

# Prävention von Beziehungsstörungen in Deutschland: Überblick zu den Ergebnissen des EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm)

**Prof. Dr. Kurt Hahlweg**

TU Braunschweig, Institut für Psychologie,  
Abtlg. für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik



# Die Paar Probleme



Frühling: Wer zieht wen ans ?!



Herbst: Wer zieht wem ans ?!



## Der neueste Vorschlag zur Verringerung der hohen Scheidungsrate in Deutschland....



Dr. Gabriele Pauli,  
Landrätin in Fürth,  
Bayern

- ...schlägt vor, die Ehe auf sieben Jahre zu begrenzen, um die Scheidungsrate zu reduzieren
- Einige Reaktionen auf ihren Vorschlag:
  - „Ehe auf Zeit“
  - „Ehe mit Mindesthaltbarkeitsdatum“
  - „Ehe als Schnupperveranstaltung um Anwaltskosten zu vermeiden“
  - “Ehe mit Verfallsdatum und Recht auf Umtausch”
- Keine der Reaktionen beinhaltet einen alternativen, vernünftigen Vorschlag wie zum Beispiel den Zugang zu Ehevorbereitungskursen zu erhöhen.



# Gründe für Prävention bei Paaren I

- Hohe Instabilität von Partnerschaften
- Hohe volkswirtschaftliche Kosten von Partnerschaftskrisen und Scheidungen
- Soziale Transmission des Scheidungsrisikos
- Chronische Paarkonflikte und psychische Störung
- Folgen von Scheidung/chronischen Paarkonflikten für die betroffenen Kinder



## Zusammenhang von Ehequalität und psychischen Störungen (N = 2.538; Whisman, 1999)

Störung	NEQ %	HEQ %	Odds Ratio	p
Affektive Störungen	15.5	6.9	3.1	**
Major Depression	14.5	6.2	3.2	**
Dysthymie	4.5	1.2	5.7	**
Bipolare Störung	1.4	0.9	2.0	ns
Angststörungen	28.3	14.8	2.5	**
Panikstörung	3.9	1.5	3.5	**
Agoraphobie	4.3	2.0	2.1	*
Sozialphobie	10.7	5.9	2.2	**
Spezifische Phobie	12.2	7.7	1.9	**
GAS	5.6	2.5	3.2	**
PTBS	7.4	2.1	3.8	**
Substanzabhängigkeit	14.8	7.3	2.0	**
Alkohol	11.8	6.4	1.8	**
Medikamente/Drogen	5.3	2.0	2.2	*



# Chronische Paarkonflikte und kindliche Verhaltensstörungen I

- Kinder aus Partnerschaften mit chronischen Konflikten zeigen häufiger
  - Oppositionelles Trotzverhalten
  - Antisoziale Verhaltensstörungen
  - Probleme mit Peers, Autoritätspersonen
  - Depression
  - Schulprobleme, berufliche Probleme
- Schwere des Paarkonfliktes ist bedeutsamerer Prädiktor als Scheidung oder Ausmaß von Konflikten nach Scheidung
- Familiäre Gewalt wird sozial vererbt

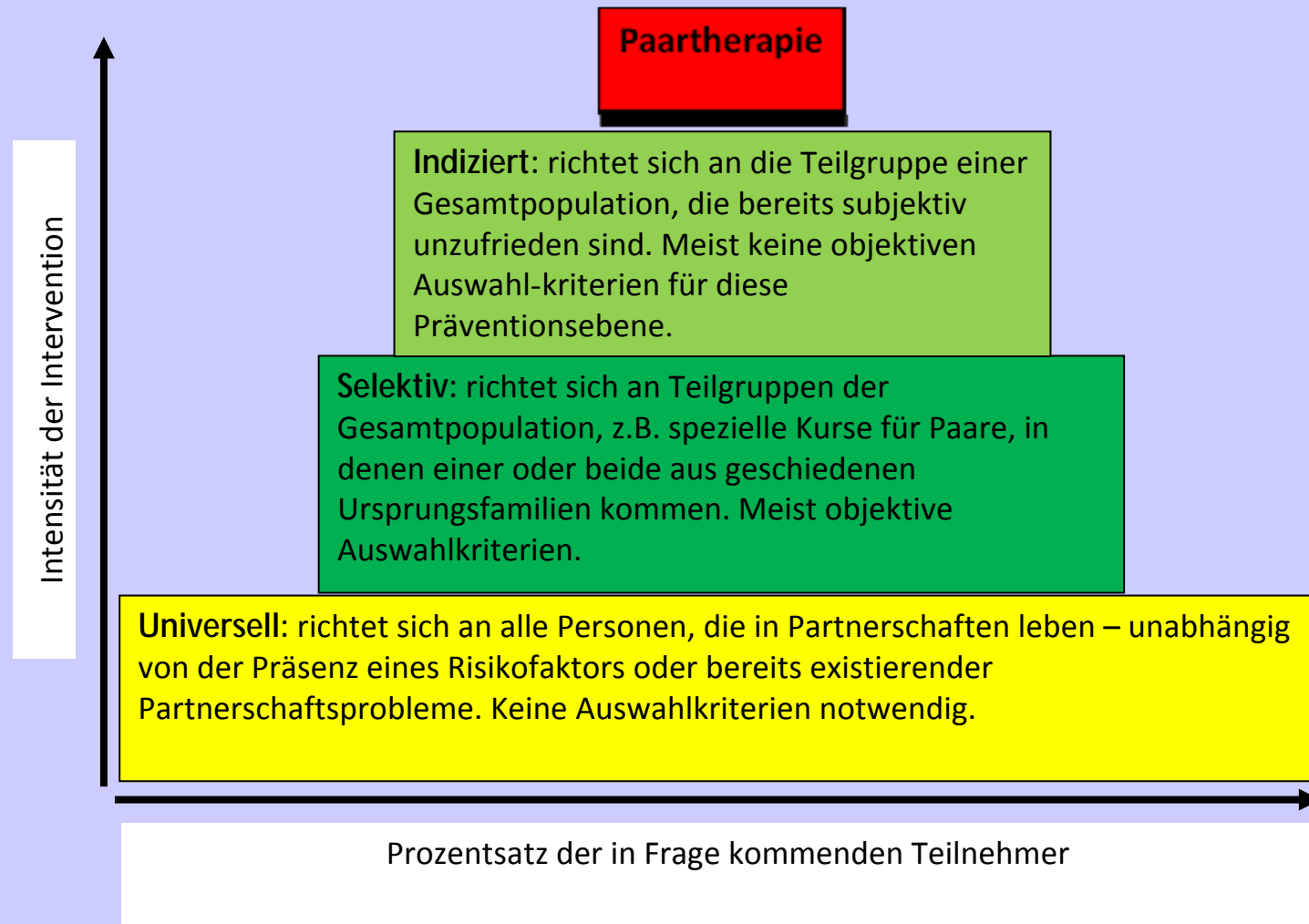


## Gründe für Prävention bei Paaren II

- Wirksamkeit von Paartherapie ist eingeschränkt, da zu spät in Anspruch genommen
- Paare wünschen sich lebenslanges Beziehungsglück



# Primäre Prävention von Beziehungsstörungen und Scheidung





# Modell des Familienzyklus: Ansätze für Prävention

- Kennenlernen
- Partnerschaft
- **Heirat / Zusammenleben**
- Elternschaft
- Familienleben mit jungen Kindern
- Familienleben mit Jugendlichen
- Auszug der Kinder
- Altern
- **Scheidung?**



## WAS MACHEN LEUTE WÄHREND EINES RENDEZVOUS?

(Befragung von Kindern)

Die Rendezvous sind da, um sich zu amüsieren und die Leute sollten diese Gelegenheit nutzen, um sich besser kennen zu lernen. Sogar die Jungs haben irgendetwas Interessantes zu sagen, wenn man ihnen lange genug zuhört.

