



**Technische  
Universität  
Braunschweig**

Online-Seminar im Rahmen der Weiterbildung Psychotherapie mit kognitiv-behavioralem und interpersonalem Schwerpunkt  
am Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie am 05.+06.01.2024



**Psychotherapie im Paarsetting I und II**

**Dr. rer. nat. Ann-Katrin Job**  
TU Braunschweig, Institut für Psychologie  
Abteilung für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik  
Tel.: +49-(0)531 - 391 3605; E-Mail: a-k.job@tu-braunschweig.de


**U N I K A S S E L  
V E R S I T Ä T**

1

**Kognitiv-verhaltenstherapeutische Paartherapie**

**Gliederung**

- 1. Ist Liebe ein gesellschaftliches Problem?**
  - **Partnerschaft und Familie 2024**
  - Scheidungsfolgen für Partner\*innen und Kinder
- 2. Gibt es Determinanten von Partnerschaftsstabilität?**
  - Die Rolle der Kommunikation
- 3. Praxis kognitiv-verhaltenstherapeutischer Paarinterventionen**
  - Paarbasierte Psychotherapie
  - Paartherapeutische Modelle
  - Struktur der klassischen Paartherapie
- 4. Prävention: Lässt sich Scheidung / Trennung verhindern?**
  - Präventive Trainings für Paare (EPL, Paarlife)
  - Interaktive DVDs
  - Online-Angebote (Paarbalance, Paaradies-App)



**Technische  
Universität  
Braunschweig**

2

## Relevanz der Familie im Jahr 2024

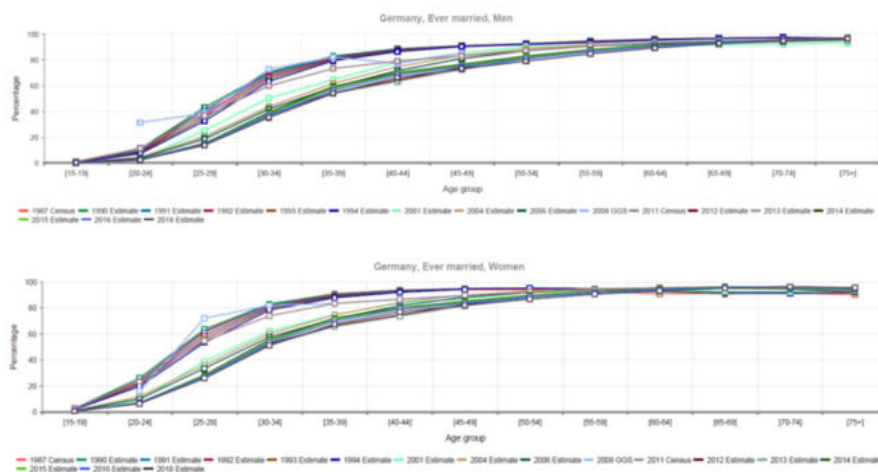
- Braucht man Familie zum Glücklich sein? → **80% sagen JA**
- **Warum wünschen wir uns eine feste Partnerschaft?**
  - Bedürfnis nach **Nähe / Verbundenheit / Intimität**
  - Bedürfnis nach **Gemeinsamkeit (Zeit, Aktivitäten)**
  - Bedürfnis nach **sexueller Nähe (Zärtlichkeit, Sexualität)**
  - Bedürfnis nach **Sicherheit (Stabilität, Vorhersagbarkeit)**



BMFSFJ (2017). *Familienreport 2017*. verfügbar unter: <https://www.bmfsfj.de/familienreport-2017> [Zugriff am 01.11.2020].

3

## Eheschließungen in Deutschland (1967 – 2018)



Notes: Chart shows only data with standardized age groups. Data point labels indicate if consensual unions are included in the married category



United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2019). *World Marriage Data 2019* (POP/DB/Marr/Rev2019).  
Copyright © 2019 by United Nations, made available under a Creative Commons license CC BY 3.0 IGO:  
<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/igo/>

4

## 80% sagen, man braucht Familie zum Glücklich sein, ABER.....

- Scheidungsquote: ca. 40%
- Pro Jahr 140.000 Kinder < 18 Jahre betroffen
- Anstieg nicht-ehelicher Lebensgemeinschaften (NEL):  
2.8 Mill. Paare  
→ davon Paaren mit minderjährigen Kindern: ca. 915.000  
→ Trennungsrate bei NEL-Paaren mit Kind < 5 Jahre viel höher (35%) als bei Verheirateten (10%)
- Anstieg Stieffamilien (12%)
- Anstieg Alleinerziehender (1,5 Mio., davon 1,3 Mio. Mütter)
  - → bezogen 2018 ca. 5x so häufig SGB-II-Leistungen wie Paarfamilien (38% vs. 8%)



BMFSFJ (2020). *Familienreport 2020*. verfügbar unter: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/familie-heute-daten-fakten-trends--163110> [Zugriff am 30.12.2021].

5

## Partnerschaft nach Scheidung in Deutschland 2024

- **75%** der Geschiedenen heiraten wieder  
→ ABER: Scheidungsrate höher als bei Erst-Ehen!

Warum ist das so?

- ❖ Tendenz zur Wahl ähnlicher Partner\*innen
- ❖ Stabilität der Konfliktthemen



(Sassler, 2010; Johnson & Neyer, 2019: Pairfam-Daten)

6

## Erwartungen vor der Ehe und ihre spätere Einschätzung

	Männer	Frauen
schlechter als erwartet	75%	84%
etwa wie erwartet	20%	11%
besser als erwartet	5%	5%

Menschen suchen Hilfe bei Profis

- > 1000 Eheberatungsstellen in Deutschland → alle haben Wartelisten



(Bodenmann, 2004)

7

## Die LGBT+-Community

- 11% der Deutschen definieren sich als Teil der LGBT+-Community (>9.150.000 Personen)<sup>1</sup>
- 4–7% identifizieren sich als transgender, nicht-binär, nicht geschlechtskonform oder genderfluid<sup>1</sup>
- Unter jungen Erwachsenen (Jahrgang 1997+; Generation Z) identifizieren sich 22% als Teil der LGBT+-Community<sup>1</sup>
- Seit 2017 gab es bis Ende 2022 über 75.500 gleichgeschlechtliche Eheschließungen<sup>2</sup>
- Von 2014–2022 wurden jährlich 809 bis 1.326 gleichgeschlechtliche Lebenspartnerschaften aufgehoben<sup>2</sup>



<sup>1</sup>Ipsos Pride 2023 Studie

<sup>2</sup>Statistisches Bundesamt 2023

8

## Gesellschaftliche Einflüsse auf die Gestaltung von (Ehe-) Beziehungen in Deutschland seit 1960

- **Liberalisierung** (Auflösung normativer Selbstverständlichkeiten)
- **Individualisierung** (Stärkere Gewichtung von „Autonomie“ im Gegensatz zu „Verbundenheit“)
- **Veränderungen im weiblichen Lebenslauf** (u.a. neues Scheidungsrecht, verbesserte Schwangerschaftsplanung, Studenten- und Frauenbewegung, finanzielle Unabhängigkeit)
- **Modernisierung** (u.a. Mobilität und Flexibilität im Arbeitsleben, Zurückhaltung gegenüber langfristigen Festlegungen)



9

## Sind Geschiedene nach der Scheidung glücklicher?

Nur **20%** der Betroffenen bewerten ihre Scheidung  
als **positiv**  
(im Sinne einer Befreiung)

Der Großteil der Geschiedenen erfährt die Auflösung  
der Ehe als **traumatisch**



Bodenmann, 2004

10

## Kognitiv-verhaltenstherapeutische Paartherapie

### Gliederung

#### 1. Ist Liebe ein gesellschaftliches Problem?

- Partnerschaft und Familie 2024
- **Scheidungsfolgen für Partner\*innen und Kinder**

#### 2. Gibt es Determinanten von Partnerschaftsstabilität?

- Die Rolle der Kommunikation

#### 3. Praxis kognitiv-verhaltenstherapeutischer Paarinterventionen

- Paarbasierte Psychotherapie
- Paartherapeutische Modelle
- Struktur der klassischen Paartherapie

#### 4. Prävention: Lässt sich Scheidung / Trennung verhindern?

- Präventive Trainings für Paare (EPL, Paarlife)
- Interaktive DVDs
- Online-Angebote (Paarbalance, Paaradies-App)



11

## Folgen chronischer Partnerschaftskonflikte im Rahmen von Trennung und Scheidung

- Einer Scheidung gehen in den meisten Fällen eine **längerfristige Unzufriedenheit** und (scheinbar) **unüberwindbare Konflikte** voraus
- Chronische Partnerschaftskonflikte **erhöhen das Risiko** für...
  - ...das Auftreten **psychischer Probleme** (z.B. Depression, Ängste) und **körperlicher Probleme** (z.B. koronare Herzerkrankungen)
  - ...schlechtere **Krankheitsverläufe**
  - ...eine niedrige **gesundheitsbezogene Lebensqualität**
  - ...eine hohe Unzufriedenheit mit dem **Familienleben**



Amato (2010); Calmbach et al. (2014); Heinrichs et al. (2008); Job et al. (2014a); Landsford (2009)

12

## Zusammenhang von Ehequalität und psychischen Störungen (N = 2.538)

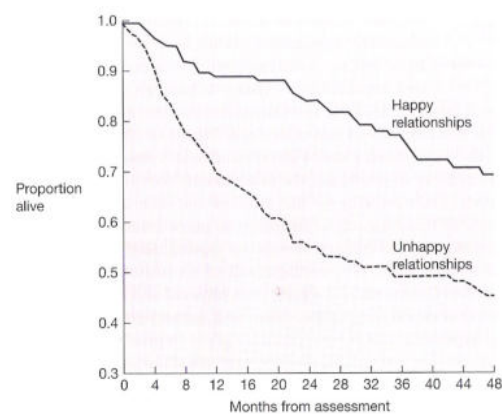
Störung	NEQ %	HEQ %	Odds Ratio	p
Affektive Störungen	15.5	6.9	3.1	**
Majore Depression	14.5	6.2	3.2	**
Dysthymie	4.5	1.2	5.7	**
Bipolare Störung	1.4	0.9	2.1	ns
Angststörungen	28.3	14.8	2.5	**
Panikstörung	3.9	1.5	3.3	**
Agoraphobie	4.3	2.0	2.1	*
Sozialphobie	10.7	5.9	2.2	**
Spezifische Phobie	12.2	7.7	1.9	**
GAS	5.6	2.5	3.2	**
PTBS	7.4	2.1	3.5	**
Substanzabhängigkeit	14.8	7.3	2.0	**
Alkohol	11.8	6.4	1.8	**
Medikamente/Drogen	5.3	2.0	2.2	*



(Whisman, 1999)

13

## Michigan Herzinfarkt-Studie



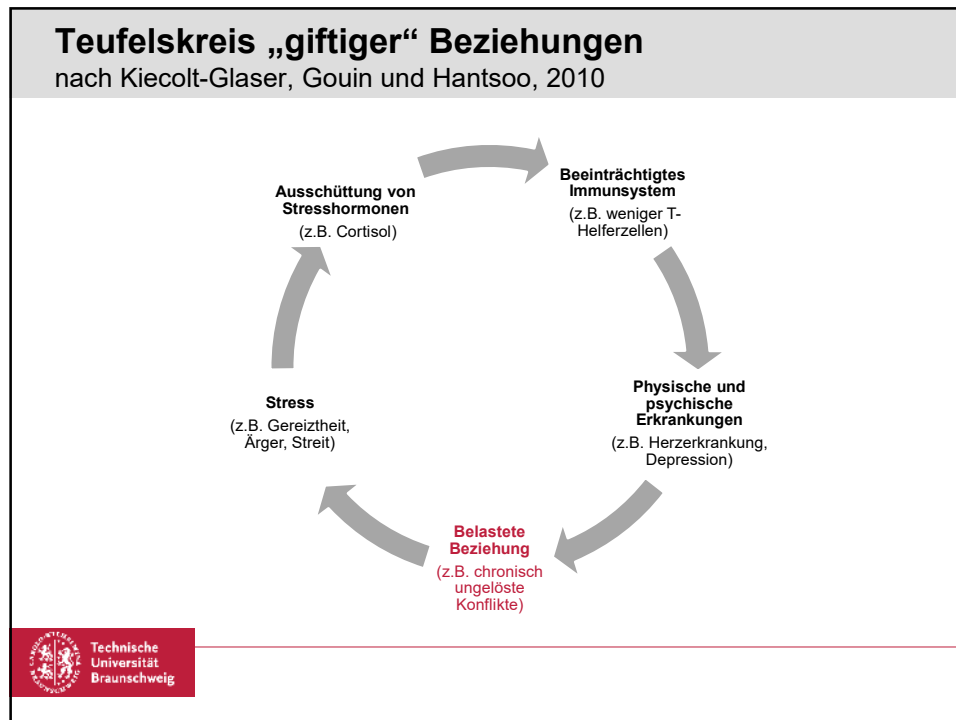
In den 48 Monaten nach einem schweren Herzinfarkt starben

- 30% der Patienten in glücklicher Beziehung
- 55% der Patienten in unglücklicher Beziehung



Coyne et al., 2001

14



15

### Chronische Paarkonflikte und kindliche Verhaltensstörungen

- Insgesamt: ca. **200.000 Fälle pro Jahr**
- Kinder aus Partnerschaften mit chronischen Konflikten zeigen häufiger
  - Oppositionelles Trotzverhalten, antisoziale Verhaltensstörungen, Depression
  - Externalisierende und Internalisierende Störungen
  - Probleme mit Peers, Autoritätspersonen
  - Schulprobleme, berufliche Probleme
- Schwere des Paarkonflikts ist bedeutsamerer Prädiktor als Scheidung oder Ausmaß von Konflikten nach Scheidung
- Auftreten internaler/externaler Verhaltensstörungen abhängig von:
  - Intensität der elterlichen Auseinandersetzungen, Häufigkeit, offener Feindseligkeit, körperlicher Aggression, kindbezogene Konflikte

Technische Universität Braunschweig

16





17

## Chronische Paarkonflikte und kindliche psychische Auffälligkeiten

Langfristige Partnerschaftsunzufriedenheit wirkt sich häufig auch auf die psychische Gesundheit der betroffenen Kinder aus!

### **Bella Studie und RKI Survey KiGGS<sup>1,2</sup>**

(2006, 2007; 2. Welle 2015-2017)

#### ➤ **Familiäre Risikofaktoren für psychische Störungen bei Kindern**

- Kinder von Alleinerziehenden: OR = 1,7–2,1
- psychische Störung(-en) der Eltern: OR = 2,1–2,4
- Unzufriedenheit in der Partnerschaft: OR = 2,8
- Konflikte zwischen Erziehenden: OR = 2,8
- aktuelle Familienkonflikte: OR = 4,9–5,0
- Konflikte in der Familie der Eltern: OR = 2,0–3,9

→ Risiko für psychische Erkrankung des Kindes steigt mit zunehmender Anzahl an Belastungen:

- 3 Risikofaktoren: 31%
- 4 Risikofaktoren: 48%



<sup>1</sup>Ravens-Sieberer et al. (2006)

<sup>2</sup>Klasen, Meyrose, Otto, Reiss & Ravens-Sieberer (2017)

18

## Besonders destruktiv für Kinder sind...

- **fortgesetzte, chronische Konflikte**

(Cummings & Davis, 2010)

- wenn **keine Versöhnung** erfolgt,
- wenn die **Kinder zum Konflikthalt** werden,
- wenn **Gewaltäußerungen** der Eltern vorliegen

Gyrich & Fincham, 1993; Walper, 1998



19

## Gesellschaftliche Faktoren im Zusammenhang mit Partnerschaftskonflikten und Trennung / Scheidung

### Kinderarmut in Deutschland 2017

- 2.3 Millionen Kinder leben unter der Armutsgrenze
- davon 1.7 Mill. Alleinerziehende (AEZ; meist Mütter)

**21% der Kinder sind dauerhaft von Armut betroffen**  
**68% der Alleinerziehenden sind von Armut bedroht**

→ Gründe:

- ❖ Leben nach Trennung /Scheidung ist teurer (2 Haushalte statt 1)
- ❖ Ökonomische Konsequenzen von T / S für Frauen meist deutlich höher als für Männer
  - bei AEZ sind Erwerbsmöglichkeiten aufgrund Kinderbetreuung häufig eingeschränkt
  - oft keine Kinderbetreuungskosten vom Mann
  - Einkommenslücke muss durch öffentliche Transfers gefüllt werden (2018: 1 Mrd. €)

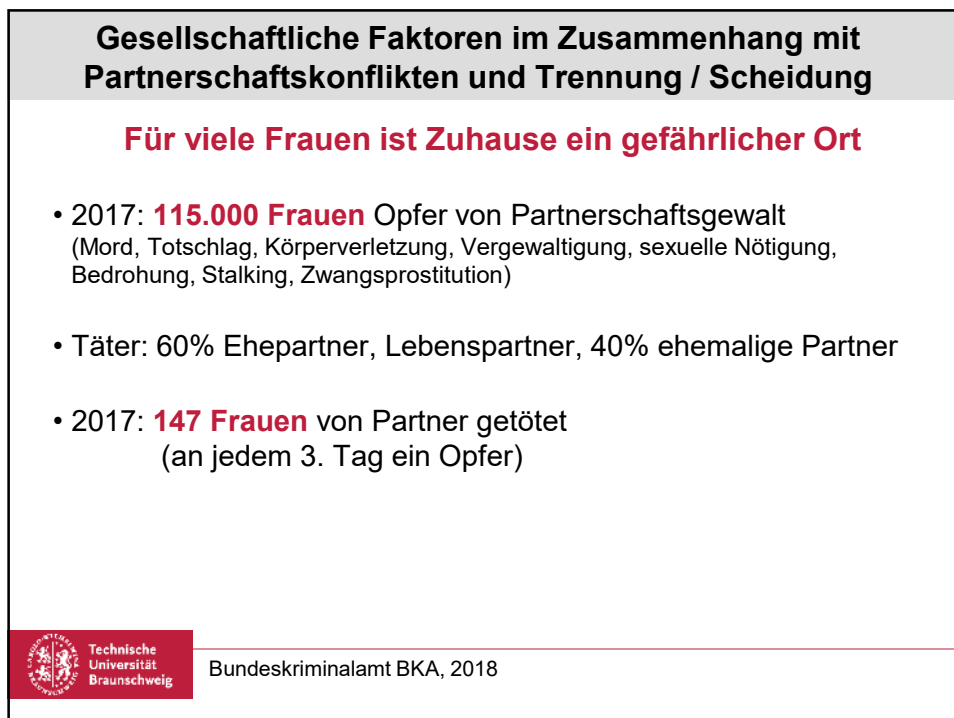


Garbuszus et al., 2018

20



21



22

## Kognitiv-verhaltenstherapeutische Paartherapie

### Gliederung

#### 1. Ist Liebe ein gesellschaftliches Problem?

- Partnerschaft und Familie 2024
- Scheidungsfolgen für Partner\*innen und Kinder

#### 2. Gibt es Determinanten von Partnerschaftsstabilität?

- Die Rolle der Kommunikation

#### 3. Praxis kognitiv-verhaltenstherapeutischer Paarinterventionen

- Paarbasierte Psychotherapie
- Paartherapeutische Modelle
- Struktur der klassischen Paartherapie

#### 4. Prävention: Lässt sich Scheidung / Trennung verhindern?

- Präventive Trainings für Paare (EPL, Paarlife)
- Interaktive DVDs
- Online-Angebote (Paarbalance, Paaradies-App)



23

## Warum verschlechtern sich Beziehungen?

### • Grund 1: Gewöhnung

- Schönheit, Sex Appeal, Status, Prestige, etc. sind **Gewöhnungsprozessen** unterworfen
- Je länger ein Paar zusammen ist, desto stärker wirkt sich die Gewöhnung aus (**Monotonie / Langeweile / Leere**)

### • Grund 2: Unrealistische Erwartungen

- Viele Menschen gehen mit **übersteigerten Erwartungen** in die Partnerschaft
- Irrglaube, dass dort alle Wünsche und Bedürfnisse befriedigt werden

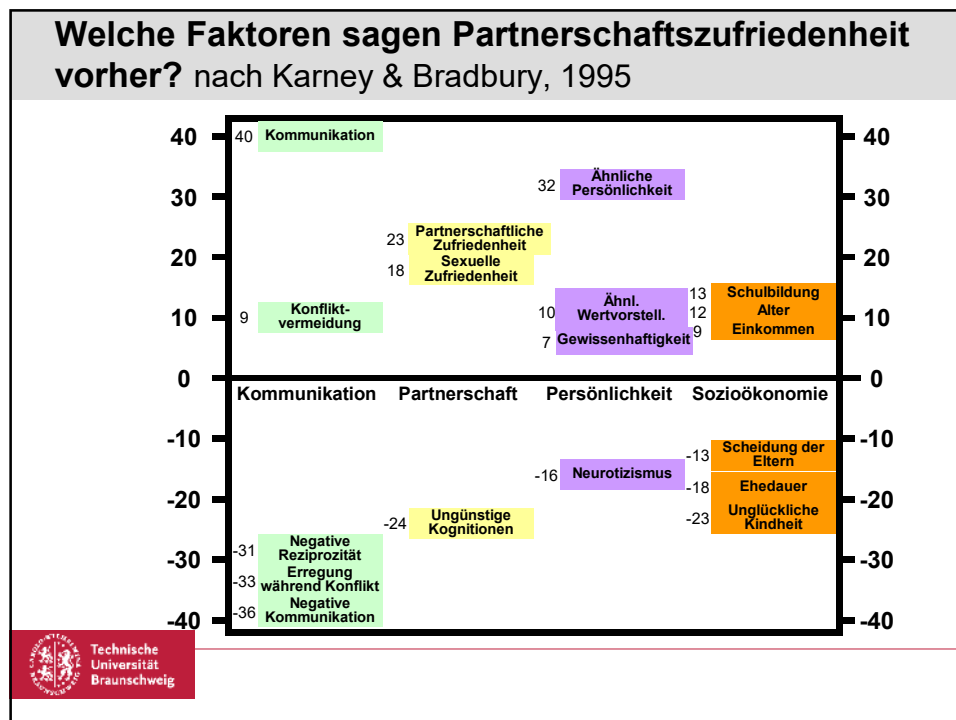
### • Grund 3: Chronischer Alltagsstress, Konflikte

- Bleibt er **unbewältigt**, zerstört er die Liebe schleichend und lange Zeit unbemerkt



Bodenmann, 2016

24



25

**Faktoren die Partnerschaftsunzufriedenheit vorhersagen**  
**Ungünstige (irrationale) Kognitionen**

- „Mein\*e Partner\*in muss mich über alles lieben!“
- „Mein\*e Partner\*in muss fähig sein, meine Gedanken zu lesen bzw. zu wissen.“
- „Mein\*e Partner\*in muss mir meine Wünsche von den Augen ablesen.“
- „Es ist unerträglich, dass es Wünsche gibt, die mein\*e Partner\*in nicht erfüllen kann oder möchte.“
- „Mein\*e Partner\*in muss mich in jeder Hinsicht anerkennen.“
- „Mein\*e Partner\*in muss sich immer so verhalten, wie ich es erwarte.“
- „Uneinigkeit ist schädlich für die Beziehung!“

Technische Universität Braunschweig

angelehnt an Eidelson & Epstein, 1982 und Ellis & Harper, 1962

26

## Verhaltensmerkmale unzufriedener Paare

### Nonverbale Ebene

- weniger Blickkontakt
- weniger Lächeln
- unbeteiligteres Sprechen
- schärfere, kältere, lautere Stimme
- von Partner\*in abgewandte Körperhaltung

### Verbale Ebene

- seltenere Äußerung von Wünschen und Gefühlen
- selteneres Sprechen über persönliche Gedanken
- mehr Kritikäußerungen gegenüber dem\*der Partner\*in
- Abwertung des\*der Partner\*in durch Äußerungen
- Rechtfertigung des eigenen Verhaltens
- seltenere Zustimmung



27

## Negative Kommunikation

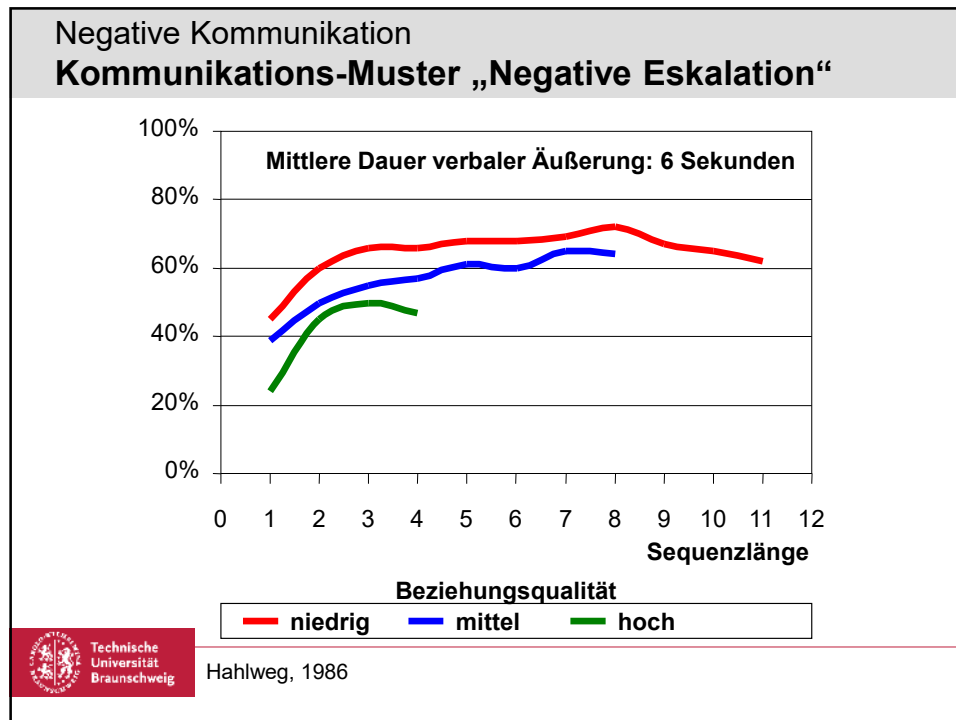
### Thema: Du kümmerst Dich nicht um mich!

