

Dr. Johanna Graf • Department Psychologie

EPL

Ein Partnerschaftliches Lernprogramm

Präventives Kommunikationstraining für Paare

Rückertstraße 9
München
www.institutkom.de
info@institutkom.de

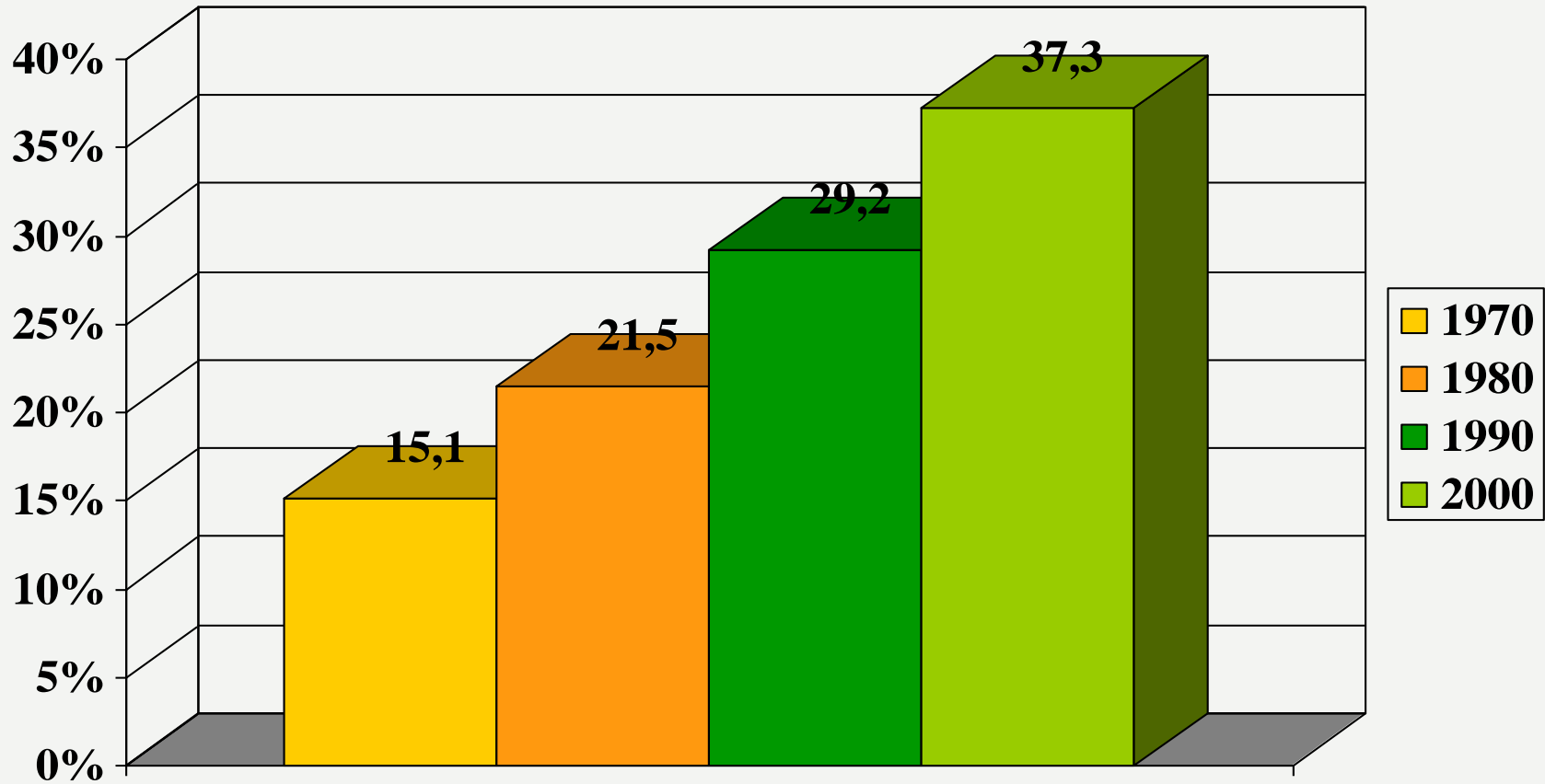
Die Autoren:

Dr. Franz Thurmaier
Dr. Joachim Engl
Prof. Dr. Kurt Hahlweg





Hintergrund der Programmkonzeption
Aufbau und Inhalte des Programms
Demonstration (Sprecher- und Hörerfertigkeiten)
Evaluationsbefunde
Trainingsmethode
Weitere Kommunikationstrainings

