

AUS DER ABTEILUNG FÜR PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN  
PROFESSOR DOKTOR THOMAS LOEW  
DER MEDIZINISCHEN FAKULTÄT DER UNIVERSITÄT  
REGENSBURG

Entwicklung eines interaktiven Trainingsprogrammes zur Behandlung  
dysfunktionaler Kommunikation von Paaren

Inaugural –Dissertation  
zur Erlangung des Doktorgrades  
der Medizin

der  
Medizinischen Fakultät  
der Universität Regensburg

vorgelegt von Susanne Friedl

2008







AUS DER ABTEILUNG FÜR PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN  
PROFESSOR DOKTOR THOMAS LOEW  
DER MEDIZINISCHEN FAKULTÄT DER UNIVERSITÄT  
REGENSBURG

Entwicklung eines interaktiven Trainingsprogrammes zur Behandlung  
dysfunktionaler Kommunikation von Paaren

Inaugural –Dissertation  
zur Erlangung des Doktorgrades  
der Medizin

der  
Medizinischen Fakultät  
der Universität Regensburg

vorgelegt von Susanne Friedl

2008



Dekan: Prof. Dr. Bernhard Weber

1. Berichterstatter: Prof. Dr. Thomas Loew

2. Berichterstatter: PD. Dr. Karin Tritt

Tag der mündlichen Prüfung: 04.05.2009

---





# Inhaltsverzeichnis

---

1. Einleitung	
1.1. Der Ansatz der Prävention und seine Entwicklung	
1.1.1. Aktuelle Zahlen zu Scheidung und Trennung	9
1.1.2. Mögliche Konsequenzen von Scheidung und Trennung	14
1.1.2.1. Konzeptionelles Modell für den Zusammenhang zwischen Partnerschaftsqualität, physiologischen Systemkreisläufen und Gesundheit	15
1.1.2.2. Studienergebnisse zum Einfluss von Partnerschaftsqualität auf die Gesundheit des Einzelnen	18
1.1.2.3. Einfluss von Scheidung und Trennung auf Kinder	26
1.1.3. Risikofaktoren für Partnerschaftsqualität und Stabilität	27
1.1.3.1. Modellvorstellungen zur Partnerschaftsstabilität	27
1.1.3.2. Weitere statistische und dynamische Variablen	31
1.1.3.3. Determinanten funktionaler und dysfunktionaler Kommunikation	35
1.1.4. Möglichkeiten der Intervention und deren Effektivität	39
1.1.4.1. Verschiedene Interventionsstufen und deren Vertreter	40
1.1.4.2. Die Begriffe „Enrichment“ und „Couple Education“ und deren Bedeutung	47
1.1.4.3. Das Messen der Wirksamkeit verschiedener Interventionsformen	47
1.1.4.4. Die Evaluation verschiedener Therapieformen und Enrichmentprogramme	49
1.1.5. Film und Lerneffekt	60
1.2. Aufgabenstellung	63
2. Material	
2.1. Erstellung der inhaltlichen Konzepte für KUSS	64
2.2. Erstellung der Drehbücher für KUSS	68
2.3. Erstellung der Filmsequenzen	69
2.4. Erstellung des Programms	70
2.5. Computerprogramme, Datenbanken und Magazine	71
3. Methoden	
3.1. Erstellung der inhaltlichen Konzepte für KUSS	72
3.2. Erstellung der Drehbücher für KUSS	74
3.2.1. Erstellung des Drehbuches für Sequenz 1	75
3.2.2. Erstellung des Drehbuches für Sequenz 2	77
3.2.3. Erstellung des Drehbuches für Sequenz 3	79
3.3. Erstellung der Filmsequenzen	82
3.4. Erstellung des Trainingsprogramms KUSS	83
4. Ergebnisse	89

4.1.	Erstellung der inhaltlichen Konzepte für KUSS	89
4.2.	Erstellung der Drehbücher	98
4.2.1.	Drehbücher zur 1. Sequenz	99
4.2.2.	Drehbücher zur 2. Sequenz	113
4.2.3.	Drehbücher der 3. Sequenz	128
4.3.	Erstellen der Filme	143
4.4.	Erstellen des interaktiven Trainingsprogramms KUSS	143
5.	Diskussion	144
5.1.	Erstellen der inhaltlichen Konzepte	144
5.1.1.	Gliederungspunkt 1	146
5.1.2.	Gliederungspunkt 2	148
5.1.3.	Gliederungspunkt 3	152
5.1.4.	Gliederungspunkt 4	155
5.1.5.	Gliederungspunkt 5	156
5.2.	Erstellung der Drehbücher	158
5.3.	Erstellung des Lernprogramms	160
5.4.	Einsetzbarkeit des Programms	165
5.5.	Die Aneignung von Kommunikationsregeln	166
6.	Zusammenfassung und Ausblick	170
6.1.	Einleitung	170
6.2.	Materialien und Methoden	172
6.3.	Ergebnisse	173
6.4.	Diskussion	174
6.5.	Fazit	178
6.6.	Ausblick	179
7.	Literaturverzeichnis	181
8.	Anhang	198
9.	Danksagung	216
	Lebenslauf	217

# 1 Einleitung

---

## 1.1 Der Ansatz der Prävention und dessen Entwicklung

### 1.1.1 Aktuelle Zahlen zu Scheidung und Trennung

Laut Unterlagen des Statistischen Bundesamtes wurden in Deutschland im Jahr 2005 201693 Ehen geschieden. Auf 1000 Ehen bezogen, wurden 11 davon geschieden {Statistisches Bundesamt, 2006 #237}.

Obwohl die Zahlen im Vergleich zu 2004 und insbesondere zu 2003 einen leichten Rückgang vermerken lassen, (siehe Anlage 1 und 2) geht der Trend seit den Nachkriegsjahren stetig aufwärts {Nave-Herz, 2000 #236}. Zahlen des Australian Bureau of Statistics und des U.S. Census Bureaus zeigen dass dies nicht nur eine landesspezifische Entwicklung ist, sondern vielmehr ein Trend der den gesamten westlichen Kulturkreis betrifft {Wunderer, 2001 #263} wobei die Scheidungsraten in den USA und Australien für Ersthene sogar um die 45% liegen {Australian Bureau of Statistics, 2001 #264} {United States Census Bureau, 2002 #265}.

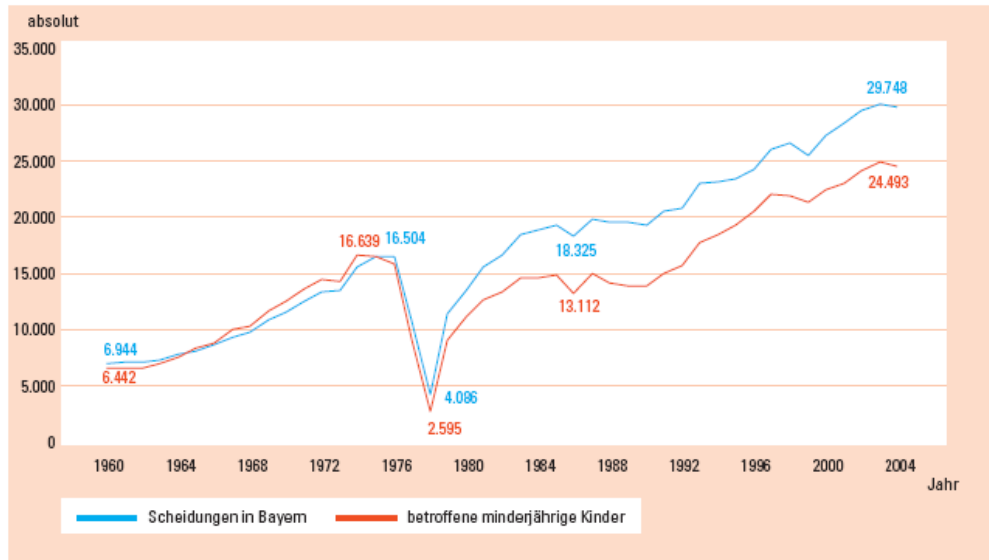
Deutschlandweit ist die Scheidungsrate von regionalen Unterschieden geprägt, dabei zeichnen sich vor allem Spitzen in den großen Städten ab {Mühling, 2006 #235}.

In Bayern wurden 2004 29748 Ehen geschieden, ganze 244 weniger als im Vorjahr {Mühling, 2006 #235}.

Textabbildung 1: Anzahl der Scheidungen in Bayern (1960-2004)

# EINLEITUNG

Abb. 11: Anzahl der Scheidungen in Bayern (1960 - 2004)



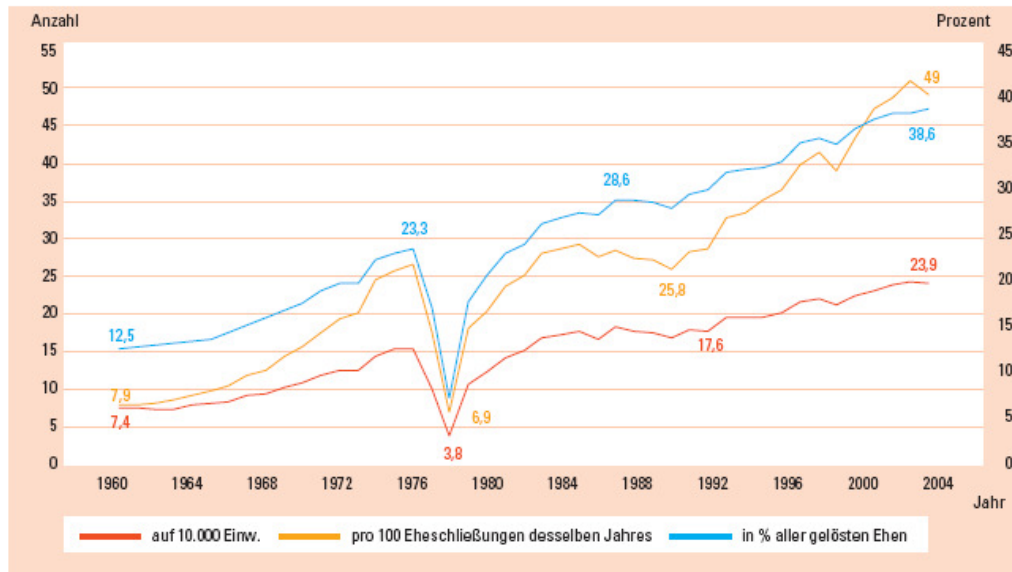
Quelle: Bayerisches Landesamt für Statistik und Datenverarbeitung, Statistik über gerichtliche Ehelösungen.

Abb.1: Quelle: Familienreport des Staatsinstitutes für Familienforschung an der Universität Bamberg 2006, Seite 20, {Mühling, 2006 #235}

Vergleicht man diese Zahlen mit denen aus den sechziger Jahren, so hat sich auf 100 Eheschließungen bezogen, die Anzahl der Scheidungen von 7,9 auf 49,0 so gut wie versechsfacht.

Textabbildung 2: Scheidungsziffern in Bayern (1960-2004)

Abb. 12: Scheidungsziffern in Bayern (1960 - 2004)



Quelle: Bayerisches Landesamt für Statistik und Datenverarbeitung, Statistik über gerichtliche Ehelösungen; *ifb*-Berechnungen.

Abb.2: Quelle: Familienreport des Staatsinstitutes für Familienforschung an der Universität Bamberg 2006, Seite 21, {Mühling, 2006 #235}

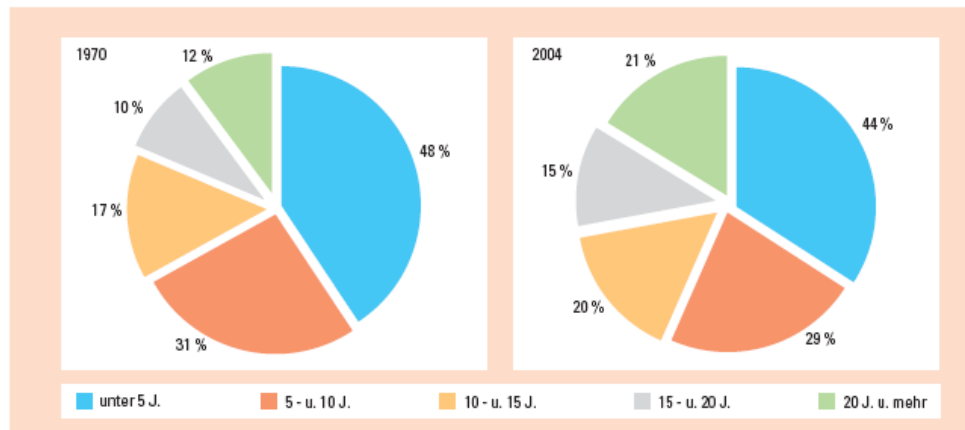
Dabei sind jedoch nicht die Trennungen der Paare erfasst, die in sogenannten *nichtehelichen Lebensgemeinschaften* zusammenleben und deren Anzahl zwar im Vergleich zu verheirateten Paaren noch signifikant in der Unterzahl ist, in den letzten Jahren aber stetig steigt. Diese nicht eheliche Form der Partnerschaft wird vor allem von der jüngeren Generation bevorzugt, wobei in 58% beide Partner ledig, in 21,5% beide Partner schon einmal verheiratet und in 19,6% ein Partner ledig und ein Partner bereits einmal verheiratet war. Dies sowie die Tatsache, dass 25% der in Nichtehelichen Partnerschaften zusammenlebenden Frauen älter als 45 sind, zeigt, dass auch ein nicht ganz geringfügiger Teil der älteren Bevölkerung nicht (mehr) vor den Traualtar tritt. {Mühling, 2006 #235}

(Siehe Anlage 3: Nichteheliche Lebensgemeinschaften in Bayern)

Ein weiterer Trend besteht darin, dass sich die durchschnittliche Dauer geschiedener Ehen verlängert. Daher sind ein fünftel der Paare die geschieden werden 20 Jahre und länger verheiratet gewesen. {Mühling, 2006 #235}

Textabbildung 3: Scheidungen in Bayern nach der Ehedauer (1970 und 2004)

Abb. 13: Scheidungen in Bayern nach der Ehedauer (1970 und 2004)



Quelle: Bayerisches Landesamt für Statistik und Datenverarbeitung; Statistik über gerichtliche Ehelösungen; *ifb*-Berechnungen.

Abb.3: Quelle: Familienreport des Staatsinstitutes für Familienforschung an der Universität Bamberg 2006, Seite 22, {Mühling, 2006 #235}

Scheidungen kommen daher nicht mehr nur wie in der Literatur häufig beschrieben in den ersten 10 Jahren vor, sondern auch in Langzeitbeziehungen.

Die Anzahl der von Scheidung betroffenen Kinder, besonders der minderjährigen Kinder, betrug laut statistischem Bundesamt 2005 49,2 je 100 geschiedener Ehen, also knapp die Hälfte der geschiedenen Ehepaare hatten minderjährige Kinder. {Statistisches Bundesamt, 2006 #237}

Auch die oben dargestellte Anzahl der Scheidungen in Bayern, welche die von einer Scheidung der Eltern betroffenen minderjährige Kinder angibt mit 24.493 angibt, zeigt die parallele Entwicklung zu den Scheidungszahlen. Die Leidtragenden einer Scheidung sind nach den Kindern aber auch Bund und Steuerzahler, sowie das Gesundheitssystem. {Amato, 1997 #159}{Simons, 2000 #165}{Landtag von Baden-Württemberg, 2005 #198}, {Law, 2000 #6}{Caldwell, 2007 #8}{Bloom, 1978 #3}{Burmam, 1992 #113}{Kiecolt-Glaser, 2001 #111}

Daten zur Prozesskostenhilfe (PKH) (§ 114 der Zivilprozessordnung) im Land Baden-Württemberg zur Folge wurden durch die Bewilligung zur Prozesskostenhilfe im Jahr 2003 ein Nettoaufwand von fast 57 Millionen Euro aufgewendet. Dabei entfielen laut Angaben des Landtages etwa 36% aller PKH- Bewilligungen auf Scheidungsverfahren. In 53% trug das Land für eine oder beide Parteien die Gerichts und Anwaltskosten,

wobei die Parteien welchen PKH bewilligt worden war, zu 98% anwaltlich vertreten waren. Dies führte zu Mehrausgaben des Landes von 6 Millionen Euro. Damit wurden laut Erhebung des Baden-Württembergischen Landtags die Scheidungskosten in mehr als der Hälfte aller Verfahren zumindest zum Teil von der öffentlichen Hand getragen {Landtag von Baden-Württemberg, 2005 #198}.

Die Belastung der Gesundheit des Einzelnen durch Scheidungen, Trennungen oder schlicht deren Vorstufen, nämlich partnerschaftlichen Konflikten, welche an sich bereits eine Belastung für den Organismus darstellen {Burmam, 1992 #113}{McGonagle, 1992 #199}{Kiecolt-Glaser, 1993 #110}{Kiecolt-Glaser, 1996 #147}{Kiecolt-Glaser, 2001 #111} ist seit Anfang der 70er Jahre vermehrt Gegenstand der Forschung. So kamen mehrere Studien zu dem Ergebnis, dass sowohl der Status ob verheiratet, ledig oder geschieden sowie in höchstem Maße die Qualität der bestehenden Ehe Einfluss auf die Gesundheit des Einzelnen haben {Bloom, 1978 #3}{Gore, 1978 #210}{Ross, 1990 #119}{Gove, 1983 #109}{Burmam, 1992 #113}{Kiecolt-Glaser, 1993 #110}. {Halford, 1997 #212}{Bradbury, 1998 #209} {Kiecolt-Glaser, 2001 #111}.

In den USA wo die Kosten für das Gesundheitssystem mittlerweile das Wachstum der Wirtschaft übersteigen {Heffler, 2002 #2} werden derzeit vermehrt Maßnahmen zur Prävention von Scheidungen und somit auch zur Prävention dadurch anfallender Kosten für Staat und Gesundheitssystem auf ihren Kosten-Nutzen Effekt hin evaluiert.

Dabei ergaben sich klare Hinweise zur Effektivität von Präventionsprogrammen.

So konnte in einer 2000 von Law und Crane durchgeführten Studie mit 292 Teilnehmern welche je nach Gruppenzuordnung Familientherapie, Familientherapie mit Individual- Komponente, Paartherapie oder Individualtherapie erhielten die Häufigkeit von Arztbesuchen innerhalb 6 Monate nach Therapie im Vergleich zu vorher signifikant gesenkt werden. Insbesondere bei der Paartherapie wurde eine Verringerung der Häufigkeit der Inanspruchnahme von HMO (Health Maintenance Organisation) Leistungen von 21% vermerkt {Law, 2000 #6}.

Eine 2 Jahre später durchgeführte Studie von Law und Crane mit sogenannten „high utilizers“ also Personen die extrem häufig medizinische Dienste in Anspruch nahmen zeigte vor allem einen starken Abfall der Inanspruchnahme bereits während der

laufenden Therapie. Im Rahmen der durchgeführten Paartherapie wurde auch hier ein Rückgang der Inanspruchnahme medizinische Dienste um 50% (siehe Anlage 4) erzielt {Law, 2003 #7}.

Auch ein Beitrag welcher in der letzten Ausgabe des *Journal of Marital and Family Therapy* (Juli 2007) erschienen ist, beschäftigt sich mit der Frage ob präventive Paartherapie einen *offset effect*, also einen positiven Kosten – Nutzen Effekt aufweist.

Obwohl sich der Artikel auf eine Reihe von Studien mit geringem Umfang, eigenen Hochrechnungen und Vergleichen von nicht parallelen Gruppen stützt, wird mit einem Ergebnis von 23,023,010 \$ an Einsparungen für die Regierung, sowie 44,619,462 \$ für die Versicherer dennoch ein positiver Trend angezeigt.

Für jeden ausgegebenen Dollar würde dies einer Rückerstattung von 1,48 \$ für die Versicherungen entsprechen {Caldwell, 2007 #8}.

Diese Zahlen, sowie die Tatsache dass sich die Literatur vermehrt mit Kosten-Nutzen, sowie Effektivitäts-Analysen für Erziehungs-, Präventions- und Therapieprogramme zur Verhinderung von Scheidungen, bzw. partnerschaftlichen Konflikten beschäftigt, geben einen guten Anhaltspunkt dafür, dass sich gesunde, funktionierende Partnerschaften positiv in der Gesellschaft auswirken und dass es sich gleichzeitig bewährt in deren Erhaltung zu investieren.

### **1.1.2 Mögliche Konsequenzen von Scheidung und Trennung**

Um dieses Statement noch weiter zu untermauern, sollen in diesem Abschnitt mögliche gesundheitlichen Folgen von partnerschaftlichen Konflikten, Scheidung oder Trennung an Hand von Modellen und Studien demonstriert werden.

Zusätzlich zur gesundheitlichen Belastung für die Partner nennt Guy Bodenmann noch weitere Risiken, welche mit einer „*unbefriedigenden Beziehung*“ assoziiert sind {Bodenmann, 2000 #106}:



- a) eine höhere Prävalenzrate für psychische und physische Störungen der betroffenen Partner {Assh, 1996 #105}{Bloom, 1985 #107}{Coyne, 1987 #108}{Gove, 1983 #109}{Kiecolt-Glaser, 1993 #110}{Kiecolt-Glaser, 2001 #111}{Menaghan, 1985 #112}
- b) eine höhere Störungsanfälligkeit der Kinder {Fainsilber Katz, 1995 #201} {Finchham, 1993 #200} {Gordis, 1997 #202} {Kurdek, 1991 #203} {McDonald, 1991 #204} {Patterson, 1992 #205} {Smith, 1991 #206}
- c) erhebliche Einbußen der beruflichen Leistungsfähigkeit {Markman, 1987 #207}
- d) eine soziale Vererbung des Risikos gestörter bzw. Scheidung {Diekmann, 1995 #57} {Mueller, 1977 #208}

In den folgenden Abschnitten soll auf die Punkte a) und b) eingegangen werden.

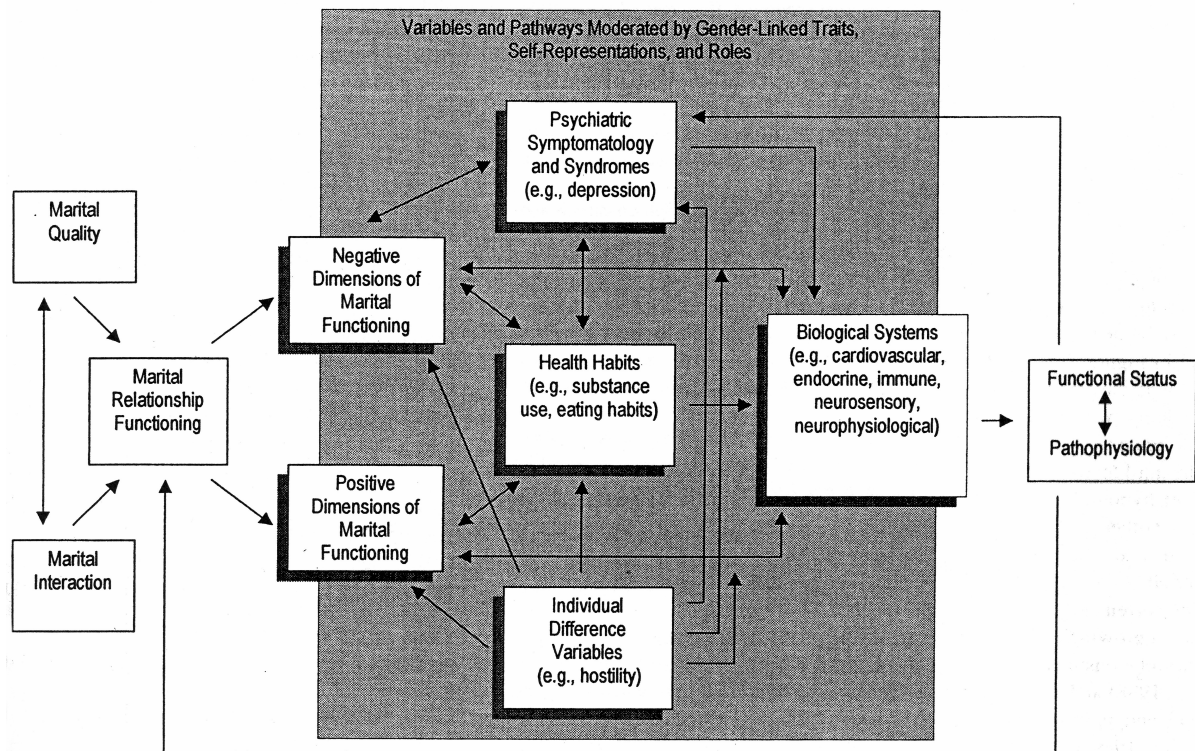
### 1.1.2.1 Konzeptionelles Modell für den Zusammenhang zwischen Partnerschaftsqualität, physiologischen Systemkreisläufen und Gesundheit

Zur besseren Veranschaulichung von Punkt a) wird hier ein Modell von Kiecolt- Glaser und Newton {Kiecolt-Glaser, 2001 #111} herangezogen, welches eine Vereinfachung des hypothetischen Modells von Burmann und Margolin von 1992 darstellt {Burmann, 1992 #113}. Im ursprünglichen Modell von Burmann und Margolin ist als Parameter für den Gesundheitszustand des Individuums noch zusätzlich zum Beziehungsverhalten und zur Beziehungsqualität der Beziehungsstatus (ledig, verheiratet, geschieden, verwitwet) mit aufgeführt. Nachdem durch Studien belegt wurde, dass auch der Status, vor allem im Bezug auf Lifestyle und Lebensgewohnheiten eine nicht ganz unwichtige Rolle spielt {Berkman, 1984 #115} {Umberson, 1992 #150}, wird dieser Aspekt hier mitberücksichtigt.

Ein positiver Aspekt des Kiecolt-Glaser/Newton Modells ist es, dass darin als ursächlich nicht nur das Stress/Social Support Modell {Pilisuk, 1983 #114} {Berkman, 1984 #115} oder als positive Determinante „Social Support“ angegeben werden, sondern dass zwischen negativen und positiven Dimensionen der partnerschaftlichen

Interaktion unterschieden wird. Darin sind neben den Aspekten wie Stress und Social Support auch die Bereiche Kommunikationsverhalten, Gefühlslage sowie Partnerwahrnehmung und Erwartungshaltungen mit enthalten.

Textabbildung 4: Modell für die Darstellung des Zusammenhangs zwischen partnerschaftlicher Qualität, physiologischen Regelkreisläufen und Gesundheit:



*Figure 1.* Conceptual framework for organizing associations among marital functioning, biological systems, and physical health. Note that although this figure summarizes data that form the focus of this review (i.e., those that pertain to the direct and indirect pathways leading from the marital relationship to physiological functioning and physical health), it also illustrates hypothesized pathways along with bidirectional associations that are outside the scope of this article (see Burman & Margolin, 1992). Marital quality and marital interaction are the two aspects of marital functioning that have been examined with regard to physiological functioning and physical health. Positive and negative dimensions of marital functioning are composed of communication behaviors, emotional states, and cognitions (e.g., attributions and expectations) that are activated within specific marital interactions, along with spouses' evaluations of the overall marital relationship and of specific marital domains (e.g., satisfaction–dissatisfaction, companionship, equality in decision making). Following the pathways that are the focus of the present review—those leading from marital functioning to physiological functioning and physical health—the figure illustrates direct links from negative and positive marital dimensions to biological systems. In the domain of marital communication, direct links from negative behaviors to physiological functioning are supported; direct links involving positive behaviors are less evident, perhaps because paradigms that might best demonstrate these links have not been routinely used. Indirect pathways from the marital relationship to biological systems are mediated by health habits and psychiatric symptomatology that are affected by marital functioning and that in turn impact biological systems (Whisman, 1999). Also shown are individual differences variables that affect marital functioning and its associations with biological systems. Finally, the shaded background represents a triad of gender-linked factors that influence behavior, cognition, and emotion in close relationships. It is proposed that this triad helps explain gender differences in pathways leading from marital functioning to biological systems and physical health.

Nachdem in 1.1. darauf aufmerksam gemacht wurde, dass vor allem junge Paare in nicht ehelichen Lebensgemeinschaften zusammenleben, wird hier, anders als im Modell von Kiecolt-Glaser der Begriff Beziehung an Stelle des Begriffes Ehe verwendet, nachdem dieser sowohl für nichteheliche als auch eheliche Gemeinschaften angewendet werden kann.

Diesem Modell zur Folge hängt die Beziehungsstabilität oder Funktionalität von der Qualität der Beziehung und von den Interaktionen des Paares ab, welche sich verständlicherweise gegenseitig beeinflussen. Der Status der Beziehung: gestresst versus ausgeglichen bzw. stabil, beinhaltet sowohl positive Aspekte der Beziehung zueinander, als auch negative Aspekte, welche sich wiederum über eine Reihe von Variablen auf hormonelle Regelkreise, bzw. Körpersysteme (*Biological Systems*) des Einzelnen auswirken. Wichtig dabei ist es zu erwähnen, dass sich negative Dimensionen des Paarzusammenlebens auch direkt auf die hormonelle Regelkreise und somit auf die Gesundheit auswirken können. Dabei unterstützt die Metaanalyse von Kiecolt-Glaser und Newton vor allem die Rolle von dysfunktionalem<sup>1</sup> Kommunikationsverhalten im Bezug auf pathologische Einflüsse auf die Gesundheit des Paares. Ansonsten wird davon ausgegangen, dass Negative Erfahrungen in der Beziehung sowohl:

1. die Psyche,
2. das Gesundheitsverhalten der Partner

beeinflussen. Als dritte Variable kommen noch Partner- individuelle Variablen hinzu, wie Geschlecht, Alter, vorbestehender Gesundheitszustand, bzw. bestehende Risikofaktoren im Bezug auf die Gesundheit, aber auch Parameter wie Persönlichkeitszüge, Erziehung oder Herkunftsfamilie {Kiecolt-Glaser, 2001 #111}.

All die genannten Faktoren wirken sich wiederum auf positive wie negative Faktoren des Paarzusammenlebens aus aber auch direkt, durch endokrine, immunologische und neurophysiologische Mechanismen auf die Gesundheit des Einzelnen.

Diese wiederum beeinflusst sowohl die Psyche des Individuums, als auch dessen

---

<sup>1</sup> Dysfunktional: zusammengesetzt aus dem griechischen dys = schlecht, miss.. und dem lateinischen Begriff: functio = Leistung, Durchführung; Definiert als gestörte oder mangelhafte Funktion. {Duden 2004 #262}

partnerschaftliches Zusammenleben, welches natürlich durch Krankheit eines Partners stark beeinflusst wird {Burmman, 1992 #113}{Kiecolt-Glaser, 2001 #111}.

Wie schwer es ist, direkte Vergleiche zwischen Beziehungsqualität, bzw. Funktionalität und manifesten Symptomen zu ziehen beschreiben Burman und Margolin auf Seite 49 ihres vielfach zitierten Artikels *Analysis of the Association Between Marital Relationships and Health Problems: An Interactional Perspective*: “...very few investigators have attempted to evaluate the effect of marital quality on the development of health problems. Clearly this is a difficult relationship to demonstrate. To show that marital quality is related the etiology of health problems, couples must be studied prospectively, before the onset of health problems. Then, even if it were discovered that differences in marital quality relate to the development of health problems, it still would be difficult to isolate marital quality as the factor causing health problems {Burmman, 1992 #113}”.

Dennoch ist es in einigen Studien - insbesondere durch das Monitoring physiologischer Parameter - gut gelungen, diesen Zusammenhang glaubwürdig darzustellen.

### 1.1.2.2 Studienergebnisse zum Einfluss von Partnerschaftsinteraktion und Partnerschaftsqualität auf die Gesundheit des Einzelnen

Für die Hypothese, dass Verheiratete oder Partner in stabilen Beziehungen länger leben als Geschiedene oder getrennte Partner gibt es seit Mitte der siebziger Jahre immer mehr Studien, die diese Hypothese zu bestätigen scheinen. Berkman und Syme 1979 zeigten an einer Studie die 4.775 Erwachsene einschloss, dass Partnerschaft und Mortalität in engem Bezug zueinander stehen. Die Studie überprüfte verschiedene Formen sozialer Beziehungen und hatte eine Follow-up Periode von 9 Jahren. Es zeigte sich, dass ledige Frauen und Männer häufiger erkrankt waren und früher starben als Frauen und Männer in stabilen Beziehungen und Ehen. Berkman und Syme führten diese Studienergebnisse auf besseres Gesundheitsverhalten der Teilnehmer in gefestigten Beziehungen zurück .{Berkman, 1979 #116}

Dabei scheint ein protektiver Effekt stabiler Partnerschaften vor allem für Männer zu

gelten {Berkman, 1983 #117} {Litwak, 1989 #118}.

Ross, Mikovsky und Goldsteen fanden heraus, dass unverheiratete Frauen eine 50% höhere Mortalitätsrate hatten und dass die Rate für Männer sogar 250% höher war als die der Norm {Ross, 1990 #119}. Syme fasst 1974 in seiner Review der Statistiken bezüglich Beziehungsstatus und Mortalität die klinischen Konditionen der Patienten zusammen, welche früher verstarben. Die Patienten waren demnach an Schlaganfall, Influenza, Pneumonie, sowie diverse Formen von Krebs, darunter besonders Pharynx und Mundhöhlenkarzinome, Karzinome des Verdauungstraktes, des Respirationstraktes und des Urogenitaltraktes erkrankt {Syme, 1974 #120}. Neuere Studien kamen im Bezug auf Karzinome, Herzinfarkt und Schlaganfall zu ähnlichen Ergebnissen {Goodwin, 1987 #238}{Chandra, 1983 #239}{Gordon, 1995 #240}. Dennoch ist es nach wie vor schwierig eine direkte Kausalität zwischen bestimmten Erkrankungen und deren Ursache im Beziehungsstatus konkret nachzuweisen {Burmans, 1992 #113} {Verbrugge, 1979 #121}.

Unter den vielen Erklärungsansätzen, wie zum Beispiel der Selektionshypothese {Veenhoven, 1989b #241}{Marks, 1996 #242}, welche besagt, dass Individuen, welche bereits an einer Erkrankung leiden, generell weniger häufig heiraten oder Beziehungen eingehen, oder klinischen, biologischen und entwicklungstheoretischen Ansätzen {Gordon, 1995 #240}{Kiecolt-Glaser, 1996 #147} {Bowlby, 1983 #244}{Scheurer-Englisch, 1995 #243}, rollentheoretischen Ansätzen {Umberson, 1987 #245}{Stroebe, 1991 #246} und dem Social Support Modell {House, 1988 #124}, {Heaney, 1997 #247} hat der Ansatz, der auf Risikofaktoren durch den praktizierten Lebensstil, bzw. der sozialen Kontrolle des Gesundheitsverhaltens beruht, den sichersten Stand in der Literatur. Ein Beispiel zu Untermauerung dieser These war die Studie von Gärtner 1990, in welcher eine signifikant erhöhte Sterblichkeit in Zusammenhang mit Alkohol induzierter Leberzirrhose für geschiedene und alleinstehende Männer gefunden wurde. Ein ähnliches Ergebnis fand sich in abgeschwächter Form auch für alleinstehende Frauen {Gärtner, 1990 #122}. Die Tatsache, dass vor allem Rauchen und Alkoholgenuss als Risikofaktoren für oben beschriebene Krebsarten gelten, weist ebenfalls in die Richtung wenig gesundheitsförderlicher Lebensweise. Die Theorie von

Umberson besagt, dass das Gesundheitsverhalten direkt oder indirekt aus dem engeren sozialen Umfeld kontrolliert wird. Kommt es demnach zur Verhaltensänderung im Bezug auf gesundheitsschädliches Verhalten, so sind nach Umberson entweder direkte Anweisungen aus dem sozialen Umfeld oder indirekt Normen aus dem partnerschaftlichen Zusammenleben (z.B. dass während der Schwangerschaft nicht geraucht wird) für eine positive Verhaltensmodifikation verantwortlich {Umberson, 1992 #150}.

Dass Geschiedene oder getrennt lebende Personen anfälliger für Krankheiten sind, zeigte Kiecolt-Glaser an Hand einer Studie mit 32 verheirateten und 32 getrennt lebenden Männern. Dabei wurden bei den getrennt lebenden Personen eine höhere Stressbelastung, höhere Erkrankungsraten und schlechtere Immunfunktionen festgestellt {Kiecolt-Glaser, 1988 #123}.

Neben der Hypothese der Risikofaktoren wird hier vor allem auch die Theorie von Einsamkeit und fehlender sozialer Unterstützung postuliert. So schreiben Janice Kiecolt-Glaser und Tamara Newton zu Beginn ihres Beitrags *Marriage and Health: His and Hers*:

*“Data from well-controlled epidemiological studies suggest that social isolation constitutes a major risk factor for morbidity and mortality, with statistical effect sizes comparable to those of such well-established health risk factors as smoking, blood pressure, blood lipids , obesity and physical activity”* {House, 1988 #124} {Kiecolt-Glaser, 2001 #111}.

Wichtig ist jedoch an dieser Stelle zu erwähnen, dass es dennoch zumeist gesünder ist alleine zu leben als in einer ernsthaft konfliktgeplagten Partnerschaft. Mehrere Studien bestätigen, dass nicht Verheiratete zumeist „glücklicher“ sind“ als unglücklich Verheiratete und dass letztere gesundheitlich stärker belastet sind {Fehm-Wolfsdorf, 1998 #125}{Weissmann, 1987 #126}{Glenn, 1981 #127}. Bloom , White und Asher 1978, sowie Renne 1971 stellen im Bezug auf die Gesundheit nach glücklich verheirateten Paaren Geschiedene vor unglücklich Verheiratete {Bloom, 1978 #3}{Renne, 1971 #128}.

In selbigem Artikel beschreiben Bloom, White und Asher auch die gesundheitlichen

Folgen von unglücklich verheirateten Paaren oder getrennten Paaren. Dabei richten sie besonderes Augenmerk auf psychopathologische Faktoren. So wurden geschiedene oder getrennt lebende Personen signifikant öfter in Psychiatrische Kliniken eingewiesen oder besuchten Psychiatrische Ambulanzen. Der Anteil von Einweisungen bei Männern lag für Geschiedene oder getrennt Lebende im Vergleich zu Verheirateten bei 7:1 bis 22:1 und bei Frauen 3:1 bis 8:1. Im ambulanten Bereich beliefen sich die Zahlen auf 4:1 bis 9:1 für Männer und 3:1 bis 6:1 für Frauen. Die häufigste im Zusammenhang mit Beziehungskonflikten oder Trennungen auftretende Psychopathologie ist die Depression. Dabei haben Beach et al. und Finchham und Beach eine Art Bidirektionalität festgestellt: dabei begünstigen Beziehungen von schlechter Beziehungsqualität Depressionen und Depressionen eines oder beider Partner tragen wiederum zur Verschlechterung der Beziehungsqualität bei. Dies würde sowohl die depressive Episode als auch depressive Reaktionen betreffen {Beach, 1997 #129}{Finchham, 1999 #130}. Während O'Leary, Christian und Mendell ein 10fach erhöhtes Risiko für Depressive Symptome bei konstanten Beziehungskonflikten fanden {O'Leary, 1994 #132}, konnten Bolger, DeLongis und Kessler zeigen, dass tag- tägliche Streitereien und Unstimmigkeiten bessere Prädiktoren für Stimmungsschwankungen unter Verheirateten waren, als andere Stressoren {Bolger, 1989 #131}. Zuletzt gilt es auch im Hinblick auf die oben genannten Aspekte der Risikofaktoren darauf hinzuweisen, dass psychisch gestresste Individuen des öfteren auch zu defizitärem Gesundheitsverhalten neigen, mit schlechten Schlafgewohnheiten, Substanzmissbrauch, sowie unzureichender Ernährung und Bewegung {Linsky, 1985 #151}{Kiecolt-Glaser, 1988 #123}{Kiecolt-Glaser, 2001 #111}.

Zu den Themen - Beziehungsqualität und physische Gesundheit - gibt es eine Vielzahl von Studien, welche sowohl auf objektiven Massstäben wie z.B. physiologischen Kontrollparametern, Videoaufzeichnungen oder klinischen Symptom-Beobachtungen basieren aber auch auf Selbstreporten der Studienteilnehmer. Im Rahmen objektiver Studien wurden unter anderem Zusammenhänge zwischen Beziehungsqualität, hauptsächlich gekennzeichnet durch den Rückgang negativer Paar Interaktionen sowie die Zunahme positiver Interaktionen und immunogenen, kardiologischen, sowie

neurogenen Pathomechanismen nachgewiesen {Marcenes, 1996 #133}{Zautra, 1998 #134}{Carels, 1998 #135}{Vitaliano, 1993 #136}{Green, 1998 #137}.

Bei Frauen, die an rheumatoider Arthritis litten wurde eine signifikant geringere Krankheitsaktivität bei weniger Kritik und negativer Interaktion durch den Partner festgestellt, im Gegensatz zu Frauen bei denen negative Interaktionen innerhalb der Partnerschaft häufiger vorkamen {Zautra, 1998 #134}. Ein ähnliches Ergebnis zur Symptom Exacerbation wurde bei Alzheimer Patienten gefunden: dabei konnte eine analoge Symptomverschlechterung bei Alzheimer Patienten beobachtet werden, wenn diese durch den pflegende Partner vermehrt kritisiert wurden {Vitaliano, 1993 #136}.

Carel, Sherwood und Blumenthal fanden zudem, dass Frauen, welche eine geringe Beziehungszufriedenheit angaben, während der Rekonstruktion eines Ehekonfliktes höhere systolische Bluddruckwerte und höhere Pulsfrequenzen hatten, als Frauen die mit ihrer Beziehung zufrieden waren {Carels, 1998 #135}.

Eine finnische Studie mit knapp über 15000 Teilnehmer/innen kam zu dem Ergebnis, dass Frauen, die manifeste Ehe- oder Beziehungsprobleme und gleichzeitig Probleme am Arbeitsplatz hatten, in den kommenden 6 Jahren ein 2.54 fach erhöhtes Risiko hatten auf Grund verschiedenster gesundheitlicher Probleme eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ausgestellt zu bekommen {Appelberg, 1996 #139}.

Ebenso wie an Hand dieser objektiven Studien, können auch durch Selbstreport Studien gewisse Trends nachvollzogen werden.

Anlage 5 präsentiert eine tabellarische Zusammenfassung weiterer Studien und deren Ergebnisse.

Prigerson, Maciejewsk & Rosenheck 1999 fanden mittels einer Longitudinalstudie heraus, dass Frauen, die in harmonischeren Beziehungen lebten, einen besseren Schlaf hatten, weniger häufig unter depressiven Verstimmungen litten und weniger häufig einen Arzt aufsuchten {Prigerson, 1999 #140}.

Weitere Daten weisen auf einen kausalen Zusammenhang zwischen peptischem Ulkus und niedriger Beziehungszufriedenheit hin {Levenstein, 1995 #141}.

Noch überzeugender im Hinblick auf pathophysiologische Mechanismen sind jedoch die Art von Studien, deren Design eine direkte Kopplung von Interaktion und dabei



gemessenen physiologischen Parametern aufweist. Smith et al. führten zu diesem Thema im Laufe der neunziger Jahre diverse Studien durch, in welchen Paare ein neutrales Thema diskutieren mussten. Als physiologische Parameter wurden Blutdruck und Herzfrequenz verwendet. Dabei zeichnete sich ab, dass die Blutdruckanstiege bei Frauen vor allem auf Nichtübereinstimmung im Bezug auf das diskutierte Thema zurückzuführen waren und bei Männern auf die Erfüllung bzw. Nichterfüllung eines Gesprächsziels, welches sie sich gesetzt hatten. Ferner reagierten Frauen empfindlicher mit Blutdruckanstiegen auf Feindseligkeiten und zynisches Gesprächsverhalten der Männer. Daraus wurde geschlussfolgert dass die Antwort des Kardiovaskulären Systems davon abhängig war, welche inhaltlichen oder qualitativen Aspekte des Gesprächs den Teilnehmern wichtig waren {Smith, 1992 #143}{Smith, 1998 #142}.

Nachdem nun also eine Reaktivität im Bezug auf neutrale , unpersönliche Themen gezeigt werden konnte, soll diese nun bei persönlichen, das gemeinsame Zusammenleben betreffenden Konfliktthemen betrachtet werden. Im Bezug auf ein mögliches Krankheitsgeschehen spielen dabei sowohl die *Reaktivitäts-Hypothese*, welche eine durch Stress und somit sympathikoton induzierte erhöhte kardiovaskuläre Reaktivität als ursächlich für die Entwicklung von Hypertonus und Herz-Kreislaufkrankungen ansieht, insbesondere wenn diese regelmäßig und intensiv auftritt {Carels, 1998 #135}{Smith, 1998 #142}, als auch der verstärkende Charakter des Grades an persönlicher Involviertheit des Individuums.

Um Letzteres noch zu untermauern werden an dieser Stelle Ergebnisse von Thoits zitiert nach denen Negativ-Events mehr Stress als Positiv-Events erzeugen ,da diese mit einer Verletzung des Selbst-Konzeptes einher gehen können und so vorübergehend oder je nach Intensität auch dauerhaft zu einem Verlust von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl führen können {Thoits, 1986 #256}. Ebenso werden schlecht vorhersagbare und schlecht kontrollierbare Events als stressvoller angesehen, als kontrollierbare oder vorhersagbare {Frankenhaeuser, 1975 #257}{Glass, 1972 #258}{Suls, 1981 #259}{Thompson, 1981 #260}. Zuletzt konnten {Swindle, 1992 #261}, sowie Hammen , Marks, Mayol & De Mayo in ihren Studien zeigen, dass das Individuum eher anfällig für Stress in zentralen Lebensbereichen als in peripheren ist.

Es ist insofern anzunehmen, dass Negativ-Events innerhalb der Beziehung zu vermehrtem Stress und somit zu vermehrter Aktivierung des sympathiko-adrenergen Regelkreises des hypothalamisch/hypophysäre Regelkreises, sowie zur Aktivierung körpereigener Botenstoffsysteme und des Immunsystems führen {Selye , 1956 #153}{Dhabar, 1997 #154}.

Ewart et al. fanden in mehreren Studien, dass sich der Blutdruck seiner Probanden entsprechend deren Kommunikation verhielt: so stieg der Blutdruck an, wenn die Probanden negatives Kommunikationsverhalten praktizierten und sank als Folge positiven Kommunikationsverhaltens {Ewart, 1983 #144}. In einer weiteren Studie in welcher die teilnehmenden Paare wiederum versuchen sollten ein Konfliktthema zu diskutieren, waren aggressive Gesprächsführung bzw. aggressives Verhalten bei gleichzeitig bestehender Beziehungsunzufriedenheit verantwortlich für 50% der systolischen Blutdruckveränderungen bei Frauen welche bereits an Hypertonus litten {Ewart, 1991 #145}. Auch weitere Daten weisen auf einen Zusammenhang zwischen aggressivem Konfliktverhalten und physiologischen Reaktionen hin. So wurden während eines Konfliktgespräches Veränderungen im Serum Adrenalin und Noradrenalin, sowie ACTH, GRH und Prolaktin gemessen, wobei die Messwerte für aggressivere Partner höher waren und noch bis zu 15 Minuten nach dem Gespräch erhöht waren {Malarkey, 1993 #146}. In einer weiteren Studie wurden Neuverheirateten stündlich in einer Zeitspanne von 8 Uhr Morgens bis 10 Uhr Abends Blut abgenommen. Dabei ergab sich für Frauen , dass „negatives Verhalten“ des Partners für 24% der Schwankungen des Adrenalin und Cortisollevels, 29% des Noradrenalinlevels und 37% des Prolaktinlevels verantwortlich waren {Kiecolt-Glaser, 1996 #147}.

Wie bereits durch einige Beispiele verdeutlicht, können also hormonale Stressreaktionen bzw. Gleichgewichtsverschiebungen, insbesondere, wenn sie vermehrt und immer wieder auftreten, zu pathologischen Prozessen führen {Selye , 1956 #153}. Dabei wird dann von chronischen Stressoren gesprochen. So sind zum Beispiel nach den bereits beschriebenen kardiogenen Langzeitfolgen, Wundheilungsstörungen durch Kortisol induzierte Suppression von Cytokinen, welche als Botenstoffe für die

Wundheilung fungieren, beschrieben {DeRijk, 1997 #148}{Hübner, 1996 #149}. Sergerstrom & Miller beschrieben in einer Metaanalyse, in welche 30 Jahre klinische Forschung miteingeflossen waren, dass starke intermittierende Stressoren Veränderungen in der Immunantwort im Sinne eines Th2 Zellshifts hervorrufen konnten, wobei Th2 Cytokine, welche die humorale Immunantwort stimulieren im Gegensatz zu Th1 Cytokinen, welche die zelluläre Immunantwort induzieren, in der Überzahl waren. Eine derartige Gleichgewichtsverschiebung hätte eine vermehrte Anfälligkeit der Körpers gegenüber intrazellulären Keimen zu Folge. Bei chronischen Stressoren kam es sogar zu einer Dysregulation von beiden Systemen, so dass eine defizitäre humorale und zelluläre Immunantwort daraus resultierte {Seegerstrom, 2004 #155}. Besonders für ältere oder immungeschwächte Personen stellt dies ein ernsthaftes Risiko dar {Ferguson, 1995 #156} {Schneidermann, 2005 #152}.

Anlage 6 präsentiert noch einmal eine tabellarische Zusammenfassung weiterer Studien mit objektiven und physiologischen Parametern sowie deren Ergebnisse.

Neil Schneidermann schreibt zur Entstehung von Krankheit in seinem *Artikel Stress and Health: Psychological, Behavioral and Biological Determinants*: “*The relationship between psychosocial stressors and disease is affected by nature, number and persistence of the stressors as well as by the individual’s biological vulnerability (i.e. genetics, constitutional factors, psychosocial resources and learned patterns of coping)*” {Schneidermann, 2005 #152 S.607 }.

Dieser Paragraph fasst noch einmal das oben beschriebene Modell von Kiecolt-Glaser, bzw. Burman und Margolin sowie die hier präsentierten Beispiele zur Krankheitsentwicklung in Worte und erwähnt zugleich einen für folgende Ausführungen wichtigen Aspekt, nämlich den der persönlichen Ressourcen und des gelernten Bewältigungsverhaltens.

Es sind aber nicht nur die Partner selber von Konflikt und Scheidungsfolgen betroffen, sondern auch die anderen Familienmitglieder - insbesondere, wenn vorhanden - Kinder. Zu Punkt b) welcher eine erhöhte Störungsanfälligkeit für Kinder beschreibt, gibt es annähernd so viele Studien wie zu gesundheitlichen Folgen von Scheidung und partnerschaftlichen Konflikten. Auch hier besteht die Schwierigkeit Studiendesigns so

zu entwerfen, dass mögliche Negativ-Folgen direkt dem Effekt der Scheidung zugeschrieben werden können. Insofern sind auch hier wieder Longitudinalstudien gefragt, welche sowohl den Zustand vor der Scheidung, als auch den Zustand nach der Scheidung wiedergeben {Stanley, 2002 #157}. Dabei ist auch der Faktor, dass Scheidung nicht ein plötzlich eintretendes Ereignis, sondern ein Prozess mit vorangehender Verschlechterung des Partnerschafts-, bzw. Familienklimas ist, nicht zu unterschätzen {Glenn, 1987 #158}.

### 1.1.2.3 Einfluss von Scheidung und Trennung auf Kinder

Scheidung und deren Vorstufen können sich bei Kindern durch Verhaltensauffälligkeiten, Leistungsabfall, psychologische und soziale Defizite sowie psychische Krankheitssymptome wie etwa Depression äussern {Hetherington, 1993 #164}{Cherlin, 1991 #161}{Amato, 2001 #160}{Simons, 2000 #165}. Ebenso leiden Kinder unter den häufigen wirtschaftlichen Konsequenzen einer Scheidung {Amato, 2001 #160}.

Hetherington hat bei 30% von Scheidungskindern Verhaltensauffälligkeiten wahrgenommen {Hetherington, 1993 #164}. Zu einem ähnlichen Ergebnis kamen Cherlin et al. bei einer longitudinal Studie in den USA und Großbritannien. Dabei fand er, dass sich sowohl das Verhalten der betroffenen Kinder als auch deren Leistungen um 50% abnahmen, bzw. verschlechterten {Cherlin, 1991 #161}. Besonders sind nach Amato Kinder betroffen, deren Eltern vor der Scheidung in starke partnerschaftliche Konflikte mit dysfunktionalem Kommunikationsverhalten (z.B. aggressive Ton und Wortwahl, ständiges Kritisieren und Distanzierungsverhalten) involviert waren. Bei diesen Kindern sind laut Amato psychische und soziale Defizite nachzuweisen. Hier weist der Autor allerdings darauf hin, dass eine Scheidung für Kinder aus solchen Familien die bessere Alternative sei, als andauernd starken Konflikten ausgeliefert zu sein {Amato, 2001 #160}, da dieser Zustand bei Kindern ebenso Depressionen auslösen kann, wie Simons et al. in ihren Studien fanden. Diesbezüglich seien hauptsächlich Jungen betroffen gewesen, was die Autoren dem „Verlust“ der Vaterrolle zuschrieben

{Simons, 2000 #165}. Zuletzt stellten die Studien von Glenn et al. den Zusammenhang zwischen Scheidungskindern und deren Anfälligkeit im Bezug auf später folgende Scheidung der eigenen Ehe her. Dabei war das Risiko der Scheidung für eine Ehe in der ein Partner ein Scheidungskind war zweifach erhöht und in einer Ehe in welcher beide Partner Scheidungskinder waren sogar dreifach erhöht. Dies führten die Autoren unter anderem auf Prägung durch die Eltern, geringere sozial-psychologische Kenntnisse, sowie eine geringere Hemmschwelle gegenüber der Scheidung an sich zurück (Glenn & Kramer, 1987). So scheinen die destruktiven Folgen von Scheidung und Trennung sich in die nächste Generation fortzupflanzen.

Auf Grund der in den letzten beiden Paragraphen dargestellten Konsequenzen von partnerschaftlichen Konflikten, Trennungen oder Scheidungen scheint es sinnvoll, diese - wenn möglich - zu verhindern oder in einer Form ablaufen zu lassen die weniger negative, bzw. destruktive Elemente vgl. {Amato, 2001 #160} aufweist und so für alle Beteiligten mit weniger Stress verbunden ist. Heike Saßmann, Christoph Braukhaus und Kurt Hahlweg sehen in ihrem Beitrag: *Behaviorale Ansätze der Gesundheits- und Entwicklungsförderung für Paare „die Prävention und Behebung von Partnerschaftsproblemen“* sogar als „gesellschaftliche Aufgabe“ an S369 {Saßmann H., 2000 #102}. Dazu ist es aber zunächst notwendig, die Elemente zu identifizieren, welche zu partnerschaftlichen Konflikten, bzw. verminderter Partnerschaftszufriedenheit und Partnerschaftsqualität führen.

