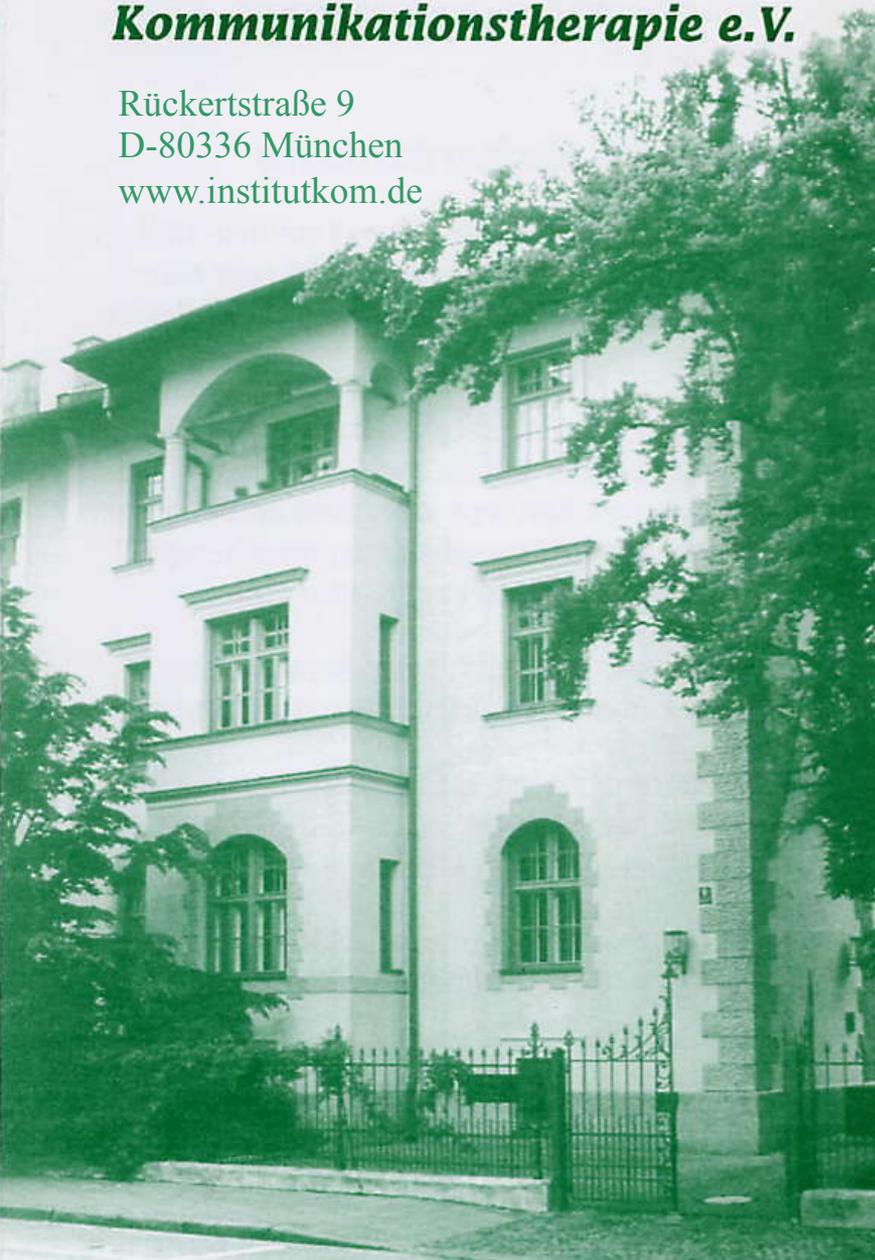


**Institut für  
Forschung und Ausbildung in  
Kommunikationstherapie e.V.**

Rückertstraße 9  
D-80336 München  
[www.institutkom.de](http://www.institutkom.de)

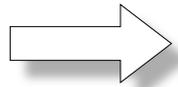


**Paarkommunikationstraining  
- auch bei Suchtproblemen**

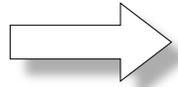
Bensheim, 21.03.2014

**Dr. Franz Thurmaier**

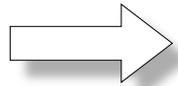
# **Partnerschaftsqualität als wichtiger Prädiktor für:**



