



Zutaten einer guten Kooperation in der Partnerschaft und nach der Trennung: zur Rolle von Attributionen und Konfliktstil

Prof. em. Dr. Kurt Hahlweg
 TU Braunschweig, Institut für Psychologie,
 Abtfg. für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik

Themen aus der Arbeit von Trennungs- /Scheidungsberater/innen

- Warum kommt es zu hochkonflikthaften Trennungspartnerschaften?
- Gibt es typische Muster bei hochkonflikthaften Paaren?
- Können hochkonflikthafte Verläufe der Trennung vermieden oder abgebaut werden?
- Wie können emotionale Verstrickungen und feindliche Attributionen abgebaut werden?
- Wie kann die persönliche Stressbewältigung gestärkt werden?



Gliederung

- **Scheidung und Trennung heute**
- Hochkonflikthafte Trennungsfamilien
- Determinanten der Partnerschaftszufriedenheit
- Lässt sich Scheidung vorhersagen?
 - Die Bedeutung der Stimme
- Prävention: lässt sich Scheidung verhindern?
 - EPL Wirksamkeit über 25 Jahre
- Folgerungen für die Arbeit mit Trennungsfamilien



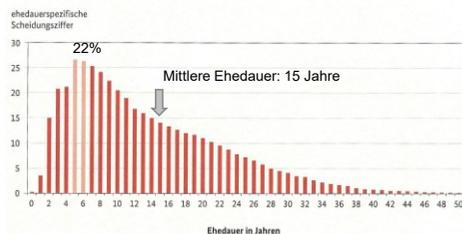
Familie 2018

- Man braucht Familie zum Glück: 80%
- Warum wünschen wir uns eine feste Partnerschaft?
 - Bedürfnis nach
 - Nähe / Verbundenheit / Liebe
 - Gemeinsamkeit (Zeit, Aktivitäten)
 - Zärtlichkeit und Sexualität
 - Sicherheit (Stabilität, Vorhersagbarkeit)

BMFSFJ: Familienreport 2017

Ehedauerspezifische Scheidungsziffern Scheidungsrate: 35 – 40%

Abbildung 32: Ehedauerspezifische Scheidungsziffern 2011, Ehescheidungen je 1.000 Ehen gleicher Dauer



Quelle: Statistisches Bundesamt, 2012; ehedauerspezifische Scheidungsziffern 2011
Lesebeispiel: Von 1.000 Ehen mit einer Dauer von 6 Jahren (Eheschließung = 2005) wurden 22 wieder geschieden.

Folgen chronischer Partnerschaftskonflikte, Trennung und Scheidung



- Einer Scheidung gehen in den meisten Fällen eine **längerfristige Unzufriedenheit** und **unüberwindbare Konflikte** voraus
 - Chronische Partnerschaftskonflikte **erhöhen das Risiko** für
 - ...das Auftreten **psychischer Probleme** (z.B. Ängste, Depressionen) und **körperlicher Probleme** (z.B. koronare Herzerkrankungen)
 - ...schlechtere **Krankheitsverläufe**
 - ...eine niedrige **gesundheitsbezogene Lebensqualität**
 - ...eine hohe Unzufriedenheit mit dem **Familienleben**
- **25% der Scheidungen ohne chronische Konflikte, permanente Verfügbarkeit potentieller Partner**
- Betrifft nicht nur die **Partner selbst**, sondern auch die **betroffenen Kinder**

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



Vater-Kind-Kontakt aus Sicht des Trennungsvaters und der Mutter, die mit Kind zusammenlebt

	Mutter	Vater
Mindestens 1-mal pro Woche	40%	32%
1- bis 3-mal pro Monat	36%	40%
Seltener/Kontakt abgebrochen/nie bestanden	24%	28%



Kreyenfeld, 2018, Daten aus PAIRFAM

Trennungseltern und -Kinder in Deutschland

- Im Jahr 2015 waren rund 130.000 minderjährige Kinder von der Scheidung ihrer Eltern betroffen.
- Hinzu kommt eine unbekannte Zahl an Kindern, bei denen sich die verheirateten Eltern ohne Scheidung trennen, und wo sich unverheiratete Eltern trennen.
- In der Summe sind jährlich vermutlich 150.000 – 200.000 Kinder von der Scheidung/Trennung ihrer Eltern betroffen!
- ⑩ • Nach der Scheidung/Trennung stellen sich Fragen zur Umgangsregelung: Wie sollen die Umgänge in der jeweiligen spezifischen Konstellation der Trennungsfamilie geregelt werden?