### **1.1.3 Risikofaktoren von Partnerschaftsqualität und Stabilität**

#### 1.1.3.1 Modellvorstellungen zur Partnerschaftsstabilität

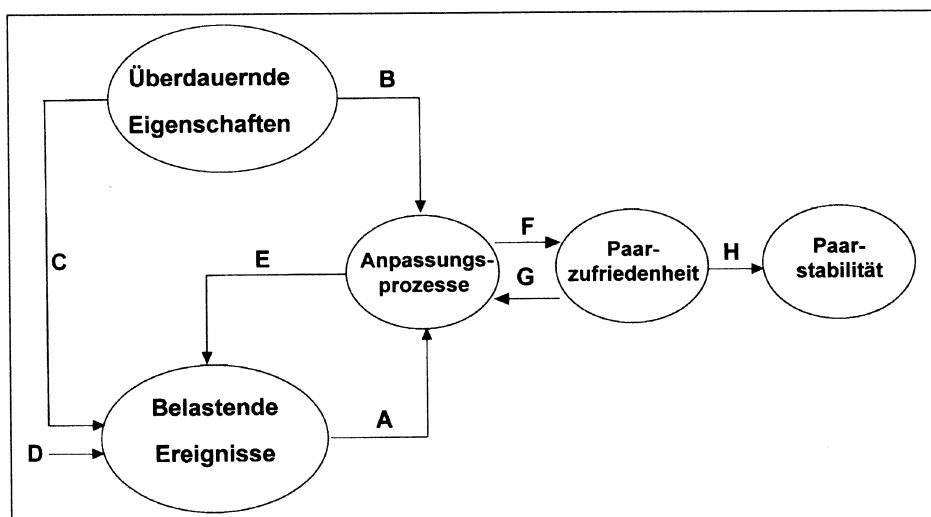
Um die Stabilität der Partnerschaft erfolgreich aufrecht erhalten zu können, müssen zunächst einmal die Faktoren genau identifiziert werden, die diese beeinflussen.

Kim Halford erweiterte 1999 das von Karney & Bradbury 1995 erstellte Modell des *Vulnerabilitäts-Stress-Adaptionsmodells* der Paarbeziehung und spricht von 4 Variablen,

die die Beziehungsqualität auf Dauer beeinflussen können (Karney & Bradbury ,1995; Halford 1999).

Dabei wird zunächst von statischen Variablen ausgegangen, wie: life events, fest verankerten Charakterzügen der einzelnen Partner (enduring individual characteristics of the partners), sowie als Ergänzung des bestehenden Modells von Karney & Bradbury, auch dem sozio-kulturellen Hintergrund (contextual variables) des Paares, welcher als schwer veränderbar erscheint. Wichtig zu erwähnen ist, dass sich auch die statischen Variablen gegenseitig beeinflussen können, so wird zum Beispiel angenommen, dass überdauernde Charaktereigenschaften auch belastende Lebensereignisse beeinflussen können. Zum anderen fließen aber auch dynamische Variablen mit ein. Nachdem der sozio-kulturelle Hintergrund wie oben erwähnt zwar genau genommen veränderbar, diese Veränderung jedoch nur schwer durchzuführen ist, bleibt als einzige vollständig-dynamische Variable die Paarinteraktion (couple interaction) bzw. wie sie in der deutschen Literatur geführt werden: *Anpassungsprozesse* innerhalb der Beziehung {Schneewind, 2000 #11}. Als dynamische Variable sind sie daher möglicher Ansatzpunkt präventiver und therapeutischer Schulungsprogramme {Stanley, 1998 #12}.

Textabbildung 5: Das Vulnerabilitäts-Stress-Adaptionsmodell der Paarbeziehung



**Abbildung 1:** Das Vulnerabilitäts-Stress-Adaptionsmodell der Paarbeziehung nach Karney & Bradbury (1995)

Quelle: {Karney, 1995 #9}, abgebildet in {Schneewind, 2000 #11}

Bei den von A bis H gekennzeichneten Vektoren handelt es sich um kausal angeordnete Einflusspfade {Schneewind, 2000 #11} zwischen den einzelnen Variablen-Gruppen. Die Tatsache, dass Paarzufriedenheit und Paarstabilität hier als zwei eigenständige Dimensionen betrachtet werden rührt nicht zuletzt davon, dass es wie z.B. bei Heaton & Albrecht 1991 beschrieben stabil-unglückliche Paarbeziehungen gibt {Heaton, 1991 #13}, welche, wenn auch nicht der Norm-Fall, die Gleichsetzung von Paarzufriedenheit und Paarstabilität nicht erlauben.

Die Vektoren F und G weisen auf einen doppelt kausalen Zusammenhang zwischen Paarzufriedenheit welche wiederum in der meisten Fällen zu Paarstabilität führt und den Anpassungsprozessen hin, welche daher den zentralen Aspekt des Modells darstellen.

Unter Anpassungsfähigkeiten bzw. Anpassungsprozessen werden vor allem individuelle sowie partnerschaftliche (dyadische) Formen der Emotionsregelung und Stressbewältigung sowie die Gestaltung der Interaktion an sich im Hinblick auf paarinterne und paarexterne Stressoren zusammengefasst {Schneewind, 2000 #11}.

Schwerpunkt dabei sind Kommunikationsfertigkeiten der Partner, die im Rahmen von unzureichenden Anpassungsprozessen häufig als minder – oder dysfunktional bezeichnet werden, sowie Konflikt und Problemlösungskompetenzen.

Auch in anderen Modellansätzen zur Veranschaulichung und Identifikation von Scheidungsprädiktoren, wie z.B. dem *Modell der 4 Apokalyptischen Reiter (Four horsemen of the Apocalypse)* {Gottman, 1994 #14} oder dem *Modell der Triadischen Balance* {Gottman, 1994 #14} spielen die Kommunikationsfertigkeiten der Partner eine entscheidende Rolle. Die 4 Apokalyptischen Reiter beschreiben verschiedene Arten von dysfunktionalem Kommunikationsverhalten, welche in Form einer Kaskade in einander übergehen und zum Schluss zur Trennung des Paares führen.

(Ausführliche Darstellung in Anlage 7)

Gottman hat nach diversen Verhaltensstudien und Fragebogenuntersuchungen „Beklagen und Kritisieren“ (criticism) als Stufe 1, „verächtliches Verhalten (contempt)“ als Stufe 2, „Defensivität“ (defensiveness) als Stufe 3 und „Abblocken“ (stonewalling)

als Stufe 4 beschrieben, wobei Stufe 5 als Kommunikationsabbruch mit entsprechendem negativen non-verbalem Verhalten angesehen werden kann. {Gottman, 1993b #248}{Gottman, 1994 #14}{Gottman, 1992 #249}. Später wurde noch ein fünfter Reiter hinzugefügt, welcher in der deutschen Übersetzung als aggressive Machtdemonstration (bellingerence) bezeichnet wird {Gottmann, 1998 #16}.

Ein laut Saßmann und Hahlweg empirisch besser belegbares Modell {Saßmann, 2000 #102} stellt die *Triadische Balance* dar, deren drei Hauptkomponenten: die partnerschaftliche Kommunikation, die gegenseitige Wahrnehmung der Partner, sowie die Physiologie der Partner: ruhig vs. erregt, bilden {Gottman, 1994 #14}.

Textabbildung 6: Modell der Triadischen Balance nach Gottman:

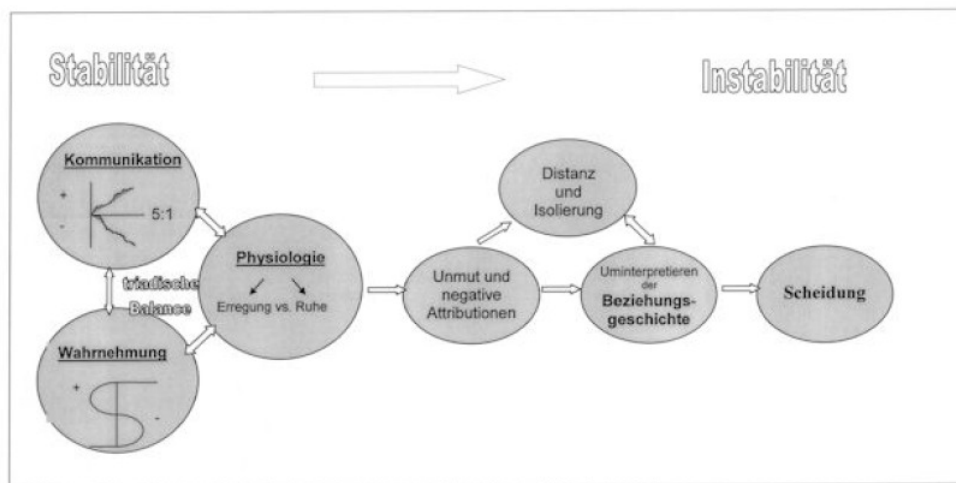


Abbildung 1: Balancetheorie und Ablaufmodell von Trennung und Scheidung (nach Gottman, 1994)

Quelle: {Gottman, 1994 #14}, abgebildet in {Saßmann, 2000 #250}

Diese 3 Komponenten müssen einander das Gleichgewicht halten. Kippt diese Balance, wird ein weiterer negativer Regelkreis mit positiver Rückkoppelung in Bewegung gesetzt, an dessen Ende zumeist der Verlust der Stabilität in der Beziehung und somit Trennung oder Scheidung steht.

Für die 1. Komponente der Triade: die partnerschaftliche Kommunikation, hat Gottman in jahrelangen Studien ein 5:1 Verhältnis herausgearbeitet. So wird die Triade nur dann auf Langzeit aufrechterhalten, wenn eine negative Interaktion (welche aus verbaler und/oder non-verbaler Kommunikation besteht) durch 5 positive ausgeglichen wird.



Ansonsten verschiebt sich das Gleichgewicht dahingehend, dass der Partner in der Wahrnehmung des anderen Partners zunehmend negativ erscheint. Dies führt wiederum zu einem Spannungsaufbau, der hier im Bereich des physiologischen Regelkreises als diffuse Erregung postuliert wird, welche wiederum ihrerseits Wahrnehmung und Kommunikation beeinflusst. Eine positive Wahrnehmung des Partners kann zeitweise negatives Kommunikationsverhalten puffern. Ebenso kann sich die Wahrnehmung bei positivem Kommunikationsverhalten ebenso positiv ändern. Wird die Balance jedoch nicht gehalten, so können Unmut und negative Attributionen ein Distanzierungsverhalten auslösen, welches auch die Beziehungsgeschichte des Paares beeinflussen kann. Durch eine konstant negative Bewertung und Wahrnehmung des Partners werden vermehrt die schlechten Seiten der Beziehung beleuchtet, was nur noch mehr zu Distanzierung führt. Die Stabilität der Partnerschaft ist nun ernsthaft gefährdet. Dass die Wahrnehmung (perception) bzw. Bewertung des Partners eine große Rolle spielt zeigten auch Longitudinalstudien von Carrère, Buehlmann, Gottmann und Ruckstuhl, welche zeigen konnten, dass bei frisch verheirateten Paaren die gegenseitige Wahrnehmung der Partner untereinander und im Bezug auf deren Ehe die Stabilität der Ehe in den ersten 4 bis 6 Jahren um 87% voraussagen konnte und in den darauffolgenden 3 Jahren um 81% {Carrère, 2000 #18}.

So spielt also die Wahrnehmung der Partner ebenso eine große Rolle für die Beziehung. Gegenseitige Wahrnehmung allerdings im Sinne von Präventiv-Programmen angehen zu wollen, bzw. partnerschaftliche Erziehungsprogramme im Sinne der Wahrnehmungskomponente zu konzipieren ist mit dem derzeitigen Stand der Forschung jedoch schwer durchführbar.

### **1.1.3.2 Weitere statische und dynamische Variablen**

Als weitere wichtige Risikofaktoren für Paarzufriedenheit und Paarstabilität nennt Guy Bodenmann {Bodenmann, 2001 #266} vor allem:

- Defizite beim dyadischen Coping

Worunter der Autor verschiedene Formen der dyadischen Belastungsbewältigung

zusammenfasst. Im Rahmen des supportiven -, delegierenden und gemeinsamen Copings werden Stresssignale des einen Partners mit verbalen und nonverbalen Interaktionen des anderen Partners abgepuffert, sowie belastende Aufgaben in Stresssituationen anderweitig delegiert und Belastungen gemeinsam angegangen. Vor allem beim supportiven Coping spielt eine gut funktionierende partnerschaftliche Kommunikation eine große Rolle {Bodenmann, 2000 #20}.

- Dysfunktionales individuelles Coping

Welches vor allem durch die Verhaltensweisen: Vermeidung, Passivität, Resignation, Rückzug, Selbstabwertung, Vorwurf, Beschuldigungen, Verleugnung, Rumination, negative Selbstverbalisierung, Alkohol, Drogenkonsum oder Gewaltanwendung zum Vorschein kommt {Bodenmann, 1995 #34}{Bodenmann, 2000a #44}{Bowmann, 1990 #21}{Giunta, 1993 #45}{Ilfeld, 1980 #46}{Pearlin, 1978 #47}{Sabourin, 1990 #48}{Whiffen, 1989 #49}{Wolf, 1987 #38}. Gerade bei den aktiven, destruktiven Verhaltensweisen wie Vorwürfe und Beschuldigungen ist dysfunktionales Kommunikationsverhalten in höchstem Maße vorhanden.

- Persönlichkeitsmerkmale der Partner

Hier wird als relevantester Prädiktor vor allem der Neurotizismus genannt. {Karney, 1995 #9}

- Kognitive Variablen

Kognitive Variablen beinhalten vor allem die Erwartungen der Partner im Bezug aufeinander und auf die Beziehung sowie die Attributionen, die sich die Partner gegenseitig zuschreiben. Etliche Studien, wie z.B. Bradbury & Finchham {Bradbury, 1992 #23}{Bradbury, 1990 #22}{Finchham, 1993 #24}, sowie {Harvey, 1987 #62} konnten einen Zusammenhang zwischen Negativ-Attributionen und geringerer Partnerschaftsqualität sowie einem ungünstigeren Partnerschaftsverlauf eruieren. Eine weitere kognitive Variable ist das „Commitment“. Darunter versteht man das kognitive und emotionale Engagement der Partner in ihrer Beziehung zu verweilen, welches sich laut Studien von Drigotas, Rusbult & Verette und Johnson, Caughlin & Huston positiv auf deren Stabilität auswirkt {Drigotas, 1999 #58}{Johnson, 1999 #61}.

- Mangelnde Homogenität

Unter Homogenität wird dabei die Ähnlichkeit der Partner im Bezug auf deren Normen und Wertvorstellungen angesehen. Zudem spielt aber auch deren Einstellungen, Interessen und Übereinstimmung was die Rollenverteilung in der Partnerschaft betrifft, eine entscheidende Rolle {Bentler, 1978 #63}{Deal, 1992 #64}{Hahlweg, 1986 #41}{Bahr, 1983 #65}.

- Den vorherrschenden Bindungsstil zwischen den Partnern

Die Spezifikation des Begriffes Bindung in unterschiedliche Bindungsstile geht auf Bowlby Mitte der siebziger Jahre zurück und wurde zunächst auf kindliches Bindungsverhalten angewandt {Bowlby, 1975 #251}. Hazan und Shaver {Hazan, 1994 #25}, sowie Bierhoff und Grau {Bierhoff, 1998 #26} fanden heraus, dass die kindlichen Bindungsstile auch in das Erwachsenenalter fortgesetzt werden und demnach auch für die Paarbeziehung relevant sind. Sie unterscheiden 4 verschiedene Stile: sicher, ängstlich, vermeidend und vermeidend-ängstlich. Wie Studien von Hazan und Shaver {Hazan, 1987 #27}, Collins & Read {Collins, 1990 #28} und Feeny & Noller {Feeny , 1990 #29} zeigen konnten, sind erwartungsgemäß die Bindungen der „sicher-“ gebundenen Paare stabiler und gehen mit einer höheren Partnerschaftszufriedenheit einher. Dennoch ist laut Bodenmann auf Grund einer zu geringen Anzahl an Längsschnittstudien die definitive Validität als Prognosefaktor noch nicht zur genüge geklärt {Bodenmann, 2001 #266}.

- Stress im Zusammenhang mit Coping

Wobei sich frühere Studien vor allem auf einen Zusammenhang zwischen subjektivem Stresserleben und Partnerschaft fokussierten {Bodenmann, 1995 #34}{Wolf, 1987 #38} geht der modernere Ansatz von Bodenmann und Cina {Bodenmann, 1999 #252} auf Grund von Ergebnissen aus Langzeitstudien eher von Stressoren des Alltagsbereiches (insbesondere Freizeitstress) aus. Bereits bei Experimenten Mitte der neunziger Jahre fand Bodenmann heraus, dass unter dem Einfluss von Stress (EISI Experiment: Bodenmann und Perrez {Bodenmann, 1996 #253} & Bodenmann, Perrez und Gottman {Bodenmann, 1996 #254}), die

Kommunikationsqualität um 40% abnehmen würde, was der Autor auf dysfunktionale Coping-Strategien der Partner zurückführte. Insofern scheint auch hier das Kommunikationsverhalten ein entscheidendes Medium zu sein, durch welches Stress Einfluss auf die Beziehungsqualität nimmt.

- Beziehungserfahrungen, die die einzelnen Partner aus deren Herkunftsfamilien mitgebracht haben.

Auch für diesen Faktor fehlen noch valide Langzeitstudien zur Überprüfung, da bisher erhobene Daten zumeist retrospektiver Natur waren. Dennoch kamen einige Studien zu dem Ergebnis, dass das Scheidungsrisiko für Partner, welche selber aus Scheidungsfamilien stammen signifikant höher wären. Dabei unterschied sich jedoch die Rollenverteilung unterschiedlicher Studien {Diekmann, 1995 #57}{Rosenkranz, 1998 #60}{Sanders, 1999 #59}.

Auch in der deutschsprachigen Literatur ist die Rolle der partnerschaftlichen Kommunikation als Stabilitätsfaktor unumstritten, so identifiziert Guy Bodenmann nach der qualitativen Auswertung von 16 Längsschnittstudien 3 Determinanten für gute Partnerschaftsqualität: 1) Kommunikations-, 2) Problemlöse-, 3) dyadische Stressbewältigungskompetenz.

Neben dieser Vielzahl an Prädiktoren, welche je nach Paargeschaffenheit mehr oder weniger Einfluss auf die Partnerschaft haben, ist dennoch die partnerschaftliche Kommunikation die am meisten untersuchte und empirisch am besten belegte Variable.

So schreibt Bodenmann 2001: *„Die stärkste empirische Unterstützung liegt gegenwärtig für die hohe prädikative und diskriminante Validität von Kommunikationsvariablen im Hinblick auf eine negative Partnerschaftsqualität, einen ungünstigen Partnerschaftsverlauf {Burleson, 1997 #43}{Hahlweg, 1986 #41}{Hahlweg, 1991 #42}{Weiss, 1997 #37}{Williams, 1995 #36} und ein erhöhtes Scheidungsrisiko vor {Bodenmann, 1995 #34}{Bodenmann, 1997 #35}{Filsinger, 1988 #33}{Gottman, 1994 #14}{Gottman, 1989 #32}{Gottman, 1998 #16} {Houston, 1991 #267} {Lindahl, 1998 #31}{Markman, 1981 #30}...Mit Effektstärken von  $d = -.34$  für negatives Interaktionsverhalten der Frau und  $d = -.37$  für dieselbe Variable beim Mann sowie  $d = .46$  für positives Interaktionsverhalten des Mannes und  $d = .33$  für positives*

*Interaktionsverhalten der Frau ist die Kommunikationsqualität die relevanteste Prädiktorvariable für die Stabilität einer Paarbeziehung {Karney, 1995 #9}.*

### **1.1.3.3 Determinanten funktionaler und dysfunktionaler Kommunikation**

Was genau wird aber unter negativem und positivem Interaktionsverhalten verstanden, bzw. wann kann Kommunikation als „gut“ und wann als „schlecht“ bezeichnet werden? Zuerst einmal gilt es, einige Merkmale, bzw. Eigenschaften von zwischenmenschlicher Kommunikation an sich darzustellen, bevor man überhaupt negative, bzw. positive Komponenten identifizieren kann. Dabei ist es zunächst einmal von Bedeutung Watzlawicks 1. Axiom zu zitieren, was da lautet: *„Man kann nicht nicht kommunizieren {Watzlawick, 2000 #183, S. 53}.*“ Diese Formulierung impliziert, dass jede Art von Verhalten, passiv oder aktiv, welches im interpersonalen Kontext stattfindet, einen Mitteilungscharakter besitzt. Friedemann Schulz von Thun gibt dazu das gute Beispiel eines Fahrgastes, welcher in ein Abteil zusteigt in dem bereits ein zeitungslesender Fahrgast sitzt. Der Zusteigende begrüßt den Zeitungslesenden freundlich und macht eine Bemerkung, worauf dieser nicht reagiert. Das Schweigen des zeitungslesenden Fahrgast könnte nun auf verschiedene Arten interpretiert werden: A) *„Ich will meine Ruhe haben“*, B) *„Sie sind kein attraktiver Gesprächspartner für mich“*, C) *Fangen Sie bloß kein Gespräch mit mir an, etc. {Schulz von Thun, 1981 #171, S.34/35}.* Dabei ist vorerst gar nicht mal so wichtig, wie das Schweigen des Fahrgastes interpretiert wird, wichtig für die folgenden Ausführungen ist, dass es interpretiert wird.

So ist durch dieses Beispiel also veranschaulicht worden, dass zwischen Individuen, welche zueinander in Beziehung stehen Kommunikation erfolgt, selbst wenn diese nicht auf dem gewöhnlichen Weg, sondern zum Beispiel auf dem Nonverbalen Weg im Sinne von Mimik oder Gestik erfolgt.

Nimmt man sich das einfach gehaltene Sender und Empfängermodell von Shannon und Weaver (siehe Anlage 8) vor {Shannon, 1949 #185}, so kann eine Nachricht bei der Übermittlung vom Sender zum Empfänger auf vielerlei Störungen treffen, so dass die Nachricht nicht richtig ankommt oder vom Empfänger nicht richtig verstanden oder

„dekodiert“ wird, oder werden kann. Die erste Möglichkeit von fehlerhafter Kommunikation entsteht beim Kodieren der Nachricht durch den Sender. Dies ist vor allem problematisch, wenn der Sender implizite Nachrichten, bzw. nicht kongruente Nachrichten sendet, also Nachrichten, bei denen die tatsächliche Botschaft nur indirekt und zwischen den Zeilen herausgelesen werden kann, bzw. das Gesagte mit Tonfall, bzw. Form oder Inhalt nicht übereinstimmt {Schulz von Thun, 1981 #171}. Der nächste Punkt an dem es Schwierigkeiten geben kann, ist während der Übermittlung im Kommunikationskanal. Der Kanal kann eine direkte Leitung von Angesicht zu Angesicht oder zum Beispiel auch eine Telefonleitung bei einem Telefonat sein {Traut-Mattausch, 2006 #184}. Innerhalb beider Leitungen kann es zu Störungen kommen, nämlich indem beispielsweise der Blickkontakt unterbrochen wird, Störfaktoren, wie laute Hintergrundgeräusche Teile der gesendeten Botschaft überlagern, oder durch Ablenkungsfaktoren non-verbale Botschaften verpasst werden. Ist diese Hürde überstanden können immer noch Fehler beim Dekodieren der Nachricht durch den Empfänger auftreten. Ist zum Beispiel die Motivation der Empfängers für das richtige Dekodieren der Nachricht nicht ausreichend hoch, oder besitzt dieser nicht die Fähigkeiten dazu, weil es Sprachbarrieren gibt (Elaboration Likelihood Model,; Zwei Prozess/ System Modelle der sozialen Informationsverarbeitung, {Petty, 1986 #186}), so können fehlerhafte Dekodierungen entstehen. Auch Störungen oder Zeitdruck können zu fehlerhaften Dekodierungen führen {Traut-Mattausch, 2006 #184}. Ebenso können, ähnlich wie beim Senden, beim Dekodieren von sogenannten Affektmischungen, also inkongruenten Nachrichten, erneut Fehler entstehen {Ekman, 1971 #187}.

Broderick fasst die Gründe für mögliche Störungen im Kommunikationsprozess noch einmal so zusammen {Broderick, 1969 #196}:

- fehlende Fertigkeiten beim Sender und/ oder Empfänger (z.B. Mangel an adäquaten Signalen)
- unterschiedliche Bedeutungen, die mit ein und demselben Signal assoziiert werden,
- zweideutige Signale, d.h. der Sender zeigt Signale, die nicht konsistent sind mit seiner Absicht,

- ungenügende Rückmeldung des Empfängers über die Wirkung, welche die Signale auf ihn hatten.

Allein durch dieses recht einfach gehaltene Sender und Empfänger Modell, können bereits etliche entscheidende Mechanismen herausgefiltert werden, die zu dysfunktionaler Kommunikation führen können. Nimmt man nun die Nachricht selber in Augenschein, so führt Haley 1978 vier Qualitäten auf, durch welche sich Kommunikation qualifiziert:

1. durch den Kontext,
2. durch die Art der Formulierung,
3. durch Körperbewegungen (Mimik und Gestik): (Hier im Allgemeinen als Nonverbale Kommunikation bezeichnet ) und
4. durch den Tonfall

{Haley, 1978 #255}.

Durch diese, die Nachricht betreffenden und vom Sender ausgeführten Komponenten, sowie durch die oben bereits genannten Komponenten, wie Störungen im Kommunikationskanal und Decodierungsschwierigkeiten beim Empfänger, kann demnach die Kommunikation zwischen Sender(n) und Empfänger(n) entscheidend beeinflusst werden. In den folgenden Erläuterungen sollen insbesondere Punkt zwei und drei genauer unter die Lupe genommen werden, nachdem diese beiden Abschnitte Gegenstand diverser evaluierter Präventionsprogramme bzw. Gegenstand der Forschung sind {Hahlweg, 1998 #55} {Guerney, 1987 #96}{Markman, 1986 #97}{Harrell, 1976 #191}{Miller, 1976 #190} {Argyle, 1996 #189}.

Nachdem verschiedene Autoren mit nicht identischen Definitionen von „richtigem“ bzw. „falschem“ Kommunikationsverhalten arbeiten, bzw. ihre Interventionsansätze von verschiedenen Theorien wie der Sozialpsychologie {Shannon, 1949 #185}{Argyle, 1967 #194}, der Systemtheorie {Watzlawick, 2000 #183}, sowie der Gesprächspsychotherapie {Rogers, 1951 #195}) ableiten, ist es kaum möglich eine allgemein gültige Definition dysfunktionaler Kommunikation, bzw. funktionaler Kommunikation zu geben {Schindler, 1981 #174}. Möglich ist es aber an Hand der bereits existenten Forschungsarbeit, die Konzepte im Bezug auf Partnerschaftsqualität

fördernde Verhaltensweisen, in denen die genannten Autoren übereinstimmen aufzuführen.

Zum Sprach oder Formulierungsverhalten finden sich folgende Übereinstimmungen:

1. Für sich selbst sprechen: eigene Gedanken und Gefühle in der *ICH-Form* ausdrücken und somit Selbstverantwortung beweisen und anklagendes Verhalten dem Partner gegenüber vermeiden (sog. *Du-Vorwürfe*) {Markman, 1986 #66}{Schindler, 1999 #197}{Berlin, 1984 #175}{Miller, 1976 #190}{Miller, 2003 #170}.
2. Offen und direkt Gefühle, Gedanken und Wünsche ausdrücken {Markman, 1986 #66}{Schindler, 1999 #197}{Berlin, 1984 #175}{Miller, 2003 #170}{Guernsey, 1977 #54} {Jacobson, 1979 #74}.
3. Konkret und themenbezogen sprechen und formulieren und dadurch Generalisierungen vermeiden sowie das Zuschreiben schlechter Eigenschaften dem Gesprächspartner gegenüber {Guernsey, 1977 #54}{Markman, 1986 #66}{Schindler, 1999 #197}{Schulz von Thun, 1981 #171}{Miller, 2003 #170}.

Zum richtigen Verhalten des Empfängers, also zum geeigneten Zuhörverhalten, gibt es folgende Übereinstimmungen:

1. Aufnehmendes, aufmerksames Zuhören {Guernsey, 1977 #54}{Guernsey, 1987 #96}{Harrell, 1976 #191}{Jacobson, 1979 #74}{Markman, 1986 #66} {Schindler, 1999 #197}{Miller, 1976 #190}{Miller, 2003 #170}.
2. Durch verbale und non-verbale positive Rückmeldungen wie z.B. zustimmende Wortlaute oder Gesten den Sender dazu ermutigen weiterzusprechen und ihm gleichzeitig vermitteln, dass seine Botschaft aufgenommen wurde {Guernsey, 1977 #54}{Guernsey, 1987 #96} {Jacobson, 1979 #74} {Markman, 1986 #66}{Schindler, 1999 #197} {Berlin, 1984 #175}{Miller, 1976 #190}{Miller, 2003 #170}.
3. Offene Fragen stellen und dem Sender somit Raum zu weiteren Ausführungen geben {Schindler, 1999 #197}{Markman, 1986 #66}{Miller, 1976 #190}{Miller, 2003 #170}.
4. Bei Unklarheiten nachfragen und diese an Ort und Stelle klären, damit keine



Missverständnisse entstehen und sich kein Ärger anstaut {Miller, 1976 #190}{Miller, 2003 #170}{Berlin, 1984 #175}{Schindler, 1999 #197}.

Zu Punkt 3: der Qualifikation von Kommunikation durch Körperbewegungen (non-verbale positive Rückmeldungen) ist im letzten Abschnitt bereits einiges gesagt worden {Guernsey, 1977 #54}{Guernsey, 1987 #96}{Markman, 1986 #66}, so qualifiziert sich sowohl gutes Sprecher- (Sende-) als auch gutes Zuhörerverhalten (Empfängerverhalten) durch adäquate non-verbale Verstärker wie:

- Gestik: Kopfnicken, Zublinseln, Händedruck
- Blickverhalten: die Augen geöffnet haben, den Blickkontakt nicht abreißen lassen,
- Körperhaltung: Sender und Empfänger sollten sich zugewandt sein
- Räumliches Verhalten: Sender und Empfänger sollten auf der gleichen Ebene (Raumebene) miteinander kommunizieren

{Argyle, 1996 #189}.

Noch einmal zusammengefasst: eine gute Kommunikation zeichnet sich sowohl durch die Qualitäten der Nachricht, insbesondere der funktionalen Produktion von verbalen und non-verbalen Anteilen, als auch durch einen reibungslosen Ablauf im Kommunikationsprozess mit fehlerfreiem kongruenten Senden durch den Sender, intaktem Kommunikationskanal und fehlerfreiem Dekodieren durch den Empfänger aus.

### **1.1.4 Möglichkeiten der Intervention und deren Effektivität**

Im vorangegangenen Abschnitt ist funktionales Kommunikationsverhalten als wichtigste Determinante für eine stabile und zufriedene Partnerschaft identifiziert, sowie dessen Modifizierbarkeit als dynamische Variable bestätigt worden {Stanley, 1998 #12}.

Somit müsste es demnach möglich sein, durch gezielte Interventionen Veränderungen im Kommunikationsverhalten zu bewirken, welche sich positiv auf die Beziehungsqualität und Stabilität auswirken und zwar bestenfalls in einer Art und Weise die es gar nicht erst zu groben Erosionen kommen lässt.

Damit wären wir beim Begriff der Prävention, welchen John D. Coie. 1993 in seinem Artikel „The Science of Prevention“ folgendermaßen definiert:

*„The goal of prevention science is to prevent or moderate major human dysfunctions. An important corollary of this goal is to eliminate or mitigate the causes of disorder. Preventive efforts occur, by definition, before illness is fully manifested, so prevention research is focused primarily on the systematic study of potential precursors of dysfunction or health, called risk factors and protective factors, respectively {Coie, 1993 #51}”*

### 1.1.4.1 Verschiedene Interventionsstufen und deren Vertreter

Die Literatur bezeichnet drei Kategorien von präventiven Ansätzen, je nachdem welche Zielgruppe dabei angesprochen werden soll {Coie, 1993 #51} {Kaiser, 1998 #52}.

Universal präventive Ansätze sind demnach für die Gesamtbevölkerung gedacht:

Sogenannte „Enhancement“ oder „Enrichment“ Programme sollen der breiten Öffentlichkeit dienen und durch die darin vermittelten Inhalte einer bis dato noch nicht manifest vorhandenen Gefährdung der Partnerschaftsqualität vorbeugen. Beispiele hierfür wären Guerneys *Relationship Enhancement (RE)*<sup>2</sup> {Guerney, 1977 #54}, Markman und Stanleys *Premarital Relationship Enhancement Program (PREP)*<sup>3</sup> {Markman, 1986 #66} sowie Hahlwegs deutsche Version von PREP: *Ein partnerschaftliches Lernprogramm (EPL)*<sup>4</sup> {Hahlweg, 1998 #55}

Diese drei Programme zählen zu den anerkanntesten und best evaluiertesten Trainingsprogrammen für Paare.

Das Relationship Enhancement Programm versteht sich als integratives, interpersonelles Lernprogramm und bezieht sich in seinen Lehreinheiten vor allem auf vier theoretische Ansätze {Guerney, 1986 #93}:

---

<sup>2</sup>RE: Homepage des National Institute of Relationship Enhancement: <http://www.nire.org>

<sup>3</sup>PREP: Homepage: <http://www.prepinc.com>

<sup>4</sup>EPL: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V.: Homepage: <http://www.institutkom.de>

1. Einen psychodynamischer Ansatz
2. Einen humanistischer Ansatz
3. Einen behavioralen Ansatz
4. Einen interpersonalen Ansatz

Dem psychodynamischen Ansatz entnimmt das Programm diverse Inhalte um den Teilnehmern deren unbewusste (Handlungs-)Motive und (Grund-)Einstellungen bewusst werden zu lassen, sowie diese zu verstehen und zu definieren ohne gleichzeitig Abwehrmechanismen zu entwickeln. Der humanistische Ansatz stützt sich auf die Theorien von Carl Rogers {Rogers, 1951 #195} und versucht die Qualitäten: Empathie, Akzeptanz, Respekt und gegenseitiges Verständnis, zusammengefasst unter dem Begriff *Empathic Responding* {Guernsey, 1986 #93} in die partnerschaftliche Kommunikation mit einzubringen. Empathisches Zuhörverhalten fällt auch unter diesen Begriff. Den zentralen Punkt innerhalb der Lerntheorie stellt jedoch der behaviorale Ansatz (verhaltenstherapeutische Ansatz) dar. Dieser wird in verschiedene Arten von Interventionen (z.B. Rollenspiel) umgesetzt, um die nach Möglichkeit bereits im psychodynamischen Anteil erarbeiteten Motive und Einstellungen, die in der Vergangenheit zu Konflikten geführt haben, zu verändern. Dabei wird eine konkrete Verhaltensänderung angestrebt. Der letzte Ansatz beinhaltet Theorien zum Umgang mit „interpersonalen Stimuli“ und wurde geprägt von Harry Stack Sullivan und Timothy Leary {Sullivan, 1953 #94}{Leary, 1957 #95}. Vereinfacht dargestellt, soll durch therapeutische Intervention ein Kreislauf von reflexartigen Interaktionen durchbrochen werden, welche auf konditioniertes Verhalten zurückzuführen sind. So erzeugen gewisse durch Konditionierung entstandene Stimuli ebenfalls mehr oder weniger automatisch bestimmte Verhaltensweisen, welche in diesen Fällen zu einer Verschlechterung der Beziehungsqualität führen. Diese Mechanismen sollen nach Möglichkeit mit Hilfe des Programms ausgeschaltet, bzw. umgepolt werden {Guernsey, 1986 #93}.

Bei den Lehrinhalten oder Skills die vermittelt werden sollen handelt es sich um: 1. Selbstreflexionstechniken, deren Ergebnisse dann durch 2. funktionale

Sprecherfertigkeiten zum Ausdruck gebracht werden sollen, 3. um empathische (Zuhör)Verhaltensweisen, 4. Diskussions und Verhandlungsfertigkeiten, 5. Problemlösefertigkeiten, 6. um die Fertigkeit sein Verhalten zu ändern, 7. dem Partner zu helfen dessen Verhalten zu ändern, 8. die gelernten Inhalte auf das tägliche Leben zu übertragen, 9. anderen (Paaren) zu helfen, ebenfalls RE Skills anzuwenden und 10. schließlich die angeeigneten Lehrinhalte zu behalten {Guerney, 1986 #93}{Guerney, 1987 #96}.

Anlage 9 enthält noch einmal einen Überblick bezüglich der Skills die vermittelt werden sollen.

In einem 10 Stufen umfassenden Trainingsplan motiviert der Therapeut zunächst seine Klienten, erklärt dann ausführlich was hinter der im Anschluss von ihm eingeführten Regel oder Fertigkeit steckt und warum sie notwendig ist, bespricht danach ausführlich die Regel und demonstriert diese zugleich an Hand von Videobeispielen oder Rollenspielen. Die Teilnehmer werden dann aufgefordert die darin enthaltenen wichtigen Lehrinhalte noch einmal herauszuarbeiten. Diese werden jeh nach Vollständigkeit vom Therapeuten ergänzt. Danach erfolgen durch den Therapeuten betreute Partner-Übungen um den Lehrinhalt zu vertiefen. Die Teilnehmer werden nun aufgefordert die erarbeiteten Inhalte auch zu Hause zu üben bzw. zu praktizieren und in Form von Audioaufnahmen oder detaillierten Berichten Rückmeldungen über deren „Trainingsstand“ zu geben. Zuletzt versucht der Therapeut durch spezielle Aufgaben seinen Klienten dazu zu bringen, das Gelernte auch spontan einzusetzen.

Ein zusätzliches Ziel liegt auch darin zu überprüfen ob die gelernten Fähigkeiten auf Langzeit bestand haben {Guerney, 1986 #93}{Guerney, 1987 #96}.

Die im weiteren Verlauf noch mehrfach zitierte Metaanalyse von Paul Giblin 1985 {Giblin, 1985 #87} stellt das Relationship Enhancement Programm mit Hinblick auf dessen Effektivität (Effektstärke .963) an die Spitze der evaluierten Enhancementprogramme.

Das zweite hier aufgeführte Programm folgt dem Behavioralen Konzept {Jacobson, 1979 #74} welches weiter unten noch einmal ausführlich erläutert werden soll und übernimmt gleichzeitig Aspekte aus dem Relationship Enhancement Programm

{Guerney, 1977 #54}. Zur genaueren Definition schreibt Markman 1986:

*The Premarital Relationship Enhancement Program (PREP) is a cognitive behaviorally oriented intervention for couples who have made a commitment to marry in the near future. ...Derived from a behavior-competency model of marital success, PREP views happily married couples as possessing competencies (i.e. communication and problem –solving skills) that less successful couples lack. {Markman, 1982 #98} The program helps premarital couples develop these competencies before marriage to increase the probability that they will achieve successful marriages. {Markman, 1986 #97}*

Die drei Hauptziele der therapeutischen, bzw. präventiven Intervention sind:

1. Die Entwicklung und geschulte Anwendung von konstruktiver funktionaler Kommunikation und Problemlösungsfähigkeiten
2. Definition und gegebenenfalls Modifikation von festen Annahmen, Attributionen und Erwartungen, im Hinblick auf die Beziehung
3. .Einen besseren Umgang und mehr Kenntnis im Bezug auf die sexuellen Wünsche des Partners

{Markman, 1986 #97}.

Der Trainings-Schwerpunkt liegt dabei klar auf der Vermittlung von Kommunikationsfertigkeiten. Diese sollen bei richtiger Anwendung nach Möglichkeit auch die in Punkt 2 genannten Attributionen positiv verändern.

Im ursprünglichen Rahmen wird das Programm in fünf Sitzungen jeweils über zwei Stunden abgehalten. In den ersten beiden Sitzungen geht es hauptsächlich darum Kommunikationslehrinhalte zu vermitteln. Dabei wird die Philosophie des PREP Programms erklärt und im Anschluss werden Kommunikations- und Problemlösefähigkeiten vermittelt. Zunächst wird das Modell von Sprecher und Zuhörer eingeführt und einige wichtige Komponenten funktionaler Kommunikation verdeutlicht, wie zum Beispiel: im verbalen Bereich: für sich selbst in der sogenannten ICH-Form sprechen, eigene Gefühle und Wünsche ausdrücken, beim Thema bleiben, Paraphrasieren und Zusammenfassen und negative Interaktionen nach Möglichkeit zu vermeiden und im non-verbalen Bereich: guten Augenkontakt halten sowie eine dem

Partner zugewandte Position einnehmen. Als wichtiger Punkt wird besonders untermalt, dass beide Partner, bevor eine Konfliktlösung angestrebt wird, den Standpunkt des anderen genau kennen sollten, damit die gelernten Regeln effektiv eingesetzt werden können {Markman, 1986 #97}.

Nach der Vermittlung der Lehrinhalte sollen die Partner zur besseren Veranschaulichung ein neutrales Thema so schlecht wie möglich, also konträr zu allen aller bisher gelernten Kommunikationsregeln diskutieren. Das Gespräch wird auf Video aufgezeichnet. Dieses Beispiel schauen sich die Teilnehmer dann gemeinsam mit dem Trainer an und analysieren es auf Fehler hin, bevor sie genau das Gegenteil machen, nämlich ein anderes neutrales Thema so gut wie möglich mit Hilfe aller bis dato gelernten Skills zu diskutieren. Auch dieses Gespräch wird aufgezeichnet und danach mit dem Therapeuten ausgewertet und natürlich mit dem Negativ-Beispiel verglichen. Im Anschluss wird den Paaren eine Hausaufgabe in Folge eines Buchkapitels über partnerschaftliche Kommunikation aufgegeben. Dieses Kapitel wird zu Beginn der zweiten Sitzung diskutiert. Danach werden noch einmal die Videoaufnahmen 1 von Sitzung 1 angesehen und analysiert {Markman, 1986 #97}.

Es folgt eine Einführung zum Thema Problemdiskussion und Problemlösung mit Hilfe entsprechender funktionaler Kommunikation. Dabei geht es vor allem darum, negative Statements so umzuformulieren dass deren destruktiver Charakter dabei verloren geht, nicht aber die darin übermittelten Informationen. Im Gegenteil: es werden dem Partner sogar noch genauere Informationen gegeben, woher die derzeitige Gefühlslage seines Partners resultiert. Dies geschieht nach einem Schema was hier als XYZ bezeichnet wird: Aus dem bestimmten Verhalten (X), welches unter den Umständen (Y) praktiziert wurde, resultierte die bestimmte Gefühlslage (Z). Diese Statements werden zunächst an globalen Negativ-Aussagen geübt, als Hausaufgabe vertieft und zu Beginn der dritten Stunde im Ausdruck eigener kleiner Missempfindungen erneut ausprobiert. Anschließend wird genaueres Augenmerk auf Problemlösungsfähigkeiten gerichtet und betont, wie wichtig es ist, dass beim Konfliktmanagement strukturiert vorgegangen wird und dass insbesondere unter dem Einfluss von Stress ein geordnetes Vorgehen sehr wichtig ist um die gelernten Skills mit Erfolg einzusetzen. Die Paare spielen dann ein

im Rahmen der Therapie konzipiertes Brettspiel {Markman, 1984 #99}, dessen einzelne Schritte mit denen der vorgeschlagenen Problemlösungsstrategie übereinstimmen, nämlich: Problem Diskussion, Problem Verhandlung, Kompromiss und Vertragsabschluss. Die diesmal gestellte Hausaufgabe soll die nächste Stunde vorbereiten in welcher sich die Partner klarer werden sollen, was sie für Ansprüche und Erwartungen im Bezug auf ihre Beziehung haben. Dafür müssen sie ein Arbeitsbuch ausfüllen. Sitzung Nummer vier betont die Wichtigkeit, dass Erwartungen bewusst sind und vermittelt werden sollen, da daraus sonst Missverständnisse sowie ein Verlust an Beziehungsqualität resultieren können. Nun sollen die Partner solche Erwartungen formulieren und diskutieren und dabei insbesondere darauf achten die gelernten Kommunikationsfähigkeiten bei einem nun nicht mehr neutralen Thema richtig einzusetzen. Als Hausaufgabe bekommen die Paare derartige Diskussionen fortzusetzen und weitere Kapitel zu lesen. Die fünfte und letzte Sitzung bezieht sich auf das Thema Sexualität und betont, dass es auch hier wichtig ist, die gelernten Kommunikationsfähigkeiten einzusetzen um seine Wünsche partnerverständlich darzulegen. Als praktische Anwendung versuchen die Partner ihre Gefühle durch eine Übung an einem neutralen Körperteil (Hand) zum Ausdruck zu bringen. Zum Abschluss wird eine Evaluation des Programms und seiner Inhalte durchgeführt {Markman, 1986 #97}.

Das PREP Programm, welches in seiner deutschen Version als EPL (Ein partnerschaftliches Lernprogramm) {Hahlweg, 1998 #55} bezeichnet wird, hat im Rahmen verschiedenster Evaluationen gute Wirksamkeit bestätigt bekommen {Giblin, 1985 #87}.

Die nächste Stufe der Prävention würde spezielle Programme für Paare umfassen, welche ein erhöhtes Risikoprofil für Partnerschaftsprobleme haben (vergleiche 1.1.2), zum momentanen Zeitpunkt aber keinerlei Anzeichen dafür zeigen. So zum Beispiel Partnerschaften in welchen ein Partner oder sogar beide bereits geschieden waren und demnach ein höheres Risiko haben, erneut geschieden zu werden {Behrens, 1994 #56} oder beispielsweise vermehrt unter Alltagsstress leiden {Bodenmann, 1995 #34}.

Ein wissenschaftlich untersuchtes Beispiel hierfür wäre das von Halford et al.

konzipierte Self-PREP {Halford, 2001 #90}; welches in Studien insbesondere als Trainingsprogramm für „Risiko“ Paare mit gutem Erfolg eingesetzt wurde. Eine genauere Darstellung des Programms erfolgt weiter unten. Auch Guerneys Programm erwies sich als wirksam bei Risikopatienten und Konflikt geplagten Paaren {Goldstein, 1973 #103}{Ross, 1985 #104}.

Die dritte und letzte Stufe zielt auf Hochrisiko Paare ab, welche bereits eine manifeste Verschlechterung der Partnerschaftsqualität und Stabilität erfahren haben. Dabei kann es sich um Paare handeln, die definitiv Hilfe in Form von Paarschulung suchen, aber auch um Paare, denen zwar eine Verschlechterung bewusst ist, die aber keine Therapie im ursprünglichen Sinne wollen {Kaiser, 1998 #52}.

Viele der hier genannten Interventionen sind Modifikationen ein und desselben Programms, wie z.B. PREP {Markman, 1986 #66} und Self-PREP {Halford, 2001 #90} oder EPL {Hahlweg, 1998 #55} und EPL2 {Kaiser, 1998 #52}. Dabei werden Therapieeinheiten modifiziert, umgestellt oder ergänzt um den Bedürfnissen von anderen Zielgruppen gerecht zu werden.

In einer späteren geringfügigen Modifikation der hier bereits genannten Stufen definieren Saßmann und Hahlweg die Stufe 2 als *„gezielte Informationssuche von Paaren, jedoch ohne Kontakt zu Professionellen“* und die Stufe 3 als *„unter Aufsicht von Trainingspersonen durchgeführte evaluierte Interventionsprogramme.“* Letztendlich wird noch eine Stufe 4 aufgeführt, welche *„eine maßgeschneiderte Therapie mit ausführlicher Diagnostik und spezifischen, therapeutischen Interventionstechniken umfasst {Saßmann H., 2000 #102}“*.

Es gibt also demzufolge eine Reihe an Programmen für unterschiedliche Schweregrade von partnerschaftlichen Konflikten, welche von reinen Präventionsprogrammen, die nach Möglichkeit so frühzeitig angesetzt werden, dass dysfunktionale Verhaltensweisen gar nicht erst entstehen bis zu spezifischen Therapieprogrammen für stark Konflikt-betroffene Paare reichen. Bei vielen dieser Programmen lässt sich die Grenze zwischen Prävention und Therapie nur noch sehr schwer ziehen.



### 1.1.4.2 Die Begriffe „enrichment“ und „couple education“ und deren Bedeutung

Bernhard Guerney schreibt dass es generell schwierig sei die Sparten Konflikt Prävention, Enrichment und Familien Therapie konkret voneinander abzugrenzen und dass man es vielleicht gar nicht erst versuchen sollte {Guerney, 1977 #92}.

Er gibt für Enrichment folgende Definition vor: *Marital and family enrichment comprises psychoeducational programs designed to strenghten couples or families so as to promote a high level of present and future family harmony and strenght hence the long term psychological, emotional and social well being of familiy members. The programms are sufficiently structured , programmatic, replicable and economical to serve a large segment of the general public. They usually are conducted in a time-limited group format {Guerney, 1990 #89}.*

Der darin enthaltene Begriff der *psychoeducation* wird vor allem in der neueren Literatur gerne verwendet: „Ehe- Schulung“ (marriage education) bzw. der gebräuchlichere Terminus der „Partnerschafts- Schulung“ (couple relationship education) kommen ihrer Bedeutung nach dem Enrichment gleich und sollen als Schulungsmaßnahme Paaren in „glücklichen“ Ehen oder Partnerschaften dabei helfen den hohen Standart der vorhandenen Beziehungsqualität zu erhalten {Halford, 2003 #100}. Die Begriffe Präventionsprogramm, Enhancement, Enrichment, Schulungs- oder Trainingsprogramm werden hier demnach synonym gebraucht.

### 1.1.4.3 Das Messen der Wirksamkeit verschiedener Interventionsformen

In Bezug auf die Anwendung jeglicher Interventionen stellt sich nun die Frage nach der tatsächlichen Wirksamkeit dieser Methoden und dies sowohl aus therapeutischer, als auch aus ethischer Sicht {Heekerens, 2000 #67}. Dies ist notwendig um die Möglichkeit auszuschließen, dass die eingesetzte Methode den Patienten eher Schaden als Nutzen bringt und um die Ergebnisqualität, insbesondere die Effizienz des

Verfahrens zu überprüfen. Dazu werden „eine genügende Anzahl voneinander unabhängige Untersuchungen unter wissenschaftlich kontrollierten Bedingungen benötigt {Meyer, 1991 #68}.“ Im Folgenden werden einige Beispiele für Effektivität von Kommunikations-Lehrprogrammen in der Paartherapie demonstriert.

Für die Therapie-Evaluation hat sich das seit Anfang der achtziger Jahre immer häufiger verwendete Maß der Effektstärke ( $d$ ) {Cohen, 1988 #81} durchgesetzt (siehe Anlage 10), welches 1977 erstmalig von Smith & Glass in der Psychotherapie Evaluation angewandt wurde {Smith, 1977 #69}. Um im Rahmen verschiedener Studien herauszufinden, wie groß der Effekt der jeweiligen untersuchten Methode sei, musste man sich auf eine gemeinsame Maßeinheit einigen, nachdem die meisten Studien alle unterschiedliche Maßeinheiten mit unterschiedlichen Standardabweichungen verwendeten {Shadish, 2003 #80}. Der Effekt einer Methode wird darin gemessen, wie sich die Ergebnisse der Interventionsgruppe (Fragebogenergebnisse und/oder Ergebnisse durch Verhaltensbeobachtung) von denen einer Kontrollgruppe, welche je nach Studie entweder keine Therapie, bibliographische Therapie {Gottmann, 2006 #88} {Halford, 2001 #90} oder eine weniger strukturierte und inhaltlich abgeschwächtere, Therapieversion {Baucom, 2006 #101} erhält, im Hinblick auf bestimmte festgelegte Therapieziele ( z.B. Paarzufriedenheit, Verringerung des Anteils an negativer Kommunikation und Konflikten) unterscheiden. Die Formel zur Bestimmung der Effektstärke  $d$  ist in Anlage 10 enthalten.

Nach Cohen wird die Größe des untersuchten Effektes mit  $d=.20$  als klein, mit  $d=.50$  als mittel und mit  $d=.80$  als groß angegeben {Cohen, 1988 #81}. Somit liegt nahe, dass die Wirksamkeit einer Therapie an der Größe ihrer Effektstärke gemessen wird. Dabei gilt es natürlich zu beachten, insbesondere wenn man zwei Studien vergleicht, welchen Messwert  $M$  darstellt und ob dieser überhaupt vergleichbar ist. Ebenso ist von Bedeutung welche Art von Intervention (z.B. keine versus abgeschwächte Therapieform) die Kontrollgruppe erhalten hat, da sich daraus Unterschiede in Höhe der Differenz:  $M_1 - M_2$  ergeben können.

### 1.1.4.4 Die Evaluation verschiedener Therapieformen und Enrichmentprogramme

Cierpka unterscheidet heute mit einem verhaltenstherapeutischen, einem systemisch-strukturellen, einem wachstums- und erlebnisorientierten, sowie einem psychodynamischen Ansatz vier verschiedene Richtungen der Paar und Familientherapie {Cierpka, 1994 #70}. Im Rahmen dieser vier Ansätze sind neben dem rein systemischen Ansatz insbesondere der verhaltenstherapeutische sowie ein erlebnisorientiert-systemischer Ansatz die am besten untersuchten sowie empirisch gesicherten Modelle im Hinblick auf deren Wirksamkeit in der Paartherapie {Baucom, 1998 #71}{Johnson, 2002 #73}{Bryne, 2004 #72}.

Die verhaltensorientierte bzw. behaviorale Therapie BMT oder BCT (Behavioral Marital /Couples Therapy ) {Jacobson, 1979 #74} zielt schwerpunktmäßig auf die Vermittlung bestimmter Skills, wie Kommunikations- und Problemlöseesskills um die partnerschaftliche Interaktion zu bereichern und auf Maßnahmen zur konkreten Verhaltensänderung ab. Diese Verhaltensänderung der Partner vollzieht sich dahingehend, dass vermehrt versucht wird den Anteil an positiven Verhaltensweisen im gegenseitigen Austausch hervorzuheben sowie deren Anteil zu erhöhen. Negative Verhaltensweisen wie beispielsweise aggressive Kritik oder Abblocken des Anliegen des Partners sollen im Gegensatz dazu verringert bzw. nach Möglichkeit gänzlich eliminiert werden {Jacobson, 1979 #74}{Harrell, 1976 #191}.