- 1 Er: Warum guckst du denn wieder so maulig? (KR)
- 2 Sie: Das war wieder typisch. Ich sitze den ganzen Abend blöd rum, du kümmerst dich überhaupt nicht (KR).
- 3 Er: Äh, du hättest ja auch mal ein paar Leute kennenlernen können. Das ist ja wohl kein Ding! (KR)
- 4 Sie: Das ist einfach gedankenlos, das sagen Uta und Klaus auch. (KR)
- 5 Er: Uta und Klaus! Immer solidarisiert du dich mit Uta und Klaus. Das wissen wir ja wohl beide. (KR)
- 6 Sie: Guck dich doch einmal an. Du guckst immer so mürrisch, genau wie bei meinen Eltern. Da sitzt du da rum, machst ein Gesicht wie sieben Tage Regenwetter. (KR)
- 7 Er: Immer meckerst du an mir rum, immer musst du an mir rummeckern. Ich geh nicht mehr Squash spielen. Ich kann nichts mehr alleine machen. (KR)
- 8 Sie: Kann ich Squash spielen gehen? Ich kann auch nicht jeden Tag alleine weggehen. Ich mach schließlich auch den ganzen Haushalt. Da hilfst du mir überhaupt nicht. Aber Squash spielen gehen. (KR)

M	KR <sup>0</sup>	KR <sup>-</sup>	KR <sup>-</sup>	KR <sup>-</sup>	KR <sup>-</sup>
F		KR <sup>-</sup>	KR <sup>-</sup>	KR <sup>-</sup>	KR <sup>-</sup>



28



29

**Wie können Partnerschaften gestärkt werden?**

**Ergebnisse der Risiko- und Schutzfaktorenforschung:**

- ❖ Entscheidend für den Verlauf von Partnerschaften sind
  - ...die **Kommunikations- und Problemlösekompetenzen** der Partner:innen
  - ...der partnerschaftliche **Umgang mit Stress**

**Ziele paarorientierter Interventionen:**

- ❖ **Aufbau partnerschaftlicher Kompetenzen**, um das Paar in die Lage zu versetzen,....
  - ✓ bereits bestehende Konflikte zu lösen
  - ✓ den gemeinsamen Umgang mit Stress zu verbessern
  - ✓ anstehende Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen

Technische Universität Braunschweig

Bodenmann (2012)    Karney & Bradbury (1995)    Job et al. (2014a)

30

## Kommunikation – aber richtig!



31

### Übung: Bildbeschreibung

- Gehen Sie zu zweit in einen Kleingruppenraum
- Legen Sie fest, wer von Ihnen in dieser Übung der\*die Sprecher\*in und wer Zuhörer\*in ist.
- Nur der\*die Sprecher\*in schlägt die letzte Seite (S. 20) der Teilnehmermaterialien auf, dort ist eine Postkarte mit einem Landschaftsbild zu sehen. Der\*Die Zuhörer\*in darf das Bild nicht sehen!
- Als Sprecher\*in sollen Sie Ihrem\*r Zuhörer\*in das Bild und die Stimmung des Bildes so genau wie möglich beschreiben. Wenn Sie das Bild oder den Maler kennen, nennen Sie bitte nicht den Namen oder Ort.
- Als Zuhörer\*in sollen Sie nur zuhören und dürfen nicht nachfragen. Sie sollen sich das Bild so genau wie möglich vorstellen.
- Sobald Sie damit fertig sind, kommen Sie bitte zeitnah zurück in den Gruppenraum, ohne dass sich der\*die Zuhörer\*in das Bild vorher angeschaut hat.



32



## Übung: Bildbeschreibung

- Setzen Sie sich bitte zu **zweit** zusammen Rücken an Rücken.
- Jeweils eine\*r (Sprecher\*in) bekommt eine Postkarte mit einem Landschaftsbild. Der\*Die andere (Zuhörer\*in) darf das Bild nicht sehen!
- Bitte beschreiben Sie Ihrem/\*r Partner\*in das Bild und die Stimmung des Bildes so genau wie möglich. Wenn Sie das Bild oder den Maler kennen, nennen Sie bitte nicht den Namen oder den Ort.
- Der\*Die Zuhörer\*in soll nur zuhören und darf nicht nachfragen.
- Wenn Sie (Sprecher\*in) das Gefühl haben, Ihrem/\*r Zuhörer\*in das Bild ausführlich beschrieben zu haben, dürfen Sie es Ihrem/\*r Zuhörer\*in zeigen
- **WICHTIG:** Der\*Die Zuhörer\*in soll **spontan sagen, was** von dem Bild mit dem Bild in ihrer\*seiner Vorstellung **übereinstimmt und was ggf. abweicht** (bzgl. Inhalt, Stimmung)!



33

## Kognitiv-verhaltenstherapeutische Paartherapie Zwischenfazit

- 1. Ist Liebe ein gesellschaftliches Problem? JA!**
  - Partnerschaft und Familie 2024
  - Scheidungsfolgen für Partner\*innen und Kinder
- 2. Gibt es Determinanten von Partnerschaftsstabilität? JA!**
  - Die Rolle der Kommunikation
- 3. Praxis kognitiv-verhaltenstherapeutischer Paarinterventionen**
  - Paarbasierte Psychotherapie
  - Paartherapeutische Modelle
  - Struktur der klassischen Paartherapie
- 4. Prävention: Lässt sich Scheidung / Trennung verhindern?**
  - Präventive Trainings für Paare (EPL, Paarlife)
  - Interaktive DVDs
  - Online-Angebote (Paarbalance, Paaradies-App)



34

## Kognitiv-verhaltenstherapeutische Paartherapie

### Gliederung

#### 1. Ist Liebe ein gesellschaftliches Problem?

- Partnerschaft und Familie 2024
- Scheidungsfolgen für Partner\*innen und Kinder

#### 2. Gibt es Determinanten von Partnerschaftsstabilität?

- Die Rolle der Kommunikation

#### 3. Praxis kognitiv-verhaltenstherapeutischer Paarinterventionen

- **Paarbasierte Psychotherapie**
- **Paartherapeutische Modelle**
- **Struktur der klassischen Paartherapie**

#### 4. Prävention: Lässt sich Scheidung / Trennung verhindern?

- Präventive Trainings für Paare (EPL, Paarlife)
- Interaktive DVDs
- Online-Angebote (Paarbalance, Paaradies-App)



35

## Partnerschaft und Psychopathologie

- Beziehungsqualität scheint Auswirkungen auf die Physiologie des Menschen zu haben
- Beziehungsqualität spielt eine wichtige Rolle u.a. beim Verlauf schizophrener und depressiver / bipolarer Störungen

### Expressed Emotion und Rückfälle

	High EE	Low EE
Schizophrenie Kavanagh (1992)	48 %	21 %
Depression Vaughn & Leff (1976); Hooley et al. (1986)	64 %	11 %
Okasha et al. (1994)	73 %	25 %
Bipolare (manische) Störungen Miklowitz et al. (1988)	90 %	54 %
Miklowitz et al. (1994)	92 %	39 %



36

## Rahmenbedingungen der Psychotherapie I

### • Traditionelles Vorgehen:

- Psychotherapie ist üblicherweise Individualtherapie
- Paartherapie ist KEINE Leistung der Krankenkasse!
  - *Bei Wunsch nach Verbesserung der Partnerschaft:*  
→ Überweisung an Eheberatungsstelle
  - *Bei Wunsch nach Verbesserung der Eltern-Kind- Beziehung:*  
→ Überweisung an Erziehungsberatungsstelle

### • Alternatives Vorgehen bei Indikation:

- Einbindung der Partner\*in / Kinder in die Einzeltherapie (nicht als „Paartherapie“ kennzeichnen)
  - Begrenzte Dauer: eher strukturiertes Vorgehen



37

## Rahmenbedingungen Psychotherapie II

- Psychotherapie ist zwar Individualtherapie **ABER...**  
...ein **Einbezug von Angehörigen / Bezugspersonen ist möglich zur Erreichung eines ausreichenden Behandlungserfolges** (§ 9), z.B. **zum Aufbau von Bewältigungsfähigkeiten** (§ 25).

Bei Erwachsenen mit Ausnahme von Menschen mit einer geistigen Behinderung werden die entsprechenden Stunden auf das Gesamtkontingent angerechnet (§ 28 Abs. 4).

Bei Kindern und Jugendlichen sowie Menschen mit geistiger Behinderung können zusätzlich Bezugspersonenstunden beantragt werden (im Verhältnis von 4:1).



38

## Rahmenbedingungen Psychotherapie II

- Psychotherapie ist zwar Individualtherapie **ABER...**
  - ...ein **Einbezug von Angehörigen / Bezugspersonen ist möglich** zur Erreichung eines ausreichenden **Behandlungserfolges** (§ 9), z.B. zum **Aufbau von Bewältigungsfähigkeiten** (§ 25).
    - Einbezug in einzelne Stunden zwecks **Fremdanamnese** und besserer Einschätzung des sozialen Umfelds!
    - Es kann sinnvoll sein, den\*die Partner\*in auch in größerem Umfang in eine Psychotherapie einzubeziehen, z.B. zum **Aufbau sozialer Kompetenzen / Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten**
    - Zusätzlich Möglichkeit **Paartherapie als IGEL-Leistung** (Individuelle **Gesundheits-Leistungen**) **anzubieten**



39

### Paarbasierte Psychotherapie

Paartherapeutische Modelle

Struktur der klassischen Paartherapie




40

## Paarbasierte Psychotherapie

- **Ziele:**
  - **Primär: Behandlung (individueller) psychischer Störungen**
  - **Zusätzlich oft Gewinn an Beziehungsqualität**  
(u.a. Besprechung maladaptiver Partnerinteraktions- und Kommunikationsmuster, wie z.B. Akkomodation bei Störungsverhalten)
- **Differenzierung zwischen 3 verschiedenen Ansätzen**

Unterschiedliche Formen des Partnereinbezugs		
Paartherapie	Partnergestützte Intervention	Störungsspezifische Intervention
bei Partnerschaftskonflikten	unabhängig von Partnerschaftsqualität	

- Partner\*in wird entweder als wichtiger Teil der sozialen Umwelt (1+2), oder als Teil der Störung (3) gesehen




Technische  
Universität  
Braunschweig

Fischer, M. , Zietlow, A. L. , Ditzen, B. , Cohen, M. J. & Baucom, D. H. (2020). Paarbasierte Psychotherapie: Ein Review der Wirksamkeit kognitiv-verhaltenstherapeutischer Ansätze mit Paaren bei psychischen Störungen. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie* , 68 , 207–216. <https://doi.org/10.1024/1661-4747/a000418>

41

## Paarbasierte Psychotherapie

Nicht nur der\*die Inpatient\*in ist von einer psychischen Erkrankung betroffen, sondern in der Regel auch der\*die Partner\*in sowie weitere Familienangehörige (insbesondere Kinder)!



Technische  
Universität  
Braunschweig

42

## Paarbasierte Psychotherapie

### Übersicht: aktuelle Forschungsbereiche

- **Depressive Störungen**
  - z.B. Baucom et al. (2018); Gray, Hawrilenko & Cordova (2019)
- **Substanzkonsumstörungen**
  - Besonders für Alkoholkonsumstörungen gut erforscht: z.B. Powers, Vedel & Emmelkamp (2008); Schumm et al. (2014)
- **Angststörungen, PTBS, Zwangsstörungen**
  - z.B. Monson et al. (2012); Fredman et al. (2019); Abramowitz et al. (2013)
- **Essstörungen**
  - z.B. zu Anorexia Nervosa (Baucom et al., 2017), Binge-Eating-Störung (Runfola et al., 2018)
- **Emotionale Dysregulation**
  - z.B. Kirby & Baucom (2007)



43

## Paarbasierte Psychotherapie

Nicht nur der\*die Inpatient\*in ist von einer psychischen Erkrankung betroffen, sondern in der Regel auch der\*die Partner\*in sowie weitere Familienangehörige (insbesondere Kinder)!

**Warum könnte es sinnvoll sein, den\*die Partner\*in eines\*einer Patient\*in in größerem Umfang in die störungsspezifische Therapie mit einzubeziehen?**

**Wie könnte eine solche paarbasierte Therapie aussehen?**

Depressionen

Zwangsstörungen

Essstörungen

Diskussion in Kleingruppen (20 Min.)  
anschließend Sammeln in der Großgruppe.



44

## Paarbasierte Psychotherapie

Nicht nur der\*die Indexpatient\*in ist von einer psychischen Erkrankung betroffen, sondern in der Regel auch der\*die Partner\*in sowie weitere Familienangehörige (insbesondere Kinder)!

**Warum könnte es sinnvoll sein, den\*die Partner\*in eines\*einer Patient\*in in größerem Umfang in die störungsspezifische Therapie mit einzubeziehen?**

**Wie könnte eine solche paarbasierte Therapie aussehen?**

Depressionen



45

## Exkurs: Depression und Partnerschaft

### Symptome einer Depression

- Depressive Verstimmung
- Interessenverlust, keine Freude an Aktivitäten
- Schlaflosigkeit
- Unruhe, Lethargie
- Müdigkeit
- Wertlosigkeit, Schuldgefühle
- Suizidgedanken

### Auswirkung auf den\*die Partner\*in

- Reziproke Verstimmung
- Reziprokes Zurückziehen, Verringerung Aktivitäten
- Schlafstörungen, Änderung Tagesroutine
- Unruhe steckt an
- Ständig Motor für Aktivität
- Klagen, Jammern schwer zu ertragen
- Angst, Sorge, unerträglich

→ **Ca. 50% aller Partner\*innen von Depressiven weisen selbst erhöhte Depressionswerte auf**



Bodenmann, 2009

46

## Exkurs: Depression und Kommunikation

### Depressive\*r

- Klagen, Jammern
- Depression, meist Thema
- Abwertung, Nörgeln
- Selbstabwertung, -mitleid
- Negative Erwartungen
- Lethargie, Passivität
- Problemlösung -> Partner\*in
- langsame., leise Sprache
- Wenig Blickkontakt
- Verzögertes Eingehen auf Partner\*in

### Partner\*in

- Gereiztheit, Kritik
- Hohe Ambivalenz (möchte positiv sein, schafft es nicht)
- Bemüht, Kommunikation mit Anstrengung in Gang zu halten
- Oft Resignation
- Oft einsilbiger als mit Anderen
- Wenig Selbstöffnung
- Keine Kritik
- **Expressed Emotion**
  - Rückfall 6x erhöht



Bodenmann, 2009

47

## Paarbasierte Psychotherapie

### (3) Paartherapie

#### • **Primäres Ziel: Behandlung von Partnerschaftsproblemen**

- Partnerschaftskonflikte als wichtiger Risikofaktor für Wiederauftreten und Aufrechterhaltung psychischer Störungen
- Therapien können daher auch eingesetzt werden, um individuelle Probleme zu behandeln

#### • **Beispiel: Kognitiv-behaviorale Paartherapie bei Depression**

- Teil des Programms "Improving Access to Psychological Therapies" (IAPT) in England
- Ausgewählte Paare in London konnten auf Wunsch eine solche Depressionstherapie bekommen

### **Behavioral Couple Therapy for Depression (BCT-D)**



Baucom, D. H., Fischer, M. S., Worrell, M., Corrie, S., Belus, J. M., Molyva, E., & Boeding, S. E. (2018). Couple-based Intervention for Depression: An Effectiveness Study in the National Health Service in England. *Family process, 57*(2), 275–292. <https://doi.org/10.1111/famp.12332>

Fischer, M., Zietlow, A. L., Ditzel, B., Cohen, M. J. & Baucom, D. H. (2020). Paarbasierte Psychotherapie: Ein Review der Wirksamkeit kognitiv-verhaltenstherapeutischer Ansätze mit Paaren bei psychischen Störungen. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie, 68*, 207–216. <https://doi.org/10.1024/1661-4747/a000418>

48



## Depression: Einbezug des\*der Partner\*in in die Psychotherapie

- Psychoedukation (Rolle des\*der Partner\*in)
- Anhörung des\*der Partner\*in: Wie wird depressive\*r Patient\*in erlebt?
- Hinweise und Absprache mit Depressivem/\*r, wie Partner\*in Alltagsaktivitäten unterstützen kann
- Information über Verlauf der Behandlung, Prognose
- Informationen zur Rückfallprophylaxe
- Bei Kommunikationsschwierigkeiten: Kommunikationstraining



Bodenmann, 2009

49

## Depression: Unterstützung durch den\*die Partner\*in

- **Aufmuntern, Initiieren zu Aktivitäten**
  - Spaziergang, Musik hören, lesen, Freunde treffen
- **Loben**
  - Der Ideen, Handlungen, Aktivitäten
- **Lösbare, zumutbare Aufgaben geben**
  - Kinder zur Schule bringen, kleinere Einkäufe tätigen, Haushalts-, Gartenarbeiten ausführen
- **Freunde, Verwandte animieren**, Depressiven bei Aktivitäten einzubinden



Bodenmann, 2009


50

**Paartherapie**  
**BCT-D in Großbritannien**

**IAPT-Befunde (London 2013 – 2014):  
Genesungsrate bei depressiven Patienten**

**49%** der Partner\*innen hatten zu Beginn ebenfalls klinisch relevante PHQ-9- oder GAD-7-Werte

Klinische Signifikanz	Patient*innen (n = 63)	Partner*innen (n = 31)
<b>BCT-D</b>	<b>57.1%</b>	<b>48.4%</b>
<b>alle Therapien</b>	41%	

 Technische Universität Braunschweig

Baucom, D. H., Fischer, M. S., Worrell, M., Corrie, S., Belus, J. M., Molyva, E., & Boeding, S. E. (2018). Couple-based Intervention for Depression: An Effectiveness Study in the National Health Service in England. *Family process, 57*(2), 275–292. <https://doi.org/10.1111/famp.12332>

51

**Paarbasierte Psychotherapie**

Nicht nur der\*die Indexpatient\*in ist von einer psychischen Erkrankung betroffen, sondern in der Regel auch der\*die Partner\*in sowie weitere Familienangehörige (insbesondere Kinder)!

**Warum könnte es sinnvoll sein, den\*die Partner\*in eines\*einer Patient\*in in größerem Umfang in die störungsspezifische Therapie mit einzubeziehen?**

**Wie könnte eine solche paarbasierte Therapie aussehen?**

**Zwangsstörungen**

 Technische Universität Braunschweig

52

## Paarbasierte Psychotherapie

### (1) Partnergestützte Intervention

- **Fokus: Änderung von Verhaltensweisen des\*der Partners/\*in mit psychischer Störung**

- Gesunde\*r Partner\*in als unterstützender Coach, „Aushilfstherapeut\*in“ (Co-Therapeut\*in)
- Unterstützung / Begleitung im Therapiekontext und bei der Umsetzung im Alltag (z.B. bei Verhaltensaktivierung oder Expositionsübungen)

- Keine fundamentale Änderung der Paarbeziehung angestrebt!

### Partnerassistierte ERP-Therapie bei Zwangsstörungen



Fischer, M., Zietlow, A. L., Ditzen, B., Cohen, M. J. & Baucom, D. H. (2020). Paarbasierte Psychotherapie: Ein Review der Wirksamkeit kognitiv-verhaltenstherapeutischer Ansätze mit Paaren bei psychischen Störungen. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 68, 207–216. <https://doi.org/10.1024/1661-4747/a000418>

53

## Partnerassistierte ER-Therapie bei Zwangsstörungen

- 16 gemeinsame Therapiesitzungen (90 – 120 Minuten)
- Zusätzliche Übungen zu Hause: Partnerassistierte Exposition und Reduktion von Anpassungsverhalten

**Sitzung 1-3**

- Anamnese + Psychoedukation
- Entwicklung von Expositionshierarchie und Strategien zum Umgang mit Angst während der Exposition

**Sitzung 4-7**

- Durchführung der partnerassistierten ERP-Therapie
- Fokus: Nutzung emotionaler Ausdruckstechniken zur produktiven Kommunikation während der Exposition

**Sitzung 8-11**

- Entscheidungsstrategien, um Symptomanpassung zu reduzieren
- alternatives Verhalten etablieren

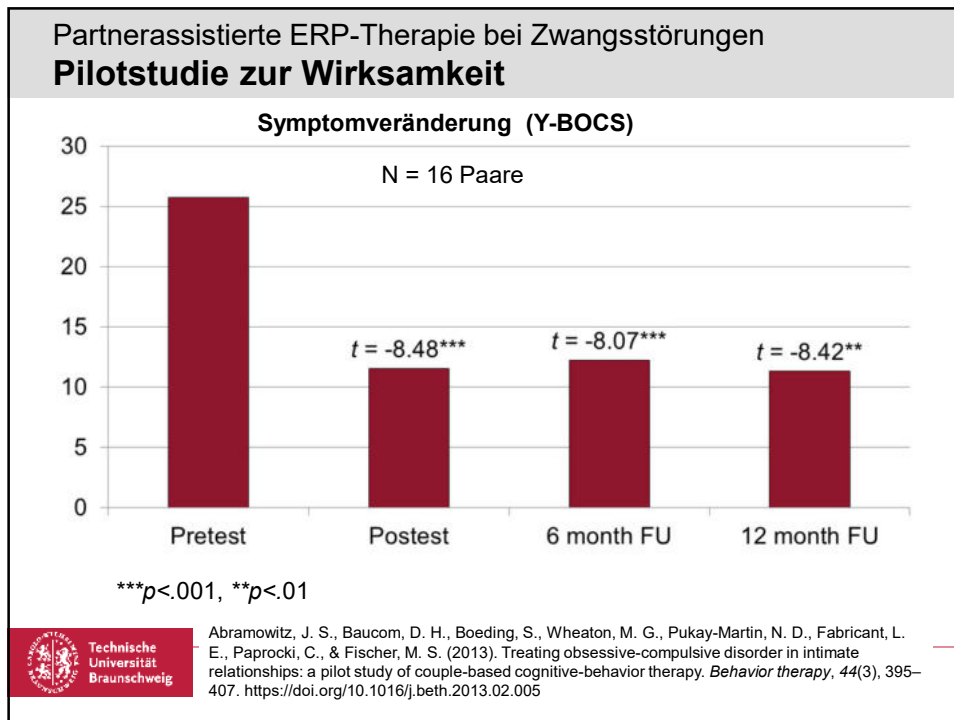
**Sitzung 12-16**

- Partnerschaftsstressoren außerhalb der Zwangsstörung
- Transfer: Anwendung der erlernten Strategien zur Verbesserung der allgemeinen Kommunikation



Abramowitz, J. S., Baucom, D. H., Boeding, S., Wheaton, M. G., Pukay-Martin, N. D., Fabricant, L. E., Paprocki, C., & Fischer, M. S. (2013). Treating obsessive-compulsive disorder in intimate relationships: a pilot study of couple-based cognitive-behavior therapy. *Behavior therapy*, 44(3), 395–407. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.02.005>

54



55

### Partnerassistierte ERP-Therapie bei Zwangsstörungen Pilotstudie zur Wirksamkeit

**Vergleich von Effektstärken and Therapieabbrüchen**

	<b>Paar- basiert</b> (N=16)	<b>ERP Individual*</b> (N=16)	<b>Kognitive Therapie*</b> (N=5)	<b>Warte- listen-KG*</b> (N=5)	<b>SSRI*</b> (N=27)
<b>Intra- Gruppen d (Y-BOCS)</b>	<b>2.7</b>	1.5	1.5	0.1	1.3
<b>Abbruch</b>	<b>11%</b>	12%	12%	10%	17%

\* Ergebnisse einer Metaanalyse von Eddy et al., 2004

**Technische Universität Braunschweig**

Abramowitz, J. S., Baucom, D. H., Boeding, S., Wheaton, M. G., Pukay-Martin, N. D., Fabricant, L. E., Paprocki, C., & Fischer, M. S. (2013). Treating obsessive-compulsive disorder in intimate relationships: a pilot study of couple-based cognitive-behavior therapy. *Behavior therapy, 44*(3), 395–407. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.02.005>

56

## Paarbasierte Psychotherapie

Nicht nur der\*die Indexpatient\*in ist von einer psychischen Erkrankung betroffen, sondern in der Regel auch der\*die Partner\*in sowie weitere Familienangehörige (insbesondere Kinder)!

Warum könnte es sinnvoll sein, den\*die Partner\*in eines\*einer Patient\*in in größerem Umfang in die störungsspezifische Therapie mit einzubeziehen?

Wie könnte eine solche paarbasierte Therapie aussehen?

Essstörungen



57

### Paarbasierte Psychotherapie

#### (2) Störungsspezifische Intervention

- **Fokus: fundamentale Änderung der Beziehung, jedoch nur in störungsrelevanten Bereichen**

- Identifikation von maladaptiven Interaktionsmustern und Rollenverteilungen (z.B. gesunde Partner\*innen übernehmen oft Aufgaben, die aufgrund der Störung vermieden werden)
- Entwicklung von Strategien in der Beziehung, um Veränderung zu erzielen → unterstützt bei der Therapie

- **Beispiel: Anorexia nervosa**

- ✓ Alltagsleben kreieren, das Essen „öffentlich“ macht (z.B. gemeinsames Einkaufen, Kochen, Mahlzeiten)

**Uniting Couples in the Treatment of Anorexia Nervosa (UCAN)**




Fischer, M. , Zietlow, A. L. , Ditzen, B. , Cohen, M. J. & Baucom, D. H. (2020). Paarbasierte Psychotherapie: Ein Review der Wirksamkeit kognitiv-verhaltenstherapeutischer Ansätze mit Paaren bei psychischen Störungen. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie* , 68 , 207–216. <https://doi.org/10.1024/1661-4747/a000418>

58

### Störungsspezifische Interventionen

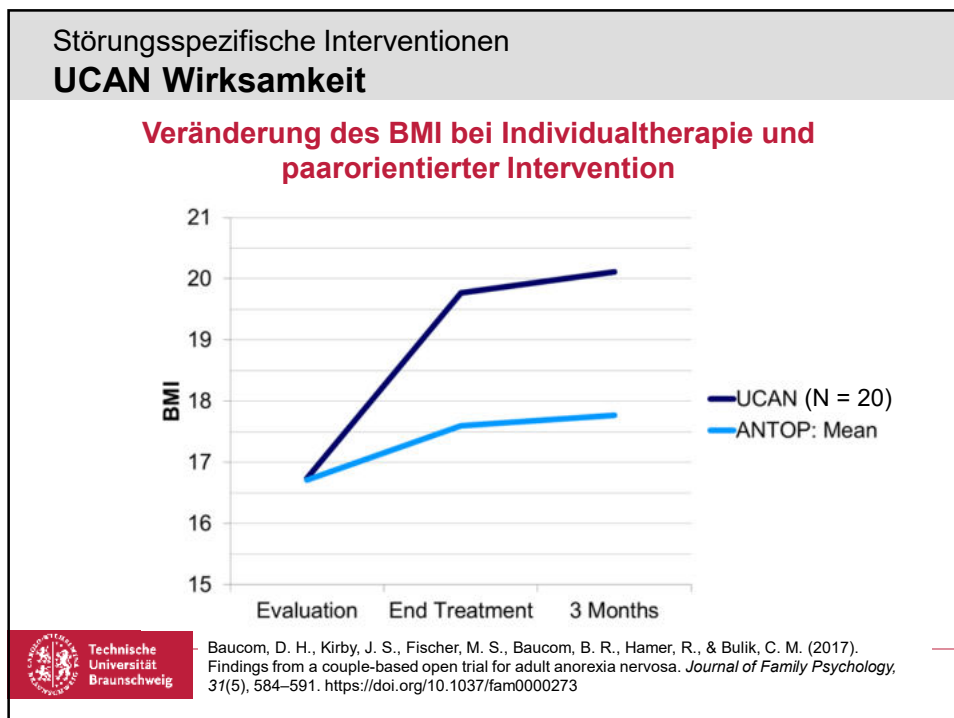
#### UCAN Komponenten

<b>Phase 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychoedukation: Anorexia Nervosa</li> <li>• Kommunikationstraining</li> </ul>
<b>Phase 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essstörungsverhalten im Kontext der Paarbeziehung</li> <li>• Gestaltung der persönlichen Umwelt</li> <li>• Themen: gesundes Essen, Angst vor dem Essen in der Öffentlichkeit,...</li> <li>• Änderung dysfunktionaler Interaktionsmuster und angemessener Umgang mit Störungsverhalten</li> </ul>
<b>Phase 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperbild</li> <li>• Zuneigung und Sexualität</li> </ul>
<b>Phase 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückfallprävention</li> </ul>


 Technische Universität Braunschweig

Baucom, D. H., Kirby, J. S., Fischer, M. S., Baucom, B. R., Hamer, R., & Bulik, C. M. (2017). Findings from a couple-based open trial for adult anorexia nervosa. *Journal of Family Psychology*, 31(5), 584–591. <https://doi.org/10.1037/fam0000273>

59



60

## Wirksamkeitsmechanismen der Paartherapie

### Fünf Wirkmechanismen nach Grawe auch bei paarorientierten Interventionen relevant

- **Therapeutische Beziehung** bei beiden Partner\*innen
- **Ressourcenaktivierung** beider Partner\*innen
- **Problemaktualisierung** bezüglich Paarproblem
- **Motivationale Klärung** beider Partner\*innen
- **Problembewältigung** als Paar



Grawe, 2000; Grawe & Donati, 2001; Grawe-Gerber, 2010

61

## Paarbasierte Psychotherapie

### Fazit für die Praxis

„Es ist [...] konsequent, den Partner in die Therapie einzubeziehen, einerseits, um über **Psychoedukation** entlastend auf das Paar zu wirken, und andererseits, um **gezielt Interaktionsmuster zu verstärken**, die dazu beitragen, die Krankheit besser zu integrieren oder die Bewältigung zu erleichtern.“

(Ditzen et al., 2019)

**Ziel:** Stärkung beider Partner\*innen gemäß des Konzepts der

**„We-Disease“**

(Baucom et al., 2018; Bodenmann, 2016)



Ditzen, B., Eckstein, M., Fischer, M., & Aguilar-Raab, C. (2019). Partnerschaft und Gesundheit. *Psychotherapeut*, 64, 482 – 488.