Kinder haben ein Recht auf Umgang mit beiden Eltern (§ 1684 BGB)

- **Residenzmodell** (Kind hält sich überwiegend bei einem Elternteil auf)
- **Nestmodell** (Kind verbleibt in der Familienwohnung, Eltern halten sich abwechselnd dort auf)
- **Wechselmodell** (häufige Aufteilung der Betreuung der Kinder)
 - **Allensbach-Umfrage 2017:**
 - 50% wünschen sich WM
 - 15% praktizieren WM
 - 4-5% (nach DJI-Survey, 2015)



Urteil Bundesgerichtshof BGH XII ZB 601/65, 2/2017

- Ausgehend vom Kindeswohl als Leitmotiv:
- Paritätisches Wechselmodell kann auch – ohne Zustimmung beider Eltern - gerichtlich festgelegt werden
- **Wenn folgende Kriterien erfüllt sind:**
 - *Die Erziehungseignung der Eltern*
 - *Eltern sollten kommunikations- und konfliktfähig sein*
 - *Die Bindung des Kindes*
 - Die Prinzipien der Förderung und Kontinuität
 - Die Beachtung des Kindeswillen
 - Haushalte liegen nah beieinander, Erreichbarkeit von KITA und Schule gegeben



Hochkonfliktliche Trennungsfamilien (Walper, Fichtner & Normann, 2013)

- Ca. 65% der Eltern gelangen eigenständig zur Regelung des Umganges
- Ca. 10% - zunehmend?? Trennungseltern mit massiven Konflikten
- Diese binden ca. 80% der Kapazitäten des juristischen und psychosozialen Personals
- Langjährige, hartnäckige Streitigkeiten (Kontaktregelungen, Aufenthalt der Kinder) durch alle gerichtlichen Instanzen
- 35% Gründe der Hilfestellung (Erziehungsberatung § 28 SGBVIII): Trennung, Umgangs- Sorgerechtsstreit (Seraphin, 2017)
- Hoch emotionale Konflikte sind nicht justizierbar (Dt. Bundestag, 2007), Familienrichter haben oft nicht die psychosozialen Kompetenzen
- Kennzeichnend: A hat Recht, deshalb kein persönlicher Korrekturbedarf, B (der Andere) muss sich ändern; A und B nicht offen für Einigung – dem Ziel der Beratung



Hochkonfliktliche Familien Stand der Forschung

- Keine empirisch basierte Definition für HKF: Studien schwer vergleichbar (z.B. 30%, 40% oder 50% Betreuung)
- Nur Querschnittstudien, keine Kausalitätsaussagen möglich
- Sehr unterschiedliche Variablen in den wenigen Studien

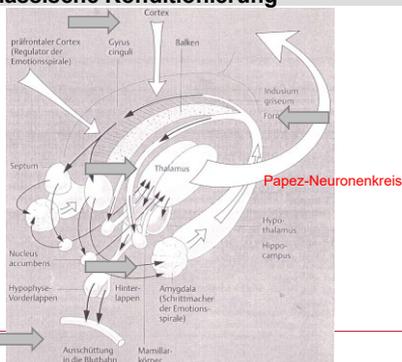
- Qualität familienrechts-psychologischer Gutachten
 - Seit Jahrzehnten qualitativ sehr problematisch (Werst & Hemminger, 1989; Klüber, 1998; Terlinden-Arzt, 1998; Leitner, 2000)
 - Studie an N=116 Gutachten; beurteilt nach 5 Kriterien, davon erfüllten 54% der Gutachten kein, 41% zwischen 1 und 4 und nur 5% alle 5 Kriterien (Salewski & Stürmer, 2015)