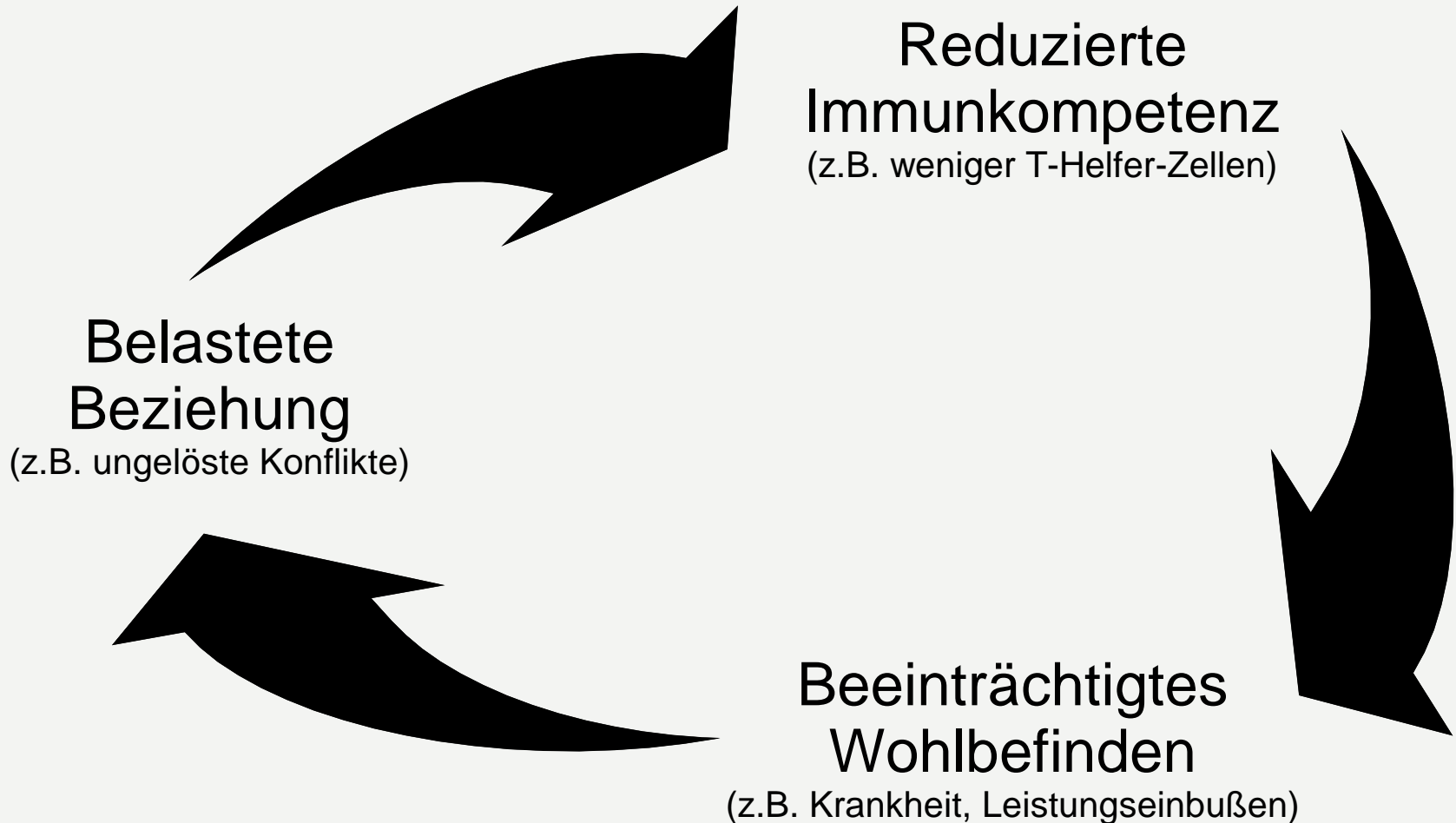




- Partnerschaftskonflikte spielen bei der Entstehung und Aufrechterhaltung vordergründig individueller Probleme eine wichtige Rolle (z.B. Angst, Depression, Sucht, Schizophrenie, v.a. Rückfälle).
- Geschiedene und getrennt lebende Partner
 - schlechtere körperliche Gesundheit als vergleichbare verheiratete, verwitwete oder unverheiratete Personen
- Verheiratete
 - leben mit und ohne vorliegende Erkrankung länger
- Unzufriedene Partner
 - reduzierte Immunkompetenz



Auswirkungen von "giftigen" Beziehungen





- Kinder unglücklich verheirateter Eltern zeigen eine größere physiologische Reaktivität ihrer **Herzrate** und produzieren größere Mengen an **Stresshormonen**
- Kinder aus Partnerschaften mit chronischen Konflikten entwickeln häufiger eine unsichere **Bindung**, zeigen häufiger oppositionelles Trotzverhalten, antisoziale **Verhaltensstörungen**, Probleme mit Peers, **Depression**, Schulprobleme, berufliche Probleme
- **Schwere des Paarkonfliktes** ist bedeutsamerer Prädiktor als Scheidung oder Ausmaß von Konflikten nach Scheidung



- Häufige Partnerschaftskonflikte korrelieren mit **physischer Gewalt** gegenüber Partnerin und/oder Kindern.
- **Paartherapie** wird häufig erst spät begonnen. Interaktionsmuster sind bereits verhärtet. Nur 50% der Paare profitieren langfristig.
- Für das Gelingen der Beziehung ist nicht die „Passung“ der Persönlichkeiten, das Fehlen von „Neurosen“ oder das Ausmaß der Gemeinsamkeiten ausschlaggebend, sondern die **Qualität der Interaktion**.



Kritische Bemerkungen, Ablehnung, Widerspruch
(nonverbal: gereizte Stimme, Kopfschütteln)

Rechtfertigungen, Gegenanklagen, Ja-Aber-
Äußerungen (nonverbal: verschränkte Arme)

Sarkastische Bemerkungen, feindseliger Humor,
Lächerlich machen (nonverbal: Augen verdrehen,
höhnischer/eisiger Tonfall)

Schweigen (nonverbal: Blickkontakt vermeiden,
sich mit etwas anderem beschäftigen)



„4 apokalyptische Reiter“
in der Kommunikation

Kritik, Defensivität
Verächtlichkeit, Stonewalling

Flooding

Körperliche Überregung in Konfliktgesprächen
=> reduziert die Fähigkeit zur Informationsverarbeitung

Reparaturversuche schlagen fehl

Rückzug
Emotionale
Distanzierung

neg. Attributionen
neg. Vorhersagen
neg. Beziehungs-
geschichte

Scheidung lässt sich zu 90% aus den „vier Reitern“ und dem Scheitern von Reparaturversuchen vorhersagen

AZ-Test: So gut ist Ihre Ehe

Wo die Partnerschafts-Probleme liegen, wie der Freistaat die Scheidungsrate senken will: Seite 23



Eheglück ist lernbar

Per Klick zum Eheglück? Ganz so einfach wird es auch mit der DVD „Ein Kick mehr Partnerschaft“ nicht gehen, die Bayerns Familienministerin Christa Stewens gestern in München vorstellte. Hatte sie doch zuvor eher ernüchternde Zahlen zu präsentieren: 40 Prozent aller Ehen werden heute in Deutschland geschieden, zurück bleiben 160 000 Scheidungswaisen. 28 400 Scheidungen waren es 2005 allein in Bayern. Bezogen auf 100 Eheschließungen hat sich dabei seit 1960 die Scheidungsquote von 7,9 Prozent auf 48 Prozent versechsfacht.

Und doch, so die Ministerin: „Der Wunsch nach einer auf Dauer harmonischen Partnerschaft und Ehe steht auf allen einschlägigen Wertelisten

Bayerisches Trainingsprogramm senkt Scheidungsrate

ganz weit oben.“ Vielen Paaren gelingt es dennoch nicht, ihr anfängliches Beziehungsglück zu halten. „Sie reden sich oft unnötig auseinander, können sich aber nicht wieder zusammenschweigen“, sagt dazu Diplompsychologe Joachim Engl vom „Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie“, zusammen mit seinem Fachkollegen Franz Thurmayer wissenschaftlicher Co-Autor der DVD (10 €, erhältlich über das Institut).

„Das Geheimnis glücklicher Paare jedoch“, sagt Engl, „sind gute Paargespräche. Und die sind lernbar“. Hier will die DVD Anleitungen geben für eine „Gelingene Kommunikation, damit die Liebe

bleibt“ (so der Untertitel).

In für junge Paare typischen Szenen wird gezeigt, wie schnell eine Stresssituation entstehen kann. Engl: „Dagegen ist oft nichts zu machen. Aber wie es weitergeht, können die Partner selbst entscheiden.“ Die DVD zeigt zu jeder Ausgangssituation drei Reaktionsvarianten wie Kampf, Flucht oder Klärung. Hier werden bereits erste Konsequenzen

der vorangegangenen Reaktion deutlich. Danach werden die Szenen der jeweiligen Varianten detailliert kommentiert, wobei sowohl Fehler als auch konstruktive Möglichkei-

ten der Paarkommunikation genauer ersichtlich werden.