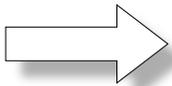
**Lebenszufriedenheit beider Partner**



**psychisches und physisches Befinden der Partner**



**Leistungsfähigkeit im Beruf**



**Befinden der Kinder**

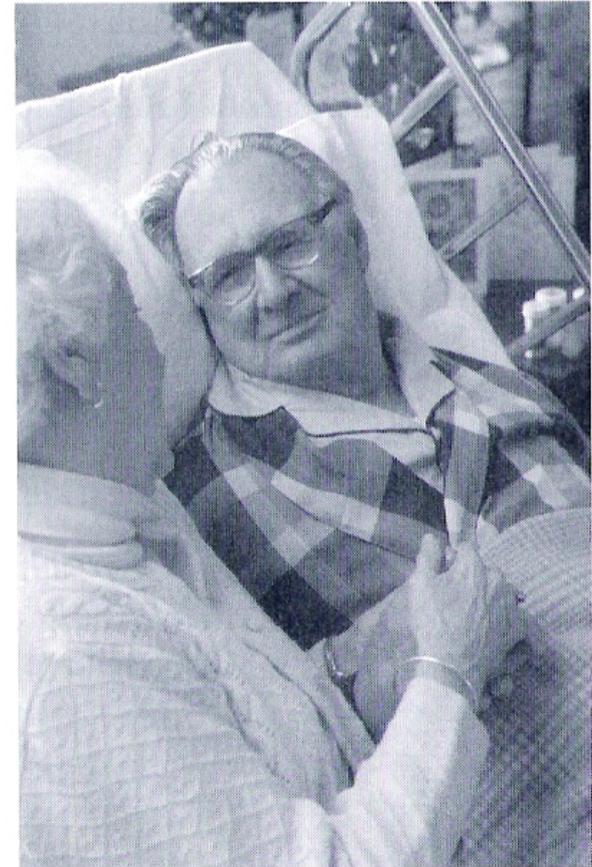
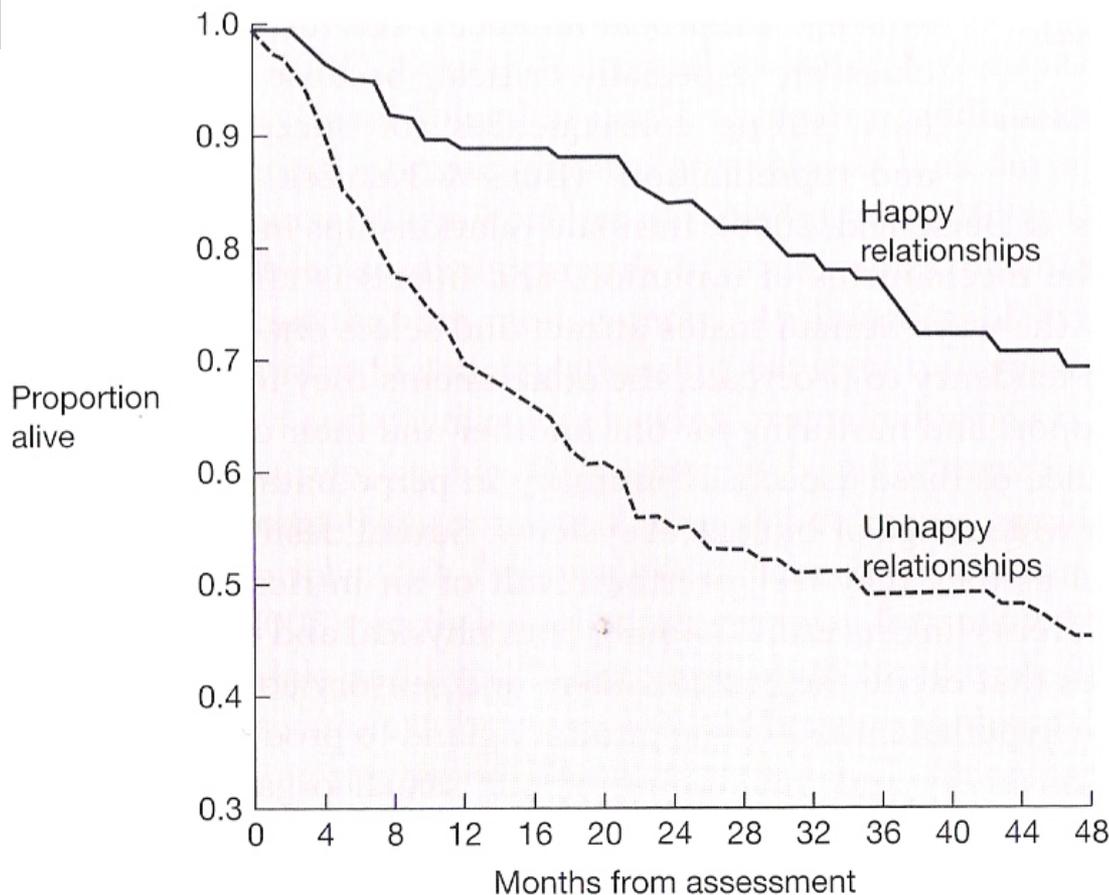
# Gesundheitsentwicklung

## Beispiele:

- Verheiratete leben mit und ohne vorliegende Erkrankung länger.
- Beziehungsstörungen spielen bei der Entstehung und Aufrechterhaltung vordergründig individueller Probleme eine wichtige Rolle (z.B. Angststörungen, Depression, Sucht, Schizophrenie, v.a. Rückfälle)
- Unzufriedene Partner leiden im Mittel unter mehr physischen und psychischen Allgemeinbeschwerden.
- Unzufriedenere Partner verfügen über eine schlechtere Immunfunktion.

# Bei Paaren mit niedriger Ehequalität ist das Risiko (Whisman, 1999):

- 3-mal höher für affektive Störungen
- 2,5-mal höher für Angststörungen
- 2-mal höher für Abhängigkeiten



**FIGURE 1.6** The heart failure study. In the 48 months following one spouse's heart attack, about 30 percent of the patients in happy relationships died, compared to 55 percent of the patients in unhappy relationships.

### **Michigan Herzinfarkt-Studie (Coyne et al., 2001)**

In den 48 Monaten nach einem schweren Herzinfarkt des Partners starben 30% der Patienten in glücklicher gegenüber 55% in unglücklicher Beziehung

# Studie von Kiecolt-Glaser et al. (2005) zu Partnerschaftsqualität und Wundheilung

Durch Stanzbiopsie  
wurden am nicht-  
dominanten Unterarm  
kleine Wunden (8 mm  
grosse Blasen) zugefügt.