Warum verschlechtern sich Beziehungen? Modell des Familienzyklus

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

Spirale der Lust Klassische Konditionierung



**Warum verschlechtern sich Beziehungen?
Determinanten von Partnerschaftszufriedenheit**

1. Gewöhnung/Monotonie/Langeweile/Leere

- Schönheit, Sex Appeal, Status, etc. sind betroffen
- Je länger die Partnerschaftsdauer, desto stärker die Gewöhnungseffekte

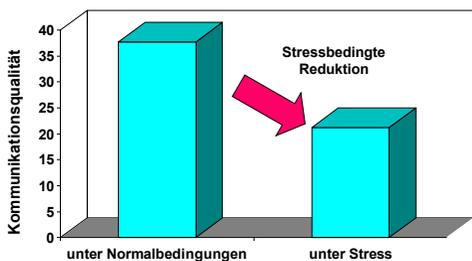
2. Unrealistische Erwartungen

- Übersteigerte Erwartung an Partnerschaft; Hoffnung, dass dort alle Wünsche und Bedürfnisse befriedigt werden.

3. Chronischer Alltagsstress, Konflikte

- Unbewältigt zerstört er die Liebe schleichend und lange Zeit unbemerkt.

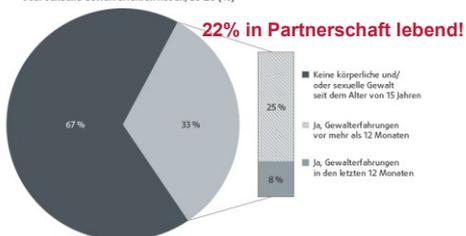
Einfluss von Stress auf die Partnerschaft



Bodenmann, 1995

Frauen und Gewalt

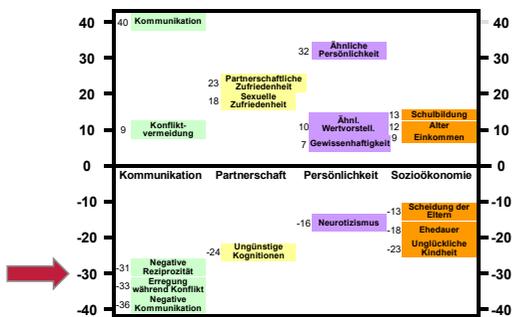
Abbildung 1 a: Frauen, die seit dem 15. Lebensjahr und in den 12 Monaten vor der Befragung körperliche und oder sexuelle Gewalt erfahren haben, EU-28 (%)



Anmerkung: Von allen Befragten (N = 42 002).
Quelle: FRA-Erhebung zu geschlechtsspezifischer Gewalt gegen Frauen, 2012

Nur 30% keine psychischen Beeinträchtigungen

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



4 Apokalyptische Reiter (Gottman et al., 1998)

- **Destructive, verallgemeinernde Kritik:** DU-Botschaften, Generalisierungen (immer, nie), mit aggressivem, anklagendem, vorwurfsvollem Ton
- **Verächtliche Kommunikation:** gemeine, abwertende, den Partner lächerlich machende, ihn in seinem Selbstwert treffende Bemerkungen
- **Defensivität:** Zurückweisung von Schuld und Verantwortung, Beharrung auf der eigenen Sicht, dass man selber Opfer der Situation ist und damit auf das Verständnis und die Vergebung des Partners drängt, während man selber weder Verständnis noch Empathie für den Partner ausdrückt
- **Provokative Kommunikation:** Ausspielen von Wissen über Schwächen des Partners, unbeantwortbare, den Partner in die Enge treibende Fragen stellen, dem Partner mit Provokationen zeigen, dass man ihm überlegen ist und ihn nach Belieben beleidigen, kränken oder verletzen kann
- **Rückzug:** (stonewalling): mangelnden Blickkontakt (im Raum herumblicken), Beschäftigung mit seinen Fingern oder anderen Gegenständen, während der Partner mit einem spricht, Demonstration von Desinteresse und Distanz.