Das Projekt basiert auf dem vom Familienministerium und der Erzdiözese München und Freising geförderten Kommunikationstraining

„Ein partnerschaftliches Lernprogramm“ (EPL), von dem Diplompsychologe Thurmayer stolz berichten kann, es sei „in Europa und international eines der erfolgreichsten“, was

sich deutlich beim Vergleich von Teilnehmern mit einer Vergleichsgruppe ohne EPL-Training zeige: „Scheidungsrate bei EPL-Paaren nach fünf Jahren vier Prozent gegen-

über 23 Prozent bei Paaren der Vergleichsgruppe.“

Engl: „Wir stellen keine Gesetze auf, das provoziert oft nur Widerstand. Wir geben Tipps, wie man auch in Problemsituationen dem Partner noch seine Wertschätzung zeigt.“ Und das Ganze als interaktives Spiel. Engl: „Das macht auch Männern, die nur ungern zu einer Eheberatung gehen, den Einstieg leichter. Schließlich haben die Männer zuhause meist die Herrschaft über die Fernbedienung.“

Auch Ministerin Stewens findet die DVD „ungemein lebensnah konzipiert“. Sie selbst habe dabei gelernt. Nämlich, „dass man auch in der besten Beziehung oft aneinander vorbeiredet“. **F. Janda**

EIN *KICK* MEHR PARTNERSCHAFT



EPL-Gesprächstraining



- Sich so ausdrücken, das beim Partner das ankommt, was man mitteilen möchte (**5 Sprecherregeln**)
- So zuhören, dass man besser versteht, was die/der andere meint (**5 Zuhörerregeln**)
- Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken und kennen lernen
- Meinungsverschiedenheiten fair austragen (**Problemlöseschema**)
- **Handwerkszeug** erweitern, um lösbare Probleme zu lösen



EPL ist für Paare, die ...

sich vor
kurzem
gefunden
haben

bald
heiraten
wollen

in einer
neuen
Partner-
schaft
leben

in den
letzten
Jahren
geheiratet
haben

KEK

für Paare,
die schon
länger
verheiratet
sind

Nicht für Paare:

- die schwerwiegende Konflikte haben
- die nicht mehr miteinander sprechen
- die sich trennen wollen oder getrennt leben



- an einem Wochenende, zwei ganzen Tagen oder sechs Abendterminen
- **persönliche Themen** nur mit eigener/m PartnerIn besprechen, räumlich getrennt von anderen Paaren,
- im Mittelpunkt ist das Paar
- nicht der Austausch in der Gruppe
- Unterstützung durch ausgebildete TrainerInnen
- → Erleben, dass sich Üben lohnt.



Schwierigkeit der Übungen



WORT

Den
anderen
„erwischen“

Verwöhn-
tage

„Schmankerl-
dose“



→ zur Steigerung der „positiven Reziprozität“



- Du-Botschaften, Vorwürfe, Sarkasmus, Drohungen, Beleidigungen
- Abstraktheit, „Man“-Gebrauch
- Verallgemeinerungen, Übertreibungen („nie“, „immer“, „ständig“)
- Negative Eigenschaftszuschreibungen, Wertungen, Interpretationen, Unterstellungen
- Themenwechsel, vom 100. zum 1000., Vergangenheit zitieren
- Mangelnder Blickkontakt, verächtliche Mimik
- Suggestivfragen, Rhetorische Fragen, Scheinfragen
- Rechtfertigungen, Gegenwehr
- Vorzeitige Lösungsvorschläge, Scheinvorschläge („Du könntest..., Du solltest...“)
- Verbündete, Zeugen zitieren

Trennung von Beobachtung und Bewertung

Bewertung	Beispiel
Gebrauch des Verbs „ sein “ (Eigenschaftszuschreibung)	„Du bist aggressiv“ „Du bist ein Versager“
Gebrauch von bewertenden Verben, Adjektiven, Adverbien	Mit Geld „um sich schmeißen“, „faule Ausreden“, „Du sitzt faul auf dem Sofa“
Mind reading (Gedankenlesen)	„Du denkst/willst/bist...“



Als Sprecher/in

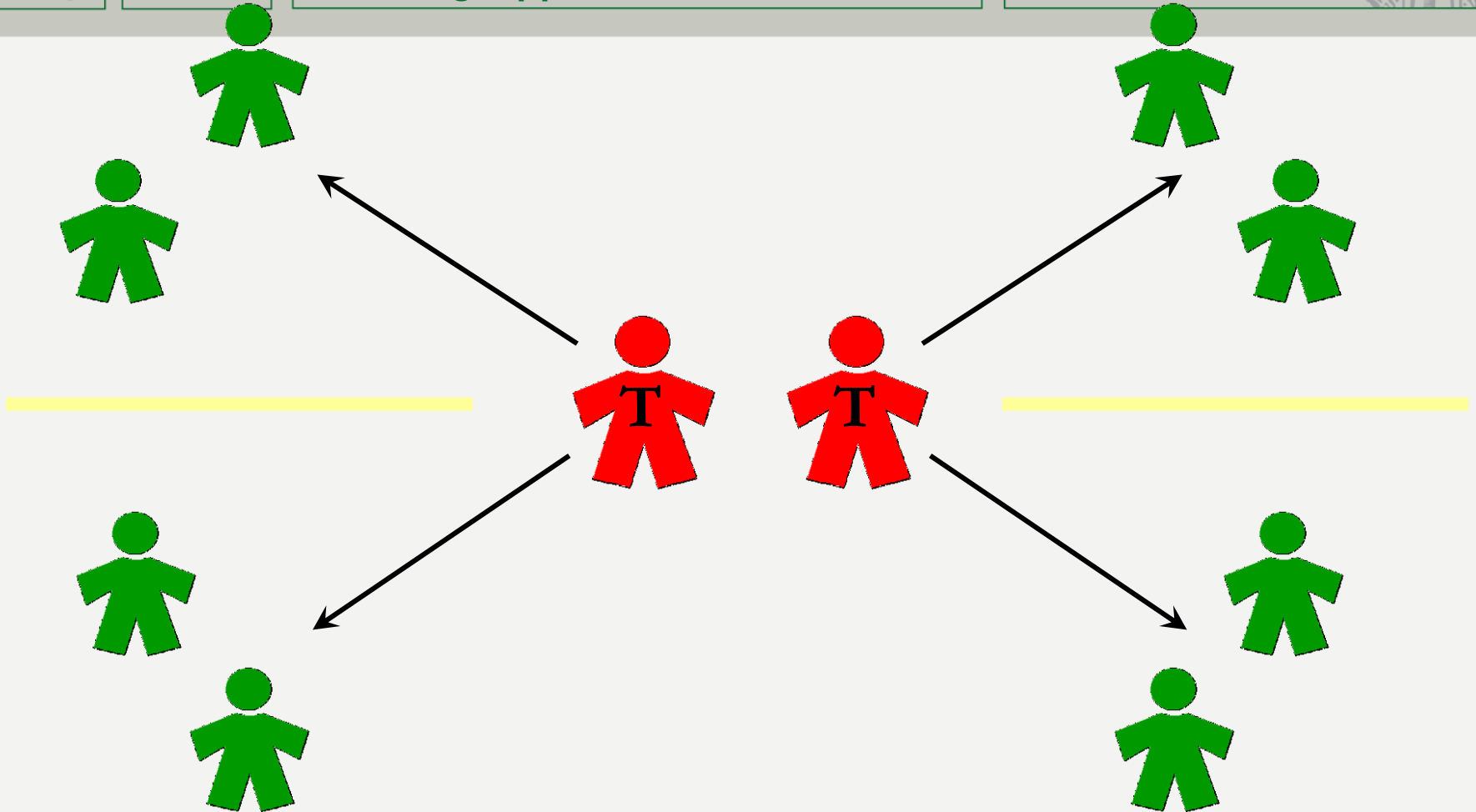
SICH ÖFFNEN

- beziehe ich mich auf eine konkrete **Situation**, ohne zu verallgemeinern
„Als du (gestern abend)...“
- beschreibe ich konkret das beobachtbare **Verhalten**, ohne zu werten
- spreche ich **von mir** selbst, meinen Gedanken, Empfindungen, Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen
„Ich denke, fühle...“
- bleibe ich beim **Thema** und schweife nicht in die Vergangenheit