(Linette, 8 Jahre)

Beim ersten Rendezvous sagen sie sich interessante Lügen, dadurch sind sie dann bereit, ein zweites Rendezvous zu haben.

(Martin, 10 Jahre)



## WIE ENTSCHIEDET MAN, WEN MAN HEIRATET?

(Befragung von Kindern)

Man muss jemanden finden, der die gleichen Sachen mag. Wenn du gerne Fußball hast, muss sie auch mögen, dass du gerne Fußball hast und dann die Chips und das Bier bringen.

(Alain, 10 Jahre)

Man entscheidet nicht wirklich selbst, wen man heiratet. Gott entscheidet das für dich lange im voraus und dann wirst du sehen, wen er dir da an den Hals hängt.

(Kirsten, 10 Jahre)



# IST ES BESSER LEDIG ODER VERHEIRATET ZU SEIN?

(Befragung von Kindern)

Für die Mädchen ist es besser ledig zu bleiben. Aber die  
Jungs brauchen jemanden zum Putzen....

(Anita, 9 Jahre)



## Modell des Familienzyklus: Platz für Krisen (und deren Bewältigung)

- Kennenlernen
- Partnerschaft
- Heirat / Zusammenleben
- **Elternschaft**
- **Familienleben mit jungen Kindern**
- **Familienleben mit Jugendlichen**
- **Auszug der Kinder**
- **Altern**



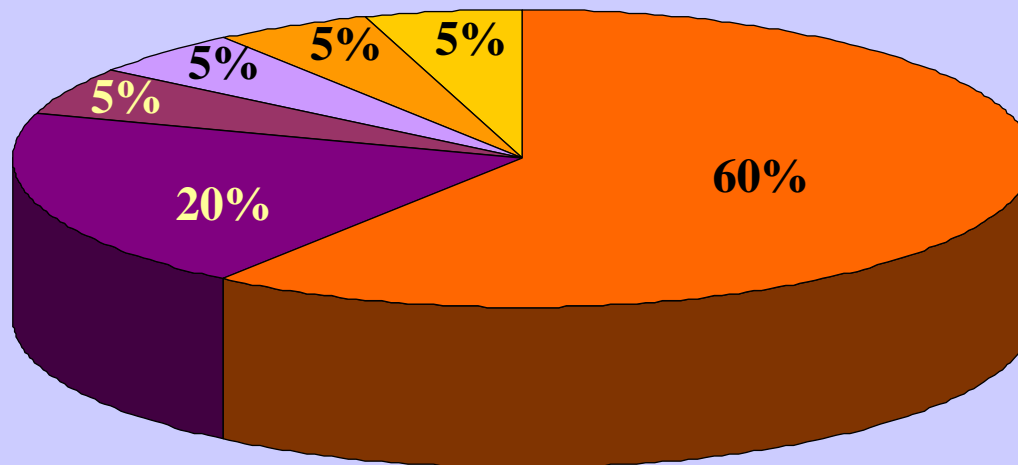
# Determinanten von Paarzufriedenheit und Scheidung

- Populäre Ideologien (und Bestseller)
  - Gray, Tannen, Gottman
- Männer sind vom Mars und Frauen von der Venus
- Warum Frauen nicht einparken können .....
- Und Männer nicht über Gefühle reden können .....
- Männer denken nur an das EINE!!