62

Paarbasierte Psychotherapie

**Paartherapeutische Modelle**

Struktur der klassischen Paartherapie

**Wie kann ich Paaren erklären, warum ihre Partnerschaftszufriedenheit abnimmt?**

Technische Universität Braunschweig

63

**Warum verschlechtern sich Beziehungen?**

Modell des Familienzyklus

```

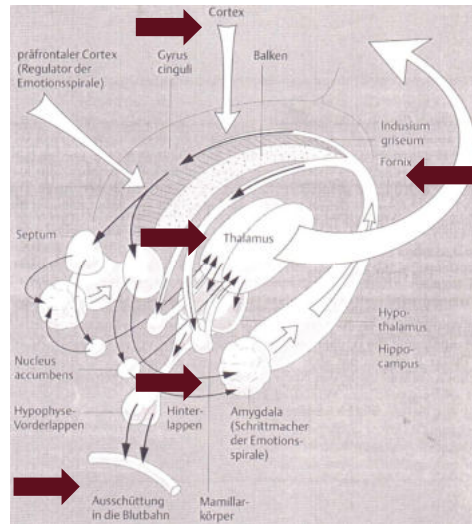
graph LR
    A[Kennenlernen] --> B[Partnerschaft]
    B --> C[Zusammenleben / Heirat]
    C --> D[Elternschaft]
    D --> E[Familienleben mit jungen Kindern]
    E --> F[Familienleben mit Jugendlichen]
    F --> G[Auszug der Kinder]
    G --> H[Altern]
  
```

Technische Universität Braunschweig

64



## Klassische Konditionierung: Spirale der Lust



Papez-Neuronenkreis



65


## Drei Formen der Liebe

	romantisch	pragmatisch kameradschaftlich	altruistisch
Leidenschaftlich	x		
Sehnsucht	x	x	
Zuneigung	x	x	x
Sorge	x	x	x
Vertrauen		x	x
Toleranz			x

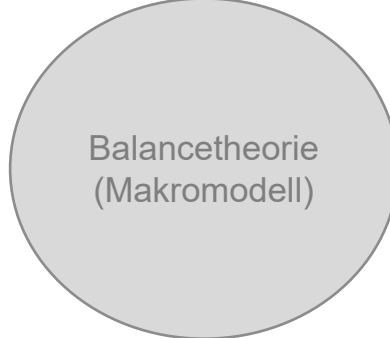


66


## Paartherapie: Psychologische Modelle, warum Paare unzufrieden werden



**Zwangsprozess  
(Mikromodell)**



Balancetheorie  
(Makromodell)




67

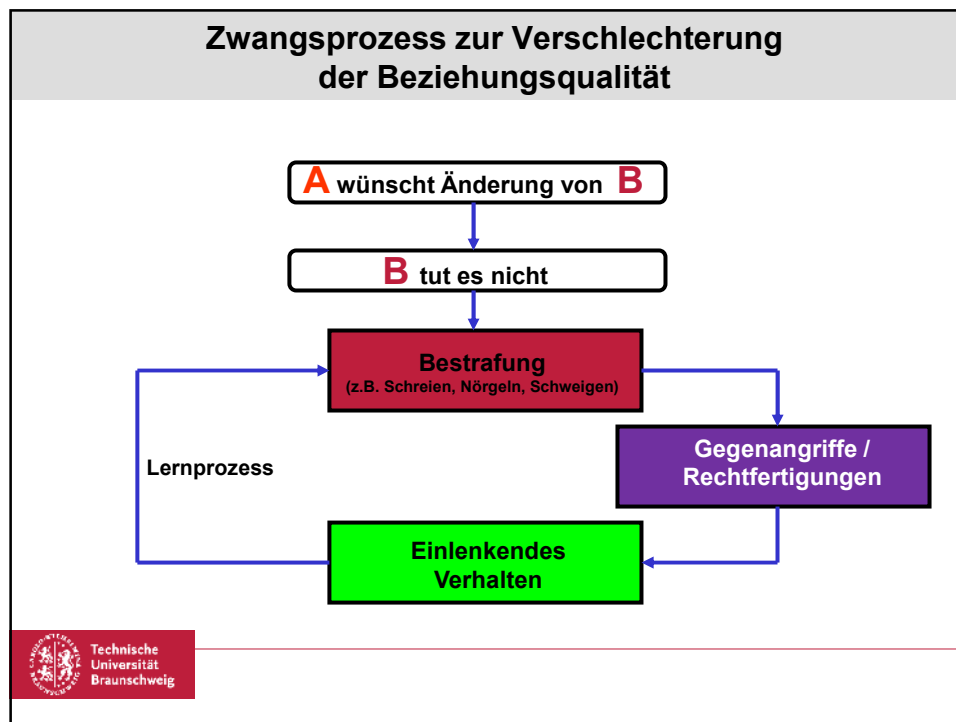
## Verhaltenstherapeutische Paartherapie Der Zwangsprozess

Ausgangspunkt: Wunsch nach Verhaltensänderung, Konflikt

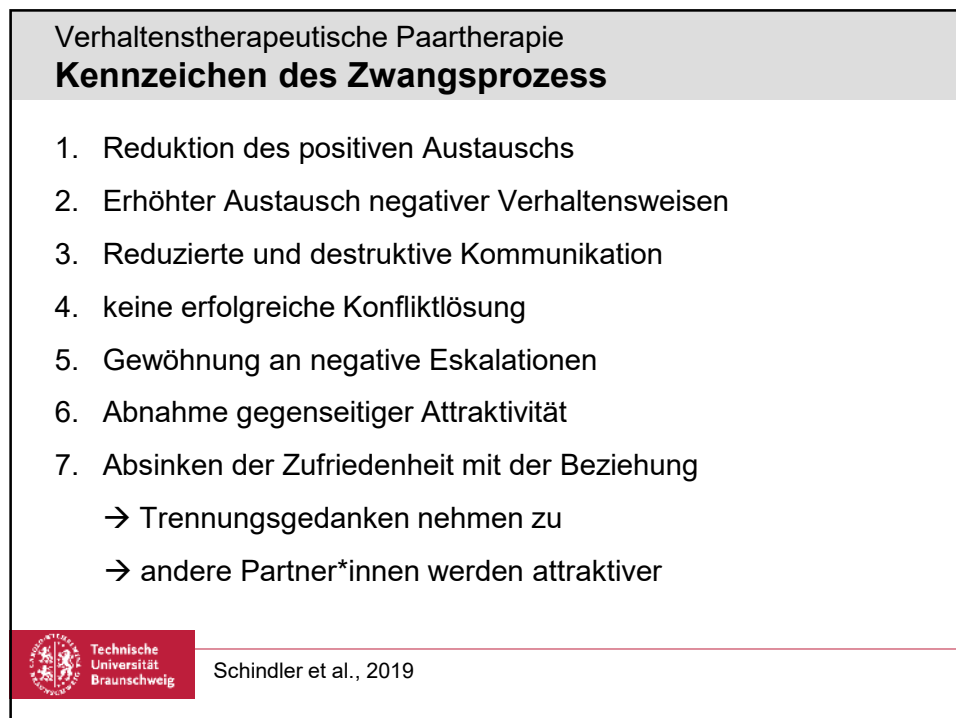
- **Möglichkeit 1: Dauerhafte Lösung durch positive Strategien**  
(Beachten positiver Ansätze, affektive Kommunikation, Zärtlichkeit, Lob, Regeln aufstellen, Partnerkonferenz)
- **Möglichkeit 2: Keine Verhaltensänderung von Partner\*in B**
  - ▼ Bestrafung von A (*Aversive Maßnahme, Entzug positiven Verhaltens*)
  - ▼ Einlenken von B (kurzfristig) (*Positive Verstärkung für A, negative V. von B*)
  - ▼ Rückfall B
  - ▼ Stärkere aversive Reaktion von A
  - ▼ Erneutes kurzfristiges Einlenken von B
  - ▼ Reziprokes Gegensteuern von B
  - ▼ Negative Eskalation



68



69



70

## Beziehungstypen nach John Gottman

### stabile Beziehungen

- **konfliktvermeidende Paare** („conflict avoiders“): emotional neutral (manchmal „flach“) und distanziert
- **lebhaft-impulsive Paare** („volatile“): leidenschaftlich, emotional, bereit zu Auseinandersetzungen; „streiten UND lachen“
- **konstruktive Paare** („validating“): emotional nahe, selten Auseinandersetzungen, kompromissbereit, hohes „Wir-Gefühl“

### instabile Beziehungen

- **feindselig-engagierte Paare:** häufige, hitzige Auseinandersetzungen, beleidigen sich, beschimpfen und demütigen sich, sind sarkastisch
- **feindselig-distanzierte Paare:** wenig Streit, distanziert; wenn doch Auseinandersetzung, dann sehr feindselig



71

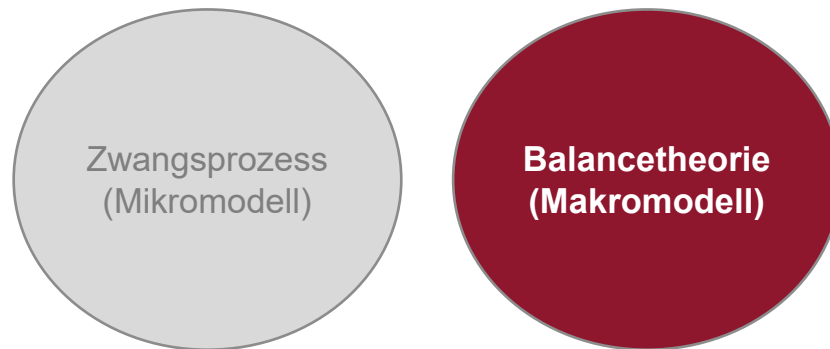
## Die „vier apokalyptischen Reiter“ für Paarbeziehungen

- **Kritik** (typische „DU-Sätze“)
- **Verachtung** (persönliche Abwertung)
- **Abwehr** (Rechtfertigung, Gegenkritik)
- **Abblocken** („stonewalling“, schweigen, dichtmachen, „gegen eine Wand reden“)



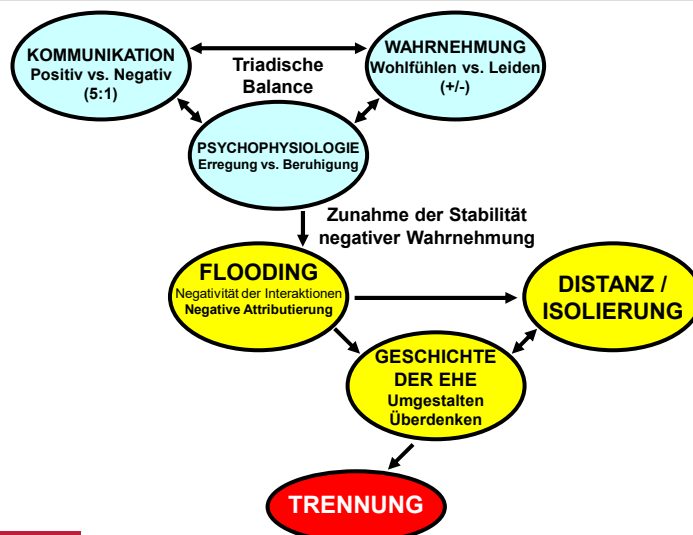
72

## Paartherapie: Psychologische Modelle, warum Paare unzufrieden werden



73

## Theorie partnerschaftlicher / ehelicher Stabilität



Gottman, 1994

74

## Beispiele für Bewegungen auf dem „Beziehungskonto“

### Positivität/Einzahlung

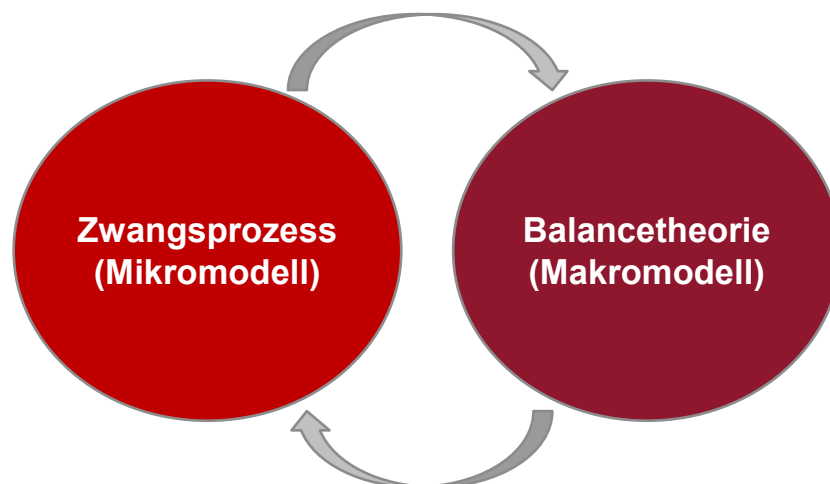
Hilfe verspüren  
 Ermutigt werden  
 Gelobt werden  
 Zuspruch bekommen  
 Entgegenkommen spüren  
 Einlenken des Anderen  
 Gestreichelt werden  
 Angelächelt werden  
 Geachtet werden  
 Vertrauen spüren  
 Zuhören  
 Vorschläge annehmen

### Negativität/Abhebungen

Ignoriert werden  
 Im Stich gelassen werden  
 Ironische Bemerkungen  
 Vorwürfe hören  
 Hintergangen werden  
 Eisiges Schweigen  
 Abgewiesen werden  
 Nicht beachtet werden  
 Versprechen nicht halten  
 Misstrauen äußern  
 unterbrechen  
 Eigene Interessen durchsetzen



## Paartherapie: Psychologische Modelle, warum Paare unzufrieden werden



## Kommunikationsfehler und -regeln

### Sprecher: **sich öffnen**

Fehler	Regeln
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kritik, Abwertung, „Du“-Sätze, „man“</li> <li>• Verallgemeinerungen, „immer“, „nie“</li> <li>• negative Eigenschaften</li> <li>• Themenwechsel/-sprünge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Ich“-Sätze</li> <li>• konkrete Situation</li> <li>• konkretes Verhalten</li> <li>• beim Thema bleiben „Hier und Jetzt“</li> </ul>

### Zuhörer: **verstehen wollen**

Fehler	Regeln
<ul style="list-style-type: none"> <li>• nicht zuhören, ablehnen</li> <li>• kein Eingehen, Widerspruch, Rechtfertigung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aufnehmend zuhören (nonverbal)</li> <li>• zusammenfassen,</li> <li>• offen nachfragen</li> </ul>



77

## Sprechfertigkeiten für eine angemessene Kommunikation

### 1. Ich-Gebrauch

Sprechen Sie von Ihren eigenen Gedanken, Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen. Sprechen Sie in Ich-Form und vermeiden Sie Du-Äußerungen. Vermeiden Sie Anklagen und Vorwürfe.

### 2. Mitteilung von Gefühlen

Versuchen Sie, sich emotional zu öffnen und zu formulieren, was in Ihnen vorgeht. Äußern Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse direkt.

### 3. Konkrete Situationen und Verhalten

Sprechen Sie von konkreten Situationen oder Verhaltensweisen. Vermeiden Sie Verallgemeinerungen („immer“, „nie“) und Persönlichkeitszuschreibungen (Charaktereigenschaften, „typisch“). Bleiben Sie beim Hier und Jetzt.



Teilnehmermaterialien S. 2

78

## Zuhörerfertigkeiten für eine angemessene Kommunikation

### 1. Aufnehmendes Zuhören

Bei aufnehmendem Zuhören schenken Sie Ihrem\*Ihrer Partner\*in Ihre Aufmerksamkeit und zeigen Ihr Interesse durch kurze Einwürfe oder Fragen. Nicken Sie und sehen Sie Ihre\*n Partner\*in an.

### 2. Wiederholung des Gesagten

Wiederholen Sie mit eigenen Worten, was Ihr\*e Partner\*in gesagt hat. Sie geben ihr\*ihm damit eine Rückmeldung und vergewissern sich, ob Sie ihn\*sie richtig verstanden haben.

### 3. Offene Fragen

Haben Sie im Verlauf einer Unterhaltung den Eindruck, dass Ihr\*e Partner\*in seine\*ihre Gefühle oder Wunschvorstellungen nur indirekt äußert und Sie sich nicht ganz sicher sind, was er\*sie empfindet, so fragen Sie gezielt nach. Vermeiden Sie geschlossene Fragen, auf die er\*sie nur mit Ja oder Nein antworten kann.



Teilnehmermaterialien S. 3

79

## Übung: Behutsamer Gesprächsanfang

**Gegen welche Kommunikationsregeln verstoßen die Beispielsätze?  
Wie könnte das Gespräch unter Berücksichtigung der  
Kommunikationsregeln begonnen werden?**

Beispiel:

•Du denkst, Du bist so umwerfend. Hör endlich auf mit anderen zu flirten!

Alternativer Gesprächsanfang:

•Wegen der Party heute Abend fühle ich mich unsicher, weil ich niemanden kenne. Ich würde mich freuen, wenn Du die meiste Zeit bei mir bleibst.

1. Alles was dich interessiert, ist deine Arbeit. Du bist doch eh nie zu Hause!
2. Du kümmerst Dich einfach nicht um unseren Sohn!
3. Deine ständigen Stimmungsschwankungen machen uns krank!



80



## Übung: Behutsamer Gesprächsanfang

**Gegen welche Kommunikationsregeln verstoßen die Beispielsätze?  
Wie könnte das Gespräch unter Berücksichtigung der  
Kommunikationsregeln begonnen werden?**

4. Ich bin so fett!
5. Du willst nie Sex, Du wirkst wie ein Eisklumpen!
6. Du gibst das ganze Geld aus und denkst nie an mich und die Kinder!
7. Hör auf mich mit Deinem Alkoholkonsum anzulügen!
8. Deine Mutter kritisiert mich ständig. Ihr Beide könnt mich mal!
9. Hör auf meinen Erziehungsstil zu kritisieren!
10. Ich bin doch aus deiner Sicht eh immer an allem schuld!



81

Paarbasierte  
Psychotherapie

Paartherapeutische  
Modelle

**Struktur der  
klassischen  
Paartherapie**



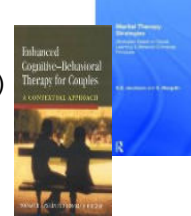
82

## Evidenzbasierte Paartherapie-Interventionen: APA-Klassifikation

### • Verhaltenstherapeutische Paartherapie (VPT)

(APA: **Wirksam und spezifisch**)

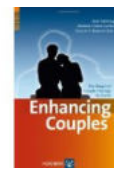
- Traditionelle VPT (Jacobson & Margolin, 1979; > 30 Studien)
- Kognitiv-Verhaltenstherapeutische Paartherapie (Epstein & Baucom, 2002, 4 Studien)
- Integrierte VPT (Jacobson & Christensen, 1996, 3 Studien)



### • Andere Ansätze

(APA: **möglicherweise wirksam**)

- Emotionally Focused Couple Therapy (EFCT; Johnson, 2004, 4 Studien; <1992, 5 Monate FU)
- Insight-Oriented Couple Therapy (IOCT; Snyder & Wills, 1989, 1 Studie)



(Hahlweg, Baucom, Grawe-Gerber, & Snyder, 2010)

83

## Effektivität von VPT-Interventionen

- Mittlere Effektstärke = **0.84**
  - Post: ES = 0.50 – 1.30
  - Wartelisten-Kontrolle: ES = -.06
- **40%** der Paare sind nach Therapieende klinisch **signifikant gebessert**
  - Aber: Nur bei **50%** der Paare sind **beide Partner:innen** klinisch signifikant **gebessert**
- **30 – 60%** **verschlechtern sich** innerhalb von 2 Jahren **wieder**



Shadish & Baldwin, 2003; Baucom, Hahlweg & Kuschel, 2003, Beh.Ther.


84

# THERAPEUTENVERHALTEN IN DER PAARTHERAPIE

85

**Welche Kompetenzen sind in der Paartherapie notwendig?**

- therapeutische Ausbildung
- Ethik
- Diagnostik
- Therapeut\*innenverhalten



86

## Therapeutenverhalten in der Paartherapie

- **Ethische Verpflichtungen**
  - Schweigepflicht gilt für beide Partner\*innen
  - Verantwortung für beide Partner\*innen und Kinder
  - Aufklärung über Therapie
- **Einstellungen / Werte des\*der Therapeuten\*in**
  - Wichtig: sich selbst hinterfragen!



87

## Therapeut\*innenverhalten in der Paartherapie Hinterfragen eigener Werte und Einstellungen

### Wie Vorstellungen / Ideen habe ich von Partnerschaft?

- Was würde es für mich bedeuten, wenn mein\*e Partner\*in z.B....
  - keine Kinder möchte?
  - untreu ist?
  - mein Kind schlägt? (Keine Kindeswohlgefährdung!)
  - sich passiv Sexualität verweigert? ...
- Wie stehe ich, z.B. zu...
  - Wochenend-/Fernbeziehungen?
  - homosexuellen / diversen Beziehungen?
  - offenen Beziehungen?
  - verschiedenen sexuellen Vorlieben, z.B. SM-Praktiken?
  - speziellen Arten der Rollenverteilung? ...



→ Wichtig: Supervision / Intervention!

88

## Therapeutenverhalten in der Paartherapie

- **Ethische Verpflichtungen**
  - Schweigepflicht gilt für beide Partner\*innen
  - Verantwortung für beide Partner\*innen und Kinder
  - Aufklärung über Therapie
- **Einstellungen / Werte des\*der Therapeuten\*in**
  - Wichtig: sich selbst hinterfragen!
- **Zieleklärung Paar (Makroebene)**
  - Beziehung auf jeden Fall aufrechterhalten
  - Entscheidungshilfe: Trennung ja / nein
- **Therapeutische Ziele (Mikroebene)**
  - Aufbau positiver Reziprozität
  - Abbau negativer Eskalation, Aufbau Konfliktlösung



89

## Paartherapie – ein VT-Behandlungsmanual Reziprozitätstraining: Therapiekomponenten



Schindler, Hahlweg &amp; Revenstorf, 3. Aufl., 2019



90

## Paartherapie – ein VT-Behandlungsmanual

### Reziprozitätstraining: Therapiekomponenten


<b>Erstgespräch</b> 1 BE (50 Min.) HA: Fragebögen ausfüllen	<b>Diagnostik und Bedingungsanalyse</b> 2 BE (100 Min.) Interview, Fragebögen, Beobachtungsverfahren HA: „Erwischübung“	<b>Steigerung der allgemeinen Reziprozität</b> Rückmeldung Diagnostik Vermittlung des Therapierationalen (Gottman-Modell) HA: Informationen über Therapierational lesen, „Verwöhnstd.“
<b>Kommunikations- und Problemlösetraining</b> (Allgemeine Gesprächsführung und Aufarbeitung von Konfliktbereichen) 3 BE (150 Min.)	<b>Anwendung der erlernten Fertigkeiten</b> 5-6 BE (250-300 Min.) Aussprache über eigene Konfliktbereiche, Besprechung der Erfahrungen beim Umsatz in den Alltag	Bei Bedarf: <b>Modifikation kognitiver Strukturen</b> Einsatz kognitiver Techniken
<b>Rückfallprophylaxe und Krisenintervention</b> 1-2 BE (50-100 Min.) kognitive Strategien zum Abbau von Eskalationen	Bei Bedarf: <b>Bereicherung der Sexualität</b>	


Technische Universität Braunschweig
Schindler, Hahlweg & Revenstorf, 3. Aufl., 2019

91

## Themenbereiche im paartherapeutischen Erstgespräch

- Welche Hauptprobleme gibt es?
- Seit wann ist die Partnerschaft problematisch, welche Erklärungen haben die Partner:innen dafür?
- Wie werden Konflikte gelöst?
- Wie verlaufen Auseinandersetzungen?
- Wie häufig kommt es zum Streit?
- Wie versöhnen sich die Partner:innen?
- Denken beide oder einer an eine Trennung?
- Welche Zielvorstellungen hat jeder Einzelne: Auf jeden Fall zusammenbleiben oder Entscheidungshilfe für mögliche Trennung?
- Liegen schwerwiegende psychische Probleme vor (z.B. Alkoholismus, schwere Depression, Psychose)?
- *Fakultativ:*
  - Wie haben Sie sich kennen gelernt?
  - Was schätzen Sie am Partner? (Bei vorhandener Positivität)


Technische Universität Braunschweig

92

## Therapeut\*innenverhalten im paartherapeutischen Erstgespräch

- Unterbrechen, wenn ein\*e Partner\*in zu lange redet (um eine Gleichverteilung in den Schilderungen zu erreichen)
- Unterbrechen, wenn zu detailliert oder zu viel von der Vergangenheit gesprochen wird
- Wenn A von B spricht, anschließend B nach seiner Sichtweise fragen
- Jede Frage auch an den\*die andere\*n Partner\*in richten
- Hinweise, den\*die Partner\*in aussprechen zu lassen
- Nur zielgerichtet Koalitionen eingehen!



