir haben halt meistens auch noch so 2, 3 Tage miteinander“ (Z. 244f.)</p> <p>„Dass wir jetzt aufeinander hocken kommt selten vor.“ (Z. 245f.)</p> <p>„wirklich immer so ein bisschen Euphorie“ (Z. 246)</p> <p>„neulich so einen Moment, wo wir beide nichts miteinander anzufangen wussten“ (Z. 248f.)</p> <p>„Das war etwas frustrierend, weil da irgendwie Luft raus war“ (Z. 251f.)</p> <p>„dann wollen wir auch gucken, dass wir die Zeit sinnvoll zusammen</p> |

| Thema | Stichwort |
|---|--|
| | <p>nutzen“ (Z. 253f.)</p> <p>„haben wir dann auch mal gesagt, ich lerne und er macht was für seine Praxissemesterarbeit“ (Z. 255f.)</p> |
| 48. Offenheit in der Beziehung | <p>„Wenn sich das so eingebürgert hat, dass das dann eigentlich eine Selbstverständlichkeit ist, offen und ehrlich zu sein.“ (Z. 457ff.)</p> <p>„Ich glaube, er ist fast offener und ehrlicher als ich.“ (Z. 462)</p> <p>„ich behalte manchmal was für mich, was ich einfach denke, was halt irgendwie nicht so relevant ist“ (Z. 462ff.)</p> <p>„da sage ich einiges nicht“ (Z. 464)</p> <p>„hatte ich halt wirklich Streit mit einem Kumpel und, ich weiß nicht, da hatte ich nicht so das Bedürfnis, [...] mit meinem Freund darüber zu reden“ (Z. 482ff.)</p> <p>„da habe ich mich eher an eine Freundin gewandt“ (Z. 484f.)</p> <p>„Dann war das für mich abgeschlossen und gut und weiß nicht, das war so eine Sache, da hatte ich nicht das Bedürfnis mit meinem Freund darüber zu reden.“ (Z. 494ff.)</p> <p>„Also ich muss nicht alles mit meinem Freund klären und erzählen, aber wenn es halt uns direkt betrifft oder halt wirklich dauerhafte Konsequenzen auf mich hat, dann ist das schon wichtig.“ (Z. 514ff.)</p> |
| 49. Interesse des Partners am Studiengang | <p>„er zeigt auch durchaus schon Interesse an manchen Sachen, was für ihn dann halt etwas relevanter ist“ (Z. 372f.)</p> <p>„er versucht schon da Interesse zu zeigen“ (Z. 375)</p> <p>„Dass er Interesse an dem hat, was ich mache, auf jeden Fall.“ (Z. 378) (Frage: Ist es wichtig?)</p> <p>„man auch versucht, ehrlich wirklich zu sein und dieses Interesse nicht nur heuchelt, weil das merkt man irgendwann“ (Z. 383ff.)</p> <p>„er hat das wirklich interessiert gelesen und da war ich eigentlich auch ganz froh“ (Z. 408f.) (Anm.: den Beleg)</p> <p>„Da haben wir auch noch eine ganz coole Diskussion danach darüber gehabt.“ (Z. 409f.)</p> |
| 50. Ursprungsfamilien der Partner | <p>„er ist leicht beziehungs geschädigt, was so die Geschichten in seiner Familie betrifft“ (Z. 450f.)</p> <p>„bei mir ist es halt wirklich das absolute Gegenteil. So diese eher Happy- Family-mäßig“ (Z. 452f.)</p> |
| 51. Konflikt: Zeit mit dem Partner und Arbeiten für das Studium | <p>„Klar kommt dann das Lernen manchmal zu kurz, aber letztendlich, man muss ja auch gucken, dass es einem emotional gut geht“ (Z. 222f.)</p> <p>„man ist dann innerlich mal so zerrissen“ (Z. 302)</p> |

| Thema | Stichwort |
|--|--|
| | „Die eine Hälfte sagt: „Du musst jetzt lernen! [...][,] es ist das Richtige. Und die andere Hälfte sagt: „Ja, aber dein Freund ist hier. Ihr könntet so eine schöne Zeit zusammen verbringen.“ (Z. 302ff.) |
| 52. Aufgaben abnehmen, wenn der Partner Stress hat | „als ich bei ihm war: „Okay, du lernst jetzt, ich kümmere mich hier, räum hier ein bisschen auf, mache den Abwasch, dann kannst du dich auf das Lernen konzentrieren.“ oder ich koche oder so“ (Z. 268ff.) „Gucken wir schon, je nachdem, was der Andere gerade für Anliegen hat“ (Z. 271f.) „„Wenn ich lerne, machst du den Abwasch.“ [...] und dann hat er das auch gemacht“ (Z. 694f.) |
| 53. Lernverhalten | „ich bin nicht so der Mensch, der zum Schluss ähm alles auf einmal lernt“ (Z. 80f.) „da muss man halt einsehen, dass man die Erwartungen nicht erfüllen kann, wenn [...] man halt vorher nicht genug gemacht hat oder vorher es halt zu locker gesehen hat und dann der Umschwung halt auf dieses extrem Stressige zu krass ausfällt“ (Z. 85ff.) „Ich bin eher so der Typ, ich setze mich hin und rattere mir das in den Kopf rein“ (Z. 581f.) „das hätte die Panik nur verstärkt, hätte ich dann wie verrückt auf den Hefter geguckt. Das ist gerade so in der letzten Sekunde immer.“ (Z. 620ff.) |
| 54. Aussagen zur eigenen Person | „meine Schwäche. [...] Dass ich mich selbst bemitleide“ (Z. 210f.) „wenn ich was sage, dann soll es auch Gehalt haben“ (Z. 391f.) „ich bin da anfällig, doch etwas panisch zu werden“ (Z. 626f.) (Anm.: in Stresssituationen) „bin vielleicht auch selber nicht so die Person, die halt immer chattet und telefoniert“ (Z. 797ff.) |
| 55. Probleme beim Beantworten der Fragen | „Wie soll man das denn sonst noch groß beschreiben?“ (Z. 392f.) „Da fällt mir gerade kein gutes Beispiel ein.“ (Z. 433) „Wie schildere ich das jetzt?“ (Z. 472) „Das ist gerade ein bisschen schwierig, das so in Worte zu fassen.“ (Z. 474) |

Paraphrasierung

Die Interviewte tendiert in Stresssituationen schnell dazu in Panik zu geraten, wobei sich die psychischen und physischen Symptome dabei gegenseitig verstärken (1, 2, 3, 4, 9, 10, 54). In diesen Momenten reagiert sie dann anderen gegenüber gereizter und verfällt schnell ins „Motzen“ (6, 19). Grundsätzlich schränkt sie in Stressmomenten ihre sozialen

Kontakte eher ein, jedoch kann es launenabhängig auch dazu kommen, dass sie sich jemanden zum Reden sucht (5, 12, 18). Wovon das genau abhängt konnte sie nicht spezifizieren. Auch fällt es ihr häufig schwer um Unterstützung zu bitten, da sie befürchtet, eine zusätzliche Last für die anderen zu sein (44). Wie sie Standardsprüche wie „Du schaffst das schon.“ aufnimmt, ist ebenfalls von der Situation und ihrer Laune anhängig. Bei Stress sind ihr vor allem ihre Freiräume sehr wichtig, was ihr Partner akzeptiert und ihr auch einräumt (20, 21, 31). Der Wunsch nach Abstand zeigt sich unter anderem auch darin, dass sie lieber für sich alleine lernt (53). Sie verfügt zur Bewältigung des Stresses, der für sie durch das Studiums zugenommen hat, sowohl über eigene Strategien, als auch Unterstützung durch andere (7, 8, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 22). Neben ihrem Partner, mit dem sie momentan noch eine Fernbeziehung führt, hat sie etliche Freunde, die sie bereitwillig unterstützen (22, 29, 32). Bei ihren Freunden unterscheidet sie zwischen denjenigen, die ihr bei fachlichen Fragen helfen, denjenigen, mit denen sie Spaß hat und denjenigen, mit denen sie über ihre Probleme bzw. ihren Stress redet (36, 41). Personen, mit denen sie eher unregelmäßig Kontakt hat, haben aufgrund ihrer Außensicht für sie eine besondere Stellung im Unterstützungsnetzwerk (33, 43). Ihre Familie ist für sie vor allem ein Ort der Geborgenheit, an den sie sich durch Telefonate immer wieder flüchten kann (39).

Ihren Partner beschreibt sie als sehr unterstützend, was sich durch die unterschiedlichen Arten der Unterstützung zeigt (23, 24, 25, 26, 27, 28, 40). Er ist bei Stress ihr erster Ansprechpartner und die Treffen und der Kontakt mit ihm sind ihr besonders wichtig (30, 47, 51). Die Beziehung nimmt sie als harmonisch wahr und hebt vor allem die Gegenseitigkeit der Unterstützung und die Kompromissbereitschaft hervor, die für sie wichtige Grundsätze einer Beziehung sind (37, 38, 45, 52). Da ihr Partner aus zerstrittenen Verhältnissen kommt, haben sich beide darauf geeignet, in ihrer Beziehung offen mit Problemen umzugehen (46, 50). Sie unterscheidet in ihrer Offenheit jedoch zwischen irrelevanten Dingen (z. B. Streit mit einem Kumpel), die sie nicht anspricht und Dinge, die sie als Paar betreffen oder dauerhafte Konsequenzen auf sie haben, die sie dann mit ihm bespricht (34, 48). Bei einigen Themen fällt es der Interviewten auch schwer mit ihrem Partner zu reden, weil er entweder sich in der zu besprechenden Thematik nicht gut auskennt (35). Auch wenn er die Inhalte ihres Studiums meistens nur schwer nachvollziehen kann, zeigt er Interesse, was der Befragten sehr wichtig ist (49). Manchmal fiel es ihr während des Interviews schwer, genauere Beschreibungen zum Sachverhalt zu schildern, u.a. wie sie Erwartungen bzw. Wünsche kommuniziert oder welche Dinge sie ihrem Partner von sich aus eher nicht bespricht (55).