Als Zuhörer/in

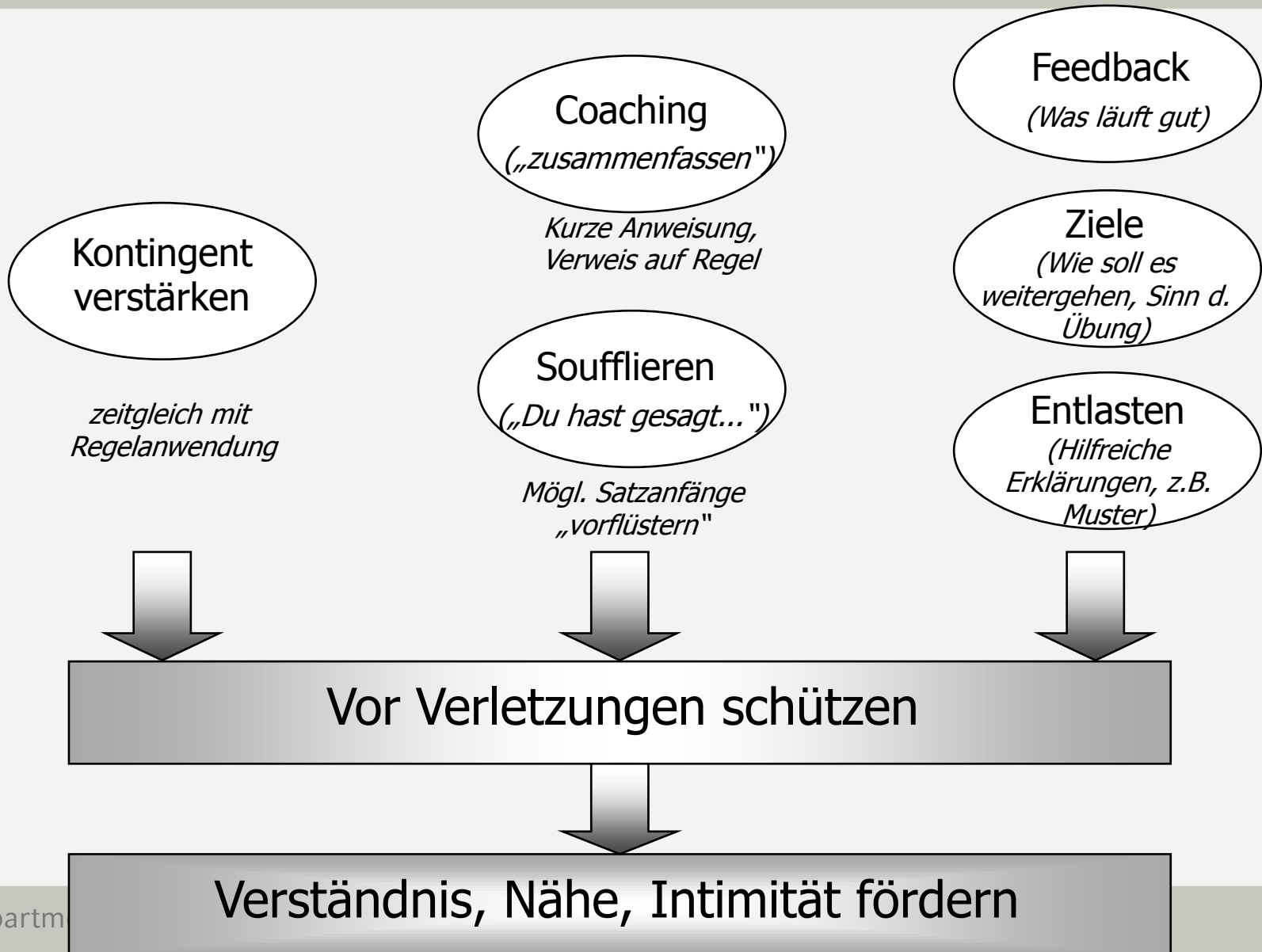
VERSTEHEN WOLLEN

- signalisiere ich **Aufmerksamkeit** (Blickkontakt, Nicken, „mhm“)
- **spiegle ich wider**, was bei mir angekommen ist, ohne zu interpretieren
- stelle ich **offene Fragen** (wie, was, wann...) nach Beispielen, Gefühlen und Wünschen meines Gegenübers
- **verstärke** ich offene Mitteilungen
„Danke, dass du mir das so klar und offen gesagt hast“
- teile ich die bei mir durch das Gehörte **ausgelösten Gefühle** mit



Geschützter Rahmen

Maßgeschneiderte Unterstützung





- **Die Therapie findet hauptsächlich zwischen den beiden Partnern statt.**
Therapeut als Trainer → „Empowerment“: Werkzeuge
- Nur im **emotionalen Zustand** können Paare lernen, mit Emotionen umzugehen
- **leicht umsetzbare Interventionen**, graduelle Schwierigkeitssteigerung
- Die Therapie sollte hauptsächlich eine **positive emotionale Erfahrung** sein.



1. Gesicherte Grundlagen
2. Erlernbarkeit
3. Ressourcenorientierung
4. Unmittelbarer Lernerfolg und Nachhaltigkeit
5. Ökonomie
6. Überprüfung und Qualitätssicherung
7. Kontrollierte Verbreitung

- stabilere Ehezufriedenheit
- weit weniger Scheidungen als bei Kontrollgruppenpaaren mit oder ohne Intervention
- „Mir hat der Kurs für meine Partnerschaft ein gutes Handwerkszeug an die Hand gegeben, um auftretende Schwierigkeiten leichter zu meistern.“
- 97,7 % der befragten Paare wenden nach 5 Jahren die Gesprächstechniken noch an