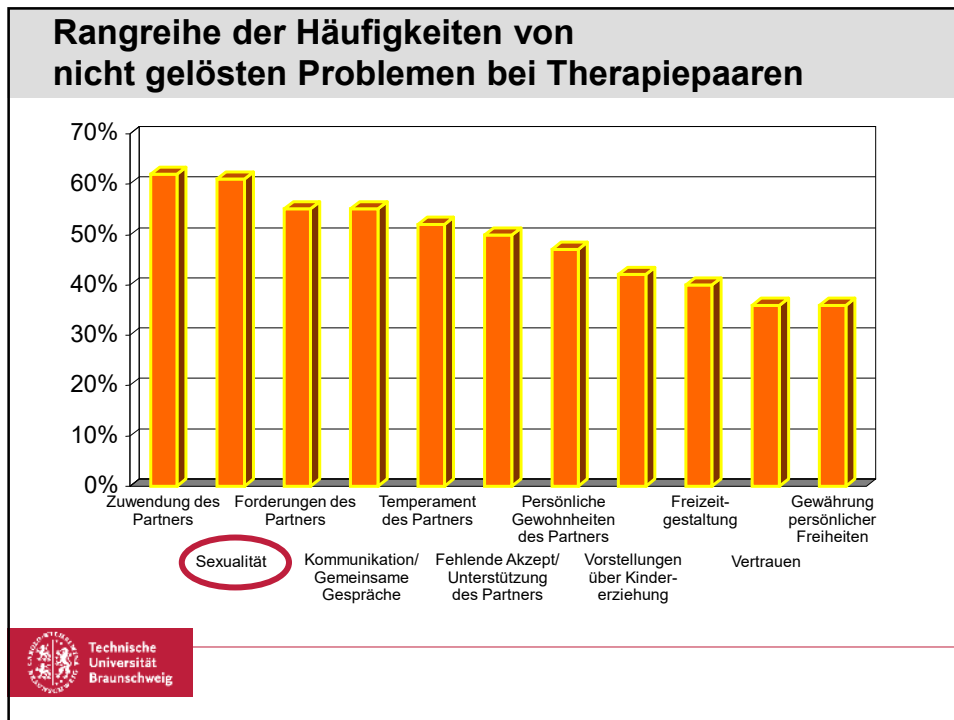
93

## Schwierigkeiten im paartherapeutischen Erstgespräch

- **Ein\*e Partner\*in steht der Therapie abweisend gegenüber:**
  - deutlich machen, dass Therapeut\*in nicht inhaltlich Stellung nimmt, dass Ziele durch die Partner\*innen definiert werden und dass jede\*r Partner\*in über Inhalte und Ziele informiert ist (Transparenz)
- **Ein\*e Partner\*in äußert Bedenken gegenüber VT:**
  - zunächst Aufklärung; bei Misserfolg Überweisung an Kollegen/\*in
- **Das Paar lebt getrennt:**
  - beide müssen möglichst viel gemeinsame Zeit miteinander verbringen, ggf. z.B. nach 4. Sitzung zusammenziehen
- **Ein\*e Partner\*in hat z.Z. eine außerpartnerschaftliche Beziehung:**
  - Unterbrechen der „Affäre“ für den Zeitraum der Therapie (Vertrag!)
- **Ein\*e Partner\*in ist ausschließlich an Trennung interessiert**
  - Trennungsunterstützung in Einzelgesprächen anbieten (Trennungshilfe)
- **Bei eine\*m/\*r Partner\*in liegen gravierende psychische Probleme vor:**
  - vorbereitende Einzeltherapie anbieten



94



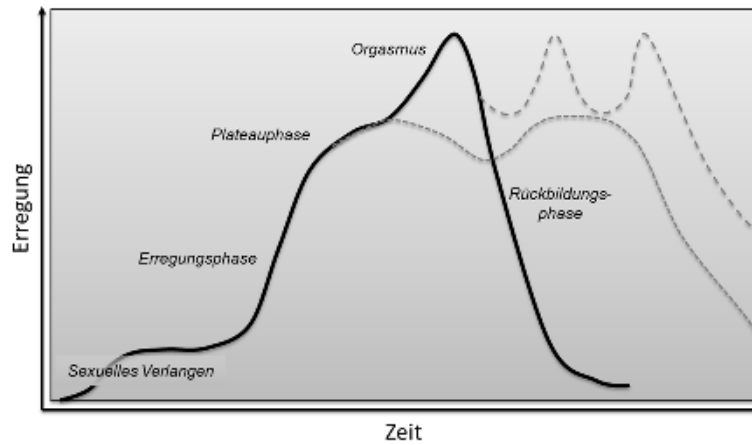
95



96



## Lineares Modell der sexuellen Reaktion nach Masters und Johnson (1970) & Kaplan (1977)



## 1-Jahres-Prävalenz sexueller Beeinträchtigungen bei Frauen (N = 1.800)

	Altersgruppen (Jahre)			
	18-29	30-39	40-49	50-59
<b>kein Interesse</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>27</b>
<b>kein Orgasmus</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
Schmerzen beim Koitus	21	15	13	8
unbefriedigender Sex	<b>27</b>	<b>24</b>	17	17
Leistungsangst	16	11	11	6
Lubrikationschwierigkeit	19	18	<b>21</b>	<b>27</b>

## Orgasmus-Häufigkeit bei Frauen

Frauen unter 40 Jahren, die mindestens ein Jahr regelmäßig Verkehr hatten, berichten ...

- **5% bis 10%**    nie
- **20% bis 25%**    manchmal (in 1 – 3 von 10 Koitus)
- **20% bis 30%**    oft (in 4 – 7 von 10 Koitus)
- **50%**            fast immer oder immer  
(in 8 oder mehr von 10 Koitus)

...einen Orgasmus beim Verkehr zu haben.



99

## 1-Jahres-Prävalenz sexueller Beeinträchtigungen bei Männern (N = 1.400)

	Altersgruppen (Jahre)			
	18-29	30-39	40-49	50-59
<b>kein Interesse</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>17</b>
kein Orgasmus	7	7	9	9
<b>vorzeitige Ejakulation</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>31</b>
unbefriedigender Sex	10	8	9	6
Leistungsangst	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	14
Erektionsschwierigkeit	7	9	11	<b>18</b>



Laumann et al., 1999: National Health and Social Life Survey

100

## Depression und Sexualität (Medikamente!)

+++ = starker Zusammenhang, + schwacher Zusammenhang, 0 = kein Zusammenhang

Sexuelle Probleme (bei 50%) [auch nach Besserung: 30%]	Frauen	Männer
Libidoverlust, Appetenzstörung	+++	++
Sexuelle Aversionsstörung	+++	0
Erregungsprobleme	+++	0
Orgasmusprobleme	0	0
Dypareunie	+++	+
Vaginismus	+	-
Erektionsstörung	-	+++
Ejaculatio praecox	-	0



Bodenmann, 2009

101

## Die Last mit der Lust: Alterungsprozesse

### • Mann:

Reduktion Testosteron ab 40 Jahre, Rheuma, Diabetes, Stress (Cortisol); Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen; Depression

- Verzögerter Erektionseintritt, mangelnde Fülle, verminderte Steife; mehr fließende statt stoßweiser Ejakulation
- herabgesetztes Lustempfinden; Libidoverlust

### • Frau:

Klimakterium ab 50 Jahre, Östrogenabfall

- trockene Scheide; schmerzhafter Geschlechtsverkehr
- Gewichtszunahme, Falten

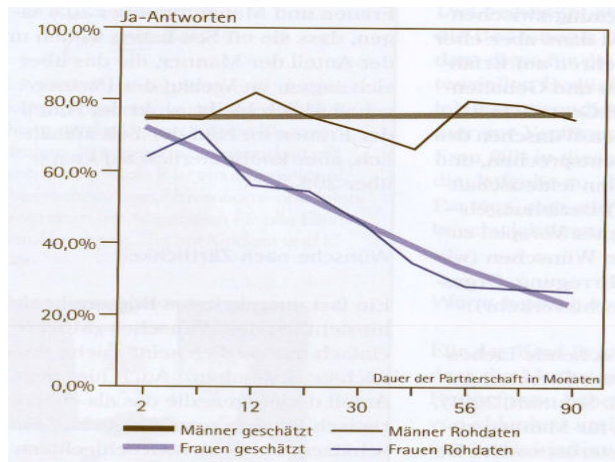


von Sydow, 1998

102

## „Möchten Sie oft Sex haben?“

%-Anteil der Antworten: Charakteristisch für mich



103

## Paartherapie: Exploration sexueller Probleme

### Das sexuelle Problem

#### ➤ Art der Störung

- Dauer, Verlauf, Schwankungen, Appetenz
- Einzelfunktionen (z.B. Erektion, Ejakulation, Lubrikation)
- Orgasmus, Befriedigung
- Abhängigkeit der Störung von Partner\*in, Praktik, Situation
- eigene Bewertung der Störung, vermutete Bewertung des\*der Partners/\*in

#### ➤ gegenwärtiges Sexualverhalten

- Koitus mit Partner\*in (Häufigkeit, Techniken, Konflikte, Initiative, Phantasien)
- Körperkontakt und Zärtlichkeit (Bedürfnis, Häufigkeit, Rahmen, Initiative)
- Kommunikation im sexuellen Bereich (Bedürfnisse äußern, Nein-sagen können, stimulierendes Vokabular)
- Idealvorstellungen, Präferenzen

104

## Paartherapie – ein VT-Behandlungsmanual Reziprozitätstraining: Therapiekomponenten

<b>Erstgespräch</b> 1 BE (50 Min.) HA: Fragebögen ausfüllen	<b>Diagnostik und Bedingungsanalyse</b> 2 BE (100 Min.) Interview, Fragebögen, Beobachtungsverfahren HA: „Erwischübung“	<b>Steigerung der allgemeinen Reziprozität</b> Rückmeldung Diagnostik Vermittlung des Therapierationalals (Gottman-Modell) HA: Informationen über Therapierational lesen, „Verwöhnstd.“
<b>Kommunikations- und Problemlösetraining</b> (Allgemeine Gesprächsführung und Aufarbeitung von Konfliktbereichen) 3 BE (150 Min.)	<b>Anwendung der erlernten Fertigkeiten</b> 5-6 BE (250-300 Min.) Aussprache über eigene Konfliktbereiche, Besprechung der Erfahrungen beim Umsatz in den Alltag	Bei Bedarf: <b>Modifikation kognitiver Strukturen</b> Einsatz kognitiver Techniken
<b>Rückfallprophylaxe und Krisenintervention</b> 1-2 BE (50-100 Min.) kognitive Strategien zum Abbau von Eskalationen	Bei Bedarf: <b>Bereicherung der Sexualität</b>	




Technische  
Universität  
Braunschweig

Schindler, Hahlweg & Revenstorf, 3. Aufl., 2019

105

# DIAGNOSTIK VON PARTNERSCHAFTSPROBLEMEN



Technische  
Universität  
Braunschweig

106

## Diagnostik von Partnerschaftsproblemen

Hahlweg, K. (2016). *Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik FPD. FLP-R, PFB, PFB-K und PL*. 2. Auflage. Göttingen: Hogrefe

- **Fragen zur Lebensgeschichte und Partnerschaft (FLP-R)**
  - zur Anamneseerhebung
- **Partnerschaftsfragebogen (PFB)**
  - 31 Items zur Bestimmung der partnerschaftlichen Qualität
- **Partnerschaftsfragebogen Kurzform PFB-K**
  - 10 Items, Screening
- **Problemliste I (PL; für einen Partner) und II (für beide Partner)**
  - zur Erfassung der wesentlichen Konfliktbereiche und Änderungswünsche in der Partnerschaft



107

## Diagnostik von Partnerschaftsproblemen

Hahlweg, K. (2016). *Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik FPD. FLP-R, PFB, PFB-K und PL*. 2. Auflage. Göttingen: Hogrefe

- **Fragen zur Lebensgeschichte und Partnerschaft (FLP-R)**
  - zur Anamneseerhebung
- **Partnerschaftsfragebogen (PFB)**
  - 31 Items zur Bestimmung der partnerschaftlichen Qualität
- **Partnerschaftsfragebogen Kurzform PFB-K**
  - 10 Items, Screening
- **Problemliste I (PL; für einen Partner) und II (für beide Partner)**
  - zur Erfassung der wesentlichen Konfliktbereiche und Änderungswünsche in der Partnerschaft



108

## Fragen zur Lebensgeschichte und Partnerschaft (FLP-R) 1/4

**Fragen zur Lebensgeschichte und Partnerschaft – Revision** **FLP-R**

Code Nr. \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ Heutiges Datum \_\_\_\_\_

Geschlecht:  m  f Alter \_\_\_\_\_

**Anleitung**

Diese Fragebogen sind einem umfassenden Einblick von Ihrem lebensgeschichtlichen Hintergrund gewidmet. Dies ist für eine fundierte Partnerschaft notwendig, um die jeweiligen Probleme möglichst gründlich zu verstehen.

Bitte belegen Sie sämtliche der folgenden Fragen vollständig und so genau wie möglich nach. Antworten Sie darauf, dass Sie keine Fragen besitzen. Sie finden zu dem Fragebogen über einen von Arbeitskollegen, Kollegen, Angehörigen und Ihren Antworten. Bei den entsprechenden den Einträgen sind die für die vollständige Beantwortung als für den Partner beizubehalten Sie bitte die entsprechenden Angaben auf.

Diese Fragebogen sind persönliche Informationen und werden vertraulich von den Aufbereitenden dem Zugang zu diesen Informationen erhalten.

**FRAGEN ZUR PARTNERSCHAFT**

1.  Partnerungsverhältnis  Keine  Partnerschaft  Ehegattin  Ehepartner
2.  Wenden Sie sich an die folgenden Bereiche  Ja  Nein
3.  Art der Partnerschaft:  Partnerschaft  Ehegattin  Ehepartner  Partnerschaft  Ehegattin  Ehepartner
4.  Beruf \_\_\_\_\_
5.  Momentane Berufstätigkeit \_\_\_\_\_
6.  Wann verließen Sie Ihren im Moment (für Ihr eigenes Leben) \_\_\_\_\_ Jahr
7.  Familienstand:  Single  Partnerschaft (zusammenlebend)  Partnerschaft (getrennt lebend)  Verheiratet  Geschieden  Witwe
8.  Wie lange sind Sie verheiratet oder leben mit Ihrem Partner zusammen? \_\_\_\_\_ Jahre
9.  Wie lange kennen Sie Ihren jetzigen Partner, bevor Sie zusammenlebten? \_\_\_\_\_ Jahre
10.  Warten Sie schon einmal verheiratet?  Ja  Nein
11.  Welche Kinder haben Sie insgesamt?  Kinder
12.  Welche anderen Personen leben aktuell außer Ihrem Partner und Ihre Kinder auch mit Ihnen zusammen? \_\_\_\_\_
13.  Bekommen Sie sich derzeit in psychotherapeutischer oder psychologischer Behandlung?  Ja  Nein

Erstellungsjahr: 2009. Alle Rechte vorbehalten. © 2009, Prof. Dr. J. B. ...



109

## Fragen zur Lebensgeschichte und Partnerschaft (FLP-R) 2/4

**FRAGEN ZUR PARTNERSCHAFT**

1.  Wie schätzen Sie die Partnerschaft/ Ihre Ehe ein?  
 Excellent  Gut  Mittel  Schlecht  Schlechter  Schlecht  Gut
2.  Mit welchem (den) von Ihnen wurde Sie sich besser?  
 Partner  Mutter  Vater  Kein Bestenfalls
3.  Fühlen Sie sich aus irgendwelchen Gründen zur Ehe geneigt?  Ja  Nein  
Wenn ja, aus welchen Gründen (z. B. Eltern, Freunde, Schwangerschaft)? \_\_\_\_\_
4.  Seit wann verheiratet Sie Ihre Partnerschaft als Partnerschaft? \_\_\_\_\_ Jahre
5.  Was ist Ihre Meinung nach die Gründe oder Umstände dafür dass sich die Beziehung verschlechtert hat?  
Gründe: \_\_\_\_\_
6.  Welche der nachstehenden Möglichkeiten trifft Sie zu?  
 Scheidung eingeleitet  Scheidung abgelehnt und getrennt lebend  Scheidung an Verhandlung  Keine Scheidung an Verhandlung
7.  Wie glücklich schätzen Sie zum jetzigen Zeitpunkt Ihre Beziehung ein?  
 Sehr glücklich  Glückselig  Mittelmäßig glücklich  Glückselig  Mittelmäßig glücklich  Glückselig  Mittelmäßig glücklich
8.  Bitte erklären Sie mir, wie oder wie sich auch Ihre aktuelle Partnerschaft in ihrer gesamten momentanen Lebensführung eingeschätzt hat?  
 Sehr stark eingeschätzt  Mittelmäßig eingeschätzt  Nicht eingeschätzt  Stark eingeschätzt  Mittelmäßig eingeschätzt  Nicht eingeschätzt
9.  Fühlen Sie sich auch aus irgendwelchen Gründen, die Beziehung aktuell zu erhalten?  Ja  Nein  
Wenn ja, welche Gründe: \_\_\_\_\_
10.  Was ist und über welche nachfolgend größten Probleme in Ihrer Beziehung?  
\_\_\_\_\_
11.  Welche Schritte werden ergriffen Sie sich um die Therapie?  
\_\_\_\_\_
12.  Welche Schritte werden ergriffen Sie Partner Ihre Meinung nach erheben, um die Beziehung zu verbessern?  
\_\_\_\_\_



110

## Fragen zur Lebensgeschichte und Partnerschaft (FLP-R) 3/4

1. Füllen Sie bitte zusammen mit Ihrem Partner auf, die Sie schreiben:

2. Welche Verhaltensebenen würden Sie gerne kennen, um die Beziehung zu verbessern?

3. Was beschäftigt Sie Partner am meisten am meisten?

**FRAGEN ZUM STREITVERHALTEN**

4. Wie häufig kommt es voranreden und Streit?  
 täglich  öfters als ein Mal die Woche  einmal pro Woche  selten

5. Welches ist die Themen, die häufig zum Streit führen?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

6. Was ist das meiste Problem zum Streit, was Sie am meisten beschäftigt?  
 Streit  Macht  Streit

7. Welche der aufgeführten Verhaltensweisen können bei Ihnen vorkommen, während eines Streits häufiger vor?  
 ruhig bleiben  nicht sprechen  nicht zurückweichen  öffnen  
 durchsetzen  weichen  einen Gegenstand werfen  schlagen

8. Welche der aufgeführten Verhaltensweisen können bei Ihrem Partner während eines Streits häufiger vor?  
 ruhig bleiben  nicht sprechen  nicht zurückweichen  schreien  
 beschimpfen  weichen  einen Gegenstand werfen  schlagen

9. Wie lange wird sich die Auseinandersetzung nach einem Streit meistens dauern?  
 bis die Wut vorbei ist  ein bis zwei Tage  ein bis zwei Wochen  
 über zwei Wochen  über mehrere Monate  mehr als ein Jahr

10. Wie sieht nach einem Streit eher aus?  
 warm  kühl  feindlich

11. Wie wird ein Streit mit Ihrem Partner meist beendet?  
 so fort, wie sich nicht geändert  sich auseinander  durch Dritte/Mittler  Frieden

Andere Möglichkeiten eines Streits beenden:  
 \_\_\_\_\_



111

## Fragen zur Lebensgeschichte und Partnerschaft (FLP-R) 4/4

1. Stellen Sie bitte an die letzte Auseinandersetzung oder Meinungsverschiedenheit, die Sie mit Ihrem Partner hatten, heraus, für Sie das Ergebnis mit Hilfe der folgenden fünf Punkte kurz zu beschreiben:  
 a) Was ist passiert?  
 \_\_\_\_\_  
 b) Was liegt das an (gründe)?  
 \_\_\_\_\_  
 c) Wie hat es sich beendet?  
 \_\_\_\_\_  
 d) Was ist es abgelaufen?  
 \_\_\_\_\_  
 e) Was ist die Meinungsverschiedenheit?  
 \_\_\_\_\_

2. Im Verlauf einer Meinungsverschiedenheit gibt es zunächst einige Verhaltensweisen Ihres Partners, auf die Sie ärgerlich oder während der Auseinandersetzung sehr verärgert, wütend oder frustriert reagieren. Nennen Sie zwei bis drei dieser Verhaltensweisen auf. Beschreiben Sie bitte kurz einige dieser Verhaltensweisen Ihres Partners (Beispielweise: lautstark lachen, Linsen werfen, etc.) und beschreiben Sie, wie Sie sich fühlen.  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**FRAGEN ZUM STREITVERHALTEN**

3. Ich finde mich persönlich attraktiv.  
 gar nicht  kaum  ziemlich  sehr

4. Ich finde meinen Partner persönlich attraktiv.  
 gar nicht  kaum  ziemlich  sehr

5. Ich bin immer noch verliebt in meinen Partner (heute noch)?  ja  nein

6. Ich bin mit der Art zuhause, wie ich aussieht, zufrieden?  ja  nein

7. Ich bin mit der Art zuhause, wie mein Partner aussieht, zufrieden?  ja  nein

8. Ich würde mir wünschen, dass mein Partner ein bisschen mehr Interesse an mir zeigt.  
 ja  nein  manchmal  nie

9. Wie häufig haben Sie momentan mit Ihrem Partner Geschlechtsverkehr?  
 nie  weniger als einmal pro Monat  einmal pro Monat  einmal pro Woche  öfters als einmal pro Woche  mehr als einmal pro Woche

10. Wie häufig möchten Sie mit Ihrem Partner Geschlechtsverkehr haben?  
 nie  weniger als einmal pro Monat  einmal pro Monat  einmal pro Woche  öfters als einmal pro Woche  mehr als einmal pro Woche



112



## FLP-R: Fallbeispiel

Fragen	Mann	Frau
Religion	Ev., religiös	Keine
Beruf	Ingenieur	Juristin
Fam.-Stand	Geschieden	ledig
Kinder	4 (12, 8, 6, 2)	1 (2)
Alkohol	2 Gläser Wein	-
Andere Probleme	Finanzielle, Sex	Sex, Depression
Ehe Eltern	Vater 1990 verstorb.	Eher gut
Trennung	Auseinander gelebt, kein Sex	Unterschiedliche Erwartungen an P.
Seit wann problematisch	24 Monate	24 Monate
Gründe	Zeitmangel, Streit	Zeit, Geburt Sohn
Ehequalität	Sehr unglücklich	Sehr unglücklich
Belastung	Mittelstark	Sehr stark
Gewinn Therapie	Chance gemeinsame Zukunft	Problemösen lernen



113

## Diagnostik von Partnerschaftsproblemen

Hahlweg, K. (2016). *Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik FPD. FLP-R, PFB, PFB-K und PL*. 2. Auflage. Göttingen: Hogrefe

- **Fragen zur Lebensgeschichte und Partnerschaft (FLP-R)**
  - zur Anamneseerhebung
- **Partnerschaftsfragebogen (PFB)**
  - 31 Items zur Bestimmung der partnerschaftlichen Qualität
- **Partnerschaftsfragebogen Kurzform PFB-K**
  - 10 Items, Screening
- **Problemliste I (PL; für einen Partner) und II (für beide Partner)**
  - zur Erfassung der wesentlichen Konfliktbereiche und Änderungswünsche in der Partnerschaft



114

## Partnerschaftsfragebogen (PFB; Hahlweg, 2016)

- Selbstbeurteilungsfragebogen
- 30 Aussagen zu 3 Bereichen
  - ❖ Zärtlichkeit
  - ❖ Gemeinsamkeit/Kommunikation
  - ❖ Streitverhalten
- 4-stufige Bewertung in Hinblick auf die eigene Partnerschaft
- Zusätzliches „Glücks-Item“
- Auswertung auf Skalenebene sowie Gesamtwertberechnung möglich



Diagnostik-Materialien S. 2-6

115

## Partnerschaftsfragebogen (PFB; Hahlweg, 2016)



Diagnostik-Materialien S. 2-6

116

## Partnerschaftsfragebogen (PFB; Hahlweg, 2016)

### • Auswertung

Summe der Items:

- ❖ Zärtlichkeit: Skala Z = 2+3+4+5+9+13+14+23+27+28
- ❖ Gemeinsamkeit/Kommunikation: Skala G = 7+10+11+12+15+16+19+20+25+29
- ❖ Streitverhalten: Skala S = 1+6+8+17+18+21+22+24+26+30

Gesamtwert: (30 – Skala S) + Skala G + Skala Z

### • Interpretation

Gesamtwert < 53 entspricht einer eher unbefriedigenden Partnerschaft



Diagnostik-Materialien S. 2-6

117

## PFB: Paarauswertung I

Auswertung auf Skalenebene

**Auswertungsblatt zum Partnerschaftsfragebogen PFB**  
Paarorientierte Auswertung

Partner (in 1. Name): 102 P Vorname: Kana Datum: 11.01.21  
 Partner (in 2. Name): 102 P Vorname: Robert Datum: 11.01.21

Gleiche Gültigkeit (Item 31) Partner (in 1.) (sehr unglücklich) Partner (in 2.) (glücklich)

**Bewertung der Statements** (Bewertungsskala: 0 = nie/kaum/keine, 1 = selten, 2 = oft, 3 = sehr oft)

No.	Statement	Partner 1	Partner 2	Differenz
1	Ich weiß von Partner wie die Zeit in der Vergangenheit verbracht hat	3	3	
2	Ich bin bereit, aber ohne Freigabe eines Standes vom Zorn	3	3	
3	Mein Partner ist ein ständiger Beschäftigter mit mir	3	3	
4	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
5	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
6	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
7	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
8	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
9	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
10	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
11	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
12	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
13	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
14	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
15	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
16	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
17	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
18	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
19	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
20	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
21	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
22	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
23	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
24	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
25	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
26	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
27	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
28	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
29	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
30	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
31	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
32	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
33	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
34	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
35	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
36	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
37	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
38	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
39	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
40	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
41	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
42	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
43	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
44	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
45	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
46	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
47	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
48	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
49	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
50	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
51	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
52	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
53	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
54	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
55	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
56	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
57	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
58	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
59	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
60	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
61	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
62	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
63	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
64	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
65	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
66	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
67	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
68	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
69	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
70	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
71	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
72	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
73	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
74	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
75	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
76	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
77	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
78	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
79	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
80	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
81	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
82	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
83	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
84	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
85	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
86	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
87	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
88	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
89	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
90	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
91	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
92	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
93	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
94	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
95	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
96	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
97	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
98	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
99	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	
100	Ich bin glücklich, wenn ich meine Gefühle mit ihm teilen kann	3	3	

Die Antworten für alle drei Fragestellungen können zum Gesamtwert PFB (Gesamtwert) addiert werden.

**PFB Gesamtwert** (Gesamtwert) (PFB Gesamtwert) Partner 1: 2 Partner 2: 3

**Gemeinsamkeit/Kommunikation** Partner 1: 1 Partner 2: 1

**Zärtlichkeit** Partner 1: 1 Partner 2: 1

**Streitverhalten** Partner 1: 1 Partner 2: 1

© Hogrefe



Diagnostik-Materialien S. 2-6

118

## PFB: Paarauswertung II

Berechnung des Gesamtwerts

### Bestimmung des Gesamtwertes

	Skalierungswerte				Gesamtwert			
	Bitte Skalierungswerte aus obigen 3 Tabellen hierher übertragen (Bitte nicht röhren/verfälschen!)				RW	T	S	FR
Partner 1	10 -	13 = 17	4	7	28	26	1	1
Partner 2	10 -	24 = 6	8	11	25	24	1	0
Skala	10 minus RW Skala 5 (Skala 5 hier nicht eintragen!)	RW Skala 2	RW Skala 6/K					

Darstellung der Ergebnisse im Profil

### Profil

● Partner/in 1: Katja P.      ✕ Partner/in 2: Robert P.

Bitte T-Werte von Vorderseite des Auswertungsbogens übertragen!