Zentrale Kategorien

| Zentrale Kategorie | Themen |
|-------------------------|---------------------------|
| II. Stressende Faktoren | 1. Stress durch Prüfungen |

| Zentrale Kategorie | Themen |
|-----------------------------------|---|
| | 2. Stress durch Nichterreichen gesetzter Ziele 3. Belastung durch Schwangerschaft 7. Stresslevel im Studium 8. Vergleich Schulzeit und Studium |
| XIII. Auswirkung des Stresses | 4. Stresserleben 6. Gemütszustand bei Stress 9. physische Symptome 10. Wechselwirkung von physischen und psychischen Symptomen |
| XIV. Stressbewältigungsstrategien | 11. sich selber beruhigen 12. soziale Kontakte 13. Strukturieren des Lernstoffes 14. sich eine Auszeit nehmen 15. Ablenken in Stresssituationen 16. genügend schlafen 17. zeitl. Bedingungen für den Erfolg der Bewältigungsstrategien 18. Reduzierung der Kontakte in Stresssituationen |
| XV. Kommunikation von Wünschen | 20. Einfordern von Freiräumen 21. Reaktion des Partners auf das Einfordern von Freiräumen |
| XVI. Unterstützungsnetzwerk | 22. unterstützende Personen 29. Beschreibung des Partners 36. Unterschiede zwischen den Freunden 39. Familie gibt Gefühl von Geborgenheit 43. Verhältnis zu langjährigen Freunden |
| XVII. wahrgenommene Unterstützung | 23. Partner appelliert an die Vernunft 24. die gestresste Partnerin beruhigen 25. Ablenken durch den Partner 26. Unterstützung beim Studieren durch den Partner 27. Druck durch den Partner 28. weitere Unterstützungsangebote des Partners |

| Zentrale Kategorie | Themen |
|--|--|
| | 32. Unterstützung durch Freunde 33. Unterstützung von Menschen, mit denen sie weniger Kontakt hat 40. Einschätzung/ Bewertung der Unterstützung 42. Wirken der Standardsprüche auf die Interviewte 49. Interesse des Partners am Studiengang |
| XVIII. Wünsche und Erwartungen bzgl. der Unterstützung | 5. Kontakt zu anderen in Panikmomenten 31. Ansprüche bzgl. der Unterstützung |
| XIX. Grenzen der Unterstützung | 34. Gründe, warum sie manche Dinge nicht mit ihrem Freund bespricht 35. Grenzen des Partners 41. fachlicher Austausch mit anderen 44. Schwierigkeiten beim Bitten um Unterstützung in Stresssituationen |
| XX. Wechselseitigkeit in der Partnerschaft | 37. gegenseitiges Unterstützen 38. gegenseitiges Geben und Nehmen in der Partnerschaft 52. Aufgaben abnehmen, wenn der Partner Stress hat |
| XXI. Kommunikation in der Partnerschaft | 19. Motzen“ in Stresssituationen 46. Besprechen von Problemen 48. Offenheit in der Beziehung |
| XXII. Eigenschaften der Partnerschaft | 30. Kontakt mit dem Partner 45. Beschreibung der Beziehung mit dem Partner 47. Treffen mit dem Partner 50. Ursprungsfamilie der Partner 51. Konflikt: Zeit mit dem Partner und Arbeiten für das Studium |
| XXIII. Selbstauskünfte | 53. Lernverhalten 54. Aussagen zur eigenen Person |
| XXIV. Besonderheiten während des Interviews | 55. Probleme beim Beantworten der Fragen |

Einzelbewertung Caro05

Themenkatalog

| Thema | Zitat |
|---|--|
| 1. Stress durch Studium | „eine Doppelprüfung von zwei Modulen“ (Z. 14f.) „drei Tage vorher [...] angefangen für das zweite Modul zu lernen“ (Z. 15f.) „hatte ich jetzt auch so mit dem Beleg so Probleme, mit dem einen, Medienrecht“ (Z. 609f.) |
| 2. Stress durch Arbeit als Matrikelsprecherin | „als Matrikelsprecher zum Beispiel, das hat mich auch extrem unter Stress gesetzt gehabt, halt in Situationen ähm, wo wir Ärger mit Frau XXX hatten“ (Z. 1062ff.) „Sie als Matrikelsprecherin hat für uns alle gesprochen. Das kann nicht sein. Wie kannst du für uns alle sprechen?“ (Z. 1069f.) „mir dann echt viele Leute so hinterrücks in den Rücken gefallen sind“ (Z. 1071f.) |
| 3. Stress durch Arbeit in der Pflege | „gerade in der Pflege, weil mich das sehr belastet hat, dieser Stress. Weil man ja permanent unter Druck ist, aber es nie schafft alles zu bewältigen.“ (Z. 53f.) |
| 4. physische Symptome | „ich mich total, so sehr rein gesteigert habe, dass ich ähm prinzipiell nur noch Kopfschmerzen hatte“ (Z. 53f.) „meistens ganz schlimme Verspannungen“ (Z. 55f.) „Ich habe so schon Rückenprobleme, aber dann halt NOCH MEHR.“ (Z. 56f.) „so Lähmungserscheinungen und Verdacht auf Herzinfarkt, weil ich mich SO sehr reingestresst habe“ (Z. 116f.) „wenn ich total überlastet bin, dass ich dann halt Herpes kriege“ (Z. 898f.) |
| 5. Gemütszustand bei Stress | „wenn ich dann halt so Stressphasen habe und total unausgeglichen bin und dann halt auch mal richtig böse bin teilweise oder was Fieses sage“ (Z. 224ff.) |
| 6. Beziehung als Stressfaktor | „mich hat das halt unter Druck gesetzt zu wissen, z. B. „Okay, ich muss jetzt überlegen: Wann hat zum Beispiel mein Ex-Freund wann hat der Feierabend? Wann können wir uns sehen?““ (Z. 172ff.) „Das war halt so dieses Drumherum. Das halt unter den Hut zu bekommen, mit dem ganzen: [...] wie oft |

| Thema | Zitat |
|---|--|
| | <p>sieht man sich?“ (Z. 175ff.)</p> <p>„Ich habe mich halt zum Beispiel mit seiner Mutter nicht so gut verstanden“ (Z. 180f.)</p> <p>„wenn man weiß: „Ok, jetzt kommen irgendwelche Feierlichkeiten und da muss man halt wieder hin.““ (Z. 182f.)</p> <p>„wenn sie halt merkt, dass ich eigentlich angespannt bin und mir aber auch ähm Zeug erzählt von ihrer Arbeit gerade, was sie nervt“ (Z. 913ff.)</p> <p>„dann ist sie halt wütend auf mich und dann denke ich mir: „Och super. Jetzt auch noch DAS““ (Z. 917ff.)</p> <p>„wenn sie halt irgendwie den ganzen Tag vor dem Rechner sitzt. Das würde mich/ Das nervt mich halt einfach.“ (Z. 920f.)</p> <p>„außer sie kommt halt extrem oft an“ (Z. 933)</p> <p>„dann wollte sie sich öfter mal, neben ihr liege oder so, ne? Oder früh mit liegen bleibe. Ich sage: „Nein, ich muss jetzt aber lernen und aufstehen.““ (Z. 934f.)</p> |
| 7. Körper als Warnsignal | <p>„Ich finde mein Körper signalisiert mir das schon, wenn jetzt gut ist. Wenn es nicht mehr geht.“ (Z. 126f.)</p> <p>„Wenn mein Rücken überhaupt nicht mehr mit macht und dann weiß ich: „Okay, jetzt muss ich aufhören“. Das habe ich schon gelernt.“ (Z. 128ff.)</p> <p>„Das nehme ich schon wahr.“ (Z. 132)</p> |
| 8. Ausarten des Stresses in früheren Situationen ohne Partnerin | <p>„ich dann irgendwie ALLES Mögliche angegangen bin und nichts wirklich durchgezogen habe“ (Z. 60f.)</p> <p>„noch parallel geputzt, gekocht, noch lernen wollte und dann immer wirklich völlig überfordert war“ (Z. 61f.)</p> <p>„das im Grunde aufgehört hat, weil sie halt einfach da“ (Z. 63)</p> <p>„Ich hatte auch schon den Notarzt da“ (Z. 113)</p> <p>„Das klassische Burn-Out“ (Z. 117f.)</p> <p>„daraufhin hatte ich dann auch eine Kur bekommen [...] 2009/2010“ (Z. 118ff.)</p> |
| 9. Ablenken | <p>„am Anfang leicht durchdrehe, versuche zu fliehen, indem ich irgendwas anderes mache“ (Z. 18f.)</p> <p>„Ich bastele irgendwas.“ (Z. 72)</p> <p>„Ich habe ja noch relativ viele andere Projekte noch [...]</p> |