Dabei handelt es sich nicht um eine festgelegte Interaktionsstrategie {Baucom, 1998 #71}, sondern vielmehr um verschiedene Trainingseinheiten, die entweder auf Verhaltensänderung abzielen, z.B. indem die Paare angehalten werden sich neue Strategien wie sie einander etwas Gutes tun können auszudenken und dadurch im gegenseitigen Umgang vermehrt positive Interaktionen mit einbauen, oder um Trainingseinheiten, welche versuchen funktionale Kommunikation und strukturierte Problemlösungsansätze zu vermitteln {Jacobson, 1979 #74}.

In den meisten Therapieansätzen werden jedoch beide Komponenten mitberücksichtigt.

{Baucom, 1998 #71}. Die in den Lehreinheiten vermittelten Inhalte werden in Form von Hausaufgaben und spezifischen Aufgabenstellungen an die Partner wiederholt trainiert.

Neil S. Jacobson zeigte 1984 an einer Studie mit 36 Paaren, welche bereits Paar Therapie Erfahrung hatten und eine erneute Therapie wünschten., dass es zunächst keinen Unterschied machte, ob die Teilnehmer nur die Verhaltensänderungs-Trainingseinheit (BE), die Kommunikationstrainingseinheit (CPT) oder ein Programm bestehend aus beiden Einheiten (CO) absolviert hatten. Zwar führte die BE Komponente vor allem beim Post-Test zu signifikant positiverem Verhalten und somit auch zu einer höheren Paarzufriedenheit bei der Evaluation des Programms, der positive Effekt ließ jedoch nach 6 Monaten eine Tendenz zum Rückgang erkennen, während der positive Effekt des Kommunikationstrainings (CPT) welcher sich anfangs noch etwas bedeckt gehalten hatte, auf Langzeit bestehen blieb oder sogar zunahm. Dieser positive Langzeiteffekt ließ sich ebenso für das CO- Programm in denen die Teilnehmer sowohl die BE Komponente, als auch die Kommunikationskomponente absolviert hatten, nachweisen. Kritisch ist hierbei allerdings zu erwähnen, dass die angewendeten Diagnostikverfahren ausschließlich aus Fragebögen bestanden und keine Verhaltensbeobachtungskomponente darin enthalten war {Jacobson, 1984 #75}. Diese Studie zeigt, dass die Trainingseinheiten zwar untereinander ausgetauscht und modifiziert werden können, jedoch scheint das Kommunikationstraining ein wichtiger Bestandteil der BMT zu sein.

Die Effektstärke der BMT wurde bis zum heutigen Tag in diversen klinischen Studien im Vergleich zu Kontrollgruppen mit einem Durchschnittswert .95 angegeben {Hahlweg, 1988 #76}{Shadish, 1993 #77}{Bryne, 2004 #72}.

Dies würde bedeuten, dass BMT Teilnehmer um 83% besser gegenüber denjenigen dran waren, die nicht therapiert wurden oder eine Placebo Intervention bekamen.

Im Hinblick auf die zweite empirisch nachgewiesene Therapievariante, die Emotions - Fokussierte Paartherapie (EFP) {Johnson, 1985 #79}, verraten Meta-Analysen einen ähnlich gutes Ergebnis.

Die erstmalig von Greenberg & Johnson praktizierte Form der Paar und

Familientherapie setzt sowohl auf Veränderung der paarlichen Interaktion, als auch auf Veränderung der „inneren Erfahrung“ der Partner in Bezug auf sich selbst und auf die Beziehung {Heekerens, 2000 #78}. Der Emotion sowie der Gefühlswelt der Partner wird eine Schlüsselrolle zugesprochen. Durch den Zugriff auf die emotionale Erfahrung der Partner und die dann folgende Arbeit mit diesen Erfahrungen soll letztendlich eine Verhaltensänderung bewirkt werden {Johnson, 1985 #79}. Im Rahmen von 9 Therapieschritten versucht der Therapeut den Patienten zur „*Awareness*“ zu verhelfen, worunter das Bewusstwerden bis dato nicht bewusster Gefühle und Motive verstanden wird, welche hinter deren Interaktionsposition bei zuvor identifizierten Konfliktthemen stehen. Danach folgt eine Belichtung der identifizierten Konfliktthemen im Hinblick auf die neu identifizierten Motive und Emotionen. Schließlich werden die Partner ermuntert, weitere damit zusammenhängende Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen und mit den zuvor gemeinsam aufgearbeiteten Gefühlen neue Interaktionspositionen einzunehmen {Heekerens, 2000 #78}. Die EFP versucht also kurzum die emotionalen Hintergründe negativer Interaktionen aufzudecken und wenn möglich zu eliminieren oder umzugestalten.

Auf der Effektstärkenskala ist die EFP ähnlich weit oben angesiedelt wie die BMT, Metaanalysen geben sogar noch höhere Werte an {Heekerens, 2000 #67}. So seien EFP therapierte Paare besser dran als 89% der Paare die keine oder eine vereinfachte Therapie erhalten hätten {Bryne, 2004 #72}{Johnson, 2002 #73}.

So ist demnach festzustellen, dass zwei der Hauptmethoden der Paar und Familientherapie mit ihren Komponenten, Verhaltensaustausch und Kommunikations -/ Problemlösungsskills sowie Verhaltensänderung durch Bewusstwerdung und Analyse der dahinterliegenden Gefühle und Motive im Hinblick auf ihre Therapieeffekt als wirksam betrachtet werden.

Dies zeigt auch die in Anlage 11 enthaltene Tabelle der *Meta-Analytically-Supported-Treatments (MASTs)* in welcher neben der systemischen Paartherapie, vor allem die Behaviorale Paartherapie und die Emotions-Fokussierte Paartherapie aber auch Enrichment Programme (Marital Enrichment Interventions) aufgeführt werden. Jene Therapien erscheinen auch auf der Homepage der American-Psychological-Association

als „list of empirically supported therapies.“<sup>5</sup>

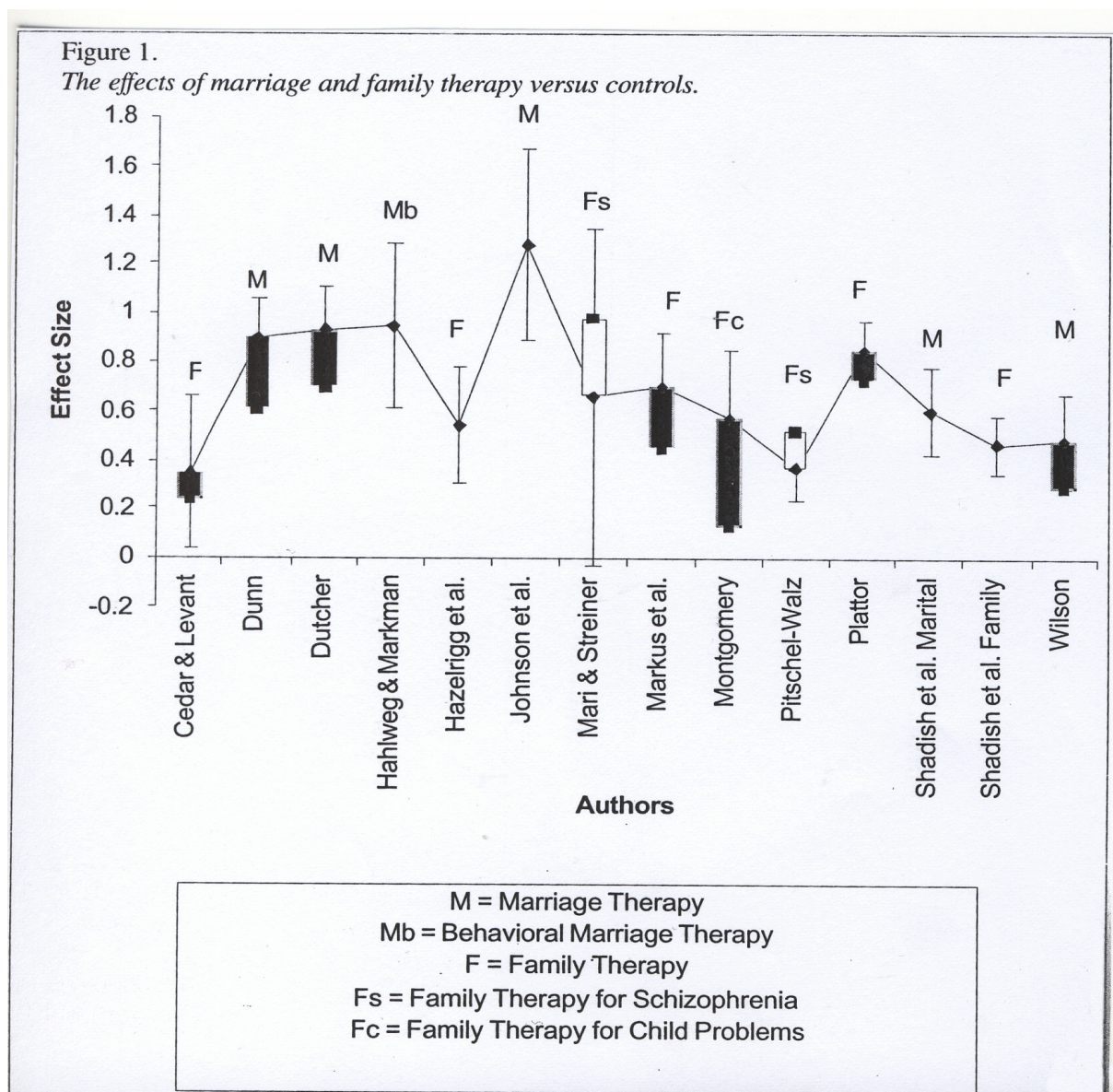
Dennoch gibt es im Bezug auf die Wirksamkeit von Paartherapien und den größtenteils noch präventiv eingesetzten Enrichment Programmen, welche ursprünglich als Stufe 1 Programm {Coie, 1993 #51}{Kaiser, 1998 #52} für Paare in „gesunden“ Partnerschaften angedacht waren, großemäßig konkrete Unterschiede.

Zur weiteren Verdeutlichung dieser Ergebnisse dienen die jeweiligen Effektstärken für Therapien und Enrichment Programme, aufgeführt in Textabbildung 7 und 8 .

Textabbildung 7: Die Effektstärken von Paar- und Familientherapie gegenüber Kontrollgruppen

---

<sup>5</sup> Homepage der American-Psychological-Association: [http://www.apa.org/divisions/div12/rev\\_est/index.shtml](http://www.apa.org/divisions/div12/rev_est/index.shtml)



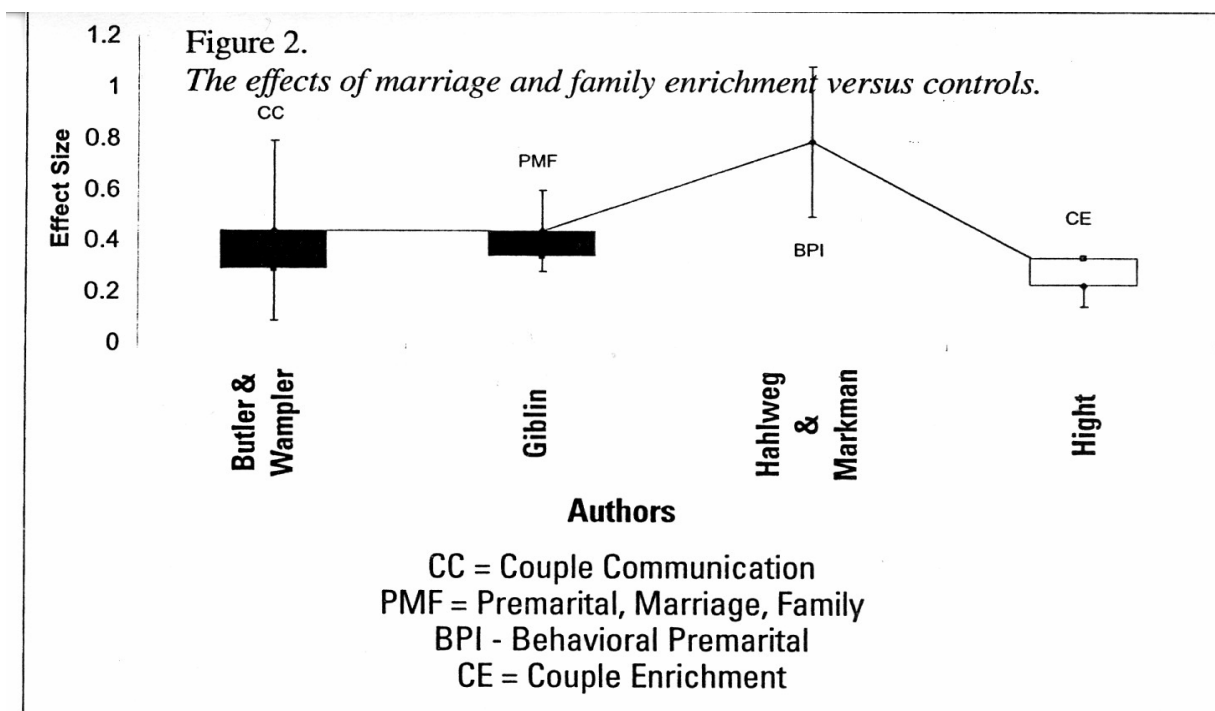
Quelle: Shadish, W. R., & Baldwin, S.A. (2003). "Meta-analysis of MFT interventions." *Journal of Marital and Family Therapy* 29(4): 552

Zunächst ist zu erwähnen, dass es sich bei der von Shadish & Baldwin angefertigte Grafik um eine Metaanalyse von Metaanalysen handelt. Beim Versuch einer solchen Zusammenstellung ergeben sich laut Autor z.B. durch unterschiedliche Fragestellungen, die Art der Studien die in die jeweiligen Metaanalysen mit einfließen, unterschiedliche Berechnungsmethoden und Gewichtungen der Effektstärke und nicht zuletzt durch die Art und Weise wie die Ergebnisse präsentiert werden, Schwierigkeiten beim validen Vergleich unterschiedlicher Studien. Dennoch erbrachte ein Versuch die in Textabbildung 7 und 8 dargestellten Ergebnisse. Dabei stellen die vertikalen Linien die

ca. bei 95% liegenden Konfidenzintervalle dar, also den Bereich worin die tatsächliche Effektstärke zu 95% liegt. Die Balken symbolisieren den Unterschied zwischen Post-Test Effektstärke und Follow-up und sind je nach abnehmendem Effekt schwarz oder nach zunehmendem Effekt weiß gekennzeichnet {Shadish, 2003 #80}.

Hervorstechend in obiger Grafik sind wie bereits erwähnt, die Effektstärken der BMT hier als „Mb“ gekennzeichnet und unter Hahlweg und Markman aufgeführt, sowie die EFP hier gekennzeichnet als „M“ und unter Johnson et al. verzeichnet.

Textabbildung 8: Die Effektstärken von Paartherapie und Enrichment gegenüber Kontrollgruppen



Quelle: Shadish, W. R., & Baldwin, S.A. (2003). "Meta-analysis of MFT interventions." *Journal of Marital and Family Therapy* 29(4): 553

Neben dem bereits bekannten sehr guten Abschneiden der Behavioralen Premaritalen Interventionen (BPI) {Hahlweg, 1988 #76} fallen in den übrigen Metaanalysen zur Wirksamkeit von Enrichment Programmen die berechneten Effektstärken von CC = Couple Communication {Butler, 1999 #85} und CE = Couple Enrichment {Height, 2000 #84} kleiner aus als die Effektstärken der meisten Therapieprogramme. Dennoch ergibt die jüngste Studie von Height 2000 sogar eine positive Effektstärkenveränderung von Post-interventionell zur Follow-up Bestimmung.



Bei dem (Minnesota) Couple Communication Program (MCCP) {Miller, 1971 #82} {Nunally, 1971 #83} handelt es sich um ein Skills Trainingsprogramm, welches ähnlich wie bereits vorgestellte Programme mit didaktischen Lehreinheiten, Rollenspielen und Hausaufgaben arbeitet und innerhalb dieser Arbeitseinheiten den Teilnehmern „self-awareness“, Zuhörer und Sprecherfertigkeiten, sowie Konfliktlösefertigkeiten beibringen will {Miller, 1991 #86}.

In 16 Metaanalysen zu MCCP haben Butler & Wampler für MCCP alleine und MCCP im Vergleich zu Kontrollgruppen eine Verbesserung im beobachteten, praktizierten Kommunikationsverhalten (.71 und .69 für die Follow-up Untersuchung) der teilnehmenden Paare gefunden, welche zum Zeitpunkt der Untersuchung größtenteils verheiratet waren und teilweise bereits über Eheprobleme klagten. Die dabei durch Selbstreport bestimmten Effektstärken für die subjektiv empfundene Verbesserung des Kommunikationsverhaltens waren jedoch eher klein. Dies führen die Autoren unter anderem auf die Möglichkeit zurück, dass die aktuelle Wahrnehmung dem praktizierten Verhalten hinterherhinkt und so nur langsam eine Neubewertung der Wahrnehmung erfolgt. Dies würde auch zum Modell der Triadischen Balance von Gottman {Gottman, 1994 #14} passen.

Die hier in Textabbildung 8 präsentierten mittleren Effektstärken für Couple Enrichment führt Paul Giblin, welcher in seinen Metaanalysen eine Effektstärke für Enrichment Programme von .44 errechnet hat, auf die „gesunde“ Zielgruppe zurück. In der vielfach zitierten Metaanalyse von 1985: *Enrichment outcome research: A meta-analysis of premarital, marital and family interventions* schreibt er: „*Enrichment is generally limited to “normal and healthy“ couples and families. Treatment-induced change for this population will likely tend to be less dramatic than for a clinic population. An assessment process therefore needs to be able to attend to small changes* {Giblin, 1985 #87}.”

Bei der genaueren Betrachtung von Gruppierungen der Teilnehmer im Hinblick auf deren Beziehungsqualität ergaben sich sogar signifikante Werte für konfliktgeplagte Paare, welche allerdings auf Grund der Tatsache, dass Enrichment per definitionem für Paare in „gesunden“ Beziehungen vorgesehen ist, in der Unterzahl waren. Für Konflikt

geplagte Paare wurde eine Effektstärke von .51 im Bezug auf die Wirksamkeit der Enrichment Programme errechnet. Im Vergleich dazu lagen die Effektstärken für Paare, die keinerlei Beziehungsprobleme hatten nur bei .266. Dies stützt auch die oben genannte Hypothese, dass der Effekt auf Paare mit guter Beziehungsqualität geringer sei, da deren partnerschaftliches und kommunikatives Verhalten weniger Dysfunktionalität aufweise und daher die Differenz vom Ist zum Soll Wert generell kleiner angelegt sei {Giblin, 1985 #87}.

Im Bezug auf die hier zitierten Effektstärken und deren Höhen, gibt es jedoch einen Faktor, der hier noch einmal ausdrücklich genannt werden soll, da er einen maßgeblichen Einfluss auf die Höhe der angegebenen Effektstärken hat. Es handelt sich hierbei um das zur Studien Evaluation ausgewählte Messinstrument.

Ebenso wie Wampler kam auch Giblin zu einem ähnlichen Schluss im Bezug auf den Einfluss des Messinstrumentes auf die Effektstärke: *Behavioral measures such as audiotaping or videotaping were associated with an average effect size of .76, and self-report instrument with an effect size average of .35. Participants appear to see less change in themselves following treatment than do those who observe them* {Giblin, 1985 #87}.

Gerade die Tatsache, dass dennoch zumeist aus Kostengründen größtenteils die Arbeit mit Fragebögen (bei Giblins Metaanalysen zu 76%) und nicht die Methode der unabhängigen Verhaltensbeobachtung zur Studien Evaluation herangezogen wird, kann hier möglicherweise eine Erklärung für niedrige Effektstärken geben.

Dennoch darf das Ergebnis aus der Metaanalyse von Giblin nicht zur generellen Annahme führen, dass Enrichment Programme bessere Wirksamkeit hätten, je geschädigter die Beziehung der Teilnehmer sei. Dies hat Gottman 2006 durch eine Studie mit mäßig bis stark beeinträchtigten Paaren aufgezeigt. Während die weniger beeinträchtigten Beziehungen nach einem einfachen oder kombinierten Trainingsprogramm mit einer „Friendship Enhancement“ Komponente und einer Conflict Management Komponente auch nach 1 jährigem Follow-up stabil blieben, war dies für stark beeinträchtigte Paare nicht der Fall. Diese verloren nach anfänglichem Gewinn wieder an Beziehungsqualität {Gottmann, 2006 #88}. Insofern scheint der zu

Beginn der Intervention vorliegenden Grad der Beziehungsqualität und Stabilität einen nicht unbedeutenden Effekt auf das Therapie Outcome zu haben.

Diese beiden Studienergebnisse erscheinen zunächst kontrovers, widersprechen sich aber dennoch nicht, da die Variablen (vgl 1.2.) welche zu einer Verschlechterung der Beziehungsqualität geführt haben, hier nicht im einzelnen bekannt sind. Insofern ist es nachzuvollziehen, dass der Trainingseffekt auf stärker konfliktgeplagte Paaren höher ist als auf Paare, welche von Grund auf nicht viel zu trainieren hatten und dass Paare die in langjährige tiefgehende Konflikte verwickelt waren, im Rahmen einer Intervention mit der durchschnittlichen Anzahl von 15 Stunden -sei diese auch noch so erfolgreich- nicht immer vollständig geheilt werden können.

Einen weiteren wichtigen Beitrag zum Interventions-Outcome im Bezug auf Zielgruppen liefern Kim Halfords Studien zu Hoch-Risiko Paaren {Halford, 2001 #90}. Dabei wurden 83 Paare welche die sichere Absicht hatten zu heiraten nach Risikofaktoren aus der Herkunftsfamilie (im Bezug auf die Frau: Scheidung deren Eltern, im Bezug auf den Mann: Gewaltanwendung des Vaters gegen die Mutter) in „high risk“ und „low risk“ Gruppen unterteilt. Die Paare nahmen im Anschluss an einem Trainingsprogramm teil. Dieses Programm war eine Modifikation des PREP Programms {Markman, 2001 #91}, genannt Self-PREP {Halford, 2001 #90}, welches sich vom ursprünglichen Programm durch eine Selbstregulierungskomponente unterscheidet. Im Rahmen der Trainingseinheiten werden die Paare demnach angehalten ihr Verhalten selber zu evaluieren und zu diskutieren und selbstständig Ziele festzulegen welche sie durch Verhaltensänderung erreichen wollten {Halford, 2001 #90}. Insofern konnte gewährleistet werden, dass das Training besser an Paar individuelle Bedürfnisse angepasst war. Textabbildung 9 stellt anschaulich die Resultate der Studie dar.

Textabbildung 9: Pre-,Post-, und Follow-up Untersuchungen der Wirksamkeit von Skills-Trainings bei At-Risk couples.

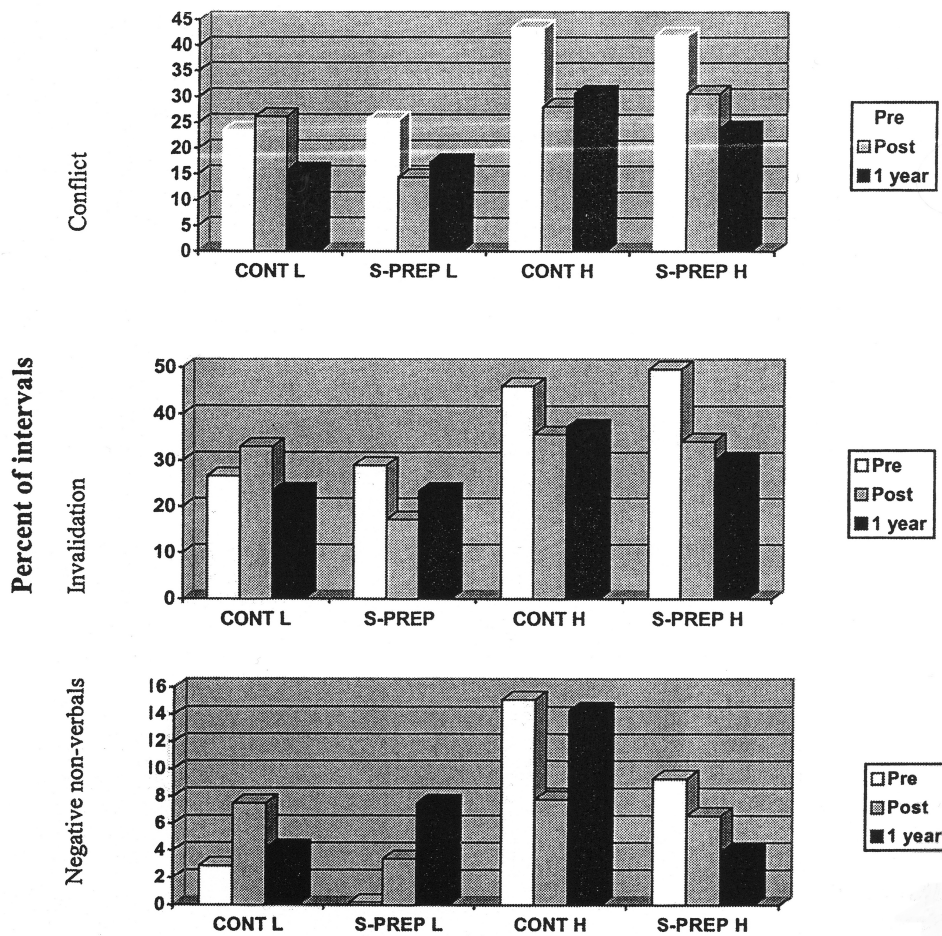


Figure 1. Couple communication by risk group and relationship education. Pre = preintervention; Post postintervention; CONT = control; L = low risk; S-PREP = Self-Regulatory Prevention and Relationship Enhancement Program; H = high risk.

Quelle: Halford, W. K., Sanders M.R., & Behrens, B.C. (2001). "Can Skills Training prevent relationship problems in AT-Risk Couples? Four-Year Effects of a Behavioral Relationship Education Program." *Journal of Family Psychology* 15;( 4): 760.

Auch nach vier Jahren waren insbesondere bei den High-risk Männern die im Rahmen von Fragebögen erfasste Beziehungsqualität signifikant höher als bei Low-risk Männern und Männern der Kontrollgruppe. Die Autoren sahen an Hand dieser Trends die Wirksamkeit von Enrichment Programmen, insbesondere von Skills Trainings bei Hoch-Risiko- Paaren auf Langzeit als erwiesen an.

Insofern liegen positive Ergebnisse für Enrichment Programme für Stufe 1, Stufe 2 und

## EINLEITUNG

Stufe 3 von Präventionszielgruppen vor.

Eine annähernd komplette Zusammenstellung der wichtigsten Schulungsprogramme, sowie deren Studienergebnisse liegen noch einmal in tabellarischer Form als Anlage 12 vor.

Ein kleiner Vergleich der Effektstärken von Paar und Familientherapie mit Effektstärken anderer erzieherischer oder medizinischer Methoden zeigt eine interessante Einstufung:

Textabbildung 10: Die Wirksamkeit verschiedener Behandlungsverfahren

Table 3

*The Effects of Various Social, Educational, and Medical Treatments*

Topic	Effect Size <i>d</i>
Electroconvulsive Therapy for Depression	.80
Coronary Bypass Surgery for Angina	.80
Marriage and Family Therapy	.65
Marriage and Family Enrichment	.48
AZT for AIDS Mortality	.47
Dipyridamole Medication for Angina	.39
Neuroleptic Drugs for Dementia	.37
Anticoagulant Therapy for Thromboembolism	.30
Aortocoronary Bypass Surgery on Mortality	.15
Intravenous Streptokinase for Myocardial Infarction Mortality	.08

Quelle: Shadish, W. R., & Baldwin, S.A. (2003). "Meta-analysis of MFT interventions." Journal of Marital and Family Therapy 29(4): 554

Auf Grund der unterschiedlichen Voraussetzungen für die Interventionen und aus den oben bereits genannten Problemen beim Vergleich verschiedener Metaanalysen ist ein direkter Vergleich jedoch unzulässig {Shadish, 2003 #80}.

Dennoch vermittelt die Tabelle einen gewissen Eindruck der Wirksamkeit therapeutischer und erzieherischer Maßnahmen. Zusammen mit den oben angeführten Zahlen und Grafiken und nicht zuletzt durch die Tatsache, dass Enrichment Programme unter vielen anderen Formen von Paartherapie auf der Liste der Meta-Analytically-Supported-Treatments der American Psychological Association mit aufgeführt sind, darf deren Wirksamkeit als erwiesen angesehen werden.

Der Zeitraum innerhalb dessen Enrichment Programme als wirksam erachtet werden, ist schwer festzulegen, da die meisten Studien maximal ein Follow-up von 4-5 Jahren beinhalten {Hahlweg, 1998 #55}{Halford, 2001 #90}{Markman, 1993 #53}. Innerhalb dieses Zeitintervalls kamen jedoch alle drei Studien zu dem Ergebnis, dass sich die Beziehungsqualität nach den jeweiligen Trainingsprogrammen auf Langzeit verbessert habe. Einige dieser Verbesserungen hätten sich sogar erst nach einer Anzahl von Jahren gezeigt.{Hahlweg, 1998 #55} {Markman, 1993 #53}. Dennoch rät die Mehrzahl der Autoren zu sogenannten „booster sessions“ um nach einer gewissen Anzahl von Jahren die vermittelten Lehrinhalte wieder aufzufrischen {Hahlweg, 1998 #55} {Halford, 2003 #100}.

Zusammenfassend ist demnach zu sagen, dass die Wirksamkeit von Paar und Familientherapie, sowie von partnerschaftlichen Enrichment Programmen auch auf Langzeit als erwiesen angesehen werden kann. Dabei haben sich in mehreren Studien, besonderes bei der BMT/BCT und bei den Enrichment Programmen (PREP und dessen Modifikationen: Self-PREP und EPL als deutsche Version) die Effektivität von Skills Trainings, insbesondere Kommunikationstrainings, herauskristallisiert.

### **1.1.5 Film und Lerneffekt**

Nachdem nun Sinn und Nutzen, sowie der inhaltliche Aufbau einiger Präventionsprogrammen erläutert worden sind und deren Effektivität im letzten Paragraphen ausführlich belegt wurde, stellt sich nun die Frage in welchem therapeutischen Rahmen diese durchgeführt werden sollen bzw., mit welchen therapeutischen Mitteln gearbeitet werden soll. Die meisten der oben erläuterten Programme (RE, PREP, MCCP) arbeiten mit Rollenspielen oder mit Videobeispielen zur besseren Darstellung dysfunktionaler Kommunikationsmechanismen {Guerney, 1986 #93}{Guerney, 1987 #96} .{Markman, 1986 #97} (siehe auch „paradigm for training in Anlage 13). Während des PREP Programms wird sowohl positives Kommunikationsverhalten, als auch Negatives vom betreuenden Therapeuten mit Hilfe

einer Videokamera aufgezeichnet und im Nachhinein zusammen mit dem Paar analysiert {Markman, 1986 #97}. Demzufolge hat die Arbeit mit Videobeispielen in der Paartherapie einen bewährten Stand. Dennoch sind diese Lern- oder Therapiemöglichkeiten immer nur einem kleinen Kollektiv vorbehalten, da diese Interventionen zumeist in Kleingruppen abgehalten werden. Um Kommunikationsfertigkeiten jedoch für die breite Masse zugänglich zu machen, sind Mittel wie CD-Rom, Videos, DVDs oder das Internet von Vorteil. Im Rahmen von Eltern-Kind Ratgebern bzw. Erziehungsprogrammen haben Videobeispiele, bzw. auf diesen Beispielen aufbauende Präventionsprogramme schon länger einen festen Stand. Diesbezüglich ist insbesondere das aus den USA stammende STEP-Programm {Albidin, 1996 #234}, welches auch in Deutschland seit April 2001 als Schulungsvideo mit Alltagsbeispielen angeboten wird, zu nennen.

Im deutschsprachigen Raum haben sich als Internetforen, bzw. Lernprogramme vor allem Fthenakis und Textors *Online-Familienhandbuch* {Fthenakis, 2001 #166} sowie Beers *Online-Paarberatung* {Beer, #167} und Yves Hänggis *Internettraining für Eltern* {Hänggi, #168} bewährt. Aber auch CD-Rom sowie DVDs und Videokassetten werden als Lehrmedien genutzt, so brachte der Lehrstuhl für Familienpsychologie unter Professor Klaus Schneewind bereits mehrere DVDs im Rahmen des Projektes Freiheit ohne Grenzen heraus. Dabei werden den Teilnehmern durch diverse Filmbeispiele Anleitungen zur Erziehung gegeben. Die Teilnehmer können zwischen verschiedenen Problemthemen (Ich weiß wo die Babys herkommen, etc.) aussuchen und sich zunächst eine Filmsequenz ansehen zu deren Ende es unausweichlich zum Konflikt kommt. Nach dieser Sequenz können sie zwischen verschiedenen Lösungswegen auswählen und nachfolgend jeweils ein Filmbeispiel ansehen, wie sich die Situation entwickeln würde, hätten sie diesen Lösungsweg gewählt. Ein neues Projekt des Instituts für Kommunikationswissenschaften ev. bietet ein ähnliches Programm auch für Paare an.

Dass Enrichment Programme, die mit Videobeispielen bzw. Instruktionen arbeiten, erfolgreich sind, konnte Cleaver in einem Versuch mit einer Experimentalgruppe, welche mit Videobändern arbeitete und einer Kontrollgruppe, welche dieselben Lehrinhalte durch einen Instruktor vermittelt bekam, zeigen. Beide Gruppen erhielten

drei Sektionen, in welchen Zuhörfertigkeiten, mit dem Schwerpunkt auf emphatischem Zuhören, Sprecherfertigkeiten mit dem Schwerpunkt auf Ich-Botschaften und zuletzt Konfliktverhandlung vermittelt wurde. Die Experimentalgruppe arbeitete dabei mit Videobändern in welchen Darsteller die Kommunikationsregeln erklären und anschließend Beispiele vorspielen, in welchen die besprochenen Regeln angewendet werden. Im dritten Abschnitt stellen die Darsteller einen Ehekonflikt nach und präsentieren Alternativlösungen in welchen die bereits gelernten Kommunikationsfertigkeiten angewendet werden. Die Auswertung des Versuches, welche per Video-Rating des Kommunikationsverhaltens der Probanden erfolgte, ergab keinen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Gruppen unmittelbar nach der Intervention. Bei der Follow-up Untersuchung 2 Monate später, kristallisierte sich jedoch die Überlegenheit der Experimentalgruppe welche mit den Videobeispielen gearbeitet hatte gegenüber der Kontrollgruppe bei der Anwendung funktionaler Kommunikation heraus {Cleaver, 1987 #169}.

Aus diesen Untersuchungen heraus, zeigt sich dass die Arbeit mit Bildmaterial sehr wohl pädagogischen Wert hat und dass die Erstellung von Programmen, welche der Öffentlichkeit leichter zugänglich sind, auch in der Forschung zunehmend anerkannt sind.



## **1.2 Aufgabenstellung**

Ziel dieser Arbeit war es ein interaktives Trainingsprogramm für Paare mit Schwerpunkt auf dem Erkennen und Eliminieren von dysfunktionalen Kommunikationsmechanismen und dem gleichzeitigen Ersatz durch funktionale Fertigkeiten zu erstellen. Dabei sollten Kommunikationsbeispiele in Form von Kurzfilmen oder alternativ, kurze Ausschnitte aus Filmen als Lehrmaterie dienen. Diese sollten dann von den teilnehmenden Paaren getrennt voneinander bearbeitet werden . Hauptaufgabe der Teilnehmer sollte es sein, negative (dysfunktionale) Kommunikationsmuster zu identifizieren und diese durch positive ersetzen zu lernen, bis zu einem Punkt an dem das Paar die erlernten Regeln auch im täglichen Umgang miteinander einsetzen kann. Das Design und Format des Programms sollte so zugeschnitten werden, dass sowohl eine Anwendung des Programms auf einer Internetplattform, als auch eine Nutzung via CD-ROM möglich wäre. Eine bestimmte Zielgruppenvorgabe wurde nicht gemacht.

## 2 Material

---

### 2.1 Erstellung der inhaltlichen Konzepte für KUSS

Für die Erstellung der Lehrinhalte des Trainingsprogramms KUSS, wurde eine Reihe von Fachliteratur herangezogen. Dabei werden hier nur Medien angeführt, die sowohl gelesen, als auch im Rahmen der Konzepterstellung wie folgt verwertet wurden:

- *Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung*, von Ludwig Schindler, Dirk Revenstorf und Klaus Hahlweg {Schindler, 1999 #197}; Kapitel 1, *Liebe und Bindung: Zusammenfassende Informationen zu Liebe und Bindung*, Seite 11; Kapitel 2: *Geben und Nehmen: Gesetzmäßigkeiten in der Partnerschaft: Reziprozität*, Seite 18, *Mögliche Ursachen für eine Verschlechterung der Beziehung*, Seite 19-22, *Folgen des Zwangsprozesses für die Beziehung*, Seite 22-26; Kapitel 3: **Kommunikation 1: Wie sage ich es?: Unterschiedliche Formen der Gesprächsführung**, Seite 31-36, **Merkmale gelungener Kommunikation zwischen Partnern**, Seite 36-40, **Der Zusammenhang zwischen Gefühl und Verhalten**, Seite 40-42, *Wege, Gefühle direkt auszudrücken*, Seite 42-44, *Zusammenfassende Information zu Kommunikation 1: „Wie sage ich es?“*, Seite 45; Kapitel 4: **Kommunikation 2: Wie nehme ich es auf?** Seite 53-54, **Merkmale eines aktiven Zuhörers**, Seite 55-59, *Möglichkeit, kritische Gesprächsverläufe zu entschärfen*, Seite 59-61, *Zusammenfassende Informationen zu „Kommunikation 2: Wie nehme ich es auf?“*, Seite 61; Kapitel 5: *Das Konfliktgespräch: Wie wissen wir es?: Die Problemsprache*, Seite 69-72, *Eigene Bedürfnisse formulieren*, Seite 73-74, *Änderungswünsche spezifizieren*, Seite 75, **Gemeinsames Verhandeln über Lösungsmöglichkeiten**, Seite 75-77; Kapitel 6: *Absprachen: Wie setzen wir es um?: Merkmale erfolgreicher Problemlösungen*, Seite 88-91, *Wege, praktikable Lösungen umzusetzen*, Seite 91-97, *Zusammenfassende Information zu „Absprachen: Wie setzten wir es um?“*; Kapitel 7: *Streit minimieren: Möglichkeiten*

- einem Streit vorzubeugen*, Seite 109-112, *Ansätze zur Versöhnung*, Seite 112-115, *Zusammenfassende Informationen zu „Streit minimieren“*, Seite 115,; *Anhang A: Die 10 Gebote der Beziehungspflege*, Seite 123-124.
- *Das offene Gespräch* ‚Jerry Berlin {Berlin, 1984 #175}, *Sitzung 1: Direkter Ausdruck von Gefühlen*, Seite 13-32, insbesondere Paragraphen: **1.15**, **1.25**, **1.30**, **1.32**, **1.44**; *Sitzung 2: Fördernde Antworten*, Seite 33-53,insbesondere Paragraphen: **2.21**, **2.22**, **2.23**, **2.31**, , **2.33**, **2.33.2**, **2.34**, **2.35**, **2.39**, **2.41**; *Sitzung 3: Konflikt und Auseinandersetzung*, Seite 55-69, insbesondere Paragraphen: **3.09**, **3.16**, , **3.25**, **3.29**, **3.31**, **3.34** (Rollenspiel), **3.39**, **3.40**, **3.44**, **3.45**; *Sitzung 4: „Negative“ Gefühle*, Seite 71-88, insbesondere Paragraphen: **4.03**, **4.05**, **4.07**, **4.16**, **4.18**, **4.19**, **4.21**, **4.22**, **4.25**, **4.27**, **4.29**, **4.32**,**4.33**, **4.34**, **4.35**, **4.36** (Rollenspiel), **4.41**, **4.42**, **4.50**; *Sitzung 5: Der Unterschied ein Gefühl zu haben oder es auszuagieren*, insbesondere Paragraphen: **5.03**, **5.04**, **5.05**, **5.06**, **5.17**, **5.27**, **5.41**, **5.47**; *Sitzung 6: Gemischte und unvernünftige Gefühle*, Seite 105-119, insbesondere Paragraphen: **6.04**, **6.05**, **6.10**, **6.12**, **6.19**, **6.27**, **6.32**, **6.36**; *Sitzung 7: Festgefahrene Kommunikationsmuster verändern*, Seite 121-133, insbesondere Paragraphen: **7.07**, **7.11**, **7.13**, **7.14**, **7.15**, **7.19**, **7.20**, , **7.21**, **7.22**, **7.23**, **7.24**, **7.25**, **7.26**, **7.27**, **7.28**, **7.31**, **7.33**, **7.35**; *Sitzung 8: Partnerschaft als Wachstumsprozess*, Seite 135-148, insbesondere Paragraphen: **8.17**, **8.21**, **8.22**; *Auffrischungssitzung*, Seite 149-152 und *Zusammenfassung*, Seite 153-156.
  - *T.E.A.M.Skills* von Sherod Miller, Phyllis Miller, Martin Drescher und Georgia Drescher {Miller, 2003 #170}, *Sich selbst verstehen: Situationsanalyse mit dem Bewusstheitsrad*, Seite 20, *Gesprächsfertigkeiten*, Seite 24-32; *Andere verstehen : Aktiv zuhören*, Seite 35, *Führen und folgen*, Seite 36-39, *Dominierendes Zuhören*, Seite 40-41, *Erkundendes Zuhören*, Seite 42-44, *Fertigkeiten des aktiven Zuhorens*, Seite 49-58, *Zuhörfertigkeiten insgesamt*, Seite 59-60; *Strategie zur Problemlösung: Strategie zur Problemlösung*, Seite 76-94; *Kommunikationsstile: Stil 2: Kontroll-Stil*, Seite 103-109, *Stil 4: Aufrichtiger Stil*, Seite 114-120.
  - *Miteinander Reden 1 und 2* von Friedemann Schulz von Thun {Schulz von Thun,

- 1981 #171}{Schulz von Thun, 1989 #172}:*Miteinander Reden 1: Einführung und persönlicher Hintergrund*, Seite 11-21, Teil A: Grundlagen: Kapitel. 1.5, **Die Nachricht als Gegenstand der Kommunikationsdiagnose**, Seite 31-43, Kapitel 4.2. *Interpunktion*, S.85-86, Kapitel 5: *Metakommunikation die Gewohnheit der nächsten Generation?* , Seite 91-95; Teil B: *Ausgewählte Probleme der zwischenmenschlichen Kommunikation*: Kapitel 1.2.2.: **Sprachliche Hilfsmittel zur Selbstverbergung**, S110-113, Kapitel 1.4: *Wegweiser der Psychologie*, Seite 16-123, Kapitel 1.5.2. **Hilfsregeln** (für einen authentischen Umgangsstil), Seite 126-127, Kapitel 2.2.: **Verständlichkeit**, Seite 140-155, Kapitel 3.2. *Instrumente zur Erfassung des Beziehungsgeschehens*, Seite 159-169, Kapitel 3.4.1: *Vier Reaktionen des Empfängers auf einen Beziehungsvorschlag*, Seite 179-181, Kapitel 3.4.2: *Drei Grundarten von Beziehungen*, Seite 181-182, Kapitel 3.5.: *Längerfristige Auswirkungen von Beziehungsbotschaften: das Selbstkonzept*, Seite 187-198, Kapitel 3.6. *Zum Umgang mit Beziehungsstörungen*, Seite 198-204, Kapitel 4: *Die Appellseite der Nachricht*, Seite 209-253;
- Miteinander Reden 2*: Kapitel 1: *Einleitung*, Seite 11-18, Kapitel 2.1.: *Das Quadrat der Nachricht*, Seite 19-27, Kapitel 2.3.3.: *Grundlegende Wertequadrate für die zwischenmenschliche Kommunikation*, Seite 44-47, Kapitel 3: *Kommunikationsstile zwischen Persönlichkeits- und Beziehungsdynamik*, Seite 57-60, Kapitel 3.4: **Der aggressiv-entwertende Stil**, Seite 115-152, Kapitel 3.5.: *Der sich beweisende Stil*, Seite 153-169, Kapitel 3.6.: **Der bestimmend-kontrollierende Stil**, Seite 170-190, Kapitel 3.7.: **Der sich distanzierende Stil**, Seite 191-227.
- *Körpersprache und Kommunikation* von Michael Argyle, {Argyle, 1996 #189}, Teil 2: *Die verschiedenen Verwendungsbereiche von Körpersprache* : Kapitel 5, *Äußerung von Gefühlen*, Seite 105-115, Kapitel 6, *Mitteilen von interpersonellen Einstellungen*, Seite 117-129, Kapitel 7, *Mitteilungen über die Persönlichkeit*, Seite 131-145, Kapitel 8, **Nonverbale Kommunikation beim Reden**, Seite 147-164; Teil 3: *Die verschiedenen Körpersignale*: Kapitel 11, *Gesichtsausdruck*, Seite 201-215, Kapitel 12, **Der Blick**, Seite 217-236, Kapitel 13, **Gesten und Körperbewegungen**, Seite 237-253, Kapitel 14, **Körperhaltung**, Seite 255-266, Kapitel 15,

- Körperkontakt*, Seite 267-279, Kapitel 16, *Räumliches Verhalten*, Seite 281-301, Kapitel 18, *Nonverbale Vokalisierungen*, Seite 325-337, Kapitel 19, *Ergebnisse und weitere Konsequenzen*, Seite 341-367.
- *Empirische Analyse partnerschaftlicher Kommunikation* von Ludwig Schindler {Schindler, 1981 #174}, Kapitel **1.1.1: Theoretische Grundlagen der Kommunikationstrainingsprogramme**, Seite 5-10, Kapitel **1.1.2: Theoretische Grundlagen des Reziprozitätstrainings**, Seite 10-14, Kapitel **1.1.3: Zusammenfassung der theoretischen Grundlagen**, Seite 15-16; Kapitel **1.2.1: Studien mittels Fragebogen**, Seite 17-24; Kapitel **1.2.2.4 Kategoriensystem für interpersonelle Kommunikation (KIK)**, Seite 52, Kapitel **1.3.: Beschreibung der Therapieprogramme**, Seite 60-92, insbesondere Unterkapitel : 1.3.1.1: *Minnesota-Couples-Communications-Program (MCCP)* {Miller, 1976 #190}, Seite 60-63, Kapitel 1.3.1.3 : *Conjugal Relationship Enhancement (CRE)* {Guernsey, 1977 #92} Seite 65-68, Kapitel 1.3.2.2. *Behavioral-Exchange Program* von Harrell & Guernsey {Harrell, 1976 #191}, Seite 77-80, Kapitel **1.3.3.: Die Bedeutung des Trainings in Kommunikationsfertigkeiten innerhalb des verhaltenstherapeutischen Ansatzes**, Seite 87-92.
  - *Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch*, von Michael Lukas Moeller, {Moeller, 1992 #176}., Einblick:, Kapitel 5, S.28-29, Kapitel 8, Seite 32-35, Kapitel 9: *Paaren mangelt es an Austausch: „communication gap“-Kommunikationskluft*, Seite 35-38, Kapitel 12: *Lösen des doppelten Teufelskreises*, Seite 46-49; Kapitel 3: *Begründung der Grundordnung*, Seite 122-130, *Wechselseitige Kolonialisierung*, Seite 138-146, Kapitel 4: *Fünf Bedingungen einer guten Beziehung*, S 151-152, *Erste Einsicht. Wir können lernen, von der wechselseitigen Unkenntnis auszugehen, statt von der gleichen Wellenlänge*, Seite 153-162, *Vorwürfe sind Ablenkmanöver*, Seite 172-176, *Sprache lernen*, Seite 191-194, *Vierte Einsicht: Wir können lernen, in konkreten Erlebnissen statt in Gefühlsbegriffen zu sagen, was wir meinen*, Seite 195-201, *Ich bin für meine Gefühle selbst verantwortlich*, Seite 202-205.
  - *Der kleine Beziehungstherapeut. Zu zweit Lieben lernen*, von Patty Howell und Ralph Jones {Howell, 2004 #177}, Teil 1: *Basic 2: Vorwürfe unterlassen*, Seite 33-

46, Basic 3: *Verantwortung für sich übernehmen*, S.47-56, Basic 5: *Stärkendes Zuhören üben*, Seite 57-72, Basic 6: *Auf Vergeltung verzichten*, Seite 73-81, Basic 7: *Die Gefahren coolen Redens erkennen*, Seite 82-84, Basic 8: *Lernen, mit heißen Themen umzugehen*, Seite 85-94, Basic 11: *Konflikte und Streitpunkte auflösen*, Seite 115-128; Teil 2: Abschnitt 4: *Wie man Männer zum Reden bringt*, Seite 218-237, Abschnitt 5: *In der Beziehung Sie selbst sein*, Seite 238-243.

## 2.2 Erstellung der Drehbücher für KUSS

Nachdem die inhaltlichen Konzepte für das Programm erstellt worden waren, galt es nun, entsprechende Drehbücher zu schreiben, in welchen die Lehrinhalte zunächst als Negativ-Beispiele und später dann als sogenannte Auflösungssequenz als Positiv-Beispiele umgesetzt wurden.

Für das formale Erstellen der drei Drehbücher wurden folgende Materialien benutzt:

- Syd Field, Peter Märthesheimer, Wolfgang Längsfeld, ua.: *{Field, 1996 #178}*: Teil 1: *Das Drehbuch*, Seite 11-110.
- C.P. Hant, *Das Drehbuch: Praktische Filmdramaturgie* {Hant, 1999 #179}, Abschnitt 1: *Ein Drehbuch entsteht*, Seite 15-37; Abschnitt 2: *Grundelemente: Plot*, Seite 53-55, *Film=Drama/ Drama= Konflikt*, Seite 57-62; Abschnitt 4: *Dramaturgische Details: Exposition*, Seite 102-105, *Szene*, Seite 105-107, *Dialog*, Seite 108-110, *Subtext*, Seite 110-112, *Wendepunkte*, Seite 112; Abschnitt 5: *Die Überarbeitung*, Seite 121-128; Abschnitt 7 *Drehbuchformat*, Seite 153-164; Abschnitt 8: *Ein Projekt einreichen*, Seite 164-167.
- Eugene Vale, *Die Technik des Drehbuchschreibens für Film und Fernsehen* {Vale, 1996 #180} Teil 1: *Die Form: 1. Die Film- und Fernsehsprache*, Seite 27-39, 3. *Bildausweitung und Bildkomposition*, Seite 49-61, 4. *Die Szene*, Seite 62-78; Teil 2: *Der dramaturgische Aufbau*, Seite 95-201; Teil 3: *Von der Idee zum produktionsreifen Drehbuch*, Seite 209-214, *Das Verfassen des Drehbuches*, Seite 245-272.

- Syd Field, *Das Handbuch zum Drehbuch* {Field, 1997 #181}, Teil Eins: *Vorbereitung*: 4. *Vier Seiten*, Seite 53-64, *Was charakterisiert eine gut geschriebene Figur?*, Seite 65-73, *Die Mittel zur Figurenbeschreibung*, Seite 75-88; Teil Zwei: *Anwendung*: 16. *Die Überarbeitung*, Seite 205-216, 17. *Das Drehbuch- eine gute Lektüre*, Seite 217-222.
- Drehbuch des Filmes *Fatal Attraction* (Eine verhängnisvolle Affäre) Screenplay von James Dearden {Dearden, 1985 #182}
- Drehbuch des Filmes *Notting hill*, Screenplay von Richard Curtis {Curtis, 1998 #268}

Sämtliche aufgeführte Materialien wurden in der Bibliothek der Hochschule für Film und Fernsehen (HFF) München eingesehen

Für die Inhaltlichen Vorgaben dienten die Gesprächsregeln die aus den Materialien entstanden, welche 2.1. aufgeführt wurden (Siehe Anlage?)

Die Drehbücher wurden auf einem MEDION Pentium 4 mit Microsoft Word 2002 erstellt.

## 2.3 Erstellung der Filmsequenzen

Zunächst wurden die einzelnen Sequenzen mit einer Sony Digitalkamera gefilmt. Darsteller der jeweiligen Sequenzen waren Susanne Friedl und Wolfgang Meier. Gefilmt wurde von Gitte Wenzel.

Die professionelle Produktion erfolgte in Zusammenarbeit mit der Internationalen Schule für Schauspiel und Acting (ISSA) München<sup>6</sup>. Das erste Casting für die Darsteller wurde von Regisseur Wolfgang Schorlemmer und Gabi Kilian durchgeführt, worauf Namen und Daten der jeweils in Frage kommenden Darsteller übermittelt wurden. Passend zu den Drehbuchcharakteren wurden für

---

<sup>6</sup> Homepage: [www.actorsschool.de](http://www.actorsschool.de)

Sequenz 1 : Andreas Haun (ISSA Absolvent im Juli 2004) und Johanna Sehrwind (ISSA Absolventin im Juli 2005),

Sequenz 2: Martin Mantel (ISSA Absolvent im Februar 2006) und Eva Maria Reichert (ISSA Absolventin im Juli 2006) und für

Sequenz 3: Sybille Zillner (ISSA Absolventin im Februar 2005) und Klemens Plail (Mitglied des Ensembles Freisinger Theatersommer)

ausgewählt.

Als Kameramann und Lichttechniker wurde Robert Kilian engagiert.

Gefilmt und aufgezeichnet wurde mit einer JVC KY 35, 3CCD Kamera und einem KR-M240E Recorder, der Videoabteilung der Universität Regensburg. Als Bandmaterial wurden Kassetten des Formates M20s a 20 Minuten benutzt, welche im M2 Format aufzeichneten. Pro Sequenz wurden durchschnittlich 5-7 Kassetten verbraucht. Zusätzliches Material wie Scheinwerfer wurde vom Kameraverleih Ludwig in München ausgeliehen.

Das Material wurde mit Hilfe eines Recorders sowie eines Sony PVM-2010QM Monitors gesichtet und entsprechende Klappen zum Schnitt und nachfolgender Digitalisierung und vermerkt. Diese erfolgte mit dem Programm Adobe Premiere 6,5 auf einer Windows Work Station eines Pentium 4 Prozessors. Die einzelnen Sequenzen wurden nach der Fertigstellung für die Verwendung in Microsoft Powerpoint sowie für die mögliche Verwendung auf DvD in mpg1 und mpg 2 Format gespeichert.

## **2.4 Erstellung des Programms**

Das Programm wurde in Microsoft PowerPoint 2000, auf einem MEDION Pentium4, sowie einem Samsung R40 T2250 Laptop erstellt. Die Drehbuchinhalte wurde aus Microsoft Word importiert, ebenso die mpg Files der Digitalkamera, sowie später die mpg Files der professionellen Filmproduktion.