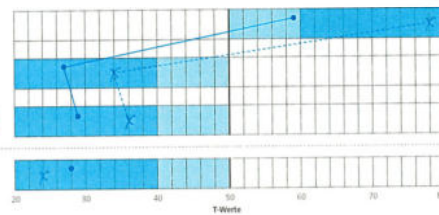
### PFB Skala

Streitverhalten  
(Wirt skaliert)

Zärtlichkeit

Gemeinsamkeit/  
Kommunikation

Gesamtwert



■ zufrieden    ■ eher zufrieden    □ zufrieden bis sehr zufrieden



Diagnostik-Materialien S. 2-6

119

## Diagnostik von Partnerschaftsproblemen

Hahlweg, K. (2016). *Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik FPD. FLP-R, PFB, PFB-K und PL*. 2. Auflage. Göttingen: Hogrefe

- **Fragen zur Lebensgeschichte und Partnerschaft (FLP-R)**
  - zur Anamneseerhebung
- **Partnerschaftsfragebogen (PFB)**
  - 31 Items zur Bestimmung der partnerschaftlichen Qualität
- **Partnerschaftsfragebogen Kurzform PFB-K**
  - 10 Items, Screening
- **Problemliste I (PL; für einen Partner) und II (für beide Partner)**
  - zur Erfassung der wesentlichen Konfliktbereiche und Änderungswünsche in der Partnerschaft



Hogrefe



120

## Partnerschaftsfragebogen: Kurzform PFB-K

- Kurzform des PFB (Hahlweg, 2016)
- 9 Items zu 3 Bereichen
  - ❖ Zärtlichkeit
  - ❖ Gemeinsamkeit/Kommunikation
  - ❖ Streitverhalten
- „Glücks-Item“
- Gesamtwertberechnung möglich sowie individuelle Betrachtung der drei Bereiche
- **Cut-Off:  $\leq 13$**  Hinweis auf unbefriedigende Partnerschaft



Hahlweg (2016)

Diagnostik-Materialien S. 7-8

121

## Übung

### Partnerschaftsfragebogen: Kurzform PFB-K

**Bitte füllen Sie den PFB-K einmal für sich aus.**

1. Schlagen Sie Seite 7 in den Diagnostikmaterialien auf.
2. Schreiben Sie die Zahlen 1–10 (Itemnummern) untereinander auf einen Zettel.
3. Lesen Sie sich alle Items durch und bewerten Sie diese auf der Skala von 0 bis 3.
4. Schreiben Sie Ihre Bewertung neben die jeweilige Itemnummer (1–10) auf Ihrem Zettel.
5. Wenn Sie alle Items beantwortet haben, können Sie den Fragebogen auswerten:

- S = Skala Streitverhalten
- Z = Skala Zärtlichkeit
- GK = Skala Gemeinsamkeit / Kommunikation

S	Nr. 2	Nr. 5	Nr. 8	
	+	+	=	
Z	Nr. 1	Nr. 3	Nr. 6	
	+	+	=	
GK	Nr. 4	Nr. 7	Nr. 9	
	+	+	=	
Gesamt	RW	T	S	PR
(9 - S) + Z + GK	<b><math>RW \leq 13</math> Hinweis auf unbefriedigende Partnerschaft</b>			



Hahlweg (2016)

Diagnostik-Materialien S. 7-8

122

## Diagnostik von Partnerschaftsproblemen

Hahlweg, K. (2016). *Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik FPD. FLP-R, PFB, PFB-K und PL. 2. Auflage.* Göttingen: Hogrefe

- **Fragen zur Lebensgeschichte und Partnerschaft (FLP-R)**
  - zur Anamneseerhebung
- **Partnerschaftsfragebogen (PFB)**
  - 31 Items zur Bestimmung der partnerschaftlichen Qualität
- **Partnerschaftsfragebogen Kurzform PFB-K**
  - 10 Items, Screening
- **Problemliste I (PL; für einen Partner) und II (für beide Partner)**
  - zur Erfassung der wesentlichen Konfliktbereiche und Änderungswünsche in der Partnerschaft



123

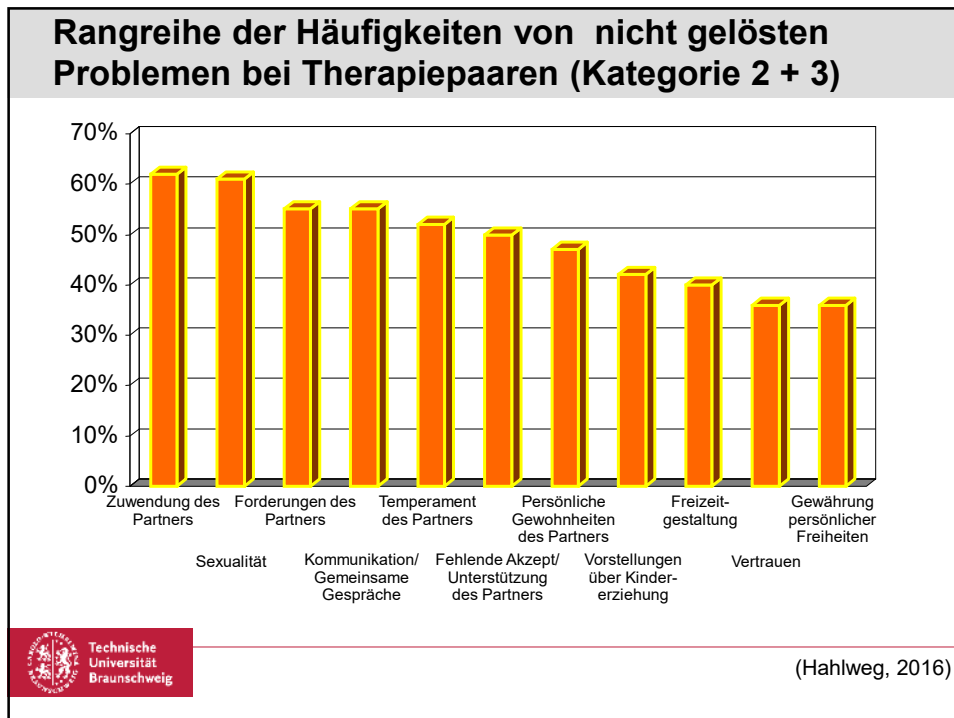
## Problemliste PL I (Hahlweg, 2016)

- Selbstbeurteilungsfragebogen
  - 23 potentielle Konfliktbereiche in Partnerschaften
  - 4-stufige Bewertung in Hinblick auf die eigene Partnerschaft
- **Auswertung**  
Addition der mit 2 und 3 bewerteten Bereiche
- **Interpretation**
  - Normal: 2-3 Konfliktbereiche
  - Grenzbereich: 4-6 Bereiche
  - Auffällig: 7 und mehr Bereiche



Diagnostik-Materialien S. 9-11

124



125

### Problemliste PL II (Hahlweg, 2016)

- Ermöglicht gemeinsame Auswertung der PL I der Partner
  - Therapeut überträgt die individuellen Antworten
  - Bewertung in Hinblick auf Übereinstimmung / Nicht-Übereinstimmung durch den Therapeuten

**Liste der Problembereiche Paarorientierte Auswertung** **Problemliste (PL II)**

Partner/ in 1. Code-Nr. 102 Name -P- Vorname Robert Datum: 11.01.11

Partner/ in 2. Code-Nr. 102 Name -P- Vorname Anna Datum: 11.01.11

Dieser Beleg wird vom Therapeuten ausgefüllt.

In dieser Übersicht sind 28 verschiedene Bereiche des Zusammenlebens aufgeführt, in denen Konflikte entstehen können. Kreuzen Sie bitte an, ob und in welchem Ausmaß in der Beziehung Konflikte im jeweiligen Bereich bestehen und wie die Partner vorwiegend mit diesen Konflikten umgehen. Füllen Sie anschließend die Spalte „Übereinstimmung der Partner“ aus, indem Sie in das entsprechende Feld ein Kreuz setzen.

Konfliktbereich	Übereinstimmung der Partner	
	Partner/ in 1	Partner/ in 2
1. Einbindung des emotionalen Einkommens	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Berufstätigkeit	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Haushaltsführung/Wartung	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Verantwortungen/ Rollenverteilung	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Freizeitgestaltung	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. Freizeit und Hobbies	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7. Temperament des Partners	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8. Zuwendung des Partners	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9. Intimität	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
10. Vertrauen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
11. Lebenszeit	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
12. Gewährung persönlicher Freiheiten	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
13. Sexualität	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
14. Außerpartnerschaftliche Beziehungen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
15. Persönlichkeit	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
16. Persönliche Gewohnheiten des Partners	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
17. Kommunikation/ gemeinsame Gespräche	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
18. Kindermenschlich Kindvergangenheit	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
19. Persönliche Akzeptanz/ Unterstützung des Partners	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
20. Forderungen des Partners	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
21. Konfliktbewältigungsstrategien/ Umgang mit Konflikten	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
22. Umgang mit Alkohol/ Medikamenten/ Drogen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
23. Toleranz	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Gesamtwert: 10

**Zusammenfassung:** Bitte die Kategorien „Übereinstimmung der Partner“ (unter der Zeile „Spendigen“) ausfüllen!

Anzahl Kategorien 1: 0    Anzahl Kategorien 2: 2    Anzahl Kategorien 3: 10

Diagnostik-Materialien S. 9-11

126

## Einschätzung der individuellen psychischen Gesundheit

### Patient Health Questionnaire 9 (PHQ-9; Löwe et al., 2004)

- Depressionsmodul des PHQ
- Selbstbeurteilungsfragebogen
- 9 Items, 3-stufige Antwortskala
- Bildung eines Summenwerts
- Cutoff-Werte:

0–4	Minimale Symptomatik
5–9	Milde Symptomatik
10–14	Mittelgradige Symptomatik
15–27	Schwere Symptomatik

#### Download unter:

<https://www.phqscreeners.com/>

### Generalized Anxiety Disorder Questionnaire (GAD-7; Löwe et al., 2008)

- Angstmodul des PHQ
- Selbstbeurteilungsfragebogen
- 7 Items, 3-stufige Antwortskala
- Bildung eines Summenwerts
- Cutoff-Werte:

0–4	Minimale Symptomatik
5–9	Milde Symptomatik
10–14	Mittelgradige Symptomatik
15–21	Schwere Symptomatik

Diagnostik-Materialien S. 17-19



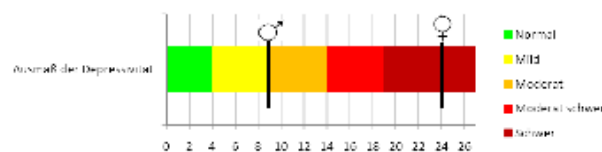
Löwe, B., Decker, O., Müller, S., Brähler E., Schellberg, D., Herzog, W., & Herzberg, P. Y. (2008). Validation and standardization of the generalized anxiety disorder screener (GAD-7) in the general population. *Medical Care*, 46, 266–274.

Löwe, B., Kroenke, K., Herzog, W., & Gräfe, K. (2004). Measuring depression outcome with a brief self-report instrument: Sensitivity to change of the Patient Health Questionnaire (PHQ-9). *Journal of Affective Disorders*, 81, 61–66.

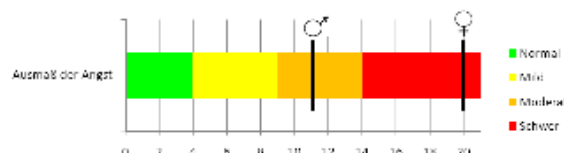
127

## Einschätzung der individuellen Gesundheit – Herr und Frau P.

### AUSMAß AN DEPRESSIVEN SYMPTOMEN (PHQ-9)



### AUSMAß AN ÄNGSTLICHKEIT (GAD-7)



Diagnostik-Materialien S. 17-19

128



## Partnerinterview zur Beziehungsgeschichte (PIB)

- **Deutsche Version des *Oral History Interviews***

(OHI, Buhelman, Gottman & Katz, 1992)

- **12 Fragen zu den Bereichen**

- Geschichte der Beziehung                      - Ehephilosophie

- **Zweck**

- ✓ Beziehungsaufbau
- ✓ Identifikation von Ressourcen
- ✓ Förderung von Veränderungsmotivation



Diagnostik-Materialien S. 13-14

129

## Partnerinterview zur Beziehungsgeschichte (PIB)

### Teil I: Geschichte der Beziehung (ca. 45 Minuten)

- **Frage 1:** Fangen wir beim Anfang an. Erzählen Sie mir bitte, wie Sie sich kennen lernten und zusammenkamen... Erinnern Sie das erste Treffen? Erzählen Sie mir davon... Gab es irgend etwas, was Ihnen besonders an ihr/ihm auffiel? Wie war der erste Eindruck voneinander?
- **Frage 2:** Wenn Sie sich an Treffen zurückerinnern, bevor Sie geheiratet haben, woran erinnern Sie sich? Was war besonders an dieser Zeit? Wie lange kannten Sie sich vor der Heirat? Was fällt Ihnen aus dieser Zeit ein? Was waren die Höhepunkte? Gab es Spannungen? Was haben Sie zusammen unternommen?
- **Frage 3:** Erzählen Sie mir, wie Sie zu der Entscheidung kamen zu heiraten. Was führte Sie zu der Entscheidung, gerade diesen Menschen zu heiraten/mit diesem Menschen zusammen zu ziehen? War es eine leichte oder schwere Entscheidung?
- ...



Diagnostik-Materialien S. 13-14

130

## Paartherapie – ein VT-Behandlungsmanual Reziprozitätstraining: Therapiekomponenten

<p style="text-align: center;"><b>Erstgespräch</b> 1 BE (50 Min.) HA: Fragebögen ausfüllen</p>	<p style="text-align: center;"><b>Diagnostik und Bedingungsanalyse</b> 2 BE (100 Min.) Interview, Fragebögen, Beobachtungsverfahren HA: „Erwischübung“</p>	<p style="text-align: center;"><b>Steigerung der allgemeinen Reziprozität</b> Rückmeldung Diagnostik Vermittlung des Therapierationalis (Gottman-Modell) HA: Informationen über Therapierational lesen, „Verwöhnst.“</p>
<p style="text-align: center;"><b>Kommunikations- und Problemlösetraining</b> (Allgemeine Gesprächsführung und Aufarbeitung von Konfliktbereichen) 3 BE (150 Min.)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Anwendung der erlernten Fertigkeiten</b> 5-6 BE (250-300 Min.) Aussprache über eigene Konfliktbereiche, Besprechung der Erfahrungen beim Umsatz in den Alltag</p>	<p style="text-align: center;">Bei Bedarf: <b>Modifikation kognitiver Strukturen</b> Einsatz kognitiver Techniken</p>
<p style="text-align: center;"><b>Rückfallprophylaxe und Krisenintervention</b> 1-2 BE (50-100 Min.) kognitive Strategien zum Abbau von Eskalationen</p>	<p style="text-align: center;">Bei Bedarf: <b>Bereicherung der Sexualität</b></p>	

Technische Universität Braunschweig

Schindler, Hahlweg & Revenstorf, 3. Aufl., 2019

131

## Theorie partnerschaftlicher / ehelicher Stabilität

Fallbeispiel (Therapiebeginn 2022)

```

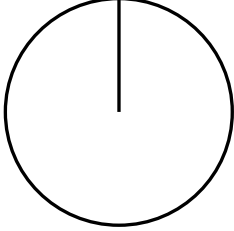
graph TD
    subgraph Triadische_Balance [Triadische Balance]
        K([KOMMUNIKATION  
Positiv vs. Negativ  
(5:1)])
        W([WAHRNEHMUNG  
Wohlfühlen vs. Leiden  
(+/-)])
        P([PSYCHOPHYSIOLOGIE  
Erregung vs. Beruhigung])
        K <--> W
        W <--> P
        P <--> K
    end
    W --- NB[Meinen Geburtstag vergessen]
    P --- NH[Immer heftigere, nächtelange Streits ohne Ende, Ohrfeige]
    
    NB --> Z[↑ Zunahme der Stabilität negativer Wahrnehmung]
    NH --> Z
    
    Z --> F([FLOODING  
Negativität der Interaktionen  
Negative Attributierung])
    F --> D([DISTANZ / ISOLIERUNG])
    D --> G([GESCHICHTE DER EHE  
Umgestalten  
Überdenken])
    G --> T([TRENNUNG])
    
    G --- GF[Getrennter Freundeskreis]
    
    T --- T2[2020: erster Trennungsgedanke]
    
```

Technische Universität Braunschweig

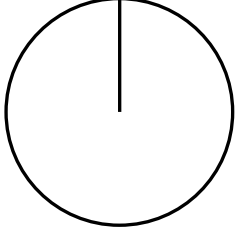
Gottman, 1994

132

## Lebenskreise (IST vs. IDEAL)



Lebenskreis  
(in Zeitanteilen)  
**Ist**




Lebenskreis  
(in Zeitanteilen)  
**Ideal**

1. Partnerschaft
2. Beruf
3. Familie / Kinder
4. Freizeit / Familie
5. Freizeit / Partner\*in
6. Freizeit / allein
7. Verwandte
8. Haushalt / Garten
9. Sonstiges

Konkrete Ziele für die Partnerschaft und sich selbst entwickeln

- Kurzfristig: Was möchte ich in 3 Monaten erreicht haben?
- Mittelfristig: Was möchte ich in 2 Jahren erreicht haben?
- Langfristig: Was möchte ich in 5 Jahren erreicht haben?



Technische  
Universität  
Braunschweig

133

## Zielbestimmung nach dem SMART-Prinzip

**S**pezifisch

**M**essbar

**A**ktionsorientiert

**R**ealistisch

**T**erminiert



Technische  
Universität  
Braunschweig

134

## Kosten-Nutzen-Analyse einer Partnerschaft

Mögliche <u>Kosten</u> einer Partnerschaft	Möglicher <u>Nutzen</u> einer Partnerschaft
Weniger Zeit für sich selbst	Zärtlichkeit, Geborgenheit, Liebe
Für Partner*in da sein müssen, auch wenn man selber keine Lust und Energie dazu hat	Gefühl, gebraucht zu werden, nützlich und wertvoll zu sein
Unterschiedliche Erwartungen an die Partnerschaft	Zusammengehörigkeit (Wir-Gefühl)
Unterschiedlichkeit bezüglich wichtiger Einstellungen, Werte, Normen und Ziele im Leben	Sexuelle Befriedigung
Rücksichtnahme, Kompromisse und Einschränkungen, die einem schwer fallen	Gemeinsame Entwicklung und Wachstum durch Impulse des*der Partners*in
Beziehung zur Herkunftsfamilie, die problematisch ist	Emotionale Sicherheit und Vertrauen
Häufige Konflikte, Meinungsverschiedenheiten, Unverständnis	Gemeinsame Kinder
Finanzielle Verpflichtung	Steigerung des eigenen Werts durch die Attraktivität des*der Partners*in
Sexuelle Aktivitäten, die den eigenen Bedürfnissen nicht entsprechen	Materielle Sicherheit
Pflegeaufwand oder Einschränkungen, wenn der Partner längere Zeit krank oder behindert ist	Prestige, Status



135

## Selbsthilferatgeber oder therapiebegleitende Literatur

### Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung

(5. korrig. Auflage; Schindler, Hahlweg & Revenstorf, 2017)



- Liebe und Bindung
  - Das Beziehungskonto
  - Wie entwickeln sich Krisen?
  - Zwangsprozess
- Geben und Nehmen
  - Reziprozität
  - Zwangsprozess unterbrechen
- Kommunikation I: Wie sage ich es?
  - Gefühl und Verhalten
  - Gefühle direkt ausdrücken
- Kommunikation II: Wie nehme ich es auf?
  - Aktives Zuhören
- Konfliktgespräch: Wie lösen wir es?
  - Bedürfnisse formulieren
  - Änderungswünsche spezifizieren
  - Lösungsmöglichkeiten verhandeln
- Absprachen: Wie setzen wir es um?
  - Erfolgreiche Problemlösung
  - Praktikable Lösungen umsetzen
- Streit minimieren
  - Einem Streit vorbeugen
  - Ansätze zur Versöhnung
- Hegen und Pflegen
  - „10 Gebote“ zur Beziehungspflege



136


**Paartherapie – ein VT-Behandlungsmanual**  
**Reziprozitätstraining: Therapiekomponenten**

<b>Erstgespräch</b> 1 BE (50 Min.) HA: Fragebögen ausfüllen	<b>Diagnostik und Bedingungsanalyse</b> 2 BE (100 Min.) Interview, Fragebögen, Beobachtungsverfahren HA: „Erwischübung“	<b>Steigerung der allgemeinen Reziprozität</b> Rückmeldung Diagnostik Vermittlung des Therapierationalals (Gottman-Modell) HA: Informationen über Therapierational lesen, „Verwöhnstd.“
<b>Kommunikations- und Problemlösetraining</b> (Allgemeine Gesprächsführung und Aufarbeitung von Konfliktbereichen) 3 BE (150 Min.)	<b>Anwendung der erlernten Fertigkeiten</b> 5-6 BE (250-300 Min.) Aussprache über eigene Konfliktbereiche, Besprechung der Erfahrungen beim Umsatz in den Alltag	Bei Bedarf: <b>Modifikation kognitiver Strukturen</b> Einsatz kognitiver Techniken
<b>Rückfallprophylaxe und Krisenintervention</b> 1-2 BE (50-100 Min.) kognitive Strategien zum Abbau von Eskalationen	Bei Bedarf: <b>Bereicherung der Sexualität</b>	

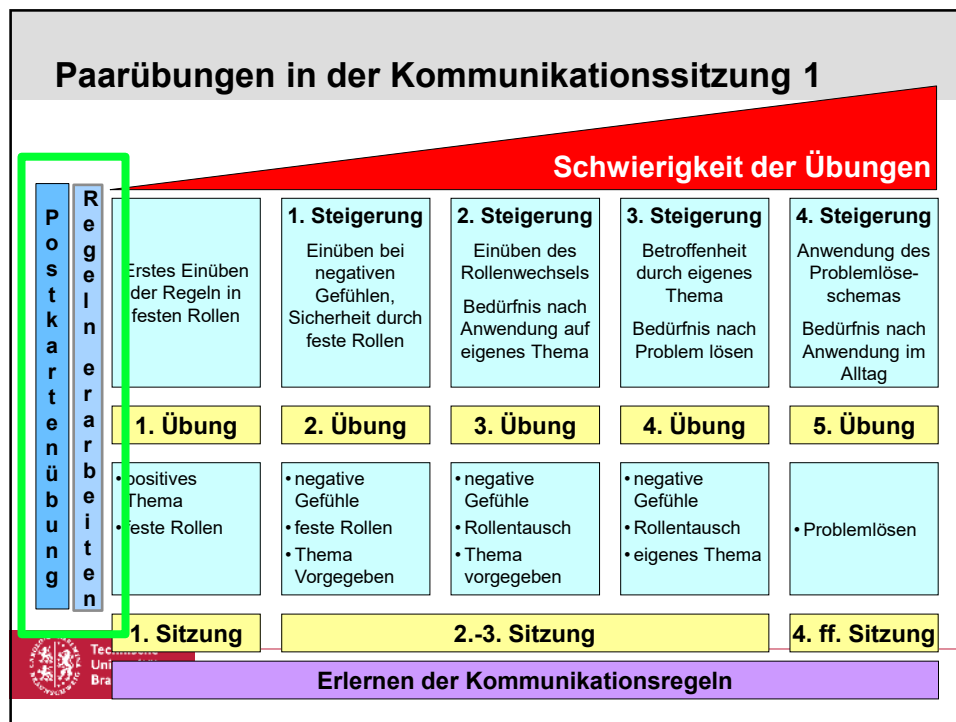

 Technische Universität Braunschweig  
 Schindler, Hahlweg & Revenstorf, 3. Aufl., 2019

137

**KOMMUNIKATIONSTRAINING I**  
**POSITIVE GEFÜHLE**


 Technische Universität Braunschweig

138



139

**Neun Gesprächsregeln für eine gelungene Kommunikation**

**Regeln für den\*die Sprecher\*in**

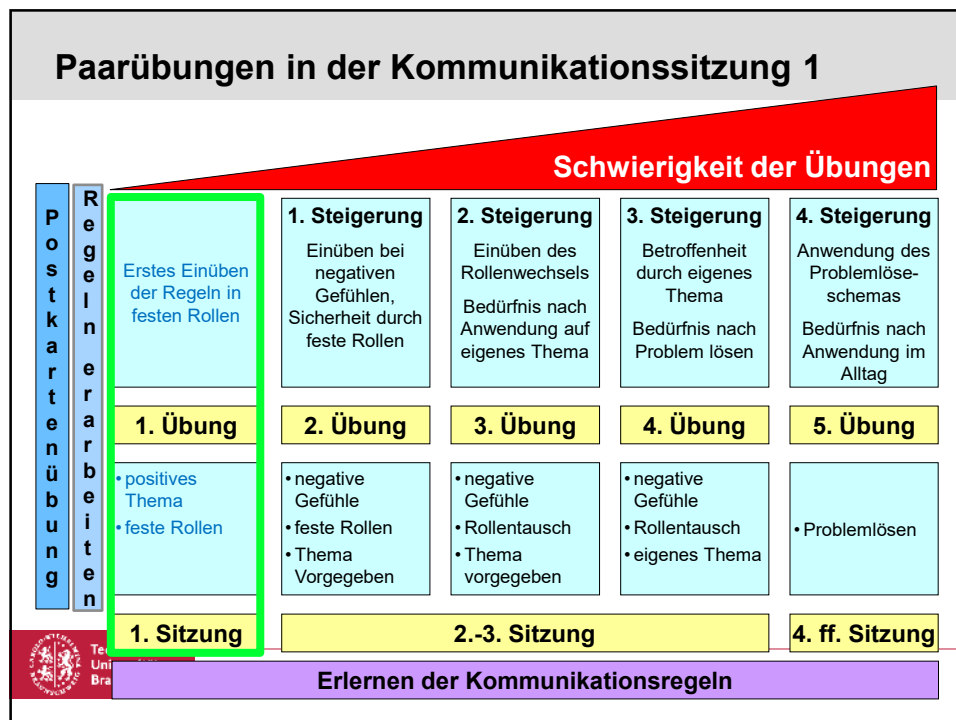
1. Ich spreche von mir.
2. Ich benenne konkrete Situationen.
3. Ich beschreibe konkretes Verhalten.
4. Ich bleibe beim Thema.
5. Ich öffne mich und sage, was in mir vorgeht.

**Regeln für den\*die Zuhörer\*in**

1. Ich zeige, dass ich zuhöre.
2. Ich fasse das Wichtigste zusammen.
3. Ich stelle Fragen nach Wünschen und Gefühlen.
4. Ich lobe das Gesprächsverhalten.

Therapiematerialien S. 2, 3 und 4

140



141

**Reziprozitätstraining – Übung 1: Positives Thema**

**Themenvorschläge**

1. Ein schönes Erlebnis als Familie (Ausflug, Spieleabend)
2. Was mag ich an meinen Kindern gerne?
3. Mein Hobby
4. Mein Lieblingsfilm
5. Mein Lieblingsbuch
6. Mein perfektes Wochenende
7. Mein Traumurlaub
8. Was würde ich mit 1000 EURO machen, die ich innerhalb von 24 Std. für mich ausgeben müsste?