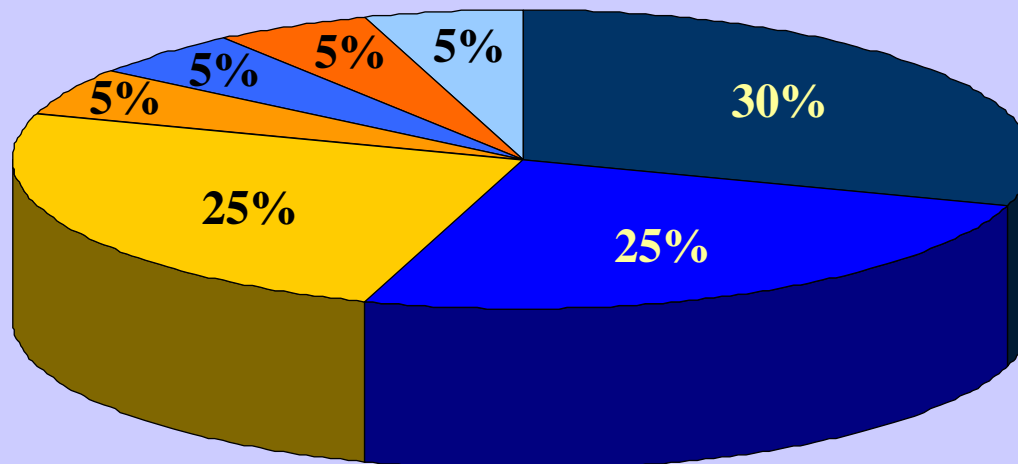


# Woran denken Frau und Mann?

Frau



Mann

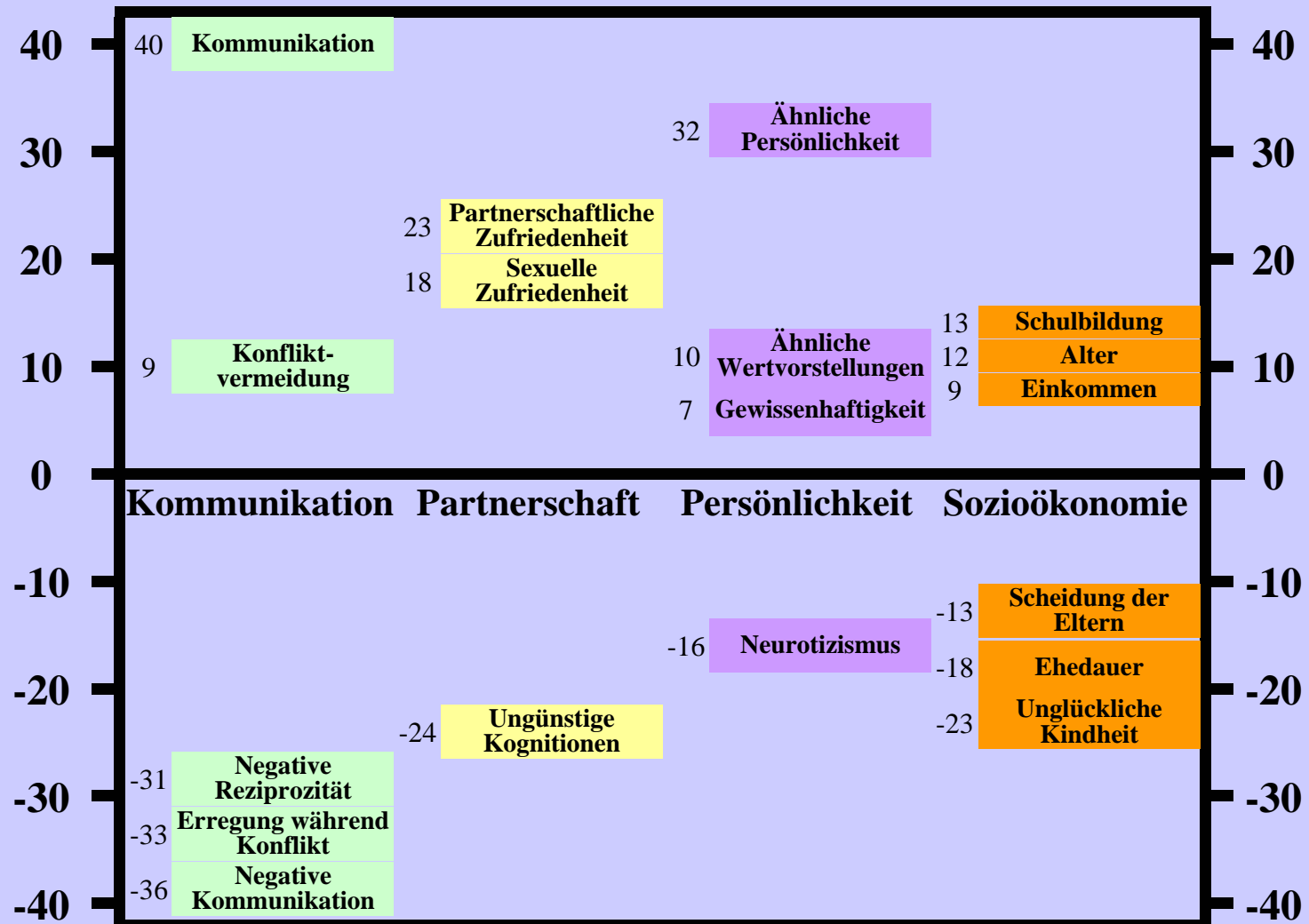


- Beziehung
- zuviel gegessen
- Katze/Hund
- miese Männer
- Alter
- Sex
  
- Karriere
- Sport
- Sex
- Alter
- Glatze bekommen
- Beziehung
- ungewöhnliche Haare in Ohr oder Nase

(Lug & Trug, 2008)



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





# WAS MUSS MAN TUN, DAMIT DIE EHE EIN ERFOLG IST? (Befragung von Kindern)

Man muss der Frau sagen, dass sie schön ist, auch wenn  
sie aussieht wie ein Lastwagen.

(Richard, 10 Jahre)



# Prävention von Beziehungsstörungen: Wie?

- Ziele präventiver Programme
  - Kompetenzen des Paares steigern
    - Flexibler und konstruktiver mit zukünftigen Konflikten umgehen können
    - Gesprächsregeln lernen
      - wissenschaftlich begründet
      - plausibel
      - eindeutig
      - kurz
- Regeln üben, wenn Beziehung noch positiv ist



## Präventive Programme

- Minnesota Couples Communication Program MCCC (Miller, Nunally & Wackman, 1975)
- Conjugal Relationship Enhancement CRE (Guerney, 1977)
- Premarital Relationship Enhancement Program PREP (Markman et al., 1980)
- Ehevorbereitung: Ein Partnerschaftliches lernprogramm EPL (Hahlweg, Thurmaier & Engl, 1993)
- Freiburger Stresspräventionstraining für Paare FSPT (Bodenmann, 2000)



# Prävention von Beziehungsstörungen: Ehevorbereitung - Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL) (Thurmeier, F., Engl, J., Eckert, V., Hahlweg, K. & Markman, H.)

- Ablaufplan

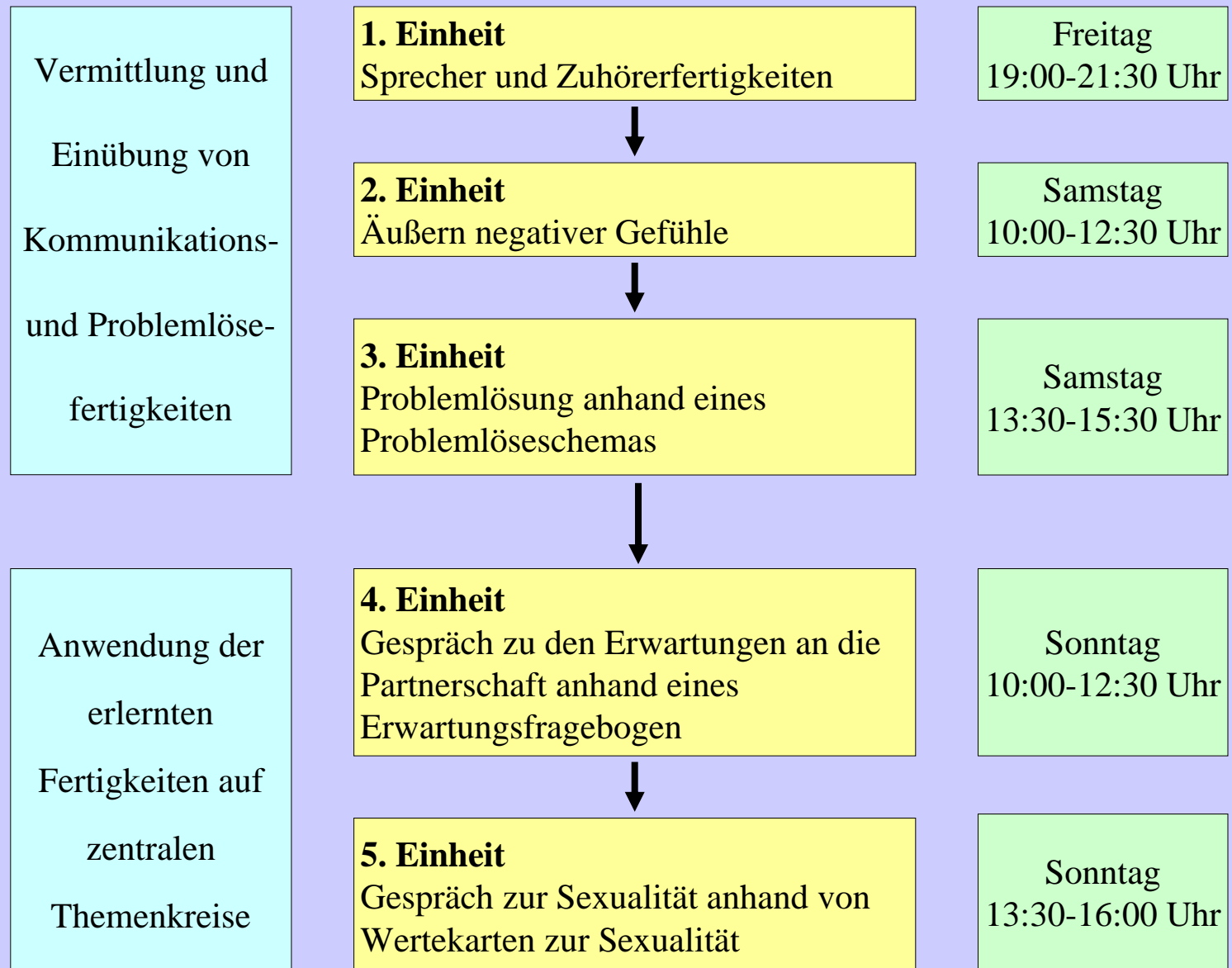
- 1. Sitzung: Kommunikationstraining: Sprecherfertigkeiten
- 2. Sitzung: Kommunikationstraining: Zuhörerfertigkeiten
- 3. Sitzung: Problemlösen
- 4. Sitzung: Erwartungen an die Ehe/Partnerschaft
- 5. Sitzung: Zärtlichkeit und Sexualität
- 6. Sitzung: Problemlösen