Thema: Wir können nicht miteinander reden KPI-Kodierung

M: „Wenn wir zu Hause eine Diskussion führen, dann endet das mit Krach, dann hat keiner von uns die Möglichkeit, sich mal richtig aus zu streiten.“ (Problembeschreibung, PB)

F: „Wieso, du wolltest doch nie diskutieren.“ (Kritik, KR, „du“, „nie“)

M: „Du ja auch nicht ...“ (KR)

F: „Nein das stimmt nicht (Nicht-Übereinstimmung, NU) ... Da hab ich die Kinder als Zeugen, wie oft ich zu dir gesagt habe. Was hast du, warum willst du nicht ..., lass uns darüber reden.“ Und du hast gesagt: „Ich will nicht darüber reden.“ (KR)

M: „Ja. Aber du hast immer darüber geredet?“ (NU)

F: „Nein, ich habe gesagt, ich will darüber reden, und du hast gesagt: „Ich will nicht darüber reden“ (NU) und wenn wir gestritten haben, dann haben wir unter Alkohol gestritten, und dann hat man eben keinen klaren Gedanken.“ (KR)

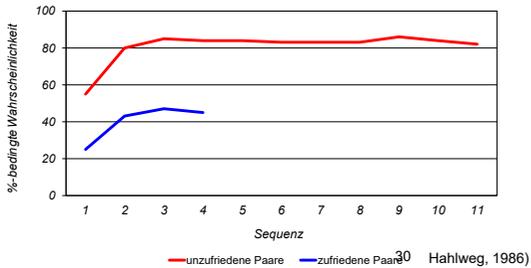
M: „Ich weiß nicht was du hast, ich trinke seit zwei Jahren doch kaum noch Alkohol.“ (NU)

F: „Aber vorher war unser Streit immer nur unter Alkohol.“ (KR)

Hahlweg, K. (2005). Kategoriensystem für partnerschaftliche Interaktion (KPI): Interactional Coding system (ICS). In P. K. Kerig & D. H. Baucom (Eds.), *Couple Observational Coding Systems* (pp. 127-142). Mahwah NJ: Lawrence Erlbaum.

M	PB ⁰	KR ⁻	NU ⁻	ZH	NU ⁻
F		KR ⁻	KR ⁻	NU ⁻	KR ⁻

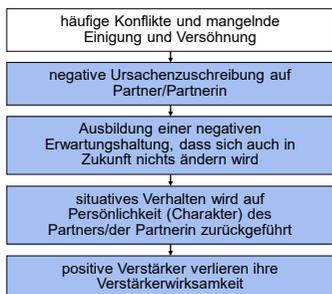
Kennzeichen gestörter dyadischer Interaktionen

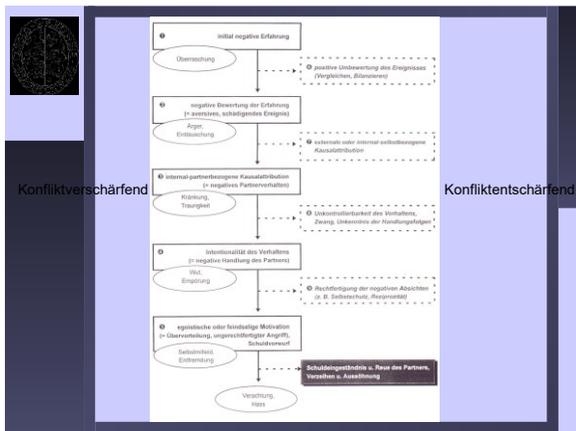


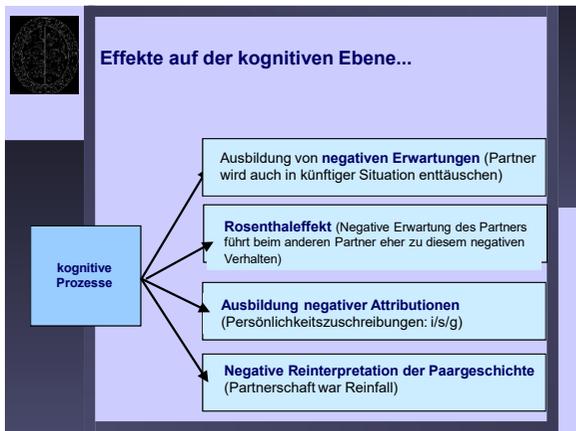
Merkmale einer dysfunktionalen Partnerschaft