# Ergebnisse

1. Die Wunden der Paare **heilten langsamer** und die **lokale Zytokinproduktion in der Wundflüssigkeit war niedriger** bei Paaren **nach Paarkonflikten**.
2. Die Wunden der Paare mit einem **negativen Interaktionsstil** verheilten zu **60% schlechter** im Vergleich zu den Paaren mit geringer negativer Kommunikation.

# Fazit

- Die Partnerschaftsqualität ist eine relevante Einflussgrösse für die Entwicklung und den Verlauf von psychischen und somatischen Krankheiten
- und zentral wichtig für die Lebenszufriedenheit und die Alltagsbewältigung.

**Eine unglückliche Partnerschaft ist ein  
gewichtiger Risikofaktor ...**

**... natürlich auch für die Kinder**

# Kindesentwicklung

## Beispiele:

- Kinder aus Partnerschaften mit chronischen Konflikten entwickeln häufiger eine unsichere Bindung, häufiger Trotzverhalten, antisoziale Verhaltensstörungen, Probleme mit Gleichaltrigen, Depressionen, Schulprobleme, berufliche Probleme
- Kinder unglücklich verheirateter Eltern zeigen eine größere physiologische Reaktivität ihrer Herzrate und produzieren größere Mengen an Stresshormonen.

Umgekehrt ist eine

**zufriedenstellende Partnerschaft**

ein zentraler

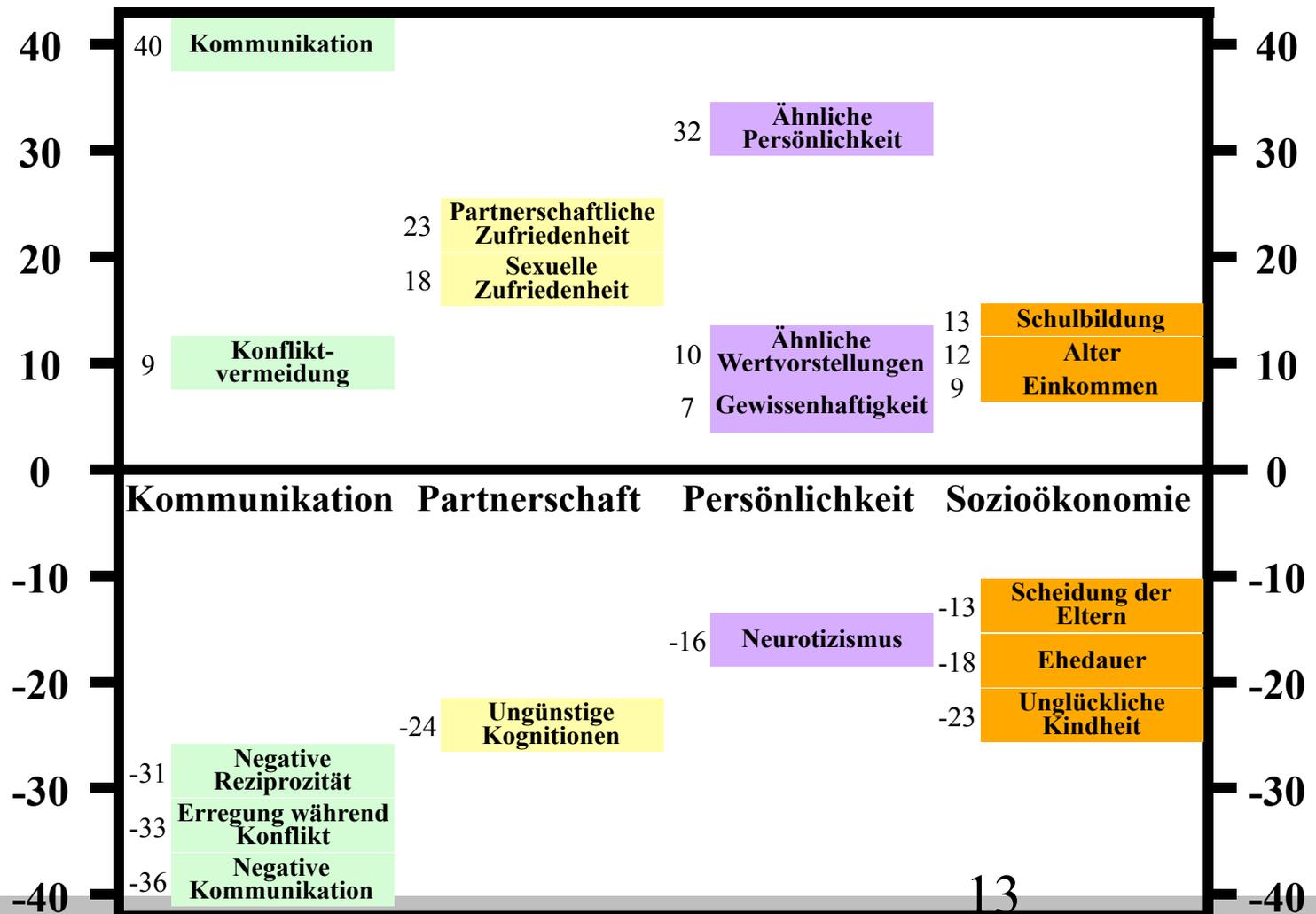
**Protektivfaktor für alle**

**Familienmitglieder**

# Es gibt viele Gründe, warum Ehen glücken oder nicht...

- die Kommunikationsqualität ist dabei ein entscheidender Faktor zum Erhalt der inneren Bindung

# Welche Faktoren sagen Beziehungszufriedenheit vorher? (Karney & Bradbury, 1995)



## Annahmen über Wirkmechanismen



Die meisten Therapien gehen davon aus, dass durch eine Verbesserung der Kommunikation des Paares eine Erhöhung der Paarzufriedenheit erfolgt.