| Thema | Zitat |
|---------------------------------------|--|
| | <p>Ich bin halt bei Böll-Stiftung da habe ich ja halt Kontakt“ (Z. 73f.)</p> <p>„mit meiner Mutti habe ich ein Projekt, wo ich dann halt immer Gedichte und Fingerspiele mache“ (Z. 74ff.)</p> <p>„Meistens putze ich oder räume auf oder shoppe.“ (Z. 78)</p> |
| 10. Stresssituation relativieren | <p>„Es passiert jetzt nichts, wenn ich zum Beispiel mal nicht lerne. [...] Dann geht mein Studium trotzdem weiter.“ (Z. 84ff.)</p> <p>„Es ist nicht wie damals im Beruf, wenn ich einen Fehler mache, dass ich dann vielleicht gekündigt werden könnte.“ (Z. 86ff.)</p> <p>„ich sage mir halt ganz oft: „Ich studiere eben, um wirklich zu lernen. Ich muss jetzt nichts anderes (.) PRIMÄR machen.““ (Z. 88ff.)</p> |
| 11. Konzentrieren auf das Wesentliche | <p>„bewusst dann sage: „Okay, ich brauche jetzt hier nicht putzen oder Essen machen[.] [...], weil das ist dann erst mal egal“ (Z. 31ff.)</p> <p>„hilft mir das auch wieder zu sagen: „Ok. Ich fokussiere mich jetzt auf das Lernen und mache nicht 100 Sachen noch, die aber eigentlich nicht so diese Priorität haben.““ (Z. 90ff.)</p> |
| 12. auf Lernphase vorbereiten | <p>„meistens aber schon was ausgearbeitet habe“ (Z. 20f.)</p> <p>„ich arbeite halt meistens schon am Anfang alles aus, dann warte ich so ein paar Tage und dann fange ich erst an mit Lernen“ (Z. 92ff.)</p> |
| 13. das Problem aktiv angehen | <p>„dann brauche ich halt Ruhe [...] und versuche halt mir das einfach einzutrichtern [...] dann werde ich auch langsam ruhiger“ (Z. 21ff.)</p> <p>„mich dann in dem Moment auf das, was ich mache, konzentriere, dann wird es halt auch besser“ (Z. 24ff.)</p> <p>„Erst mal anfangen, dann geht der Stress auch weg.“ (Z. 99)</p> <p>„wenn man dann irgendwann erst mal loslegt, dann wird es auch besser“ (Z. 100f.)</p> |
| 14. Strukturieren des Lernmaterials | <p>„Ich brauche dann immer irgendwie zum Lernen zum Beispiel Bilder [...] [,] dass ich das an irgendwelchen Sachen verknüpfe. [...] nimmt mir dann auch so ein</p> |

| Thema | Zitat |
|--|--|
| | <p>bisschen die Angst“ (Z. 96ff.)</p> <p>„ich das vorher schon ein bisschen strukturiere“ (Z. 104)</p> |
| 15. Anwenden von Entspannungstechniken | <p>„da habe ich halt echt viele Techniken auch gelernt“ (Z. 122f.)</p> <p>„da habe ich autogenes Training gelernt. Da habe ich so diese Entspannungsverfahren“ (Z. 123f.)</p> <p>„das ist aber eher unbewusst, wenn ich sowas anwende“ (Z. 124f.)</p> |
| 16. Putzen als Ausgleich | <p>„wenn ich dann fertig bin mit Lernen oder mit irgendwas oder eine Prüfung geschafft habe, dass ich dann meistens erst mal putze“ (Z. 846ff.)</p> <p>„Diese monotonen Bewegungen brauche ich halt irgendwie, um wieder runterzufahren.“ (Z. 849f.)</p> |
| 17. Reduzierung der sozialen Kontakte | <p>„kann ich auch nicht mit Freunden dann telefonieren oder [...] [m]ich mit Leuten noch treffen außerhalb“ (Z. 33ff.)</p> <p>„mir das einfach in meinem Stress zu viel werden würde, wenn ich mich [...] mit noch mehr Dingen belaste“ (Z. 35ff.)</p> <p>„brauche schon auch für Freunde einen freien Kopf. Dass ich mich auch darauf einlassen kann und in so Stressphasen würde das nicht gehen“ (Z. 550ff.)</p> <p>„Hinderlich“ (Z. 554) (Anm.: Freunde in Stresssituationen)</p> <p>„würde ich den Leuten auch wirklich sagen: „Ich habe jetzt da und da Prüfungszeit, danach ist Ruhe. Wollen wir da nicht nochmal?““ (Z. 554f.)</p> |
| 18. Stress als positiver Faktor | <p>„ich sehe das auch nicht als diesen negativen Stress“ (Z. 82f.)</p> <p>„Ich versuche es wirklich immer so positiv zu sehen“ (Z. 83f.)</p> |
| 19. unterstützende Personen | <p>„In der Zeit, [...] [wo] das für mich so extrem stressig war, war im Grunde nur meine Freundin da“ (Z. 27ff.)</p> <p>„Ich habe [...] vielleicht fünf enge Freunde noch.“ (Z. 536f.)</p> <p>„meine Mutti auf jeden Fall, weil wir uns wiederum sehr ähnlich sind“ (Z. 565f.)</p> |

| Thema | Zitat |
|--|---|
| | <p>„ich habe jetzt vielleicht noch durch das Studium noch ein paar Leute, [...] wo ich sagen kann, denen kann ich mal schreiben oder um Hilfe bitten“ (Z. 576ff.)</p> <p>„das ist halt mein ehemaliger Schulleiter, mit dem ich mir jetzt schon seit äh fast zwei Jahren ganz intensiv schreibe“ (Z. 588ff.)</p> <p>„der ist für mich halt nochmal wie so eine Vaterfigur“ (Z. 590f.) (Anm.: ehemaliger Schulleiter)</p> |
| 20. besondere Bedeutung der Partnerin | <p>„ich wahrscheinlich diese/ auch DIESE Situation ohne XXX nicht geschafft hätte“ (Z. 37f.)</p> <p>„brauche ich eigentlich auch wirklich, naja in diesen STRESSIGEN Zeiten nur sie, weil sie für mich so der Ausgleich ist“ (Z. 49ff.)</p> <p>„sie ist halt auch gleichzeitig meine beste Freundin“ (Z. 534f.)</p> <p>„bei XXX war es schon irgendwie von Anfang an so, dass sie so zu mir gehört, dass es klar ist, dass sie auch bei mir lebt“ (Z. 661ff.)</p> <p>„sie war wirklich wie so ein Teil von mir“ (Z. 670f.)</p> <p>„ich war schon, als ich jünger war, mit einer Frau zusammen, aber noch nie auf so, [...] dass es mich so umgehauen hat“ (Z. 646ff.)</p> <p>„Weil ich habe sie wirklich gesehen und wusste/ Ich habe mich einfach total verknallt“ (Z. 648f.)</p> <p>„ich ja auch innerlich so plane. Also ich weiß genau, dass sie der Mensch ist, mit dem ich das auch erleben will.“ (Z. 1009ff.) (Anm.: Zukunft mit der Partnerin)</p> |
| 21. emotionale Entspannung durch Partnerin | <p>„sie schafft es dann halt mich auch wieder ein bisschen runterzuholen, indem sie einfach irgendwann sagt: „Jetzt ist gut.““ (Z. 43ff.)</p> <p>„weiß ich trotzdem, wenn sie abends kommt, wir können darüber reden“ (Z. 64f.)</p> <p>„Sie macht dann sowas, dass ich wirklich dann mich fallenlassen kann.“ (Z. 483f.)</p> <p>„Sie kommt dann einfach zu mir, setzt sich mit hin oder/ Und dadurch lenkt sie mich halt so unbewusst ab, dass ich es gar nicht merke, aber wieder entspannen kann und nicht mehr auf diesem permanenten Hochpunkt da</p> |

| Thema | Zitat |
|---|--|
| | rum“ (Z. 905ff.) |
| 22. Entspannung durch die Berührungen der Partnerin | <p>„sie dann sagt: „Ich schröpf dich mal.“ oder „Ich massiere dich.““ (Z. 57f.)</p> <p>„dass sie dann sagt: „Wollen wir baden gehen?“ und dann schröpft sie mich in der Badewanne.“ (Z. 472ff.)</p> <p>„Wir uns aneinanderlegen und wo sie mir den Kopf krault und [...] kann ich kurz abschalten und dann kann ich weitermachen.“ (Z. 486ff.)</p> <p>„ich spreche das schon an, aber es gibt auch einfach mal die Situation, wo ich mich dann auf das Bett knalle und sie dann genau weiß, okay, jetzt ist bei mir der Akku leer. Und dann (.) kommt sie schon und macht das“ (Z. 806ff.) (Anm.: Massage)</p> <p>„knalle ich mich ins Bett und dann kommt sie halt hinterher und legt sich zu mir und streichelt mich und dann schlafen wir meistens 10 Minuten“ (Z. 899ff.)</p> <p>„würde ich mir vorher zugestehen und sagen: „So, jetzt ist Pause. Jetzt schläfst du 10 Minuten.“, würde ich das NIEMALS schaffen, weil ich so noch (.) im Denken bin. [...] Und dadurch, dass sie das einfach so unerschwinglich mit macht“ (Z. 901ff.)</p> |
| 23. Partnerin verhindert Überlastung | <p>„[sie sagt:] „Du kannst jetzt aber auch mal aufhören für heute. Also du musst es jetzt nicht übertreiben.““ (Z. 46f.)</p> <p>„sie macht dann wirklich so diese Grundsachen. Sie geht einkaufen“ (Z. 466f.)</p> <p>„mit dem Rausgehen macht sie auch. Sie sagt dann: „Los, wir gehen jetzt schwimmen.““ (Z. 979f.)</p> <p>„XXX schafft es dann halt, dass ich dann manchmal einfach sage: „Ok. Das muss ich jetzt nicht auch noch mitmachen.““ (Z. 1040ff.)</p> <p>„XXX und sagt: „Damit wirst du niemals lernen. Das machst du nur, damit du es einmal zum Lesen ordentlich hast und dann nimmst du das nie wieder.“, und dann denke ich mir so: „Oh ja. Das stimmt.““ (Z. 1046ff.)</p> |
| 24. neue Sichtweise auf die Stresssituation durch | <p>„sie zeigt mir immer noch die Optionen“ (Z. 48f.)</p> <p>„Dass sie dann auch mal sowas bringt wie Kosten-</p> |