Therapiematerialien S. 6

142

## Verhaltensweisen des\*der Therapeuten\*in während des Kommunikationstrainings

- **Positive Verstärkung**  
Erhöhung der Auftretenswahrscheinlichkeit positiver Verhaltensweisen und der Regeleinhaltung
- **Coaching und Überwachung der Einhaltung von Kommunikationsregeln**  
Kurze, prägnante Hilfestellungen durch den\*die Therapeuten\*in
- **Soufflieren**  
Konkrete Vorschläge für geeignete Formulierungen
- **Schnitt**  
Unterbrechen der Übung (bei wiederholtem Missachten der Kommunikationsregeln)



Therapiematerialien S. 7-8

143

## Reziprozitätstraining – Übung 1: Positives Thema

### Bitte bilden Sie 3er Gruppen!

- Eine Person übernimmt die **Sprecherrolle**, ein zweite die **Zuhörerrolle** und die dritte Person die **Therapeutenrolle**.
- Der / Die **Sprecher\*in wählt ein Thema**, über das er / sie sprechen möchte, der / die **Zuhörer\*in hört zu**
- Der / Die **Therapeut\*in coacht die bei Partner\*innen** im Hinblick auf die Kommunikationsregeln

### Themenvorschläge

1. Ein schönes Erlebnis als Familie (Ausflug, Spieleabend)
2. Was mag ich an meinen Kindern gerne?
3. Mein Hobby
4. Mein Lieblingsfilm
5. Mein Lieblingsbuch
6. Mein perfektes Wochenende
7. Mein Traumurlaub
8. Was würde ich mit 1000 EURO machen?



→ **Zeit: 35 Minuten**

Therapiematerialien S. 6

144



## ÜBUNGEN ZUR FÖRDERUNG DER POSITIVEN REZIPROZITÄT



145

### Übung für zu Hause I: Den Anderen dabei erwischen, wie er mir etwas Gutes tut

*Ziel der Übung ist es, die Wahrnehmung der Partner\*innen für die positiven Seiten des\*der jeweils anderen zu erhöhen und Kommunikation über diese Aspekte anzuregen.*

- Ich habe mir folgenden Tag ausgesucht, an dem ich meine\*n Partner\*in „erwischen“ möchte: **Samstag**
- **Ich habe mich gefreut über:**
  - Die Ruhe und Gelassenheit
  - Die neue Heizdecke in meinem Bett
  - Das zärtliche in den Arm nehmen
  - Das öfters verliebte Lächeln
  - Die große Geduld mit unserem Kind
  - Abfall wegbringen
  - Das Hähnchen zum Abendessen



Therapiematerialien S. 9

146

## Übung für zu Hause II: Verwöhnungstage

*Wählen Sie sich einen Abend oder Tag, an dem Sie Ihre\*n Partner\*in besondere Aufmerksamkeit und Zuwendung entgegenbringen, ihn / sie also verwöhnen werden. Schreiben Sie auf, welche Verwöhner Sie sich überlegt haben.*

*Umgekehrt soll der\*diejenige Partner\*in, der\*die verwöhnt wird, festhalten, was er/sie als schön empfunden hat. Tauschen Sie sich darüber aus.*

- Ich habe mir folgenden Tag ausgesucht, an dem ich meine\*n Partner\*in verwöhnen möchte: **Tag eintragen**
- **Ich habe mir als Aufmerksamkeit überlegt:**
  - ....
  - ....
  - ....



Therapiematerialien S. 10

147

## Übung für zu Hause II: Beispiel: Annas Verwöhnungstag für Peter

- Ich habe mir folgenden Tag ausgesucht, an dem ich meinen Partner verwöhnen möchte: **Samstag**
- **Ich habe mir als Aufmerksamkeit überlegt:**
  - Morgens aufstehen, Sohn zum Skikurs bringen
  - Einkaufen, für ihn eine Kleinigkeit besorgen
  - Frühstück machen
  - Wohnzimmer in Ordnung bringen
  - Peter loben, öfter streicheln, nach Wünschen fragen
  - Mich für ihn hübsch machen
  - Etwas Gemeinsames planen



Therapiematerialien S. 10

148

## Übung für zu Hause II:

### Beispiel: Das hat Peter wahrgenommen

An dem Tag, als meine Partnerin versucht hat, besonders aufmerksam zu mir zu sein, hat mir gut getan:

- streichelt mich morgens, macht Frühstück
- erzählt mir etwas von sich
- kümmert sich um unseren Sohn, auch als er anstrengend wird
- holt mich auf das Sofa, hält mich im Arm und schmiedet Pläne mit mir
- sagt mir mehrmals, was er an mir schätzt
- plant mit mir einen Theaterbesuch



Therapiematerialien S. 10

149

## Planen eines Verwöhnungstages

• Ich habe mir folgenden Tag ausgesucht, an dem ich meinen Partner verwöhnen möchte: **Tag festlegen**

• Ich habe mir als Aufmerksamkeit überlegt:

- ....
- ....
- .... **mind. 5 Verwöhner**
- ....
- ....



Therapiematerialien S. 10

150

## Schwierigkeiten im Rahmen der Verwöhnungstage

Verwöhner werden von Partner\*in nicht positiv empfunden

nur halbherzige Durchführung

Ablehnen der Verwöhnungstage, weil der / die andere ja nur „auf Kommando“ positiv auf ihn / sie eingeht

Verwöhnungstage bewusst abgesagt als Bestrafung

„Verwöhnungstage sind überflüssig“



Technische  
Universität  
Braunschweig

151


## Hausaufgabe: Gemeinsame Freizeitaktivitäten

Beispiele

Was wir gemeinsam unternehmen können

- ❖ Ausflug machen
- ❖ Ins Kino / Theater gehen
- ❖ Karten spielen
- ❖ Kochen
- ❖ Kerzenlicht-Dinner
- ❖ Essen gehen
- ❖ Zusammen baden
- ❖ Brief schreiben
- ❖ Fremdsprache lernen
- ❖ TV-Programm besprechen
- ❖ Stadtbesuch planen


**5 gemeinsame  
Aktivitäten planen**



Technische  
Universität  
Braunschweig

152

# KOMMUNIKATIONSTRAINING II: NEGATIVE GEFÜHLE



153

## Paarübung in der 2. Kommunikationssitzung

Schwierigkeit der Übungen

P o s t k a r t e r a r ü b e i n g	R e g e l n	Erstes Einüben der Regeln in festen Rollen	<b>1. Steigerung</b> Einüben bei <b>negativen</b> Gefühlen, <b>Sicherheit durch feste Rollen</b>	<b>2. Steigerung</b> Einüben des Rollenwechsels Bedürfnis nach Anwendung auf eigenes Thema	<b>3. Steigerung</b> Betroffenheit durch eigenes Thema Bedürfnis nach Problem lösen	<b>4. Steigerung</b> Anwendung des Problemlöse-schemas Bedürfnis nach Anwendung im Alltag
	1. Übung	2. Übung	3. Übung	4. Übung	5. Übung	
	• positives Thema • feste Rollen	• <b>negative</b> Gefühle • <b>feste Rollen</b> • <b>Thema Vorgegeben</b>	• negative Gefühle • Rollentausch • Thema vorgegeben	• negative Gefühle • Rollentausch • eigenes Thema	• Problemlösen	
	1. Sitzung	2.-3. Sitzung			4. ff. Sitzung	
	Erlernen der Kommunikationsregeln					

154

## Rollenspiel II – Negative Gefühle

### Themenvorschläge I

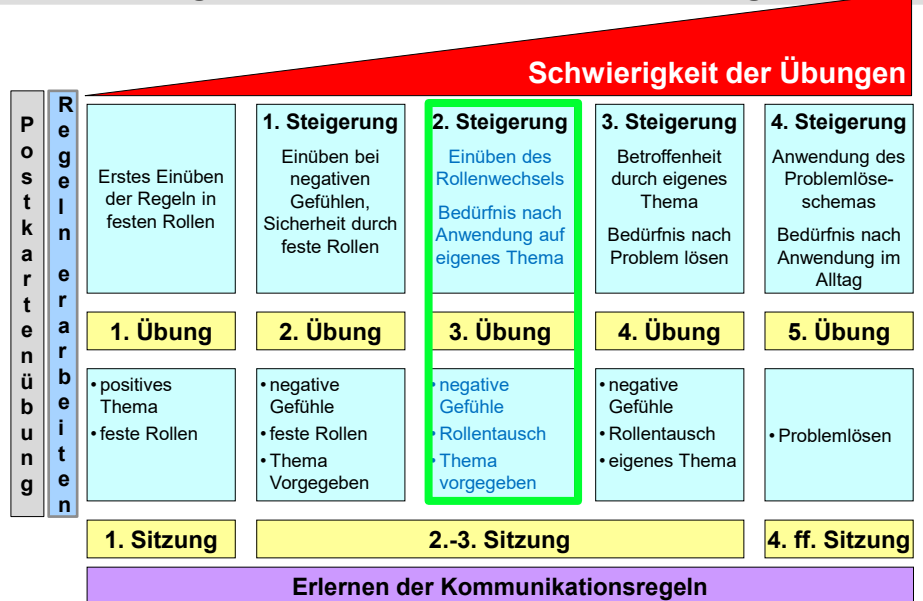
1. A spricht B am nächsten Morgen auf den vergangenen Abend an. A hatte ein nettes Abendessen vorbereitet und hätte sich gerne mit B unterhalten. Stattdessen war B sehr ruhig und saß nach dem schweigsamen Essen den ganzen Abend nur vor dem Fernseher. Am Frühstückstisch beginnt A das Gespräch.
2. A ist voll berufstätig, während B sich zu Hause um die zwei Kinder kümmert. Gestern Abend hätte A sich gewünscht, dass B A mit den Kindern hilft, stattdessen hat sich B vor den Fernseher gesetzt. Am nächsten Morgen spricht A die eigenen Bedürfnisse und die Enttäuschung an.
3. Beide waren zusammen auf einem Fest. A unterhielt sich gut mit allen Leuten, B kannte kaum jemanden und saß still alleine abseits. Einerseits war B unsicher und ängstlich, andererseits hätte B gern mit anderen Leuten geredet und Kontakt aufgenommen. Auf dem Nachhauseweg spricht B die Situation an.



Therapiematerialien S. 12

155

## Paarübung in der 3. Kommunikationssitzung



156

## Rollenspiel II - Negative Gefühle

### Themenvorschläge II

1. Abends ausgehen - abends ausruhen: Partner\*in A möchte in der Woche am liebsten immer zu Hause bleiben, da er/sie tagsüber beruflich sehr beschäftigt ist und sich abends lieber zu Hause entspannt. B meint, man sollte nicht immer der Müdigkeit nachgeben, sondern beide müssten sich öfter überwinden und auch während der Woche abends gemeinsam etwas unternehmen. Es ist 20 Uhr, Partner\*in A liegt auf dem Sofa und will fernsehen. Partner\*in B ist ärgerlich und enttäuscht, weil sie vor 10 Tagen das letzte Mal weggegangen sind.
  
2. A meint, das sich die Verantwortung von B bei der Kindererziehung u.a. auch darin zeigt, das B nachts auch aufsteht, wenn das Kind schreit. B hält dagegen, das er/sie arbeitet und ausgeschlafen sein muss.

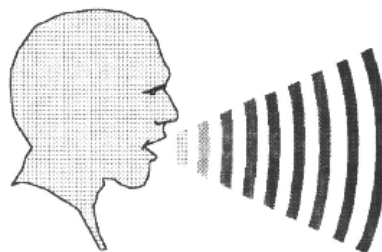


Therapiematerialien S. 13-14

157

## Sprecher-Karte

Sprecher



158

## Rollenspiel II – Negative Gefühle

- **Bitte bilden Sie 3er Gruppen: 1 Paar, 1 Therapeut:in**
- Wählen Sie ein Thema aus der Liste (Therapiematerialien S. 12+14)
- Bitte versetzen Sie sich in die Rolle dieses Paares hinein und überlegen Sie, wie Sie sich in der entsprechenden Situation fühlen würden und welche Gedanken Sie hätten.
- Am Schluss äußert der\*die Sprecher\*in in Form einer Bitte, was der\*die Zuhörer\*in konkret anders machen könnte, um die negativen Gefühle zu beseitigen.
- Der\*Die Zuhörer\*in wiederholt die Bitte, um dem\*der Sprecher\*in zu zeigen, dass er\*sie ihn\*sie verstanden hat.
- Der\*Die Therapeut\*in unterstützt die Partner\*innen bei der Einhaltung der Sprecher- und Zuhörer-Regeln!



159

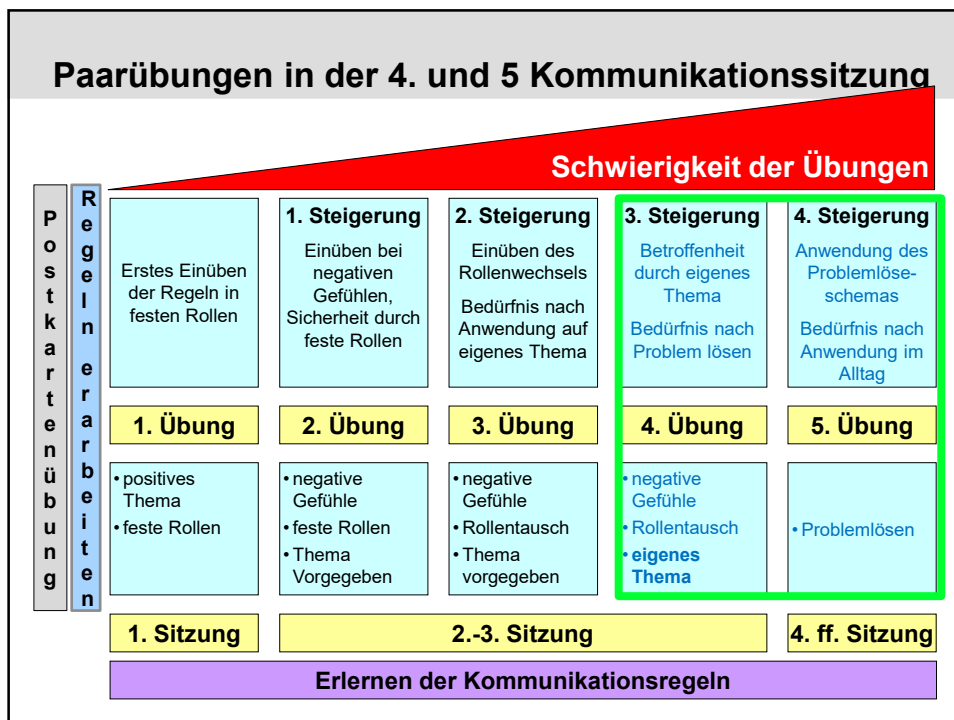
## „PROBLEME LÖSEN“

Anwendung von Sprecher- und  
Zuhörerfertigkeiten bei Problemlösung

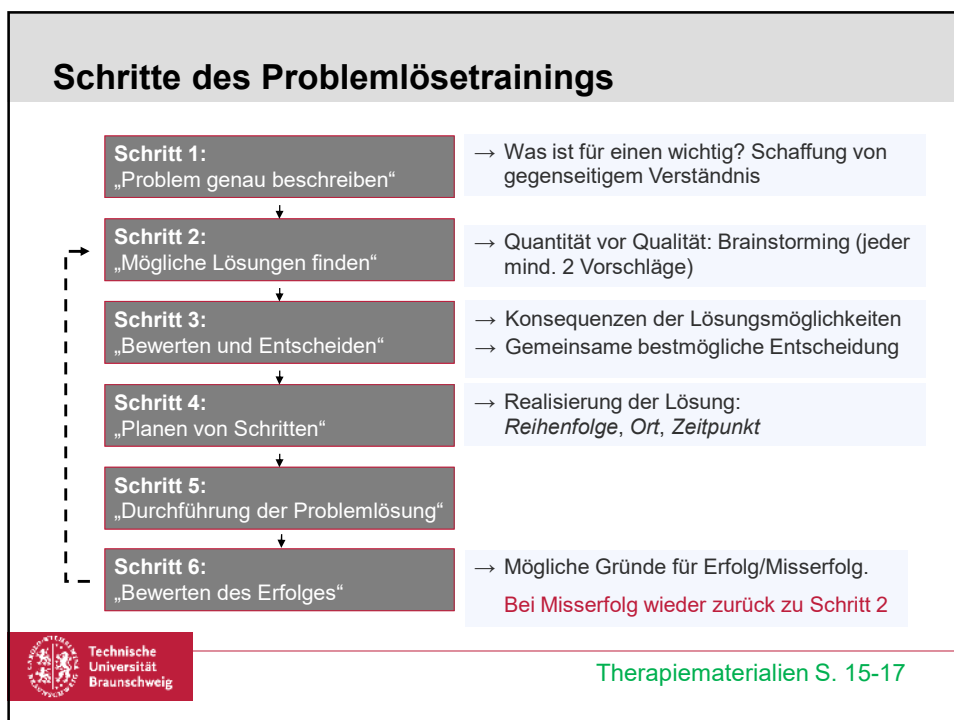


160





161



162

## Wichtige Aspekte bei der Problemlösung

- **Vermeiden Sie keine Probleme**, diese lösen sich meist nicht von selbst.
- Bleiben Sie sachlich und suchen Sie nach **objektiven Lösungen**.
- Versetzen Sie sich auch in die Lage des\*der Partner\*in, versuchen Sie auch **ihren\*seinen Standpunkt** zu verstehen.
- Teilen Sie ihr\*ihm zu diesem Zweck ihre **Bedürfnisse und Wünsche** klar und unmissverständlich mit (verbal explizite Kommunikation).
- Seien Sie zu **Kompromissen** bereit, ohne Kompromisse geht es nicht.
- Denken Sie nicht, dass Kompromisse eine Niederlage seien.
- Denken Sie an **Gerechtigkeit und Fairness** in der Partnerschaft.
- Lassen Sie auch **unkonventionelle Lösungsmöglichkeiten** zu.



163

## Paartherapie – ein VT-Behandlungsmanual Reziprozitätstraining: Therapiekomponenten

<b>Erstgespräch</b> 1 BE (50 Min.) HA: Fragebögen ausfüllen	<b>Diagnostik und Bedingungsanalyse</b> 2 BE (100 Min.) Interview, Fragebögen, Beobachtungsverfahren HA: „Erwischübung“	<b>Steigerung der allgemeinen Reziprozität</b> Rückmeldung Diagnostik Vermittlung des Therapierationalen (Gottman-Modell) HA: Informationen über Therapierational lesen, „Verwöhnstd.“
<b>Kommunikations- und Problemlösetraining</b> (Allgemeine Gesprächsführung und Aufarbeitung von Konfliktbereichen) 3 BE (150 Min.)	<b>Anwendung der erlernten Fertigkeiten</b> 5-6 BE (250-300 Min.) Aussprache über eigene Konfliktbereiche, Besprechung der Erfahrungen beim Umsatz in den Alltag	<b>Bei Bedarf: Modifikation kognitiver Strukturen</b> Einsatz kognitiver Techniken
<b>Rückfallprophylaxe und Krisenintervention</b> 1-2 BE (50-100 Min.) kognitive Strategien zum Abbau von Eskalationen	<b>Bei Bedarf: Bereicherung der Sexualität</b>	



Schindler, Hahlweg &amp; Revenstorff, 3. Aufl., 2019

164

## Paartherapie – ein VT-Behandlungsmanual

### Reziprozitätstraining: Therapiekomponenten

<b>Erstgespräch</b> 1 BE (50 Min.) HA: Fragebögen ausfüllen	<b>Diagnostik und Bedingungsanalyse</b> 2 BE (100 Min.) Interview, Fragebögen, Beobachtungsverfahren HA: „Erwischübung“	<b>Steigerung der allgemeinen Reziprozität</b> Rückmeldung Diagnostik Vermittlung des Therapierationalen (Gottman-Modell) HA: Informationen über Therapierational lesen, „Verwöhnstd.“
<b>Kommunikations- und Problemlösestraining</b> (Allgemeine Gesprächsführung und Aufarbeitung von Konfliktbereichen) 3 BE (150 Min.)	<b>Anwendung der erlernten Fertigkeiten</b> 5-6 BE (250-300 Min.) Aussprache über eigene Konfliktbereiche, Besprechung der Erfahrungen beim Umsatz in den Alltag	Bei Bedarf: <b>Modifikation kognitiver Strukturen</b> Einsatz kognitiver Techniken
<b>Rückfallprophylaxe und Krisenintervention</b> 1-2 BE (50-100 Min.) kognitive Strategien zum Abbau von Eskalationen	Bei Bedarf: <b>Bereicherung der Sexualität</b>	

 Technische Universität Braunschweig
 
Schindler, Hahlweg & Revenstorf, 3. Aufl., 2019


165

## Zentrale Themen in der Paartherapie:

### Vergeben und Versöhnen

- Intime Beziehungen bieten ein großes Potential für Verletzungen, Kränkungen und das Erfahren von Unrecht.
  - Folge können Zorn, Ärger, Groll, Verbitterung, Rückzug + Rachegefühle sein
  - Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf Verletzungen, z. B. wollen sie, dass der Partner die Schuld zurückzahlt („Schadensersatz leisten“) oder sie können keine Vergebung gewähren.
- Vergeben oder Verzeihen ist ein **motivationaler Prozess**, in dessen Verlauf
  - a) die Motivation für Rache oder Rückzug von dem\*der verletzenden Partner\*in sinkt und
  - b) die Motivation für wohlwollendes und versöhnliches Verhalten steigt.
- **Vergebung** ist ein Weg der Konfliktlösung und kann sich positiv auf die psychische und physische Gesundheit beider Partner\*innen auswirken.  
**Versöhnen** ist die Wiederaufnahme einer positiven Beziehung zwischen zwei zerstrittenen und verfeindeten Partner\*innen.
- Um Verzeihen einzuleiten, muss zuerst **Vertrauen** aufgebaut werden, um Verständnis für den Anderen zu ermöglichen.

➔ Dies ist ein Ziel des Reziprozitätstrainings und des EPL!

 Technische Universität Braunschweig
 
von Thiedemann (Hrsg.) (2018). *Versöhnungsprozesse in der Paartherapie*. Paderborn: Junfermann

166

## Paartherapie – ein VT-Behandlungsmanual Reziprozitätstraining: Therapiekomponenten

<b>Erstgespräch</b> 1 BE (50 Min.) HA: Fragebögen ausfüllen	<b>Diagnostik und Bedingungsanalyse</b> 2 BE (100 Min.) Interview, Fragebögen, Beobachtungsverfahren HA: „Erwischübung“	<b>Steigerung der allgemeinen Reziprozität</b> Rückmeldung Diagnostik Vermittlung des Therapierationalen (Gottman-Modell) HA: Informationen über Therapierational lesen, „Verwöhnstd.“
<b>Kommunikations- und Problemlösestraining</b> (Allgemeine Gesprächsführung und Aufarbeitung von Konfliktbereichen) 3 BE (150 Min.)	<b>Anwendung der erlernten Fertigkeiten</b> 5-6 BE (250-300 Min.) Aussprache über eigene Konfliktbereiche, Besprechung der Erfahrungen beim Umsatz in den Alltag	Bei Bedarf: <b>Modifikation kognitiver Strukturen</b> Einsatz kognitiver Techniken
<b>Rückfallprophylaxe und Krisenintervention</b> 1-2 BE (50-100 Min.) kognitive Strategien zum Abbau von Eskalationen	Bei Bedarf: <b>Bereicherung der Sexualität</b>	

 Technische Universität Braunschweig
 
Schindler, Hahlweg & Revenstorf, 3. Aufl., 2019

167

## Förderung der positiven Reziprozität Bereicherung der Sexualität

Informationen geben	Zärtlichkeiten in der Alltagsinteraktion herstellen	Gelegenheit schaffen
„Sensate Focus“		Selbstöffnung fördern

 Technische Universität Braunschweig
 
Schindler, Hahlweg & Revenstorf, 2006

168

## Wertekarten-Übung zur Sexualität

Vertrauen	Geborgenheit
Glück	Schwangerschaft
Lust	Phantasie
Rücksicht	Empfängnisregelung
Hingabe	Einfühlungsvermögen
Zeugung	Sinnlichkeit
Liebe	Verständnis
Kinderwunsch	Attraktivität
Verantwortung	Verzicht
Kommunikation	Geduld
Körperkontakt	Kreativität
Stimmung	Begehren
Erotik	Orgasmus
Treue	Zärtlichkeit
Entspannung	Freiheit

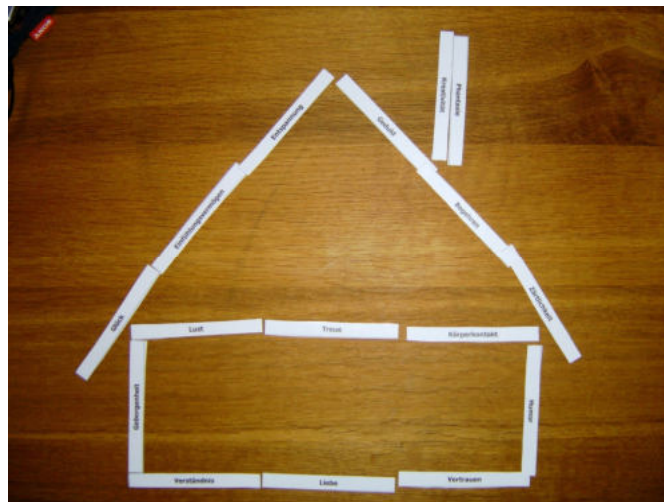


Technische  
Universität  
Braunschweig

Therapiematerialien S. 18-19

169

## Beispiel: Wertekarten Sexualität (I)



Technische  
Universität  
Braunschweig

Therapiematerialien S. 18-19

170

## Übung: Wertekarten Sexualität

**Aufgabe des Therapeuten ist es, den Partner\*innen bei der spezifischen Beschreibung der Begriffe behilflich zu sein**

### • Beispiel: Erotik

- Was verstehe ich unter Erotik?
- Wann ist eine Situation erotisch für mich? Gibt es ein konkretes Beispiel / eine konkrete Beispielsituation?
- Was wünsche ich mir von Dir konkret, um eine erotische Atmosphäre herzustellen?