## **2.5 Computerprogramme, Datenbanken und Magazine**

Texte und Tabellen dieser Arbeit wurden auf einem MEDION Pentium4, sowie einem Samsung R40 T2250 Laptop mit Microsoft Word 2002 sowie PhotoImpact, Version 6.0 angefertigt bzw. bearbeitet. Für die Literaturrecherche wurde das OPAC System des Regensburger Kataloges sowie der Bayerischen Staatsbibliothek München benutzt. Ferner wurde das Magazin der Studentenwerksbibliothek München in der Sparte Psychologie, sowie die Journal Magazine der Fakultätsbibliothek für Pädagogik und Psychologie der Ludwig Maximilians Universität München zur Materialsammlung genutzt.

## 3 Methoden

---

### 3.1 Erstellung der inhaltlichen Konzepte für KUSS

Aus den oben aufgeführten Medien wurde eine Auswahl an Lehrideen<sup>7</sup> und Konzepten getroffen. Dabei standen Kommunikationsrichtlinien für Sprecher (Sender) und Zuhörerfertigkeiten für den Empfänger im Vordergrund. Aus *Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung* {Schindler, 1999 #197} wurden aus *Merkmale gelungener Kommunikation zwischen Partnern*, für die Sprecherfertigkeiten: 1. Fertigkeit: Ich Gebrauch, 2. Fertigkeit: Konkrete Anlässe, 3. Fertigkeit: Konkretes Verhalten, 4. Fertigkeit: Hier und Jetzt, 5. Fertigkeit: Sich Öffnen, Seite 36-42 übernommen. Die Überprüfung auf Kongruenz der Lerninhalte und weitere Ergänzungen der Lerninhalte für den Sprecher erfolgten aus T.E.A.M. Skills {Miller, 2003 #170}: Gesprächsfertigkeiten: 1. Selbstverantwortlich sprechen, 2. Sinnesdaten beschreiben und mit Fakten belegen, 3. Gedanken mitteilen, 4. Gefühle äussern, 5. Absichten, Wünsche und Ziele mitteilen. 6. Über Handlungen sprechen und entscheiden (Seite 24-29), sowie aus *Miteinander Reden 1* {Schulz von Thun, 1981 #171}, *Sprachliche Hilfsmittel zur Selbstverbergung*, Seite 110-113 und dem *Kleinen Beziehungstherapeuten* {Howell, 2004 #177}: Basic 2: Vorwürfe unterlassen, Seite 33-46.

Die Konzepte für funktionales Verhalten des Empfängers, also geeignete Zuhörerfertigkeiten, wurden ebenfalls aus *Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung* entnommen {Schindler, 1999 #197}, dabei wurde auf die Inhalte von *Kommunikation 2: Wie nehme ich es auf?: Merkmale eines aktiven Zuhörers*, Seite 55-61, zurückgegriffen und Fertigkeit 1: Aufnehmendes Zuhören, Fertigkeit 2:

---

<sup>7</sup> Die Begriffe: „inhaltliche Konzepte“, „Lehrkonzepte“, „Lehr-, und Lerninhalte“, werden in den kommenden Abschnitten synonym gebraucht und beziehen sich immer auf die in KUSS vermittelten Lehrkonzepte. In der interaktiven Version des Programms KUSS sind diese im Button LERNPROGRAMM zusammengefasst.

Paraphrasieren, Fertigkeit 3: Offene Fragen, Fertigkeit 4: Positive Rückmeldungen, sowie Fertigkeit 5: Rückmeldung des eigenen Gefühls als Lehrinhalt übernommen. Ergänzungen sowie Überprüfung auf die Kongruenz der Lehrinhalte erfolgte durch das Kapitel: Andere Verstehen: Erkundendes Zuhören und Fertigkeiten aktiven Zuhörens, aus dem T.E.A.M. Skills Manual {Miller, 2003 #170}, sowie Basic 5: stärkendes Zuhören üben {Howell, 2004 #177}.

Zusatzpunkte, welche die beiden Kernpunkte: Sprecherfertigkeiten und Zuhörfertigkeiten unterstützen bzw. umrahmen wurden als „Über sich selbst nachdenken“ im Sinne von einer Standortbestimmung des handelnden Individuums und dessen Beweggründen titulierte. Entsprechende Literaturnachweise wurden in {Schulz von Thun, 1981 #171}{Johnson, 1985 #79}, sowie in T.E.A.M Skills im Rahmen des Abschnitts: Situationsanalyse mit dem Bewusstheitsrad gefunden {Miller, 2003 #170}. Hinweise mit der Wichtigkeit des passenden Rahmens für eine gute Kommunikation, sowie die Betonung des Vorteils einer von Störfaktoren freien Kommunikation wurden in erster Linie der Begründung der Grundordnung, Seite 122-130 {Moeller, 1992 #176} entnommen.

Konzepte zum funktionalen Einsatz von non-verbaler Kommunikation wurden Michael Argyles Ausführungen zur Wirkung von Blick, Gesten, Körperbewegungen, Körperhaltung und Stellung im Raum entnommen {Argyle, 1996 #189}.

Sämtliche Inhalte wurden zunächst auf Kongruenz im Bezug auf gleichartige Angaben in der oben aufgeführten Fachliteratur geprüft und dann zu einem Skript der Lehrinhalte zusammengestellt. Dieses Skript wurde zur genaueren Überprüfung der Stimmigkeit der Lehrinhalte, sowie der pädagogischen Eignung den Familientherapeuten Martin und Georgia Drescher vorgelegt, worauf kleine Ergänzungen sowie genauere Erläuterungen der zu vermittelnden Konzepte folgten.

### 3.2 Erstellung der Drehbücher für KUSS

Als Vorlage für die 3 Drehbücher dienten insbesondere die Darstellungen der verschiedenen Kommunikationsstile von Schulz von Thun in *Miteinander Reden 2* {Schulz von Thun, 1989 #172}. Dabei wurde insbesondere für das erste Drehbuch, *Der aggressiv-entwertende Stil*, Seite 115-151, für das zweite Drehbuch *Der sich beweisende-*, Seite 153-169 sowie *Der bestimmend-kontrollierende Stil*, Seite 170-190, und das Unterkapitel : *Kontroll-Stil*, Seite 103-109, aus T.E.A.M. Skills {Miller, 2003 #170} ausgewählt. Für das dritte Drehbuch wurde *Der sich distanzierende Stil*, Seite 191-227 als geeignet befunden.

Für jedes Drehbuch wurde zunächst ein Plot, bzw. eine Art Inhaltsverzeichnis erstellt, aufbauend auf den zum jeweiligen Gesprächstyp passenden Lehrinhalten (aggressiv verbal versus passiv-non-verbal). Im Rahmen dieser Gliederung wurde jedes Drehbuch in 6-7 Unterabschnitte oder CUTs aufgeteilt, welche im nachhinein als Arbeitseinheiten für die Teilnehmer dienen sollten. Jede dieser Untereinheiten behandelt eine überschaubare Anzahl an Gesprächsregeln, bzw. Lehrkonzepten, welche mit Hilfe des Dialoges oder der Handlungen der Darsteller präsentiert werden. Dabei wurde zumeist das Prinzip der Steigerung angewandt und vergleichbar dem oben beschriebenen *Modell der Apokalyptischen Reiter* von Gottmann {Gottman, 1994 #14}, die Dialoge, sowie Handlungen der Personen auf die Eskalation des Konfliktes hin konzipiert. Damit eine möglichst hohe Akzeptanz unter den Programmteilnehmern erzielt werden kann, wurden Alltagsszenen ausgewählt, sowie Darsteller der Mittelschicht aus verschiedenen Altersklassen.

### **3.2.1 Erstellung des Drehbuches für Sequenz 1**

Für das aggressive Streitgespräch wurden für 6 CUTs folgende Lehrinhalte festgelegt:

CUT 1:

- Herstellung geeigneter Gesprächsrahmenbedingungen
- Über sich selbst Nachdenken: Methoden der Selbstreflektion
- Aufmerksames Zuhörverhalten und
- Standpunktbekanntgabe in der ICH-Form (keine Du-Vorwürfe)

CUT 2:

- Emotionale Stabilität
- Konkretes Verhalten in konkreten Situationen
- Themenbegrenzung
- Aufnehmendes Zuhören: Positive Rückmeldungen und Rückmeldungen über den Stand der eigenen Gefühle geben.

CUT 3: -

- Emotionale Stabilität
- Aufnehmendes Zuhören
- Standpunktbekanntgabe in der Ich-Form (keine Du-Vorwürfe)
  
- Themenbegrenzung
- Nachfragen und Klären (von Sachverhalten)
- Non-verbale Kommunikation (für gesprächsförderliche Rahmenbedingungen)

CUT 4:

- Emotionale Stabilität
- Standpunktbekanntgabe in der Ich-Form (keine Du-Vorwürfe)
- Nachfragen und klären
- Aufnehmendes Zuhören: Positive Rückmeldungen
- Rückmeldungen über den Stand der eigenen Gefühle
- Kontinuitätsprinzip

CUT 5:

- Emotionale Stabilität

- Standpunktbekanntgabe in der Ich-Form (keine Du-Vorwürfe)
- Vermeidung destruktiven Gesprächsverhaltens
- Themenbegrenzung
- Non-verbale Kommunikation für gesprächsförderliche Rahmenbedingungen
- Non-verbale Kommunikation als unterstützendes Zuhörverhalten

### CUT 6:

- Emotionale Stabilität
- Vermeidung destruktiven Gesprächsverhaltens
- Aufnehmendes Zuhören:
- Rückmeldungen über den Stand der eigenen Gefühle geben
- Positive Rückmeldungen geben
- Standpunktbekanntgabe in der ICH-Form

### CUT 7:

- Non-verbale Kommunikation zur Herstellung geeigneter Rahmenbedingungen
- Non-verbale Kommunikation als unterstützendes Zuhörverhalten
- Aufnehmendes Zuhören
- Vermeidung destruktiver Gesprächsstile
- Das Kontinuitätsprinzip

Generell wurde bei der Erstellung des Drehbuches mehr auf verbale Konfliktparameter geachtet und insbesondere auf die Häufung von sogenannten „Du-Vorwürfen“ {Howell, 2004 #177}, sowie destruktiven Formulierungen, bis hin zur Fäkalien Sprache und dem nebeneinander Herlaufen von verschiedenen Diskussionsthemen, welche sich im Laufe der Diskussion den anfänglichen Diskussionsinhalten beimischen und letztendlich eine klare Lösung des ursprünglichen Diskussionsthemas unmöglich machen. Klares Ziel in der Entwicklung dieses Drehbuches war es, den Konflikt auf die Eskalation hin zu konstruieren, damit die wichtige Regel des Kontinuitätsprinzips {Schindler, 1999 #197}{Moeller, 1992 #176}, welche einem vorzeitigen Gesprächsabbruch, bevor das Konfliktthema gelöst ist, vorbeugen soll, eingebracht werden kann.

### 3.2.2 Erstellung des Drehbuches für Sequenz 2

Das Drehbuch der zweiten Sequenz wurde mit dem Hintergrund erstellt, dass es Paaren, welche vom Kommunikationsstil insbesondere den *sich beweisenden-*, Seite 153-169 sowie den *bestimmend-kontrollierenden Stil*, Seite 170-190 {Schulz von Thun, 1989 #172} verwenden, Hilfestellung zur Verbesserung ihrer Kommunikation leisten kann.

Für die Grob-Gliederung wurden folgende Regeln für die Einzelcuts festgelegt:

CUT1 und dazugehörige Auflösungssequenz:

- Geeignete Rahmenbedingungen für das Gespräch
- Aufnehmendes Zuhören
- Konkretes Verhalten in konkreten Situationen
- Standpunktbekanntgabe in der Ich-Form

CUT2 und dazugehörige Auflösungssequenz:

- Konkretes Verhalten in konkreten Situationen
- Aufnehmendes Zuhören:
- Offene Fragen stellen
- Rückmeldung über den Stand der eigenen Gefühle geben
- Themenbegrenzung
- Vermeidung destruktiver Gesprächsstile

CUT3 und dazugehörige Auflösungssequenz:

- Vermeiden von Generalisierungen und „alten Hüten“
- Konkretes Verhalten in konkreten Situationen
- Themenbegrenzung
- Aufnehmendes Zuhören
- Positive Rückmeldungen geben
- Vermeiden destruktiven Gesprächsverhaltens

CUT 4 und dazugehörige Auflösungssequenz:

- Konkretes Verhalten in konkreten Situationen
- Keine „alten Hüte“
- Themenbegrenzung
- Standpunktbekanntgabe in der ICH-Form

- Nachfragen und klären

CUT 5 und dazugehörige Auflösungssequenz:

- Konkretes Verhalten in konkreten Situationen
- Vermeidung destruktiven Kommunikationsverhaltens
- Standortbestimmung in der ICH-Form
- Aufnehmendes Zuhören
- Verbal und non-verbal positive Rückmeldungen geben

CUT 6 und dazugehörige Auflösungssequenz:

- Aufnehmendes Zuhören
- Themenbegrenzung
- Gesprächsg geeignete Rahmenbedingungen
- Verbal und non-verbal positive Rückmeldungen geben

CUT 7 und dazugehörige Auflösungssequenz:

- Verbal und non-verbal positive Rückmeldungen geben
- Methoden der Selbstreflektion
- Nachfragen und klären
- Standpunktbekanntgabe in der ICH-Form
- Konkretes Verhalten in konkreten Situationen

CUT 8 und dazugehörige Auflösungssequenz:

- Offene Fragen stellen
- Themenbegrenzung
- Konkretes Verhalten in konkreten Situationen
- Standortbekanntgabe in der ICH-Form
- Rückmeldungen über den Stand der eigenen Gefühle geben
- Kontinuitätsprinzip

Der Schwerpunkt bei der Erstellung der Drehbücher für die zweite Sequenz lag insbesondere in der Hervorhebung der Wichtigkeit der Regel: *Konkretes Verhalten in konkreten Situationen* {Schindler, 1999 #197}{Friedl, 2005 #192}, dabei sollen die Gesprächspartner ihr Anliegen und ihre Wünsche konkretisieren und dabei Generalisierungen vermeiden und somit bei einem konkreten Diskussions Thema



bleiben, damit dieser Sachverhalt nach Möglichkeit für beide Parteien akzeptabel geklärt werden und somit ein positives Gesprächsergebnis erzielt werden kann. Gleichzeitig soll destruktives Gesprächsverhalten vermieden werden. Wenn in dieser Sequenz von destruktiven Gesprächsstilen gesprochen wird, ist insbesondere das andauernde Besserwissen sowie das stetige Unterbrechen und die Zurechtweisung des einen Gesprächspartners durch den anderen gemeint. Die Anwendung : Standortbekanntgabe in der ICH-Form dient hier nicht nur der Vermeidung von Du-Vorwürfen, sondern wiederum der besseren Übermittlung des eigenen Standpunktes im Sinne einer Themen-spezifischeren Diskussion. Der zweite Schwerpunkt liegt auf dem Zuhörverhalten. Zur besseren Demonstration von Aufnehmendem Zuhören sowie der Wichtigkeit von Rückmeldungen an den anderen wurden die Dialoge der Darsteller so konzipiert, dass diese fortwährend aneinander vorbeireden. Ebenso wie in der ersten Sequenz war auch für die zweite Sequenz ein unzufriedenstellendes Ende geplant.

### **3.2.3 Erstellung des Drehbuches für Sequenz 3**

Die dritte Sequenz thematisiert den *sich distanzierenden Stil*, Seite 191-227 {Schulz von Thun, 1989 #172}. Dem Erstellen der Drehbücher ging die Idee voraus, dass in dieser Sequenz das Non-Verbale gegenüber dem Dialog der Personen überwiegen sollte. Die Einzelcuts wurden nach folgenden Lehrinhalten erstellt:

CUT 1 und dazugehörige Auflösungssequenz:

- Herstellung geeigneter Rahmenbedingungen
- Durch non-verbale Kommunikation gesprächsförderliche Rahmenbedingungen schaffen
- Rückmeldungen über den Stand der eigenen Gefühle geben
- Verbal und non-verbal positive Rückmeldungen geben
- Standpunktbekanntgabe in der ICH-Form

CUT 2 und dazugehörige Auflösungssequenz:

## METHODEN

---

---

- Verbal und non-verbal positive Rückmeldungen geben
- Rückmeldungen über den eigenen Stand der Gefühle geben
- Aufmerksames Zuhören als Teil des aufnehmenden Zuhörens
- Non-verbale Kommunikation als unterstützendes Zuhörverhalten
- Standpunktbekanntgabe in der ICH-Form
- Nachfragen und Klären

CUT 3 und dazugehörige Auflösungssequenz:

- Non-verbale Kommunikation als unterstützendes Zuhörverhalten
- Non-verbale Kommunikation zur Herstellung geeigneter Rahmenbedingungen
- Offene Fragen stellen
- Vorsicht beim Umgang mit Tabuthemen
- Aufmerksames Zuhören als Teil des aufnehmenden Zuhörens

CUT 4 und dazugehörige Auflösungssequenz:

- Themenbegrenzung
- Standpunktbekanntgabe in der ICH-Form
- Konkretes Verhalten in konkreten Situationen
- Vorsicht beim Umgang mit Tabuthemen
- Vermeidung destruktiven Sprechverhaltens
- Rückmeldung über den Stand der eigenen Gefühle

CUT 5 und dazugehörige Auflösungssequenz

- Aufmerksames Zuhören
- Themenbegrenzung
- Vorsicht im Umgang mit Tabuthemen
- Rückmeldungen über den eigenen Stand der Gefühle geben
- Konkretes Verhalten in konkreten Situationen
- Offene Fragen stellen
- Non-verbale Kommunikation als unterstützendes Zuhörverhalten
- Kontinuitätsprinzip

CUT 6 und dazugehörige Auflösungssequenz:

- Themenbegrenzung

- Standpunktbekanntgabe in der ICH-Form
- Nachfragen und klären
- Kontinuitätsprinzip
- Non-verbale Kommunikation zur Herstellung geeigneter Rahmenbedingungen
- Aufmerksames Zuhören
- Non-verbale Kommunikation als unterstützendes Zuhörverhalten
- Verbal und non-verbal positive Rückmeldungen geben.

CUT 7 und dazugehörige Auflösungssequenz:

- Emotionale Stabilität
- Standpunktbekanntgabe in der ICH-Form
- Themenbegrenzung
- Nachfragen und Klären
- Non-verbale Kommunikation zur Herstellung geeigneter Rahmenbedingungen
- Rückmeldungen über den Stand der eigenen Gefühle geben
- Kontinuitätsprinzip

Ähnlich wie in den anderen Sequenzen, war es auch hier Ziel, zunächst einmal die Herstellung geeigneter Gesprächsrahmenbedingungen zu thematisieren und nach Möglichkeit diese noch mit dem Einsatz von non-verbaler Kommunikation zu verbinden. Anders wie in den vorherigen Sequenzen sollte ein Tabuthema in das Drehbuch miteingebracht werden, anhand dessen die Kommunikation zwischen den beiden Darstellern noch schwieriger ablaufen sollte. Die Darstellerin sollte nach Möglichkeit verzweifelt versuchen, ein ihr wichtiges Anliegen ihrem Partner zu vermitteln, welcher kontinuierlich abblockt. Dabei soll auf Seiten des abblockenden (sich distanzierenden) Partners vor allem funktionales Zuhörverhalten, sowie verbale und non-verbale Mittel der Rückmeldung an den Partner als Lerninhalte im Vordergrund stehen und auf Seiten des kommunizierenden Partners, die Aufgabe, sein Anliegen so konkret wie möglich zu formulieren. Auch hier waren häufige Themenwechsel im Sinne eines Vermeidungsverhaltens des sich distanzierenden Partners gedacht. Diese sollten letztendlich auf den Erhalt des Diskussionsthemas im Sinne des Kontinuitätsprinzips abzielen.

Mit diesen hier aufgeführten Plots wurden letztendlich die drei Drehbücher unter Miteinbeziehung oben zitierter Literatur erstellt. Die pädagogische und therapeutische Eignung der Drehbücher wurde im Rahmen eines Weiterbildungsseminars für Psychologen zum Psychotherapeuten am IVS<sup>8</sup> (Institut für Verhaltenstherapie, Verhaltensmedizin und Sexuologie) in Fürth erprobt. Dabei wurden alle drei Sequenzen in Form eines Rollenspiels vorgeführt und im Anschluss daran von den Teilnehmern evaluiert. Durch die im Anschluss folgende offene Diskussion konnten insbesondere kleine Unstimmigkeiten im Plot aufgezeigt und verbessert werden. Die letzte Überarbeitung der Drehbücher erfolgte zusammen mit dem Regisseur Herbert Schorlemmer. Letzte Änderungen, insbesondere im Bezug auf sprachliche Details wurden während des Drehs vorgenommen.

### **3.3 Erstellung der Filmsequenzen**

Für die Erstellung der Filmsequenzen wurden zunächst mit einer Sony Digitalkamera die einzelnen Cuts und deren Auflösungssequenzen mit Laiendarstellern gefilmt. Diese mpg Files wurden für eine Testversion des Programms zunächst an Stelle der später folgenden professionellen Filmbeispiele gesetzt, um den Effekt von modelliertem Verhalten tatsächlich vor Augen zu haben.

Nachdem die modellierten Lernbeispiele des Programms positiv von mehreren Testpersonen positiv evaluiert worden waren, wurde die professionelle Produktion in Gang gesetzt.

Filmisches Material, wie im obigen Abschnitt aufgeführt, wurde der Videoabteilung des Universitätsklinikums Regensburg entliehen. An zwei Tagen wurden Sequenz 1 und 2, sowie Sequenz 3 mit den oben genannten Darstellern inklusive Regisseur und Kameramann an einem privaten Standort gefilmt. Dabei wurden teilweise als Erleichterung für die Darsteller die Cuts anders gesetzt, was hinterher bei der

---

<sup>8</sup> Homepage: <http://www.ivs-nuernberg.de>

Bearbeitung des Bandmaterials im Studio erneut geändert und dadurch den im Programm vorhandenen Arbeitsabschnitten angepasst wurde.

Mit Hilfe der Mitarbeiter der Videoabteilung der Universität Regensburg konnte das ausgesuchte Bandmaterial geschnitten, digitalisiert und den bereits bestehenden PowerPoint Folien des Programms angepasst werden.

### **3.4 Erstellung des Trainingsprogramms KUSS**

Das Programm-Konzept bestand darin, möglichst vielen Paare zugänglich zu sein, deswegen wurde auf eine Programmgestaltung abgezielt, welche es möglich machen sollte das Programm auf einer Internetplattform, sowie im CD-ROM oder DVD- Format einzusetzen

Um gleichzeitig eine große Zielgruppe zu erreichen, wurden mit den verschiedenen Kommunikationsstilen (aggressiv, beweisend-belehrend und distanzierend) Materialien geschaffen, mit denen sich verschiedene Charaktere identifizieren konnten.

Auf den drei Filmsequenzen aufbauend, sowie auf den vorher erstellten Leitlinien wurde daher mit Microsoft PowerPoint 2000 das Programm KUSS: KOMMUNIKATION UMSTELLEN SOFORT, auf 548 Folien erstellt. In der Erstfassung wurden zunächst an Stelle von professionellen Filmsequenzen die mpg Files der mit Digitalkamera aufgenommenen Sequenzen eingefügt. Diese wurden später durch die professionellen Filmsequenzen der Internationalen Schule für Schauspiel und Acting (ISSA) ersetzt.

Nach dem Starten des Programms sollte der Teilnehmer zunächst eine Programmübersicht im Sinne der sich ihm angebotenen Optionen haben.

Die Buttons für die drei Filmsequenzen: SEQUENZ 1, SEQUENZ 2 und SEQUENZ 3 sollten vorhanden sein, sowie der Button EINFÜHRUNG, welcher eine kurze Erklärung des Ablaufes und der Motivation des Programms liefert. Neben diesen Buttons sollten sich noch zwei weitere Buttons finden, nämlich der Button, welcher das LERNPROGRAMM anzeigt, worin alle Lehrinhalte welche das Programm vermittelt

beinhaltet sein sollten und der Button welcher das FAZIT beinhaltet. Im FAZIT sollten noch einmal alle wichtigen Lehrinhalte wiederholt werden.

Die EINFÜHRUNG (7 Folien):

Im Rahmen der Einführung wird dem Teilnehmer erklärt, warum es für ihn vorteilhaft ist, ein besseres Kommunikationsverhalten anzustreben, welche Möglichkeiten ihm durch ein solches Training offenbart werden und was die Zielsetzung des Programms ist. Dabei wurde insbesondere darauf geachtet, relativ kurze, prägnante Botschaften zu übermitteln und eine anfängliche Belastung der Teilnehmer durch starke Lesearbeit zu vermeiden.

Das LERNPROGRAMM (51 Folien)

Im LERNPROGRAMM wurden alle Inhalte, welche im Rahmen der Leitlinien erstellt worden waren, nacheinander aufgeführt, erläutert und zumeist mittels Beispielen erklärt.

Dabei folgt zunächst eine kurze Information wie die Teilnehmer am besten an diesen Abschnitt des Programms herangehen ( LERNPROGAM: Folie 2).

Danach werden in einer Übersicht die 5 Hauptgesprächsregeln dargestellt und erläutert (LERNPROGAM: Folie 3-7) und anschließend noch einmal zusammengefasst (LERNPROGAM: Folie 8). Dabei wird hier bereits die farbliche „Gliederung“ des Programms eingeführt innerhalb derer rot gekennzeichnete Textbausteine immer als gefährlich, bzw. problematisch und grün gekennzeichnete immer als erstrebenswert gelten.

Im Anschluss folgt die ausführliche Darstellung der einzelnen Lehrinhalte :

Lehrinhalt	Foliennummer
1.,„Über sich selbst nachdenken“	9-11
Zusammenfassung Punkt 1.	12
2. Geeignete Gesprächsrahmenbedingungen	13-18
2.1. Herstellung geeigneter Rahmenbedingungen	14
2.2. Auf emotionale Stabilität achten	15

## METHODEN

2.3. Themenbegrenzung	16
2.4. Vorsicht im Umgang mit Tabuthemen	17
2.5. Das Kontinuitätsprinzip	18
Zusammenfassung Punkt 2.	19
Lehrinhalt	Foliennummer
3. Sprechfertigkeiten	20-29
Beispiel	21
3.1. ICH-Form	22-24
3.2. Konkretes Verhalten in konkreten Situationen	25-26
3.3. Keine „alten Hüte“	27
3.4. Vermeiden destruktiver Gesprächsstile	28-29
Zusammenfassung Punkt 3.	30
4. Zuhörverhalten	31-43
4.1. Aufmerksames Zuhören als Teil des aufnehmenden Zuhörens	32-34
4.2. Paraphrasieren	35-36
4.3. Verbal und non-verbal positive Rückmeldungen geben	37
4.4. Rückmeldungen über den eigenen Stand der Gefühle geben	38
4.5. Nachfragen und Klären	39
4.6. Benutzung „offener Fragen“	40-41
4.7. Vermeidung destruktiven Zuhörverhaltens	42
Zusammenfassung Punkt 4.	43
5 Non-verbale Kommunikation	44-47
5.1. Durch non-verbale Kommunikation gesprächsförderliche Rahmenbedingungen schaffen	45
5.2. Non-verbale Kommunikation als unterstützendes Zuhörverhalten	46
5.3. Non-verbale Kommunikation zur Abschätzung der Lage	47

## METHODEN

Zusammenfassung Punkt 5.	48

Im Anschluss an die Erläuterung der Lehrinhalte wird durch die drei Folien „Fazit“, „Anleitung“ und „Hinweis“ (LERNPROGRAMM: Folien 49, 50 und 51) zur Bearbeitung der drei Sequenzen übergeleitet.

SEQUENZ 1:, SEQUENZ 2, SEQUENZ 3:

Die Bearbeitung der Sequenzen ist nach einem festen Muster aufgebaut.

Zunächst sieht am Anfang jeder Sequenz der Teilnehmer den entsprechenden Kurzfilm:

Sequenz 1: Das aggressive Streitgespräch,

Sequenz 2: Das sich beweisende, beherrschende Streitgespräch und

Sequenz 3: Das non-verbale (sich distanzierende) Streitgespräch.

Nach dem Kurzfilm beginnt die Bearbeitung der einzelnen Sequenzen, welche durch die im Drehbuch festgelegten CUTs in Unterabschnitte aufgliedert sind:

Sequenz 1: 7 CUTs: 146 Folien,

Sequenz 2: 8 CUTs: 174 Folien

Sequenz 3: 7 CUTs: 159 Folien

Jeweils vor einem CUT, soll der Teilnehmer in einem sogenannten „Reflektionsfenster“ die Szene, die er gerade gesehen hat einschätzen. Dabei gilt es sich Gedanken über die möglichen Motive und Hintergründe der handelnden Personen zu machen. Dadurch sollen die Teilnehmer geschult werden dieses Verhalten zu üben und anschließend für sich selbst zu praktizieren. Die Antworten sollen in ein extra dafür vorgesehenes Antwortfenster geschrieben werden, damit diese im Anschluss an das Programm wiederholt eingesehen werden können und zum Beispiel mit den Ausführungen des Partners verglichen werden können.

Nach dem Bearbeiten von Reflektions- und Antwortfenster beginnt die Arbeit am ersten CUT. Dabei wird der Teilnehmer zunächst nach Regelverstößen gefragt.

Dieser Fragenteil ist dreiteilig aufgebaut:

Regelverstöße 1: Beinhaltet die detaillierte Frage nach im jeweiligen Kurzfilm vom



Teilnehmer identifizierten Regelverstößen gegen die Lehrinhalte, welche diesem im Abschnitt LERNPROGRAMM demonstriert worden sind. Der Teilnehmer soll nach Möglichkeit die Regelverstöße in die Folie hineinschreiben.

Regelverstöße 2: Im zweiten Teil wird dem Teilnehmer noch einmal der zu behandelnde Ausschnitt aus dem Drehbuch vorgelegt, wobei mit gelber Farbe das als „bedenkenswert“ eingestufte Kommunikationsverhalten der Darsteller markiert ist.

Regelverstöße 3: identifiziert letztendlich für den Teilnehmer die Kommunikationsregeln gegen welche die Darsteller des Kurzfilms im jeweiligen Dialogausschnitt des CUTs verstoßen. Dabei werden die einzelnen Regelverstöße in Bezug auf die Situation hin kommentiert.

Der darauffolgende Teil widmet sich den Lösungsansätzen.

Die Teilnehmer werden zunächst gefragt, welche Verbesserungsvorschläge sie bezüglich des eben bearbeiteten Dialogausschnitts haben. Auch diese sollen aufgeschrieben werden um sie mit den nun folgenden Lösungsvorschlägen des Programms zu vergleichen.

Danach wird dem Teilnehmer ein Lösungsvorschlag vorgelegt, welcher zunächst erst einmal die Kommunikationsregeln aufzählt, welche an diesem Punkt angewendet werden könnten, damit eine Verbesserung der partnerschaftlichen Kommunikation eintritt. Nach dem Aufzählen der Regeln werden schließlich noch Formulierungsbeispiele gegeben.

Am Ende der Bearbeitung fast aller CUTs steht eine Auflösungssequenz. Diese beinhaltet alle vorgeschlagenen Kommunikationsregeln zu einer Verbesserung der Kommunikation zum derzeitigen Diskussionsstand. Wiederum in einer kurzen Filmsequenz wird den Teilnehmern gezeigt, wie sich die Diskussion auflösen könnte, wenn sie sich an die erläuterten Kommunikationsregeln halten.

Am Schluss jeder Sequenz werden im Rahmen einer Zusammenfassung die Sequenz, bzw. der Verlauf des Streitgespräches noch einmal analysiert und auf die wichtigsten Verstöße der Darsteller und deren Folgen für das Gespräch verwiesen und gleichzeitig noch einmal die Regeln aufgeführt, welche hier zu einer Verbesserung der Kommunikation eingesetzt werden können.

Das Prinzip der Farbgebung, welches bereits beim LERNPROGRAMM erläutert wurde, wurde auch in allen drei Sequenzen beibehalten.

Das FAZIT (9 Folien):

Das FAZIT enthält noch einmal eine jeweils zweiseitige Zusammenfassung, welche Regeln in den einzelnen Sequenzen vermittelt worden sind bzw., was der Teilnehmer von den verschiedenen Sequenzen mit nach Hause genommen haben sollte:

Für Sequenz 1: Folie 2 und 3

Für Sequenz 2: Folie 4 und 5

Für Sequenz 3: Folie 6 und 7

Im Anschluss erfolgt die Verabschiedung des Teilnehmers.

## 4 Ergebnisse

---

---

### 4.1 Erstellung der inhaltlichen Konzepte für KUSS

Aus den in den beiden vorangehenden Abschnitten genannten Quellen wurde zunächst folgende grobe Gliederung der Lehrinhalte für KUSS erstellt. Vermittelt werden sollten:

1. Die Bedeutung und das Know How selbstexplorativer Fähigkeiten und die Bereitschaft zur Selbstreflexion, allgemein und auf die (Problem)Situation bezogen
2. Kommunikationsförderliche Rahmenbedingungen
3. Kommunikationsfertigkeiten (Sprecherfertigkeiten)
4. Zuhörfertigkeiten
5. Nonverbale Kommunikation
6. Verhandlungsstrategien

Quelle: LehrkonzeptN.doc {Friedl, 2005 #192}

Danach erfolgte in der Originalversion der Lehrkonzepte von KUSS {Friedl, 2005 #192}, die Feinausarbeitung der verschiedenen Gliederungspunkte:

Zu 1:

Zu vermittelnde Fertigkeiten:

Analyse der eigenen Gefühlswelt, Stimmung, Motivation:

- Wo stehe ich? Wie erlebe ich die Situation? Was nehme ich wahr?
- Was bedeutet die Situation für mich?
- Welche Gefühle habe ich gerade in diesem Moment?
- Worauf will ich hinaus? Was ist meine eigentliche Zielsetzung?

Diese Fragen sollen das Fundament der späteren Kommunikation bilden, indem bereits bevor das Gespräch bzw. die Auseinandersetzung begonnen hat, der eigene

Standpunkt bzw. die zu Grunde liegende Motivation genauer ersichtlich wird.

Wichtiger zu vermittelnder Inhalt ist ferner, dass man sich dafür ruhig auch einen kurzen Moment Zeit nehmen kann, was ev. den positiven Nebeneffekt des „Wind aus den Segeln Nehmens“ hat. Zu hitzige Diskussionen, die zu keinem „Ergebnis“ führen, können frühzeitig erkannt und vertagt werden, wenn ein Partner erkennt, dass er noch zu emotional-instabil für ein Gespräch ist.

Die in Punkt 1 „eingestandenenen“ Gefühle sind die Voraussetzung dafür, dass man sie später im Gespräch direkt ausdrücken kann und zwar als eigene Gefühle.

Zu Trainingszwecken wäre hier eine Art SE (Self-Explorer)-Plattform zu überlegen, wobei die Testperson zur vorher gesehenen Szene folgende Fragen beantwortet:

- Haben Sie eine ähnliche Situation schon einmal erlebt, wenn ja in welchem Kontext?
- Welche Gefühle löst die Situation bei Ihnen aus?
- Wie sehen Sie die Situation damals, wie jetzt, gibt es Unterschiede?
- Wie hat sich die Situation aufgelöst und warum ?

Daten gehen dann zum Beispiel in einen Datenpool und sind auf anonymer Basis stets einsehbar.

Quelle: LehrkonzeptN.doc {Friedl, 2005 #192}

Bei der Erstellung des Programms wurde dem Gliederungspunkt 1 noch ein weiterer Unterpunkt hinzugefügt:

Folie 11 der Lehrkonzepte versucht dem Teilnehmer zu vermitteln, dass er mit Hilfe der zunächst bei sich erprobten Fertigkeiten der Selbstreflektion, diese auch auf den Partner anwenden kann um dadurch besser vorbereitet auf die Reaktionen des Partners zu sein:

1.2. Der nächste Schritt ist nun, **ähnliche Fragen für Ihren Partner zu beantworten:**

-Wie fühlt er sich ?

-Was könnte seine Motivation/Ziel sein ?

Dies ist natürlich nicht so genau möglich, da Sie ja schlecht in seinen Kopf hineinsehen können. Sie können allerdings durch **Beobachtung** herausfinden, wie es ihrem Partner geht:

**Beobachten Sie dessen Haltung und Körpersprache.** Nachdem sie ihren Partner nun doch ein wenig kennen, werden sie **daraus Hinweise über seine**

**momentane Verfassung gewinnen, die möglicherweise hilfreich für ein anstehendes Gespräch sind.**

Ist ihr Partner zum Beispiel müde oder hat er sich über etwas geärgert, sind dies **andere Ausgangsbedingungen für ein Gespräch**, als wenn er ausgeschlafen und entspannt ist.

Quelle: Folie 11, Kommunikationsregeln.PPT {Friedl, 2006 #193}

Folgender Auszug aus dem Lehrkonzept gibt die Ausarbeitung des Zweiten Gliederungspunktes wieder:

### **Zu 2: Rahmenbedingungen für ein gutes Gespräch:**

1. Abwägung der Notwendigkeit zu intervenieren:
  - War die Situation so elementar oder handelt es sich um einen Ausrutscher?
  - Wie wichtig ist für mich das Problem (hier unbedingt mit Punkt 1 verknüpfen: Welche Gefühle sind meinerseits involviert?)
  - Welche Klärungsversuche sind in der **momentanen Situation** möglich und angebracht?
2. Herstellung geeigneter Rahmenbedingungen:
  - Dafür sorgen, dass so wenig Störfaktoren wie möglich vorhanden sind: Telefon, Handy, Radio, Fernseher ausschalten; Kinder wenn möglich ev. vorübergehend woanders unterbringen.
  - Gesprächspartner nach Möglichkeit „spiegeln“. Sich dem Partner zuwenden, auf die gleiche Ebene begeben, Blickkontakt herstellen, sich nach Möglichkeit auf ein gemeinsames „angenehmes“ Gesprächstempo einigen.
3. Auf emotionale Stabilität achten:
  - Dieser Punkt dürfte als besonders schwierig gewertet werden, da er eine Art Gratwanderung beinhaltet:  
Zunächst ist es wichtig dem Ärger „Luft zu machen“, da nicht ausgedrückter Ärger kontraproduktiv für eine erfolgreiche Kommunikation ist.  
Andererseits ist direkt während der Diskussion ausgedrückter Ärger nicht minder destruktiv! Deswegen geht es darum eine Möglichkeit zu finden akuten Ärger vorher abzureagieren und dann in einer emotional stabileren Verfassung in das Gespräch einzusteigen.
4. Themenbegrenzung:

- Thema so gut wie möglich auf ein Problemthema reduzieren (vgl. auch Punkt 2.2) und dabei bleiben.
5. Vorsicht im Umgang mit Tabuthemen:  
Falls diese vorher nicht bekannt sind, umso mehr auf die Reaktion des Gegenübers achten und falls man das Gefühl hat, bei einem dieser Punkte angekommen zu sein:  
nicht weiter nachfragen, sondern auf freiwillige Auskunft hoffen.
- Falls das Thema dennoch diskutiert werden muss, den Partner das Tempo angeben lassen.
6. Darauf achten, dass die Kontinuität gewahrt wird:  
Bei vorzeitigem Gesprächsabbruch ein Signal zur Kontinuität geben. Auch wenn ev. kein verbindlicher Termin zur Wiederaufnahme gefunden werden kann, zumindest betonen, dass man nach wie vor daran Interesse hat an weiteren Verhandlungen teilzuhaben. Dies signalisiert auch dem anderen: „Du bist mir wichtig und ich habe Interesse daran, dass wir unsere Probleme in den Griff bekommen.“

Quelle: LehrkonzeptN.doc {Friedl, 2005 #192}

Auf den ersten Gliederungspunkt wurde auf Grund der schwierigen Umsetzung im Rahmen eines interaktiven Therapieprogramms verzichtet.

Gliederungspunkt 3 wurde im Lehrkonzept folgendermaßen ausgeführt:

### **Zu 3: Sprachfertigkeiten**

1. ICH – Form:

Gefühle, Gedanken, Wünsche, Situationen aus der eigenen Sichtweise dem Partner schildern, um so direkte Vorwürfe (zumeist aus Du-Formulierungen entstehend) ihm gegenüber zu vermeiden, ihm einen besseren Einblick in die eigene Gefühlswelt zu vermitteln und ein hohes Maß an Authentizität und Klarheit zu erreichen. Dieser erste Punkt korreliert stark mit Lehrinhalt Nr.1, welcher hierfür die Voraussetzung birgt.

Beispielformulierung:

„Mir wäre es wichtig wenn ich was von dir hören würde, wenn du angekommen bist, dann mache ich mir nämlich keine Sorgen dass dir etwas

passiert sein könnte!“

Anstatt:

„Du meldest dich nie ob du gut angekommen bist!“

### 2. Konkretes Verhalten in konkreten Situationen:

Ziel ist es, Verallgemeinerungen zu vermeiden und sich auf eine konkrete Situation und die damit verbundene Problematik zu beschränken sowie die damit verbundene Gefühlslage wiedergeben zu können.

Durch eine konkrete Beschreibung des Verhaltens des anderen, wird auch die Situation erleichtert, da der direkte Ansatzpunkt einer Verhaltensänderung besser herausgearbeitet wird.

### 3. Keine „alten Hüte“:

Nach Möglichkeit nicht ständig auf ähnlichen Vorkommnissen in der Vergangenheit herumreiten (vgl. Punkt 2)

### 4. „Die 4 Verständlichmacher“:

Sich um

- Einfachheit
- Ordnung /Gliederung
- Kürze / Prägnanz bemühen und das ganze noch mit zusätzlichen
- Stimuli (verbal/non-verbal) versehen

### 5. Vermeiden von destruktiven Gesprächsstilen:

- Führenden Stil vermeiden: dieser erzeugt Handlungsdruck und zusätzliche Widerstände und führt häufig dazu, dass ein Großteil der Informationen der Gegenseite verloren gehen, weil der Partner keine Chance hat, seine Seite ausreichend darzustellen, vgl. auch 3.7.
- „Cooles Reden“ vermeiden: möglichst wenig Sarkasmus und Ironie einfließen lassen, da diese den Gesprächspartner abwerten und somit ein Ungleichgewicht darstellen, welches eine gute Zusammenarbeit verhindert und somit Gesprächsklima und Outcome des Gespräches verschlechtert.

Allgemein zusammenfassend gilt für den angewendeten Gesprächsstil, dass dieser vor allem Offenheit, Echtheit und Empathie widerspiegeln soll.

Ferner sollte er problemorientiert sein und auf dem Prinzip der Ebenbürtigkeit von Sender und Empfänger basieren und zusätzlich sowie so wenig wie möglich kontrollierend und bewertend sein.

Quelle: LehrkonzeptN.doc {Friedl, 2005 #192}

Auf die direkte Ausführung von Gliederungspunkt 4 im Rahmen eines eigenen Unterpunktes im LERNPROGRAMM, wurde auf Grund von Überschneidungen mit anderen Paragraphen sowie im Hinblick auf den allgemeinen Hintergrund des Konfliktgesprächs als partnerschaftliches Konfliktgespräch - dessen Inhalt zumeist nicht aus der bloßen Übermittlung von Fakten besteht - verzichtet.

Zum vierten Gliederungspunkt wurden folgende Konzepte erstellt:

### **Zu 4: Zuhörfertigkeiten:**

Ähnlich wie bei Punkt 1 kommt es auch beim Zuhören auf die Grundeinstellung an: die „wichtigen 3“: Echtheit, Akzeptanz und Empathie sollten nach Möglichkeit vorhanden sein, oder man sollte sich zumindest darum bemühen.

Ziel soll es sein, sich „**aufnehmendes Zuhören**“ anzueignen und unaufmerksames Zuhören nach Möglichkeit zu unterlassen.

Das heißt: Vermeiden von:-

- gegenseitigem Unterbrechen
- voreiligen Schlüssen
- ständiger Interpretation oder Bewertung der Aussagen des anderen
- Versuchen das Gespräch an sich zu reißen
- starr an seinem Standpunkt festzuhalten
- die andere Seite „ignorieren“, etc.:

### Stattdessen, Fähigkeiten des aufnehmenden Zuhörens:

1. Aufmerksamkeit und Interesse durch verbale und nonverbale Mittel zeigen:  
Verbale Verstärker (Laute, Einwürfe, Zusammenfassungen, Fragen)  
Non-verbale Verstärker (Haltung, Mimik, Gestik)
2. Paraphrasieren = in eigenen Worten wiedergeben, was der Partner gesagt hat, als Bestätigung, dass man zumindest quantitativ (wenn möglich natürlich am besten auch qualitativ) alles mitbekommen hat



3. Verbal und non-verbal positive Rückmeldungen geben
4. Rückmeldung über den Stand der eigenen Gefühle geben
5. Wenn etwas nicht klar herausgekommen ist unbedingt an Ort und Stelle nachfragen und klären
6. Offene Fragen nach den Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen des Partners (in der Situation) stellen
7. Auf angemessenen Rollentausch von Sprecher und Zuhörer achten

Quelle: LehrkonzeptN.doc {Friedl, 2005 #192}

Die Unterpunkte 1 und 3 wurden im Rahmen der Programmerstellung zu einem Punkt zusammengefasst. Ferner wurde den Sprecherregeln im Laufe der Filmarbeit noch ein weiterer Unterpunkt hinzugefügt, welcher in der PowerPoint Präsentation des LERNPROGRAMMS auf Folie 42 zu finden ist. Die vorher in Punkt sieben genannte Regel des angemessenen Rollentauschs wurde mit der konkreteren Regel der Vermeidung destruktiven Zuhörens in der interaktiven Version ersetzt:

### **4.7. Vermeiden Sie Destruktives Zuhörverhalten:**

Destruktives Zuhörverhalten werden Sie wahrscheinlich zum einen gut kennen und ist zum anderen auch sehr kurz erklärt:

Darunter versteht man vor allem:

- **sich Gegenseitig zu unterbrechen**
- **sowie dem anderen ins Wort fallen**

**und dies in allen möglichen Varianten.**

Sie sind sicherlich nicht begeistert, wenn das passiert während Sie reden, und genauso geht es ihrem Gegenüber auch. **Versuchen Sie also so gut wie möglich ihren Partner ausreden zu lassen. Wenn Sie ihn frühzeitig unterbrechen, verlieren Sie obendrein eventuell wertvolle Informationen, die Ihr Partner vielleicht noch preisgegeben hätte, wäre er nicht unterbrochen worden.**

Quelle: Folie 42, Kommunikationsregeln.PPT {Friedl, 2006 #193}

Der fünfte Gliederungspunkt wurde in der Originalfassung des Lernkonzepts für KUSS folgendermaßen ausgeführt:

### **Zu 5.: Non-verbale Kommunikation**

Non-verbale Kommunikation kann besonders bei Gesprächspartnern, welche ohnehin zu einem verbal neutralen Stil mit wenigen Stimuli neigen, sehr wichtig und aufschlussreich sein. Deswegen:

1. Durch Beobachtung des Gegenübers gewinnt man Informationen über den derzeitigen Stand der Dinge, bzw. die Gemütslage des Gesprächspartners. (vgl. auch 1.1. und 4.1.)

Dies kann eventuell einen Einstieg in das Gespräch erleichtern und helfen, den passenden Einstieg zu finden.

2. Durch non-verbale Kommunikation kommunikationsförderliche Rahmenbedingung schaffen:
  - Das Prinzip der Gleichheit unterstützen indem man sich in die gleiche Position begibt, wie sein Gegenüber, den Gesprächspartner sozusagen „spiegelt“ und falls dies nicht möglich ist, sich zumindest diesem zuwendet
  - Blickkontakt als Zeichen der eigenen Aufmerksamkeit einsetzen
  - Non-verbale Verstärker wie Kopfnicken, leichtes Entgegenkommen mit dem Oberkörper als Zeichen des aufnehmende Zuhörens (vgl. 3.1.) verwenden.

Quelle: LehrkonzeptN.doc {Friedl, 2005 #192}

Diesem Gliederungspunkt wurde im Nachhinein auch noch ein zusätzlicher Unterpunkt beigefügt, welcher auf Folie 46 erläutert ist:

### **5. Nonverbale Kommunikation als unterstützendes Zuhörverhalten**

Sie habe ja bei Punkt 4 bereits gehört, dass ebenso gut

Non – Verbale Stimuli, wie Nicken, dem Partner zugewandt bleiben, den Oberkörper leicht vorbeugen, den Partner ermutigen können, weiter zu reden, bzw. ihm Ihr Interesse signalisieren.

Diese Art der Kommunikation ist extrem wichtig, wenn Sie vielleicht kein großer Redner sind. Auch wenn Sie nichts sagen, aber dennoch Ihrem Partner zugewandt bleiben und steten Blickkontakt halten **so kann dieser eher noch Ihren Guten Willen sehen, als wenn Sie sich vom Partner abwenden!**

Quelle: Folie 46, Kommunikationsregeln.PPT {Friedl, 2006 #193}

In der Programmendversion wurde hier eine andere Gliederung der Unterpunkte mit „kommunikationsförderlichen Rahmenbedingungen“ als 5.1, „Non-verbale

Kommunikation als unterstützendes Zuhörverhalten“ als 5.2 und „Non-verbale Kommunikation zur Einschätzung der Lage“ als 5.3. vorgenommen.

Die Originalfassung des Lehrkonzepts beinhaltet noch einen 6. Gliederungspunkt:

### **Zu 6.: Verhandlungsstrategien**

1. Diese bestehen hauptsächlich aus: Problem Definition, Identifikation des eigenen Anteils und Definition der eigenen Ziele und Bedürfnisse.

Dieser Teil ist definitiv der schwerste, da man dafür die Fähigkeiten anwenden muss, die in Punkt 1 angesprochen sind. Manchmal überlappen sich hier auch die Motive und es gilt dennoch das Leitmotiv ausfindig zu machen und ferner zu differenzieren, dass es oft nicht das Verhalten des Partners an sich ist, was stört, sondern die sich daraus ergebenden Folgen! (siehe: „Der kleine Beziehungstherapeut“ S.35 ff {Howell, 2004 #177})

1. Gemeinsame Suche nach Lösungsmöglichkeiten ohne Bewertung
2. Bewertung, Entwicklung und Anpassung von den gefundenen Lösungsmöglichkeiten im Hinblick auf die Wünsche und Bedürfnisse beider Partner: CAVE: brisanter Konfliktpunkt: Kommunikationsfertigkeiten 1-5 anwenden!
3. Sich auf einen Lösungsvorschlag einigen, jeder Partner vermittelt, zu was er sich im Hinblick auf den gemeinsamen Lösungsvorschlag verpflichten kann
4. Versuchen den Kompromiss so umzusetzen

Nachverhandeln und Justieren, was nicht geklappt hat: dies sollte jedoch nicht zur Gewohnheit werden!

Quelle: LehrkonzeptN.doc {Friedl, 2005 #192}

Dieser Punkt wurde in der Programmendversion des LERNPROGRAMMS komplett weggelassen. Die Entscheidung hing insbesondere damit zusammen, den Rahmen der eingeführten Regeln überschaubar und somit für die Teilnehmer umsetzbar, bzw. praktikierbar zu halten. Ferner handelt es sich um differenziertere Prävention bzw. sogar schon Therapiestrategien, welche in bewährten bereits vorhandenen Lehrprogrammen nicht selten mit Hilfe eines Betreuers eingeübt werden {Markman, 1986 #66} {Harrell, 1976 #191} {Miller, 2003 #170}.

## **4.2 Erstellung der Drehbücher**

Unter Verwendung der aufgeführten Materialien wurde für die erste Sequenz : aggressives Streitgespräch, folgendes Drehbuch erstellt:

Die Einzelnen CUTs (Einzelabschnitte zur Bearbeitung) sind darin vermerkt. Am Ende eines CUTs schließt sich die dazu gehörige Auflösungssequenz als positives Lösungsbeispiel für den entsprechenden Abschnitt des Hauptdrehbuches an. Die Auflösungssequenzen folgen im Anschluss.

**4.2.1 Drehbücher zur 1. Sequenz:**

**SEQUENZ 1**

**INNEN – KÜCHE – NACHT**

Aufblende:

Die Frau sitzt in der leeren Küche am gedeckten Abendbrottisch mit einem Laptop. Auf dem Herd steht fertig gekochtes Essen. Der Fernseher läuft. Der Mann kommt müde und sichtlich abgehetzt zur Tür herein, fällt dabei fast über ein Kinderspielzeug.

ER

Argsch - Hallo!

SIE

Das mit dem Kino können wir ja wohl vergessen!

ER

Wieso?

SIE

Vielleicht weil's jetzt eh schon viel zu spät ist?!  
Die Chrissi hab ich jetzt wieder heim geschickt.

Er setzt an etwas zu sagen.

SIE

Du hättest vielleicht anrufen können!?

ER

Das hätte auch nix geändert.

**CUT1**

## ERGEBNISSE

---

---

SIE

Wie, nix geändert?

ER

Es hat halt nun mal länger gedauert. -  
Irgendjemand muss sich schließlich darum  
kümmern, dass das Haus abbezahlt wird,  
oder?

Außerdem stand ich im Tunnel im Stau  
und hatte keinen Empfang.

SIE

Das ist jetzt das dritte Mal  
in einem Monat, dass es nicht klappt!.  
Ich krieg ja langsam keinen Babysitter  
mehr!

Er zuckt mit den Achseln.

ER

Grade im Moment ist's halt schwierig weil  
viel zu tun ist.

SIE

Ach du bist andauernd überbeschäftigt!

ER

Herrschaftzeiten noch mal, es is' einfach  
momentan so, das hab ich dir schon 100 Mal  
erklärt und jedes Mal reagierst du wieder  
so empfindlich drauf!

SIE

Ich reagier empfindlich!?

Er setzt an etwas zu sagen...

SIE

Du hältst nie Verabredungen ein!  
Und außerdem: tu bloß nicht so,  
als wärst du hier der einzige, der was  
arbeitet!

## ERGEBNISSE

---

---

### CUT2

ER

Ich bitte dich...

SIE

Den ganzen restlichen Laden schmeiß nämlich ich, so schaut's aus!

Sie dreht sich energisch zum Herd um, um das Essen aufzuwärmen.

ER

Da sieht man echt mal wieder, dass du anscheinend doch überfordert bist, sonst wärst du ja nicht so überreizt..

### CUT3

SIE

Ich bin überreizt ja?

ER

Da komm ich nach so nem Tag fix und fertig heim und darf mir hier nur Mist anhören...

SIE

Du motzt mich doch die ganze Zeit an, obwohl das heut definitiv du verbockt hast!

ER

Jetzt hör mir mal zu...

SIE

Vor allem kannst du's nicht mal zugeben

ER

Das wird mir jetzt echt langsam zu blöd hier...

### CUT4

Sie dreht sich um will was sagen...