| Thema | Zitat |
|---|---|
| die Partnerin | <p>Nutzen-Abrechnung, ne? Also: Bringt dir das jetzt was effektiv oder lässt du es einfach mal?“ (Z. 158ff.)</p> <p>„meistens sage ich irgendwann sowas wie: „Och, ich habe keinen Bock mehr.“ und dann sagt sie: „Na dann hör doch auf.“ <i>Und da denke ich mir so: „Och ja.“</i>“ (Z. 874ff.)</p> <p>„in dem Moment sage ich mir: „Okay, man kann es auch auf die Art und Weise schaffen und deswegen kann ich jetzt auch einfach mal (.) loslassen und muss mich nicht total unter Druck setzen.““ (Z. 884ff.)</p> <p>„„Nein. Du musst jetzt aber noch, weil du hast noch so und so viel Zeit. Das ist total kalkuliert schon.“ Wo sie dann sagt: „Ja, aber du hast doch noch drei Tage.““ (Z. 877ff.)</p> <p>„sie dann auch mal sagt: „Naja, man muss auch wissen, wo man halt zum Beispiel spicken kann und wo nicht und da muss man jetzt nicht die totale Energie dort reinstecken, wo man weiß, man kann sich einfach mal einen Spicker mitnehmen.““ (Z. 888ff.)</p> <p>„Das macht mir halt XXX manchmal sehr deutlich. [...] Wo mir das geholfen hat zu sagen: „Naja. Man kann nicht an allen (.) Fronten gleichzeitig und (.) es bringt halt auch gerade nichts zu kämpfen. Und das ist es dann einfach nicht wert.““ (Z. 1056ff.)</p> <p>„XXX dann halt auch mal knallhart gesagt hat: „Ja, aber die Leute sind es dann auch einfach mal nicht wert. [...] Du machst so viel, was sie überhaupt nicht wertschätzen.““ (Z. 1075ff.)</p> <p>„ich wäre dort nicht so rangegangen, hätte ich nicht vorher XXX ihr Kalkulatorisches gehabt. So nach dem Motto: „Wenn du das nicht mehr bist, guck mal, was dir dann alles bleibt.““ (Z. 1112ff.)</p> |
| 25. Hilfe beim Lernen durch die Partnerin | <p>„sie hasst das auch das zu machen. Ich zwinge sie dann [beide lachen], dass sie das macht, aber das klappt schon.“ (Z. 520f.) (Anm.: das Abfragen im Lernprozess)</p> <p>„Sie sitzt dann zwar total gelangweilt da und liest diese Fragen vor, aber sie hört sich auch alles an und macht</p> |

| Thema | Zitat |
|--|--|
| | das auch alles so ganz ordentlich“ (Z. 522ff.) |
| 26. charakterlicher Unterschied zw. den Partnerinnen | <p>„das Schöne ist halt in meiner jetzigen Beziehung, dass XXX einfach komplett anders/ Die ist ein komplett anderer Typ“ (Z. 155f.)</p> <p>„Sie denkt viel logischer und rationaler. Das ist was extrem Hilfreiches.“ (Z. 156f.)</p> <p>„In eigentlich allen Bereichen sind wir unterschiedliche Typen. [...] Aber deswegen passt das vielleicht gerade“ (Z. 525ff.)</p> <p>„XXX ist eher so der rational-logisch denkende Typ, der mir dann halt auch knallhart mal sagt: „Ey, warum machst du dir jetzt so einen Stress? Das ist total unsinnig.““ (Z. 568ff.)</p> <p>„das ist viel wert, dass sie da so ist. Dass sie da so anders ist auch, XXX“ (Z. 1120f.)</p> |
| 27. Kontrollbedürfnis/ Abgeben von Aufgaben | <p>„das habe ich auch gelernt jetzt abzugeben“ (Z. 816f.) (Anm.: Haushalt machen in Stresssituationen)</p> <p>„wenn sie kocht und ich stehe daneben und sage die ganze Zeit: „Ja du kannst das aber nicht. Mach doch mal so.““ (Z. 819f.)</p> <p>„sagt sie schon: „Pass auf. Du kannst gerne weiter machen oder ich koche und du hörst auf damit.““ (Z. 821f.)</p> <p>„Auch wenn sie putzt, gehe ich. Und das war am Anfang halt schwer“ (Z. 822f.)</p> <p>„Am Anfang habe ich immer gesagt: „Du brauchst nur das Eine machen, ich mache den ganzen Rest.““ (Z. 823ff.)</p> <p>„Aber irgendwann habe ich gemerkt: „[...] Ich kann nicht mehr alles komplett selber machen.““ (Z. 825ff.)</p> <p>„dann weiß ich halt auch, dass ich mich darauf verlassen kann. Sie macht das auch ordentlich“ (Z. 829f.)</p> <p>„Dann kann ich davon auch echt viel abgegeben oder oft sagen: „Okay, dann ignoriere ich es jetzt halt.““ (Z. 830ff.)</p> |
| 28. Unterstützung durch Freunde | „da habe ich das halt meinem Freund, diesem ehemaligen Schulleiter und der hat mir da ganz viel |

| Thema | Zitat |
|---|---|
| | <p>zugearbeitet (Anm.: beim Medienrechtbeleg)“ (Z. 610ff.)</p> <p>„da weiß ich einfach, klar, der hat halt Zeit dafür, der kann sie sich auch nehmen“ (Z. 612f.)</p> |
| 29. allg. Umgang mit Freunden | <p>„mit denen schreibe ich mir halt Briefe oder Mails oder telefoniere relativ [...] häufig, also für mich ist häufig schon einmal im Monat“ (Z. 538ff.)</p> <p>„ist für mich Freundschaft von vornherein nicht so ein Begriff, dass ich sage: „Ich gehe jetzt jeden Abend mit jemandem weg oder ich brauche ständig Leute um mich drum herum.““ (Z. 543ff.)</p> |
| 30. andere Personen als Ergänzung zur Partnerin | <p>„Mit dem kann ich halt ganz andere Themen besprechen.“ (Z. 591)</p> <p>„es gibt halt aber auch Sachen, wie bei meiner Stiftung, wo ich dann so bestimmte Themen habe, die sie halt überhaupt nicht interessieren“ (Z. 595f.)</p> <p>„Ich bin auch der Meinung, dass ein Partner nicht alles abdecken MUSS oder KANN.“ (Z. 601f.)</p> <p>„ich würde sie da nie unter Druck setzen und sagen: „Du musst jetzt aber!“, sondern das ist für mich klar, dass es Bereiche gibt, die jedem selbst gehören.“ (Z. 603ff.)</p> <p>„da habe ich dann auch Leute, die das erfüllen“ (Z. 605f.)</p> <p>„Das würde ich XXX sowas nie vorhalten und sagen: „Du machst das jetzt nicht.““ (Z. 603f.)</p> <p>„da fehlt mir das nicht, weil ich dann weiß einfach, dass ich jetzt dieser Ausgleich zu dem, dass wir uns jeden Tag sehen (Anm.: Situationen, in denen sie etwas ohne ihre Partnerin macht)“ (Z. 784ff.)</p> <p>„Ich brauche einfach auch dann Zeit, wo ich mit anderen Menschen zusammen bin.“ (Z. 786f.)</p> |

| Thema | Zitat |
|---|---|
| 31. Unterstützung durch die Mutter | <p>„hat auch ganz, ganz viele Projekte noch drum herum und (.) sie kann das dann nochmal anders auffassen“ (Z. 566ff.)</p> <p>„meine Mutti formuliert das halt einfach (.) wertschätzender“ (Z. 570f.)</p> <p>„kann ich aber auch meine Mutti anrufen und ihr sagen: „Stell dir mal vor, ich kann das dem Prof geben.“ und dann sagt sie: „Ja, das würde dem bestimmt helfen. Das nimmt dem auch viel Arbeit ab.““ (Z. 1048ff.)</p> <p>„dann kann ich mir irgendwie selbst bestätigen: „Das was ich mache ist ja total viel wert.“ (Anm.: durch wertschätzende Art der Mutter)“ (Z. 1052f.)</p> <p>„wo meine Mutti dann gesagt hat: „Ja. Also da musst du halt noch lernen diplomatisch zu werden. [...] du hast es ja gut gemeint und so weiter.““ (Z. 1072ff.)</p> <p>„Meine Mutti, die mir dann irgendwie so Lösungsvorschläge gibt, weil die selbst in einer Leitungsposition ist“ (Z. 1086ff.)</p> <p>„die dann sagt: „Okay. Dann musst du es auch klipp und klar so ansprechen, dass es dich verletzt und dass du nicht willst, dass so mit dir umgegangen wird.““ (Z. 1088ff.)</p> |
| 32. wertschätzende Mutter vs. kalkulatorische Partnerin | <p>„da habe ich auch wirklich beide Seiten gebraucht“ (Z. 1086)</p> <p>„Das hat sich halt extrem ergänzt.“ (Z 1095)</p> |
| 33. Wunschvorstellung von Unterstützung in stressigen Situationen | <p>„für mich halt eher so wirklich diese Grundbedürfnisbefriedigung, im Sinne von Essen machen, Wäsche waschen, putzen/ Das ist so das, was mich dann in dem Moment glücklich macht.“ (Z. 422ff.)</p> <p>„wenn die Zeit, die wir miteinander verbringen, wenn wir gerade kuscheln, wenn sie sich dann wieder zurückdreht und ich die Zeit dann noch zusätzlich habe“ (Z. 970ff.)</p> |
| 34. Besonderheit des ersten Beziehungsjahres | <p>„Natürlich streitet man sich auch noch nicht so viel, weil man ja noch so eine übelste Hochphase hat.“ (Z. 378f.)</p> |

| Thema | Zitat |
|-------------------------|--|
| 35. frühere Beziehungen | <p>„in meinen früheren Beziehungen fast immer nur mit Männern zusammen“ (Z. 137f.)</p> <p>„die Beziehungen waren einfach nie so, dass ich ähm diese Nähe war“ (Z. 139f.)</p> <p>„Also mein Freund davor, [...] mit dem war ich zwei Jahre zusammen und mir wäre im Traum nicht eingefallen mit dem zusammenzuziehen.“ (Z. 146ff.)</p> <p>„Also bei Männern war es eher so, dass ich Männer hatte, die [...] eher sensibler waren. Die mir vom Typ her ähnlicher waren.“ (Z. 149ff.)</p> <p>„wir hatten eher so dieselben Interessen, wir kamen aus derselben Richtung irgendwo. Wir hatten vielleicht auch so Helfersyndrom beide.“ (Z. 151ff.)</p> <p>„das war jetzt, also im Nachhinein betrachtet, für mich nicht so eine Unterstützung (Anm.: Ähnlichkeit mit Partnern)“ (Z. 153f.)</p> <p>„die Beziehung war für mich früher jetzt nicht so, dass ich sage: „Das ist für mich primär an erster Stelle und da investiere ich jetzt so viel rein, dass ich auch bereit bin da irgendwie (.) mal zurückzutreten“ (Z. 184ff.)</p> <p>„diese Frustrationstoleranz, die hatte ich halt früher in keiner Beziehung so wirklich, weil die mir nicht so wichtig waren, die Beziehungen“ (Z. 194ff.)</p> <p>„Ich hatte halt vorher meistens auch bei Männern so Typen, die mir das dann sehr übel genommen haben.“ (Z. 229ff.)</p> <p>„ich hatte ähm in Beziehungen mit Männern immer sehr meine Kontrolle behalten“ (Z. 637f.)</p> <p>„habe ich mir vielleicht auch bewusst immer Männer gesucht, die ich halt kontrollieren konnte“ (Z. 641ff.)</p> <p>„konnte ich mich da nie fallen lassen, weil ich da immer so kontrolliert sein wollte, musste“ (Z. 644f.)</p> |