Therapiematerialien S. 18-19

171

## Paartherapie – ein VT-Behandlungsmanual Reziprozitätstraining: Therapiekomponenten

<p><b>Erstgespräch</b> 1 BE (50 Min.) HA: Fragebögen ausfüllen</p>	<p><b>Diagnostik und Bedingungsanalyse</b> 2 BE (100 Min.) Interview, Fragebögen, Beobachtungsverfahren HA: „Erwischübung“</p>	<p><b>Steigerung der allgemeinen Reziprozität</b> Rückmeldung Diagnostik Vermittlung des Therapierationalen (Gottman-Modell) HA: Informationen über Therapierational lesen, „Verwöhnstd.“</p>
<p><b>Kommunikations- und Problemlösetraining</b> (Allgemeine Gesprächsführung und Aufarbeitung von Konfliktbereichen) 3 BE (150 Min.)</p>	<p><b>Anwendung der erlernten Fertigkeiten</b> 5-6 BE (250-300 Min.) Aussprache über eigene Konfliktbereiche, Besprechung der Erfahrungen beim Umsatz in den Alltag</p>	<p>Bei Bedarf: <b>Modifikation kognitiver Strukturen</b> Einsatz kognitiver Techniken</p>
<p><b>Rückfallprophylaxe und Krisenintervention</b> 1-2 BE (50-100 Min.) kognitive Strategien zum Abbau von Eskalationen</p>	<p>Bei Bedarf: <b>Bereicherung der Sexualität</b></p>	



Schindler, Hahlweg & Revenstorff, 3. Aufl., 2019

172

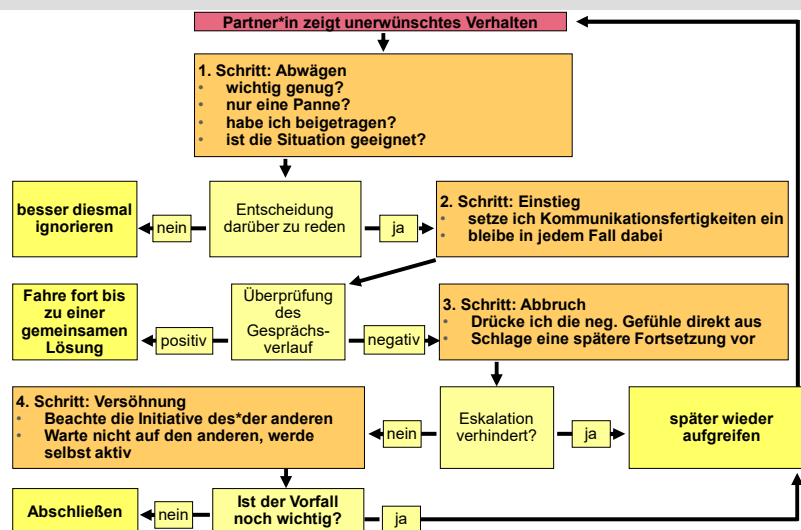
## Wie lässt sich Streit minimieren?

- Ziel ist eine Verhinderung von negativen Eskalationskreisläufen (die sich ihrerseits negativ auf das Befinden und auf die Stimmung in der Partnerschaft auswirken)
- Vermittlung von Ansatzpunkten zur Intervention in mehreren Stufen eines Eskalationsablaufs
- entspricht einer **kognitiven Intervention**
- Identifikation und Modifikation dysfunktionaler Grundannahmen und Erwartungen, z.B.
  - „Mein\*e Partner\*in muss wissen, was ich will, auch ohne dass ich es von mir aus sage!“
  - „Jede Form von Streit und Diskussion ist schädlich!“
  - „Wer einmal fremd geht, wird das sowieso wieder tun!“
  - „Wenn ich meine Gefühle äußere, macht er/sie mir immer Vorwürfe!“
  - „Wenn ich jetzt frage, wird er/sie sowieso „nein“ sagen!“



173

## Wie lässt sich Streit minimieren?



174

## Paartherapie mit LGBT+-Paaren

- Gibt es überhaupt Unterschiede?
- Berücksichtigung der besonderen Lebenssituation
  - Outing
  - Stigmatisierung, Diskriminierung, Minoritäten-Stress
  - internalisierte Homophobie
  - höhere Prävalenz psychischer Störungen
  - HIV / AIDS Problematik bei schwulen Paaren
  - bei schwulen Paaren höhere Wahrscheinlichkeit für „offene“ Partnerschaft



Weitere Informationen auf der Website des Lesben- und Schwulenverbands:  
<https://www.lsvd.de/>

175

## Probleme in der Paartherapie I/II

- **Beginn der Sitzung:**
  - ✓ keine globalen Fragen, sondern direkt auf positive Aspekte der Hausaufgaben (Erfolgsresultate) eingehen!
- **Hausaufgaben:**
  - ✓ Wichtigkeit von Hausaufgaben verdeutlichen, ggf. nachholen lassen
  - ✓ Formblätter für Hausaufgaben verwenden (hoher Aufforderungscharakter)
  - ✓ bei wiederholter Nicht-Durchführung von Hausaufgaben Gründe klären und ggf. Therapieabbruch ankündigen
- **Krach während der Woche:**
  - ✓ nicht zu Beginn der Stunde auf Streit während der Woche eingehen, da dies die gesamte Therapiezeit aufbrauchen würde!
  - ✓ später kann solch ein Krach im Rahmen der Konfliktgespräche aufgegriffen werden
- **Streit in der Stunde**
  - ✓ Versuch, nonverbal und verbal zu stoppen
  - ✓ zur Not den Raum verlassen
  - ✓ ggf. „Sparschwein“ einführen (Bestrafung unerwünschten Verhaltens)



176



## Probleme in der Paartherapie II/II

- **Zweifel am Sinn der Therapie:**
  - ✓ versuchen, über Resignation hinwegzuhelfen (Aufmerksamkeitslenkung auf erste Veränderungen etc.)
  - ✓ ABER: Nicht in permanente Diskussionen hineinziehen lassen
  - ✓ SONDERN: auf Devise hinweisen: „erst ausprobieren, dann beurteilen“
- **Ein\*e Partner\*in spricht von Trennung**
  - ✓ Interventionen zunächst wie oben
  - ✓ wenn Partner\*in weiter daran festhält: Einzelsitzungen zur Klärung
  - ✓ ggf. Trennungshilfe (Einzelsitzungen)
- **Wenn nur ein\*e Partner\*in zur Therapie bereit ist**
  - ✓ Motivierte\*n Partner\*in anleiten, wie mit nichtmotivierten/-m Partnerin am besten über Therapiewunsch zu sprechen ist
  - ✓ Versuch, zweite\*n Partner\*in zu kontaktieren, Informationsvermittlung (kein Überreden!)
  - ✓ ggf. Durchführung des Programms mit einem/-r Partner\*in (Information der / des nichtmotivierten Partner\*in ist NICHT notwendig)
    - ❖ im Sinne der Reziprozität wird davon ausgegangen, dass Verhaltens-änderungen von Partner\*in A sich günstig auf Verhalten von Partner\*in B auswirken (z.B. Verwöhnstunden)
    - ❖ diese Erfolgserlebnisse können die Motivationslage bei Partner\*in B ändern



177

## Praxis der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Paartherapie Zusammenfassung

- Zentrale **psychologische Modelle** in der Paartherapie sind
  - der Zwangsprozess (Mikromodell)
  - die Balancetheorie (Makromodell)
- Es gibt **unterschiedliche therapeutische Interventionen für Paare**
  - Partnergestützte Interventionen / Psychotherapie
  - Störungsspezifische Paarinterventionen
  - Paartherapie im Rahmen individueller psychischer Störungen
  - Klassische Kognitiv-Verhaltenstherapeutische Paartherapie

→ **Insgesamt ein spannender Bereich, mit viel Potential!**



178

## Kognitiv-verhaltenstherapeutische Paartherapie

### Gliederung

#### 1. Ist Liebe ein gesellschaftliches Problem?

- Partnerschaft und Familie 2024
- Scheidungsfolgen für Partner\*innen und Kinder

#### 2. Gibt es Determinanten von Partnerschaftsstabilität?

- Die Rolle der Kommunikation

#### 3. Praxis kognitiv-verhaltenstherapeutischer Paarinterventionen

- Paarbasierte Psychotherapie
- Paartherapeutische Modelle
- Struktur der klassischen Paartherapie

#### 4. Prävention: Lässt sich Scheidung / Trennung verhindern?

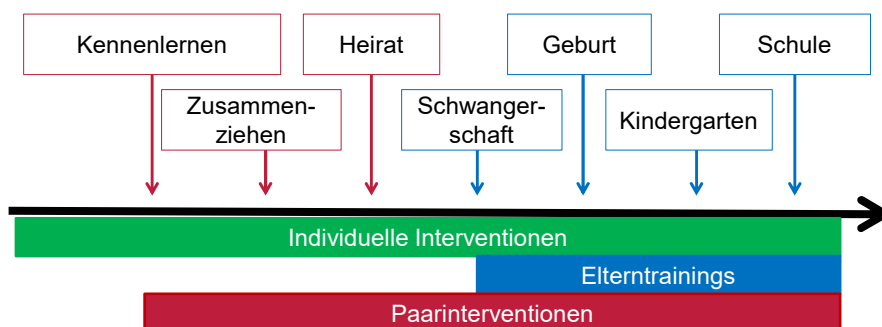
- Präventive Trainings für Paare (EPL, Paarlife)
- Interaktive DVDs
- Online-Angebote (Paarbalance, Paaradies-App)



179

## Familiäre Prävention: Wo ansetzen?

### Therapeutische Ansätze im Familienzyklus



180

## Prävention von Beziehungsstörungen: Aber wie?

### Ziele präventiver Programme

- **Kompetenzen des Paares steigern**
  - Flexibler und konstruktiver mit zukünftigen Konflikten umgehen können
  - Gesprächsregeln lernen
    - ✓ wissenschaftlich begründet
    - ✓ plausibel
    - ✓ eindeutig
    - ✓ Kurz
  
- **Regeln üben**, wenn Beziehung noch positiv ist



181

## Kognitiv-verhaltenstherapeutische Paartherapie

### Gliederung

1. **Ist Liebe ein gesellschaftliches Problem? JA!**
  - Partnerschaft und Familie 2024
  - Scheidungsfolgen für Partner\*innen und Kinder
  
2. **Gibt es Determinanten von Partnerschaftsstabilität? JA!**
  - Die Rolle der Kommunikation
  
3. **Praxis kognitiv-verhaltenstherapeutischer Paarinterventionen**
  - Paarbasierte Psychotherapie
  - Paartherapeutische Modelle
  - Struktur der klassischen Paartherapie
  
4. **Prävention: Lässt sich Scheidung / Trennung verhindern?**
  - **Präventive Trainings für Paare (EPL, Paarlife)**
  - Interaktive DVDs
  - Online-Angebote (Paarbalance, Paaradies-App)



182

## Prävention von Beziehungsstörungen: Aber wie?

### Wissenschaftlich fundierte Präventionsprogramme für Paare im deutschen Sprachraum



#### Ein Partnerschaftliches Lernprogramm – EPL

Prof. Dr. Kurt Hahlweg  
(TU Braunschweig,  
Deutschland)

<https://www.institutkom.de/>



#### Couples Coping Enhancement Program – CCET

Prof. Dr. Guy Bodenmann  
(Universität Zürich, Schweiz)

<https://www.paarlife.ch/index.php>



183

## Prävention von Beziehungsstörungen: Aber wie?

### Wissenschaftlich fundierte Präventionsprogramme für Paare im deutschen Sprachraum



- **keine Therapie oder Beratung**, sondern **präventive Paartrainings**
- Paare sollen lernen, ihr Kommunikationsverhalten zu Beginn ihrer Beziehung gemeinsam zu entwickeln und gewisse Regeln im Alltag zu beachten.
- Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Paare auch noch nach Jahren von einer Teilnahme profitieren.



184

# EIN PARTNERSCHAFTLICHES LERNPROGRAMM - EPL

Inhalte, Ablauf und Wirksamkeit



185

## Ehevorbereitung – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL)

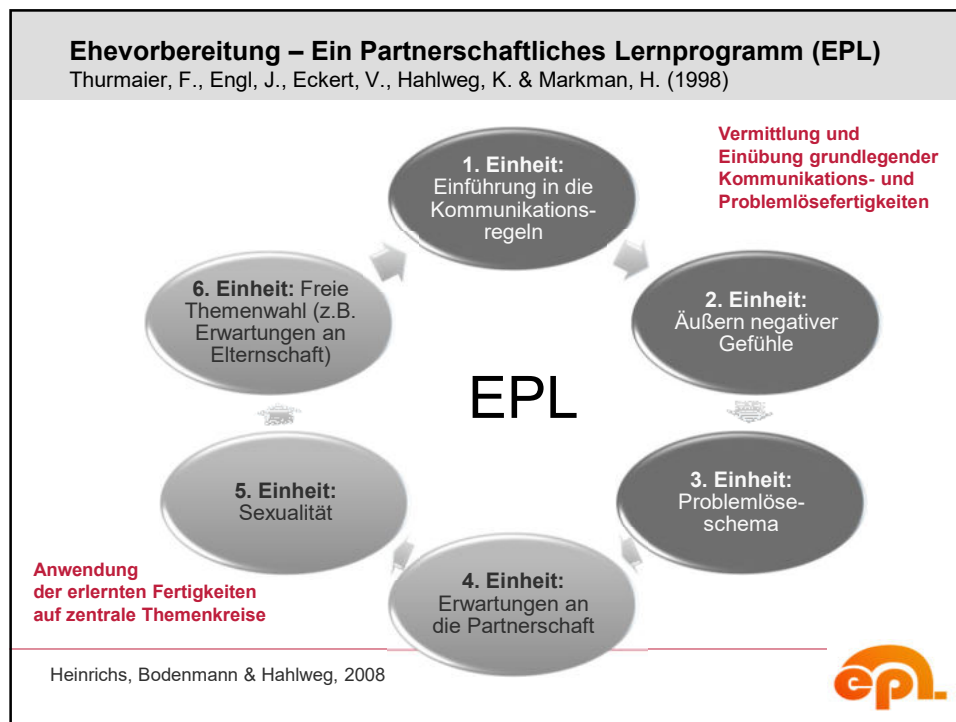
### Durchführung

- 5-6 wöchentliche Sitzungen oder ein Wochenende (Sa-So)
- **Gruppentraining:**
  - ❖ 2 Trainer, 4 Paare
  - ❖ Paare führen ihre Gespräche räumlich getrennt voneinander  
→ 1 Gruppenraum plus 3 Einzelräume
- **Einzeltraining:**
  - ❖ 1 Paar – 1 Trainer, ca. 6 – 8 Einzelsitzungen

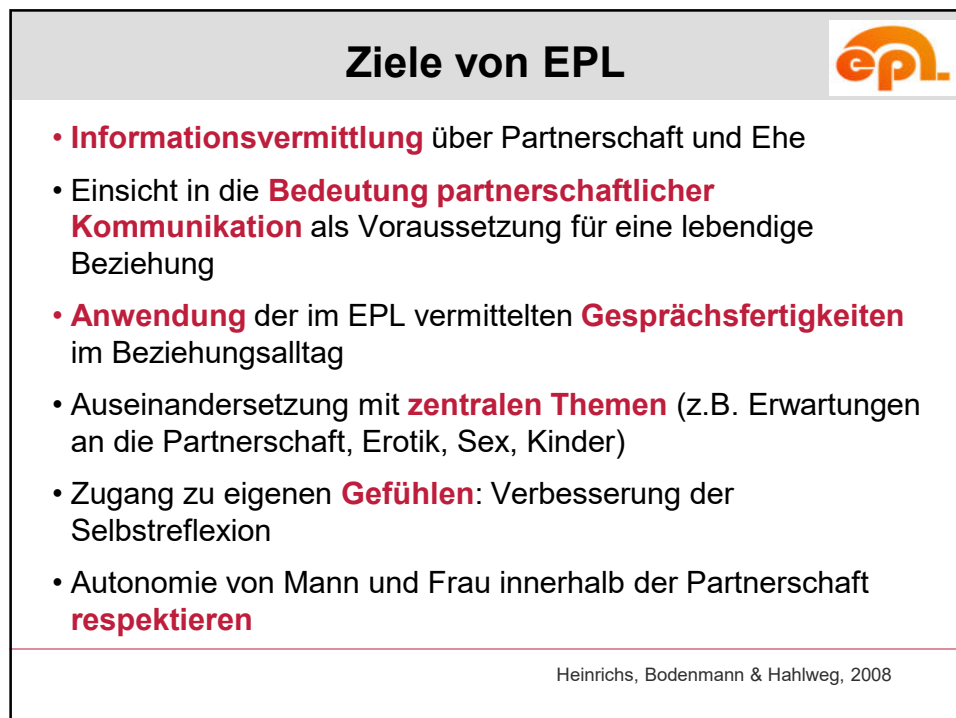
Hahlweg, Thurmaier, Engl, Eckert, & Markman, 1998  
Job, Engl, Thurmaier & Hahlweg (2014)



186



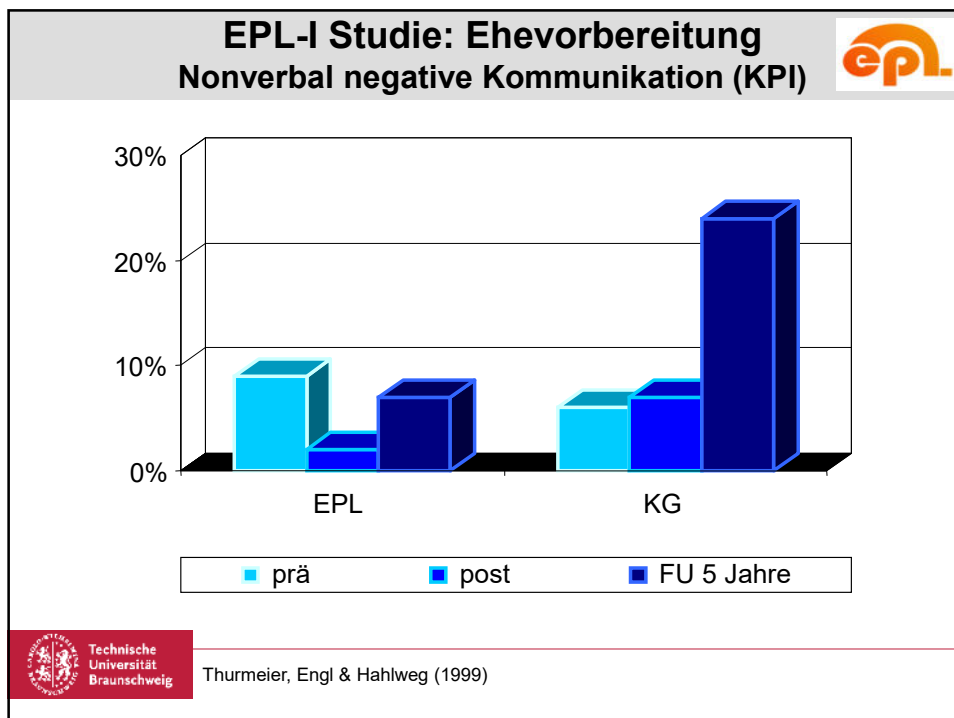
187



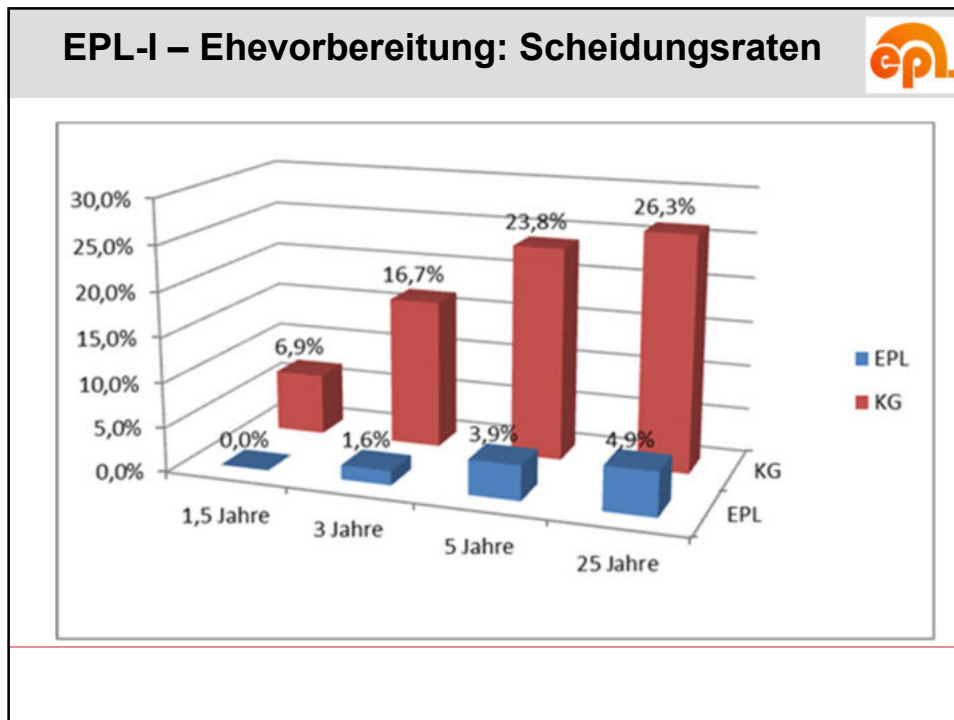
188



189



190



191

### EPL-II Studie – 11 Jahre Follow-up

N = 81 Paare


**Durchschnittsalter:** 51 Jahre

**Durchschnittliche Partnerschaftsdauer:** 22 Jahre

**Durchführung eines Telefoninterviews nach 11 Jahren**  
(hohe Teilnahme-Rate: 93%)

EPL-Gruppe (EPL+)	Non-EPL/Ablehner (EPL-)
N = 67	N = 15

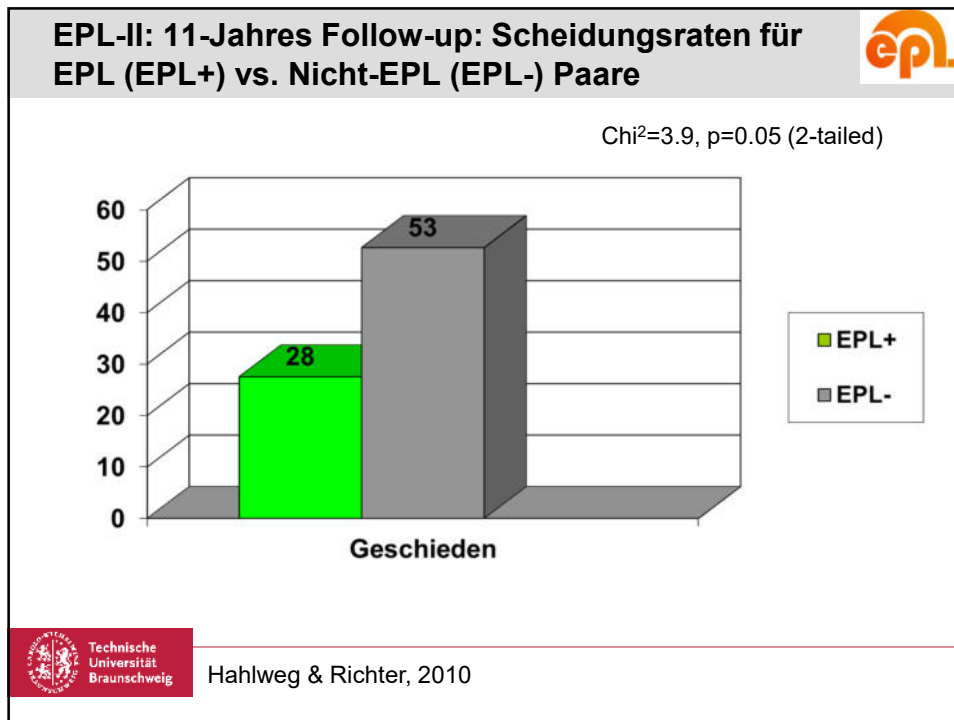
→ Keine Unterschiede zu Prä zwischen EPL+ und EPL-

 Technische Universität Braunschweig

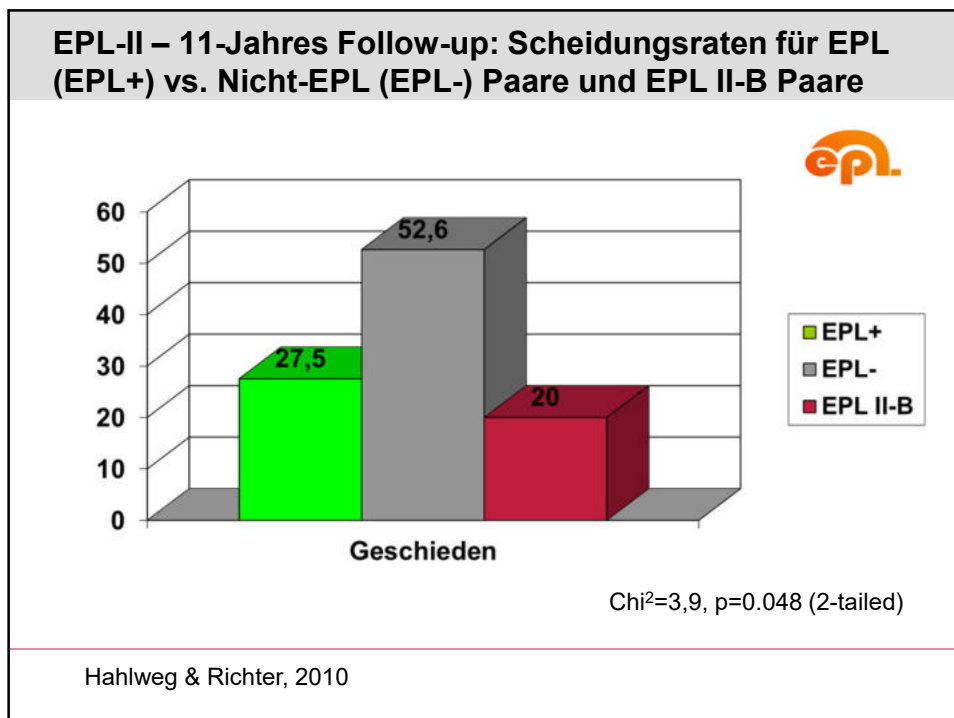
Hahlweg & Richter, 2010

192

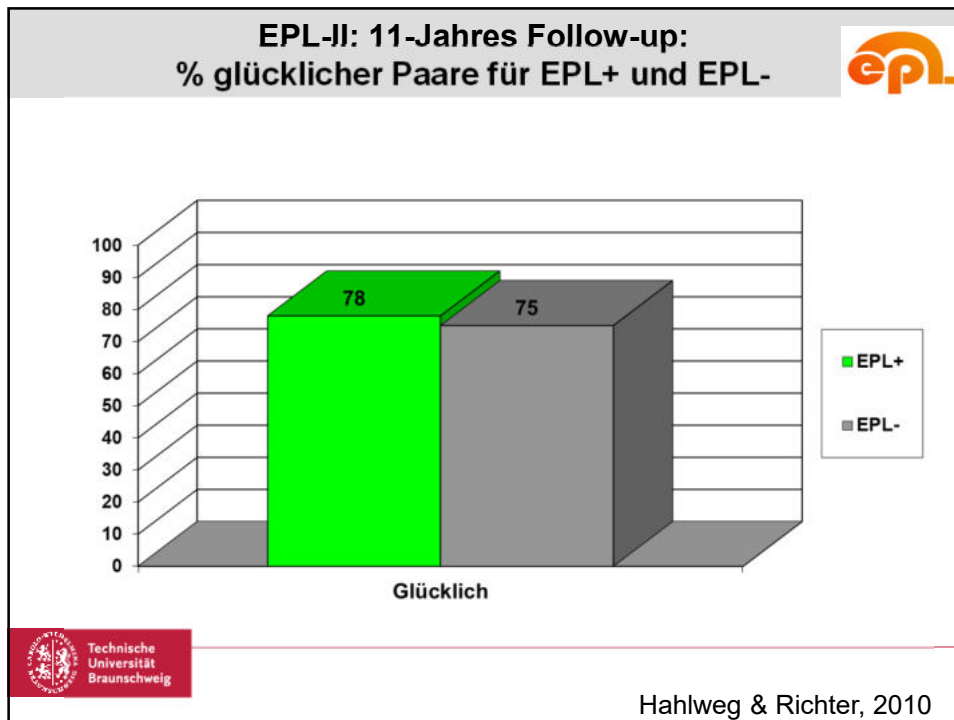




193



194



195



196

## EPL, KEK und KOMKOM

**Informationen zu den Programmen sowie der Aus-, Fort- und Weiterbildung**

<https://www.institutkom.de/>

**Deutschlandweite Kurstermine:**

<http://www.epl-kek.de/termine.html>



197


## **PAARLIFE** und das **COUPLES COPING ENHANCEMENT TRAINING - CCET**

Inhalte, Ablauf und Wirksamkeit




198

## Beziehungspflege & Prävention von Partnerschaftsstörungen: **Paarlife**




- **Ziele**
  - Förderung wichtiger **Paarkompetenzen** (gemeinsame Stressbewältigung, Kommunikation, Problemlösen)
  - Sensibilisierung für das **Thema Liebe** und ihre Pflege
- **Unterschiedliche Angebote**
  - Online Programm
  - Workshops für Paare
  - Kommunikationstraining