- Durchführung

- 6 wöchentliche Sitzungen oder 1 Wochenende (14 Stunden)
- 2 Trainer, 4 Paare



# Einheiten und Ablauf des EPL





# Kommunikationsregeln

Sprecher:

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

Zuhörer:

<b>Fehler</b>	<b>Regeln</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• nicht zuhören, ablehnen</li><li>• kein Eingehen, Widerspruch, Rechtfertigung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• aufnehmend zuhören (nonverbal)</li><li>• Zusammenfassen, Nachfragen</li></ul> <p><b>verstehen wollen</b></p>



## Schwierigkeit der Übungen

	<b>1. Steigerung</b>	<b>2. Steigerung</b>	<b>3. Steigerung</b>	<b>4. Steigerung</b>
Erstes Einüben der Regeln in festen Rollen	Einüben bei negativen Gefühlen, Sicherheit durch feste Rollen	Einüben des Rollenwechsels Bedürfnis nach Anwendung auf eigenes Thema	Betroffenheit durch eigenes Thema Bedürfnis nach Lösung des Problems	Anwendung des Problemlöseschemas Bedürfnis nach Anwendung im Alltag
<b>1. Übung</b>	<b>2. Übung</b>	<b>3. Übung</b>	<b>4. Übung</b>	<b>5. Übung</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• positives Thema</li> <li>• feste Rollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• negative Gefühle</li> <li>• feste Rollen</li> <li>• Thema vorgegeben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• negative Gefühle</li> <li>• Rollentausch</li> <li>• Thema vorgegeben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• negative Gefühle</li> <li>• Rollentausch</li> <li>• eigenes Thema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemlösen</li> </ul>
<b>5. Sitzung</b>	<b>6. – 7. Sitzung</b>			<b>8. Sitzung</b>
<b>Erlernen der Kommunikationsregeln</b>				





## Schritte des Problemlösetrainings

**Schritt 1:**  
„Problem genau beschreiben“

→ Was ist für einen wichtig? Schaffung von Verständnis seitens des Partners

**Schritt 2:**  
„Mögliche Lösungen finden“

→ *Quantität* vor Qualität (Brainstorming)

**Schritt 3:**  
„Bewerten und Entscheiden“

→ *Konsequenzen* der Lösungsmöglichkeiten  
→ Gemeinsame bestmögliche Entscheidung

**Schritt 4:**  
„Planen von Schritten“

→ Realisierung der Lösung:  
*Reihenfolge, Ort, Zeitpunkt*

**Schritt 5:**  
„Durchführung der Problemlösung“

**Schritt 6:**  
„Bewerten des Erfolges“

→ Mögliche Gründe für Erfolg/Misserfolg.  
Bei Misserfolg wieder zurück zu Schritt 2.



## ERWARTUNGEN AN DIE EHE

Bitte kreuzen Sie an, wie wichtig Ihnen selbst folgende Punkte für Ihre Partnerschaft sind.

- |  | überhaupt nicht<br>wichtig | nicht<br>wichtig | sehr<br>wichtig |   |   |   |   |
|--|----------------------------|------------------|-----------------|---|---|---|---|
| 1. Selbstverwirklichung (Wachsen der eigenen Persönlichkeit) ..... | 1                          | 2                | 3               | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Abenteuer / Anregung .....                                      | 1                          | 2                | 3               | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Selbständigkeit / Unabhängigkeit .....                          | 1                          | 2                | 3               | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Gemeinsame Interessen und Aktivitäten .....                     | 1                          | 2                | 3               | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Kameradschaft .....   | 1                          | 2                | 3               | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Gegenseitige Verpflichtung .....                                | 1                          | 2                | 3               | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Finanzielle Sicherheit .....                                    | 1                          | 2                | 3               | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Freundschaft .....  | 1                          | 2                | 3               | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Vertrauliche Gespräche .....                                    | 1                          | 2                | 3               | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Kindererziehung .....  | 1                          | 2                | 3               | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Liebe .....  | 1                          | 2                | 3               | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Verhältnis zur Verwandtschaft .....                            | 1                          | 2                | 3               | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Religion .....   | 1                          | 2                | 3               | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Kirche .....   | 1                          | 2                | 3               | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Gegenseitige Achtung .....                                     | 1                          | 2                | 3               | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Romantik .....   | 1                          | 2                | 3               | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. Sexuelle Erfüllung .....                                       | 1                          | 2                | 3               | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. Gleiche Weltanschauung .....                                   | 1                          | 2                | 3               | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. Freundeskreis / Bekanntschaften .....                          | 1                          | 2                | 3               | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. Unterstützung / Akzeptanz .....                                | 1                          | 2                | 3               | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. Vertrauen .....  | 1                          | 2                | 3               | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. Aktuelles besprechen .....                                     | 1                          | 2                | 3               | 4 | 5 | 6 | 7 |