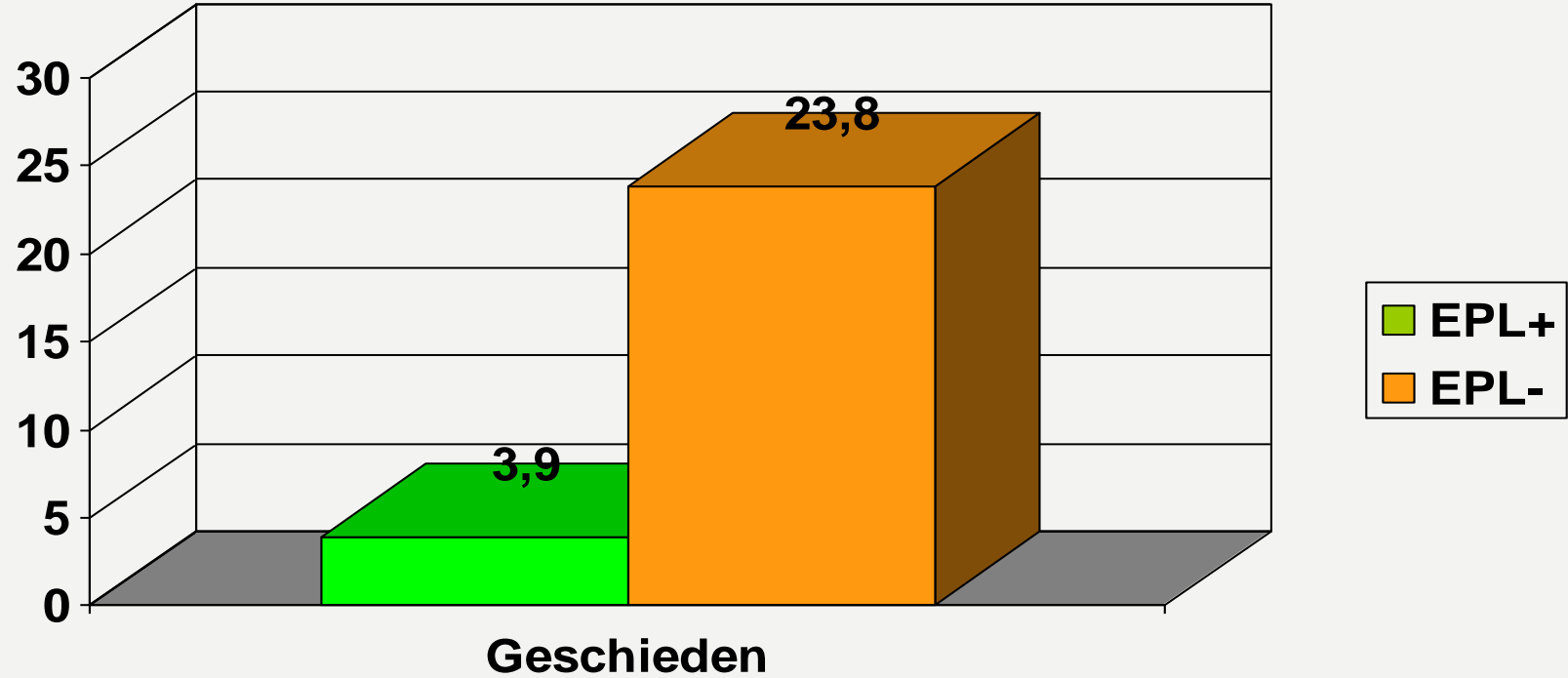


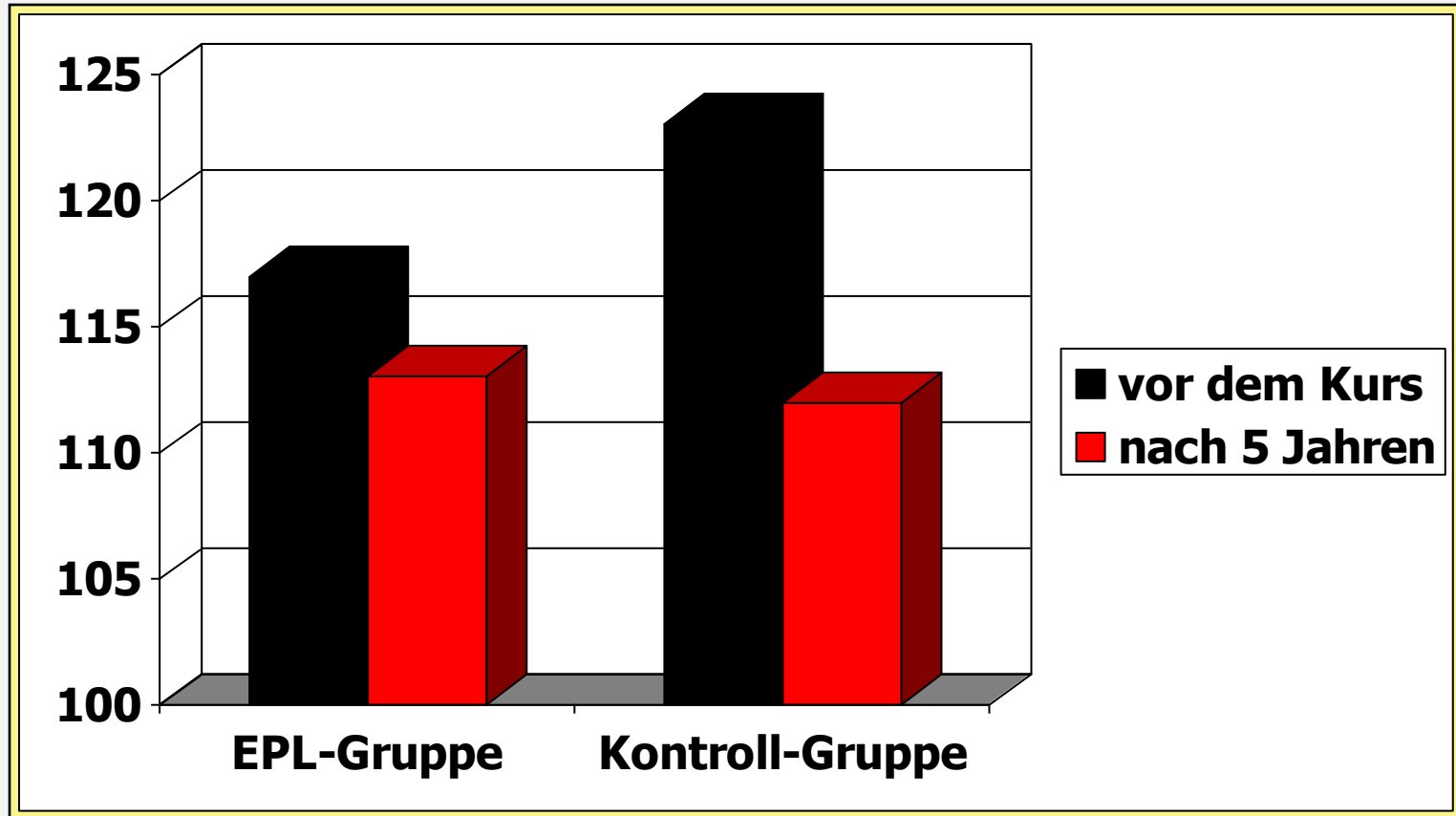
Gesprächstraining
für Paare

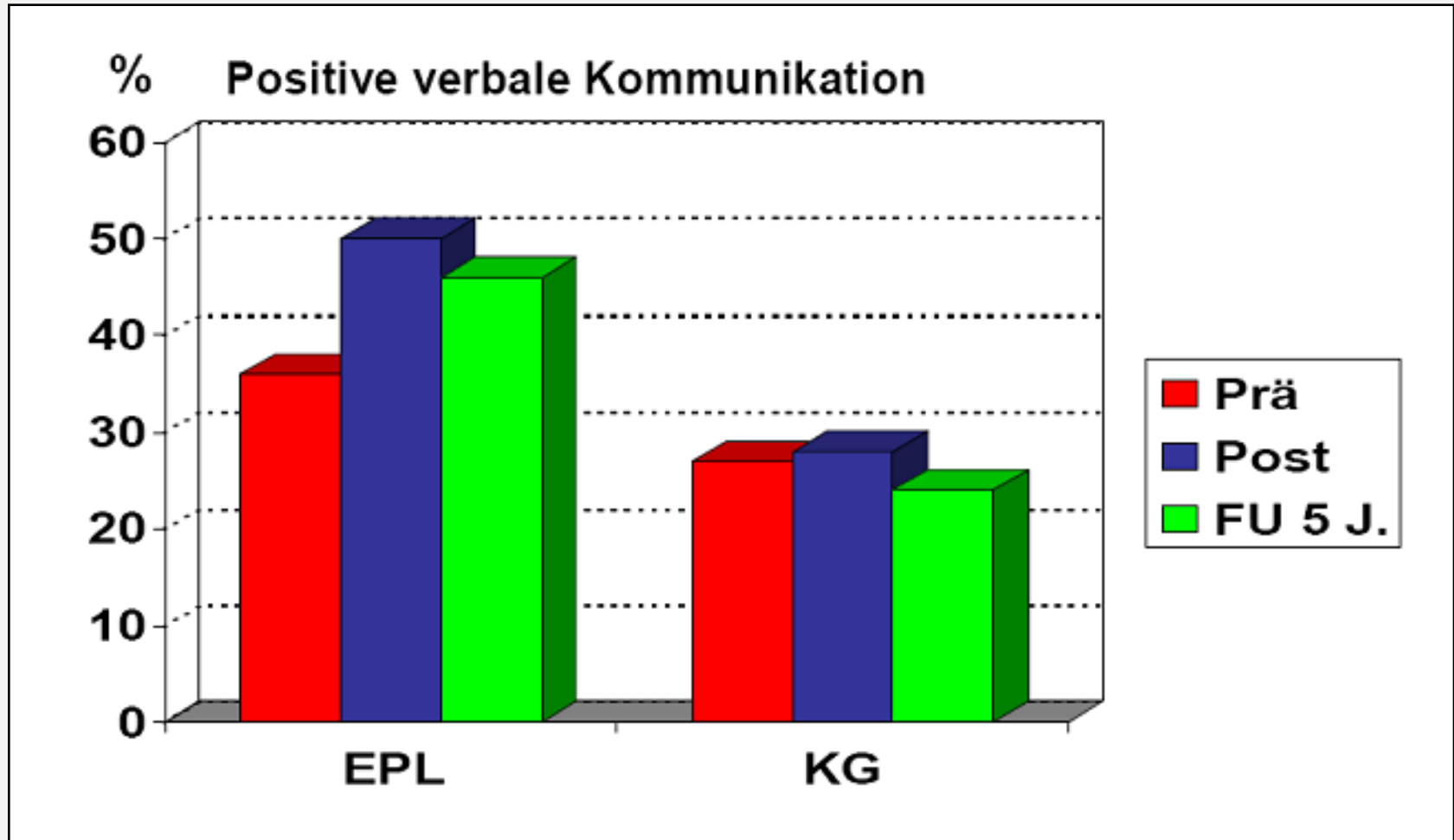