 Technische Universität Braunschweig
 <https://www.paarlife.ch/index.php>

199

## Paarlife – Interventionsebenen




**Paartherapie**

*Prävention*  
**Kommunikationstraining**

*Gesundheitsförderung*  
**Workshops für Paare**

*Digitale Angebote und Ratgeber*  
**Online-Training, Bücher, Flyer, Broschüren & Impulsreferate**

Paarlife


 Technische Universität Braunschweig
 <https://www.paarlife.ch/programm/>

200

## Couples Coping Enhancement Training

(CCET; Bodenmann, 1997)

### • Inhalte

- Bewältigung von **externem Stress & Konflikten**
- Verbesserung von **Kommunikation & gemeinsamem Problemlösen**

### • 6 Einheiten

1: Theoretische Einführung  
Stress und Coping

2: Förderung des  
individuellen Copings

3: Förderung des  
dyadischen Copings

4: Fairness in der  
Partnerschaft

5: Kommunikations-  
kompetenzen

6: Konflikt und Problem-  
lösekompetenzen

### • Durchführung

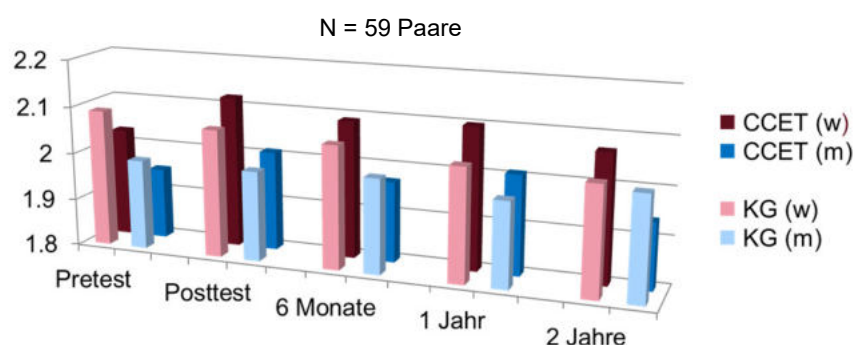
- Trainingsgruppen: 4-8 Paare , 1 Trainer für jedes Paar
- 4-5 Paargespräche + Theoriemodule (1,5-2 Tage)  
(Zusätzlich: Übungstag zur Vertiefung von bereits gelernten Skills)



Bodenmann, G., Charvoz, L., Cina, A., & Widmer, K. (2001). Prevention of marital distress by enhancing the coping skills of couples: 1-year follow-up-study. *Swiss Journal of Psychology / Schweizerische Zeitschrift für Psychologie / Revue Suisse de Psychologie*, 60(1), 3–10. <https://doi.org/10.1024/1421-0185.60.1.3>

201

## Couples Coping Enhancement Training – CCET 2-Jahres-Studie: Partnerschaftszufriedenheit



Signifikant **höhere Partnerschaftszufriedenheit** in der **CCET**-Gruppe:

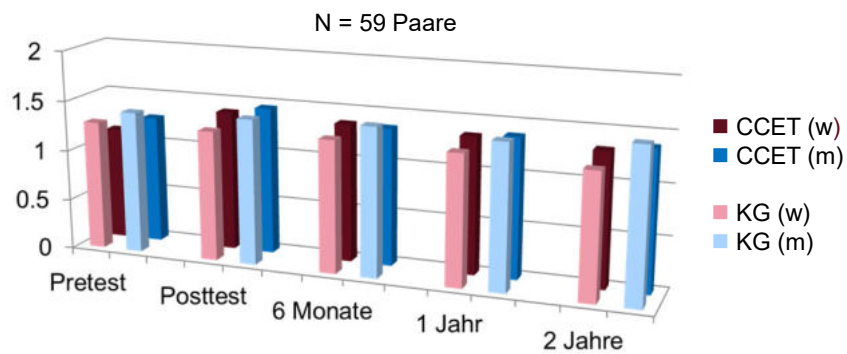
$$F(1,108) = 5.04, p \leq .05, \eta^2 = 0.05$$



Bodenmann, G., Pihet, S., Shantinath, S. D., Cina, A., & Widmer, K. (2006). Improving Dyadic Coping in Couples With a Stress-Oriented Approach: A 2-Year Longitudinal Study. *Behavior Modification*, 30(5), 571-597. <https://doi.org/10.1177/0145445504269902>

202

## Couples Coping Enhancement Training – CCET 2-Jahres-Studie: Common Dyadic Coping



Signifikant **besseres gemeinsames Dyadisches Coping** in der **CCET-Gruppe**:

$$F(1,111) = 4.88, p \leq .05, \eta^2 = 0.054$$



Bodenmann, G., Pihet, S., Shantinath, S. D., Cina, A., & Widmer, K. (2006). Improving Dyadic Coping in Couples With a Stress-Oriented Approach: A 2-Year Longitudinal Study. *Behavior Modification*, 30(5), 571-597.  
<https://doi.org/10.1177/0145445504269902>

203

## Paarlife - aktuelle Angebote

Informationen zu den Programmen sowie der Aus-, Fort- und Weiterbildung

<https://www.paarlife.ch/index.php>

Digitale Angebote & Ratgeber

<https://www.paarlife.ch/digitale-angebote-ratgeber/>

Termine für Workshops & Kommunikationstrainings  
(Schweiz + Deutschland)

<https://www.paarlife.ch/veranstaltungen-2/>



204

## Kognitiv-verhaltenstherapeutische Paartherapie

### Gliederung

#### 1. Ist Liebe ein gesellschaftliches Problem?

- Partnerschaft und Familie 2024
- Scheidungsfolgen für Partner\*innen und Kinder

#### 2. Gibt es Determinanten von Partnerschaftsstabilität?

- Die Rolle der Kommunikation

#### 3. Praxis kognitiv-verhaltenstherapeutischer Paarinterventionen

- Paarbasierte Psychotherapie
- Paartherapeutische Modelle
- Struktur der klassischen Paartherapie

#### 4. Prävention: Lässt sich Scheidung / Trennung verhindern?

- Präventive Trainings für Paare (EPL, Paarlife)
- **Interaktive DVDs**
- Online-Angebote (Paarbalance, Paaradies-App)



205

## Interaktive DVD

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



#### 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

[https://www.institutkom.de/dvd/dvd-bestellung\\_js.html](https://www.institutkom.de/dvd/dvd-bestellung_js.html)



206

Interaktive DVD  
**Gelungene Kommunikation...damit die Liebe bleibt**

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

[https://www.institutkom.de/dvd/dvd-bestellung\\_js.html](https://www.institutkom.de/dvd/dvd-bestellung_js.html)



207

Interaktive DVD  
**Gelungene Kommunikation...damit die Liebe bleibt**

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

[https://www.institutkom.de/dvd/dvd-bestellung\\_js.html](https://www.institutkom.de/dvd/dvd-bestellung_js.html)



208





**PaarBalance**  
ONLINE-COACHING

## Das erste interaktive Online-Programm für mehr Zufriedenheit in der Partnerschaft – zugeschnitten auf den EINZELNEN Partner



MITGLIEDER-LOGIN    GAST-LOGIN

**Online-Coaching für ihre Partnerschaft**

E-Mail

Ich bin einzig

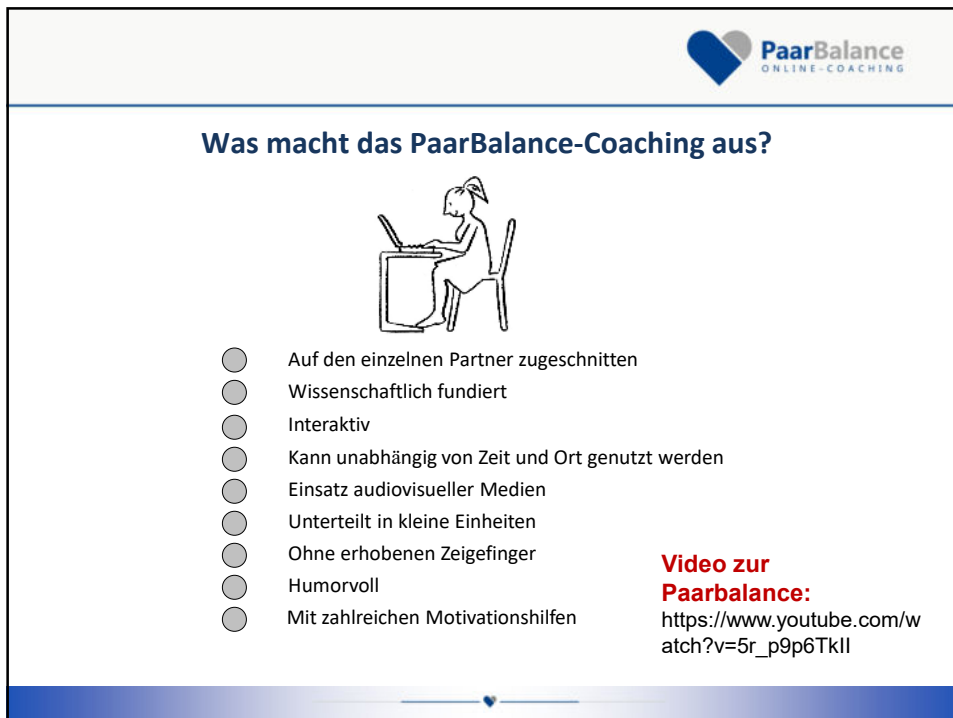
**Jetzt kostenlosen Partnerschaftstest starten**

Mit dem kostenlosen Test können Sie prüfen, wie gut Sie mit Ihrem Partner zusammenpassen. Sie erhalten zudem Informationen zu PaarBalance und Ihrem Coaching-Angebot (kostenlos).

KONFLIKTE LÖSEN –  
DIE LIEBE STÄRKEN!


So funktioniert PaarBalance

209



**PaarBalance**  
ONLINE-COACHING


## Was macht das PaarBalance-Coaching aus?



- Auf den einzelnen Partner zugeschnitten
- Wissenschaftlich fundiert
- Interaktiv
- Kann unabhängig von Zeit und Ort genutzt werden
- Einsatz audiovisueller Medien
- Unterteilt in kleine Einheiten
- Ohne erhobenen Zeigefinger
- Humorvoll
- Mit zahlreichen Motivationshilfen

**Video zur Paarbalance:**  
[https://www.youtube.com/watch?v=5r\\_p9p6TKII](https://www.youtube.com/watch?v=5r_p9p6TKII)

210



## Wie ist das Programm aufgebaut?

- 1) Partnerschaftstest  
Wie wird die Beziehung erlebt und gestaltet?
- 2) Beziehungsprofil  
Ausführliche Rückmeldung über Ressourcen und Herausforderungen
- 3) Interaktives E-Coaching  
18 aufeinander aufbauende Sitzungen zu relevanten Paar-Themen mit je einem Video, zwei Trainingseinheiten, drei Hausaufgaben zur Auswahl
- 4) Motivationshilfen  
Nachrichten, Magazin, Literaturtipps, Online-Beziehungstagebuch, Zusammenfassungen zum Ausdrucken
- 5) Möglichkeit des Teilens per E-Mail  
Alle Zusammenfassungen (Beziehungsprofil / Übungen / Hausaufgaben) können per E-Mail mit PDF-Anhang unkompliziert versendet werden an Therapeuten / Partner

211



## Paaradies®: App zur Unterstützung der partnerschaftlichen Kommunikation und Interaktion

- Partnerschafts-App mit begleitender Website für erwachsene Paare
- **Fokus: partnerschaftlicher Umgang miteinander**
  - Anregung zur konstruktiven Beziehungsarbeit und alltäglichen Beziehungspflege
  - Paare sollen regelmäßig Zeit in gelungene Gespräche investieren und sich gegenseitig wertschätzen
- Forschungsprojekt Paaradies® zur digitalen Umsetzung bewährter Methoden aus der Paarkommunikation



Entwicklung der App von einem Team renommierter Psychologen und Paartherapeuten des Instituts für Kommunikationstherapie e.V. München

Basiert auf Konzepten von Dr. Joachim Engl und Dr. Franz Thurmaier (entwickelten international bekannte Kommunikationstrainings EPL & KEK)

vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert



Technische  
Universität  
Braunschweig

<https://youtu.be/kq0Mvy3Fbk8>

<https://damit-die-liebe-bleibt.de/paaradies-app/>

212

## Tools in der App



**AUFGABENBUCH**

Anregungen für gemeinsame Aktivitäten und Gespräche

**TERMINPLANER**

Erinnerung an gemeinsame Termine und Tipps für dazu passende Aktionen

**BEZIEHUNGSBAUM**

Erfüllung von Aufgaben zur Beziehungspflege lässt den Baum wachsen

**KOMPLIMENTE MACHEN**

Virtuelle Liebesbriefe verschicken

**PRIVATER CHATROOM**

Privater Messenger für persönliche Nachrichten

**KONFLIKTE LÖSEN**

Unterstützung bei der Konfliktansprache



**STIMMUNGSBAROMETER**

Eigene Befindlichkeit kann aufgezeichnet und für den Partner freigeschaltet werden

**BEZIEHUNGSTAGEBUCH**

Festhalten der schönsten „Paar-Momente“ in einem gemeinsamen Album



Technische  
Universität  
Braunschweig

<https://damit-die-liebe-bleibt.de/paaradies-app/>

213

## Paaradies® - digital und frei verfügbar für alle Paare

- **Kostenfreier** Download der Paaradies®-App für Android und IOS
  - Google Play Store: <https://play.google.com/store/apps/details?id=de.paaradies.app>
  - Apple App Store: <https://apps.apple.com/de/app/paaradies/id1475245908>
- **Hinweise zur Nutzung**
  - Ausschließlich im deutschsprachigen Raum verfügbar
  - nur für Paare nutzbar: Beide Partner müssen sich in der App verknüpfen
- **Begleitende Website und weitere Informationen:**  
<https://damit-die-liebe-bleibt.de/>






Technische  
Universität  
Braunschweig

<https://damit-die-liebe-bleibt.de/paaradies-app/>

214

**Kognitiv-verhaltenstherapeutische Paartherapie**  
**Abschlussfazit**

- 1. Ist Liebe ein gesellschaftliches Problem? JA!**
  - Partnerschaft und Familie 2024
  - Scheidungsfolgen für Partner\*innen und Kinder
- 2. Gibt es Determinanten von Partnerschaftsstabilität? JA!**
  - Die Rolle der Kommunikation
- 3. Praxis kognitiv-verhaltenstherapeutischer Paarinterventionen**
  - Paarbasierte Psychotherapie **JA, mit viel Potential!**
  - Paartherapeutische Modelle
  - Struktur der klassischen Paartherapie
- 4. Prävention: Lässt sich Scheidung / Trennung verhindern? JA!**
  - Präventive Trainings für Paare (EPL, Paarlife)
  - Interaktive DVDs
  - Online-Angebote (Paarbalance, Paaradies-App)


 Technische Universität Braunschweig

215

**Paarbasierte Psychotherapie** → Paartherapeutische Modelle → Struktur der klassischen Paartherapie

**Zusätzliche Informationen**

- Familienbetreuung schizophrener Patient\*innen
- Paarbasierte Psychotherapie bei Alkoholabhängigkeit
- Paartherapie nach Affäre

 Technische Universität Braunschweig

216

**Paarbasierte Psychotherapie**


Paartherapeutische Modelle

Struktur der klassischen Paartherapie

**Zusätzliche Informationen**

- **Familienbetreuung schizophrener Patient\*innen**
- Paarbasierte Psychotherapie bei Alkoholabhängigkeit
- Paartherapie nach Affäre




Technische  
Universität  
Braunschweig

217

**Familienbetreuung schizophrener Patient\*innen I**

- Einbezug des Pat. und 1 oder 2 Angehöriger
- Programm zur ambulanten Nachbetreuung / Rezidivprophylaxe
- Behandlungskomponenten:
  - Neuroleptikamedikation / psychiatrische Betreuung
  - Diagnostik, Analyse familiärer Probleme / Belastungen
  - Psychoedukation über Schizophrenie / Medikation
  - Kommunikationstraining
  - Problemlösetraining
  - bei Bedarf: Einzeltherapie



Technische  
Universität  
Braunschweig

218

## Familienbetreuung schizophrener Patient\*innen II

- Unterschiede zur klassischen Paartherapie:
  - weniger Kommunikationsregeln
  - klare, sehr einfache Struktur
  - kurze Kommunikationsübungen
  - keine Rollenspiele, nur Alltagssituationen
  - zu Beginn nur Positiva, später leichtere Problemsituationen
  - kürzere Sitzungen
  - bei Bedarf: Einzeltherapie



219

## Familienbetreuung schizophrener Patient\*innen III

- Ablauf des Kommunikationstrainings:
  1. positive Gefühle ausdrücken, HA: Erwichübung
  2. Wünsche äußern, HA: Wünsche im Alltag äußern
  3. negative Gefühle ausdrücken (in Kombination mit Wunsch)
  4. aktives Zuhören
  5. Probleme lösen



220

Paarbasierte Psychotherapie

Paartherapeutische Modelle

Struktur der klassischen Paartherapie

**Zusätzliche Informationen**

- Familienbetreuung schizophrener Patient\*innen
- **Paarbasierte Psychotherapie bei Alkoholabhängigkeit**
- Paartherapie nach Affäre

Technische  
Universität  
Braunschweig

221

**Paartherapie bei Alkoholabhängigkeit I**

- essentiell: ausführliche (!) Verhaltens- und Bedingungsanalyse:
  - individuelle Ebene
  - Paarebene
  - Ebene von Systemen (Verwandte, Kolleg\*innen etc.)
  
- Doppelstunden mit Interventionen, die
  - an den\*die Patienten/\*in
  - an den\*die Partner\*in
  - an das Paar als Dyade      gerichtet sind

Technische  
Universität  
Braunschweig

222

## Paartherapie bei Alkoholabhängigkeit II

- Beispiele für Interventionen, die an den\*die Patient\*in gerichtet sind:
  - Selbstbeobachtung
  - Motivational Interviewing
  - Umgang mit Suchtdruck
  - Identifikation von Risikosituationen
  - Selbstmanagement: Selbstverstärkung
  - Umgang mit alkoholbezogenen Kognitionen
  - Ablehnungstraining, soziales Kompetenztraining
  - Problemlösetraining
  - kognitive Techniken
  - Identifikation „scheinbar harmloser Entscheidungen“
  - Rückfallmanagement



223

## Paartherapie bei Alkoholabhängigkeit III

- Beispiele für Interventionen, die an den\*die Partner\*in gerichtet sind:
  - Motivational Interviewing
  - Verstärkung des\*der alkoholabhängigen Patienten/\*in
  - Lenkung der Aufmerksamkeit auf nicht-alkoholbezogene Aspekte des\*der Partners/\*in
  - Identifikationen von Rolle des\*der Partners/\*in beim Alkoholkonsum
  - soziales Kompetenztraining
  - Rückfallanzeichen erkennen
  - Rückfallmanagement



224



## Paartherapie bei Alkoholabhängigkeit IV

- Beispiele für Interventionen, die an das Paar als Dyade gerichtet sind:
  - Motivational Interviewing
  - Aufbau gemeinsamer verstärkender Aktivitäten
  - Verwöhntage
  - Kommunikationstraining
  - Problemlösetraining
  - Toleranzerhöhung
  - Erhöhung der Selbstfürsorge als Paar
  - Rückfallplan/ -vertrag erstellen



225

### Paarbasierte Psychotherapie

Paartherapeutische Modelle

Struktur der klassischen Paartherapie

#### Zusätzliche Informationen

- Familienbetreuung schizophrener Patient\*innen
- Paarbasierte Psychotherapie bei Alkoholabhängigkeit
- **Paartherapie nach Affäre**



226

## Kognitiv behaviorale Paartherapie nach einer außerehelichen Affäre (nach Gordon & Baucom)

- **Ziel: gemeinsame Erholung von einer Affäre**
- **Therapiemodell**
  - **Ähnlichkeit des Prozesses zu einer Traumareaktion:** Affäre als Form des interpersonellen Traumas mit ähnlichen Symptomen wie bei einer PTBS → Orientierungsrahmen für therapeutisches Handeln
  - **Gestufte Vergebungsprozess:** Aufbau von Empathie und Verständnis und Abbau von Ärger zur Verarbeitung des interpersonellen Betrugs
- **Direktives therapeutisches Handeln** (kognitiv behaviorale Interventionstechniken)
  - Strukturgebend in emotionalen Krisen nach einer Affäre
  - Problemlösestrategien des Therapeuten als wichtige Hilfe zur Veränderung



Gordon K.C., Baucom D.H., Snyder D.K., & Dixon L.J. Couple therapy and the treatment of affairs. In: A.S. Gurman (Hrsg.), *Clinical Handbook of Couple Therapy (4th ed.)* (S. 429-458). New York: Guilford Press.

227

## Paartherapie nach Affäre Struktur der Behandlung

- **Durchführung idealerweise mit beiden Partnern**
  - Unsicherheiten in Eingangssitzung klären
  - Einzeltherapie mit betrogenem/-r Partner\*in je nach Einschätzung des/-r Therapeuten/-in auch möglich (z.B. bei Ablehnung oder Dropout)
- **Kombination von Paar- und Einzelsitzungen**
- **Therapiebegleitende Hausaufgaben**
- **Dauer: 6 Monate – mehrere Jahre**
  - Abhängig von Fallkomplexität und allgemeiner psychischer Gesundheit
  - Bei Bedarf Behandlung zusätzlicher (Partnerschafts-) Probleme über die Affäre hinaus
- **Wöchentliche Sitzungen** (im weiteren Verlauf ggf. längere Intervalle)



Gordon K.C., Baucom D.H., Snyder D.K., & Dixon L.J. Couple therapy and the treatment of affairs. In: A.S. Gurman (Hrsg.), *Clinical Handbook of Couple Therapy (4th ed.)* (S. 429-458). New York: Guilford Press.

228

## Paartherapie nach Affäre Behandlungsvoraussetzungen

- **Berufsrecht: Paartherapeut\*in ist beiden Partner\*innen gleichermaßen verpflichtet!**
  - Sicherstellen, dass auch Inhalte aus Einzelgesprächen in die Paartherapie einbezogen werden können
  - In der Therapie mitgeteilte Geheimnisse sollten mit Unterstützung des\*der Therapeuten\*in zeitnah dem\*der Partner\*in offenbart werden (ansonsten: Abbruch der Behandlung)
- **Abbruch der Außenbeziehung spätestens nach der ersten Sitzung**
- **Einbezug weiterer Faktoren**
  - Ggf. Schutz von vorhandenen Kindern
  - Risiko sexuell übertragbarer Krankheiten durch die Affäre?
  - vorgeschaltete Einzeltherapie bei z.B. zusätzlichem Substanzmissbrauch oder Gewaltexzessen



Technische  
Universität  
Braunschweig

Kröger, C., Vasterling, I., Schütz, K., Plack, K., Gordon, K.C., Baucom, D., & Snyder, D. (2007). Kognitiv-behaviorale Paartherapie nach Affäre: Zwei Fallbeschreibungen. *Verhaltenstherapie*, 17, 271 - 277. <https://doi.org/10.1159/000110540>

229

## Paartherapie nach Affäre Drei Stufen der Behandlung



nicht zwangsläufig linear; einzelne Elemente der Stufen können in den individuellen Therapieverlauf integriert werden



Technische  
Universität  
Braunschweig

Manual: Paartherapie nach Gordon und Baucom


230

Paartherapie nach Affäre  
**Stufe 1 (Sitzung 1-7): Umgang mit den Auswirkungen**

- **Fokus: unmittelbare Auswirkungen der Affäre reduzieren**

„Wie gehe ich mit dem Erlebten um?“

- **Behandlungskomponenten**
  - **Sichere Atmosphäre** schaffen: Richtlinien für positive Interaktion aufstellen
  - **Exploration** von individuellen und partnerschaftsbezogenen Faktoren (auch in Einzelsitzungen)
  - **Fertigkeiten** zum Ausdruck von Gefühlen und Affektregulation erlernen (*Selbst-Fürsorge, Grenzen setzen, Dampf ablassen / Auszeit, Umgang mit Flashbacks*)
    - Kommunikations- und Problemlösetraining
    - Emotionsregulationstraining



Technische  
Universität  
Braunschweig

Manual: Paartherapie nach Gordon und Baucom


231

Paartherapie nach Affäre  
**Stufe 2 (Sitzung 8-16) : Bedeutung geben**

- **Fokus: Einsicht in und Verständnis für die Umstände, in den die Affäre stattgefunden hat**

„Was bedeutet diese Erfahrung für mich?“

- **Behandlungskomponenten**
  - **Exploration** von Faktoren, die die Affäre beeinflusst haben
    - ✓ externaler Kontext
    - ✓ Funktionsniveau und Entwicklungsgeschichte von geschädigtem/\*r und Beteiligtem/\*r Partner\*in
  - Bearbeitung aktueller Partnerschaftsprobleme mit einem **Problemlöseschema**



Technische  
Universität  
Braunschweig

Manual: Paartherapie nach Gordon und Baucom

232

## Paartherapie nach Affäre

**Stufe 3 (Sitzung 17-18) : Vorwärts gehen**

- **Fokus: Zufriedenheit mit der Partnerschaft langfristig sichern**

„Wie geht's weiter?“

- **Behandlungskomponenten**

- **Rückmeldung und Zusammenfassung** des Gelernten
- **Vergebung:** Aufheben von Blockierungen, Loslassen negativer Gefühle
- **Neubewertung** der Beziehung und möglichem Veränderungspotential
  - Entscheidung, wie es mit der Beziehung weitergehen soll
  - **Wichtig: Die Partner\*innen müssen sich nicht notwendigerweise versöhnen!**
- **Abschließend:** Zusätzliche Beziehungsarbeit oder Vorbereitung für Beendigung der Therapie (Sitzung 19-22)



Manual: Paartherapie nach Gordon und Baucom

233

## Paartherapie nach Affäre

**Ende der Behandlung**

Verständnis, warum die Affäre aufgetreten ist

Ereignis hinter sich lassen,  
Partner\*in und sich selbst vergeben

Einsicht, welche Veränderungen für eine gesunde und stabile Partnerschaft nötig sind entweder Fortführung (falls Veränderungen als umsetzbar bewertet werden) oder konstruktiver Abbruch der Partnerschaft



Gordon K.C., Baucom D.H., Snyder D.K., & Dixon L.J. Couple therapy and the treatment of affairs. In: A.S. Gurman (Hrsg.), *Clinical Handbook of Couple Therapy (4th ed.)* (S. 429-458). New York: Guilford Press.

234