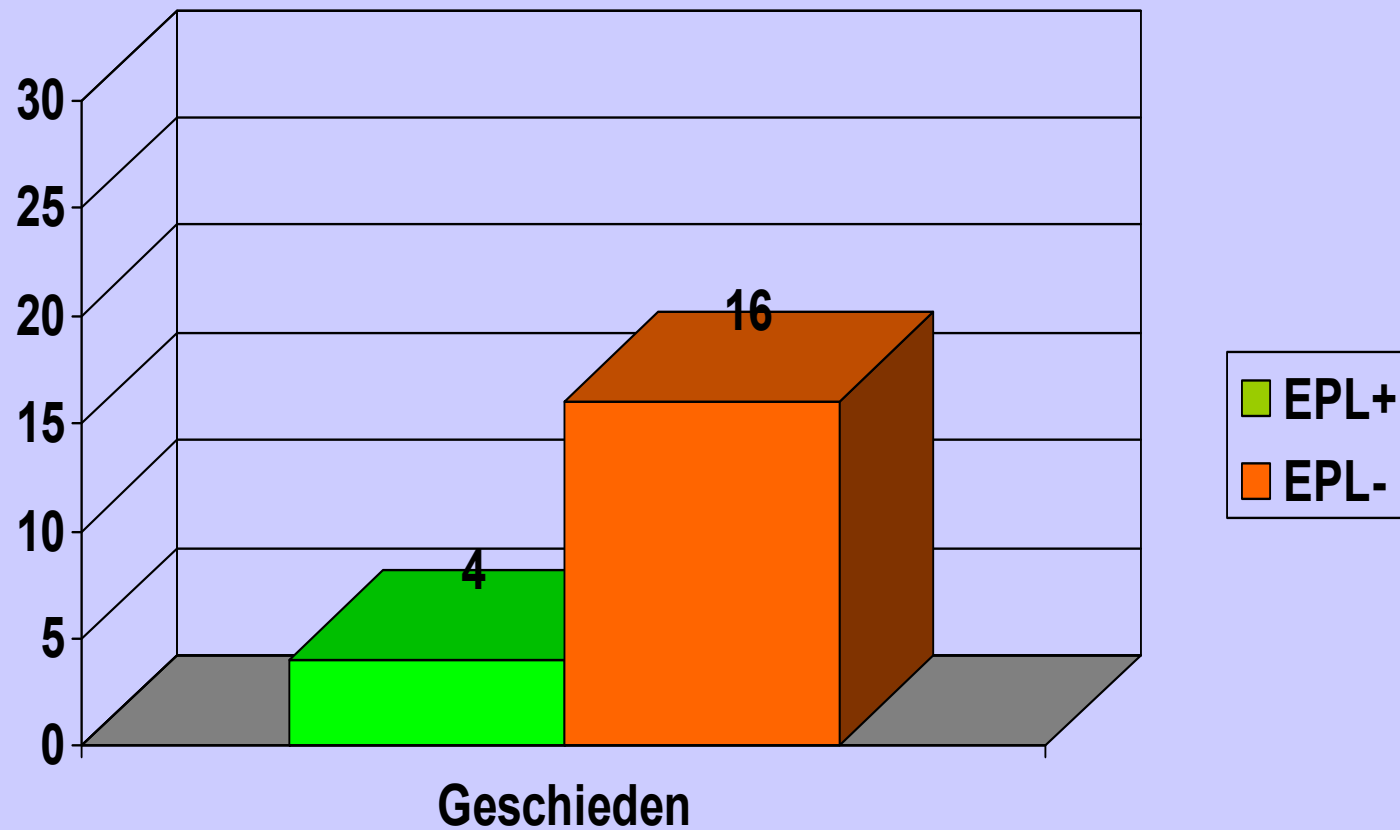


## Wertekarten: Sexualität

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

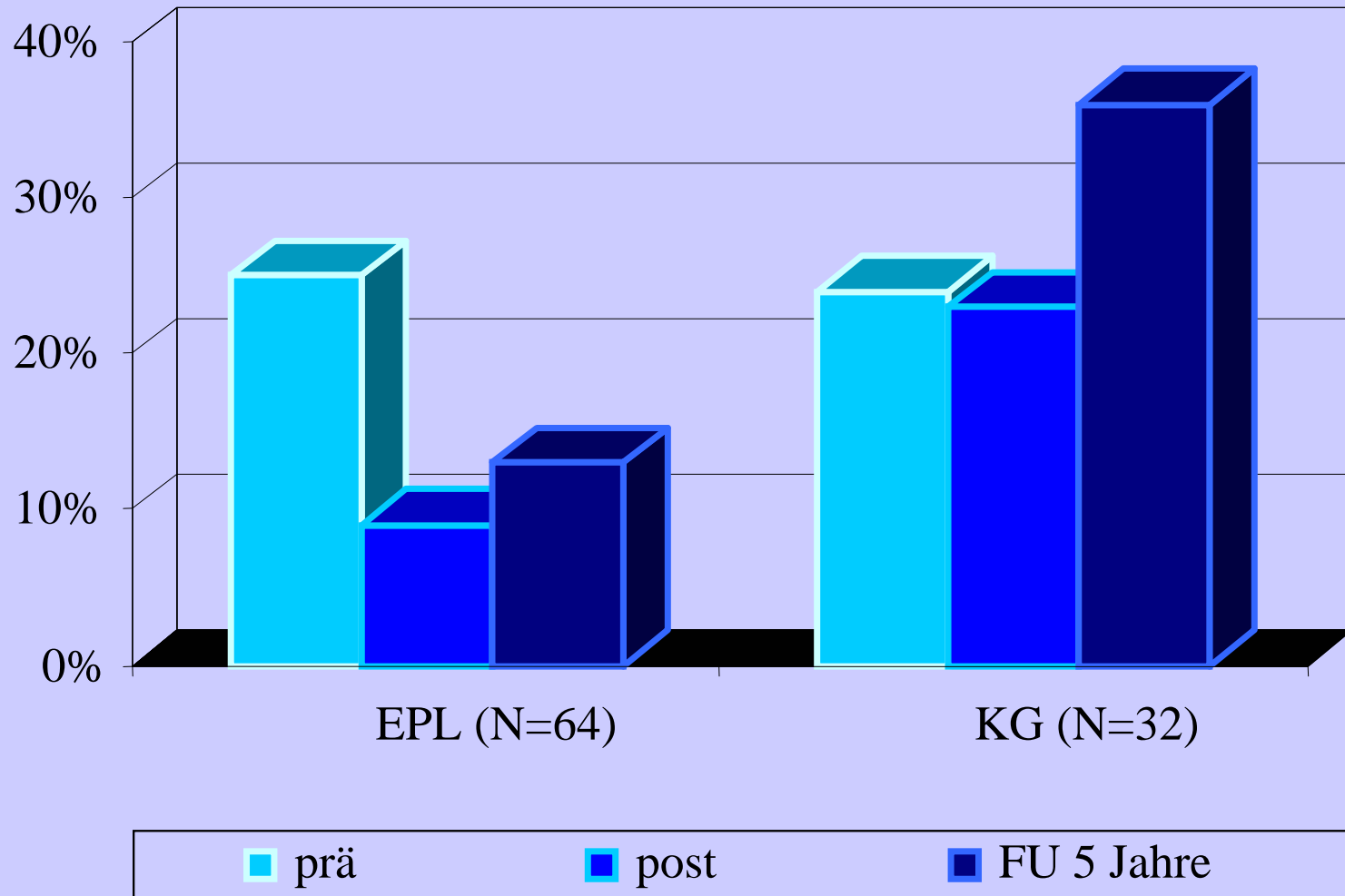


# Studie 1: Ehevorbereitung (universelle Prävention) 5-Jahres Follow-up: Scheidungsraten für EPL (N=64) vs. Nicht-EPL Paare (N=32)