## ERGEBNISSE

---

---

ER

Ach lass mich doch in Ruhe.  
Wenn du gefrustet bist, weil du mit dem  
Haushalt überfordert bist, brauchst du's  
nicht mir in die Schuhe schieben..  
Und außerdem hatte ich eh keinen Bock auf  
diesen absolut verkitschten Film

Er dreht sich halb zum Gehen

**CUT5**

SIE

Ja, du interessierst dich eh nur für deinen  
eigenen Kram!  
Wenn's mal darum geht, was mich  
interessiert, dann ist das dir scheißegal!

ER(spöttisch)

Dass ich nicht lach.  
Wegen wem haben wir denn den ganzen  
blöden Zirkus mit Hausumbau und so weiter  
veranstaltet, hä?  
Du bist so was von verdammt undankbar!

**CUT6**

SIE

Ach undankbar...wenn ich mir einmal  
erlaub was für mich anzumelden ?  
Rutsch mir doch den Buckel runter!

Sie dreht sich um schaltet energisch den Herd wieder aus  
Er dreht sich ebenfalls um, geht zur Tür, beim Hinausgehen  
redet er laut vor sich hin:

ER

Ich hab echt keinen Bock mehr auf diesen  
Mist Da kann ich mit meiner Zeit  
wirklich was sinnvolleres anfangen!

SIE (V.O.)

Ja hau bloß ab!

**CUT7**

{Friedl, 2007 #269}



## ERGEBNISSE

---

---

Für die dazugehörigen Auflösungssequenzen wurden sechs Kurz-Drehbücher verfasst, welche als filmische Auflösungsbeispiele den einzelnen Arbeitseinheiten (CUTs) nachgestellt werden sollten.

<b>Auflösung Sequenz 1 / CUT 1</b>
------------------------------------

INNEN - KÜCHE - NACHT

Die Frau sitzt in der leeren Küche am gedeckten Abendbrottisch mit einem Laptop. Auf dem Herd steht fertig gekochtes Essen. Der Fernseher läuft. Der Mann kommt müde und sichtlich abgehetzt zur Tür herein, fällt dabei fast über ein Kinderspielzeug.

ER

Hoppala - Hallo, entschuldige ich weiß es ist spät!

SIE

Hey. Also ich bin gerade verdammt geladen, weil mich echt auf den Film gefreut hab, es kann gut sein dass ich dich jetzt ziemlich anmotz'!

ER

Du wärst da echt so gerne hingegangen?

Sie geht zum Fernseher und schaltet ihn aus, wendet sich aber gleich wieder dem Partner zu.

SIE

Mir geht's vor allem darum, dass ich weiß woran ich bin und nicht wie bestellt und nicht abgeholt in der Küche herumhock. Was war denn mit deinem Telefon?

ER

Tut mir leid, ich stand im Tunnel im Stau und

## ERGEBNISSE

---

---

hatte natürlich wieder keinen Empfang und  
vorher war ich einfach so in Eile...

Momentan ist's halt leider sehr viel los...

Er macht einen Schritt auf sie zu.  
{Friedl, 2007 #269}

## ERGEBNISSE

---

---

### Auflösungssequenz Sequenz 1 / CUT 2

ER

Leider hat's halt wirklich länger gedauert und im Tunnel hat ich keinen Empfang. Und irgendwie müssen wir das Geld fürs Haus ja wieder reinbekommen, oder ?

SIE

Das mag ja alles sein, aber ich denk' halt, dass wir uns trotzdem irgendwie besser absprechen sollten, dann würde so was wie heut Abend halt nicht vorkommen!

ER

Du, momentan weiß ich manchmal wirklich nicht, wo mir der Kopf steht und mir kommt's so vor, als würdest du das gar nicht so wahrnehmen und dann ein bisserl empfindlich darauf reagieren, wenn mal was nicht so klappt!

SIE

Also ich find das jetzt schon ein bisschen übertrieben mich empfindlich zu nennen, wenn ich sauer bin, weil was Ausgemachtes auf das ich mich noch dazu ziemlich gefreut hab, nicht klappt!

Außerdem war das eben leider nicht das erste Mal.

ER

Ich hab halt schon das Gefühl, dass du in letzter Zeit öfters sauer bist, weil wir nicht so viel miteinander unternehmen - können.

SIE

Nein, worum es mir geht, ist dass wir uns einfach besser absprechen, dass du zum Beispiel früher Bescheid gibst!

Ich hab ja auch meine Sachen zu erledigen und manchmal denk ich, dass dir gar nicht so

## ERGEBNISSE

---

---

bewusst ist, dass ich auch arbeite!

ER

Ach deswegen bis du eigentlich wirklich sauer,  
oder wie?

{Friedl, 2007 #269}

## ERGEBNISSE

---

---

### Auflösungssequenz Sequenz 1 / CUT 3

ER

Worum geht's dir jetzt eigentlich gerade?  
Dass ich angeblich „nie“ Verabredungen  
einhalte, oder dass ich nicht sehe, was du  
alles machst?

SIE

Ok, dass „nie“ war vielleicht ein wenig  
übertrieben.  
Aber ich find schon, dass das, was du  
machst dir oft wichtiger ist, als das, was  
ich mach.  
Trotzdem finde ich, wir sollten uns in  
Zukunft gemeinsam besser absprechen.

Sie dreht sich um und schaltet den Herd ein, wendet sich  
sogleich aber wieder ihrem Partner zu und sucht  
Blickkontakt.

ER

Klar sollten wir das versuchen, aber es  
kann halt doch immer mal vorkommen, dass  
ich länger arbeiten muss und dann will ich  
nicht, dass du jedes Mal sauer bist, wenn  
ich heimkomm'.

SIE

Ja und da wär's halt gut, wenn du  
rechtzeitig bescheid sagst und vielleicht  
wenn's geht, dir die Termine so legst, dass  
wir auch noch ein bisserl Zeit zusammen  
haben.

ER

Ich versuch' das schon, aber momentan  
müssen wir einfach unsere Ansprüche ein  
bisserrl runterschrauben!  
Ansonsten weiß ich ganz genau, dass du mit

## ERGEBNISSE

---

---

Teilzeit, Haushalt und den Kindern mehr als  
genug beschäftigt bist!

{Friedl, 2007 #269}

## ERGEBNISSE

### Auflösungssequenz Sequenz1 / CUT 4

SIE

Wie kommst du jetzt auf die Idee, dass ich überfordert bin?

Ich bin einfach sauer, weil wir in letzter Zeit so wenig zusammen unternehmen und weil ich manchmal den Eindruck hab, dass dir das gar nicht so viel ausmacht!

Und außerdem hab ich oft das Gefühl, dass du oft nicht siehst, was ich alles um die Ohren hab..

ER

Ich weiß doch, dass du auch viel zu tun hast, das ist doch gar keine Frage.

Trotzdem hab ich das Gefühl, dass es dir manchmal zu viel wird und du das dann an mir auslässt.

Und wenn ich so nen Tag hab, wie heute, dann will ich halt zu Hause nicht auch noch angemotzt werden..

Sie geht zu ihm hin und fasst seine beiden Arme in Höhe des Ellenbogens

SIE

Ok, seh' ich alles ein, aber kannst du nicht auch nachvollziehen, dass ich einfach gereizt reagiere, wenn ich ewig auf dich warte, keine Nachricht von dir kommt und wir dann das Kino verpassen ?

{Friedl, 2007 #269}

## ERGEBNISSE

---

---

### Auflösungssequenz Sequenz 1 / Cut 5

ER

Weißt du, ich hab halt schon manchmal auch den Eindruck, dass ich das voll abbekomm', wenn du hier zu Hause von irgendwas gestresst warst.  
Aber t'schldige, du wolltest noch was sagen?

SIE

Ja, ich finde nämlich, dass du oft deinen Anteil an der ganzen Sache nicht siehst oder vielleicht kommt's einfach nicht rüber.  
Ich hätte es halt gut gefunden, wenn du einfach mal gesagt hättest, dass das Scheiße gelaufen ist heute.

Er hebt die Arme und die Schultern

ER

Vielleicht hätt' ich das auch gesagt, aber ich war halt dann wieder so genervt, weil du gleich so aggressiv warst. Obwohl ich's ja auch verstehen kann.

{Friedl, 2007 #269}



## ERGEBNISSE

---

---

<b>Auflösungssequenz Sequenz 1 / CUT 6</b>
--

SIE:

Hey bleib bitte noch da bis wir das fertig diskutiert haben!

ER dreht sich wieder um

SIE

Also, wenn du so was sagst, dann ist's doch klar, dass ich sauer bin oder? Das ist eben genau das was ich vorhin gemeint hab, von wegen, dass dir meine Interessen nicht besonders wichtig sind, oder wie würdest du das jetzt sehen?

ER macht einen Schritt auf SIE zu

ER

Ok, das war jetzt blöd dahin gesagt. Natürlich sind mir deine Interessen nicht egal, - aber ich arbeite ja schließlich auch dafür, dass wir uns zum Beispiel den Hausumbau leisten können und das stelle ich halt vor's Kino und dann bin ich eben auch sauer, wenn das von dir nicht gesehen wird.

Beide schauen einander an

{Friedl, 2007 #269}

## ERGEBNISSE

---

---

### Auflösungssequenz Sequenz 1 / CUT 7

SIE

(mit den Händen gestikulierend)

Also das find' ich jetzt schon ganz schön krass, mich als undankbar zu bezeichnen, das musst du jetzt schon zugeben, oder?

Worum es mir hauptsächlich geht, ist eine bessere Absprache. Ich weiß, dass du voll ausgelastet bist, momentan, aber um so mehr müssen wir uns halt absprechen.

ER

Worum es mir vor allem geht, ist dass ich momentan einfach ziemlich eingeschränkt bin und dass du das auch siehst und deswegen vielleicht auch nicht ganz so viel forderst und dann wütend und enttäuscht bist, wenn ich es nicht erfüllen kann!

Aber mit dem besser Absprechen hast du schon recht.

SIE

Na gut, dann fangen wir gleich mal an und sprechen ab, wer morgen kocht.

Sie lächelt und stellt beide Töpfe auf den fertig gedeckten Esstisch, beide setzen sich.

{Friedl, 2007 #269}

#### 4.2.2 Drehbücher zur 2. Sequenz

Für das zweite Streitgespräch, welches ein als „intellektualisierendes“ Streitgespräch durch den sich beweisenden bzw. den bestimmend-kontrollierenden Stil {Schulz von Thun, 1989 #172} geprägt sein sollte, wurde folgendes Drehbuch erstellt. Die zu den CUTs gehörigen Auflösungssequenzen finden sich im Anschluss.

<b>SEQUENZ 2</b>
------------------

INNEN-KÜCHE-ABEND

Wir sehen den Mann am Herd stehen und das Abendessen zubereiten, seine Frau kommt mit Jacke und Aktentasche zur Tür herein, stellt diese aber gleich neben der Tür ab. Dann geht sie zu ihrem Mann und schaut ihm über die Schulter:

ER:

Hallo Schatz!

SIE:

Hallo Liebling,  
Du hast doch sicher das  
Rinderhack genommen, oder ?

ER:

Nein, das ist Gemischtes

SIE:

Rind wäre vom Geschmack doch  
besser gewesen!

## ERGEBNISSE

---

---

ER:

Ich habe bis jetzt immer  
Gemischtes hergenommen und  
es war immer gut!

SIE:

Eigentlich gehört das aber anders..

ER:

Bei mir war das schon immer so.

SIE:

(mit leichtem Nachdruck)  
Dann muss man's halt  
noch ordentlich würzen

Sie neigt den Kopf leicht zur Seite, zieht die Augenbrauen hoch und geht einen Schritt zurück. Er ist nach wie vor mit Kochen beschäftigt.

**CUT1**

SIE:

Wie war's denn bei dir heute?

ER:

Vormittag gings, am Nachmittag  
ist's dann ziemlich zugegangen!

SIE:

Aha.

Sie zieht ihre Jacke aus und hängt sie über einen Stuhl und dreht sich jetzt wieder zu ihm hin, steht aber in seinem Rücken

SIE:

Du hast dir jetzt schon mal Gedanken  
über Ostern gemacht, oder ?

ER:

Um den Dreh rum ist bei uns

## ERGEBNISSE

---

---

wahrscheinlich einiges los.

SIE:

Es liegt heuer ziemlich spät!

ER:

Da irrst du dich Liebling, letztes Jahr war's noch ziemlich kalt, allzu spät wird's also heuer nicht liegen!

SIE:

Ich irre mich bestimmt nicht, ich weiß noch ganz genau, dass ich letztes Jahr schon überlegt hab, was wir dieses Jahr machen, wenn's dann noch später ist!

### **CUT2**

Sie holt einen Topf, setzt Nudelwasser auf, bleibt neben ihm stehen und stützt die Arme in die Hüften

ER:

Ich kann mich nicht an eine derartige Diskussion erinnern!

SIE:

Da warst du wahrscheinlich wieder mit deinen Gedanken woanders, Liebling!

ER:

Länger als eine Woche wär's ja eh nicht.

SIE:

Man darf so was aber nicht unterschätzen, ich weiß noch, als wir wegen dir im April an den Atlantik gefahren sind, was habe wir gefroren...

ER:

Im August kann es da ganz genau so

## ERGEBNISSE

---

---

kalt sein, Liebes!

### CUT3

Er nimmt ein Taschentuch aus seiner Hosentasche, schnäuzt sich kräftig die Nase und macht einen Schritt auf den Papiermüll zu

SIE:

Wolltest du das gerade in die  
Papiertonne werfen, Schatz?

Er setzt an, etwas zu sagen, und wird von ihr aber sogleich unterbrochen:

SIE:

Liebling, ich habe dir doch schon  
x-mal erklärt, dass die da nicht  
reingehören!

ER:

Du musst gerade reden, du hast  
letztes mal die Eintopf Reste einfach  
auf den Kompost geschmissen!

SIE

Das ist doch ganz einfach, Taschentücher  
sind aus Zellstoff und nicht aus  
Papier, deswegen gehören sie auch  
nicht in den Papiermüll, dass du dir  
das nicht merken kannst !

ER:

Anscheinend kannst du dir auch  
nicht merken, was auf den Kompost  
gehört, Liebes!

SIE:

Das ist doch jetzt vollkommen  
unerheblich !

ER:

## ERGEBNISSE

---

---

Ach so, das ist dann ganz  
plötzlich unerheblich!

Sie schmeißt die Spaghetti ins kochende Nudelwasser und tritt wieder einen Schritt zurück, schräg hinter ihren Mann

### **CUT4**

SIE:

Es wäre auf jeden Fall gut bald mal zu wissen, wann ich Urlaub nehmen soll, das kann doch nicht so schwer sein dich mit deinen Kollegen abzusprechen!

ER:

Wir sind leider mit dem einen Projekt ziemlich im Rückstand, weil Karl doch so lange ausgefallen ist.

SIE:

Eine Woche wird man doch irgendwie abschätzen können?

### **CUT5**

ER:

Wenn wir eh mit dem Auto fahren sind wir ja flexibel!

SIE:

Aber...

Sie setzt an, etwas zu sagen in dem Moment klingelt sein HANDY. Er nimmt es aus der Gürtel Tasche, schaut aufs Display:

ER:

Entschuldige...

Nimmt ab, dreht sich ein wenig zur Seite, Sie übernimmt am

## ERGEBNISSE

---

---

Herd

ER:

Ja hallo Peter... ich weiß, du rufst wegen dem Lauftreff morgen Abend an... nein ... geht soweit in Ordnung... ich hätte dich eh noch angerufen... nein soweit gut... doch doch... Anita geht es auch gut... sie ist gerade heimgekommen ... ach so... wegen der Karten... ja ich frag nach, aber das hat ja noch Zeit... Jou... mhm... ja dann um halb 6... nein... geht in Ordnung... ja, werd ich ausrichten... Danke.

Er legt auf.

ER:

Gruß vom Peter.

### **CUT6**

Steckt das Handy wieder in seine Tasche

SIE:

(ein wenig angesäuert)  
Ich dachte wir wollten fliegen,  
das war doch so ausgemacht?

Sie rührt energisch in der Soße

ER:

Das war in der Diskussion, aber ich kann mich nicht erinnern, dass wir uns festgelegt hätten.

SIE:

Es war definitiv so ausgemacht

ER:

Was regst du dich denn so auf Schatz,  
pass lieber auf, dass die Soße nicht



## ERGEBNISSE

---

---

anbrennt.

### CUT7

SIE:

(gereizt)

Die Soße habe ich vollkommen im Griff.

ER:

Das ist doch kein Grund sich

so zu echauffieren, Liebes !

Wir werden schon zu einer

Lösung kommen.

(abwiegelnd) Soll ich die Kinder rufen?

SIE:

(sehr kurz und knapp)

Ja, aber stell **bitte** vorher noch die

Untersetzer auf den Tisch

ER:

(sachlich)

Natürlich, Liebes.

### CUT8

{Friedl, 2007 #270}

## ERGEBNISSE

---

---

Sequenz 2 / Auflösung 1
-------------------------

### INNEN-KÜCHE-ABEND

Wir sehen den Mann am Herd stehen und das Abendessen zubereiten, seine Frau kommt mit Jacke und Aktentasche zur Tür herein. Sie zieht ihre Jacke aus und hängt sie über einen Stuhl. Danach geht sie zum Herd und stellt sich mit dem Rücken so neben den Herd, dass sich die Partner fast gegenüberstehen.

SIE:

Sag mal, hast du dir jetzt schon mal konkret Gedanken über die Urlaubsplanung zu Ostern gemacht? Für mich wär's wichtig zu wissen, **wann** es losgeh'n soll, das wollen die im Personalbüro nämlich wissen.

ER:

Ja klar, hab ich schon, aber bei uns ist eben gerade zu der Zeit echt der Teufel los und man kann das momentan gerade sehr schwer einschätzen.

SIE:

Hm, aber irgendwie müssen wir vorausplanen... Gibt's denn keine Möglichkeit, dass du raus findest, wann du ungefähr weg kannst?

ER:

Ich werd schauen, was sich machen lässt und morgen mal mit den anderen reden.

SIE:

## ERGEBNISSE

---

---

Das wär' prima, dann müssen wir  
uns nur noch überlegen, wo es  
hingehen soll, es liegt ja  
dieses Jahr ziemlich spät,  
davon würde ich's auch abhängig machen.

ER:

Bist du sicher dass du  
dich da nicht vertust?  
Letztes Jahr war's doch noch so kalt...

SIE:

Eigentlich bin ich mir sicher,  
aber wir können ja schnell  
nachschaauen!

ER:

Ok, also du würdest das dann  
davon abhängig machen,  
wie spät es liegt, hab ich  
das richtig verstanden?

SIE:

Ja, aber jetzt erst mal wär's  
mir noch wichtiger den  
zeitlichen Rahmen festmachen  
zu können.  
Also du kümmerst dich darum, ok?

ER:

Ja, ich schau morgen nach.

{Friedl, 2007 #270}

## ERGEBNISSE

---

---

### Sequenz 2 / Auflösung 2

Er nimmt ein Taschentuch aus seiner Hosentasche, schnäuzt sich kräftig die Nase und macht einen Schritt auf den Papiermüll zu

SIE

Liebling, du steuerst gerade den Papiermüll an!

ER

Ach so ja stimmt, die rechte Tonne ist es ja

SIE

Ich hab nur deswegen gleich so laut geschrieen, weil ich da in letzter Zeit öfter mal ein Taschentuch drinnen gefunden hab!

ER

Naja, wenn ich in Eile bin, schau ich vielleicht manchmal nicht so genau, das kann schon vorkommen, übrigens brauchst du gar nicht so auf mir herumzuhacken, weil du dich mit dem Kompostmüll auch ab und an vertust...

SIE

Das gebe ich ja zu, aber das bringt und was den Papier Müll angeht grad auch nicht weiter. Was könnten wir denn machen, damit es dir einfacher fällt?

ER

Naja, entweder wir stellen die Eimer um, oder wir besorgen uns farbige!

SIE

## ERGEBNISSE

---

---

Klingt doch ganz gut...

ER

Und was machen wir, damit dir  
das mit dem Kompost leichter fällt,  
jetzt wo wir das eine Thema gelöst haben?

Dabei grinst er und schaut sie ein wenig herausfordernd an

SIE

Nun ich würde vorschlagen,  
dass du ihn farbig kennzeichnest.

Beide schauen sich an und lachen

{Friedl, 2007 #270}

## ERGEBNISSE

---

---

### Sequenz 2 / Auflösung 3

Sie reißt die Packung Spaghetti auf und reicht sie ihrem Mann, dabei sieht sie ihn an und bleibt dann wieder ihm zugewandt mit dem Rücken zum Herd stehen.

SIE:

Um jetzt noch mal auf  
den Urlaub zurückzukommen,  
für mich wäre es wirklich  
wichtig zu wissen, wann ich  
Urlaub nehmen soll.  
Kannst du mittlerweile abschätzen,  
ab wann du frei machen kannst?

ER:

Hm, also du musst das jetzt  
schon so konkret wissen, oder wie?  
Bei uns ist's momentan  
schwierig einzuschätzen,  
weil wir mit dem Friedl-Projekt  
arg im Rückstand sind..

SIE:

Ich weiß schon wie es momentan  
bei dir in der Firma aussieht,  
aber ich steh eben unter dem Druck,  
dass ich's bald sagen muss,  
weil sonst jemand anderes zu  
dem Zeitpunkt Urlaub nimmt!

ER:

Das ist schon klar, aber ganz  
so einfach ist es eben nicht.  
Ich werd trotzdem schau'n,  
was sich machen lässt, ja!?

{Friedl, 2007 #270}

## ERGEBNISSE

---

---

<b>Sequenz 2 / Auflösung 4</b>
--------------------------------

ER

Ja, ich werde das morgen  
noch mal ansprechen, aber  
wie gesagt 100% werd ich's  
jetzt noch nicht sagen können.  
Wenn es sich dann doch um einen  
oder 2 Tage verschiebt ist  
es ja auch nicht so schlimm,  
mit dem Auto sind wir ja flexibel.

SIE

Aber...

Sie setzt an, etwas zu sagen in dem Moment klingelt sein  
HANDY. Er nimmt es aus der Gürtel Tasche, schaut aufs  
Display:

ER:

Entschuldige...

Er tritt einen Schritt zurück, nimmt ab, wendet sich ihr  
zu, so dass sie einander frontal gegenüber stehen und hält  
dabei intensiven Blickkontakt zu ihr. Sie übernimmt mit  
einer Hand den Kochlöffel.

ER:

Hallo Peter! Du es passt jetzt  
grad nicht, kann ich dich  
später zurückrufen? Ok, super, danke!

Er legt auf.

ER:

Entschuldige, wo waren wir gerade?"

Er macht das Handy aus und steckt es wieder in seine  
Tasche. {Friedl, 2007 #270}

Er steckt das Handy wieder in seine Tasche

ER

So, tut mir leid... Wir waren  
beim Oster-Urlaub, stimmts!?

SIE

Also wenn ich dich recht verstehe,  
hattest du jetzt nicht mit eingeplant,  
dass wir fliegen, oder wie?

Sie blickt ihm direkt in die Augen

ER:

Ich war mir nicht so sicher,  
dass wir uns schon festgelegt  
hatten, dass wir tatsächlich  
**fliegen wollen?**  
Ist dir das denn so wichtig?

SIE

Eigentlich schon! Nach unseren  
letzten Stauerlebnissen hatte  
ich sogar fest damit gerechnet,  
deswegen reite ich ja auch so  
auf dem genauen Termin herum

ER

Hm, also ich habe das einfach  
nicht so definitiv aufgefasst  
wie du... aber eigentlich hab  
ich ja auch nichts dagegen,  
dass wir fliegen, nur kann  
mir eben das Projekt einen Strich  
durch die Rechnung machen! Das muss ich  
halt jetzt nochmal prüfen.  
Hey, pass auf die Soße auf!

{Friedl, 2007 #270}



## ERGEBNISSE

---

---

### Sequenz 2 / Auflösung 6

SIE

Die Soße ist jetzt grad für mich eher nebensächlich!  
Ich ärger mich halt, weil ich fest damit gerechnet hatte, dass der Urlaub dieses Jahr ein wenig stressfreier abläuft, das würde ich mir eben wünschen!

ER

Da hätte ich auch nichts dagegen!  
Aber mit dem festen Termin ist es zu so einem frühen Zeitpunkt einfach schwierig, weil ich die Situation schlecht abschätzen kann!

SIE

Allzu lang können wir mit der Buchung halt nicht mehr warten!  
Und wie gesagt, ich würde wirklich lieber fliegen und dir würde es glaub' ich auch mal ganz gut tun!

ER

(freundlich mit Nachdruck)  
Also ich werd morgen noch mal die Lage checken und dann sehen wir weiter, in Ordnung?

Dabei sieht er Sie unvermittelt an und nickt nachdrücklich mit dem Kopf.

SIE

(leicht stirnrunzelnd)  
In Ordnung

ER

{Friedl, 2007 #270} Gut. Dann hol ich jetzt die Kinder.

### 4.2.3 Drehbücher der 3. Sequenz

Die dritte Sequenz repräsentiert den *sich distanzierenden Gesprächsstil* nach Thun {Schulz von Thun, 1989 #172} oder nach dem Prinzip der 4 Apokalyptischen Reiter, (vgl. Gliederungspunkt 1.3.1.) von Gottmann die sogenannte *Stonewalling* Komponente. Folgendes Drehbuch wurde für die letzte Sequenz erstellt, die zu den CUTs gehörigen Auflösungssequenzen finden sich wiederum im Anschluss.

<b>SEQUENZ 3</b>
------------------

#### INNEN-TAG-KÜCHE

Wir sehen eine Frau die letzten Vorbereitungen für das Frühstück treffen, der Küchentisch ist bereits gedeckt. Der Ehemann betritt mit einer Tüte Semmeln und der neusten Tageszeitung in der Hand die Küche. Während er sich in Richtung Tisch bewegt, hört man ihn eine Art Begrüßung murmeln:

ER

(undeutlich):

Morgen.

Er setzt sich hin, faltet die Zeitung auseinander und beginnt sogleich zu lesen

Sie wirft ihm einen kurzen unsicheren Blick zu, nimmt Kaffee und Tee und setzt sich ebenfalls zu Tisch.

Dann beginnt Sie sich auf eine sehr mechanische Art und Weise ihr Frühstücksbrötchen zuzubereiten.

SIE:

Gibst mir einmal den Zucker?!

Er reicht ihr unterm Lesen den Streuer, welcher, weil beide nicht richtig acht geben umfällt und sich über das Tischtuch ergießt.

ER:

Hm.

## ERGEBNISSE

---

---

Er verzieht leicht das Gesicht und wendet sich wieder seiner Zeitung zu.

SIE

(den Zucker zusammenkratzend):  
Ist ja nix passiert!

Schweigen, man hört nur den Kaffeelöffel, der beim Umrühren klimpert.

SIE:

Wie ist's denn die Nacht gegangen mit deinem Rücken?

ER

(achselzuckend):  
Auch nicht anders als sonst.

SIE:

Aha

Sie nimmt einen Schluck von ihrem Kaffee

**CUT1**

ER

(merklich ungehalten):  
Die Tabletten und des ganze Zeugs hilft auch nix, des ist eh alles Schmarrn die ganze Rumdocktorei

SIE:

Naja, des war halt einmal wieder so eine Idee von deiner Schwester, gelt...

ER:

Geht des schon wieder los ?

SIE:

Ja freilich, sie meint's nur gut,

## ERGEBNISSE

---

---

aber wirklich eine Ahnung hat's ned...

Sie nimmt mit entschlossener Mine eine Illustrierte zur Hand, die in unmittelbarer Nähe liegt und beginnt zu blättern.

Minutenlanges Schweigen, beide scheinen in ihre Lektüre vertieft.

### **CUT2**

ER:

Gibt's noch einen Tee ?

Er schaut sie dabei zum ersten Mal richtig an.  
Sie reicht ihm wortlos die Kanne.

SIE

(fast wie beiläufig):

Und des soll jetzt so weitergehn,  
dass du keine Nacht gescheid schläfst?

ER

(lesend):

Lass des mal meine Sorge sein.

### **CUT3**

Sie nimmt einen Apfel und beginnt diesen sehr energisch zu schälen.

ER:

S' Landratsamt hat jetzt  
doch den Kanalausbau bewilligt...

SIE:

So, 2 Stück Obst für die Verdauung  
und den Blutdruck

ER

(verzieht das Gesicht):

Muss des sein?

Er macht eine abwehrende Bewegung

SIE

(sehr bestimmt):

## ERGEBNISSE

---

---

Du musst schon a mal auf  
deine Gesundheit auch schauen!

ER:

Wenn'st dann a Ruh gibst!

Er nimmt widerwillig die zwei Apfelstückchen.  
Beide wenden sich wieder ihrer Lektüre zu.

**CUT4**

SIE:

Fuchsbergers sind übrigens  
früher aus dem Urlaub zurückgekommen,  
Ihr ging's nicht gut!

ER:

Wird's halt was Falsches gegessen  
haben, des kann ich mir schon vorstellen...

SIE:

Sie meinen, dass was mit'm Herzn is!

ER:

So.

Er blättert weiter

SIE:

Hast jetzt deine Blutdruckmedikamente  
scho g'holt?

ER:

Du hast doch geseh'n, dass ich die  
letzten Tage zu überhaupt nix kommen bin  
mit der damischen Steuererklärung,  
oder!?

SIE:

Wann willst es denn dann hol'n?  
Morg'n ist Sonntag.

ER

## ERGEBNISSE

---

---

(energisch):  
Wenn Zeit is.

Er blättert geräuschvoll seine Zeitung um

SIE:  
Aha.

Sie blättert resigniert in ihrer Illustrierten.  
Schweigen.

### **CUT5**

ER:  
Die Mikrowelle, die du immer  
Haben wolltest, wär' jetzt  
günstig zum kriegen!

Er sieht dabei über seine Zeitung hinweg zu ihr hin.

SIE  
(ärgerlich):  
Hm.

ER  
(achselzuckend):  
Mir ist des wurscht, ich bin auch  
mit da alten zufrieden.

SIE  
(seufzend):  
Mir wär's wichtiger, wenn du  
deine Tabletten nehmen tätest!

Er liest mit unveränderter Mine weiter.  
Sie steht auf und beginnt geräuschvoll den Tisch  
abzuräumen, ihr Gesichtsausdruck ist eine Mischung aus  
unterdrückter Wut und Resignation und Unsicherheit.  
Er wirft ihr einen prüfenden Blick zu.

### **CUT6**

SIE:  
Also um zwei fahrn wir Einkaufen, ja?

## ERGEBNISSE

---

---

ER:

In Ordnung.

SIE

(verstimmt bis gleichgültig):

Ich geh jetzt in den Keller zum Bügeln.

ER

(nickend):

Lass stehen.

Er deutet dabei mit einer Kopfbewegung auf die Kaffee und Teekanne, die noch auf dem Tisch stehen und wendet sich dann wieder seiner Zeitung zu.

Sie verlässt schweigend die Küche.

**CUT7**

{Friedl, 2007 #271}

## ERGEBNISSE

---

---

<b>Sequenz 3 / Auflösung 1</b>
--------------------------------

INNEN-TAG-KÜCHE

Wir sehen eine Frau die letzten Vorbereitungen für das Frühstück treffen, der Küchentisch ist bereits gedeckt. Der Ehemann betritt mit einer Tüte Semmeln und der neusten Tageszeitung in der Hand die Küche. Während er sich in Richtung Tisch bewegt, sieht er kontinuierlich zu seiner Frau hinüber:

ER

(laut und deutlich):  
Guten Morgen!

SIE

Morgen!

Er setzt sich hin, faltet die Zeitung auseinander, hält sie rechts neben seinem Körper auf einer Höhe, die ihn mühelos die Küche überblicken lässt und beginnt sogleich zu lesen.

Sie fixiert ihn, nimmt Kaffee und Tee und setzt sich ebenfalls zu Tisch.

Dann beginnt Sie sich ihr Frühstücksbrötchen zuzubereiten.

SIE

Gibst du mir bitte mal den Zucker?!

Er sieht auf, legt seine Zeitung an der Tischkante ab und reicht ihr den Zuckerstreuer, welchen sie nicht ganz zu fassen bekommt: der Zuckerstreuer kippt und ein wenig Zucker ergießt sich auf das Tischtuch.

ER

Hm; entschuldige da hab ich  
jetzt ned gescheid aufgepasst!

Er zieht leicht die Augenbrauen hoch und sieht sie direkt an.



## ERGEBNISSE

---

---

SIE

(den Zucker zusammenkratzend):  
Iss ja nix schlimmes passiert!  
Aber ich tät's halt schon schätzen,  
wenn du auf mich genauso viel achtest,  
wie auf deine Zeitung.

ER

Ja, des war jetzt grad blöd,  
des stimmt, aber ich würde halt  
gern die Zeitung noch durchschauen,  
weil ich später vielleicht nicht mehr  
dazu komm, oder stört's dich arg?

SIE

Solang du nicht ganz dahinter  
verschwindest und ich mich noch  
mit dir unterhalten kann..  
Wie ist's denn überhaupt die Nacht  
gegangen mit deinem Rücken?

ER

Leider nicht viel anders als  
wie sonst auch: weh getan hat er halt.

Dabei senkt er wieder seine Zeitung und sieht seine Frau  
an. Die Zeitung bleibt dieses Mal deutlich länger gesenkt.

{Friedl, 2007 #271}

## ERGEBNISSE

---

---

<b>Sequenz 3 / Auflösung 2</b>
--------------------------------

ER:

Gibt's noch einen Tee?

Er schaut sie dabei zum ersten Mal richtig an und schiebt die Zeitung ein wenig zur Seite.

SIE

Ja, freilich, magst noch einen?

Sie legt die Illustrierte bei Seite, reicht ihm die Kanne, wendet sich dabei ihm zu und hält Blickkontakt.

SIE

Wie stellst du dir denn vor,  
dass das jetzt weiter geht,  
mit deinem Rücken? Irgendwie sollt  
das ja schon a mal besser werden, oder?

ER

Ja, ich werd mich schon mal darum  
kümmern!

SIE

Aber des hast du wirklich schon oft  
gesagt und besser geworden ist's bis  
heut noch nicht! Es ist ja nicht  
nur so dass du allein darunter  
leidest, wenn du die ganze Nacht  
nicht schläfst, für mich ist's  
schon auch belastend!

Dabei neigt sie sich leicht über die Tischkante vor in seine Richtung und hält intensiven Blickkontakt.

{Friedl, 2007 #271}

## ERGEBNISSE

---

---

<b>Sequenz 3 / Auflösung 3</b>
--------------------------------

ER:

Jetzt reden wir doch einmal  
von was anderem, stell dir vor:  
das Landratsamt hat jetzt  
doch den Kanalausbau bewilligt...

SIE:

Ich find's jetzt nicht gut von  
was anderem zu reden, deine Gesundheit  
geht schon vor! Mir liegt des zumindest  
am Herzen, und es würd nicht schaden,  
wenn du dich auch a bisserl mehr  
damit beschäftigen tätest!

Sie legt ihm zwei Stück geschälte Äpfel hin.

ER

(kneift leicht die Augen zusammen):  
Muss das sein? Ich weiß schon, dass  
ich a bisserl was G'sunds essen  
sollt', aber in der früh mag ich's  
halt gar nicht gern!

SIE

(sehr bestimmt):  
Ich find, bevor du allerhand  
Tabletten schluckst, probier'n wir's  
halt a mal so!

ER:

Du hast ja schon recht, ich mag  
halt nur nicht aller weil  
über des Gesundheitszeugs reden!

Er nimmt die zwei Apfelstückchen und beginnt daran zu  
knabbern.

{Friedl, 2007 #271}

## ERGEBNISSE

---

---

<b>Sequenz 3 / Auflösung 4</b>
--------------------------------

SIE:

Wo wir grad beim Thema sind:  
Fuchsbergers sind übrigens früher  
aus dem Urlaub zurückgekommen,  
sie hat so Herzprobleme gehabt.

ER:

Und was willst du mir jetzt damit sagen?  
Ich dacht wir sind fertig  
mit dem Gesundheitsthema?

SIE:

Solang' ich den Eindruck hab,  
dass du nicht genug auf deine  
Gesundheit acht gibst, ist  
für mich des Thema noch nicht erledigt.  
Ich mach mir halt ganz einfach  
auch Sorgen, wenn ich seh  
wie schnell's gehen kann!

ER:

Ach so, du meinst, dass ich  
auch bald da nieder lieg?

Er fixiert sie mit leicht geneigtem Kopf, die Zeitung ist  
nun fast unterm Tisch verschwunden.

SIE:

Freilich mach ich mir Sorgen,  
weil ich den Eindruck hab,  
dass du des immer von dir wegschiebst.

ER:

(nach kurzer Pause)

Du hast schon recht dass ich  
mich nicht gern damit beschäftig',  
aber das wird wohl auf kurz oder  
lang nix nützen!

SIE:

Wie schaut's denn z.B. mit

## ERGEBNISSE

---

---

deinen Blutdruckmedikamenten aus?

ER:

Wegen den Tabletten, da bin  
ich noch nicht zur Apotheke gekommen!

SIE:

Des ist eben das was ich mein  
und weswegen ich mir solche Sorgen mach!  
Wann willst sie denn dann hol'n?  
Morgen ist Sonntag!

ER

A bisserl eine Eigenverantwortung  
kannst du mir schon auch zutrauen,  
deswegen reagier ich vielleicht  
auch manchmal ein bisserl grantig!

Sie stützt beide Hände an der Tischkante auf

SIE:

Des würd ich ja sofort machen,  
wenn ich seh, dass alles passt!  
Dann bräuchten wir auch ned  
ständig darüber redn !

{Friedl, 2007 #271}

ER:

Die Mikrowelle, die du immer haben wolltest, wäre jetzt günstig zum kriegen!

Sieht dabei über seine Zeitung hinweg zu ihr hin.

SIE

Das freut mich ja, dass du daran denkst, aber ich denk immer noch an deine Tabletten und wie wir das in Zukunft hinkriegen, dass du auch ein bisserl mehr an deiner Gesundheit arbeitest!

Dabei greift sie nach seiner Hand und hält sie.

ER sieht sie an und nickt mit dem Kopf, und kneift die Augen kurz zusammen.

SIE

Also, schau halt a mal

Sie drückt noch einmal kurz seine Hand, nickt, steht dann auf und beginnt ihr Geschirr abzuräumen.

{Friedl, 2007 #271}

## ERGEBNISSE

---

---

<b>Sequenz 3 / Auflösung 6</b>
--------------------------------

Sie stellt das Geschirr neben der Spülmaschine ab, kommt wieder an den Tisch zurück und stellt sich neben ihn, dabei stützt sie die Hände in die Hüften

SIE:

Ich kann's ehrlich nicht versteh'n,  
warum ich bei dir da so auf Granit  
beiß! Des ist doch nicht bös gemeint,  
ich mach mir doch bloß Sorgen um dich!

Nach kurzer Pause: dreht er sich komplett zu ihr rüber und schaut sie an.

ER:

Ja, des weiß ich schon, aber manchmal  
ist's mir halt ein bisserl zu viel und  
dann reagier ich halt so.

SIE

(mit etwas belegter Stimme)  
Das ist für mich aber schon sehr  
belastend, des muss ich dir auch  
so sagen!

ER

(nickend nach kurzer Pause):  
Ich werd schau'n, dass ich  
in Zukunft a bisserl mehr acht geb.  
Ich kann's dir nicht versprechen,  
dass es gleich klappt, aber ich  
werd mich bemühen, recht so?

Sie nickt

SIE

So dann müssen wir jetzt noch  
das mitm Einkaufen klären,  
fahr'n wir um 2?

Er nickt

## ERGEBNISSE

---

---

SIE

Gut dann geh ich jetzt in den  
Keller zum Bügeln!

Sie macht einen Schritt auf den Tisch zu um das restliche  
Frühstücksgeschirr aufzuräumen.

Er deutet dabei mit einer Kopfbewegung auf sein Geschirr  
und die Teekanne, die noch auf dem Tisch stehen:

ER

Ach, lass steh'n, ich mach  
des dann schon

Sie wirft ihm einen kurzen zögernden Blick zu, dann  
entspannt sich ihre Mine.

SIE

Gut!

Sie verlässt die Küche

{Friedl, 2007 #271}



### **4.3 Erstellen der Filme**

Die mpg Files der Digitalkamera, die professionellen Kurzfilmsequenzen, Sequenz 1, Sequenz 2 und Sequenz 3 sowie die dazugehörigen Auflösungssequenzen sind beigefügter DvD zu entnehmen. (Anlage 14)

### **4.4 Erstellen des interaktiven Trainingsprogramms KUSS**

Das komplette Trainingsprogramm mit allen Teilabschnitten sowie eingefügten Kurzfilmsequenzen ist im Anhang enthaltener DvD zu entnehmen. (Anlage 14)  
Zusätzlich zum Programm wurde der original DvD KUSS! ein Evaluationsbogen, sowie Vermerkformulare zu allen drei Sequenzen beigefügt.

## 5 Diskussion

---

Der Abschnitt der Diskussion ist ähnlich wie die vorangegangenen Abschnitte in Teilabschnitte gegliedert. Im ersten Teil sollen noch einmal die inhaltlichen Konzepte sowie die Kriterien diskutiert werden, nach welchen diese erstellt wurden. Im Nachhinein sollen die Konzepte der Drehbücher sowie das Programmkonzept an sich diskutiert werden.

Schließlich sollen die Wahl des Formates, sowie die Einsetzbarkeit des Programms kritisch beleuchtet werden.

### 5.1 Erstellung der inhaltlichen Konzepte

Die Erstellung der inhaltlichen Konzepte war stark vom vorgegebenen Format als Internet - , sowie CD-ROM taugliches Format geprägt. Es mussten demnach Konzepte erstellt werden, welche die Teilnehmer auch ohne professionelle Hilfe umsetzen können, daher stand von Anfang an die Notwendigkeit von klar strukturierten, einfach verständlichen Regeln im Raum. Bei der Umsetzung wurde versucht sowohl in der Formulierung der Regeln, als auch in den nachfolgenden Erläuterungen auf die vier „Verständlichmacher“ nach Schulz von Thun einzugehen: *Einfachheit, Gliederungs-Ordnung, Kürze-Prägnanz und zusätzliche Stimulanz* {Schulz von Thun, 1981 #171}. Dennoch galt es hier die erste Schwierigkeit zu umgehen, da bereits bestehende Präventionsprogramme, (vgl. Gliederungspunkt 1.4.) wie PREP {Markman, 1986 #97} oder EPL {Hahlweg, 1998 #55}{Schindler, 1999 #197} auf eine sehr genaue Aufklärung ihrer Teilnehmer bezüglich der eingesetzten Regeln setzen. Hintergründe und Motivationen die hinter den einzelnen Regeln stehen sowie die Vorteile der Anwendung einzelner Regeln werden genau erklärt.

Die Wichtigkeit dieser Vorbereitung der Teilnehmer auf das nachfolgende Training lässt sich am besten mit einem weiteren Zitat von Friedemann Schulz von Thun belegen, welches da lautet: *(Selbst)erfahrung und (Selbst)akzeptanz haben der Einübung des neuen Verfahrens voraus oder zumindest miteinher zu gehen {Schulz von Thun, 1981 #171; S. 167}*.

Aus diesem Grund war es häufig schwierig, die Balance zu halten zwischen ausführlichem Erläutern und gleichzeitiger Wahrung von Kürze und Prägnanz.

Dem Prinzip der Gliederung, bzw. der Ordnung, wurde durch eine klare Gliederung der Inhalte nachgegangen, welche innerhalb des gesamten Programms beibehalten wurde. Zusätzliche Stimuli wurden in Form von Farbkennzeichnung nach dem Ampel Prinzip mit rot als „gefährlich“, gelb als „grenzwertig“ und grün als „in Ordnung“, sowie durch Formulierungsbeispiele mit eingebracht.

Die Gliederung der inhaltlichen Konzepte wurde nach der Reihenfolge ihrer zeitlichen Notwendigkeit im Streitfall erstellt. Bei der Ausarbeitung der Konzepte wurde in erster Linie die Theorie des Gesprächs als „Verhandlungsgespräch“ in welchem folglich ein Anliegen eines oder beider Gesprächspartner verhandelt wird, miteinbezogen. Daher sind die Konzepte so gegliedert, dass am Ende des Verhandlungsprozesses ein positives Ergebnis stehen kann. Als positiv wird hier gewertet, dass sich die Gesprächspartner einig sind. Dies kann auf zwei Arten geschehen: das Verhandlungsthema wird erfolgreich gelöst und beide Gesprächspartner sind sich einig oder das Gesprächsthema wird nicht gelöst und darüber sind sich auch beide Partner einig.

Die Zielsetzung des Programms setzt sich im Bezug auf dessen inhaltliche Konzepte aus Zweierlei zusammen:

1. Die Lehrinhalte sind so konzipiert, dass durch entsprechende Hilfestellungen während des Gesprächs weniger Spannung und Frust entsteht und somit gesundheitliche Risiken welche durch wiederholte Belastung entstehen können vermieden werden (vgl. Abschnitt 1.2.).
2. Die Lehrinhalte sind so konzipiert, dass die Themenverhandlung so erfolgreich wie möglich erfolgen kann (vgl. Definition oben), ohne dass am Ende des Gesprächs Uneinigkeit, welche wiederum zu Frustempfinden führt {Berlin, 1984

#175}{Schindler, 1999 #197}, herrscht, da das Thema nicht endgültig geklärt werden konnte.

### **5.1.1 Gliederungspunkt 1.**

Punkt 1. *Die Bedeutung und das Know How selbstexplorativer Fähigkeiten und die Bereitschaft zur Selbstreflexion -allgemein und auf die (Problem-)Situation bezogen,* oder, wie es in im Programm verwendeten der Kurzbezeichnung heisst:

*1. Zunächst über sich selbst nachdenken.*

Nachdem dieses Konzept im Falle eines Streites als Erstes erfolgen sollte, noch bevor es zur Kommunikation mit dem Gegenüber kommt, wird es hier auch an erster Stelle genannt. Dieses Konzept ist sozusagen eine Schnittstelle zwischen reinem (Kommunikations-) Skills Training, wie es ein wichtiger Teil der BMT (Behavioral Marital /Couples Therapy ) {Jacobson, 1979 #74} und verschiedener Enrichment Programme ist und dem in Punkt 1.4. erläuterten Therapiekonzept der EFP, der Emotions-Fokussierten Paartherapie {Johnson, 1985 #79}. Im Rahmen der EFP versucht der Therapeut den Patienten zur „Awareness“ zu verhelfen, worunter das Bewusstwerden bis dato nicht bewusster Gefühle und Motive verstanden wird, welche hinter den Interaktionsposition der Partner bei zuvor identifizierten Konfliktthemen stehen {Johnson, 1985 #79}. An dieser Stelle ist ganz klar zu bemerken, dass sich dieser Prozess innerhalb von mehreren Sitzungen über 9 Therapiestufen hinweg vollzieht. Es mag also unrealistisch erscheinen, dass sich Gesprächspartner in der oft kurzen Zeit unmittelbar vor einem Streit aller ihrer Gefühle und Motive vollständig klar werden, wenn andere mit professioneller Hilfe dazu Wochen und Monate brauchen.

Zu diesem berechtigten Kritikpunkt ist folgendes zu sagen: die Methode ist die gleiche, der Ansatz jedoch ein anderer. Wie in Absatz 1.4. erläutert handelt es sich bei der EFP um eine Paartherapie, also um die vierte und letzte Stufe auf der Interventionsskala {Saßmann H., 2000 #102}. Demnach kann vermutet werden, dass die Motivationen und Gefühle der Teilnehmer, welche den Konflikten zu Grunde liegen, weitaus komplexer

sind, als die Motive von Paaren, welche oberhalb dieser Stufe 4 im grünen oder noch grünen Bereich liegen.

Der erste Gliederungspunkt strebt also keine komplette Aufdeckung komplexer Motivations- und darauffolgender Interaktionsmuster an, sondern soll lediglich die Teilnehmer dazu anhalten, in einem möglichen Rahmen über deren Gefühle und Motivationen nachzudenken um diese anschließend besser identifizieren und nach allen Regeln der Kunst ausdiskutiert zu können. Somit wird die Möglichkeit gegeben, das Konfliktthema ein für alle mal aus dem Weg zu räumen.

Jerry Berlin ist unter den vielen Autoren von Enrichment Programmen derjenige, der die Wichtigkeit dieses Schrittes am besten beschreibt: *Die Verbesserung der Kommunikation in der Ehe hängt davon ab, inwieweit jeder eine größere Selbsteinsicht und ein größeres Selbstverständnis gewinnt und fähig wird, seine Gefühle auszudrücken* {Berlin, 1984 #175, S.21}. Aber auch andere Programme haben diesen Schritt zur „Selbsteinsicht“ in ihr Therapiemanual aufgenommen, allen voran das T.E.A..M. Skills Programm {Miller, 2003 #170}, welches aus der MCCP Schule {Miller, 1976 #190} stammt. Gleich zu Beginn soll der Teilnehmer im Kapitel 1: *Sich selbst verstehen: Situationsanalyse mit dem Bewusstheitsrad*, Seite 20 {Miller, 2003 #170}, seine Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühle, Wünsche und Handlungen analysieren. Ebenso beschäftigen sich zwei Kapitel in *Partnerschaftsprobleme, Möglichkeiten zur Bewältigung* {Schindler, 1999 #197 } mit diesem Thema: *Der Zusammenhang zwischen Gefühl und Verhalten*, Seite 40-42, *Wege, Gefühle direkt auszudrücken*, Seite 42-44. Darin wird ebenso wie im *Offenen Gespräch* von Jerry Berlin begründet, warum es so wichtig ist den hinter dem Streit stehenden Motiven und Gefühlen auf den Grund zu gehen:

*Unterdrückter Ärger verschwindet nicht, er wird auf die eine oder andere Art ihr Verhalten beeinflussen und die Kommunikation dadurch unklarer machen* {Schindler, 1999 #197} bzw. : *Unterdrückter Ärger verschwindet nämlich nicht für immer, auf die ein oder andere Art kommt er gewöhnlich doch wieder zum Vorschein, und wegen ihres aufgestauten Ärgers beginnen die meisten Eheleute ihre Streitereien, indem sie ihre Gefühle anklagend ausdrücken* {Berlin, 1984 #175, S.76 u. 81}.

Auf Grund dieser Sachverhalte wurde der Gefühlsanalyse bzw. Selbstreflexion ein eigener Gliederungspunkt zgedacht.

Sind die eigenen Motive erfasst worden, kann auch für den Partner eine Analyse vorgenommen werden. Dies dient zugleich als Übung zur Verinnerlichung der Fragestellungen für den Partner selber: Was bewegt mich bzw. ihn? Was sind meine bzw. seine Ziele? Eine ganz klare Gefahr die von diesem Unterpunkt ausgeht liegt darin, dass der eine Partner über die Motive des anderen Partners falsche Vermutungen anstellt und an diesen festhält bzw. diese als Gesprächgrundlage nimmt. Deswegen wird im entsprechenden Abschnitt des LERNPROGRAMMES ausdrücklich darauf hingewiesen, dass man seine Schlussfolgerungen über den Zustand des anderen in erster Linie aus Beobachtungen ziehen soll. Selbstverständlich können auch daraus Fehler entstehen, der Teilnehmer soll aber in diesem Abschnitt lernen, dass er sein Gesprächsumfeld bzw. seinen Gesprächspartner genau in Augenschein nimmt und nach Möglichkeit durch Identifikation eindeutiger non-verbaler Stimuli die Lage so gut wie möglich erfasst. Die Tatsache, dass es bei Paaren um Personen handelt, welche auf Grund ihres Zusammenlebens gewisse Verhaltensmuster ihrer Partner kennen dürften, wird hierbei als hilfreich angesehen.

### **5.1.2 Gliederungspunkt 2**

Nachdem die Anlässe oder Motive für die Auseinandersetzung identifiziert worden sind, geht es nun darum, bevor ein gegenseitiger Austausch verbaler oder non-verbaler Art stattfindet, den richtigen Rahmen dafür zu finden.

Im Gliederungspunkt Rahmenbedingungen werden zusätzlich alle Verhaltensweisen erfasst, die einen positiven bzw. erfolgreichen Verlauf des Gespräches fördern. Als positiver Verlauf wird hier ein Gesprächsverlauf gesehen, welcher auf negative bzw. destruktive Elemente wie Vorwürfe oder Kritik, vgl. Abschnitt 1.3. verzichtet und nicht in der Eskalation endet, sondern in der erfolgreichen Klärung des Problems. Rahmenbedingungen sind somit „Handlanger“ der ursprünglich im Lehrkonzept unter

Punkt 6 aufgeführten Verhandlungsstrategie, welche im Rahmen der evaluierten Präventionsprogramme als eigener Sitzungsteil vorkommt {Schindler, 1999 #197}{Miller, 2003 #170}{Markman, 1986 #97}{Harrell, 1976 #191}{Jacobson, 1979 #74}, hier aber aus Platzgründen, sowie auf Grund von fehlenden Mitteln wegelassen wurde vgl. Abschnitt 4.1.

Als Unterpunkte wurden demnach:

1. Herstellung geeigneter Rahmenbedingungen
2. Achten auf emotionale Stabilität
3. Themenbegrenzung
4. Vorsicht im Umgang mit Tabuthemen
5. Das Kontinuitätsprinzip

in das LERNPROGRAMM miteinbezogen.

Ausschlaggebend für den ersten Unterpunkt waren die Ausführungen von Michael Lukas Moeller zur *Begründung der Grundordnung* von Zwiegesprächen Seite 122-130 {Moeller, 1992 #176}, also jenen Gesprächen, die Paare als Metakommunikation (Kommunikation über die Kommunikation) miteinander über ihre Beziehung führen. Im Abschnitt, in welchem der Autor Hinweise gibt über die beste Art und Weise, wie man diese wichtigen Gespräche am besten abhält, schreibt dieser: *„Besinnung auf sich und die Beziehung erfordert Ruhe, auch wenn es dann zum Krach kommt. In Zwiegesprächen geschieht so viel - auch jenseits der Worte - dass jede Ablenkung als störend empfunden wird. Zum Ungestörtsein gehört auch, dass keine Unterbrechungen zu erwarten sind. Das Paar muss also dafür sorgen, dass es frei bleibt von Telefon, Kinderwünschen und Überraschungsbesuchen {Moeller, 1992 #176, S.126}.*

Der Ansatz für das „gewöhnliche“ Streitgespräch: ebenfalls auf diese Mittel zurückzugreifen, um sich dadurch ungestört und frei von möglichen Ablenkungen mit voller Konzentration seinem gegenüber widmen zu können, wurde daraus abgeleitet.