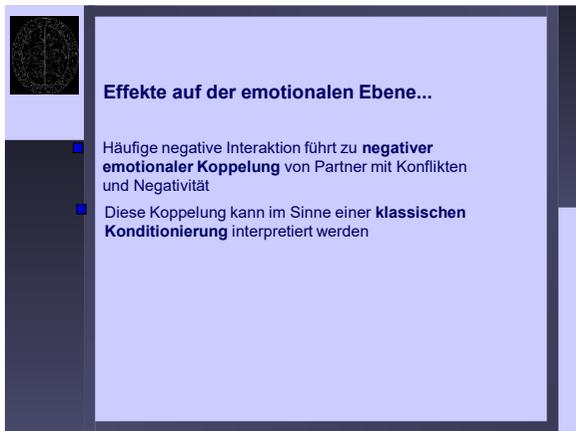
- Häufige und lang andauernde Negativität
- Hohe **Intensität** der Negativität (Gewalt)
- Keine **Versöhnung** nach Konflikten
- Keine **Lösungsfindung** bei Konflikten
- Bei hoher Negativität kaum Positivität (negative Ratio)
- Wenig **Alltagspositivität**
- Geringe gegenseitige **Unterstützung**

Negative Partnerschaftsentwicklung aus kognitiv-lerntheoretischer Sicht





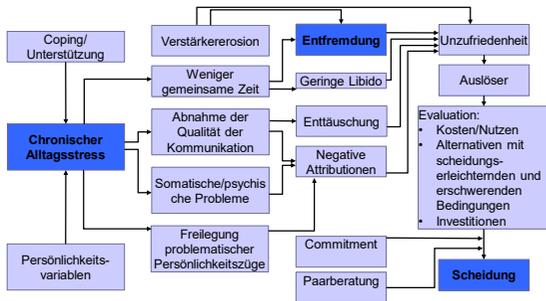




Bodenmann, G. (2016). *Klinische Paar- und Familienpsychologie*. 2. Auflage. Bern: Huber.



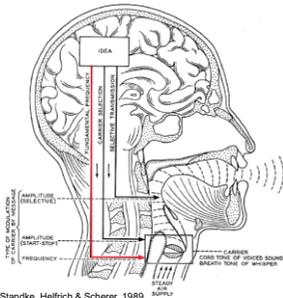
Stress-Scheidungs-Modell von Bodenmann



Was verrät meine Stimme über meine Partnerschaft? (Voice Stress)

•Sprachgrundfrequenz (f₀)

- hohe emotionale Erregung
- hohe f₀-Werte
- hohe Tonlage & Schwankungsbreite



Justin & Scherer, 2005; Frick, 1985; Standke, Helfrich & Scherer, 1989

Prädiktion von SCHEIDUNG nach 11 Jahren

- Bei simultaner Berücksichtigung korreliert nur
- $\uparrow f_0$ Range der Frauen ($p = 0.034$) und
- \uparrow erhöhte Cortisol-Ausschüttung der Männer ($P = 0.012$)
- mit einem erhöhten Langzeitrisko für Scheidung

➤ Non-verbale emotionale Prozesse stellen einen robusten Marker für partnerschaftliche Stabilität dar.



Weusthoff, Kliem, Hahlweg & Baucom, 2013

Studie 2: Sagt Voice Stress PartnerschaftszUFRIEDENHEIT vorher?

N = 96 Paare vor EPL-Teilnahme Vor kirchlicher Heirat
→ Konfliktdiskussion

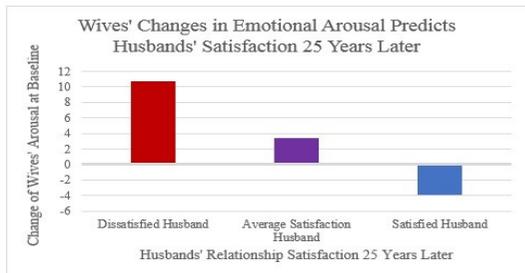


25 Jahre nach EPL-Teilnahme N = 45 Paare
→ Telefoninterviews

Engl, Thurmaier & Hahlweg, 2018; Supke, Schulz & Hahlweg, 2018



Prädiktion von Partnerschaftszufriedenheit



Weber et al. (2018)

Ehevorbereitung – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL)