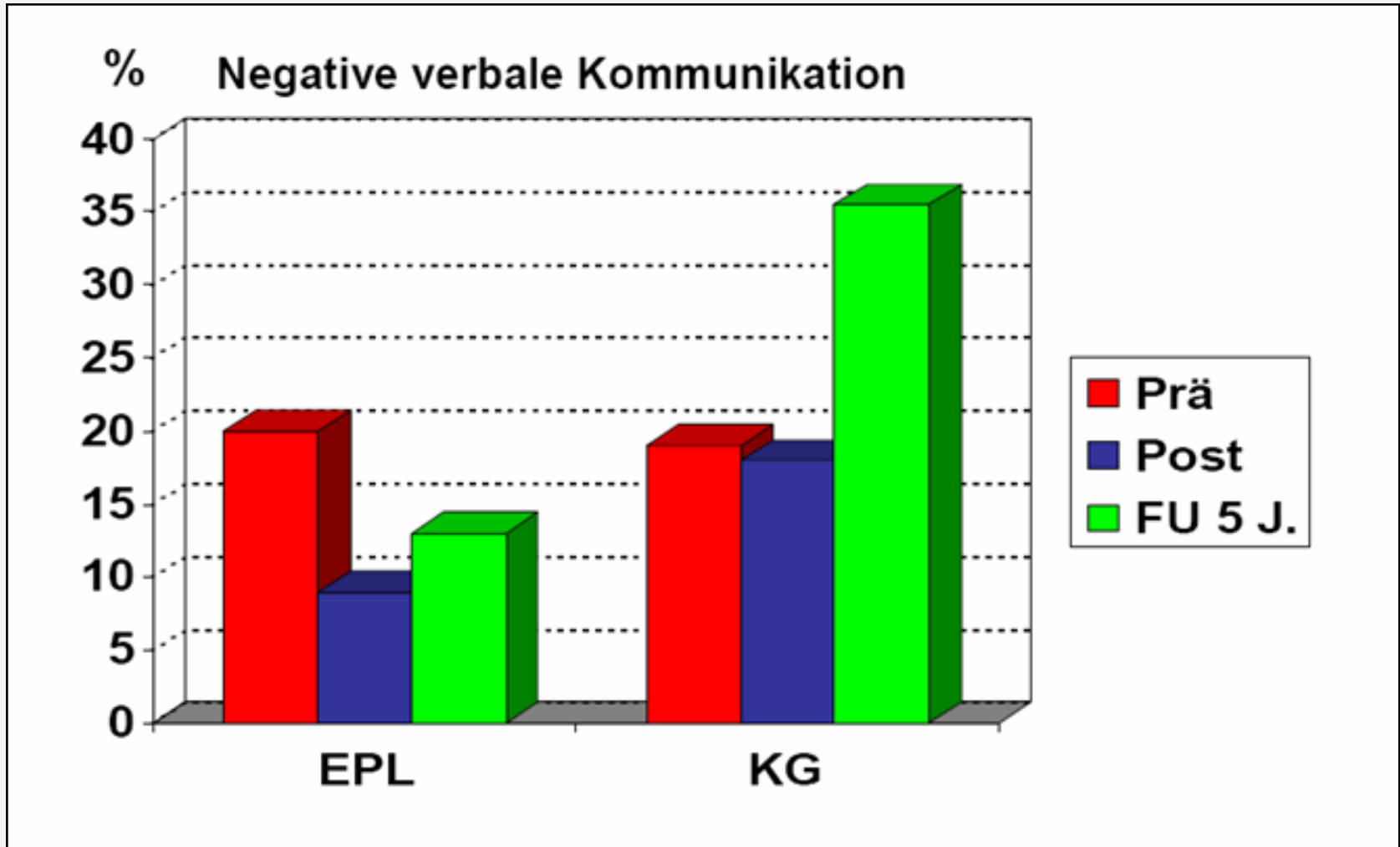
EPL 2009

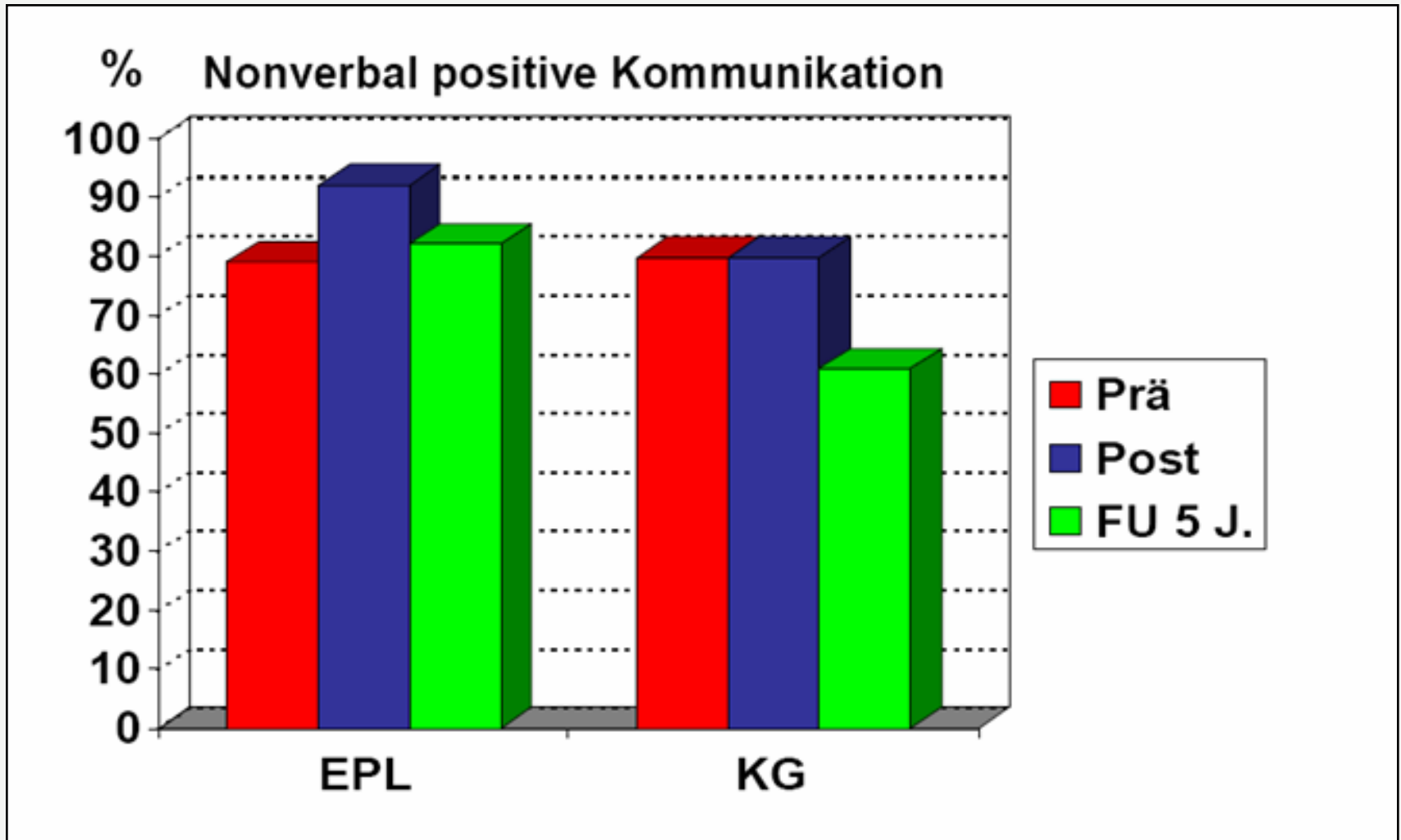
EIN PARTNERSCHAFTLICHES LERNPROGRAMM