Der zweite Unterpunkt: *Achten auf emotionale Stabilität*, muss ganz klar im Hinblick auf dessen Durchführbarkeit kritisch betrachtet werden. Zur Untermauerung dieses Sachverhaltes soll zunächst wiederum ein Zitat von Friedemann Schulz von Thun angeführt werden, welcher schreibt: *dass zwischenmenschliches Verhalten nur dann*

*seelisch sinnvoll ist, wenn die Außen und Innenseite des Verhaltens leidlich übereinstimmen, d.h., wenn äußeres Gebaren durch ein entsprechendes Inneres Zumutesein gedeckt ist. Ein „ideales“ inneres Zumutesein lässt sich aber nicht nach dem erwähnten Lernmodell trainieren (was nicht besagt, dass die Möglichkeit einer Gefühlserziehung nicht bestünde) {Schulz von Thun, 1981 #171}.*

Bei diesem Unterpunkt besteht also die Gefahr, dass sich die Teilnehmer genötigt fühlen ihren Gefühlen nicht freien Lauf lassen zu dürfen. Dies wird aber in keinsten Weise bezweckt. Wichtig ist es, dass die Teilnehmer sich eingestehen, dass sie diese Gefühle haben und auch haben dürfen {Berlin, 1984 #175}{Schindler, 1981 #174}, dass es aber wie Berlin sagt: einen Unterschied macht ob man ein Gefühl hat oder dieses dann auch noch ausagiert {Berlin, 1984 #175}. Sprich, hier wird den Teilnehmern nicht untersagt, dass sie wütend sind, es wird lediglich davon abgeraten diese Wut in destruktiver Art und Weise am Partner auszulassen.

Vielmehr werden in diesem Punkt Möglichkeiten aufgezählt um eine direkte und heftige Kollision zu verhindern, nämlich zunächst noch einmal über die eigenen Motive nachdenken und so ein wenig „Wind aus den Segeln“ zu lassen oder zu warten, bis man wieder einigermaßen gesprächsfähig ist, oder ganz zur Not das Gespräch mit beidseitiger Zustimmung zu vertagen, jedoch zuvor einen „festen Termin“ für die spätere Verhandlung auszumachen. Ein großes Problem bei der Umsetzung dieses Punktes dürfte jedoch sein, dass in den meisten Fällen der anklagende Partner sich im Recht sieht seine Wut am anderen Partner auszulassen und eine Verschlechterung der Gesprächsatmosphäre dadurch in Kauf nimmt. In den Erläuterungen innerhalb des Programms wird den Teilnehmern erklärt, dass eben diese Verschlechterung der Gesprächsatmosphäre dazu führt, dass letztendlich kein verwertbares Ergebnis aus dem Gespräch entsteht und somit zwar der anklagende Partner seine Wut losgeworden ist, dies aber zu keiner für ihn verwertbaren Konsequenz geführt hat. Im Gegenteil, es hat sich dadurch nur noch mehr Frustration aufgestaut: ein Prozess, den Hahlweg, Schindler und Revenstorf den Zwangsprozess nennen {Schindler, 1999 #197}.

Um die Teilnehmer auf diese Komplikation bzw. diesen gefährlichen Verlauf hin aufmerksam zu machen wurde ein eigener Unterpunkt geschaffen.



Der Unterpunkt: *Themenbegrenzung* ist insbesondere aus den beiden Sprecherregeln: Punkt 3.2. *Konkretes Verhalten in konkreten Situationen* zeigen sowie Vom Hier und Jetzt Sprechen, bzw. Punkt 3.3. *Keine „alten Hüte“ verwenden* aus *Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung: Merkmale gelungener Kommunikation zwischen Partnern*, Seite 36-40 {Schindler, 1999 #197}, entstanden. Gerade beim Durcharbeiten der Drehbücher der zweiten und auch der ersten Sequenz fällt auf, dass die Partner ständig aneinander vorbeireden, weil sie verschiedene Themen diskutieren, dies jedoch nicht miteinander. Verfolgt man den Gesprächsverlauf, ist das sogar einer der Hauptgründe, warum die Gespräche scheitern (vgl. Zusammenfassung Sequenz 1 und Sequenz 2). Die Wichtigkeit dieser Komponente ist auch daraus ersichtbar, dass Harrel und Guerny in ihrem „Behavioral-Exchange Program“ dem Thema Themenbegrenzung eine eigene Stufe in ihrem 9 stufigen Programm zugedacht haben. Insofern ist es auch hier als sinnvoll erachtet worden, die Wichtigkeit der Themenbegrenzung als eigenen Unterpunkt einzubringen.

Ein weiterer Punkt ist den sogenannten *Tabuthemen* gewidmet - Themen welche von einem oder vielleicht sogar beiden Gesprächspartnern gemieden werden und wenn diese doch angesprochen werden zu erschwelter Kommunikation bis hin zum Konflikt führen. Patty Howell und Ralph Jones sprechen nicht von Tabu-Themen, sondern von *heißen Themen* (Basic 8: *Lernen, mit heißen Themen umzugehen*, Seite 85-94) und warnen die Gesprächspartner im voraus, dass sie sich bei diesen Themen mit *Sensibilität und Kommunikationsgeschick* wappnen müssen {Howell, 2004 #177}. Auch Schindler, Hahlweg und Revenstorf behandeln im siebten Kapitel von *Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung* {Schindler, 1999 #197}: *Streit minimieren*, Tabuthemen. Sie kommen zu dem Schluss, dass diese Themen im Streit nicht mehr erwähnt werden sollen.

Da dies aber nicht zur endgültigen Aufarbeitung bzw. Klärung beitragen kann, wird in diesem Programm eine andere Vorgehensweise postuliert. Es ist demnach nicht verboten Tabuthemen auch bei Auseinandersetzungen zu erwähnen, doch muss dies äußerst vorsichtig geschehen und der Partner, für welchen das Thema ein *Tabuhema* ist, sollte das Tempo bestimmen. Dabei gelten für Tabuthemen alle anderen Sprech und

Zuhörerregeln genauso wie für „nicht Tabu-Themen“.

Der letzte Unterpunkt, das Kontinuitätsprinzip, ist eines der wichtigsten Lehrinhalte dieses Programms. Es entstand aus dem Konzept: *Im Notfall abbrechen (Möglichkeiten einem Streit vorzubeugen*, Seite 109-112) aus Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung. Darin wird es als legitim angesehen, einen Konflikt vor der Eskalation zu bewahren und somit den Gesprächspartnern zusätzliches Leid zu ersparen, indem das Gespräch noch vor der Eskalation abgebrochen wird. {Berlin, 1984 #175} Wichtig dabei ist jedoch: das Gespräch soll nur abgebrochen werden, wenn gleichzeitig die Kontinuität gewahrt und ein neuer Verhandlungstermin ausgemacht wird, an den sich beide Parteien unbedingt halten sollen {Schindler, 1999 #197}. {Moeller, 1992 #176}. Nur so kann das Thema letztendlich aufgearbeitet und geklärt werden, ohne das Frustgefühle zurückbleiben {Berlin, 1984 #175}.

### 5.1.3 Gliederungspunkt 3

Nachdem die Teilnehmer sich über ihre Gefühle und Motive, welche sie zu einer Auseinandersetzung bzw. Verhandlung mit dem Partner motivieren, klar geworden sind und die entsprechenden Rahmenbedingungen für ein erfolgreiches Gespräch vorhanden sind, gilt es nun, so zu formulieren, dass die oben genannten Zielsetzungen des Trainingsprogramms erreicht werden.

Die ersten drei Unterpunkte: 3.1. *ICH-Form*, 3.2. *Konkretes Verhalten in konkreten Situationen*, sowie 3.3. *Keine alten Hüte* sind in dieser Form direkt dem EPL Programm von Hahlweg, Thurmaier und Engl {Hahlweg, 1998 #55} entnommen. Das Konzept der ICH- Formulierung zum direkten Gefühlsausdruck der den anderen nicht anklagt und somit das Gespräch nicht emotionalisiert, ist ein altes, bewährtes und in zahlreichen Studien evaluiertes Schulungskonzept im Rahmen von Gesprächs-, Kommunikations – und Paartrainingsprogrammen {Hahlweg, 1998 #55} {Markman, 1986 #66} {Schindler, 1999 #197} {Berlin, 1984 #175} {Miller, 1976 #190} {Miller, 2003 #170} {Cohn, 1975 #217}. Schindler, Hahlweg und Revenstorf formulieren kurz und knapp: *Äußerungen mit „Du-Bezug“ sind Garantien für Gegenangriffe oder Verteidigung. Das erste*

*Merkmal für eine direkte und offene Äusserung ist daher der ICH-Gebrauch {Schindler, 1999 #197, S.38}. Hier wird demnach impliziert, dass die Verwendung von Du-Botschaften zur Verschlechterung des Gesprächsklimas führt, da sie einen Prozess von Angriff und Gegenangriff in Gang setzen. Patty Howell formuliert die Folgen von kontinuierlichen (Du-)Vorwürfen sogar noch etwas drastischer: Sie (Vorwürfe) verletzen die Gefühle Ihres Partners, beeinträchtigen die Liebe, verringern das Selbstwertgefühl, schwächen die Kooperation und führen zu Wut, Groll und Verachtung {Howell, 2004 #177}.*

Deswegen ist der direkte Ausdruck von Gefühlen in der *ICH-Form* auch ein wichtiges Kernstück dieses Programms.

Konkret und themenbezogen sprechen und formulieren und dadurch Generalisierungen vermeiden ist in Bezug auf die Zielsetzung, insbesondere im Hinblick auf das Ziel erfolgreich zu verhandeln von großem Wert. Deswegen ist dieses Konzept auch bei vielen Autoren zu finden {Guernsey, 1977 #54}{Markman, 1986 #66}{Schindler, 1999 #197}{Schulz von Thun, 1981 #171}{Miller, 2003 #170}. Neben dem Effekt, dass dies der besseren Klärung von Sachverhalten dient, da einfach konkret gesagt wird, worum es dem Gesprächspartner geht oder auch worum es gehen soll, hat dieses Konzept auch noch einen anderen Effekt. Wie im Abschnitt 1.3. schon erwähnt, beugt es Generalisierungen und somit der generellen Zuschreibung von (schlechten) Eigenschaften etc. vor, welche wiederum den schon oben bei der Verwendung von Vorwürfen beschriebenen Kreislauf von Angriff und Verteidigung in Gang setzen und obendrein die Gefühle des Partners welchem ja generell negative Eigenschaften zugeschrieben werden, verletzen {Schindler, 1999 #197}.

Einen ähnlichen Effekt hat auch die Verwendung „*alter Hüte*“: Argumente, welche von vergangenen Ereignissen herangezogen werden und auf die momentane Situation angewendet werden. Bei diesem Punkt ist kritisch anzumerken, dass es nicht generell verboten sein soll, bei der Argumentation auf vergangene Ereignisse zurückzugreifen, da diese insbesondere bei der Klärung von Sachverhalten durchaus nützlich sein können. Es wird insbesondere davor gewarnt, vergangene Ereignisse im Sinne von Vorwürfen bzw. Generalisierungen zu verwenden. Durch Argumentationsfolgen die auf

dem Prinzip aufbauen: „wenn etwas in der Vergangenheit schon so war, wie sollte es jetzt anders sein“ wird zudem der Argumentationsfluss behindert. Der momentanen Verhandlung wird sozusagen der Boden unter den Füßen weggezogen und zudem kann es noch zusätzlich zum Themenverlust kommen, da eventuell plötzlich nicht mehr das aktuelle Geschehen, sondern Ereignisse aus der Vergangenheit im Vordergrund stehen. Wichtig ist es, solche „alten Hüte“ dennoch wahrzunehmen, da es sich zumeist um nicht aufgearbeitete Prozesse aus der Vergangenheit handelt, die eben jetzt auf diese Weise wieder zum Vorschein kommen {Schindler, 1999 #197}{Berlin, 1984 #175}.

Es gilt also die Devise ähnliche Sachverhalte in der Vergangenheit nur anzuführen, wenn sie zur Klärung des Sachverhaltes beitragen. Tauchen solche vergangenen Ereignisse aber dennoch auf, so wird in diesem Lernkonzept vermittelt, dass es günstig ist, diese wahrzunehmen und eventuell im Anschluss an das momentan diskutierte Thema zu klären.

Der letzte Unterpunkt, das Vermeiden destruktiver Gesprächsstile, mag im ersten Augenblick etwas zu allgemein formuliert klingen. Tatsächlich ist hier jedoch eine allgemeine Formulierung nötig, da darin eine Vielzahl von Elementen vertreten ist. Die Beschreibung als destruktiv soll die Wirkung dieser Elemente auf den Gesprächsverlauf widerspiegeln. Mit destruktiven Elementen sind hier aggressive Äußerungen, Fäkaliensprache, genauso wie herablassende Bemerkungen, aber auch Ironie und Sarkasmus gemeint. Kurz gesagt alle Redeweisen, die dem Partner eine verminderte Wertschätzung zukommen lassen. Ein überaus wichtiges und meist schwer zu erfassendes Element ist auch der Tonfall sowie die Interpunktion und Betonung einer Aussage (vgl. auch Abschnitt 1.1.3.3.).

Indem die Teilnehmer dazu angehalten werden auf destruktive Elemente zu verzichten, wird eine Vollendung der ersten Zielsetzung wahrscheinlicher.

#### 5.1.4 Gliederungspunkt 4

Findet Kommunikation letztendlich zwischen zwei Personen statt, dann ist die Senderrolle ebenso wichtig wie die Empfängerrolle. Im Bezug auf die oben genannten Zielsetzungen des Lehrkonzepts, nämlich einen stressfreieren Ablauf zu erreichen und nach Möglichkeit zu einem für alle Teilnehmer akzeptablen Endergebnis zu kommen, unterstützen die Zuhörkonzepte insbesondere letzteren Punkt.

Durch Regeln wie 4.6. *Offene Fragen stellen* oder 4.1. *Aufmerksames Zuhören als Teil des aufnehmenden Zuhörens*, wird der Gesprächspartner animiert, mehr von sich preiszugeben. Durch die Tatsache dass dadurch mehr Information und auch qualitativ bessere Informationen gegeben werden können, fällt es leichter das Thema zu klären {Miller, 2003 #170}. Jerry Berlin bezeichnet ein solches Handeln als *ermutigende Reaktion* {Berlin, 1984 #175}. Wird auf solche ermutigende Reaktionen verzichtet, so kann sich schnell das Gesprächsklima verschlechtern und es passiert das, wovon Schindler Hahlweg und Revenstorf zu Beginn ihres Kapitels: *Kommunikation 2: Wie nehme ich es auf? warnen: Ein häufiger Fehler bei einem Streit ist, dass beide Partner einander wechselseitig nur Aussagen gegenüberstellen: Er behauptet etwas- Sie rechtfertigt sich. Sie äußert einen Wunsch- Er erwidert einen eigenen Wunsch. Bei einem solchen Gesprächsverlauf reden beide aneinander vorbei und jeder wartet nur darauf, dass er wieder an der Reihe ist. Keiner hört eigentlich, was der andere sagt* {Schindler, 1999 #197, S.53}.

Das ein derartiger Gesprächsverlauf wenig Aussicht auf Erfolg hat, liegt dabei auf der Hand. Die Lehrkonzepte 4.1. *Aufmerksames Zuhören als Teil des aufnehmenden Zuhörens*, 4.2. *Paraphrasieren*, 4.3. *Verbal und non –verbal positive Rückmeldungen geben*, 4.4. *Rückmeldungen über den Stand der eigenen Gefühle geben*, 4.5. *Nachfragen und klären*, 4.6. *Benutzen Sie offene Fragen*, 4.7. *Vermeiden Sie Destruktives Zuhörverhalten*, sind so konzipiert, dass ein Aneinandervorbeireden ohne sinnvolles Outcome unterbunden wird. Besondere Bedeutung haben Techniken, wie:

4.2. *Paraphrasieren*. Dadurch dass der Empfänger mit eigenen Worten noch einmal die von ihm empfangene Botschaft an den Sender zurückvermittelt, fasst er noch einmal den Stand der Dinge zusammen, gibt gleichzeitig eine Rückmeldung, dass er eben diese Botschaft verstanden hat sowie, dass er seinem Gegenüber die erbetene Aufmerksamkeit schenkt und ermöglicht obendrein, dass -falls nötig- noch rechtzeitig Korrekturen der Botschaft vorgenommen werden können, sollte diese von Empfänger falsch verstanden worden sein.

Eine weitere wichtige Aufgabe der Lehrkonzepte für den Zuhörer ist es, Wertschätzung zu vermitteln. Hier finden sich also die rogerianischen Qualitäten: Empathie, Akzeptanz, Respekt und gegenseitiges Verständnis {Rogers, 1951 #195} wieder, welche Guerney unter dem Begriff *Emphatic Responding* zusammengefasst hat. {Guerney, 1986 #93}. Alleine der letzte Punkt 4.7. *Vermeiden Sie Destruktives Zuhörverhalten* hat zusätzlich zur erfolgreichen Verhandlung die Zielsetzung eine Emotionalisierung des Gespräches, welche im Rahmen von kontinuierlichem gegenseitigen Unterbrechen durch einen oder mehrere Gesprächspartner als wahrscheinlich gilt, zu verhindern.

Die hier vermittelten Inhalte sind ebenso wie einige der Sprecherfertigkeiten altbewährte Techniken, welche in einer Vielzahl von Präventionsprogrammen seit Jahrzehnten erfolgreich eingesetzt werden (vgl. 1.2.)

### 5.1.5 Gliederungspunkt 5

Das Konzept von non-verbaler Kommunikation als eigener Gliederungspunkt im Rahmen des Programm Manuals ist mit Sicherheit ein Punkt in dem sich dieses Programm von anderen Programmen unterscheidet. Es wird zwar in den meisten Programmen auf die Bedeutung non-verbaler Kommunikation hingewiesen, wie zum Beispiel bei T.E.A.M. Skills, doch wird dieser Punkt wie auch hier häufig als Unterpunkt der Zuhörfertigkeiten aufgeführt, nachdem erfolgreiches aufmerksames Zuhören ebenso wie verbale Stimuli auch non-verbale Stimuli wie Kopfnicken,

Blickkontakt halten, den Gesprächspartner spiegeln und sich so auf die gleiche Ebene mit ihm begeben, verlangt. Die Formulierung eines Unterpunktes: 5.2. *Nonverbale Kommunikation als unterstützendes Zuhörverhalten* liegt somit auf der Hand. Ebenso ergibt sich hier eine Schnittmenge mit Gliederungspunkt 2, den erfolgreichen Rahmenbedingungen für ein Gespräch. So kann es als durchaus sinnvoll angesehen werden, durch Mittel der Körpersprache wie durch eine geöffnete Position dem anderen gegenüber zu signalisieren: ja ich bin bereit für ein Gespräch. Im Programm Manual wird davon gesprochen, eine Beziehung zu seinem Gegenüber aufzubauen und diese nach Möglichkeit während des Gesprächs beizubehalten. Im Unterpunkt: 5.1. *Durch nonverbale Kommunikation gesprächsförderliche Rahmenbedingungen schaffen* wird auf diese Methode eingegangen.

Der dritte und letzte Unterpunkt ist sozusagen eine Wiederholung von Punkt 1.2., welcher den Teilnehmer ermutigt, nicht nur über sich selbst, sondern auch über die mögliche Gefühlslage seines Gesprächspartners nachzudenken: Punkt 5.3. *Non-verbale Kommunikation zur Einschätzung der Lage*, liefert dem Teilnehmer sozusagen das Handwerkszeug. Rosenberg und Langer konnten durch ein Experiment mit Strichmännchen zeigen, dass verschiedene Körperhaltungen übereinstimmende nonverbale Bedeutungen hatten. So kamen die meisten Versuchspersonen im Bezug auf die Gefühlszustände, welche die Männchen symbolisierten, zu gleichen oder ähnlichen Ergebnissen {Rosenberg, 1965 #225}. Natürlich besteht auch hier, wie in Punkt 1.2 bereits erwähnt, das Risiko der Falschinterpretation. Deswegen wird der Teilnehmer ausdrücklich darauf hingewiesen, bei der Interpretation Vorsicht walten zu lassen und die gemachten Beobachtungen lediglich als Anhaltspunkt zu nehmen.

Wie wichtig non-verbale Kommunikation ist zeigt auch die Tatsache, dass sie zwar häufig nicht als eigener Punkt in den Therapiemanuals vertreten ist, wohl aber im Rahmen der Verhaltensbeobachtung zur Experimentevaluation angewendet wird. Das KPI, Kategoriesystem für Partnerschaftliche Interaktion {Hahlweg, 1984 #218} wurde zur besseren Evaluation von behavioraler Paartherapie entwickelt und bildet zur reinen Fragebogenevaluation ein wichtiges Korrelat. Wichtig hierbei ist, dass nicht nur verbale Komponenten von unabhängigen Beobachtern als positiv, negativ oder neutral geratet

werden, sondern ebenso auch non-verbale Komponenten. Non-verbal positives und non-verbal negatives Verhalten ist dabei ein eigener Kriteriumspunkt, welcher in die Evaluation miteinfließt {Hahlweg, 1998 #55}. Die zitierte Studie von Hahlweg et al. zeigt demnach, dass sich auch die Nonverbale Kommunikation durch entsprechende Trainingseinheiten verbessern lässt {Hahlweg, 1998 #55}.

### **5.2 Erstellung der Drehbücher**

Es werden im folgenden Abschnitt: Umfang, Aufbau, sowie die Auswahl der Themenbereiche diskutiert. Im Bezug auf die Länge wurde darauf geachtet, eine maximale Länge von 6 Seiten nicht zu überschreiten, um die Szenen in einem überschaubaren Rahmen zu halten und diese im Anschluss problemlos in das Programm einfügen zu können. Dennoch sollte sich Material für zumindest 6 Unterabschnitte ergeben und alle auf die Sequenz zutreffenden Lerninhalte sollten untergebracht und wiederholt werden können. Insofern musste eine gewisse Mindestdialoglänge eingehalten werden.

Im Gliederungspunkt *Methoden* sind auf die einzelnen Sequenzen bezogen die Lerninhalte aufgelistet, auf welchen die einzelnen Cuts aufbauen. Dabei wurde dem Gesprächsstil entsprechend vorgegangen. Im aggressiven Streitgespräch dominieren daher eindeutig die Konzepte: Punkt 2.2. *Emotionale Stabilität bewahren*, sowie 3.1. *Standpunktbekanntgabe in der ICH-Form*, aber auch das Motto 2.3. *Themenbegrenzung*. Im sich-beweisenden, bestimmend-kontrollierenden Streitgespräch in welchem die Partner durch ein andauerndes „Intellektualisieren“ (das Thema auf eine sachliche Ebene verschieben vgl: *Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung: Der Zusammenhang zwischen Gefühl und Verhalten*, Seite 40-42 {Schindler, 1999 #197}) nicht auf der Gesprächsebene kommunizieren auf welcher sie persönliche Wünsche und Anliegen konkret für sich formulieren können und daher eine konkrete Themenformulierung fehlt, wird insbesondere auf die Notwendigkeit



konkreten Formulierens, sowie auf die Themenbegrenzung, auf gute Zuhörfähigkeiten und Rückmeldungs-fähigkeiten abgezielt.

Das Drehbuch für die letzte Sequenz, modelliert das sogenannte „Stonewalling“, welches von diversen Autoren, insbesondere von Gottmann {Gottman, 1994 #14} als besonders zu Partnerschaftsqualitätsverlust führende Variante von Konfliktverhalten beschrieben wird. Diesbezüglich wird besonders auf die Fähigkeiten non-verbaler Vermittlung gesetzt, sowie für den Partner, welcher unter dem Stonewalling zu leiden hat, auf genaue Rückmeldung der eigenen Gefühle und des eigenen Standpunkts, sowie ebenfalls auf Vermittlung von Zuhörfähigkeiten für den Partner der Stonewalling betreibt.

Ein Punkt, welcher mit Sicherheit in der Diskussion erwähnt werden muss, ist die Rollenverteilung. In der ersten und zweiten Sequenz ist die Rollenverteilung zwischen Mann und Frau in etwa gleich. In Sequenz 1 sind beide Partner „geladen“ und lassen ihren Frust aneinander aus. In Sequenz 2 „intellektuellisieren“ beide Partner. In der dritten Sequenz ist es anders: der Mann betreibt alleine den sich distanzierenden Stil, betreibt also Stonewalling, die Frau versucht diese Art der Gesprächsführung vergeblich zu durchbrechen. Hier ist also eine geschlechtsspezifische Rollenzuweisung vorgenommen worden, welche zu Identifikationsproblemen bei Paaren führen könnte, bei welchen diese Verteilung zum Beispiel umgekehrt ist: in denen die Frau also Stonewalling betreibt.

Auf Grund von Forschungsergebnissen, weiß man jedoch, dass diese Paare im Vergleich zu dem im Drehbuch dargestellten Paar in der Unterzahl sind. Levinger und Senn konnten in einer Studie zur Selbstöffnung (self-disclosure) in der Partnerschaft bei 32 Paaren folgenden Trend erkennen:

Die Mitteilung von Gefühlen zwischen den Partnern:

- ist bei Ehefrauen stärker ausgeprägt als bei Ehemännern
- variiert direkt mit der Zufriedenheit der einzelnen Partner
- zeigt deutliche Stufen der Gegenseitigkeit

{Levinger, 1967 #224}

Insofern wird eine derartige Verteilung der Rollen hier als legitim gesehen.

### 5.3 Erstellung des Lernprogramms

Der Aufbau des Programms in verschiedene Unterpunkte und Arbeitsabschnitte erfolgte mit dem Hintergrund bestimmter didaktischer Überlegungen. Eine nach verschiedenen häufig vorkommenden Streittypen konzipiertes Kernprogramm sollte die Identifikationstendenz der Teilnehmer mit den oben beschriebenen Gesprächsstilen und deren Konsequenzen steigern und somit deren Bereitschaft für die Aufnahme neuer Verhaltensregeln erhöhen.

Dieses Konzept des Lernens am Modell ist ein pädagogisch Evidenz basiertes Modell und die dahinter stehende sozial-kognitive Lerntheorie {Bandura, 1979 #220} eine der Säulen der modernen Pädagogik.

Laut Bandura werden die meisten menschlichen Verhaltensweisen durch Beobachtung von Modellen erlernt {Bandura, 1979 #220, S.31}. In Anlage 15 ist die genaue Abfolge vom Modellierten Verhalten über Aufmerksamkeitsprozesse, Behaltensprozesse, Motorische Reproduktionsprozesse, Motivationsprozesse bis hin zur Nachahmung modellierten Verhaltens abgebildet. Ob die dargestellten Verhaltensweisen aber tatsächlich vom Zuschauer gelernt und später auch umgesetzt werden, hängt sowohl vom Funktionswert bzw. dem Nutzen des Verhaltens für den Lernenden ab, von der Art der Vermittlung, (je aufmerksamer der Teilnehmer diese verfolgt umso leichter tut er sich, die Informationen symbolisch im Gedächtnis abzuspeichern) als auch von den bereits bestehenden Fertigkeiten des Individuums.

Dabei beruht das Beobachtungslernen im wesentlichen auf zwei Repräsentationssystemen: dem der Vorstellung und dem der Sprache.

Nachdem in KUSS sowohl mit Bildmaterial als auch mit sprachlichen Ausformulierungen, bzw. Texten gearbeitet wird und somit *doppelt kodiert* wird, {Bannert, 2006 #226} kann ein höherer Lerneffekt erreicht werden. Dieser Annahme liegt die duale Kodierungstheorie von Paivio {Paivio, 1986 #219} zu Grunde, welche annimmt, dass die Erinnerbarkeit gelernter Informationen mit der Anzahl verfügbarer Codes (bildlich, sprachlich, etc.) steigt. Dennoch sind laut Bandura die meisten kognitiven Prozesse, die das Verhalten steuern eher verbal als visuell, da durch die verbale Kodierung große Informationsmengen in eine leicht zu speichernde Form

umgesetzt werden. Durch den ergänzenden Einsatz von modellierendem Bild und Textmaterial wird demnach hier ein besserer Lerneffekt erhofft. Dass der Erwerb von Verhaltensstilen durch die bloße Darstellung auf der Leinwand möglich ist, fanden Bandura sowie Liebert, Neale und Davidson heraus {Bandura, 1973 #227}{Liebert, 1973 #228}.

In Bezug auf die tatsächliche Umsetzung von zuvor dargestellten Verhaltensweisen ist wie oben bereits erwähnt der Funktionswert sowie der für das Individuum dadurch entstehende Nutzen von Bedeutung: *Verhaltensweisen die Nutzen bringen werden gegenüber denen, die negative Konsequenzen bringen bevorzugt und: Verhaltenseinschränkungen entwickeln sich vor allem dadurch, dass man die Konsequenzen beobachtet die Modelle erleben* {Bandura, 1979 #220, S.31}.

Deswegen war es ein großes Anliegen dieses Programms durch die direkte Gegenüberstellung von Negativ-Beispielen, deren Analyse und den darauf folgenden Positiv- Beispielen (Auflösungssequenzen) die Konsequenzen negativen Handelns und insbesondere die Konsequenzen positiven Handelns für die Teilnehmer hervorzuheben, mit dem Hintergedanken, dass die den Lehrkonzepten entsprechenden Positiv-Beispiele als gewinnbringende Verhaltensweisen anerkannt und von den Teilnehmern auch selber umgesetzt werden. Die Anwendung von Negativ-Positiv Beispielen ist aber dennoch nicht neu. Blickt man auf die in Abschnitt 1.1.4.1. ausführlich geschilderten Schulungspraktiken von bereits bestehenden Enrichment Programmen wie *PREP* {Markman, 1986 #66} zurück, so findet man stets eine ähnliche Übung im Rahmen der verschiedenen Sitzungen.

Zum effektiveren Beobachtungslernen gehört aber auch, dass die Teilnehmer über den Nutzen des modellierten Verhaltens informiert werden: *Aus der sozial-kognitiven Lerntheorie folgt, dass das Beobachtungslernen effektiver verläuft, wenn die Beobachter im Vorhinein über den Nutzen informiert werden, den Ihnen die Übernahme des modellierten Verhaltens bringt, als wenn man wartet, bis sie ein Modell zufällig nachahmen und sie dann dafür belohnt* {Bandura, 1979 #220}.

Diese Feststellung betont eine der größten Schwierigkeiten bei der Erstellung des Programms: die Gratwanderung zwischen ausführlicher Erläuterung vom Nutzen der

vermittelten Inhalte, bzw. vom schädlichen Charakter der ebenfalls gezeigten Negativ-Beispiele und den bereits zitierten Verständlichmachern von Botschaften: Kürze und Prägnanz. Es wurde so gut wie möglich bei der Erstellung der Programms darauf geachtet, die Lehrinhalte sowie die Ausformulierungen innerhalb der einzelnen Arbeitsabschnitte so knapp und eindringlich wie möglich zu halten. Dennoch ist dies bei der Darstellung komplexerer Sachverhalte manchmal nicht möglich gewesen. Deswegen wurde für die Erstfassung dieses Programms sowohl auf Qualität als auch auf Quantität gesetzt, was ganz klar die Gefahr birgt dem Teilnehmer zu viel Lesearbeit zuzumuten. Nachdem das Programm aber aus gut gegliederten Einzelabschnitten innerhalb der Sequenzen besteht, ist es auch vertretbar Pausen einzulegen.

Ein weiteres Problem, was sich durch die Art des Programms als Internet- oder CD-ROM Version ergibt, wird durch die Aussage von Jeffery benannt, welcher den effektivsten Grad des Beobachtungslernens in der symbolischen Organisation des Beobachteten und nachfolgend im tatsächlichen Umsetzen sieht. Zwar wird das Gelernte im Programm - dadurch dass die Teilnehmer ihre Beobachtungen über Regelverstöße und nachfolgend Vorschläge über die Verbesserung der Situation durch gelernte Kommunikationsregeln schriftlich wiedergeben müssen in gewissem Sinne in die Tat umgesetzt, dies aber nur auf theoretischer Ebene. Nun bezeichnet Bandura dies für höhere Individuen was den Lernprozess anbelangt durchaus als vollkommen ausreichend: *Die Ergebnisse von Experimenten, in denen der Erwerb vielfältig gemessen wurde, zeigten, dass Menschen durch Beobachtung lernen, bevor sie sich an die Ausführungen machen* {Bandura, 1974 #229} {Brown, 1976 #230} {Bandura, 1979 #220}. Dennoch wird das Gelernte erst zu einem späteren Zeitpunkt wirklich in die Tat umgesetzt, anders wie bei Therapieprogrammen die in Gruppen unter Supervision stattfinden. Auf diesen Punkt soll aber noch einmal gesondert eingegangen werden.

Zunächst soll noch kurz die Funktion des Aufbaus der einzelnen Cuts genauer erläutert werden. Der 5-teilige Aufbau der Arbeitssequenzen in:

1. Sequenz ansehen (Bildliche Darstellung)
2. Reflektion des gesehenen Abschnittes (verbale Kodierung des Gesehenen und eventuell wünschenswerter Weise, bildlicher Recall der Ereignisse)

3. Benennung der Regelverstöße:
  - 3.1. Frage nach den Regelverstößen: Verbalisierung der gesehenen Verstöße
  - 3.2. Präsentation der Regelverstöße
  - 3.3. Analyse bzw. eindeutige Benennung der Regelverstöße (Ergebniskontrolle)
4. Lösungsansatz
  - 4.1. Frage nach dem Lösungsansatz (Verbalisierung des angestrebten Verhaltens)
  - 4.2. Präsentation eines möglichen Lösungsansatzes (Ergebniskontrolle)
5. Präsentation der Lösung als Auflösungssequenz (Erneute Verbildlichung der Lösung)

Innerhalb dieses Konzeptes, welches - wie bereits oben erwähnt - vor allem das Konzept der doppelten Kodierung in bildliche und verbale Komponenten verfolgt, haben die einzelnen Unterpunkte in denen Lehrinhalte gelesen, verbalisiert, also das Gelernte schriftlich ausgeführt sowie die mehrfache Wiederholung der Regeln innerhalb des Programms und die Beantwortung von Fragen einen eigenen pädagogischen Stellenwert. In den letzteren beiden Punkten unterscheidet sich das Programm von bereits bestehenden Programmen wie *Freiheit in Grenzen* {Schneewind, 2005 #173}, welche auf Textproduktion und vermehrte Wiederholungsstrategien verzichten.

Das Niederschreiben der gelernten Regeln, also die dadurch entstehende Textproduktion führt nicht nur zu einer Wiederholung der Lehrinhalte, sondern auch zu einer Vertiefung und insbesondere Weiterverarbeitung von Wissen {Eigler, 2006 #221}. Im Ausgangsmodell von Hayes & Flower 1980 {Hayes, 1980 #222} laufen dabei folgende Prozesse ab: *auf die Aufgabenstellung hin setzen Planungsprozesse ein, in denen - angeregt durch Sachverhalt, Zweck, Textart und Adressaten - ein einschlägiges Wissen erinnert wird (generating), aus diesem im Hinblick auf die Vorgaben ausgewählt und in einen Schreibplan verknüpft wird (organizing), dann Ziele für die weitere Bearbeitung und die folgende Überarbeitung entwickelt werden (goal setting), worauf Formulierungsprozesse (Translating) folgen und schließlich Überarbeitungsprozesse. In all den Prozessen wird Wissen genutzt und indem es genutzt wird, weiterverarbeitet {Eigler, 2006 #221}.*

Durch die andauernde Wiederholung dieses Vorgangs, sowie die Wiederholung von so gut wie allen Lehrinhalten durch das komplette Programm hindurch werden die Informationen über günstiges Kommunikationsverhalten zunächst im Arbeitsgedächtnis gespeichert (maintaining rehearsal). Für das längerfristige Behalten spielen laut Rundus die Anzahl der Rehearsal Durchgänge, also die Anzahl der Wiederholungen eine Rolle {Rundus, 1971 #215}. Dabei ist es laut Aebli notwendig die Inhalte, bzw. „aufgebauten Strukturen“ durchzuarbeiten, *bevor sie durch intensive Wiederholungen anwendbar gemacht werden* {Aebli, 1983 #231}.

Nun genau dies soll durch das „Durcharbeiten“ des LERNPROGRAMMS und der späteren Wiederholung der Inhalte in den einzelnen Sequenzen erreicht werden.

Wichtig dabei ist, dass sich Wiederholungsvorgänge nicht nur positiv auf das Speichern von Informationen sondern auch auf deren Abrufbarkeit auswirken {Baddeley, 1986 #232}{Banks, 1974 #233}. Laut Steiner können sich also *Strategien des Wiederholens sowohl auf die Prozesse des Behaltens oder Speicherns (encoding) als auch auf die des Abrufens (retrieval) beziehen* (um zum Teil komplexe Inhalte gut abrufen zu können, müssen Abrufwege gezielt gebahnt werden). Ebenso können spätere Wiederholungen zu einem tieferen Verstehen beitragen {Steiner, 2006 #216}.

Der Hintergedanke der Eingliederung dieser ausgeprägten Wiederholungsstrategie ist ganz klar die Anwendung in der Praxis. Durch die vielen Wiederholungen sollen bei gewissen Regeln, wie zum Beispiel dem ICH-Gebrauch, gewisse Automatismen erzeugt werden, damit die Anwendung auch unter größerer emotionaler Spannung möglich ist. Dies stellt nämlich eine der Hauptschwierigkeiten bei der Vermittlung von Kommunikationsskills dar. Entsprechender Punkt wird im Anschluss noch einmal ausführlicher diskutiert.

Abschließend fasst noch einmal ein Zitat von Gerhard Steiner die Bedeutung des Wiederholens zusammen: *Durch Wiederholen und seinen Effekt auf die Automatisierung von Verhaltensweisen aufgrund wiederholten Vollzugs wird ein Verfahrenswissen (prozedurales Wissen) aufgebaut. Diese Bildung von umfassenderen, als Ganzheit abrufbaren Informationspaketen (chunks) ist einer der wichtigsten allgemein*

*formulierbaren Lernprozesse; Wiederholungen sind dabei eine unverzichtbare, wenn auch nicht die einzige Komponente {Steiner, 2006 #216}.*

Zuletzt hat auch das Lesen, wie es in Punkt 3.2., 3.3. und 4.2 des 5-teiligen Aufbaus der Arbeitssequenzen vorkommt, einen Effekt auf das Wissen. Laut Schnotz entwickelt der Leser sein Wissen weiter, indem er bei der Auseinandersetzung mit dem Text auf dem Hintergrund seines Wissens die Bedeutung des Textes für sich konstruiert {Schnotz, 1994 #223}.

### **5.4 Einsetzbarkeit des Programms**

Nachdem in der Aufgabenstellung keine Zielgruppe genannt wurde, muss nun diskutiert werden, für welche Zielgruppen das Programm einsetzbar ist.

Auf Gliederungspunkt 1.1.4.1. bezogen, stellt sich also die Frage, welcher Präventionsstufe KUSS angehört. Zunächst ist ganz klar zu sagen, dass die vierte Stufe - die auf Paare in der Partnerschaftskrise genau zugeschnittene Therapie unter Aufsicht eines Therapeuten - hier natürlich außen vor ist und deswegen nur noch eine Anwendung für die Stufen 1 bis 3, also ein Einsatz bei Paaren welche in einer zufriedenen Partnerschaft leben, über Paare, welche ein erhöhtes Risiko haben (auf Grund gewisser in Punkt 1.1.4.1. definierter Risikofaktoren), bis hin zu Paaren, welche bereits einen Verlust an Partnerschaftsqualität bemerkt haben, zu diskutieren ist.

Nachdem die Zielsetzung der vermittelten Lehrinhalte vor allem auf die Verringerung bzw. im besten Falle Vermeidung von emotionalen Spannungen und Frust und den dadurch entstehenden gesundheitlichen Risikofaktoren gerichtet ist sowie auf die erfolgreiche Themenverhandlung mit anschließender Einigung der Gesprächspartner ist eindeutig festzustellen, dass dieses Programm auch bei bereits bestehender Gefährdung der Partnerschaftszufriedenheit eingesetzt werden kann. Wie effektiv es sich allerdings in den fortgeschritteneren Konfliktstufen erweist, ist allerdings von der Art des zu

Grunde liegenden Konfliktes sowie von den Motiven der einzelnen Partner abhängig. Hat sich zum Beispiel auf Grund dysfunktionaler Kommunikationsfertigkeiten, welche sich als defizitär im Bereich des gegenseitigen Zuhörens und des sich gegenseitig konkret und themenbezogen Mitteilens durch häufige ergebnislos verlaufende Gespräche Frust angestaut, so ist es anzunehmen, dass KUSS hier eine Situationsverbesserung bringen kann. Sind die zum Verlust der Partnerschaftsqualität führenden Ursachen allerdings „tieferer“ Natur, also spielen zum Beispiel gewisse Charaktereigenschaften, wie ein generell verschlossener und sich wenig mitteilender Charakter oder ein generell schnell aufbrausender Charakter oder gewisse Erfahrungswerte aus der Herkunftsfamilie eine Rolle, so wird es schwer sein, die Partnerschaftszufriedenheit alleine durch Verbesserung des Kommunikationsverhaltens gänzlich und auf Dauer zu verbessern. Auf diese Tatsache wird auch im Fazit des Programms hingewiesen.

Dennoch besteht auch hier die Hoffnung, dass zumindest der Prozess der Auseinandersetzung stressfreier abläuft, wenn sich die Teilnehmer an die Regeln halten, auch wenn sich das Klima in der Partnerschaft nicht vollends verbessert.

Wenn man nach Gottmanns Prinzip des 5:1 Verhältnisses geht (ein negatives Verhalten muss durch 5 positive aufgewogen werden, damit es nicht zu einer Erosion der Partnerschaftsqualität kommt) {Gottman, 1994 #14} lohnt es sich der Versuch positives Kommunikationsverhalten an den Tag zu legen grundsätzlich.

### **5.5 Die Aneignung von Kommunikationsregeln**

Zuletzt gilt es die berechtigten Vorbehalte im Bezug auf den tatsächlichen Praxisgebrauch der in KUSS vermittelten Kommunikationsregeln zu diskutieren. So gut auch die Aussichten seien mögen, wenn ein Teilnehmer das Programm mit einer gewissen Grundmotivation - welche Grundlage für das Behalten von Lerninhalten (vgl. 5.4) ist - gut absolviert und seine Fähigkeiten im Kommunikations- und



Konfliktmanagement bereichert oder sogar neue Fertigkeiten dazu gewonnen hat, es besteht aber grundsätzlich im Nachhinein die Frage wie und ob diese Fähigkeiten in der Praxis auch erfolgreich angewendet werden können. Dies gilt insbesondere für stark emotional motivierte Gespräche, bei welchen trotz gelernter Regeln immer noch die Gefahr besteht, dass diese eskalieren und es so zu einem Gesprächsabbruch kommt. Ferner fehlt die Supervision bei der ersten eigenständigen Anwendung der gelernten Regeln. Eine Lernzielkontrolle bekommt der Teilnehmer insofern nur durch seinen Erfolg.

Um diesen aber auch in schwierigen stark emotionsgeladenen Ausgangssituationen zu garantieren, müssen gewisse Verhaltensmechanismen automatisiert werden, vgl Abschnitt 5.4.

Dies geht jedoch nicht automatisch sondern ist Teil eines Prozesses, den Patty Howell und Ralph Jones so beschreiben:

### *Phase 1: Unwissenheit*

*Sie haben gewisse Fähigkeiten nicht und wissen nicht, dass Sie sie nicht haben.*

Ist es allerdings bereits zum Konflikt bzw. zum Verlust von Partnerschaftsqualität gekommen, so liegt nahe, dass es ein gewisses Defizit bereits bemerkt wurde.

### *Phase 2. Wahrnehmung und Schuldgefühle*

*Sie haben von diesen Fähigkeiten erfahren und erkennen, dass Sie sie bei Gelegenheit nicht genutzt haben, in denen es nötig gewesen wäre. Sie fühlen sich schlecht, wenn Sie ihre natürliche Reaktion auf Probleme bedenken, und wünschen sich, Sie könnten anders mit ihnen umgehen.*

### *Phase 3: Unbeholfenheit*

*Sie haben begonnen, diese Fähigkeiten zu erlernen, und arbeiten daran, Ihre Technik zu entwickeln. Sie sind sich der damit verbundenen Schwierigkeiten deutlich bewusst. In dieser Phase gelingt es Ihnen gelegentlich, korrekt zu reagieren, aber Sie fühlen sich noch unbeholfen, machen sich Sorgen, dass Sie in den Ohren anderer merkwürdig klingen, beginnen jedoch, Erfolg zu haben. Sie fragen sich, wie lange dieses missliche Stadium wohl dauern wird.*

### *Phase 4: Volle Integration der Fähigkeiten in die Persönlichkeit*

*Wenn Sie fortfahren die Fähigkeiten bei jeder Gelegenheit zu üben, werden Sie am Ende dieses Stadium erreichen. Sie benutzen die Fähigkeiten, wenn es angemessen ist und zwar automatisch und natürlich - ohne darüber nachzudenken und ohne sich in Erinnerung rufen zu müssen, wie es richtig wäre. Das ist der Zeitpunkt an dem die Fähigkeiten vollständig in ihre Persönlichkeit integriert sind und sich nicht mehr wie antrainierte Fertigkeiten anfühlen oder so klingen. Dennoch haben Sie Ihre Fähigkeit mit problematischen Situationen erfolgreich umzugehen, wesentlich erhöht {Howell, 2004 #177}.*

Dieser Werdegang wird den Lesern des „kleinen Beziehungstherapeuten“ in Aussicht gestellt, wenn sie sich innerlich dazu bereit erklären, die dort beschriebenen Verhaltenstipps anzunehmen. Auch hier wird davon gesprochen, dass durch mannigfaltiges Üben die Verhaltensweisen zu Automatismen werden, welche, ähnlich wie das Schalten während einer Autofahrt automatisch angewendet werden, auch wenn die Ausgangssituation schwierig erscheint.

In diesem Sinne scheint die Vielzahl der Wiederholungsgelegenheiten, die das Programm bietet, absolut von Vorteil zu sein. Auch die Tatsache, dass es sich hierbei um eine interaktive, nicht von Therapeuten oder Gruppenzusammenstellungen abhängige Form einer Trainingseinheit handelt, welche per Internet jeder Zeit und im Prinzip nicht ortsgebunden durchgeführt werden kann, stellt eine ausgezeichnete Möglichkeit für den Teilnehmer dar, das Programm so oft er will zu wiederholen.

Nachdem die Programmbearbeitungen der Teilnehmer jederzeit gespeichert werden können, entsteht dadurch eine Basis für Follow-up Untersuchungen. Dies ermöglicht dem Teilnehmer nach einem gewissen Zeitraum sogenannte *Booster sessions* zu machen und somit seine gelernten Skills wieder aufzufrischen, bzw. an Hand der gespeicherten Daten zu überprüfen, ob er Fortschritte gemacht hat. Etwaige *booster sessions* werden überdies von so gut wie allen Programmautoren empfohlen {Gottmann, 2006 #88}{Hahlweg, 1998 #55}{Halford, 2003 #100}.

Dennoch mag hier der Einwand kommen, dass Automatismen, insbesondere das Verhalten betreffend auch gewisse Risiken bergen. Das Schreckgespenst eines unnatürlichen, seine inneren Beweggründe verleugnenden nur durch Automatismen

gesteuerten Menschen kommt einem in denn Sinn.

Friedemann Schulz von Thun fasst diesen Einwand so zusammen: *Jedenfalls liefern wir bei unserem Trainingskonzept Gefahr, eine konzeptgemäße Verpackung einzüben, ohne die seelische Seite des Geschehens hinreichend zu berücksichtigen...* {Schulz von Thun, 1981 #171}

Damit hier aber nicht nur Verpackung vermittelt wird, wurde dem Programm der wichtige Schritt: *über sich selbst nachdenken und die eigenen Gefühle und Motive erkennen* beigefügt. Erst wenn dieser Schritt vollzogen ist, welcher anfänglich genauso geübt werden muss wie die Gesprächsregeln, können diese Erfahrungen dann so verpackt werden, dass sie wahrgenommen und weiterbearbeitet werden können.

Schulz von Thun schreibt dazu: *„Kommunikationsfähigkeit braucht ein Curriculum, das die seelische Gesundheit der Gesamtpersönlichkeit fördert* {Schulz von Thun, 1981 #171 S.166}: wir hoffen dass mit dem Trainingsprogramm KUSS! (Kommunikation umstellen, sofort!) ein solches Curriculum gelungen ist.

## 6 Zusammenfassung und Ausblick

---

### 6.1 Einleitung

Laut dem ifb-Familienreport für Bayern 2006 hat sich im Vergleich zu den sechziger Jahren auf 100 Eheschließungen bezogen die Anzahl der Scheidungen von 7,9 auf 49,0 pro 100 Eheschließungen beinahe versechsfacht.

Nachdem im Vergleich zu damals heutzutage die Anzahl Nichtehelicher Lebensgemeinschaften rapide angewachsen ist, muss man durch die Anzahl der dadurch nicht amtlich erfassten Trennungen mit einer noch erheblich höheren Dunkelziffer von Trennungen rechnen.

Nachdem eine Trennung jedoch nicht ein plötzlich eintretendes Ereignis ist, sondern zumeist am Ende eines Prozesses von schrittweisem Verlust an Partnerschaftsqualität und Zufriedenheit steht, sind neben der eigenen Gesundheit auch weitere Mitglieder des Haushalts, in erster Linie Kinder, sowie in einigen Fällen der Staat, bzw. der Steuerzahler als Leittragende direkt oder indirekt mitbetroffen. In den USA, wo Familien bzw. Paartherapie einen festeren Stand hat, werden dieser Tatsache zur Folge zunehmend Maßnahmen zur Prävention von Scheidungen oder Trennungen auf ihren Kosten Nutzen Effekt hin evaluiert: mit positivem Ergebnis. Es konnte gezeigt werden, dass durch paar- und familientherapeutische Interventionen tatsächlich die Anzahl von Arztbesuchen in gewissen Bevölkerungsgruppen reduziert werden konnte.

Um allerdings einen Angriffspunkt für Interventionen zu haben, war es zunächst nötig, die Parameter zu identifizieren, welche definitiv zu einem Verlust von Partnerschaftsqualität und –stabilität führen würden. Im Rahmen mannigfaltiger Forschungsaktivität seit Beginn der siebziger Jahre hat sich insbesondere neben schwer zu therapierenden Faktoren wie - Persönlichkeitsmerkmalen der Partner, kognitiven Variablen, Faktoren der Homogenität, Prägung durch die Herkunftsfamilie - eine funktionierende partnerschaftliche Kommunikation als wichtigste Variable für eine

effektive Intervention herauskristallisiert.

Mögliche Störungen der partnerschaftlichen Kommunikation können sowohl durch fehlerhafte Fertigkeiten des Senders einer Nachricht (fehlerhaftes Codieren) sowie durch Störungen im Kommunikationskanal als auch durch fehlende Fertigkeiten des Empfängers entstehen (dekodieren der Nachricht). Zu den Fertigkeiten des Senders gehören insbesondere, die Botschaft durch die Qualitäten: Kontext, Formulierungsweise, (unterstützende) Körperbewegungen und Tonfall zu kennzeichnen.

Vor allem bei der Art und Weise der Formulierung entscheidet sich, ob es sich um funktionales oder dysfunktionales Kommunikationsverhalten handelt.

Dabei existiert in der Literatur keine einheitliche Definition von dysfunktionalem Kommunikationsverhalten. Kommunikationsverhalten wird eher durch seine Folgen, z.B. Emotionalisierung des Gesprächs und daraus resultierender Gesprächsabbruch als dysfunktional bezeichnet.

Wohl gibt es aber Übereinstimmungen im Bezug auf funktionales Gesprächsverhalten. Hierzu werden im Allgemeinen: *Für sich selbst sprechen, offen und direkt Gefühle, Gedanken und Wünsche ausdrücken, konkret und themenbezogen formulieren und Generalisierungen nach Möglichkeit vermeiden*, gezählt.

Kennzeichnend für funktionales Verhalten des Empfängers sind: aufnehmendes, aufmerksames Zuhören, verbal und nonverbal positive Rückmeldungen geben, offene Fragen stellen, bei Unklarheiten nachfragen oder klären.

Etlliche Trainings, bzw. Therapieprogramme versuchen nun in verschiedenen Intensitätsstufen diese Fertigkeiten funktionalen Kommunikationsverhaltens an Paare zu vermitteln. Dabei wird je nach Zielgruppe allgemein präventiv für Paare in stabilen Partnerschaften bis hin zur spezifischen Therapie für stark konfliktgeplagte Paare gearbeitet.

Nachgewiesenermaßen sind sowohl Enrichment oder Educationprogramme zur reinen Prävention, als auch die spezifischen Therapieformen wirksam und werden insofern von der American-Psychological-Association als Meta-Analytically-Supported-Treatments geführt.

Neuere Ansätze zur Durchführung von Trainingsprogrammen greifen nicht mehr ausschliesslich auf die Gruppentherapie zurück, sondern bedienen sich auch multimedialer Techniken, um die Therapieinhalte einem größeren Patientenkollektiv zugänglich zu machen. Insbesondere in der Eltern-Kind Therapie sind Internet und CD-ROM Trainingsprogramme bereits sehr erfolgreich eingesetzt worden.

In Anbetracht aller oben genannten Faktoren, war es die Aufgabenstellung ein interaktives multimediales Kommunikationstrainingsprogramm für Paare zu erstellen.

### **6.2 Materialien und Methoden**

In die Lehrkonzepte des Trainingsprogramms KUSS flossen Konzepte aus 9 verschiedenen Programmen bzw. Lehrbüchern mit ein. Insbesondere die Lehrinhalte des Trainingsprogramms EPL, welche in *Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung* von Schindler, Hahlweg und Revenstorf {Schindler, 1999 #197} als „Selbstlernkursus“ für Paare zusammengestellt sind sowie *Das offene Gespräch* von Jerry Berlin {Berlin, 1984 #175}, ebenfalls in diesem Format und das Manual der T.E.A.M. Skills {Miller, 2003 #170}, in erster Line für den ersten Gliederungspunkt: *des 1.Über sich selbst nachdenken.*

Die Literatur zum Verfassen der Drehbücher wurde der Bibliothek der Hochschule für Film und Fernsehen München entnommen, wobei insbesondere bei der Erstellung der geeigneten Form Materialien von Syd Field, C.P. Hant und Eugene Vale herangezogen wurden {Field, 1996 #178}{Hant, 1999 #179}{Vale, 1996 #180}, sowie die Drehbücher der Filme Fatal Attraction {Dearden, 1985 #182}und Notting Hill {Curtis, 1998 #268}

Zur Erstellung der Filmsequenzen wurden zunächst Amateurvideos mit Hilfe einer Digitalkamera erstellt, welche anschließend dann durch professionelle Filmsequenzen der Internationalen Schule für Schauspiel und Acting (ISSA) unter Regisseur Dr. Wolfgang Schorlemmer ersetzt wurden. Die einzelnen Sequenzen wurden dabei von 3 verschiedenen Darstellerpaaren gespielt.