# EPL Studie 1: Universelle Prävention KPI Verbal negative Kommunikation

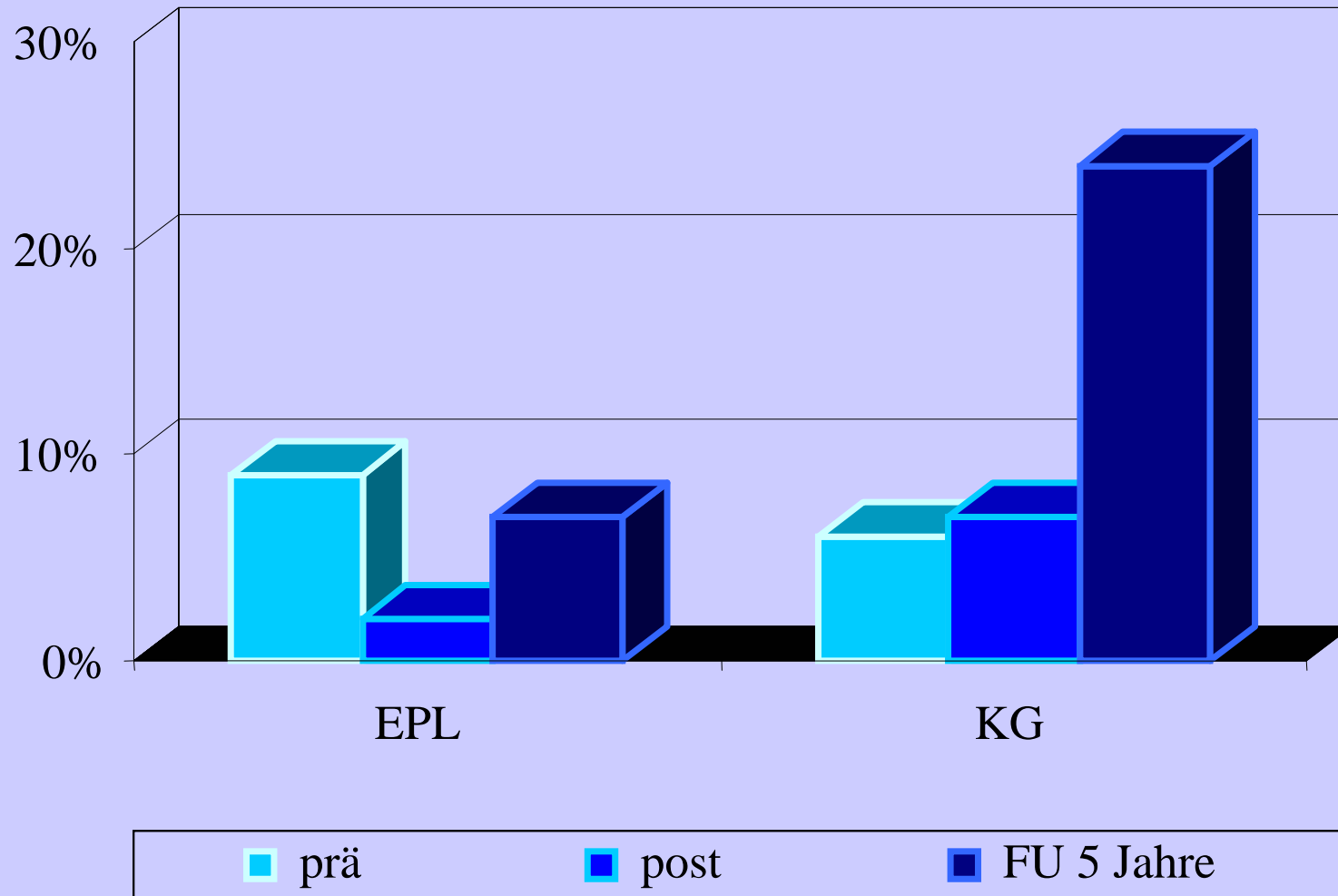


Thurmeier, Engl & Hahlweg (1999)



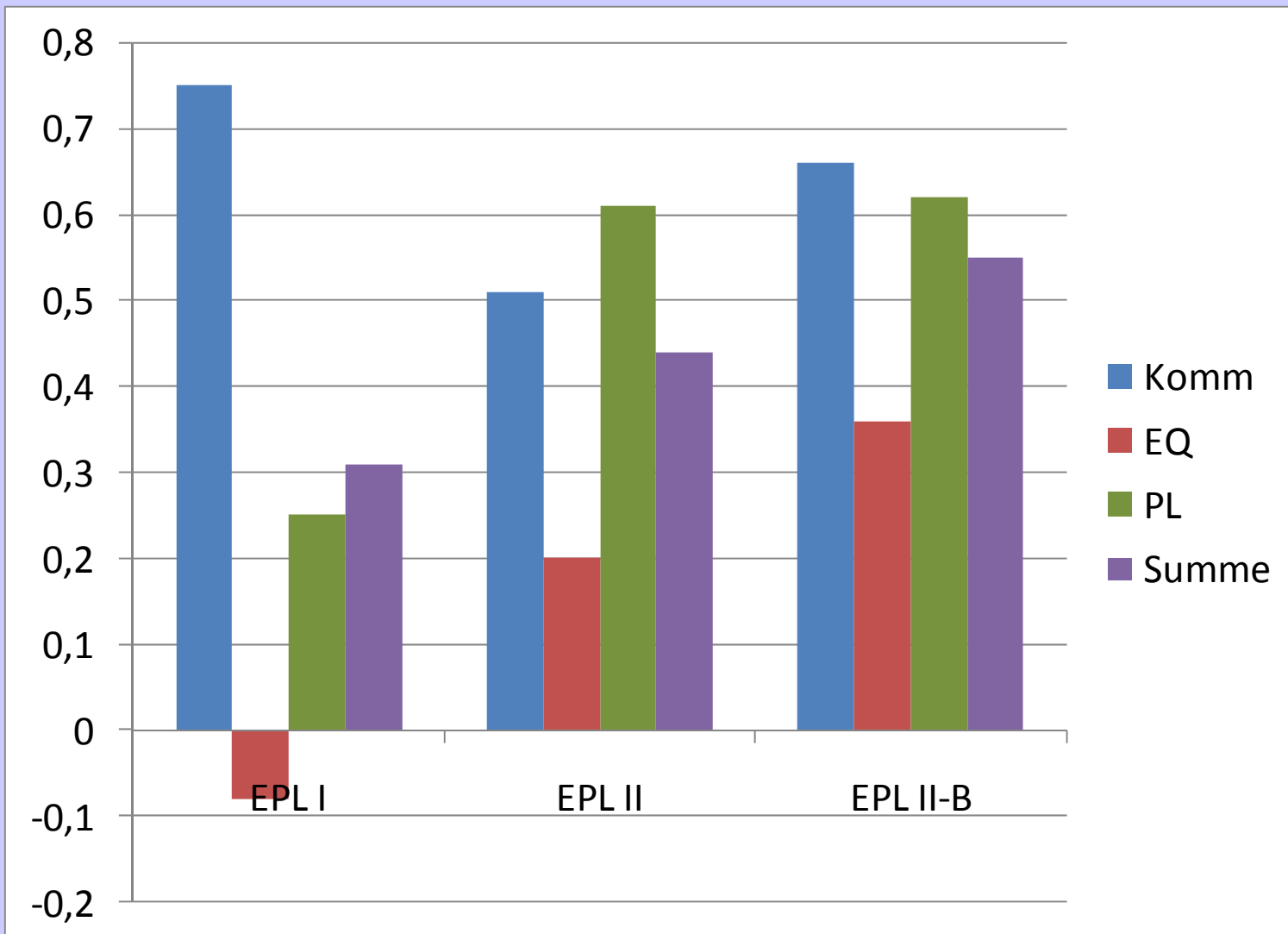
# EPL Studie 1: Universelle Prävention

## KPI Nonverbal negative Kommunikation





## Prä-Post Intra-Gruppen Effektstärken für EPL I (universell), EPL II (indiziert) und EPL II-B (indiziert, Booster)



EPL II (N=67 Paare): Kaiser et al., 1999; EPL II-B (N=62 Paare): Braukhaus et al., 2001)