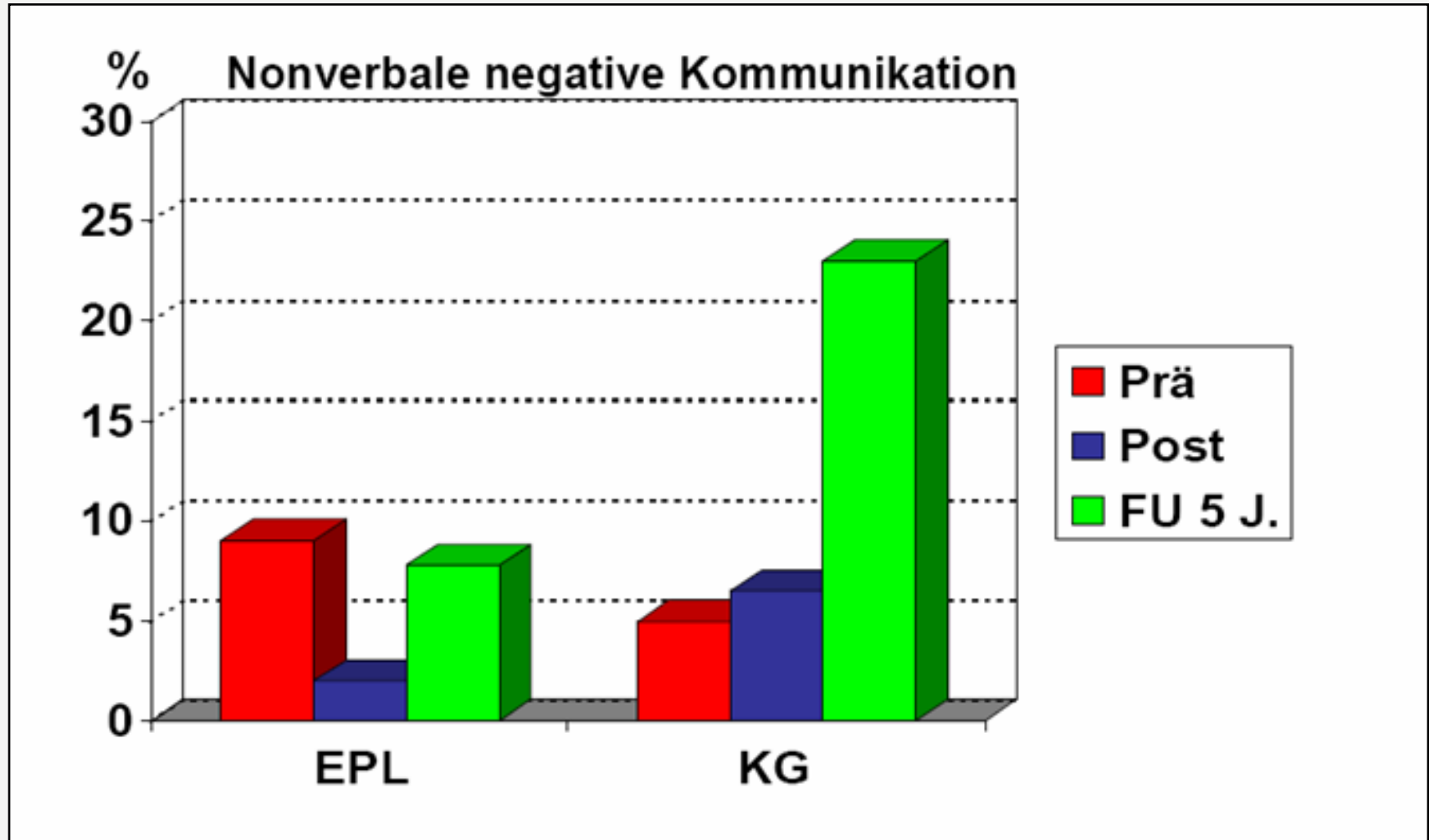














EPL

Ein **P**artnerschaftliches **L**ernprogramm

Gut für **E**he, **P**artnerschaft und **L**iebe !