Zur Erstellung des interaktiven Programms wurde Microsoft PowerPoint 2000 ausgewählt, da hier gut die Möglichkeit bestand ein aus mehreren Untereinheiten bestehendes Programm zu erstellen.

### 6.3 Ergebnisse

Zunächst entstanden aus den zitierten Quellen ein 9 Seiten langes Lehrkonzept, welches aus den Hauptgliederungspunkten: *1. Zunächst über sich selbst nachdenken, 2. Geeignete Gesprächsrahmenbedingungen, 3. Sprechfertigkeiten, 4. Zuhörverhalten, 5. non-verbale Kommunikation*, besteht. Die Hauptgliederungspunkte sind jeweils noch mehrfach untergliedert. Insgesamt werden 11 verschiedene Skills vermittelt, welche sich oft ergänzen und zum Teil auch überschneiden. Die Kernpunkte des Programms bilden aber insbesondere Punkt 3: *die Sprechfertigkeiten*, sowie Punkt 4: *die Zuhörfertigkeiten*.

Mit Hilfe der oben genannten Materialien wurden anschließend drei Drehbücher erstellt, welche die häufigsten Konfliktstile: 1. den aggressiv entwertenden, 2. den bestimmend-kontrollierenden, bzw. den sich-beweisenden Stil, sowie 3. den sich distanzierende Stil {Schulz von Thun, 1989 #172} repräsentieren. Dabei wurde den Stilen entsprechend die Anwendung der verschiedenen Gesprächsregeln auf die drei Sequenzen verteilt. Passend zu den Beispielen dysfunktionaler Kommunikation, wie sie in den drei Hauptsequenzen gezeigt werden, wurden im Anschluss die Drehbücher zu den Auflösungssequenzen, also den Beispielen funktionaler Kommunikation erstellt.

Insgesamt wurden 3 Hauptdrehbücher und 19 Auflösungssequenzen (7: Sequenz 1, 6: Sequenz 2, 6: Sequenz 3) verfasst.

Diese wurden im Anschluss zunächst mit der Digitalkamera und Laienschauspielern gefilmt und als mpg-Files in das Programm integriert und anschließend dann durch die professionelle Filmproduktion der ISSA München ersetzt.

Die endgültige Programmerstellung setzt sich aus verschiedenen Untereinheiten

zusammen. Zunächst aus „Deckblatt“ und Programmübersicht, anschliessend aus den Optionen: EINFÜHRUNG, LERNPROGRAMM, SEQUENZ 1, SEQUENZ 2, SEQUENZ 3 sowie FAZIT. Die zuerst erstellten Lehrkonzepte werden im Unterpunkt LERNPROGRAMM erläutert, die Filmsequenzen im Format der mpg-Files sind zu Beginn einer jeden Sequenz zu sehen und werden dann nach ihren Unterabschnitten Stück für Stück analysiert und mit Hilfe der zuerst erläuterten Lehrkonzepte aufgearbeitet. Dabei wird nach dem filmischen Negativ-Beispiel zunächst nach den Regelverstößen gefragt, anschließend wird den Teilnehmern noch einmal der entsprechende Ausschnitt des Drehbuchs vorgelegt, danach werden die Regelverstöße aufgeführt und im Anschluss nach Verbesserungsmöglichkeiten gefragt. Sind diese von den Teilnehmern aufgelistet worden, so werden die Regeln welche zu einer Verbesserung führen können zunächst schriftlich aufgeführt und im Anschluss dann im Rahmen der Auflösungssequenz noch einmal dargestellt. Am Schluss jeder Sequenz steht eine Zusammenfassung der wichtigsten Lerninhalte sowie ein Fazit.

Das letztendliche Fazit des Programms fasst noch einmal die wichtigsten Lernkonzepte welche die Teilnehmer während der Bearbeitung der einzelnen Sequenzen für sich herausgearbeitet haben sollten zusammen, warnt aber gleichzeitig davor die Anwendung dieser Regeln als allumfassendes Heilmittel anzusehen.

Insgesamt besteht das Programm also aus 6 Teilbereichen und umfasst 548 PowerPoint Folien.

### **6.4 Diskussion**

Bei der Erstellung der Lehrinhalte wurden konkret zwei Ziele verfolgt, zum einen sollte es Programminhalte geben, die stressreduzierend und auf das Gesprächsklima regulierend wirken, zum anderen sollte der Entstehung von Frust vorgebeugt werden indem den Teilnehmern Hilfestellungen für möglichst erfolgreiches Verhandeln mit dem Gesprächspartner gegeben werden. Als erfolgreich wird hier eine Verhandlung gesehen, deren Ergebnis von beiden Gesprächspartnern akzeptiert werden kann.



Diesem Prinzip der erfolgreichen Verhandlung liegt die Vorstellung des *Zwangsprozesses* {Schindler, 1999 #197} zu Grunde, welcher impliziert, dass nicht aufgearbeiteter Ärger oder Frust sich anstauen und bei einer anderen Gelegenheit wieder zum Vorschein kommen kann {Berlin, 1984 #175} und dadurch das Paarklima ähnlich wie in zu anfangs beschriebenem Modell der *Triadischen Balance* von Gottmann sich zusehends verschlechtert.

Damit ein solcher Prozess unterbunden wird, wird hier eine Mischung von evidenzbasierten Lehrinhalten, welche den Kernpunkt des Programms bilden und neu zusammengestellten Konzepten, welche fördernd auf die Umsetzung der Kernpunkte wirken sollen, den Teilnehmern vermittelt. Bei den evidenzbasierten Inhalten handelt es sich hauptsächlich um Sprech- und Zuhörfertigkeiten, welche sich bereits in Programmen wie RE, PREP, EPL und MCCP als erfolgreich erwiesen haben. Dazu werden als eigene Gliederungspunkte Punkt 1. *Zunächst über sich selbst nachdenken*, ein aus der EFP übernommenes Prinzip, was zur genauen Erforschung der hintergründigen Motive der Gesprächspartner anregen soll sowie 2. *Geeignete Rahmenbedingungen für ein (Gespräch) herstellen* und 5. *auf non-verbale Kommunikation achten*, eingeführt. Letztere beiden Konzepte sind in dieser Form nicht Teil der klassischen Enrichment Programme, bauen aber auf der Erkenntnis von Watzlawicks erstem Axiom auf: *nämlich „man kann nicht nicht kommunizieren“* {Watzlawick, 2000 #183}. Kommuniziert man nicht mit Worten, so kommuniziert man dennoch durch Körpersprache {Argyle, 1996 #189}. Insofern wird diesem Punkt im Trainingsprogramm KUSS größere Bedeutung eingeräumt als in anderen Programmen. Ein weiterer Punkt bei der Erstellung der Lehrinhalte war der Verzicht auf einen eigenen Abschnitt: *Problemlösestrategien*, wie er im ursprünglichen Lehrkonzept geplant war. Diese Entscheidung ist mit dem Format des Programms als zunächst betreuerunabhängiges Format zu begründen, da zur effektiven Einübung dieser Lehrinhalte eine Partnerübung mit Supervision anzustreben ist.

Ein fortwährendes Problem während der Erstellung von KUSS war die Gratwanderung zwischen den Verständlichmachern: Kürze und Prägnanz {Schulz von Thun, 1981 #171} und der ausführlichen Erläuterung des Nutzens der vermittelten Regeln, wie sie

z.B. von Bandura als nützlich für das Behalten von Lerninhalten {Bandura, 1979 #220} gesehen wird und auch innerhalb der Sitzungen von Enrichmentprogrammen wie PREP {Markman, 1986 #97} durchgeführt wird. Auf Grund der Wichtigkeit der Lehrinhalte wurde hier dennoch auf eine ausführliche Erklärung gesetzt.

Was das didaktische Konzept betrifft, so zeichnet sich KUSS durch vielerlei Elemente aus, welche als pädagogisch hilfreich angesehen werden können. Darunter sind insbesondere die Szenendarstellungen, welche dem Teilnehmer das angestrebte Lernziel vormodellieren. Dadurch dass der Teilnehmer zunächst ein Negativ-Beispiel und anschließend ein Positiv-Beispiel sieht, werden die Konsequenzen der vermittelten Lehrinhalte noch besser hervorgehoben und die Wahrscheinlichkeit, dass er die modellierte positive Verhaltensweise als für sich gewinnbringend einstuft und dadurch eher abspeichert und für sich übernimmt {Bandura, 1979 #220} kann erhöht werden. Zudem fördert die doppelte Kodierung in „bildlich“ und „sprachlich“ wiederum das Behalten. Ferner werden durch ausgiebige Wiederholungsintervalle in welchen der Teilnehmer das Gelernte selbst wiedergeben muss, die Lerninhalte vertieft und im besten Falle einfacher abrufbar {Steiner, 2006 #216}.

In Bezug auf die Definition der Präventionsstufe von KUSS bzw. der Zielgruppe für welche es mit Erfolg zum Einsatz kommen kann, wurde zunächst nur die Stufe 4: der manifeste langandauernde Paarkonflikt ausgeschlossen, da diesem zumeist tiefergehende Motive zu Grunde liegen, welche zum einen eine auf das Paar zugeschnittene Therapie, zum anderen die Anwesenheit eines geschulten Therapeuten erfordern. Für den rein präventiven Einsatz ist das Programm mit Sicherheit gut geeignet. Ist es bereits zu einem Verlust an Partnerschaftszufriedenheit durch einen oben beschriebenen Zwangsprozess auf Grund dysfunktionaler Kommunikationsmechanismen gekommen, so ist KUSS ebenfalls gut einsetzbar. Ist die Verschlechterung der Partnerschaftsqualität allerdings auf sogenannte „stabile Variablen“ (vgl. Abschnitt 1.1.3.1.) zurückzuführen, so kann KUSS dennoch zum stressfreieren Ablauf der Konflikte beitragen (hat also auch hier einen positiven Wirkeffekt) - eine komplette Situationsverbesserung kann es auf Grund des Formates als Internetprogramm ohne Supervision und aktive Übungen zum Verhaltensaustausch

nicht liefern.

Der tatsächliche Praxiseinsatz der gelernten Regeln, welchem bei derartigen Programmformaten ohne praktische Erfolgskontrolle mit Supervision häufig mit Skepsis begegnet wird, wird hier durch die vielen Wiederholungsmöglichkeiten die den Teilnehmern bei der Bearbeitung von drei verschiedenen Sequenzen gegeben werden, erleichtert. Es wird angestrebt bei gewissen Regeln wie zum Beispiel dem ICH-Gebrauch gewisse Automatismen zu erzeugen, damit diese auch in Situationen starker Spannung zum Ausdruck gebracht werden können. Durch das *Über sich selbst nachdenken*, welches zu Beginn eines jeden neuen Abschnitts im Reflektionsfenster ebenfalls geübt wird, wird diesen Automatismen jedoch die notwendige Kongruenz und Authentizität verliehen.

### 6.5 Fazit

KUSS ist ein interaktives multimediales Trainingsprogramm für Paare, welche einem Verlust an Partnerschaftsqualität und Partnerschaftsstabilität vorbeugen möchten oder diesen Verlust zu begrenzen suchen. Durch seine Elemente, welche durch aggressive oder frustrane Auseinandersetzungen mit dem Partner entstehendem Stress vorbeugen und erfolgreiche Verhandlungen unterstützen trägt es zu angenehmeren Gesprächsverläufen und somit zu einer Verbesserung des Klimas in der Partnerschaft bei. Durch die Vermeidung von wiederholtem durch andauernde Konflikte bedingtem Stress kann es außerdem einen Beitrag zur Gesundheit des Einzelnen liefern.

Durch das Internet und CD-ROM taugliche Format, kann es zudem Paare erreichen, welche keinen guten Zugang zu bestehenden Therapieeinrichtungen haben und Paare, welche nicht an einer Gruppentherapie teilnehmen wollen. Durch die Möglichkeit die bearbeiteten Programme zu speichern können auch im nachhinein Erfolgskontrollen durchgeführt werden, sowie nach erneuter Anwendung, Follow-up Untersuchungen durchgeführt werden. Die Möglichkeit der Teilnehmer jederzeit auf das Programm zugreifen zu können, hat den Vorteil, dass die Teilnehmer *booster sessions* durchführen können, wenn sie es für nötig erachten und so die vermittelten Verhaltensregeln länger behalten und praktizieren können.

### 6.6 Ausblick

An Ausblicken für das Programm wäre zunächst die aus Zeitgründen noch nicht durchgeführte Testreihe mit Follow-up an einem Patientenkollektiv zu nennen.

Ferner beherbergt das Programm selber noch einige Entwicklungsmöglichkeiten, so stünde zum Beispiel das Einfügen von genau instruierten Partnerübungen zur zusätzlichen aktiven Wiederholung der gelernten Inhalte zur Debatte.

Eine weiterer Punkt betrifft das Lernkonzept der sogenannten Imagery- Lerntheorie {Paivio, 1986 #219}{Bannert, 2006 #226}. Nach dieser Theorie werden Lerninhalte besser gespeichert, wenn sich die Lernenden im Geiste vorstellen, wie sie die modellierten Handlungen ausführen. Eine solche Instruktion wäre zum Beispiel nach der schriftlichen Erläuterung der Lösungsvorschläge möglich, indem man die Teilnehmer dazu auffordert sich vorzustellen, wie sie mit Hilfe der erläuterten Leitlinien den Dialog zu Ende führen würden.

Eine zusätzliche Modifikation bestünde in programmierten Erholungspausen für die Teilnehmer. Hier ist allerdings eine genaue Evaluation am Patientengut notwendig um diese Pausen vernünftig setzen zu können.

Zuletzt besteht auch der Ausblick auf eine Erweiterung der Zielgruppe. Indem dem Programm beispielsweise diverse Partnerübungen hinzugefügt würden und die Teilnehmer sowohl das Programm und die anschließenden Partnerübungen mit Hilfe und unter Aufsicht eines geschulten Therapeuten durchführen würden, könnte es durchaus auch für stark konfliktgeplagte Paare angewendet werden. In diesem Fall wäre wohl auch zusätzlich eine Erweiterung des 1. Gliederungspunktes: *1. Zunächst über sich selbst nachdenken* zur genauen Hintergrundanalyse mit therapeutischer Hilfe sinnvoll. Ferner könnte unter therapeutischer Aufsicht auch die Problemlöse-Komponente hinzugefügt werden.

## DISKUSSION

---

---

## 7 Literaturverzeichnis

---

---

- Aebli, H. (1983). Zwölf Grundformen des Lehrens. Stuttgart, Klett-Cotta.
- Albidin, R. R. (1996). Early childhood parenting skills: Program manual. Odessa, Psychological Assessment Resources.
- Amato, P. R., & Booth, A. (1997). A generation at risk: Growing up in an era of family upheaval. Cambridge, Harvard University.
- Amato, P. R., & Booth, A. (2001). "The legacy of parents' marital discord: Consequences for children's marital quality." Journal of Personality and Social Psychology **81**: 627-638.
- Appelberg, K., Romanov, K., Heikkila, K., Honkasaari, M.L., & Koskenvuo, M. (1996). "Interpersonal conflict as a predictor of work disability: A follow-up study of 15,348 Finnish employees." Journal of Psychosomatic Research **40**: 157-167.
- Argyle, M., & Kendon, A. (1967). "The experimental analysis of social performance." Advances in Experimental Social Psychology **3**(55-98).
- Argyle, M. (1996). Körpersprache und Kommunikation. Paderborn, Junfermann Verlag.
- Assh, S. D., & Byers, E.S. (1996). "Understanding the co-occurrence of marital distress and depression in women." Journal of Social and Personal Relationships **13**: 537-552.
- Australian Bureau of Statistics (2001). Marriage and divorces, Australia. Canberra, Australian Bureau of Statistics.
- Baddeley, A. (1986). Working memory. Oxford, Clarendon Press.
- Bahr, S. J., Chappell, C.B. & Leigh, G.K. (1983). "Age at marriage, role enactment, role consensus, and marital satisfaction." Journal of Marriage and the Family **45**: 795-803.
- Bandura, A. (1973). Aggression: A Social Learning Analysis. Englewood Cliffs: NJ, Prentice Hall.
- Bandura, A., Jeffery, R., & Bachicha, D.L. (1974). "Analysis of memory codes and cumulative rehearsal in observational learning." Journal of Research in Personality **7**: 295-305.
- Bandura, A. (1979). Sozial kognitive Lerntheorie. Stuttgart, Klett-Cotta.
- Banks, W. P., & Atkinson, R.C. (1974). "Accuracy and speed strategies in scanning active memory." Memory & Cognition **2**: 629-636.
- Bannert, M., & Schnotz, W. (2006). Vorstellungsbilder und Imagery-Strategien. Handbuch Lernstrategien. H. F. Friedrich. Göttingen, Hogrefe.
- Baucom, D., Shoham, V., Mueser, K., Daiuto, A., & Stickle, T. (1998). "Empirically supported couple and family interventions for marital distress and adult mental health problems." Journal of Consulting and Clinical Psychology **66**: 53-88.

## LITERATURVERZEICHNIS

---

---

- Baucom, D. H., Hahlweg, K., Atkins, D.C., Engl, J., & Thurmaier, F. (2006). "Long-term prediction of marital quality following a relationship education program: Being positive in a constructive way." Journal of Family Psychology **20**(3): 448-455.
- Beach, S. R. H., Fincham, F.D., & Katz, J. (1997). "Marital therapy in the treatment of depression: Toward a third generation of therapy and research." Clinical Psychology Review **18**: 635-661.
- Beer, R., & Zezula, P. (2007). "Online-Paarberatung." theratalk: Eheberatung, Paartherapie und Partnerschaftstests online: <http://www.theratalk.de>.
- Behrens, B., & Halford, K. (1994). Advances in the prevention and treatment of marital distress. Helping families Change Conference. University of Queensland, Brisbane.
- Bentler, M. P., & Newcomb, M.D. (1978). "Longitudinal study of marital success and failure." Journal of Consulting and Clinical Psychology **46**: 1053-1070.
- Berkman, L. F., & Syme, L. (1979). "Social networks, host resistance, and mortality: A 9-year follow-up study of Alameda County residents." American Journal of Epidemiology **109**: 186-204.
- Berkman, L. F., & Breslow, L. (1983). Health and ways of living: The Alameda county study. New York, Oxford University Press.
- Berkman, L. F. (1984). "Assessing the physical health effects of social networks and social support." Annual Review of Public Health **5**: 413-432.
- Berlin, J. (1984). Das offene Gespräch. Paare lernen Kommunikation. Ein programmierter Kurs. München, Pfeiffer.
- Bierhoff, H. W., & Grau, I. (1998). Romantische Beziehungen. Bern, Huber.
- Bloom, B. L., Asher, S.J., & White, S.W. (1978). "Marital disruption as a stressor: A review and analysis." Psychological Bulletin **85**: 867-894
- Bloom, B. L. (1985). Community mental health: A general introduction. Monterey, Brooks-Cole.
- Bodenmann, G. (1995). Bewältigung von Stress in Partnerschaften. Der Einfluss von Belastungen auf die Qualität und Stabilität von Paarbeziehungen. Bern, Huber.
- Bodenmann, G., Perrez, M., & Gottman, J.M. (1996). "Die Bedeutung des intrapsychischen Copings für die dyadische Interaktion." Zeitschrift für Klinische Psychologie **25**: 1-13.
- Bodenmann, G. (1996). Können wir vorhersagen welche Ehen scheidungsgefährdet sind? Bern, Huber.
- Bodenmann, G., & Perrez, M. (1996). "Stress- und Ärgerinduktion bei Paaren: Ein experimenteller Ansatz." Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie **16**: 237-250.
- Bodenmann, G. (1997). "The influence of stress and coping on close relationships: A two year longitudinal study." Swiss Journal of Psychology **56**: 156-164.
- Bodenmann, G., Widmer, K., & Cina, A. (1999). "Das Freiburger Stresspräventionstraining für Paare (FSPT): Selbstwahrgenommene Verbesserung innerhalb von 6 Monaten." Verhaltenstherapie **9**: 87-94.
- Bodenmann, G. (2000). Das Freiburger Stresspräventionstraining für Paare. Partnerschaft und



## LITERATURVERZEICHNIS

---

---

- Paartherapie. P. Kaiser. Göttingen, Hogrefe.
- Bodenmann, G., Cina, A. (2000). "Stress und Coping als Prädiktoren für Scheidung." Zeitschrift für Familienforschung **12**(2): 5-20.
- Bodenmann, G. (2000a). Stress und Coping bei Paaren. Göttingen, Hogrefe.
- Bodenmann, G. (2001). "Psychologische Risikofaktoren für Scheidung: Ein Überblick." Psychologische Rundschau **52**(2): 85-95.
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R.C., & Schilling, E.A. (1989). "Effects of daily stress on negative mood." Journal of Personality and Social Psychology **57**: 808-818.
- Bowlby, J. (1975). Bindungen. München, Kindler.
- Bowlby, J. (1983). Verlust, Trauer und Depression. Frankfurt am Main, Fischer.
- Bowman, M. L. (1990). "Coping efforts and marital satisfaction: Measuring marital coping and its correlates." Journal of Marriage and the Family **52**: 463-474.
- Bradbury, T. N., & Fincham, F.D. (1990). "Attributions in marriage: Review and critique." Psychological Bulletin **107**: 3-33.
- Bradbury, T. N., & Fincham, F.D. (1992). "Attributions and behaviour in marital interactions." Journal of Personality and Social Psychology **63**: 613 - 628.
- Bradbury, T. N. (1998). The developmental course of marital dysfunction. New York, Cambridge University Press.
- Broderick, C. B. (1969). Marriage and the functional requirement of communication. The Pennsylvania State University.
- Brown, I. (1976). "Modelling processes and language acquisition: the role of referents." Journal of Experimental Child Psychology.
- Bryne, M., Carr, A., & Clark, M. (2004). "The efficacy of Behavioral Couples Therapy and Emotionally Focused Therapy for couple distress." Contemporary Family Therapy. An International Journal **26**(4): 361-387.
- Burleson, B. R. D., W.H. (1997). "The relationship between communication skills and marital satisfaction: Some moderating effects." Journal of Marriage and the Family **59**: 884-902.
- Burmann, B., & Margolin, G. (1992). "Analysis of the association between marital relationships and health problems: an interactional perspective." Psychological Bulletin **112**(1): 39-63.
- Butler, M. H., & Wampler, K.S. (1999). "A meta-analytic update of research on the couple communication program." The American Journal of Family Therapy **27**: 223-227.
- Caldwell, B. E., Woolley, S. R., Caldwell, C.J. (2007). "Preliminary estimates of cost-effectiveness for marital therapy." Journal of Marital and Family Therapy **33**(3): 392-405.
- Carels, R. A., Sherwood, A. & Blumenthal, J.A. (1998). "Psychosocial influences on blood pressure during daily life." International Journal of Psychophysiology **28**: 117-129.
- Carrère, S., Buehlmann, K.T., Gottmann, J.M., Coan, J.A., Ruckstuhl, L. (2000). "Predicting marital

## LITERATURVERZEICHNIS

---

---

- stability and divorce in newlywed couples." Journal of Family Psychology **14**: 42-58.
- Chandra, V., Szklo, M., Goldberg, R., & Tonascia, J. (1983). "The input of marital status on survival after an acute myocardial infarction: A population-based study." American Journal of Epidemiology **117**(318-325).
- Cherlin, A. J., Furtenburg, F. F., Chase-Lansdale, P. L., Kiernan, K. E., Robins, P. K., Morrison, D. R., & Teitler, J. O. (1991). "Longitudinal studies of the effects of divorce on children in Great Britain and the United States." Science **252**: 1386-1389.
- Cierpka, M. (1994). Familientherapie. Stuttgart, New York, Schattauer.
- Cleaver, G. (1987). "Marriage enrichment by means of a structured communication programme." Family Relations **36**: 49-54.
- Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences, Erlbaum.
- Cohen, W. B. (1932). The wisdom of the body. New York:, Norton.
- Cohn, R. C. (1975). Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion. Stuttgart, Klett.
- Coie, J. D., Watt, N., West, S.G., Hawkins, J.D., Asarnow, J.R., Markman, H.J., Ramey, S.L., Shure, M.B.,& Long, B. (1993). "The science of prevention: A conceptual framework and some directions for anational research program." American psychologist **48**: 1013-1022.
- Collins, N. L., Read , S.J. (1990). "Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples." Journal of Personality and Social Psychology **58**: 644-663.
- Coyne, J. C., Kahn, J.,& Gotlib, I.H. (1987). Depression. Family interaction and psychopathology: theories, methods and findings. T. Jacobs. New York, Plenum Press: 509-533.
- Curtis, R. (1998). Notting hill. Great Britain, Polygram Filmed Entertainment
- Deal, J. E., Smith-Wampler, K. & Halverson, Ch. (1992). "The importance of similarity in the matrial relationship." Family Process **31**: 369-382.
- Dearden, J. (1985). Fatal Attraction. USA, Paramount Pictures.
- DeRijk, R., Michelson, D., Karp,B., Petrides, J., Galliven, E., Deuster, P., Pacotti, G., Gold, P.W.,& Sternberg, E.M. (1997). "Exercise and cardian rhythm -induced variations in plasma cortisol differantially regulate Interleukin-1B (Il-1beta), Il-6, and Tumor Necrosis Factor Alpha (TNF-alpha) production in humans: High sensitivity of TNF-alpha and resistance of Il-6." Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism **82**(2182-2192).
- Dhabar, F. S., & McEwen, B.S. (1997). "Acute stress enhances while chronic stress suppresses cell mediated immunity in vivo:a potential role for leukocyte trafficking." Brain and Behavior, and Immunity **11**: 286-306.
- Diekmann, A., & Engelhardt, H. (1995). "Die soziale Vererbung und das Scheidungsrisiko." Zeitschrift für Soziologie **24**: 215-228.
- Dorian, B. J., Garfinkel, P.E., Brown, G.M., Shore, A.,Gladman, D.,& Keystone, E. (1982). "Aberrations in lymphocyte subpopulations and functions during psychological stress." Clinical

## LITERATURVERZEICHNIS

---

---

- and Experimental Immunology **50**: 132-138.
- Drigotas, S. M., Rusbult, C.E., & Verette, J. (1999). "Level of commitment, mutuality of commitment and couple well-being." Personal Relationships **6**: 389-409.
- Duden (2004). Duden: die deutsche Rechtschreibung. Mannheim, Bibliographisches Institut & F.A. Brockhaus AG.
- Eigler, G. (2006). Textproduzieren als Wissensnutzungs- und Wissenserwerbsstrategie. Handbuch Lernstrategien. H. F. Friedrich. Göttingen, Hogrefe.
- Ekman, P., & Friesen, W.V. (1971). "Constants across cultures in the face and emotions." Journal of Personality and Social Psychology **17**: 124-129.
- Ewart, C. K., Burnett, K.F., & Taylor, C.B. (1983). "Communication behaviors that affect blood pressure: An A-B-A-B analysis of marital interaction." Behavior Modification **7**: 331-344.
- Ewart, C. K., Taylor, C.B., Kraemer, H.C., & Agras, W.S. (1991). "High blood pressure and marital discord: Not being nasty matters more than being nice." Health Psychology **10**: 155-163.
- Fainsilber Katz, L., & Gottman, J.M. (1995). "Vagal tone protects children from marital conflict." Journal of Development and Psychopathology **7**: 83-92.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). "Attachment style as a predictor of adult romantic relationship." Journal of Personality and Social Psychology **8**: 123 - 127.
- Fehm-Wolfsdorf, G., Groth, T., Kaiser, A., & Hahlweg, K. (1998). Partnerschaft und Gesundheit. Prävention von Trennung und Scheidung. S. Bundesministerium für Familie, Frauen und Jugend. Stuttgart, Kohlhammer.
- Ferguson, R. G., Wikby, A., Maxson, P., Olsson, J., & Johannson, B. (1995). "Immune parameters in a longitudinal study of a very old population of Swedish people: a comparison between survivors and nonsurvivors." Journal of Gerontology **50**: 378-382.
- Field, S., Märthesheimer, P., Längsfeld, W. (1996). Drehbuchschreiben für Film und Fernsehen, Paul List Verlag, KG.
- Field, S. (1997). Das Handbuch zum Drehbuch. Frankfurt am Main, Zweitausendeins.
- Filsinger, E. E., & Thoma, S.J. (1988). "Behavioral antecedents of relationship stability and adjustment: A five-year longitudinal study." Journal of Marriage and the Family **50**(785- 795).
- Fincham, F. D., & Osborne, L.N. (1993). "Marital conflict and children: Retrospect and prospect." Clinical Psychology Review **13**: 75-88.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T.N. (1993). "Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis." Journal of Personality and Social Psychology **64**: 442 - 452.
- Fincham, F. D., & Beach, S.R.H. (1999). "Conflict in marriage: Implication for working with couples." Annual Review of Psychology **50**: 47-77.
- Frankenhaeuser, M. (1975). Sympathetic adrenomedullary activity behavior and the psychosocial environment. New York, Wiley.

## LITERATURVERZEICHNIS

---

---

- Friedl, S. G. (2005). LehrkonzeptN.doc: Microsoft Word-Dokument.
- Friedl, S. G. (2006). Kommunikationsregeln.PPT: Microsoft PowerPoint Präsentation.
- Friedl, S. G. (2007). Sequenz1\_+A.doc: Microsoft Word-Dokument.
- Friedl, S. G. (2007). Sequenz2\_+A.doc: Microsoft Word-Document.
- Friedl, S. G. (2007). Sequenz3\_+A.doc: Microsoft Word-Dokument.
- Fthenakis, W. E., Textor, M.R. (2001). "Online-Familienhandbuch." <http://www.familienhandbuch.de>.
- Gärtner, K. (1990). "Sterblichkeit nach dem Familienstand." Zeitschrift für Bevölkerungswissenschaft **16**: 53-66.
- Giblin, P., Sprenkle, D.H., Sheehan, R. (1985). "Enrichment outcome research: a meta-analysis of premarital, marital and family interventions." Journal of Marital and Family Therapy **11**(3): 257-271.
- Giunta, C., & Compas, B. (1993). "Coping in marital dyads. Patterns and associations with psychological symptoms." Journal of Marriage and the Family **55**: 1011-1017.
- Glass, D. C., & Singer, J.E. (1972). Urban stress. New York, Academic Press.
- Glenn, N. D., & Weaver,C.N. (1981). "The contribution of marital happiness to global happiness." Journal of Marriage and the Family **43**: 161-168.
- Glenn, N. D. (1987). "Continuity versus change, sanguineness versus concern: Views of the American family in the late 1980s." Journal of Family Issues **8**: 348-354.
- Glenn, N. D., & Kramer, K. (1987). "The marriages and divorces of the children of divorce." Journal of Marriage and the Family **44** 335-347.
- Goldstein, A. (1973). Structured learning therapy: Toward a psychotherapy for the poor. New York, Academic Press.
- Goodwin, J. S., Hunt, W.S., Key, C.R., & Samet, J.M, (1987). "The effect of marital status on stage, treatment, and survival of cancer patients." Journal of the American Medical Association **34**: 20-26.
- Gordis, E. B., Margolin, G., & John, R.S. (1997). "Marital aggression, observed parental hostility, and child behavior during triadic family interaction." Journal of Family Psychology **11**: 76-89.
- Gordon, H. S., & Rosenthal, G.E. (1995). "Impact of marital status on outcomes in hospitalized patients." Archives of Internal Medicine **155**: 2465-2471.
- Gore, S. (1978). "The effect of social support in moderating the health consequences of unemployment." Journal of Health and Social Behavior **19**: 157-165.
- Gottman , J. M., & Krokoff, L.J. (1989). "Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view." Journal of Consulting and Clinical Psychology **57**: 47-52.
- Gottman, J. M., & Levenson, R.W. (1992). "Marital process predictive of later dissolution: Behavior, physiology and health." Journal of Personality and Social Psychology **63**: 221-233.
- Gottman, J. M. (1993b). "The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital

## LITERATURVERZEICHNIS

---

---

- interaction: A longitudinal view of five types of couples." Journal of Consulting and Clinical Psychology **61**: 6-15.
- Gottman, J. M. (1994). What predicts divorce?The relationship between marital processes and marital outcomes. New York, Erlbaum.
- Gottmann, J. M., Coan, J.,Carrere, S. & Swanson, C. (1998). "Predicting Marital Happiness and Stability from Newlywed interactions." Journal of Marriage and the Family **60**(1): 5-22.
- Gottmann, J. M., Ryan, K.D. (2006). Psycho-educational intervention with moderately and severely distressed married couples-1-year follow up results. homepage The Gottman Institute: 1-29.
- Gove, W. R., Style, C.& Hughes, M. (1983). "Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual?" Journal of Health and Social Behavior **24**: 122-131.
- Green, S. M., & Griffin, W.A. (1998). "Symptom study in context: Effects of marital quality on signs of Parkinson's disease during patient-spouse interaction." Psychiatry **61**: 35-45.
- Guerney, B., & Maxson, P. (1990). "Marital and Family enrichment research: a decade review and look ahead." Journal of Marriage and the Family **52** 1127-1135.
- Guerney, B. G. (1977). Relationship enhancement. San Francisco, Jossey-Bass.
- Guerney, B. G. J. (1977). Relationship enhancement: Skill-training programs for therapy, problem prevention and enrichment. San Francisco, Jossey-Bass.
- Guerney, B. G. J., Brock,G., Coufal, J. (1986). Integrating Marital Therapy and Enrichment: The Relationship Enhancement Approach. Clinical Handbook of Marital Therapy. N. S. Jacobson. New York, Guilford Press: 151-171.
- Guerney, B. G. J. (1987). Relationship Enhancement: Marital / Family Therapist's Manual. Pennsylvania, Ideals.
- Hahlweg, K., Reisner, L., Kohli, G., Vollmer, M., Schindler, L., & Revensdorf, D. (1984). Development and validity of a new system to analyze interpersonal communication: Kategoriesystem für partnerschaftliche Interaktion: KPI. Marital interaction: Analysis and modification. K. Hahlweg, & N.S. Jacobson New York, Guilford Press.
- Hahlweg, K. (1986). Partnerschaftliche Interaktion. München, Röttinger.
- Hahlweg, K., & Markman, H.J. (1988). "Effectiveness of behavioral marital therapy: empirical status of behavioral techniques in preventing and alleviating marital distress." Journal of Consulting and Clinical Psychology **56**: 440-447.
- Hahlweg, K. (1991). Störung und Auflösung von Beziehungen: Determinanten der Ehequalität und Stabilität. Göttingen, Hogrefe.
- Hahlweg, K., Markman, H.J., Thurmaier, F., Engl,J., & Eckert, J. (1998). "Prevention of marital distress: Results of a German prospective longitudinal study." Journal of Family Psychology **12**: 543-556.
- Haley, J. (1978). Gemeinsamer Nenner Interaktion. München.

## LITERATURVERZEICHNIS

---

---

- Halford, K. W., Kelly, A., & Markman, H.J. (1997). The concept of a healthy marriage. Clinical handbook of marriage and couples intervention. K. W. Halford, & H.J. Markman, . Chichester, England, Wiley: 3-12.
- Halford, K. W., Markman, H.J., Kline, G.H., & Stanley, S.M. (2003). "Best practice in couple relationship education." Journal of Marital and Family Therapy **29**(3): 385-406.
- Halford, W. K., Hahlweg, K. & Dunne, M. (1990). "The cross cultural consistency of marital communication associated with marital distress." Journal of Marriage and the Family **52**: 487 - 500.
- Halford, W. K., & Markman, H. (1997). Clinical handbook of marriage and couples interventions. Chichester, West Sussex, England ; New York, J. Wiley.
- Halford, W. K. (1999). Australian couples in Millenium three: A research and developement agenda for marriage and relationship education. Report to the National Family Strategy Task Force. A. A. Press. Brisbane, Australian Department of Family and Community Services.
- Halford, W. K., Sanders M.R., & Behrens, B.C. (2001). "Can Skills Training prevent relationship problems in AT-Risk Couples? Four-year effects of a behavioral relationship education program." Journal of Family Psychology **15**;( 4): 750-768.
- Hänggi, Y. "Internettraining für Eltern." <http://www.elterntraining.ch>.
- Hant, C. P. (1999). Das Drehbuch. Frankfurt am Main, Zweitausendeins.
- Harrell, J. G., B. (1976). Training married couples in conflict negotiation skills. Treating relationships. D. H. L. Olson. Lake Mills, Iowa, Graphic Publishing.
- Harvey, J. H. (1987). "Attributions in close relationships: Research and theoretical developements." Journal of Social and Clinical Psychology **5**: 420-434.
- Hayes, J. R., & Flower, L.S. (1980). Identifying the organization of writing processes. Cognitive processes in writing. L. W. S. Gregg, E.R. Hillsdale, Erlbaum.
- Hazan, C., & Shaver, P.R. (1987). "Romantic love conceptualized as attachment problem." Journal of Personality and Social Psychology **52**: 511 - 524.
- Hazan, C., & Shaver, P.R. (1994). "Attachment as an organizational framework for research on close relationship." Psychological Inquiry **5**(1-22).
- Heaney, C. A., & Israel, B.A. (1997). Social networks and social support. Health behavior and health education. K. Glanz, F.M, Lewis, & B. Rimer. San Francisco, Jossey-Bass.
- Heaton, T. B., & Albrecht, S.L. (1991). "Stable unhappy marriages." Journal of Marriage and the Family **53**: 747 - 758.
- Heekerens, H. P. (2000). Die Emotions-Fokussierte Paartherapie: Ansatz, Ergebnis- und Prozessevaluation. Partnerschaft und Paartherapie. P. Kaiser. Göttingen, Hogrefe.
- Heekerens, H. P. (2000). Wirksamkeit therapeutischer Hilfen für Paare. Göttingen, Hogrefe.
- Heffler, S., Smith, S., Keehan, S., Clemens, M.K., Won, G., & Zezza , M. (2002). "Health spending

## LITERATURVERZEICHNIS

---

---

- projections for 2002 - 2012." Health Affairs **21**: 207-218
- Height, T. L. (2000). Do the rich get richer? A meta-analysis of methodological and substantive moderators of couple enrichment, Virginia Commonwealth University.
- Hetherington, E. M. (1993). "An overview of the Virginia Longitudinal Study of divorce and remarriage with a focus on early adolescent." Journal of Family Psychology **7**: 39-57.
- Hibbard, J. H., & Pope, C.R. (1993). "The quality of social roles as predictors of morbidity and mortality." Social Science and Medicine **36**: 217-225.
- Hill, C. T. P., L.A. (1998). Premarital predictors of relationship outcomes: A 15 year follow up of the Boston couples study. Cambridge, Cambridge University Press.
- House, J. S., Landis, K.R., & Umberson (1988). "Social relationships and health." Science **241**: 540-545.
- Houston, T. L. V., A.L. (1991). "Socioemotional behavior and satisfaction in marital relationships: A longitudinal study." Journal of Personality and Social Psychology **61**: 721-733.
- Howell, P., & Jones, R. (2004). Der kleine Beziehungstherapeut. Zu zweit Lieben lernen. Stuttgart, Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH.
- Hübner, G., Brauchle, M., Smola, H., Madlener, M., Fassler, R., & Werner, S. (1996). "Differential regulation of pro-inflammatory cytokines during wound healing in normal and glucocorticoid-treated mice." Cytokine **8**: 548-556.
- Ilfeld, F. (1980). "Understanding marital stressors: The importance of coping style." Journal of Nervous and Mental Disease **168**: 375-381.
- Jacobson, N. S., & Margolin, G. (1979). Marital therapy: Strategies based on social learning and behavior exchange principles. New York, Brunner/Mazel.
- Jacobson, N. S. (1984). "A component analysis of Behavioral Marital Therapy: The relative effectiveness of Behavior Exchange and Communication/Problem-Solving Training." Journal of Consulting and Clinical Psychology **52**(2): 295-305.
- Johnson, M. P., Caughlin, J.P., & Huston, T.L. (1999). "The tripartite nature of marital commitment: Personal, moral and structural reasons to stay married." Journal of Marriage and the Family **61**: 160-177.
- Johnson, S. M., & Greenberg, L.S. (1985). "Emotionally focused couples therapy: an outcome study." Journal of Marital and Family Therapy **11**(3): 313-317.
- Johnson, S. M. (2002). Marital problems. . Effectiveness research in marriage and family therapy. D. H. Sprenkle. Alexandria, American Association for Marriage and Family Therapy.
- Kaiser, A., Hahlweg, K., Fehm-Wolfsdorf, G., & Groth, T. (1998). "The efficacy of a compact psychoeducational group training program for married couples." Journal of Consulting and Clinical Psychology **66**(5): 753-760.
- Karney, B. R., & Bradbury, T.N. (1995). "The longitudinal course of marital quality and stability: A

## LITERATURVERZEICHNIS

---

---

- review of theory, method and research." Psychological Bulletin **118**: 3-34.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Kennedy, S., Malkoff, S., & Fisher, L. (1988). "Marital discord and immunity in males." Psychosomatic Medicine **50**: 213-229.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Malarkey, W.B., Chee, M., Newton, T., Cacioppo, J.T., Mao, H.Y., & Glaser, R. (1993). "Negative behavior during marital conflict is associated with immunological down-regulation." Psychosomatic Medicine **55**: 395-409.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Newton, T., Cacioppo, J.T., MacCallum, R.C., Glaser, R., & Malarkey, W.B. (1996). "Marital conflict and endocrine function: Are men really physiologically more affected than women?" Journal of Consulting and Clinical Psychology **64**: 324-332.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Newton, T. (2001). "Marriage and health: his and hers." Psychological Bulletin **127**(4): 472-503.
- Kurdek, L. A. (1991). "Differences in ratings of children's adjustment by married mothers experiencing low marital conflict, married mothers experiencing high marital conflict and single mothers: A nationwide study." Journal of Applied Developmental Psychology **12**: 289-205.
- Landtag von Baden-Württemberg (2005). "Prüfung der Prozesskostenhilfe in Baden-Württemberg." Drucksache 13/ 4610.
- Law, D. D., & Crane, D.R. (2000). "The influence of marital and family therapy on health care utilization in a health maintenance organisation." Journal of Marital and Family Therapy **26**(3): 281-291.
- Law, D. D., & Crane, D.R. (2003). "The influence of individual , marital and family therapy on high utilizers of health care." Journal of Marital and Family Therapy **26**(3): 353-363.
- Leary, T. (1957). Interpersonal diagnosis of personality. New York, Ronald Press.
- Levenstein, S., Kaplan, G.A., & Smith, M. (1995). "Sociodemographic characteristics, life stressors, and peptic ulcer. A prospective study." Journal of Clinical Gastroenterology **21**: 185-192.
- Levinger, G. S., D.J. (1967). "Disclosure of feelings in marriage." Merill Palmer Quarterly **13**: 237-249.
- Liebert, R. M., Neale, J.M., & Davidson, E.S. (1973). The early window: effects of television on children and youth. New York, Pergamon Press.
- Lindahl, K., Clements, M. & Markman, H. (1998). The development of marriage: A nine-year perspective. Cambridge, Cambridge University Press.
- Linsky, A. S., Strauss, M.A., & Colby, J.P. (1985). "Stressful events, stressful conditions, and alcohol problems in the United States: a partial test of the Bales theory of alcoholism." Journal of Studies on Alcohol **46**: 72-80.
- Litwak, E., & Messeri, P. (1989). "Oragnizational theory, social supports, and mortality rates: A theoretical convergence." American Sociological Review **54**: 49-66.
- Malarkey, W., Kiecolt-Glaser, J.K., Pearl, D., & Glaser, R. (1994). "Hostile behavior during marital conflict alters pituitary and adrenal hormones." Psychosomatic Medicine **56**: 41-51.



## LITERATURVERZEICHNIS

---

---

- Marcenes, W., & Sheiham, A. (1996). "The relationship between marital quality and oral health status." Psychology and Health **11**: 357-369.
- Markman, H. J. (1981). "Predicting marital distress: A 5-year follow-up." Journal of Consulting and Clinical Psychology **49**: 760-762.
- Markman, H. J., Floyd, F., & Dickson-Markman, F.D. (1982). Toward a model for the prediction and primary prevention of marital and family distress and dissolution. Personal Relationships 4: Dissolving personal relationships. S. Duck. London, Academic Press.
- Markman, H. J., Floyd, F., Stanley, S., & Jamieson, K. (1984). A cognitive/behavioral program for the prevention of marital and family distress: Issues in program development and delivery. Marital interaction: Analysis and modification. K. Hahlweg, & N.S. Jacobson New York, Guilford Press.
- Markman, H. J., Floyd, F., Stanley, S.M., & Lewis, H. (1986). Prevention. Clinical Handbook of Marital Therapy. N. S. Jacobson. New York, Guilford Press: 173-195.
- Markman, H. J., Floyd, F., Stanley, S.M., & Lewis, H. (1986). Relationship education. New York, Guilford Press.
- Markman, H. J., & Duncan, S.W. (1987). Research on couple's communication and the transition to parenthood: Social policy implications for the prevention of marital distress. Biennial Meetings of the Society for Research in Child Development. Baltimore, MD.
- Markman, H. J., Renick, M.J., Floyd, F.J., Stanley, S.M. & Clements, M. (1993). "Preventing marital distress through communication and conflict management trainings: A 4- and 5-year follow-up." Journal of Consulting and Clinical Psychology **61**: 70-77.
- Markman, H. J., Stanley, S.M., & Blumberg, S.L. (2001). Fighting for your marriage: New and revised version. San Francisco, Jossey-Bass.
- Marks, N. F. (1996). "Flying solo at midlife: Gender, marital status, and psychological well-being." Journal of Marriage and the Family **58**: 917-932.
- McDonald, R., & Jouriles, E.N. (1991). "Marital aggression and child behavior problems: Research findings, mechanisms and intervention strategies." The Behavior Therapist **14**: 189-192.
- McGonagle, K. A., & Schilling, E.A. (1992). "The frequency and determinants of marital disagreement in a community sample." Journal of Social and Personal Relationships **9**: 507-524.
- McLanahan, S., & Sandefur, G. (1996). Growing up with a single parent: What hurts, what helps. Cambridge, Harvard University Press.
- Menaghan, E. G. (1985). "Depressive affect and subsequent divorce." Journal of Family Issues **6**: 295-306.
- Meyer, A. E., Richter, R., Grawe, K., Schulenburg, J.M., & von Schulte, B. (1991). Forschungsgutachten zu Fragen eines Psychotherapeutengesetzes. Hamburg, Universitätskrankenhaus Hamburg-Eppendorf.

## LITERATURVERZEICHNIS

---

---

- Miller, S., Nunnally, E.W., & Wackman, D.B. (1976). Minnesota couples communication program (MCCP): Premarital and marital groups. Treating relationships. D. H. L. Olson. Lake Mills, Iowa, Graphic Publishing.
- Miller, S., Miller, P., Drescher, M. (2003). T.E.A.M.Skills, ein Programm zur Verbesserung der Zusammenarbeit in Teams. Schweinfurt, Inkom.
- Miller, S. L. (1971). The effects of communication training in small groups upon self disclosure and openness in engaged couples ' systems of interaction: A field experiment Minnesota, University of Minnesota.
- Miller, S. L., Miller, P.A., Nunally, E.W., & Wackman, D.B. (1991). Talking and listening together:Couples communication. Interpersonal Communication programs. Littleton.
- Moeller, M. L. (1992). Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch. Reinbeck bei Hamburg, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.
- Mueller, C. W., & Pope, H. (1977). "Transmission between generations." Journal of Marriage and the Family **39**.
- Mühling, T., & Rost, H. (2006). ifb-Familienreport Bayern 2006. F. u. F. Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung. Bamberg, Staatsinstitut für Familienforschung an der Universität Bamberg (ifb).
- Nave-Herz, R. (2000). Soziologische Perspektiven von Ehe und Nichtehelicher Partnerschaft. Partnerschaft und Paartherapie. P. Kaiser. Göttingen, Hogrefe.
- Nunally, E. W. (1971). Effects of communication training upon interaction, awareness and emphatic accuracy of engaged couples: A field experiment. Minnesota, University of Minnesota.
- O'Leary, K. D., Christian, J.L., & Mendell, N.R. (1994). "A closer look at the link between marital discord and depressive symptomatology." Journal of Social and Clinical Psychology **13**: 33-41.
- Paivio, A. (1986). Mental representations: A dual coding approach. Oxford, Oxford University Press.
- Patterson, G. R., Reid, J.B., & Dishion, T.J. (1992). Antisocial boys. Eugene, Castalia.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). "The structure of coping." Journal of health and social behavior **19**: 2-21.
- Petty, R. E., & Cacioppo, J.T. (1986). The elaboration likelihood model of persuasion. Advances in Experimental Social Psychology. L. Berkowitz. New York, Academic Press. **19**: 123-205.
- Pilisuk, M., & Parks, S.H. (1983). "Social support and family stress." Marriage and Family Review **6**: 137-156.
- Prigerson, H. G., Maciejewski, P.K., & Rosenheck, R.A. (1999). "The effects of marital dissolution and marital quality on health and health services use among women." Medical Care(37): 858-873.
- Renne, K. S. (1971). "Health and marital experiences in an urban population." Journal of Marriage and the Family **23**: 338-350.
- Rogers, C. R. (1951). Client-centered therapy. Boston, Houghton Mifflin.

## LITERATURVERZEICHNIS

---

---

- Rosenberg, G. B., & Langer, J. (1965). "A study of postural-gestural communication." Journal of Personality and Social Psychology **2**: 593-597.
- Rosenkranz, D., & Rost, H. (1998). "Welche Partnerschaften scheitern. Prädiktoren der Instabilität von Ehen." Zeitschrift für Familienforschung **10**: 47-69.
- Ross, C. E., Mikowsky, J., & Goldsteen, K. (1990). "The impact of the family on health: The decade in review." Journal of Marriage and the Family **52**: 1059-1078.
- Ross, E. R., Baker, S.B., & Guernsey, B.G. Jr. (1985). "Effectiveness of Relationship Enhancement therapy versus therapist's preferred therapy." American Journal of Marital and Family Therapy **13**(1): 11-21.
- Rundus, D. (1971). "Analysis of rehearsal processes in free recall." Journal of Experimental Psychology **89**: 63-77.
- Sabourin, S., Laporte, L. & Wright, J. (1990). "Problem solving, self appraisal and coping efforts in distressed and non-distressed couples." Journal of Marital and Family Therapy **16**: 89-97.
- Sanders, M. R., Halford, W.K., & Behrens, B.C. (1999). "Parental divorce and premarital couple communication." Journal of Family Psychology **13**(60-74).
- Saßmann, H., Braukhaus, C., & Hahlweg, K. (2000). Behaviorale Ansätze der Gesundheits- und Entwicklungsförderung für Paare. Partnerschaft und Paartherapie. P. Kaiser. Göttingen, Hogrefe.
- Saßmann, H. (2000). "Diagnostik in der Paarberatung: Ein Interview zur Beziehungsgeschichte (PIB)." Beratung Aktuell, Zeitschrift für Theorie und Praxis der Beratung **3**(2000): S. 155 -172.
- Scheurer-Englisch, H. (1995). Die Bindungsdynamik im Familiensystem: Impulse der Bindungstheorie für familientherapeutische Praxis. Die Bindungstheorie: Grundlagen, Forschung und Anwendung. G. Spangler, & Zimmermann, P. Stuttgart, Klett-Kotta.
- Schindler, L. (1981). Empirische Analyse partnerschaftlicher Kommunikation. Konfliktlöseverhalten zufriedener und unzufriedener Paare und dessen Veränderung durch therapeutisches Training. Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften der Eberhard-Karls-Universität Tübingen. Tübingen, Universität Tübingen.
- Schindler, L., Hahlweg, K., & Revenstorf, D. (1999). Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung. Ein Handbuch für Paare. Heidelberg; Berlin, Springer Verlag.
- Schneewind, K. A., Graf, J., Gerhard, A. K. (2000). Entwicklungen von Paarbeziehungen. Partnerschaft und Paartherapie. P. Kaiser. Göttingen, Hogrefe-Verlag.
- Schneewind, K. A. (2005). Freiheit in Grenzen. Freiheit in Grenzen. L. f. P. Universität München, Psychologische Diagnostik und Familienpsychologie. München, 3c, Creative Communication Concepts GmbH.
- Schneidermann, N., Ironson, G., & Siegel, S.D. (2005). "Stress and health: psychological, behavioral,

## LITERATURVERZEICHNIS

---

---

- and biological determinants." Annual Review of Clinical Psychology **1**(607-628).
- Schnotz, W. (1994). Aufbau von Wissensstrukturen. Weinheim, Psychologie Verlags Union.
- Schulz von Thun, F. (1981). Miteinander Reden 1, Störungen und Klärungen . .. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.
- Schulz von Thun, F. (1989). Miteinander Reden 2, Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung. Reinbeck bei Hamburg, Rowohlt Taschenbuch Verlag, GmbH.
- Seegerstrom, S. C., & Miller, G.E. (2004). "Psychological stress and the human immune system: a meta-analysis of 30 years of inquiry." Psychological Bulletin **130**: 601-630.
- Selye , H. (1956). The stress of life. New York, McGraw-Hill.
- Shadish, W. R., Montgomery,L.M., Wilson P.,Wilson, M.R., Bright, I., & Okwumabua, T. (1993). "Effects of family and marital-psychotherapies: A meta-analysis." Journal of Consulting and Clinical Psychology **61**: 992-1002.
- Shadish, W. R., & Baldwin, S.A. (2003). "Meta-analysis of MFT interventions." Journal of Marital and Family Therapy **29**(4): 547-570.
- Shannon, C. E., & Weaver, W. (1949). The mathematical theory of communication. Urbana Champaign, University of Illinois Press.
- Simons, R. L., Conger, R. D., Lorenz, F. O., Gordon, L. C., & Lin, K. (2000). "Explaining the higher incidence of adjustment problems of children of divorce compared with those in two-parent families." Journal of Marriage and the Family **61**: 1020-1033.
- Smith, M. A., & Jenkins, J.M. (1991). "The effects of marital disharmony on prepubertal children." Journal of Abnormal Child Psychology **19**: 625-644.
- Smith, M. L., & Glass, G.V. (1977). "Meta-analysis of psychotherapy outcome studies." American psychologist **32**: 752-760.
- Smith, T. W. (1992). "Hostility and health: Current status of a psychosomatic hypothesis." Health Psychology **11**: 139-150.
- Smith, T. W., Gallo, L.C., Goble, L. , Ngu, L.Q., & Stark, K.A. (1998). "Agency, communion, and cardiovascular reactivity during marital interaction." Health Psychology **17**: 537-545.
- Stanley, S. M., & Fincham, F. D. (2002). "The effects of divorce on children." Couples Research and Therapy Newsletter (AABT-SIG) **8**(1): 7-10.
- Stanley, S. M. M., H.J. (1998). Acting on what we know: the hope of prevention. Washington D.C.
- Statistisches Bundesamt (2006). Pressemitteilung vom 8. Dezember 2006: Zahl der Ehescheidungen geht im Jahr 2005 auf 201 700 zurück. S. B. Pressestelle. Wiesbaden.
- Steiner, G. (2006). Wiederholungsstrategien. Handbuch Lernstrategien. H. F. Friedrich. Göttingen, Hogrefe.
- Stroebe, W. S., M.S. (1991). Partnerschaft, Familie und Wohlbefinden. Wohlbefinden. Theorie-Empirie-Diagnostik. A. Abele, & P., Becker Weinheim, Juventa.