(Sullivan & Bradbury, 1997)

# Ergebnisse von Langzeitstudien

z.B. Bodenmann, 1995; Gottman, 1994; Hahlweg, 1986

## **2 ungünstige Kommunikationsmuster als Trennungsprädiktoren:**

- Eskalation von Vorwürfen
- Eskalation des Schweigens und Vermeidens

im Gegensatz zu:

- Gegenseitiges Vermitteln von Akzeptanz und Wertschätzung auch im Konfliktfall, Zuhören können, Suchen nach Lösungsvorschlägen
- Zusätzlich wichtig: Effektive Problemlösung (=Linderung), Umgang mit Alltagsstress

# Gute Kommunikation wird immer wichtiger

(allein schon vor folgendem Hintergrund):

- einer Abnahme verbindlicher Regeln für das Eheleben
- einer Zunahme der Ansprüche aneinander aber auch der Ansprüche an Selbstverwirklichung
- einer Zunahme an komplexen Abstimmungen in immer kürzerer Zeit
- und der irrationalen Erwartung, dass das alles automatisch funktioniert, wenn man sich nur richtig liebt.

# Unsere Paarprogramme

- Für jüngere Paare:  
EPL: Ehevorbereitung - Ein Partnerschaftliches Lernprogramm  
(Thurmaier, Engl & Hahlweg, 1995)
- Für Paare, die schon einige Jahre verheiratet sind:  
KEK: Konstruktive Ehe und Kommunikation  
(Engl & Thurmaier, 1998)
- Für belastete Paare:  
KOMKOM: KOMMunikationsKOMpetenz – Training in der  
Paarberatung (Engl & Thurmaier, 2003)
- Aufbauprogramme: Aufrischungskurs APL (Thurmaier, Engl & Passauer, 2000)  
sowie SPL (Stressbewältigung mit partnerschaftlichem Lernprogramm)  
(Engl, Thurmaier & Ochsner-Trissl, 2008)

# EPL (5-Jahresstudie)

## Wesentliche Ergebnisse:

- Langfristiger Lernerfolg im Gesprächsverhalten,
- stabilere Ehezufriedenheit,
- weit weniger Scheidungen als bei Kontrollgruppenpaaren mit oder ohne Intervention.



Gesprächstraining  
für Paare



EPL 2009

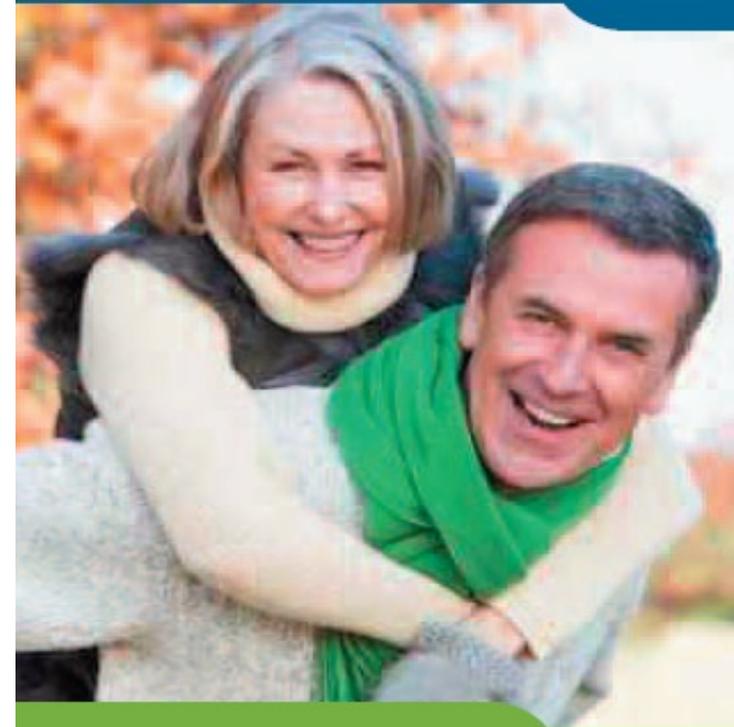
EIN PARTNERSCHAFTLICHES LERNPROGRAMM

# KEK (3-Jahresstudie)

Wesentliche Ergebnisse:

- Verbesserung von Kommunikations- und Ehequalität,
- geringerer Problemdruck
- weniger körperliche und seelische Beschwerden

Die erfreulichen Resultate bleiben auch längerfristig bestehen.