| Thema | Zitat |
|-----------------------|--|
| | <p>„deswegen hatte ich das vorher [...] einfach nicht, weil ich das nie zugelassen habe. Weil ich einfach immer beherrscht sein wollte“ (Z. 657ff.)</p> <p>„bei mir Einziehen wäre vorher nie gegangen. Das hätte ich nie zugelassen also das wäre so/ Das wäre mein Territorium.“ (Z. 660f.)</p> |
| 36. heutige Beziehung | <p>„XXX/ Die habe ich kennengelernt und wir sind nach ungefähr zwei Monaten zusammen gezogen.“ (Z. 140ff.)</p> <p>„es gibt uns eigentlich auch nur zusammen“ (Z. 142f.)</p> <p>„diese Vertrauensbasis [...] hatte ich in keinen Beziehungen vorher“ (Z. 162ff.)</p> <p>„Ich kann mich zu 100% auf sie verlassen“ (Z. 164f.)</p> <p>„Die Beziehung ist mir jetzt viel, viel mehr WERT oder die ist für mich was besonderes, dass ich auch mal sagen kann: Ok. Ich trete mal von meiner Meinung zurück oder ertrag auch einfach mal Situationen.“ (Z. 191ff.)</p> <p>„Sie mir das dann nicht irgendwie noch ewig vorhält oder da total nachtragend ist“ (Z. 226f.)</p> <p>„durch dieses Hormonelle, weil wir einfach zwei Frauen sind, nochmal was völlig anderes“ (Z. 342ff.)</p> <p>„ich weiß auch, wenn sie ihre Tage kriegt, ist sie völlig anders als sonst“ (Z. 344f.)</p> <p>„nehme ich das auch nicht persönlich, weil ich einfach weiß, das ist was anderes mit zwei Frauen, als mit einem Mann „ (Z. 347f.)</p> <p>„XXX und ich halt schon in vielen ähnliche Interesse haben, gerade wenn es jetzt so um kulturelle Sachen geht“ (Z. 592f.)</p> <p>„dass ich sie ja unbedingt wollte, aber gespürt habe, durch Kontrolle komme ich da nicht weiter“ (Z. 650ff.)</p> <p>„meine Taktiken haben bei Männern funktioniert, aber bei ihr halt überhaupt nicht“ (Z. 652f.)</p> <p>„in dem Moment, wo ich dann halt dieses Dominante einfach auch mal lassen konnte, wo es halt auch Bereiche gibt, wo SIE mich definitiv dominiert. Da war bei mir so dieser Punkt: [...] „Wir ergänzen uns so,</p> |

| Thema | Zitat |
|--|--|
| | <p>dass ich mich wirklich fallen lassen kann.““ (Z. 653ff.)</p> <p>„wenn ich irgendwo bin, alleine, fühle ich mich manchmal so (..) irgendwie unvollständig“ (Z. 777f.)</p> <p>„gut, dass wir so diese Zeit miteinander haben, weil das mir immer zeigt, dass es mir eigentlich viel wichtiger ist, als diesen <i>Rotz</i> zu lernen“ (Z. 974ff.)</p> |
| <p>37. Gefühl von Sicherheit in der Beziehung</p> | <p>„Sie vertraut mir auch unheimlich viel an und ist ja auch bei mir sicher.“ (Z. 204f.)</p> <p>„dieses Geschützte, was wir miteinander haben, das ist schon aus [...] dieser [bewussten] Entscheidung heraus gekommen“ (Z. 205ff.)</p> <p>„Dass wir uns füreinander entschieden haben.“ (Z. 207f.)</p> <p>„ganz extrem ähm durch diesen Aspekt, weil wir halt homosexuell sind“ (Z. 208f.)</p> <p>„Man wird anders angeguckt, [...] einem wird nachgegafft oder man bekommt irgendwelche blöden Kommentare und das schweiß halt auch extrem zusammen.“ (Z. 214ff.)</p> <p>„Dadurch entsteht das halt, dass man sich auf den Anderen dann immer mehr baut und immer mehr sich eher auf den Partner einlässt, weil man weiß, da ist man sicher“ (Z. 216ff.)</p> <p>„wenn man einfach auch vor anderen Leuten ist, dass man genau weiß: „Okay, was mein Partner von mir weiß oder meine Partnerin von mir weiß, dass ist einfach bei ihr sicher.““ (Z. 232ff.)</p> <p>„uns sehr viel nahe sind. Und das ist, denke ich, einfach auch das, was es auch stabilisiert“ (Z. 241f.)</p> |
| <p>38. wie sich Vertrauen in der Beziehung zeigt</p> | <p>„dass man einfach [...] ganz wenig ausreicht, um den Partner zu signalisieren, was man gerade braucht“ (Z. 221ff.)</p> <p>„wenn wir uns mit Freunden treffen, dass sie nie Sachen einfach ausplappern würde, [wo ich nicht will,] [...] dass andere Menschen das wissen“ (Z. 234ff.)</p> <p>„von dem ganzen äh Körperlichen her“ (Z. 239)</p> <p>„Dass wir sehr viel Nähe haben, dass wir viel miteinander auch kuscheln“ (Z. 240f.)</p> |

| Thema | Zitat |
|------------------------------------|---|
| | <p>„da weiß ich einfach, da bin ich sicher, weil es immer so dasselbe Schema ist. Wir haben so Rituale“ (Z. 246ff.)</p> <p>„wir merken beide, wenn beim Anderen was nicht ist. Also entweder ziehe ich mich dann zurück oder sie zieht sich zurück“ (Z. 717f.)</p> <p>„Das sind so ganz kleine Gesten, Blicke, wo man einfach spürt: „Okay, jetzt ist irgendwas nicht in Ordnung.““ (Z. 719f.)</p> |
| 39. Beziehungsrituale | <p>„Kosenamen“ (Z. 251)</p> <p>„wenn ich jetzt irgendwas sage, dass das bei ihr eine bestimmte Reaktion auslöst. Dass sie dann kommt oder [...] mich in den Arm nimmt“ (Z. 252ff.)</p> <p>„wir auch prinzipiell, wenn sie nach Hause kommt, immer erst mal für zehn Minuten uns hinlegen zusammen. Und halt einfach runter zu kommen und miteinander reden“ (Z. 255ff.)</p> <p>„wir uns halt die Zeit dafür nehmen und dass wir halt immer sprechen“ (Z. 259f.)</p> <p>„im Bett durchquatschen die ganze Zeit, was grad in dem Anderen vorgeht und was wir uns eigentlich wünschen und wo es mal hingehen soll und über die Ängste reden“ (Z. 263ff.)</p> |
| 40. Außenwirkung der Beziehung | <p>„weil wir immer viel, viel mehr mit Anfeindungen zu leben haben, als ich das noch hatte, als ich mit Männern zusammen war“ (Z. 209ff.)</p> <p>„meine Mutti gesagt: „Sie ist halt stolz darauf, dass XXX so zuverlässig ist und dass sie immer für mich da ist“ (Z. 741ff.)</p> <p>„ihr ist das auch völlig egal, ob das eine Frau oder ein Mann ist. Zu sehen, dass das Kind glücklich ist und geliebt wird, ist halt das Höchste.“ (Z. 743ff.)</p> <p>„wir bekommen das zumindest so gesagt. (..) Dass wir als Paar gut (.) <i>funktionieren</i>.“ (Z. 760f.)</p> |
| 41. „gutes Funktionieren“ als Paar | <p>„man einfach spürt, dass wir als Paar funktionieren. Dass wir nicht einfach irgendwie zusammen sind, weil gerade es so eine Phase ist, wo man jemanden bräuchte oder weil man jetzt niemand anderen hat“ (Z.</p> |

| Thema | Zitat |
|--|--|
| | <p>751ff.)</p> <p>„darüber, wie wir miteinander umgehen vor Menschen“ (Z. 765)</p> <p>„wenn wir unter Leuten sind, habe ich ja trotzdem das Bedürfnis ihr immer nah zu sein. Also wir sind schon viel zusammen.“ (Z. 766f.)</p> <p>„Wir auch Händchen halten oder uns auch küssen und so (Anm.: im Beisein von Freunden)“ (Z. 769f.)</p> <p>„dann wie wir halt auch kommunizieren“ (Z. 770)</p> |
| <p>42. gegenseitiges Unterstützen in der Beziehung</p> | <p>„man dann auch in so Phasen, wo das so schlimm ist, dann auch wieder einen Ausgleich schafft, wo man sich sagt: „Okay, dafür mache ich dann was für sie.““ (Z. 387ff.)</p> <p>„ich finde das ist halt wichtig, dass man auf diese Balance irgendwie achtet“ (Z. 395f.)</p> <p>„gibt sie sie mir. Und wenn sie es braucht, gebe ich es ihr aber auch. (Anm.: Unterstützung)“ (Z. 398f.)</p> <p>„ich finde jetzt nicht, dass es so eine äh: „Ich gebe dir 50, du musst mir 50 zurückgeben.““ (Z. 400f.)</p> <p>„Es gibt halt einfach Jahre auch [...], vielleicht sind es nur ein paar Wochen, [...], wo man einfach mehr Unterstützung braucht und dann wechselt sich das auch wieder.“ (Z. 402ff.)</p> <p>„Wenn man das so abspricht und sich untereinander bewusst macht“ (Z. 406)</p> <p>„Ich finde es aber ganz schwer, weil es ist trotzdem noch so drin. [...] [V]on wegen: „Ja ich habe doch jetzt aber das und das und was kriege ich jetzt dafür?““ (Z. 407ff.)</p> <p>„sie von Arbeit kommt und angespannt ist, dann kann ich eben wirklich mich auf SIE einlassen“ (Z. 438f.)</p> <p>„da weiß ich, dass jetzt ich dran bin. Dass ich halt dann wirklich koche und was für sie mache“ (Z. 446f.)</p> |
| <p>43. Streitpunkte in der Beziehung</p> | <p>„wenn ich dann bestimmte Sachen sage, wie: „Das will ich. Das, das, das.“, wo sie sagt: „Nein, das will ich gerade aber nicht und das finde ich auch nicht wichtig.““ (Z. 692ff.)</p> <p>„das geht mir irgendwann einfach auf den Sack und</p> |