## LITERATURVERZEICHNIS

---

---

- Sullivan, H. S. (1953). The interpersonal theory of psychiatry. New York, Norton.
- Suls, J., & Mullen, B. (1981). "Life change in psychological distress: The role of perceived control and desirability." Journal of Applied Social Psychology **11**: 379-389.
- Swindle, R. E. J., & Moos, R.H. (1992). Life domains in stressors, coping & adjustment. Person environment psychology: models and perspectives. W. B. Walsh, R. Price, K.B. Crak. New York, Erlbaum.
- Syme, S. L. (1974). "Behavioral factors associated with the etiology of physical disease: A social epidemiological approach." American Journal of Public Health **64**: 1043-1045.
- Thoits, P. A. (1986). "Social support as coping assistance." Journal of Consulting and Clinical Psychology **54**: 416-423.
- Thompson, S. C. (1981). "Will it hurt less if I can control it? A complex answer to a simple question." Psychological Bulletin **90**: 89-101.
- Traut-Mattausch, E., & Frey, D. (2006). Kommunikationsmodelle. Handbuch der Sozialpsychologie und Kommunikationspsychologie. H. W. Bierhoff, & Frey, D. Göttingen, Hogrefe.
- Umberson, D. (1987). "Family status and health behaviors: social control as a dimension of social integration." Journal of Health and Social Behavior **28**: 306-319.
- Umberson, D. (1992). "Gender, marital status, and the social control of health behavior " Social Science and Medicine **34**: 907-917.
- United States Census Bureau (2002). Number, timing and duration of marriages and divorces. Washington DC.
- Vale, E. (1996). Die Technik des Drehbuchscheidens für Film und Fernsehen. München, TR-Verlagsunion GmbH.
- Veenhoven, R. (1989b). Does happiness bind? Marriage chances of the unhappy. How harmful is happiness? Consequences of enjoying life or not. R. Veenhoven. Rotterdam, Universitaire Press.
- Verbrugge, L. M. (1979). "Marital status and health." Journal of Marriage and the Family **41**: 267-285.
- Vitaliano, P. P., Young, H.M., Russo, J.Romano, J., & Magana-Amato, A. (1993). "Does expressed emotion in spouses predict subsequent problems among care recipients with Alzheimer disease?" Journal of Gerontology **48**: 202-209.
- Watzlawick, P., Beavin, J.H., & Jackson, D.D. (2000). Menschliche Kommunikation. Bern, Huber.
- Weiss, R. L., & Heyman, R.E. (1997). A clinical overview of couples interactions. New York, Wiley&Sons.
- Weissmann, M. M. (1987). "Advances in psychiatric epidemiology: Rates and risks for major depression." American Journal of Public Health **77**: 445-451.
- Whiffen, V. E., & Gotlib, I.H. (1989). "Stress and coping in maritally distressed and nondistressed couples." Journal of Social and Personal Relationships **6**: 327-344.

## LITERATURVERZEICHNIS

---

---

- Williams, L., & Jurich, J. (1995). "Predicting marital success after five years: Assessing the predictive validity of FOCCUS." Journal of Marital and Family Therapy **21**: 141-153.
- Wolf, W. (1987). Alltagsbelastung und Partnerschaft. Bern, Huber.
- Wunderer, E., Schneewind, K.A., Grandegger, C., & Schmid, G. (2001). "Ehebeziehungen, eine Typologie von Paarklimaskalen." Zeitschrift für Familienforschung **13**(3): 74-95.
- Zautra, A. J., Hoffmann, J.M., Matt, K.S., Yocum, D., Potter, P.T., Castro, W.L., & Roth, S. (1998). "An examination of individual differences in the relationship between interpersonal stress and disease activity among woman with rheumatoid arthritis." Arthritis Care and Research **11**: 271-279.
- Zeiss, A. M., Zeiss, R.A., & Johnson,S.M. (1980). "Sex differences in initiation and adjustment to divorce." Journal of Divorce **4**: 21-33.

## LITERATURVERZEICHNIS

---

---

## 8 Anhang

---

---

### Anlage 1: Scheidungsstatistik für Deutschland 2005

#### Geschiedene Ehen und Zahl der betroffenen Kinder Deutschland

Jahr	Insgesamt	darunter geschiedene Ehen mit minderjährigen Kindern		Betroffene minderjährige Kinder
		Anzahl	Je 100 geschiedene Ehen	
1985	179 364	103 210	57,5	148 424
1990	154 786	80 713	52,1	118 340
1991	136 317	67 142	49,3	99 268
1992	135 010	68 089	50,4	101 377
1993	156 425	81 853	52,3	123 541
1994	166 052	89 244	53,7	135 318
1995	169 425	92 664	54,7	142 292
1996	175 550	96 577	55,0	148 782
1997	187 802	105 000	55,9	163 112
1998	192 416	100 806	52,4	156 735
1999	190 590	91 777	48,2	143 728
2000	194 408	94 850	48,8	148 192
2001	197 498	98 027	49,6	153 517
2002	204 214	101 830	49,9	160 095
2003	213 975	107 888	50,4	170 256
2004	213 691	107 106	50,1	168 859
2005	201 693	99 250	49,2	156 389

Quelle: Statistisches Bundesamt (2006). Pressemitteilung vom 8. Dezember 2006: Zahl der Ehescheidungen geht im Jahr 2005 auf 201 700 zurück. S. B. Pressestelle.



Anlage 2: Scheidungszahlen in den Einzelnen Bundesländern (2004) aus dem Familienreport des Staatsministeriums für Familienforschung der Universität Bamberg 2006, Tabellenwerk, Tabelle 19

Tab. 19: Scheidungsziffern in den Bundesländern (2004)

Bundesland	Anzahl der Scheidungen	auf 10.000 Einwohner	pro 100 Eheschließungen desselben Jahres
Baden-Württemberg	25.129	23,5	48,9
Bayern	29.748	23,9	49,0
Berlin	10.245	30,2	81,5
Brandenburg	5.773	22,5	51,2
Bremen	1.954	29,5	66,2
Hamburg	4.892	28,2	72,0
Hessen	16.573	27,2	55,8
Mecklenburg-Vorpommern	3.940	22,9	41,2
Niedersachsen	21.872	27,3	21,6
Nordrhein-Westfalen	51.139	28,3	58,0
Rheinland-Pfalz	11.298	27,8	53,7
Saarland	2.786	26,4	52,9
Sachsen	8.842	20,6	52,5
Sachsen-Anhalt	5.866	23,5	54,6
Schleswig-Holstein	8.180	28,9	46,7
Thüringen	5.454	23,2	56,3
Deutschland	213.691	25,9	53,96
früheres Bundesgebiet <sup>1</sup>	173.571	26,4	53,24
neue Bundesländer <sup>2</sup>	29.875	22,2	50,64

<sup>1</sup>: Angaben ohne Berlin-West.

<sup>2</sup>: Angaben ohne Berlin-Ost.

Quelle: Statistisches Bundesamt, ifb-Berechnungen.

Quelle: Mühling, T., & Rost, H. (2006). ifb-Familienreport Bayern 2006. F. u. F. Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung. Bamberg, Staatsinstitut für Familienforschung an der Universität Bamberg (ifb) {Mühling, 2006 #235}.

Anlage 3: Übersicht Nichtehelicher Lebensgemeinschaften in Bayern (1995-2004) aus dem Familienreport des Staatsministeriums für Familienforschung der Universität Bamberg 2006, Tabellenwerk, Tabelle 9.

Tab. 9: Nichteheliche Lebensgemeinschaften in Bayern (1995 - 2004)

Jahr	Nichteheliche Lebensgemein- schaften	Nichteheliche Lebensgemeinsch. mit Kindern	Nichteheliche Lebensgemeinsch. mit Kindern unter 18 Jahren	Kinder unter 18 Jahren in nichtehelichen Lebensgemeinsch.
	in Tausend			
1995	218	43	37	54
1996	230	50	43	59
1997	244	54	49	69
1998	252	56	50	71
1999	262	64	57	81
2000	271	70	63	88
2001	287	69	60	83
2002	297	73	64	91
2003	319	85	75	108
2004	326	87	76	110

Quelle: Bayerisches Landesamt für Statistik und Datenverarbeitung, Daten des Mikrozensus, ifb-Berechnungen.

Tab. 10: Familienstand beider Partner in nichtehelichen Lebensgemeinschaften in Bayern (1998 - 2004)

Jahr	Beide Partner ledig	Ein Partner ledig und ein Partner ehemals verheiratet oder beide Partner ehemals verheiratet
	in Prozent	
1998	60,0	40,0
1999	60,0	40,0
2000	60,0	40,0
2001	60,0	40,0
2002	60,0	40,0
2003	58,0	42,0
2004	58,0	42,0

Quelle: Daten des Mikrozensus; ifb-Berechnungen.

Quelle: Mühling, T., & Rost, H. (2006). ifb-Familienreport Bayern 2006. F. u. F. Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung. Bamberg, Staatsinstitut für Familienforschung an der Universität Bamberg (ifb) {Mühling, 2006 #235}.

Anlage 4: Hypothetisches Modell von Ausgaben und Einsparungen für die Versicherungen nach Screening und anschließender Behandlung von Paaren mit dem Risiko von Problempartnerschaften.

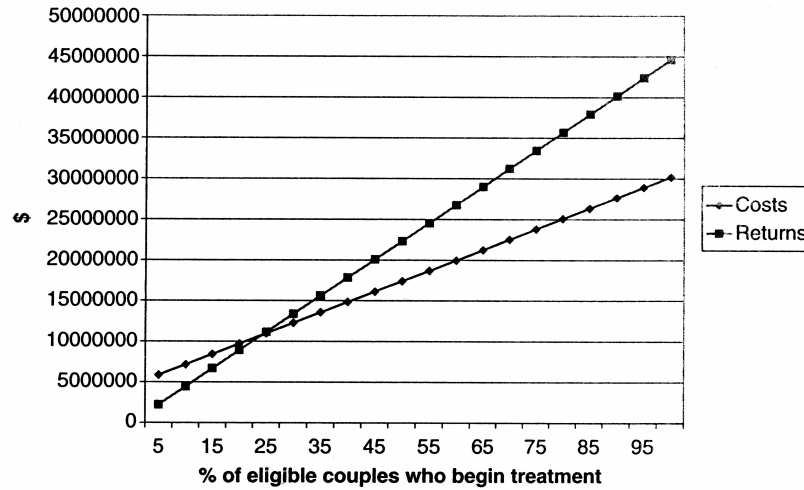


Figure 2. Health insurers' costs and returns for marital screening of 100,000 adults and treatment of distressed marriages.

Quelle: Caldwell, B. E., Woolley, S. R., Caldwell, C.J. (2007). "Preliminary estimates of cost-effectiveness for marital therapy." *Journal of Marital and Family Therapy* 33(3): 392-405.

Anlage 5: Studien die Selbstreport Protokolle beinhalten.

Table 2  
Marital Studies With Self-Reported Health

Study	Participants (age) and marital adjustment	Design and independent measures	Dependent measures	Relevant findings
Coughlin, 1990	150 married women (21–49); Marital Satisfaction Inventory = 558	Cross-sectional; Marital Satisfaction Inventory	Menstrual Distress Questionnaire	Higher marital satisfaction was associated with fewer premenstrual syndrome symptoms.
Barnett, Davidson, & Marshall, 1991	403 women ( $M = 40$ ), 248 social workers and 155 nurses; no standardized marital adjustment data	Cross-sectional; partner role quality (difference between reward and concern scores)	Medical Symptom Checklist	Women who had more rewarding relationships with partners reported lower levels of physical symptoms.
Ganong & Coleman, 1991	105 women and 100 men ( $M = 37$ ) from 105 stepfamilies (one or both partners previously married); DAS = 119	Cross-sectional; DAS and Inventory of Family Feelings	Health Complaint Frequency Index, and general health assessment ratings (1–4)	For men, fewer health complaints and higher health ratings were associated with greater marital satisfaction. Wives who had more positive feelings for their husbands reported fewer health complaints, and women with lower marital satisfaction rated their health more poorly.
Fisher, Nakell, Terry, & Ransom, 1992	225 families ( $M = 42$ ); no standardized marital adjustment data	Cross-sectional; behavioral ratings made during three interaction tasks	Fourteen scales from the RAND that assessed global perceptions of health and health behaviors	For wives, couple emotional avoidance–distance was associated with poorer health. For husbands, couple overt emotional aversiveness was associated with poorer health.
Medalie, Stange, Zyanski, & Goldbourt, 1992	8,548 Israeli men (40+) who were ulcer-free at baseline; no standardized marital adjustment data	Longitudinal (5-year follow-up); one question, frequency of wife showing love	Participants reported a duodenal ulcer that had been confirmed by a radiologic examination	Low levels of marital love and support were associated with the development of duodenal ulcer.
Levenson, Carstensen, & Gottman, 1993	156 couples in long-term marriages (40–50 or 60–70); MAT = 115	Cross-sectional; BS factors: age (40–50 or 60–70) and MAT group (satisfied or dissatisfied)	Cornell Medical Index	In dissatisfied marriages, wives reported more health problems than husbands, with no difference between the two in satisfied marriages.
Sullivan, Katon, Russo, Dobie, & Sakai, 1994	49 spousal pairs in which one partner had chronic tinnitus, 48% female ( $M = 62$ ); average marital adjustment not reported	Cross-sectional; DAS and WHYMPI (adapted for tinnitus)	Disability assessed with three Likert-type scales evaluating tinnitus interference with role performance in work, social, and home–family	Patient ratings: DAS Cohesion scale and its interaction with depressive symptoms accounted for 15% of the variance in disability ratings beyond gender, tinnitus characteristics, and depression. Spouse-rated punishing responses and their interaction with depression explained an additional 15% of the variance beyond gender, tinnitus characteristics, and depression.
Levenstein, Kaplan, & Smith, 1995	6,928 adults (18+) in the Alameda county study; no marital adjustment data	Longitudinal (8- to 9-year follow-up); marital strain assessed by eight questions	Reporting current ulcer	Cross-sectional data showed an increased prevalence of ulcers associated with marital strain among men, but not women; longitudinal data linked marital strain with incidence of ulcers for women, but not men.
Thomas, 1995	141 married midlife women; no standardized marital adjustment data	Cross-sectional; partner role quality; secondary analyses used extreme groups design based on health perceptions	Three items aggregated into index of health perceptions	Partner role quality was associated with better health perceptions. Women in the upper quartile on health perceptions reported higher partner role quality and fewer marital concerns (marital conflicts about children and housework) than women in the lower quartile.

Table 2 (continued)

Study	Participants (age) and marital adjustment	Design and independent measures	Dependent measures	Relevant findings
Roth-Roemer & Kurpius, 1996	172 women ( $M = 51$ ) with rheumatoid arthritis; DAS: high adjustment $\geq 126$ , low adjustment $\leq 103$	Cross-sectional; extreme groups design based on DAS	z-score composite from subscales of the AIMS and the ADL subscale of the Modified Health Assessment Questionnaire	Happily married women reported better health than unhappily married women.
S. Goodwin, 1997	131 women ( $M = 43$ , 24–75) diagnosed with CFIDS and their husbands; DAS = 129	Cross-sectional; DAS, Interpersonal Relationship Inventory	DeGroot Chronic Fatigue Syndrome Symptom Scale	Women with higher DAS scores and lower conflict scores reported fewer CFIDS symptoms.
Ren, 1997	7,156 respondents (men and women) to the National Survey of Families and Households; no standardized marital adjustment data	Cross-sectional; ratings of relationship dimensions	Response to question, "Compared with other people your age, how would you describe your health?" coded as a dichotomous variable	Individuals who were happy with their relationships, who always discussed disagreements in a peaceful manner, who never resorted to violence, and who were optimistic about the future of their relationships were more likely to report good health than those who reported the obverse.
Wickrama, Lorenz, & Conger, 1997	364 wives and husbands ( $M = 40$ ); no standardized marital adjustment data	Longitudinal, four annual assessments; marital quality (summed responses to seven questions)	Illness Index (weighted scores from list of 56 self-reported symptoms or diseases)	Both initial level of and change in marital quality of both spouses correlated with initial levels and changes in physical health.
Prigerson, Maciejewski, & Rosenheck, 1999	927 married women ( $M = 52.3$ ); no standardized marital adjustment data	Longitudinal; marital satisfaction index	Self-reported health services use	Women higher in marital satisfaction reported better sleep, fewer depressive symptoms, and fewer physician visits than women who were less satisfied.

Note. DAS = Dyadic Adjustment Scale; MAT = Marital Adjustment Test; BS = between subjects; WHYMPI = West Haven–Yale Multidimensional Pain Inventory; AIMS = Arthritis Impact Measurement Scales; ADL = activities of daily living; CFIDS = Chronic Fatigue and Immune Dysfunction Syndrome.

Quelle: Kiecolt-Glaser, J. K., Newton, T. (2001). "Marriage and health: his and hers." *Psychological Bulletin* 127(4): 472-503.

Anlage 6: Objektive Studien und Studien die physiologische Daten beinhalten.

476

Table 1  
Marital Studies With Objective Health or Physiological Data

Study	Participants (age) and marital adjustment	Design and independent measures	Dependent measures	Relevant findings
Helgeson, 1991	63 male and 14 female patients who were post-MI ( <i>Mdn</i> = 60, 37-70); no marital adjustment data	Longitudinal; spouse disclosure, rated on a 6-point scale	Rehospitalization and/or death, post-MI chest pain, and perceived health 1 year following post-MI	Lack of spouse disclosure predicted poorer recovery on all three indices. Men who disclosed were rehospitalized less often than women, but only 14 wives were included.
Hibbard & Pope, 1993	980 women and 896 men (18-65) randomly selected from members of a large HMO; no standardized marital adjustment data	Longitudinal; ratings of satisfaction with marriage, equality in decision making, and companionship	Medical records; mortality data through 15 years postinterview for the entire cohort and morbidity for a subset	Women: Companionship in marriage and equality in decision making were associated with a lower risk of death. Men: None of the marriage characteristics were related to morbidity or mortality.
Vitaliano, Young, Russo, Romano, & Magana-Amato, 1993	79 couples (patient with Alzheimer's and spousal caregiver); 68% of patients were men ( <i>M</i> = 71); no marital adjustment data	Longitudinal; EE ratings	Care recipients' decline in cognitive abilities (Mini-Mental State Exam), ADL, and Negative Care Recipient Behaviors	Caregiver EE was not predictive of care recipient cognitive or ADL decline as hypothesized; however, EE was predictive of increased negative behaviors over a 15- to 18-month interval.
Levenson, Carstensen, & Gottman, 1994	151 couples in long-term marriages; MAT = 115	Cross-sectional; BS factors: age (40-50 or 60-70) and MAT group (satisfied or dissatisfied); affect self-ratings made while couples watched a videotape of their conflict session that had taken place several days earlier	IBI, somatic activity, skin conductance, finger pulse transmission time, FPA, ear pulse transmission time, finger temperature	Wives: No significant correlation between physiology and affect ratings. Husbands: Rating dial negativity was associated with higher somatic activity and smaller FPAs. Pleasant topic conversation was correlated with higher HR.
Appelberg, Romanov, Heikkila, Honkasalo, & Koskenvuo, 1996	8,021 male and 7,327 female Finnish employees (24-65); average marital adjustment not reported	Longitudinal, 6-year follow-up; response to a single question about "considerable conflicts" with spouse	Risk for work disability, related to a variety of health problems, based on a physician's certificate	Women who reported both work and marital conflicts had a 2.54 risk ratio of becoming disabled. Neither work nor marital conflict was a risk factor for men.
Marcenes & Sheiham, 1996	164 men (35-44); no standardized marital adjustment data	Cross-sectional; marital quality (five questions taken from several inventories)	Periodontal health status and dental caries status	Higher marital quality was associated with better periodontal health status, as well as better dental caries status for both men and women.
Baker et al., 1998	113 men and 63 women ( <i>M</i> = 46), all with mild hypertension; average marital adjustment not reported	Cross-sectional; DAS and Areas of Change Questionnaire	Cardiac morphology measures: Variability in left ventricular mass and relative wall thickness	No relationships between marital and cardiac morphology measures.
Carels, Sherwood, & Blumenthal, 1998	50 women (25-45); DAS: high satisfaction = 116, low satisfaction = 78	Cross-sectional; WS factor: three laboratory tasks (marital conflict recall, work conflict recall, serial subtraction); BS factor: DAS groups	BP and HR	Women low on marital adjustment had higher SBP and HR than more maritally satisfied women during marital conflict recall.
Greene & Griffin, 1998	17 couples with one spouse with Parkinson's disease ( <i>M</i> = 72); 15 of 17 patients were male; MAT: high satisfaction = 122, low satisfaction = 87	Cross-sectional; MAT	Rate and duration of spontaneous eye blink and rate of speech during a 10-min spousal discussion	Patients in distressed relationships blinked less frequently and had longer blink durations than their nondistressed counterparts.

KIECOLT-GLASER AND NEWTON

Table 1 (continued)

Study	Participants (age) and marital adjustment	Design and independent measures	Dependent measures	Relevant findings
Zautra et al., 1998	20 women with rheumatoid arthritis ( <i>M</i> = 53); no standardized marital adjustment data	Prospective, data collected at baseline and during a stressful week; self-reports of spouse criticism, spouse support, and frequency of positive spouse interactions	Immunological assays; clinician's global ratings of disease activity (completed by rheumatologists and nurses)	Although immune function and clinician's ratings showed significant change during a week of significant stress in their interpersonal network, women with more positive spousal interaction patterns and less spouse criticism or negativity did not show increases in disease activity.
Baker et al., 1999	113 men and 63 women ( <i>M</i> = 46), all with mild hypertension; average marital adjustment not reported	Cross-sectional, 24-hr data collection; Cohesion scale of the DAS	24-hr ambulatory BP	Lower Cohesion scores were related to higher nighttime BP and 24-hr DBP. For low Cohesion participants, more spousal contact was associated with elevated evening BP. No Gender × Cohesion analyses.
Tuschen-Caffier, Florin, Krause, & Pook, 1999	17 couples with infertility ( <i>M</i> = 31, 24-39); no standardized marital adjustment data	Couples in CBT to improve communication skills were compared with two nonrandomized control groups	Sperm concentration and marital distress rated 1-100	Pre- to posttreatment improvement in sperm concentration and marital distress.

Note. MI = myocardial infarction; EE = expressed emotion; ADL = activities of daily living; MAT = Marital Adjustment Test; BS = between subjects; IBI = interbeat interval; FPA = finger pulse amplitude; HR = heart rate; DAS = Dyadic Adjustment Scale; WS = within subjects; BP = blood pressure; SBP = systolic blood pressure; DBP = diastolic blood pressure; CBT = cognitive-behavioral therapy.

MARRIAGE

Quelle: Kiecolt-Glaser, J. K., Newton, T. (2001). "Marriage and health: his and hers." *Psychological Bulletin* 127(4): 472-503.

Table 4  
Marital Interaction Studies With Physiological Data

Study	Participants (age) and marital adjustment	Design and independent measures	Dependent measures	Relevant findings
Group 1: Conflict interactions—Discussions of couples' relationship problems				
Morell & Apple, 1990	24 couples ( $M = 47, 39-60$ ); MSI scores in nondistressed range	Cross-sectional; WS factor: epoch (baseline, 10-min conflict, recovery); Family and Marital Interaction Scoring System	Women's HR and BP	Negative affect accounted for 20% of the variance in women's SBP; women with higher negative affect had elevated SBP during recovery period (HR = +6.6 BPM; SBP = +7.3 mmHg).
Ewart, Taylor, Kraemer, & Agras, 1991	24 women and 19 men with hypertension ( $M = 57, 32-73$ ) and spouses; MAT: wives = 103, husbands = 115	Cross-sectional; WS factor: epoch (before, during, and after a 10-min problem-solving discussion); MICS, MAT	BP	During problem solving, wives' SBP increased more than husbands' ( $M = 7.8$ vs. $3.1$ mmHg; maximal differences = $20.3$ vs. $14.2$ mmHg). In women, hostile interactions and marital dissatisfaction accounted for 50% of the variance in SBP with no significant contributions from supportive or neutral behaviors. For men, only speech rate was associated with BP fluctuations.
Kiecolt-Glaser et al., 1993	90 newlywed couples ( $M = 26, 20-37$ ); MAT = 127	Cross-sectional; BS factor: MICS negative behavior (high vs. low); WS factor: epoch (immune assessments at the beginning and end of 24-hr hospitalization; BP and HR before and after 30-min conflict, and after a 30-min break)	A battery of functional and quantitative immune assays; BP and HR	Participants high in negative behavior had larger increases in BP that remained elevated longer (changes from baseline to end of conflict and to 30-min break, SBP = $-0.67$ vs. $+0.3$ ; DBP = $-1.60$ vs. $+3.10$ ). Participants exhibiting more negative behaviors during marital problem discussion showed greater immunological change over 24 hr than those low in negative behavior. Women were more likely to show immunological changes than men. Positive or supportive problem-solving behaviors were not related to immune or BP changes.
Schwartz, Slater, & Birchler, 1994	34 male patients with chronic back pain ( $M = 51, 30-68$ ) and their spouses; DAS scores $\geq 100$	Experimental; BS factor: 20-min marital discussion of disagreements versus neutral talking task	BP, persistence on a stationary bicycle task, and self-reported pain	Marital interviews produced significantly greater increases in SBP (+19 mmHg) and DBP (+7 mmHg) than the neutral task. More patients in the marital discussion group terminated the bicycling task prematurely than those in the neutral condition. Pain ratings did not differ between groups.
Jacobson et al., 1994	60 couples experiencing domestic violence and 32 maritally distressed but nonviolent couples ( $M = 38$ ); DAS = 89	Cross-sectional; BS factor: domestic violence versus distressed groups, 15-min conflict discussion	IBI, FPA, pulse transmission time to the finger	Wives in physically violent marriages had larger FPAs and faster finger pulse transit times during problem-solving discussion than wives in distressed but nonviolent marriages. Cardiovascular data did not discriminate husbands.
Malarkey, Kiecolt-Glaser, Pearl, & Glaser, 1994	90 newlywed couples ( $M = 26, 20-37$ ); MAT = 127	Cross-sectional; WS factor: epoch (5 endocrine assessments before, during, and after 30-min conflict); MICS	Levels of 6 hormones: EPI, NEPI, ACTH, cortisol, PRL, GH	Negative behavior was associated with decreased levels of PRL and increases in EPI, NEPI, ACTH, and GH; the gender by time interaction was significant for EPI and ACTH, with women showing more persistent elevations than men.
Flor, Breitenstein, Birbaumer, & Furst, 1995	17 patients with chronic back pain (13 female and 4 male, $M = 42$ ) and 15 control couples; no marital adjustment data	Experimental; BS factors: pain patients versus controls; WS factors: type of 10-min interaction (neutral vs. conflictual) and cold pressor test (spouse present or absent); WHYMPI, Terman Rating Scale	BP, HR, SCL, lumbar EMG, Pain-Related Self-Statements Scale, KPI-coded conflictual behaviors	Patients' lumbar muscular reactivity was elevated during the conflictual interaction. SCL and SBP (+11 mmHg) were elevated during the conflict interaction compared with the neutral discussion. Greater solicitedness was associated with lower HR responses during marital interactions; solicitedness also was related to higher pain perception in the spouse-present condition for patients but not control participants, and the former also reported fewer positive coping self-statements

KIECOLT-GLASER AND NEWTON

Table 4 (continued)

Study	Participants (age) and marital adjustment	Design and independent measures	Dependent measures	Relevant findings
Group 2: Neutral or impersonal spousal disagreements				
Fehm-Wolfsdorf, Groth, Kaiser, & Hahlweg, 1999	80 couples ( $M = 38, 23-62$ ); Partnership Questionnaire = 48 (70% maritally distressed)	Cross-sectional; BS factors: couples displaying predominantly positive, negative, or asymmetric behavior; husband versus wife; WS factors: epoch (five assessments before and after 15-min conflict, including 30-min follow-up)	BP and cortisol	Conflict produced higher cortisol responses in women than men, and women had elevated values 30 min after conflict. Cortisol increased during conflict in couples with positive behavior and in wives of asymmetric couples and decreased in couples with negative behavior. BP did not change in men or women in response to conflict.
G. E. Miller, Dopp, Myers, Felten, & Fahy, 1999	41 couples ( $M = 31$ ); no marital adjustment data	Cross-sectional; BS factors: Cook-Medley Hostility (high vs. low), husband versus wife; WS factor: epoch (baseline, 15-min conflict, recovery)	HR, BP, cortisol, NK cell cytotoxicity and numbers	Among men high in cynical hostility, anger displayed during the conflict was associated with greater elevations in BP, cortisol, and NK cell cytotoxicity and numbers.
Smith & Brown, 1991	45 couples (22-40); MAT = 115	Experimental; BS factors: social influence condition (influence vs. discuss), role (husband vs. wife), Cook-Medley Hostility scores; WS factor: epoch (4-min preparation, 8-min structured talk alternating speaker every minute, and 4-min free talk)	HR and BP	Higher cynical hostility in husbands was associated with greater SBP reactivity in their wives, accounting for 9% of the variance. Wives' hostility was not related to their husbands' reactivity.
Brown & Smith, 1992	45 couples (22-40); MAT = 115	Experimental; BS factors: social influence condition (influence vs. discuss), and role (husband vs. wife); WS factor: epoch (4-min preparation, 8-min structured talk alternating speaker every minute, and 4-min free talk)	HR and BP	Compared with husbands who discussed a topical issue with wives, those attempting to influence their wives had larger SBP increases before and during the task (+6.4 vs. +13.1 mmHg, respectively). Wives did not show elevated SBP.
Brown, Smith, & Benjamin, 1998	45 couples (22-40); MAT = 115	Experimental; BS factors: social influence condition (influence vs. discuss), and role (husband vs. wife); WS factor: epoch (4-min preparation, 8-min structured talk alternating speaker every minute, and 4-min free talk); SASB to assess dominance	HR and BP	Greater BP reactivity was associated with perceptions of the spouse as dominant, except at the highest level of dominance, where reactivity was attenuated. The incentive to influence the spouse eliminated the decrease in reactivity among participants who had the highest perceptions of spouse dominance.
Smith, Gallo, Goble, Ngu, & Stark, 1996	60 couples ( $M = 25$ ); no marital adjustment data	Experimental; BS factors: achievement challenge (high vs. low), agree versus disagree, husband versus wife; WS factor: epoch (4-min preparation, 4-min listening, 4-min speaking)	HR, BP	Compared with agreement, disagreement elicited heightened HR (+3.3 vs. +7.4 BPM), SBP (+8.2 vs. +12.6 mmHg), and DBP (+7.1 vs. +10.7 mmHg) among wives, but not husbands (HR = +4 vs. +4.3 BPM; SBP = +12 vs. +13.5 mmHg). Husbands in the high-achievement-challenge condition displayed larger increases in HR and BP than those in the low-challenge condition; the achievement challenge manipulation had no effects on wives' HR or BP.
Smith & Gallo, 1999	60 couples ( $M = 25$ ); no marital adjustment data	Experimental; BS factors: achievement challenge (high vs. low), agree versus disagree, husband versus wife; hostility assessed with the AQ; WS factor: epoch (4-min preparation, 4-min listening, 4-min speaking)	HR, BP	For men, hostility was associated with higher SBP under high (but not low) threat, and this appeared to be related to attempts to assert dominance. Women did not show a relationship between hostility and cardiovascular reactivity; however, wives interacting with husbands high in hostility displayed heightened cardiovascular responses, but only when disagreeing.

KIECOLT-GLASER AND NEWTON

Quelle: Kiecolt-Glaser, J. K., Newton, T. (2001). "Marriage and health: his and hers." *Psychological Bulletin* 127(4): 472-503.

Anlage 7:

Die vier Apokalyptischen Reiter (four horsemen of the apocalypse) nach Gottman:

Entwicklung von Paarbeziehungen

103

**Tabelle 2:** Beziehungsbeeinträchtigende Kommunikationsmuster nach Gottman (1994) und zugehörige verbale bzw. non-verbale Charakteristika

Kommunikations-Muster	Charakteristika
<b>Kritik</b>	<b>Verbale Aspekte:</b> kritische Bemerkungen, Ablehnung, Widerspruch, etc. <b>Non-verbale Aspekte:</b> gereizte Stimme, etc.
<b>Defensivität</b>	<b>Verbale Aspekte:</b> Entschuldigungen bei gleichzeitigen Rechtfertigungen, Gegenanklagen oder Gegenwürfe und Gegenkritik, „Ja-Aber-Äusserungen“, Schuldabweisungen, etc. <b>Non-verbale Aspekte:</b> Kleinlaute Stimme oder erhöhte Stimme (bis hin zu Jammern), verkrampftes Lächeln, abgewandte Körperhaltung (sich ducken, wegrücken etc.), verschränkte Arme, etc.
<b>Verächtlichkeit</b>	<b>Verbale Aspekte:</b> sarkastische oder zynische Bemerkungen, feindseliger Humor (sich über den Partner lustig machen), Beleidigungen, Sachen, die dem Partner wichtig sind, abwerten oder lächerlich machen, etc. <b>Non-verbale Aspekte:</b> sich vom Partner abwenden, Augen verdrehen, auf den Partner runterblicken, Mundwinkel zusammenziehen, eisiger oder höhnischer Tonfall, etc.
<b>Rückzug</b>	<b>Verbale Aspekte:</b> nicht vorhanden <b>Non-verbale Aspekte:</b> keine Antworten geben, Blickkontakt vermeiden (Augen sind starr auf etwas gerichtet; Person wirkt abwesend und unnahbar), abweisende Körperhaltung (sich abwenden), kein Feedback in Mimik oder Gestik, Automutilation (Spielen mit Fingernägeln, Haaren etc.), wobei der Partner völlig ignoriert wird.

Quelle: Gottman, J. M. (1994). What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. New York, Erlbaum.

In: Schneewind, K. A., Graf, J. Gerhard, A. K. (2000). Entwicklungen von Paarbeziehungen. Partnerschaft und Paartherapie. P. Kaiser. Göttingen, Hogrefe-Verlag.

Anlage 8: Das Sender - Empfänger Modell von Shannon & Weaver:

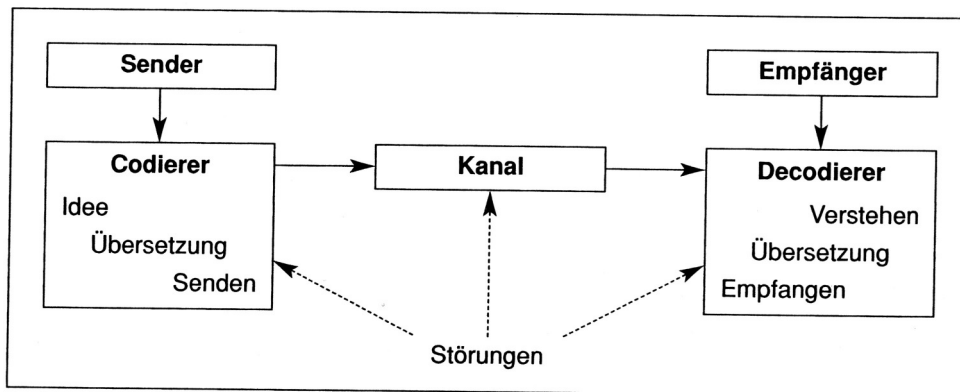


Abbildung 1: Das Sender-Empfänger-Modell von Shannon und Weaver (1949).

Quelle: Shannon, C. E., & Weaver, W. (1949). The mathematical theory of communication. Urbana Champaign, University of Illinois Press.



Anlage 9: Übersicht der Fertigkeiten, die im Rahmen des Relationship Enhancement Programms vermittelt werden sollen:

## 6. THE RELATIONSHIP ENHANCEMENT APPROACH

159

**The Skills Taught to Clients**

To bring about the changes we expect in individuals and couples, we believe it is necessary and sufficient to teach clients nine sets of skills. Specific operational guidelines clarifying each skill may be found elsewhere (Guernsey, 1977a; Preston & Guernsey, 1982). Here the skills are described only in terms of the purpose each serves.

1. *Expressive*. This skill equips the client (a) to understand his or her emotional-psychological-interpersonal wants and needs better; (b) to express such wants and needs to intimates in ways that do not incite unnecessary anxiety, defensiveness, conflict, and hostility, but instead tend to engender respect, understanding, and cooperation; and (c) to deal with conflicts and problems with less anxiety, promptly, assertively, positively, and in terms of one's own specific goals and needs.

2. *Empathic*. This skill equips the client (a) to understand the emotional-psychological-interpersonal needs of others better; and (b) to elicit from others more prompt, frequent, honest, relevant, open, trusting, and intimate behaviors.

3. *Discussion/Negotiation* ("mode switching"). This skill enables the client to preserve a positive emotional climate when working on problems and conflicts. It helps the client avoid unnecessary or damaging digressions from the central topic, and to bring discussions quickly to basic issues.

4. *Problem-Conflict Resolution*. This skill enables the client to develop, and to help his or her spouse develop, creative solutions to problems. Clients learn to develop solutions in which the needs of both husband and wife are met as much as is possible. As a result of their *mutually* fulfilling nature, such solutions are likely to prove enduring.

5. *Self-Change*. This skill enables clients to implement successfully agreements and plans that they have worked out with their spouse. It helps them by teaching them how, more quickly and consistently, to change their own attitudes, feelings, and behaviors in accord with such agreements.

6. *Helping Others Change*. This skill enables one spouse to help the other spouse to change attitudes, feelings, and behaviors in such a way as to enable the other, more successfully and consistently, to implement agreements and plans that they have worked out together.

7. *Generalization-Transfer*. This skill enables the client to train himself or herself to use relationship enhancing skills in daily life.

8. *Teaching Supervisory (Facilitative) Skill*. This skill enables the client to train others (including others not attending) to use RE skills more consistently in daily life when the skills are called for. That is, this skill trains a client to train others to treat the client in ways that are likely to enhance the client's individual self-image and psychological well-being, and to improve the relationship.

9. *Maintenance*. This skill enables the client to maintain usage of the skills over time for problem prevention, problem solution, and enrichment.

Anlage 10: Die Bestimmung der Effektstärke  $d$ , nach Cohen:

$$d = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{(s_1^2 + s_2^2)/2}}$$

mit  $M_1$  : Mittelwert der ersten Gruppe und  $M_2$ : Mittelwert der zweiten Gruppe sowie  $s_1$  und  $s_2$  den dazugehörigen Streuungen.

Quelle: Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*, Erlbaum.

Anlage 11: MASTs: Meta-Analytically-Supported- Treatments der Paar und Familientherapie sowie des Marital Enrichments:

Table 4 <i>Meta-Analytically Supported Treatments (MASTs) for Marriage and Family Interventions</i>	
Treatment Constructs	Supporting Meta-Analyses
<b>Family Interventions</b>	
Family Behavioral Therapy for Alcoholism Family Therapy for Schizophrenia	Edwards & Steinglass (1995) Mari & Streiner (1994); Pitschel-Walz et al. (2001)
Family Therapy for Drug Abuse Family Therapy for Child Identified Problems <sup>a</sup>	Stanton & Shadish (1997) Montgomery (1991)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Behavioral/Psychoeducational/ Problem Solving</li> <li>• Systemic</li> <li>• Humanistic</li> <li>• Eclectic</li> </ul>	
Family Therapy: Behavioral	Shadish et al. (1993)
Family Therapy: Systemic	Shadish et al. (1993)
Family Therapy: Eclectic	Shadish et al. (1993)
Family Therapy: General	Shadish et al. (1993)
<b>Marital Interventions</b>	
Marital Therapy: Behavioral <sup>a</sup>	Dunn (1994); Dunn & Schwebel (1995); Dutcher (2000); Shadish et al. (1993); Wilson (1989)
Marital Therapy: Cognitive Behavioral	Dunn (1994); Dunn & Schwebel (1995); Dutcher (2000)
Marital Therapy: Systemic	Shadish et al. (1993)
Marital Therapy: Eclectic (1989)	Shadish et al. (1993); Wilson
Marital Therapy: Emotionally Focused Therapy <sup>a</sup>	Johnson et al. (1999)
Marital Therapy	Plattor (1991)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contracting</li> <li>• Communication Training</li> <li>• Contracting plus Communication Training</li> <li>• Insight Oriented</li> </ul>	
Marital Therapy: General	Dunn (1994); Dunn & Schwebel (1995); Dutcher (2000); Plattor (1991); Shadish et al. (1993)
<b>Marital Enrichment Interventions</b>	Hight (2000)
<sup>a</sup> These treatments also appear on the list of empirically supported therapies at <a href="http://www.apa.org/divisions/div12/rev_est/index.shtml">http://www.apa.org/divisions/div12/rev_est/index.shtml</a> , as of June, 2002	

Quelle: Giblin, P., Sprenkle, D.H., Sheehan, R. (1985). "Enrichment outcome research: a meta-analysis of premarital, marital and family interventions." *Journal of Marital and Family Therapy* 11(3): 257-271.

Anlage 12: Zusammenfassungen evaluierter Studien zum Nachweis der Wirksamkeit von partnerschaftlichen Schulungsprogrammen

Table 1  
*Promotion of Relationship Satisfaction and Communication Skills—Summary of Controlled Trials*

Authors/Year	Couples (n)	Intervention	Measures	Key Findings
Ridley & Bain, 1983; Avery, Ridley, Leslie, & Milholland, 1980; Ridley, Jorgensen, Morgan, & Avery, 1982	54	Guernsey RE	SR of relationship satisfaction & quality. OBS—for 37 couples only—audiotape of couple “request for change” interaction.	RE couples improved in communication and relationship adjustment from pre- to posttest. Increases in communication skills maintained at 6-month follow-up. No follow-up data reported on perceived relationship adjustment.
Halford et al., 2001	83 <sup>a</sup>	Couple CARE <sup>b</sup>	SR of relationship satisfaction. OBS—couple communication.	High-risk couples showed sustained gains in communication to 1-year follow-up. High-risk couples receiving Couple CARE showed higher satisfaction at 4-year follow-up than high-risk control couples. Low-risk couples did not benefit from Couple CARE.
Hahlweg et al., 1998	81	EPL <sup>c</sup>	SR of relationship satisfaction. OBS—videotape of couple problem-solving interaction.	EPL couples improved in communication skills and non-verbal positivity from pre- to posttraining, and maintained gains at 1.5-, 3-, and 5-year follow-ups. No differences between groups on relationship satisfaction at posttraining, but EPL couples demonstrate significantly higher relationship satisfaction at 3- and 5-year follow-up.
Markman et al., 1988; Markman et al., 1993	114	PREP	SR of relationship satisfaction. OBS—videotape of couple problem-solving interaction.	PREP couples showed significant gains in communication at posttraining, these maintained to 1.5- and 3-year follow-up.
Miller et al., 1975	32	MCCP	OBS—audiotape of couple interaction over planning task.	PREP couples relationship satisfaction greater at 1.5- and 3-year follow-up. Males maintained higher relationship satisfaction through 4- and 5-year follow-ups.

Table 1 (continued)  
*Promotion of Relationship Satisfaction and Communication Skills—Summary of Controlled Trials*

Authors/Year	Couples (n)	Intervention	Measures	Key Findings
Renick, Blumberg, & Markman, 1992 <sup>d</sup>	24	PREP	SR of relationship satisfaction. OBS—videotape of couple problem-solving interaction.	Compared to controls, MCCP couples significantly improved in communication skills.
Stanley et al., 2001	138	PREP	SR of relationship satisfaction and communication. OBS—videotape of couple problem-solving interaction.	Compared to Engaged Encounter controls, PREP couples increased in communication skills from pre to posttraining. PREP couples showed trend towards increase in relationship satisfaction at 2-month follow-up.
van Widenfelt et al., 1996	67 <sup>e</sup>	“Dutch PREP” <sup>f</sup>	SR of problem intensity, problem solving efficacy, and relationship satisfaction.	From pre- to posttraining, couples who completed PREP delivered by clergy and lay leaders showed increases in positive patterns of communication and decreases in negative patterns when compared to those receiving naturally occurring premarital training. As expected, there were no differences on relationship satisfaction. All couples deteriorated over time on all measures, no evidence of effect of PREP.
Wampler & Sprenkle, 1980	52	MCCP	SR of relationship quality. OBS—audiotape of couple problem-solving interaction.	MCCP couples improved in communication skills significantly more than attention-only and control couples and increased in perceived relationship quality. Increases in perceived relationship quality maintained at 6-month follow-up, but improvements in communication skills were not maintained.

Quelle: Halford, K. W., Markman, H.J., Kline, G.H., & Stanley, S.M. (2003). "Best practice in couple relationship education." *Journal of Marital and Family Therapy* 29(3): 385-406.

## Anlage 13: Trainingsinstruktion der Enrichment Programms RE:

### Methods

#### PARADIGM FOR TRAINING

In teaching RE skills, the following training paradigm is used. Although sometimes adjacent categories are intermingled, the steps are generally followed in the order shown:

1. Be sure you have motivated the client as much as possible.
2. Explain the rationale underlying the skill and how that relates to client goals.
3. Explain to the client as many of the essential guidelines for the skill, and as much of the rationale for each skill as the client's attention span permits. (The guidelines omitted initially can be worked into the teaching as practice progresses.)
4. Use demonstration audiotapes, videotapes, or live role playing with the client or with a co-therapist to demonstrate the skill. Have the client point out the significant features and then add on important features that the client did not detect.
5. Supervise the client's practice of the skill word by word within the therapeutic session.
6. When a high enough level of competence in the skill has been reached, give the client assignments that require practicing the skill in his or her natural environment.
7. Supervise these assignments very closely via audiotapes or detailed self-reports.
8. Provide transfer-generalization assignments that will help the client learn to use the skills spontaneously in the course of ordinary daily living.
9. Closely supervise the assignments designed to bring about spontaneous, everyday usage.
10. See that the skill is incorporated in a skill-maintenance regimen.

Quelle: Guerney, B. G. J., Brock, G., Coufal, J. (1986). Integrating Marital Therapy and Enrichment: The Relationship Enhancement Approach. Clinical Handbook of Marital Therapy. N. S. Jacobson. New York, Guilford Press: 151-171.

## Anlage 14: KUSS! Sowie digitale und professionelle Film Beispiele DvD , siehe Umschlagdeckel

Quelle. Friedl, S.G. (2007). KUSS! (KommunikationUmstellenSofort): ein interaktives Trainingsprogramm

Anlage 15: Teilprozesse, die nach der sozial-kognitiven Lerntheorie das Beobachtungslernen steuern:

32

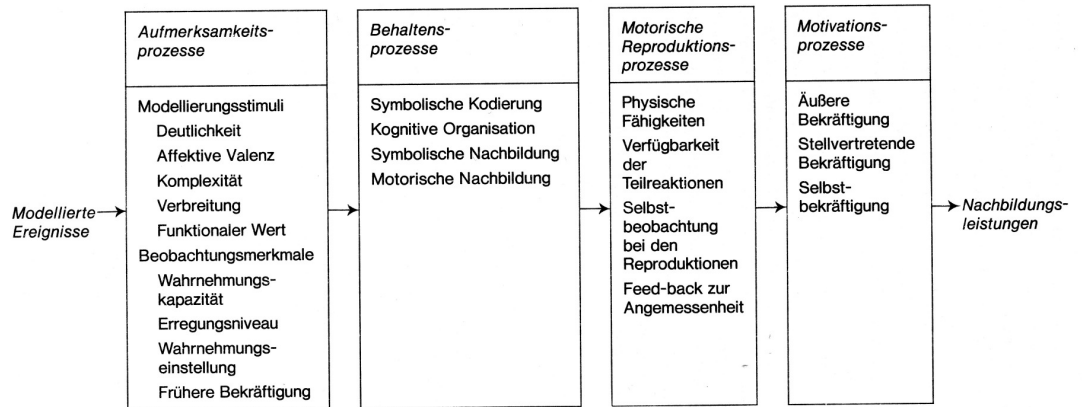


Abb. 1: Teilprozesse, die nach der sozial-kognitiven Lerntheorie das Beobachtungslernen steuern.

Quelle: Bandura, A. (1979). Sozial kognitive Lerntheorie. Stuttgart, Klett-Cotta.

## ANHANG

---

### Anlage 16: Bilder vom Dreh, München, Februar 2007



Johanna Sehrwind und Andreas Haun, Darstellerpaar Sequenz 1; Foto Susanne Friedl



Eva Maria Reichert und Martin Mantel, Darstellerpaar Sequenz 2; Foto : Susanne Friedl



Eva Maria Reichert und Martin Mantel, Darstellerpaar Sequenz 2, Monitorbild; Foto : Susanne Friedl



Robert Kilian und Dr. Wolfgang Schorlemmer, Kamera und Regie für alle KUSS- Szenen; Foto : Susanne Friedl



Johanna Sehrwind und Andreas Haun, Darstellerpaar Sequenz 1; Foto Susanne Friedl



Robert Kilian und Dr. Wolfgang Schorlemmer, Kamera und Regie für alle KUSS- Szenen; Foto : Susanne Friedl





## 9 Danksagung

---

Zunächst möchte ich mich bei Herrn Professor Dr. Loew bedanken für die Bereitstellung der Mittel zur Realisierung dieses Projektes, welche entscheidend zur Qualität von KUSS beigetragen haben.

Ferner möchte ich mich ganz herzlich bei der Fakultätsbibliothek für Psychologie und Pädagogik München bedanken - ohne einen regelmäßigen Aufenthalt dort, wäre eine Arbeit diesen Umfangs nicht möglich gewesen.

Mein Dank gebührt zudem der Bibliothek der Hochschule für Film und Fernsehen. Durch den freien Zugang zu entsprechender Literatur war es erst möglich, die Drehbücher für KUSS zu verfassen. Ich möchte mich sehr herzlich auch beim Team der Internationalen Schule für Schauspiel und Acting bedanken, insbesondere für die gute Zusammenarbeit mit Dr. Helmut Schorlemmer und Gabi Kilian

Zuletzt möchte ich mich noch bei den Leuten bedanken, die mir durch ihre Hilfe die Arbeit an diesem großen Projekt sehr erleichtert haben.

Vielen Dank an: Johannes Fleckenstein, Friedrich Friedl, Tobias Staudigl, Katharina Rasp und Ginou Heinz.

# Lebenslauf

---

## Susanne Gabriele Friedl

Geburtsdatum: 24.02.1982 in München, Deutschland

Hauptwohnsitz: Schillerstr. 10, D-93049 Regensburg,  
 Email-Adresse: s.friedl@web.de

<b>Ausbildung</b>		
Allgemein	2008	23. Mai Erlangung der Approbation
	2008	April bis Mai: 2. Abschnitt der Ärztlichen Prüfung
	2007	September bis Dezember: <b>Abschluss der Doktorarbeit</b>
	2007	Juli 2007: <b>Beendigung des praktischen Jahres</b>
	2006	August 2006 : Beginn des praktischen Jahres als letzter Teil der klinischen Ausbildung
	2003	Wintersemester: <b>Beginn der klinischen Ausbildung</b>
	2003	Sommersemester: <b>Physikum</b>
	2001	Wintersemester: <b>Beginn des Studiums der Humanmedizin</b> an der Universität Regensburg
	2001	<b>Abitur</b> am Theodolinden Gymnasium München
Klinische Ausbildung	2007	Juni und Juli: 8 Wochen <b>Notfallmedizin</b> in der Notaufnahme des Gold Coast Hospitals in Queensland, Australien, Lehrkrankenhaus der University of Queensland, Bond und Griffith University;
	2007	April und Mai: 4 Wochen <b>Neurochirurgie</b> am St. Michaels Hospital
	2007	4 Wochen <b>Orthopädie</b> am Holland Orthopaedic und Arthritic Center, Lehrkrankenhäuser der University of Toronto, Toronto, Kanada
	2007	März und Februar: 4 Wochen <b>Abdominalchirurgie</b> am Universitätsklinikum Regensburg
	2007	2 Wochen Gefäßchirurgie am Universitätsklinikum Regensburg
	2007	Februar und Januar: 8 Wochen Innere Medizin ( <b>Kardiologie und Gastroenterologie</b> ) am Krankenhaus Barmherzige Brüder in Regensburg; Lehrkrankenhaus der Universität Regensburg
Ausbildung im praktischen Jahr	2006	August bis Dezember: 1. Tertial des praktischen Jahres: <b>Wahlfach Neurologie</b> am Bezirksklinikum Regensburg. 8 Wochen <b>Stroke Unit und Intensivstation</b> , 4 Wochen <b>allgemeine Neurologie</b> , 2 Wochen Ambulanz
	2006	Wintersemester: 2 wöchige Famulatur im Fachbereich <b>Anästhesie</b> am Universitätsklinikum Regensburg
	2005	Sommersemester: 4-wöchige Praxisfamulatur im Bereich <b>Neurologie/ Psychiatrie</b> ;
	2005	3 wöchige Famulatur im Fachbereich <b>Urologie</b> am Rotkreuzkrankenhaus München, Lehrkrankenhaus der Ludwig Maximilians Universität München
	2005	Wintersemester: 2 wöchige Famulatur im Fachbereich <b>Kardiologie</b> mit Hauptarbeitsbereich auf der Kardiologischen Wachstation im Krankenhaus Barmherzige Brüder, Lehrkrankenhaus der Universität Regensburg
	2004	Sommersemester: 4 wöchige Famulatur im Bereich <b>Gefäßchirurgie</b> am Krankenhaus München Schwabing, Lehrkrankenhaus der Ludwig Maximilians Universität München
Famulaturen	2003	Wintersemester: 3 wöchige Famulatur in einer pädiatrischen Praxis
Zusatzkurse	2005	Notfallmedizin
	2004	Sportmedizin
<b>Zusätzliche Aktivitäten</b>		<b>Studentische Aktivitäten:</b>
	2007	Seit 2005 gewähltes Mitglied des Fachbereichsrats der Universität Regensburg
	2007	Seit 2006 Sprecherin der Studenten im praktischen Jahr
	2004	Semestersprecherin
	2003	Studentische Tutorin in der makroskopischen Anatomie
	2001	Seit 2001 Mitglied der Fachschaft Regensburg