Gesprächstraining  
für Paare



KEK 2009

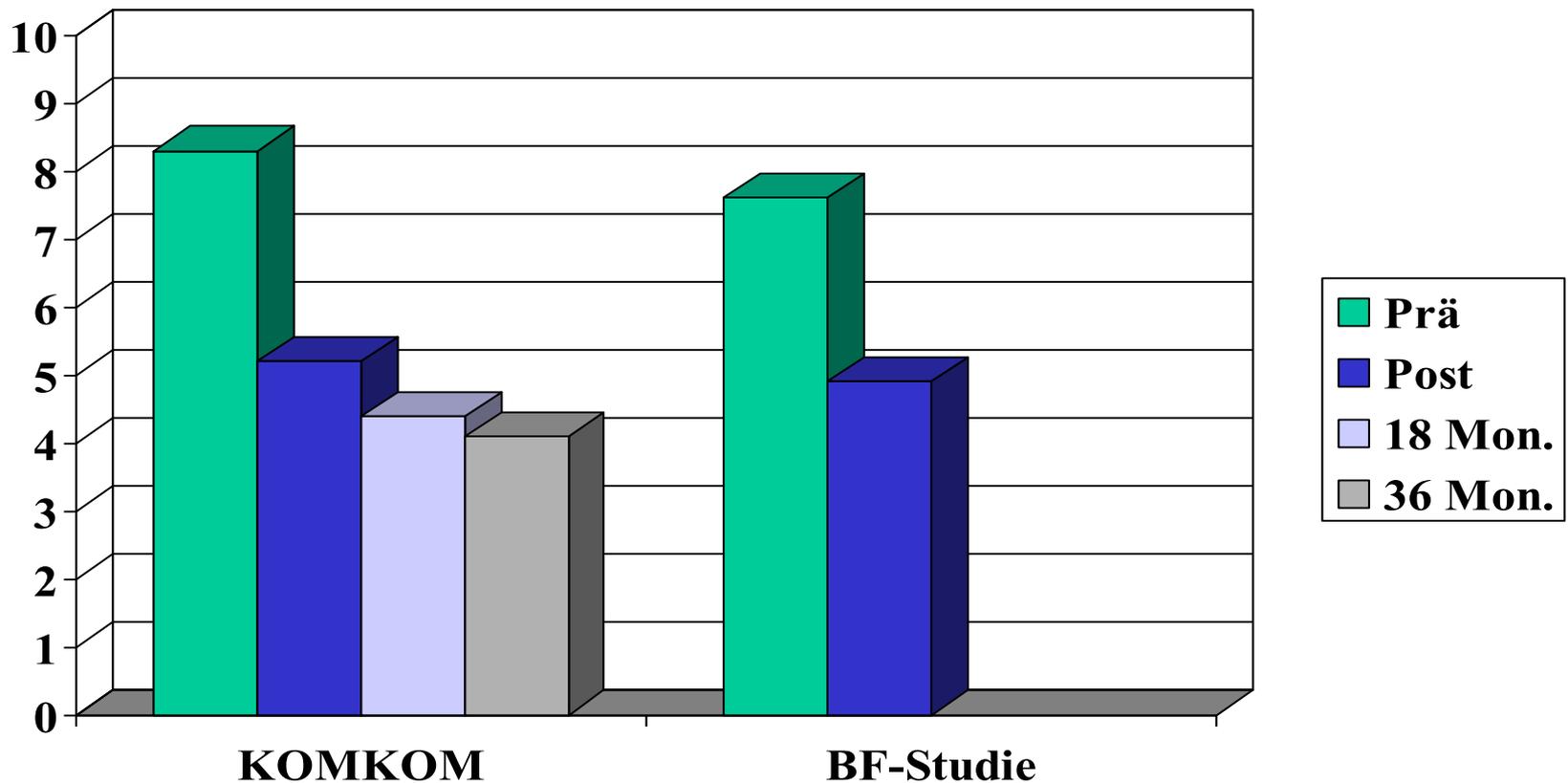
KONSTRUKTIVE EHE UND KOMMUNIKATION

# KOMKOM (3-Jahresstudie)

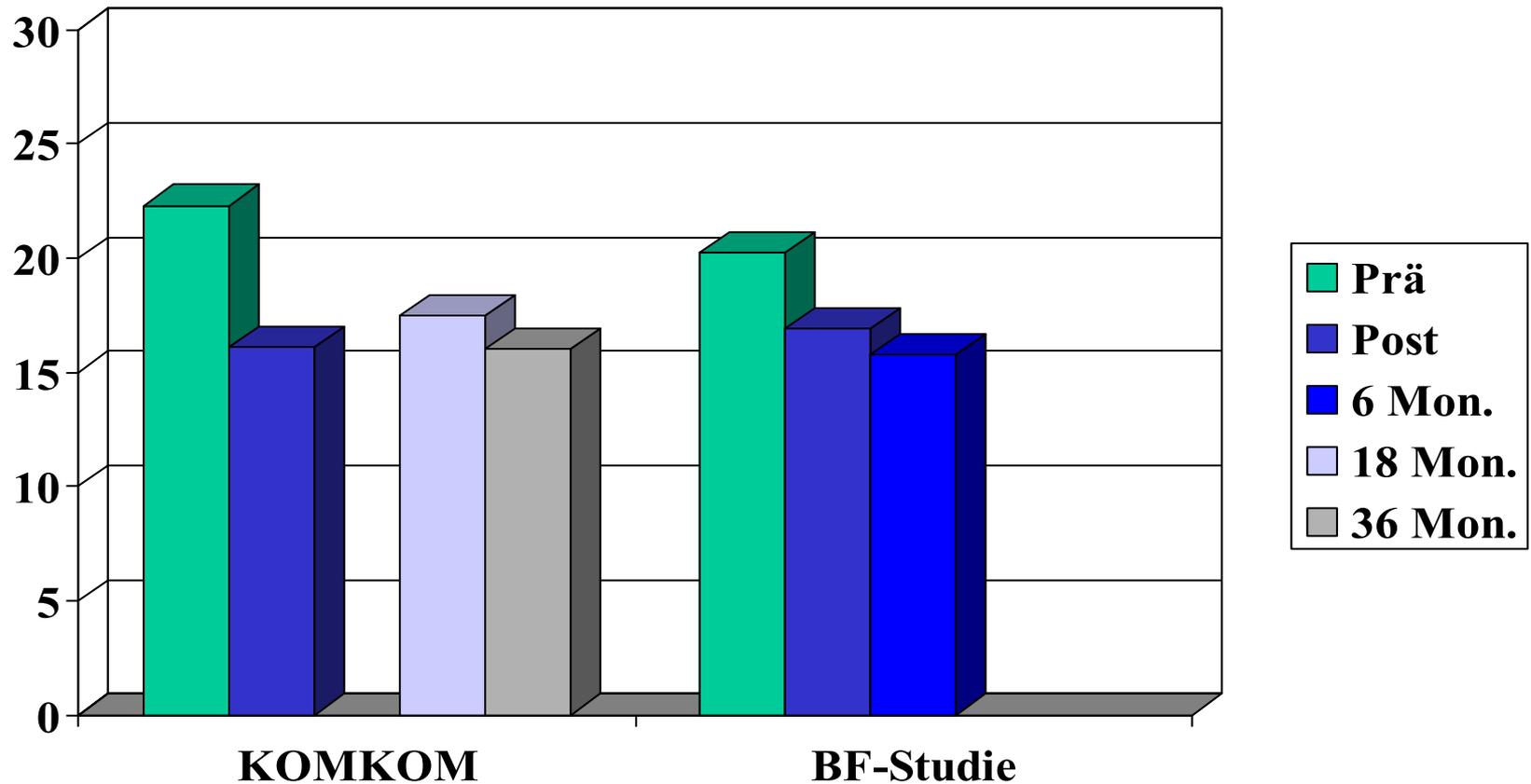
Wesentliche Ergebnisse:

- Nur noch halb so viele negative Kommunikationsanteile und ungelöste Probleme
- nachhaltiger Anstieg der Ehezufriedenheit und der Zufriedenheit mit der Kindererziehung
- weniger Allgemeinbeschwerden

# Entwicklung der Problembelastung



# Entwicklung der Allgemeinbeschwerden

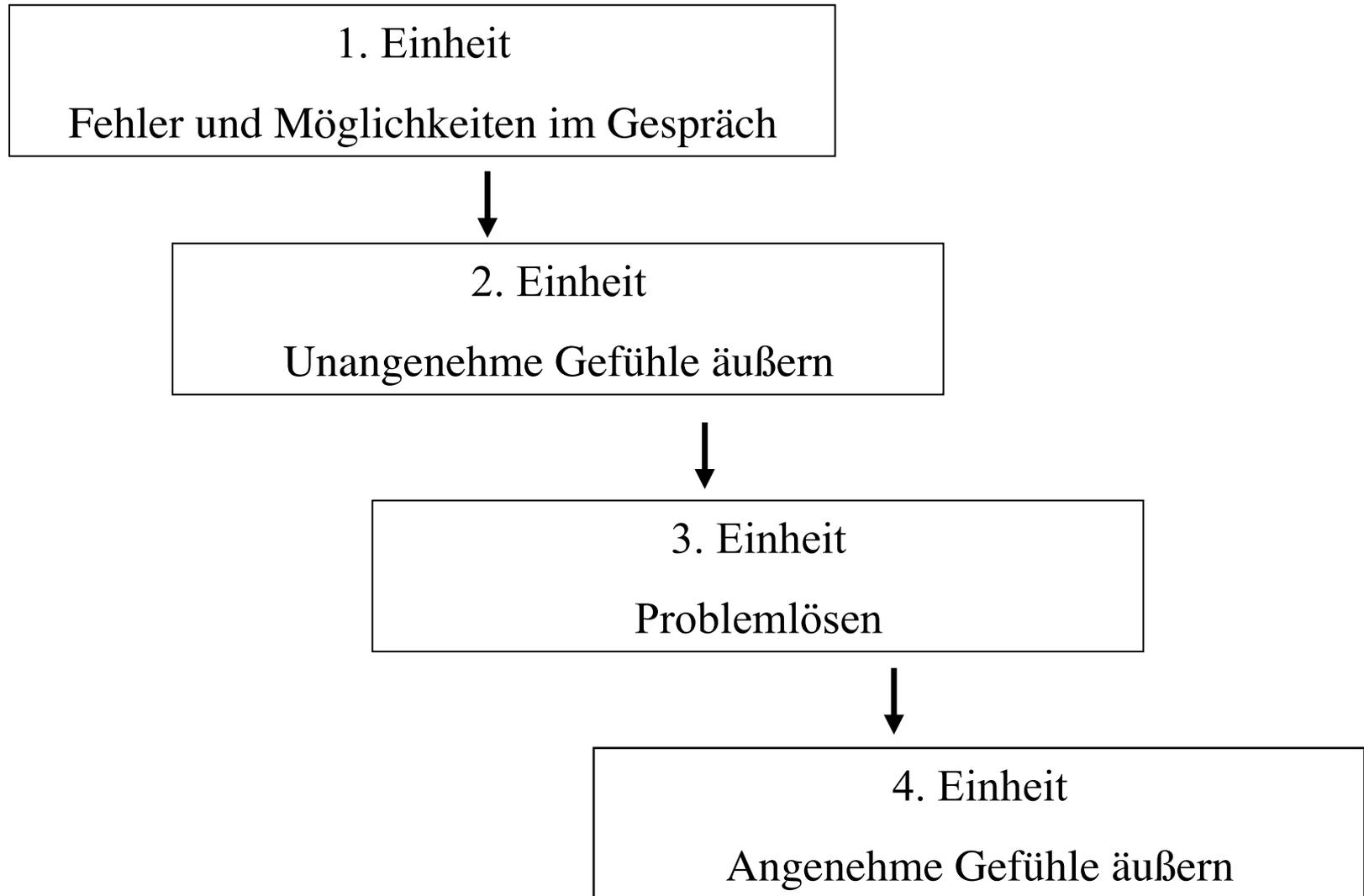


# Verbreitung von EPL, KEK und KOMKOM

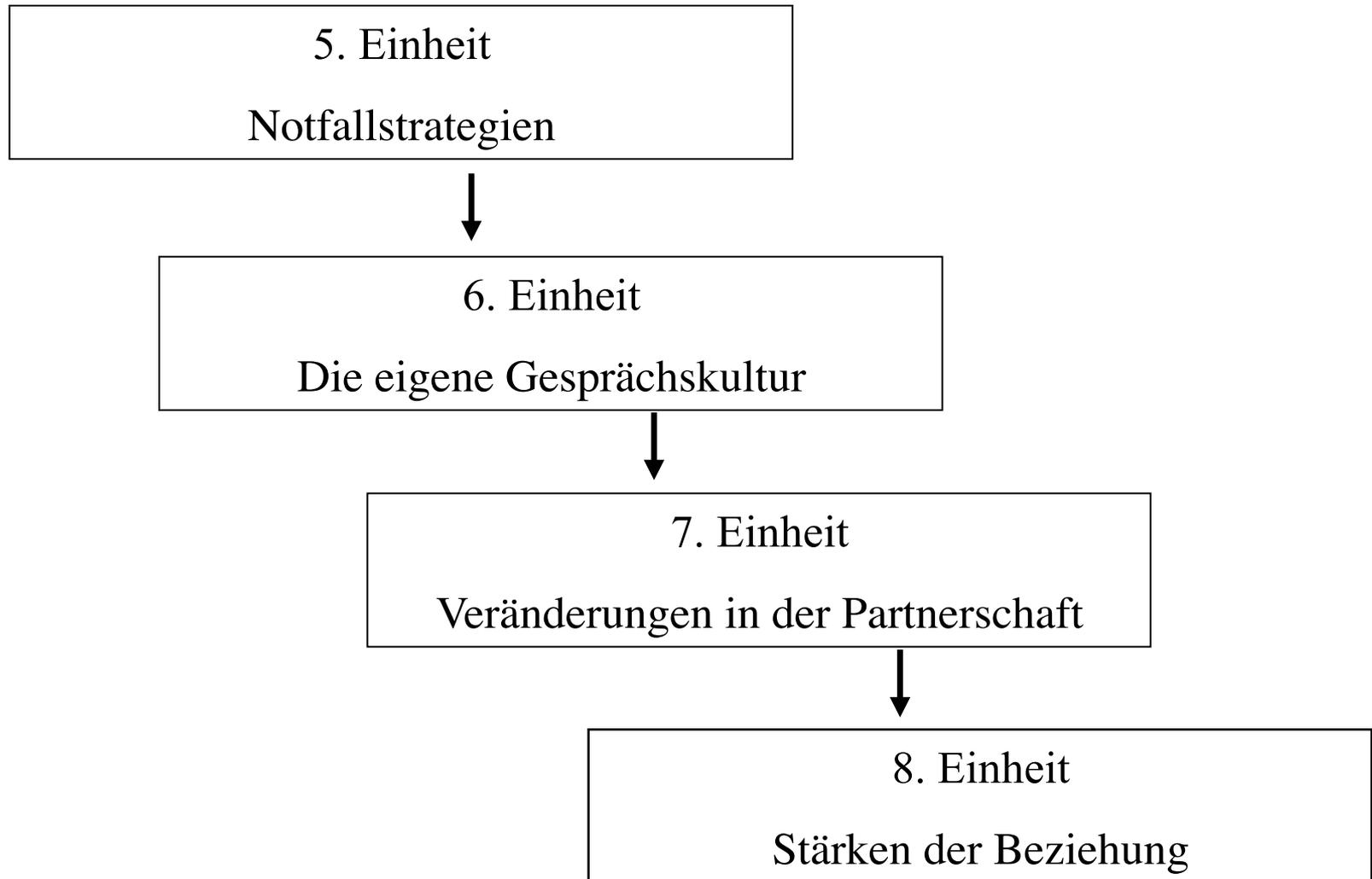


- Rund 1.600 EPL-  
400 KEK- und 300  
KOMKOM-TrainerInnen  
in Deutschland und in 13  
weiteren Staaten

# Die KOMKOM-Einheiten 1-4



# Die KOMKOM-Einheiten 5-8



# Stärken unsere Programme auch die Zusammengehörigkeit?

- These: bei uns lernen die Paare weit weniger Stoff, sich aber dafür besser kennen. Das dürfte auch das „Commitment“ stärken.
- Unsere Programme sind keine reinen Kompetenzvermittlungstrainings, sondern schaffen auch intensive Begegnungen. Moderne Angebote müssen beides berücksichtigen.

# Was gehört zur guten Paarkommunikation?

Unendlich viele Fehlermöglichkeiten – nur wenige Grundregeln

Zum Mitteilen gehört:

Persönlicher Ausdruck

Nachvollziehbarkeit

Zum Zuhören gehört:

Zuhören nicht mit Zustimmung verwechseln

Aufmerksamkeit, Interesse

Liebe ...