| Thema | Zitat |
|-----------------------------------|---|
| | <p>dann denke ich mir so: „Du kannst doch nicht den ganzen Tag Computer spielen.““ (Z. 923ff.)</p> <p>„diese Grundsatzdiskussion, ob es normal ist, dass man den ganzen Tag vor dem Rechner sitzt. Dann sagt sie so: „Ist es normal, dass du den ganzen Tag bastelst?““ (Z. 926ff.)</p> |
| 44. Streitkultur in der Beziehung | <p>„sie halt erst mal prinzipiell völlig blockt, so dass ich NOCH wütender werde (Anm.: Rkt. auf „pampige“ Art der Interviewten)“ (Z. 353f.)</p> <p>„mir würde es schwerer fallen, wenn sie das so in sich reinfressen würde und dann hinterher irgendwie so anfängt mit: „Du hast dort, dort, dort/““ (Z. 369ff.)</p> <p>„„Ich finde das jetzt scheiße, wie du mit mir redest. Kannst du das bitte lassen?“. Also so, dass sagt sie dann schon auch.“ (Z. 372ff.)</p> <p>„da braucht auch eine Beziehung eine bestimmte [...] Streitkultur. Die man sich aufbauen MUSS.“ (Z. 375f.)</p> <p>„nach einer bestimmten Zeit haben wir schon so gemerkt, was das Muster ist von der Anderen und dann angemessen zu reagieren, das hat schon echt gedauert“ (Z. 379ff.)</p> <p>„gibt es halt auch so Bereiche, wo ich auch bewusst sage: „Nein, da brauche meinen Kommentar nicht abgeben.“, weil sie weiß, wie ich darüber denke. Wenn sie meine Meinung hören will, wird sie es mir sagen.“ (Z. 677ff.)</p> <p>„war das am Anfang halt so schwer, dann auch zu sagen: „Du erzähl mir einfach, was du jetzt darüber denkst.““ (Z. 711f.)</p> <p>„Sie sagt so: „Was soll ich dir denn jetzt darüber erzählen? Ist doch totaler Quatsch. Gefühlsquark hier.“ Und irgendwann hat sie sich darauf eingelassen“ (Z. 712ff.)</p> <p>„jetzt haben wir halt diesen Weg gefunden, dass wir sagen, das ist halt das, was am meisten bringt, wenn man es irgendwann mal anspricht“ (Z. 715ff.)</p> <p>„meistens, wenn ich böse war und das weiß, dann versuche ich das schon (Anm.: nach Streit auf sie</p> |

| Thema | Zitat |
|---------------------------------------|---|
| | <p>zugehen)“ (Z. 722f.)</p> <p>„Dann gibt es aber auch Phasen, wo ich weiß, dass ich böse war, aber trotzdem nicht einsehe. Wo ich dann halt auch echt manchmal eine Nacht [...] in der Stube schlafe“ (Z. 723ff.)</p> <p>„ich will es auf jeden Fall ansprechen. Immer.“ (Z. 731f.)</p> <p>„sie eigentlich nicht viele Streits auslöst. Das ist schon eher (.) meinem Charakter geschuldet.“ (Z. 733f.)</p> <p>„dass sie mir da (.) Paroli bietet und sich nicht gefallen lässt“ (Z. 748)</p> <p>„wenn wir uns mal streiten und irgendwo sind, aber das würden wir halt auch nicht runterschlucken“ (Z. 755f.)</p> |
| 45. Auffassungen über Beziehung allg. | <p>„Ich finde das ist immer Arbeit eine Beziehung zu führen.“ (Z. 382f.)</p> <p>„Eine Beziehung ist kein Stuhl, auf dem man sich ausruht. [...] Das ist halt immer anstrengend“ (Z. 384ff.)</p> <p>„Beziehungen laufen so einfach nicht. Man kann nicht von vornherein kalkulieren: „In fünf Jahren habe ich dann das und du das“ (Z. 411f.)</p> <p>„das, was ich ihr gegenüber empfinde und wie wir miteinander sind, dass wir das auch nach außen transportieren“ (Z. 430f.)</p> |
| 46. Äußern von Wünschen | <p>„weil wir uns so gut kennen einfach sagen kann: „Jetzt nicht. Kannst du bitte?““ (Z. 40f.)</p> <p>„einfach mal sagen kann: „Kannst du bitte das, das?“ und dann macht sie auch alles in Ruhe und erledigt das.“ (Z. 42f.)</p> <p>„meistens ist es bei mir so, dass ich halt oft in diesem Befehlston rede“ (Z. 278f.)</p> <p>„ich pulver meistens erst mal raus: „Siehst du jetzt nicht, dass das gerade notwendig wäre?““ (Z. 281f.)</p> <p>„ich versuche dann schon Ich-Botschaften zu senden“ (Z. 286)</p> <p>„den Stellenwert, warum das jetzt für mich wichtig ist irgendwie rüberzubringen“ (Z. 287f.)</p> <p>„ich dann halt auch [lacht] ähm ihr oft zeige, was das</p> |

| Thema | Zitat |
|---|---|
| | <p>für uns beide für einen Wert hat“ (Z. 290f.)</p> <p>„wir versuchen immer schon so das auch dem Anderen zu zeigen, was eigentlich gerade das Sinnvollste ist, was wir gerade wollen“ (Z. 297f.)</p> <p>„So, pass auf. Es wäre schön, ich will jetzt noch die eine Email zu Ende schreiben, dass du schon mal bitte in die Küche gehst und Salat machst.“ (Z. 310ff.)</p> <p>„Aber das ist jetzt schon so, dass ich sagen kann, wirklich, ich formuliere das ordentlich“ (Z. 316f.)</p> <p>„Da ist es schwieriger für mich dann. (Anm.: Äußern von Wünschen in Stresssituationen)“ (Z. 323)</p> <p>„Wir haben vor sechs Stunden das letzte Mal gefrühstückt. Du musst doch auch langsam auch mal Hunger haben. Ich verstehe nicht, dass du das nicht merkst.“ (Z. 325ff.)</p> <p>„Ich ver falle dann in so ein Muster. (Anm.: Äußern von Wünschen in Stresssituationen)“ (Z. 330)</p> <p>„weil ich zu sehr voraussetze, dass sie mich kennt, dass ich dann sage: „Du musst doch jetzt wissen, das und das.““ (Z. 331f.)</p> <p>„weil sie genau weiß, dass ich im Grunde nur so reagiere, weil ich halt gerade angespannt bin“ (Z. 338f.)</p> <p>„dann kann ich auch wirklich sagen: „Das tut mir leid. Das ist nicht so gemeint.““ (Z. 340f.)</p> <p>„„Du, ich würde dann und dann gerne essen.“ und „Kannst du die Wäsche anstellen?““ (Z. 464f.)</p> |
| 47. Reaktion der Partnerin auf Wunschäußerung | <p>„Hätte ich wahrscheinlich gesagt: „Oh. Siehst du nicht, ich muss jetzt hier noch was machen. Du hast Hunger, also geh doch jetzt einfach und mach es schon.“, dann wäre es wahrscheinlich so: „Nö, dann jetzt erst recht nicht.““ (Z. 313ff.)</p> <p>„Manchmal macht sie es dann auch ein bisschen lustlos, wenn ich es gerade böse mache, aber meistens macht sie es schon trotzdem.“ (Z. 363ff.)</p> <p>„Das hat sie alles gemacht.“ (Z. 466)</p> |
| 48. Einfordern von Freiräumen | <p>„ich dann auch mal meistens zu plump sage: „Du kannst jetzt auch einfach mal aus dem Raum gehen, dass ich mal meine Ruhe habe.“ (Z. 467ff.)</p> |

| Thema | Zitat |
|--|---|
| | <p>„meistens sage ich es ja nicht so schön“ (Z. 494)</p> <p>„sage dann sowas wie: „Ich kann mich nicht konzentrieren! Kannst du mal mit dem Klickern aufhören?““ (Z. 495f.)</p> <p>„Wenn sie dann auch wiederkommt [...], dass ich kurz zur Tür gehe, wieder "Hallo" sage“ (Z. 500ff.)</p> <p>„mache ich ja auch dann, wenn es ganz krass wird (Anm.: wenn Partnerin zu häufig Kontakt sucht)“ (Z. 944f.)</p> |
| 49. Reaktion der Partnerin auf das Einfordern von Freiräumen | <p>„da geht sie dann auch immer woanders hin und lässt mich mal für mich einfach.“ (Z. 471f.)</p> <p>„sagt sie irgendwann dann halt: „Ja, ich wollte eh jetzt noch einkaufen!““ (Z. 497f.)</p> <p>„sie nimmt es mir nicht übel“ (Z. 499)</p> <p>„wenn ich das [Ritual] dann halt nicht mache, da ist sie dann schon wütend“ (Z. 502f.)</p> <p>„Sie reagiert da jetzt nicht irgendwie komisch darauf, sondern sie sagt dann schon: „Okay, ich gehe dann jetzt einfach.““ (Z. 506f.)</p> <p>„Na dann ist halt mal so, dass sie vielleicht kurz ein bisschen traurig ist, dass es halt jetzt so ist, aber ich sage dann: „Ja, aber dann und dann ist es ja wieder vorbei und dann kommen auch wieder Zeiten, wo wir wieder mehr Zeit miteinander verbringen.““ (Z. 945ff.)</p> |
| 50. Ursprungsfamilien der Partner | <p>„Sie ist halt Scheidungskind“ (Z. 671)</p> <p>„ich habe immer mitbekommen, wie [meine Eltern] sich gestritten haben, aber ich habe halt auch immer mitbekommen, wie sie sich dann wieder ausgesprochen haben. Wie sie sich wieder vertragen haben.“ (Z. 702ff.)</p> <p>„bei XXX war halt eher das Problem, dass ähm die Eltern sich im Grunde einmal richtig gestritten haben, die Mutter sie dann ins Auto gesetzt hat und sie weggefahren sind“ (Z. 705ff.)</p> <p>„sie erlebt halt, wie ihr neuer Vater mit ihrer Mutter dann halt einfach das so macht: Ihre Mutter heult und versteckt sich und es wird nicht angesprochen“ (Z. 708ff.)</p> |