- mehr als 1200 EPL-Trainer bundesweit, weitere Verbreitung innerhalb der deutschen Diözesen,
- außerhalb Deutschlands in 10 weiteren Ländern, z.B. Österreich, Schweiz, Luxemburg, Italien (Südtirol), Brasilien
- Kursmaterialien übersetzt in mehrere Sprachen

Für jüngere Paare:

EPL: Ehevorbereitung - Ein Partnerschaftliches Lernprogramm
(Thurmaier, Engl & Hahlweg, 1995)

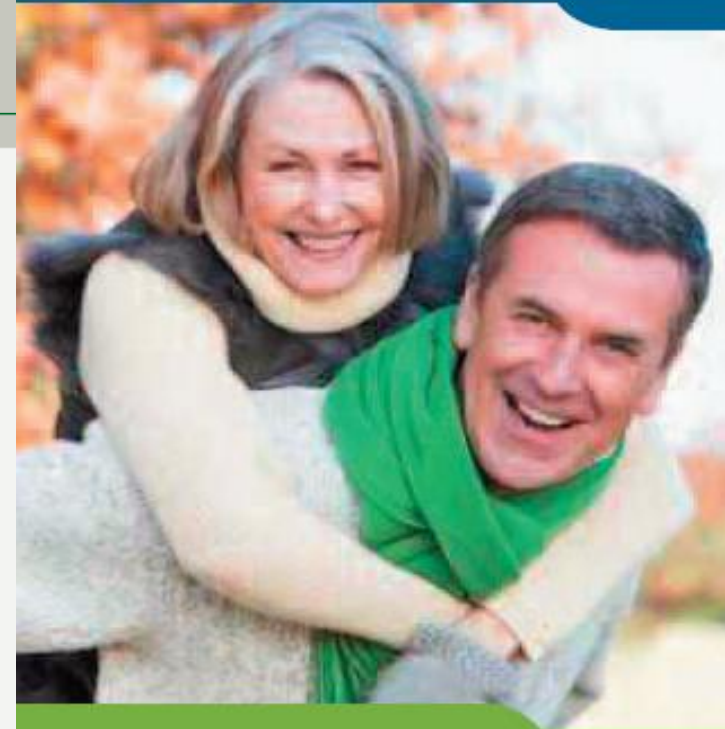
für Paare in länger dauernder Beziehung :

KEK: Konstruktive Ehe und Kommunikation
(Engl & Thurmaier, 1998)

für Paare, die sich an die Eheberatung wenden :

KOMKOM:
KOMMunikationsKOMpetenz –
Training in der Paarberatung
(Engl & Thurmaier, 2003)

Aufbauprogramme: Aufrischungskurs **APL** sowie **SPL** (Stressbewältigung mit partnerschaftlichem Lernprogramm)



Gesprächstraining
für Paare



KEK 2009

KONSTRUKTIVE EHE UND KOMMUNIKATION

Wesentliche Ergebnisse:

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





- Beide Partner müssen seit mindestens zwei Jahren in fester Beziehung leben.
- Beide Partner müssen noch Interesse an ihrer Beziehung bekunden und grundsätzlich miteinander reden wollen.
- Es müssen vorrangig Beziehungsprobleme mit dem Partner vorliegen.
Z.B: *Gewöhnungsprobleme* (Wiederbelebung einer eingefahrenen Beziehung, Sinnfindung) *Anpassungsprobleme* (Übergang zur Elternschaft, Wiedereintritt in die Berufstätigkeit, Rente etc., Aufbrechen von Kollusionsmustern) *Chronifizierte Interaktionsprobleme* (Eskalationen, Sprachlosigkeit)
- Beide Partner müssen deutsch sprechen.
- Beide müssen sich zur vollständigen Teilnahme bereit erklären.



- Beide oder ein Partner haben eine etablierte Außenbeziehung, (z.B. auch mit einem anderen Partner verheiratet).
- Probleme mit den eigenen Kindern stehen beherrschend im Vordergrund.
- Bei einem oder beiden Partnern liegt eine akute psychiatrische Erkrankung oder chron. Missbrauch bzw. Abhängigkeit von psychotropen Substanzen vor.
- Bei einem oder beiden Partnern liegt eine zum vorherrschenden Paarproblem gewordene Symptomatik von Krankheitswert vor (z.B.: Zwangssymptomatik, finanzielle Verschuldung durch Spielsucht etc.).
- Bei einem oder beiden Partnern liegen strafrechtlich relevante Auffälligkeiten vor (z.B.: Sexueller Missbrauch der Tochter durch den Vater, wiederkehrende Gewaltausbrüche etc.).

LMU

LUDWIG-
MAXIMILIANS-
UNIVERSITÄT
MÜNCHEN

DVD



EIN KLICK 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



Ehe-
therapie

Einzel-
therapie

Gruppen-
therapie

Prävention

- Beziehungsstörungen
- Sexuelle Funktionsstörungen
- Eifersucht

- Depression
- Schizophrenie
- Angststörungen
- Alkoholismus
- Essstörungen
- Bluthochdruck

Training sozialer
Kompetenz

- GSK
- ATP

Paartrainings

EPL

KEK

KOMKOM

Programme für Eltern,
Erzieher, Lehrer

- FamilienTeam
- FamilienTeam-Profi
- KlasseTeam

Was EPL für die Partnerschaft ist,
ist FamilienTeam für die Eltern-Kind-Beziehung

Kinder stark machen heißt



Eltern
stärken

FamilienTeam

Erzieher/innen
stärken

FamilienTeam-Profi

Lehrkräfte
stärken

KlasseTeam

7. Probleme langfristig lösen
6. Akute Konflikte angehen
5. Liebevoll Grenzen setzen
4. Die Kooperation gewinnen
3. Mein Kind verstehen
2. Beachtung und Anerkennung schenken
1. Meine Erziehungsziele





Systematischer Aufbau: Werkzeugkoffer mit 5
Zuhörer- und Sprecherfertigkeiten
(„Minikompass“ pro Einheit)

Schwerpunkt: Emotionale Kompetenzen von
Erzieher/inne/n und Kindern (Emotions-Coaching).

Methode: v.a. praktische Übungen mit Unterstützung
durch zertifizierte Trainer/innen

Erfolgserlebnisse im Kurs geben Sicherheit und
Vertrauen, um die gleichen Prinzipien auch im
Alltag anzuwenden. www.familienteam.org

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