## EPL-Weiterentwicklungen (Thurmaier & Engl, München)

### 1. **Konstruktive Ehe und Kommunikation KEK**

universell bzw. indiziert für Paare ab 2 Jahre  
Beziehungsdauer, 20 Stunden, 4 Paare, 2  
Wochenenden;

$N = 48$  Paare;  $ES = 0,70$

### 2. **Kommunikations-Kompetenz-Training KOMKOM**

indiziert, Paartherapie, 20 Stunden, 4 Paare



## Dissemination in Deutschland

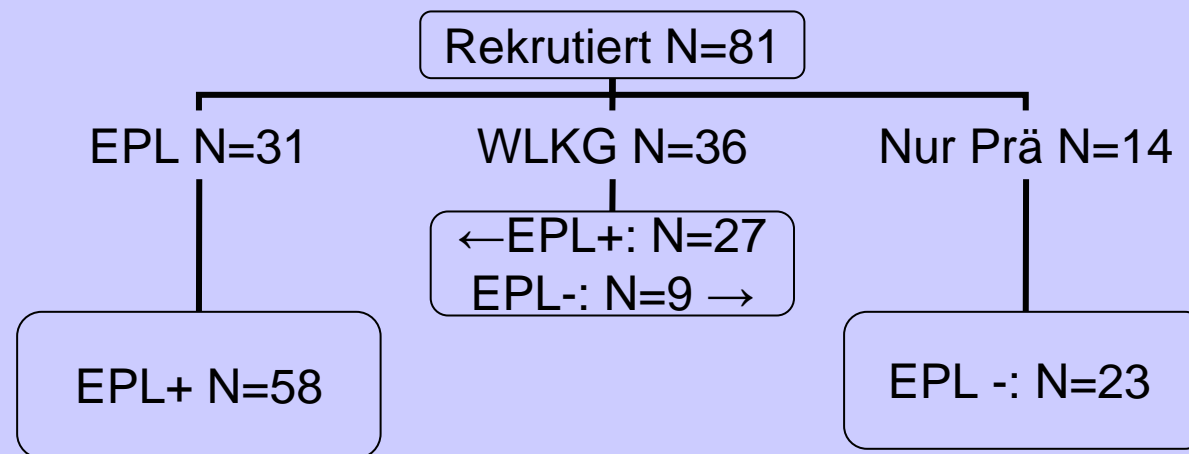
- EPL
  - N = 1.950 Trainer; ca. 1.500 Kurse/Jahr
- KEK
  - N = 380 Trainer/ ca. 500 Paare/Jahr
- KOMKOM
  - N = 400 Trainer



# Studie 4: Was bleibt nach 11 Jahren? Die langfristige Wirkung des EPL II - Präventionsprogramms (indizierte Prävention)