| Thema | Zitat |
|---------------------------------|--|
| | „das erleichtert mir den Umgang mit ihr, weil ich dann genau weiß: Ja. Sie kann nur so geworden sein. Wenn ich ihre Mutter angucke“ (Z. 1023ff.) |
| 51. Lernverhalten | „ich bin halt ein sehr visueller Mensch“ (Z. 94f.) „ich brauche schon meine Ruhe“ (Z. 516) „Ich lese mir halt immer alles laut vor und dann male ich mir Bilder und so.“ (Z. 516f.) „ich brauche dass, abgefragt zu werden“ (Z. 518f.) „Bevor ich lerne, brauche ich ganz klare Ordnung, Struktur. Ich muss wissen, alles andere sauber ist, ordentlich gemacht und dann kann ich lernen.“ (Z. 843ff.) |
| 52. Aussagen zur eigenen Person | „Ich habe ja nach meiner Ausbildung in der Pflege gearbeitet, habe mein Abi nachgeholt und dann jetzt studiere ich.“ (Z. 107ff.) „nach dem Persönlichkeitstyp geht bin ich auf jeden Fall sehr zwanghaft [...] ich habe auch viele Ticks so, was so meine Zwänge“ (Z. 639ff.) |
| 53. Kommentare zum Interview | „ <i>Sehr gut.</i> Sehr gute Frage.“ (Z. 764) „Also ich finde die Fragen super.“ (Z. 963f.) |

Paraphrasierung

Die Befragte ist ein eher zwanghaft veranlagt, sodass ihr Ordnung und Struktur in Stresssituationen sehr wichtig sind (52, 51). Ihr helfen daher das Strukturieren von Lernmaterialien, das Vorbereiten auf die Lernphase und das Putzen ihren Stress zu bewältigen (12, 14, 16). Sie bezieht sich während des Interviews vor allem auf den Stress durch das Studium und durch ihre Tätigkeit als Matrikelsprecherin, wobei sie jedoch auch den positiven Aspekt des Stresses anspricht (1, 2, 18). Ihren Stresslevel senkt sie weiterhin dadurch, dass sie sich anfänglich von dem Stressauslöser ablenkt, ihn dann schließlich aktiv bearbeitet, unbewusst gelernte Entspannungstechniken anwendet, die Stresssituation relativiert und sich durch das Reduzieren ihrer sozialen Kontakte genug Freiräume für sich schafft (9, 10, 11, 13, 15, 17). Den Wunsch nach Freiraum äußert sie ihrer Partnerin gegenüber dabei mitunter auch mal fies, was ihr diese wiederum aber nur selten übel nimmt (5, 48, 49).

In früheren Beziehungen hat sie ihre Partner eher als zusätzliche Belastung gesehen und aufgrund ihres anspruchsvollen Berufes sehr stark unter den Auswirkungen des Stresses gelitten (3, 6, 8). Im Zuge der damals erfahrenen heftigen körperlichen Reaktionen auf den Stress hat sie gelernt, ihren Körper als Warnsystem für eine zu hohe Stressbelastung wahrzunehmen (4, 7). In heutigen Stresssituationen stehen ihr ihre Partnerin, ihre Mutter,

ihr ehemaliger Schulleiter, ihre Kommilitonen und einige Freunde als Unterstützer zur Verfügung (19, 28, 29). Ihre Mutter steht ihr u.a. bei Fragen zu Projekten und zu ihrer Tätigkeit als Matrikelsprecherin zur Seite, wobei sie vor allem ihre wertschätzende Art betont, die eine gute Ergänzung zur logisch-rationalen Art ihrer Partnerin darstellt (31, 32).

Zu ihrer Partnerin hat sie ein besonders inniges und liebevolles Verhältnis, was sie deutlich von ihren ehemaligen Partnern abhebt (20, 35, 36, 40, 41). Sie gibt ihr das Gefühl von Vertrauen und Sicherheit, wodurch sie ihr starkes Kontrollbedürfnis zu einem großen Teil abgeben und sich auch „fallen lassen“ kann, was ihr in ihren früheren Beziehungen kaum gelang (37, 38, 39). Trotz des hohen Vertrauens in ihre Partnerin und die positiven Auswirkungen auf ihren Stresslevel fällt es ihr dennoch fällt manchmal schwer, Aufgaben an ihre Partnerin abzugeben (27). Die Grenzen ihrer Partnerin, die zum Beispiel im Besprechen von einigen Themen zum Vorschein kommen, kompensiert sie dadurch, dass sie sich dann an anderen Personen wendet (30). Dies ist auch als Ausgleich zum täglichen Kontakt mit ihrer Partnerin wichtig. Die Partnerin ist vor allem durch ihren andersartigen Charakter eine große Unterstützung für die Interviewte (26). Sie ermöglicht ihr u.a. durch ihre kalkulative Art neue Sichtweisen, hilft ihr, abzuschalten und unterstützt sie beim Lernen (21, 22, 23, 24, 25). Der Befragten ist dabei wichtig, dass die Unterstützungsleistungen innerhalb der Paarbeziehung immer auf Gegenseitigkeit beruhen und somit immer an der Beziehung gearbeitet wird (42, 45). In Stresssituationen erwartet sie von ihrer Partnerin vor allem das Erledigen alltäglicher Aufgaben wie Kochen und Putzen, sowie das Gewähren von Freiräumen (33, 48). Beim Äußern ihrer Wünsche in Stresssituationen bemüht sich die Interviewte, in Ich-Botschaften zu sprechen, verfällt jedoch schnell wieder in ihren für diese Situationen üblichen Befehlston (46). Ihre Lebensgefährtinnen kommt der Bitte in der Regel dann nach, reagiert aber an einigen Stellen auch trotzig (47). Die Partnerinnen führen eine rege Streitkultur, wobei es meistens um die unterschiedlichen Ansichten der Partnerinnen zu gehen scheint (34, 43, 44). Die Streitkultur der Ursprungsfamilien hat ebenfalls einen großen Einfluss auf die Art, wie Probleme zwischen ihnen diskutiert werden (50). Auffällig in dem Interview war, dass die Befragte die Fragen aus Sicht einer Kommunikationspsychologin bewertet hat, bevor sie darauf antwortete (53). Dies lässt vermuten, dass sie vor dem Beantworten den Zweck der Frage durchdacht hat und könnte daher Einfluss auf ihre Antworten gehabt haben.

Zentrale Kategorien

| Zentrale Kategorie | Themen |
|-------------------------|---|
| XV. stressende Faktoren | 1. Stress durch Studium 2. Stress durch Arbeit als Matrikelsprecherin 3. Stress durch Arbeit in der Pflege 6. Beziehung als Stressfaktor |

| Zentrale Kategorie | Themen |
|---|---|
| XVI. Auswirkungen des Stresses | 4. physische Symptome 5. Gemütszustand bei Stress 7. Körper als Warnsignal |
| XVII. Beziehung als Entlastung bei Stress | 8. Ausarten des Stresses in früheren Situationen ohne Partnerin 21. <i>emotionale Entspannung durch Partnerin</i> 22. <i>Entspannung durch die Berührung der Partnerin</i> 23. <i>Partnerin verhindert Überlastung</i> 24. <i>neue Sichtweise auf die Stresssituation durch die Partnerin</i> 25. <i>Hilfe beim Lernen</i> 26. charakterlicher Unterschied zw. den Partnerinnen |
| XVIII. Stressbewältigungsstrategien | 9. Ablenken 10. Stresssituation relativieren 11. Konzentrieren auf das Wesentliche 12. auf Lernphase vorbereiten 13. das Problem aktiv angehen 14. Strukturieren des Lernmaterials 15. Anwenden von Entspannungstechniken 16. Putzen als Ausgleich 17. Reduzierung der sozialen Kontakte 18. Stress als positiver Faktor |
| XIX. Unterstützungsnetzwerk | 19. unterstützende Personen 29. allg. Umgang mit Freunden 30. <i>andere Personen als Ergänzung zur Partnerin</i> |
| XX. wahrgenommene Unterstützung | 21. <i>emotionale Entspannung durch Partnerin</i> 22. <i>Entspannung durch die Berührung der Partnerin</i> 23. <i>Partnerin verhindert Überlastung</i> 24. <i>neue Sichtweise auf die Stresssituation durch die Partnerin</i> 25. <i>Hilfe beim Lernen</i> |

| Zentrale Kategorie | Themen |
|---|---|
| | 28. Unterstützung durch Freunde 31. Unterstützung durch Mutter 32. wertschätzende Mutter vs. kalkulatorische Partnerin |
| XXI. Gegenüberstellung der Partnerschaften | 20. besondere Bedeutung der Partnerin 35. frühere Beziehungen 36. heutige Beziehung |
| XXII. Eigenschaften der Partnerschaft | 36. <i>heutige Beziehung</i> 37. Gefühl von Sicherheit in der Beziehung 38. wie sich Vertrauen in der Beziehung zeigt 39. Beziehungsrituale 40. Außenwirkung der Beziehung 41. „gutes Funktionieren“ als Paar 42. gegenseitiges Unterstützen in der Bez. 45. Auffassungen über Beziehungen allgemein |
| XXIII. Grenzen der Unterstützung | 27. Kontrollbedürfnis/ Abgeben von Aufgaben |
| XXIV. Wünsche und Erwartungen bzgl. der Unterstützung | 33. Wunschvorstellung von Unterstützung in stressigen Situationen |
| XXV. Streiten in der Beziehung | 34. Besonderheit des ersten Beziehungsjahres 43. Streitpunkte in der Beziehung 44. Streitkultur in der Beziehung 50. Ursprungsfamilien der Partner |
| XXVI. Kommunikation von Wünschen | 46. Äußern von Wünschen 47. Reaktion der Partnerin auf Wunschäußerung 48. Einfordern von Freiräumen 49. Reaktion der Partnerin auf das Einfordern von Freiräumen |
| XVII. Selbstauskünfte | 51. Lernverhalten 52. Selbstauskünfte |
| XVIII. Besonderheiten während des Interviews | 53. Kommentare zum Interview |