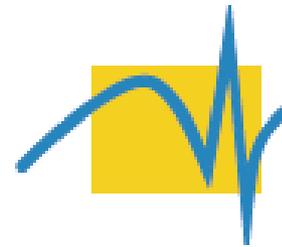
rein

lerntheoretisch

Mal sehen, ob ich von ihr noch eine  
kontingente Verstärkung einheimse...

Er: Na also, es geht nichts über ein gutes Reiz-Reaktions-Schema...

Sie: Schön, wie unsere dyadischen Coping-kompetenzen die positive Reziprozität etablieren...



*EIN KICK MEHR PARTNERSCHAFT*

## Gelungene Kommunikation ... damit die Liebe bleibt



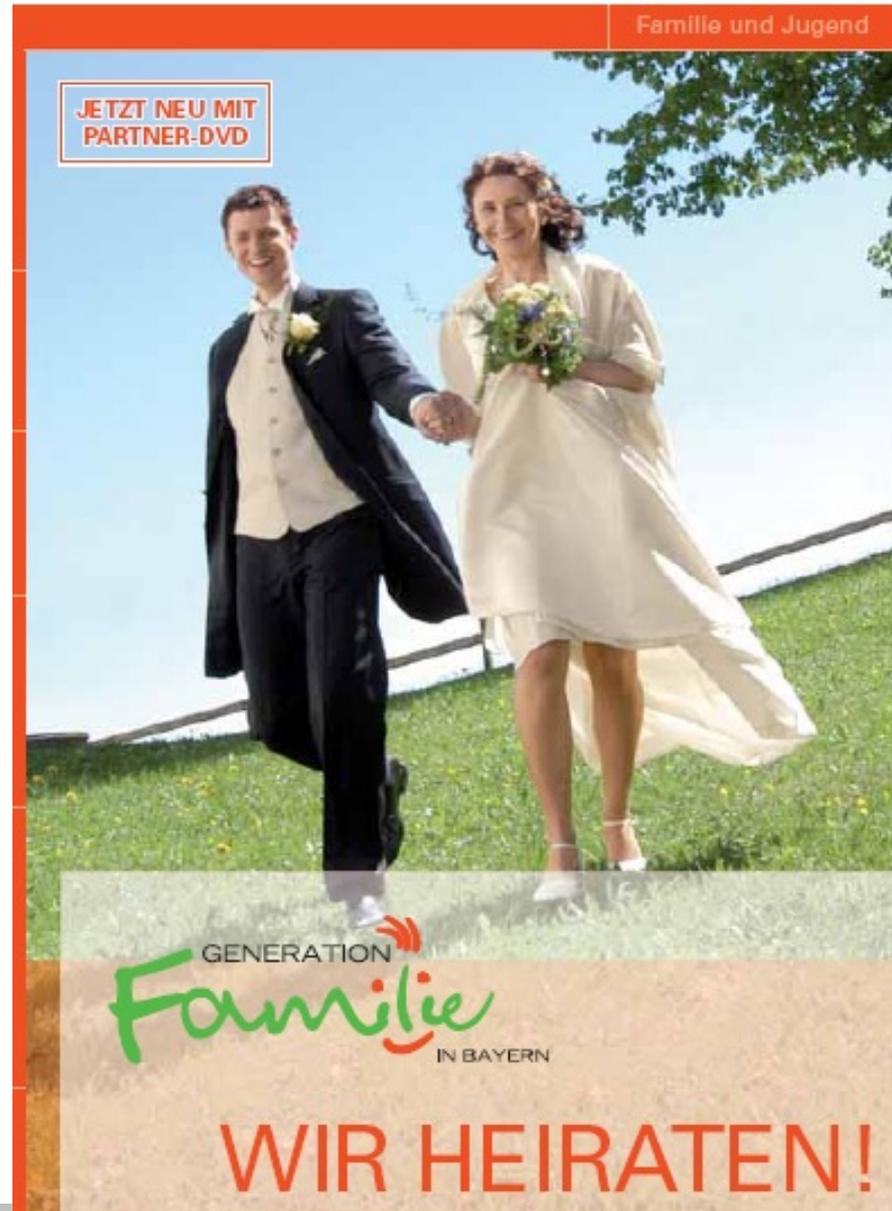
Eine interaktive DVD zum Gelingen von Beziehungen für junge Paare. Nach dem international erfolgreichen Paarkommunikationstraining EPL  
(Ein Partnerschaftliches Lernprogramm)

Autoren:  
Joachim Engl, Franz Thurmaier

Projektförderung:  
Bayerisches Staatsministerium für Arbeit  
und Sozialordnung, Familie und Frauen



# an allen bayerischen Standesämtern



## Gelungene Kommunikation ... damit die Liebe bleibt **2**



### **Eine interaktive DVD für Paare in mehrjähriger Beziehung**

Nach den international erfolgreichen Paarkommunikations-  
trainings EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) und  
KEK (Konstruktive Ehe und Kommunikation)

#### **Autoren:**

Joachim Engl, Franz Thurmaier

#### **Projektförderung:**

Bayerisches Staatsministerium für Arbeit  
und Sozialordnung, Familie und Frauen

## Gelungene Kommunikation ... damit die Liebe bleibt **3**



**Eine interaktive DVD für Paare im (Un-)Ruhestand**

Nach den international erfolgreichen Paarkommunikations-  
trainings EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) und KEK  
(Konstruktive Ehe und Kommunikation)

**Autoren:**

Joachim Engl, Franz Thurmaier

**Projektförderung:**

Bayerisches Staatsministerium für Arbeit  
und Sozialordnung, Familie und Frauen

**Danke für Ihre Aufmerksamkeit!**