**Mittleres Alter: 40 Jahre**  
**Dauer der Partnerschaft M = 10 Jahre**

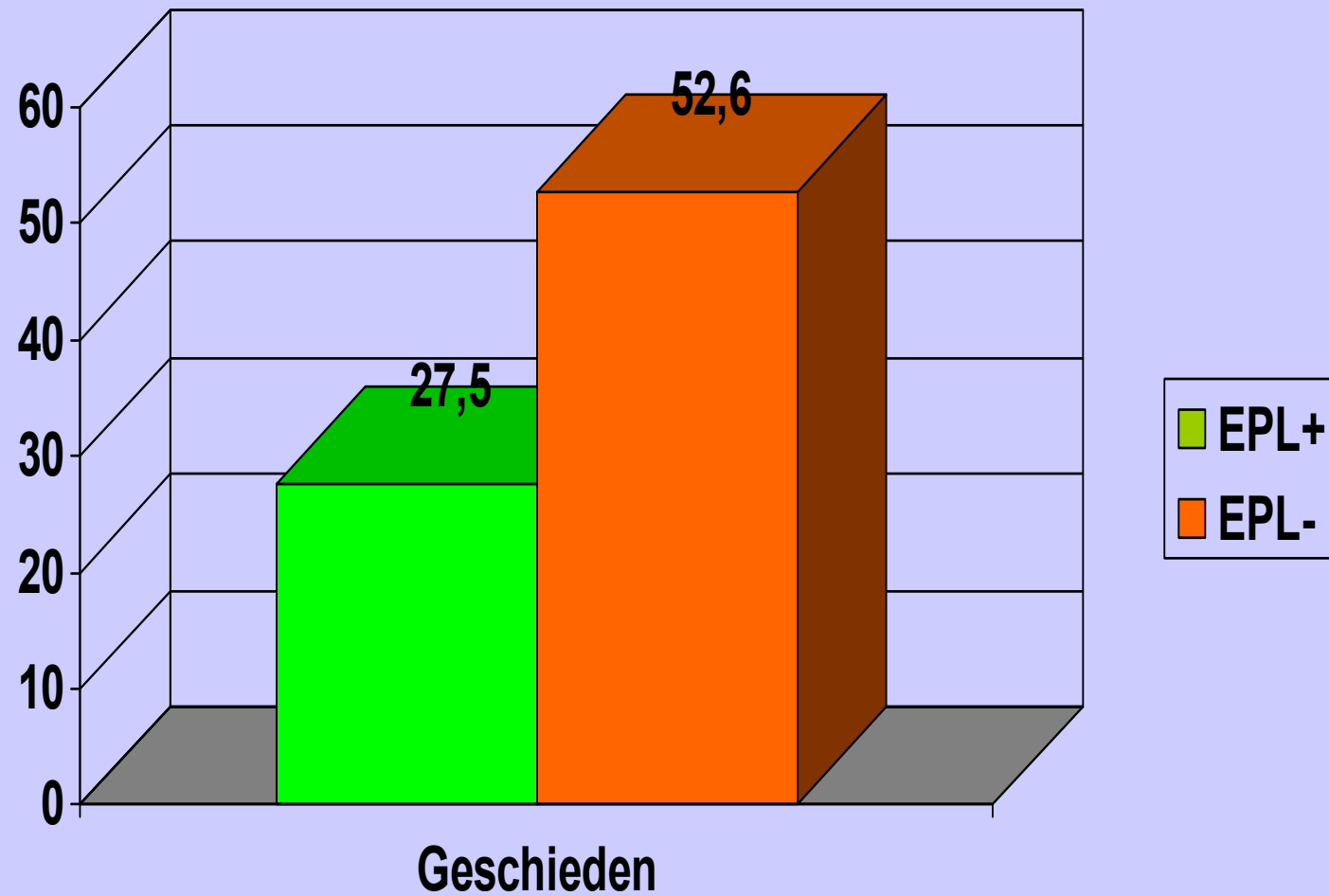
## EPL Teilnahme-Rate



**Keine signifikanten Unterschiede zu Prä zwischen EPL+ und EPL-  
Gruppen**



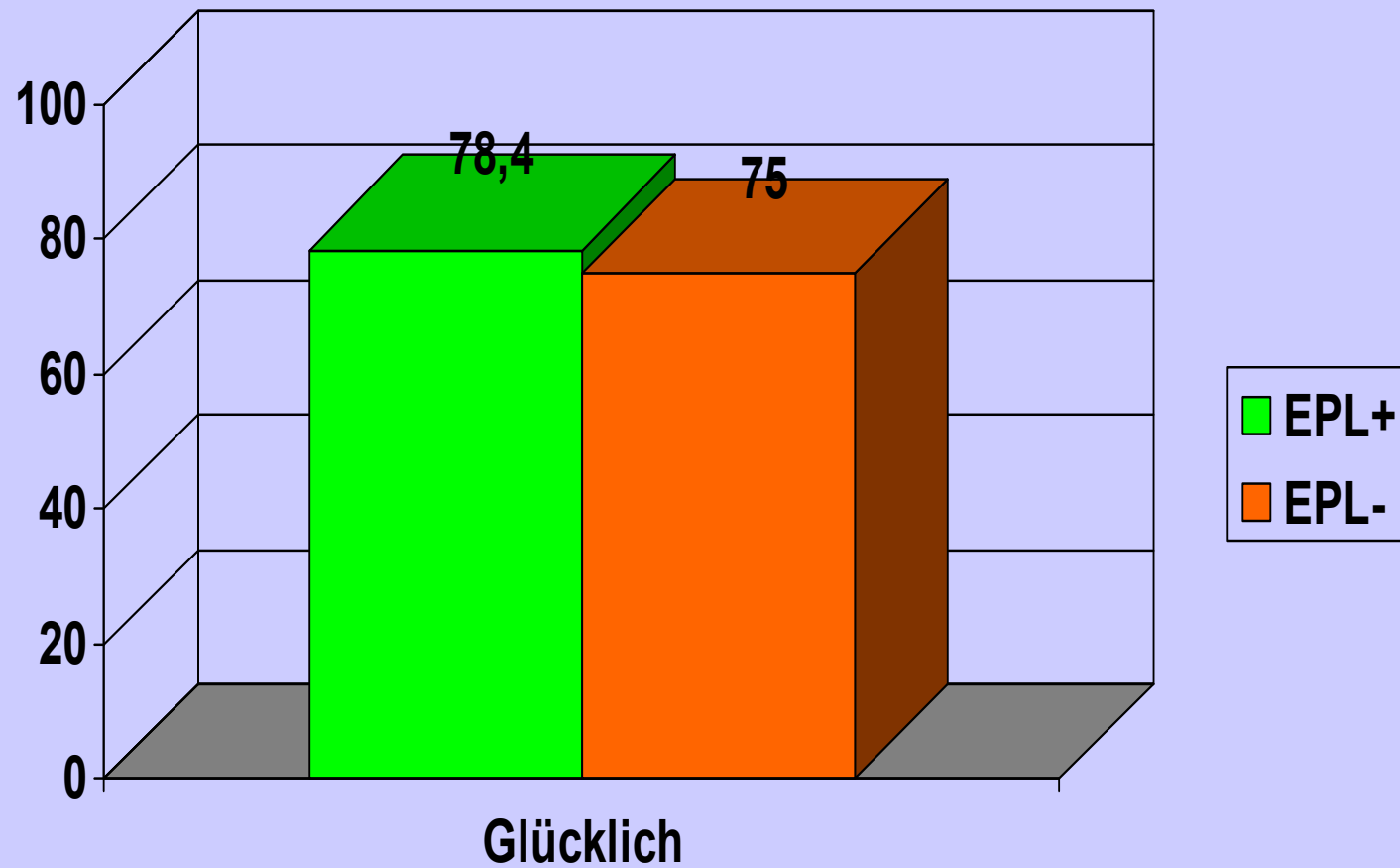
## 11-Jahres Follow-up: Scheidungsrate für EPL vs. Nicht-EPL Paare



Chi<sup>2</sup>=3,9, p=0.048 (2-tailed)



## 11-Jahres Follow-up: % glücklicher Paare für EPL vs. Nicht-EPL



Chi<sup>2</sup>=0,04, n.s.



**Katamnese von EPL-II-Paaren:**  
*Welche Skills werden nach 11 Jahren noch erinnert?*

<b>Sprecher Regeln</b>	<b>Mann (%)</b>	<b>Frau (%)</b>
„Ich“-Gebrauch	49	50
Konkretes Verhalten	23	31
Konkrete Situation	23	33
Hier und Jetzt (1 Thema)	0	8
Generell: Selbst-Öffnung	7	21
<b>Zuhörer Regeln</b>		
Aktives Zuhören	58	59
Zusammenfassen	44	39
Nachfragen	5	21



## Katamnese von EPL-II -Paaren: *Welche Skills werden nach 11 Jahren noch erinnert? Häufigkeiten*

Sprecher-Regeln	Mann (%)	Frau (%)
0	42	44
1	29	17
2	18	15
>3	11	24
<b>Zuhörer-Regeln</b>		
0	30	34
1	34	27
2	34	32
>3	2	6
<b>EPL hilfreich?</b>		
hilfreich/sehr hilfreich	73/10% = <b>83%</b>	77/13% = <b>90%</b>



# 11-Jahres-Katamnese: Zusammenfassung

- **Globale Ergebnisse nach 11-Jahren (M: 41 – 52 Jahre)**
  - **Scheidungsrate: 34%** (Ist Scheidung immer negativ?)
  - **Wenn noch zusammen: 78%** zufrieden/sehr zufrieden
  - **7%** verstorben
- **Langfristige Wirksamkeit des EPL**
  - **Signifikante Differenz EPL vs non-EPL: 27,5% vs 52,6%**
- **Kommunikations-Training: Was bleibt nach 11 Jahren? (Offene Frage im Interview!**
  - **57%** erinnern mindestens 1 Sprecher-Regel
  - **70%** erinnern mindestens 1 Zuhörer-regel
  - **85%** schätzen EPL als hilfreich/sehr hilfreich
- **Langfristige Lerneffekte des Skills-Trainings**
- **Optimismus für ältere Paare**



## Staatlich finanzierte Edukation über partnerschaftliche Beziehungen – USA Ausgaben allein für Evaluation!!

- „*Building Strong Families*“ (25 Millionen US \$)
  - Nicht-verheiratete Paare mit Kindern, **geringes Einkommen**
- „*Strong and Healthy Marriages*“ (20 Millionen US \$)
  - Verheiratete Paare mit **geringem Einkommen**
- „*Community Healthy Marriage Initiative*“ (15 Millionen US \$)
  - Programm zur Förderung von Ehe/Partnerschaft
- „*PREP for Prisoners*“ (20 Millionen US \$)
  - Partnerschaftskurse für **Gefängnisinsassen**



**Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**




Beziehungsprobleme meistern  
Ein Handbuch für Paare

# Partnerschafts- probleme

2. Auflage

Schindler · Hahlweg · Revenstorf



 Springer



# Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung (Schindler, Hahlweg & Revenstorf, 1999)

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





EIN KI<sup>2</sup>K MEHR PARTNERSCHAFT



## Gelungene Kommunikation ... damit die Liebe bleibt

Eine interaktive DVD zum Gelingen von Beziehungen für junge Paare. Nach dem international erfolgreichen Paarkommunikationstraining EPL

**(Ein Partnerschaftliches Lernprogramm)**

Autoren:  
Joachim Engl, Franz Thurmaier

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