Synopsis der Interviews Caro01-05

| | Caro 01 | Caro 02 | Caro 03 | Caro 04 | Caro 05 |
|---|------------|------------|------------|------------|------------|
| A) Beschreibung des Stressses | X (II) | | | | |
| B) stressende Faktoren | | X (I) | X (I) | X (I) | X (I) |
| C) Auswirkung des Stressses | | X (III) | | X (II) | X (II) |
| D) Stressbewältigungsstrategien | X (I) | X (IV) | X (II) | X (III) | X (IV) |
| E) (soziales) Unterstützungsnetzwerk | X (IV) | X (V) | X (VI) | X (V) | X (V) |
| F) Rolle der Partnerin in Stresssituationen | X (V) | | | | |
| G) Rolle des Partners | | | X (IX) | | |
| H) Kommunikation in der Partnerschaft | X (VII) | | X (V) | X (X) | |
| I) Streiten in der Beziehung | | | | | X (XI) |
| J) Beziehung als zusätzliche Belastung | | X (II) | | | |
| K) Beziehung als Entlastung bei Stress | | | | | X (III) |
| L) Gegenüberstellung der Partnerschaften | | | X (VIII) | | X (VIII) |
| M) Wechselseitigkeit in der Partnerschaft | | | | X (IX) | |
| N) Eigenschaften der Partnerschaft | | | | X (XI) | X (VIII) |
| O) wahrgenommene Unterstützung | | X (VI) | X (VII) | X (VI) | X (VI) |
| P) Umgang mit mangelnder Unterstützung durch den Partner | | X (VII) | | | |
| Q) Veränderung der Wahrnehmung und Bewertung der Unterstützung durch den Partner nach Vertrauensbruch | | X (XI) | | | |

| | Caro 01 | Caro 02 | Caro 03 | Caro 04 | Caro 05 |
|--|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| R) Grenzen der Unterstützung | | X (VIII) | X (X) | X (VIII) | X (IX) |
| S) Wünsche und Erwartungen bzgl. der Unterstützung | X (VI) | X (X) | X (IV) | X (VII) | X (X) |
| T) Kommunikation von Wünschen | | X (IX) | | X (IV) | X (VII) |
| U) Zusammenwohnen mit dem Partner | | X (VII) | | | |
| V) Selbstauskünfte | X (III) | X (XIII) | X (III) | X (XII) | X (XIV) |
| W) Besonderheiten während des Interviews | | X (XIV) | | X (XIII) | X (XIV) |

Verdichtung der Interviews Caro01-05

| Konstrukt | Zentrale Kategorien |
|---|---|
| <i>Konstrukt 1: Charakteristika des Stresses</i> | A) Beschreibung des Stresses B) stressende Faktoren C) Auswirkung des Stresses |
| <i>Konstrukt 2: das eigene Selbst als Ressource</i> | D) Stressbewältigungsstrategien R) Grenzen der Unterstützung V) Selbstauskünfte W) Besonderheiten während des Interviews |
| <i>Konstrukt 3: Rolle des sozialen Umfeldes bei Stress</i> | E) (soziales) Unterstützungsnetzwerk O) wahrgenommene Unterstützung S) Wünsche und Erwartungen bzgl. der Unterstützung T) Kommunikation von Wünschen R) Grenzen der Unterstützung V) Selbstauskünfte |
| <i>Konstrukt 4: partnerschaftliche Beziehung als Ressource</i> | E) (soziales Unterstützungsnetzwerk) F) Rolle der Partnerin in Stresssituationen G) Rolle des Partners H) Kommunikation in der Partnerschaft I) Streiten in der Beziehung |

| | |
|--|--|
| | <p>J) Beziehung als zusätzliche Belastung</p> <p>K) Beziehung als Entlastung bei Stress</p> <p>L) Gegenüberstellung der Partnerschaften</p> <p>M) Wechselseitigkeit in der Partnerschaft</p> <p>N) Eigenschaften der Partnerschaft</p> <p>O) <i>wahrgenommene Unterstützung</i></p> <p>P) Umgang mit mangelnder Unterstützung durch den Partner</p> <p>Q) Veränderung der Wahrnehmung und Bewertung der Unterstützung durch den Partner nach Vertrauensbruch</p> <p>R) <i>Grenzen der Unterstützung</i></p> <p>S) <i>Wünsche und Erwartungen bzgl. der Unterstützung</i></p> <p>T) <i>Kommunikation von Wünschen</i></p> <p>U) Zusammenwohnen mit dem Partner</p> <p>V) <i>Selbstauskünfte</i></p> |
|--|--|

Anhang E – Bedeutung der Stanine-Werte

| Stanine-Normwert | Bedeutung | Häufigkeit | Prozentrang |
|------------------|------------------------------|------------|-------------|
| 1 | Äußerst niedrige Ausprägung | 4% | 4 |
| 2 | Sehr niedrige Ausprägung | 7% | 11 |
| 3 | Niedrige Ausprägung | 12% | 23 |
| 4 | Unterer Durchschnitt | 17% | 40 |
| 5 | Durchschnittliche Ausprägung | 20% | 60 |
| 6 | Oberer Durchschnitt | 17% | 77 |
| 7 | Starke Ausprägung | 12% | 89 |
| 8 | Sehr starke Ausprägung | 7% | 96 |
| 9 | Äußerst starke Ausprägung | 4% | 100 |

Abbildung 5: Bedeutung der Stanine-Normwerte des SCI (Satow, 2012a, S. 9)

| Skala | Unterdurchschnittlicher Ausprägung (1-3) | Durchschnittliche Ausprägung (4-6) | Überdurchschnittliche Ausprägung (7-9) |
|----------------------------|--|------------------------------------|---|
| Stress durch Unsicherheit | Stabiles Umfeld. Person fühlt sich nicht durch Unsicherheit belastet. | Durchschnittliche Stressbelastung | Person fühlt sich durch unsichere Lebenssituationen stark belastet. |
| Stress durch Überforderung | Person fühlt sich nicht überfordert. Geringe Belastung. | Durchschnittliche Stressbelastung | Person fühlt sich stark überfordert. Starke Belastung. |
| Stress durch Verlust | Geringe Belastung durch Verlust (Tod) oder tatsächlich eingetretene negative Ereignisse. | Durchschnittliche Stressbelastung | Starke Belastung durch Verlust (Tod) oder tatsächlich eingetretene negative Ereignisse. |
| Gesamt-Stress | Geringe Gesamtbelastung. Keine Beeinträchtigung der Gesundheit. | Durchschnittliche Stressbelastung | Starke Gesamtbelastung. Körperliche und psychische Stresssymptome sind zu erwarten. |
| Stresssymptome | Wenige körperliche und psychische Stresssymptome. | Durchschnittliche Stressbelastung | Viele körperliche und psychische Stresssymptome. |

Abbildung 6: Interpretation der Normwerte der aktuellen Stressbelastung (Satow, 2012a, S. 14)

| Skala | Unterdurchschnittlicher Ausprägung (1-3) | Durchschnittliche Ausprägung (4-6) | Überdurchschnittliche Ausprägung (7-9) |
|--------------------------------------|---|-------------------------------------|---|
| Positives Denken | Schlechte Stressbewältigung. Person neigt zu Selbstzweifeln und fokussiert vor allem auf negative Seiten. | Durchschnittliche Stressbewältigung | Gute Stressbewältigung: Person gelingt es, Stress mit Humor und positivem Denken zu beherrschen. |
| Aktive Stressbewältigung | Schlechte Stressbewältigung. Stressauslöser werden nicht systematisch beseitigt. | Durchschnittliche Stressbewältigung | Gute Stressbewältigung: Person versucht, Stressauslöser systematisch zu beseitigen. |
| Soziale Unterstützung | Schlechte Stressbewältigung: Person gelingt es nicht, Hilfe durch andere zu erhalten. | Durchschnittliche Stressbewältigung | Gute Stressbewältigung: Person erhält viel Unterstützung durch andere, wenn es nötig ist. |
| Halt im Glauben | Schlechte Stressbewältigung: Person findet bei Stress keinen spirituellen/religiösen Halt | Durchschnittliche Stressbewältigung | Gute Stressbewältigung: Person findet bei Stress spirituellen/religiösen Halt |
| Alkohol- und Zigarettenkonsum | Gute Stressbewältigung: Person greift bei Stress nicht vermehrt zu Alkohol- und Zigaretten. | Durchschnittliche Stressbewältigung | Schlechte Stressbewältigung: Person greift bei Stress vermehrt zu Alkohol- und Zigaretten. |

Abbildung 7: Interpretation der Normwerte der Stressbewältigung (Satow, 2012a, S. 15)

Anhang F – Datenträger

Der Datenträger enthält die vorliegende Bachelorarbeit als pdf-Datei, sowie die Transkriptionen der Interviews Svea01 – Svea05 sowie Caro01 – Caro05.