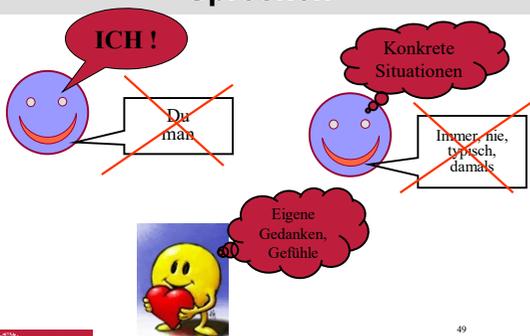
(Hahlweg, Thurmeier, Engl, Eckert, & Markman, 1998)

Durchführung

- 6 wöchentliche Sitzungen oder ein Wochenende
- 2 Trainer, 4 Paare
- Paare führen ihre Gespräche räumlich getrennt voneinander

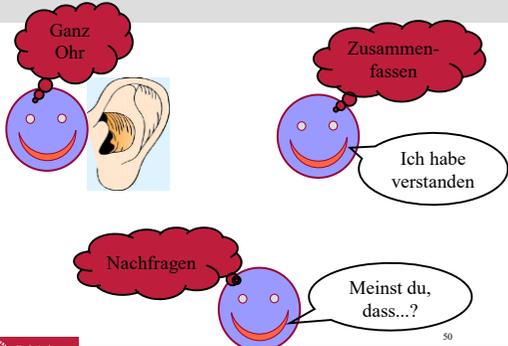


Sprechen



49

Zuhören



50

**EPL-I Studie (1988):
Ehevorbereitung**



N = 96 Paare

EPL: 64 Paare

WLKG: 32 Paare

Mittleres Alter: 28 Jahre

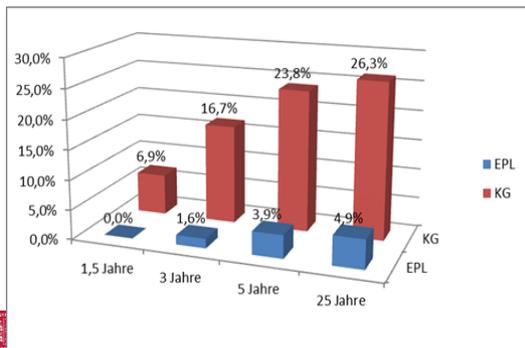
Mittlere Partnerschaftsdauer: 3.6 Jahre





Thurmeier et al, 1998

Entwicklung der Scheidungsraten in EPL- und Kontrollgruppe



EPL-II-Studie – 11 Jahre Follow-up



Stichprobe: N = 81 Paare

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

Keine Unterschiede zwischen EPL+ und EPL- zu Prä



Assessment

Telefon-Interview

→ Hohe Teilnahme-Rate (93%)

Durchschnittsalter:

51 Jahre

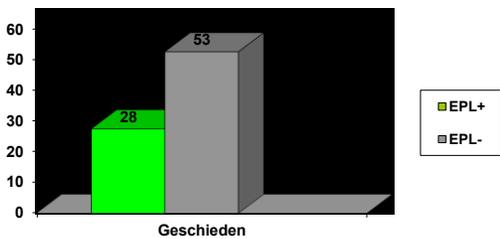
Durchschnittliche Partnerschaftsdauer:

22 Jahre



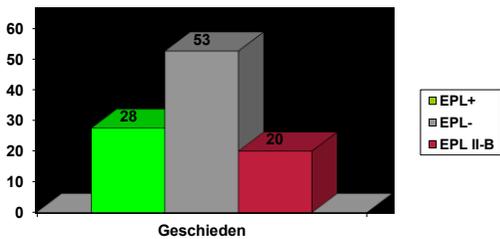
Hahlweg & Richter, 2010

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



Chi²=3,9, p=0.05 (2-tailed)

11-Jahres Follow-up: Scheidungsraten für EPL vs. Nicht-EPL Paare und EPL II-B Paare



Chi²=3,9, p=0.048 (2-tailed)

Beratung von Hochkonflikt-Familien: fachliche Standards (bke Stellungnahme, 2013)

- Beratung mit HKF erfordert besondere Qualifikationen
- In der Regel Einzelsitzungen (nur so empathisches Eingehen auf Mutter oder Vater)
- Co-Beratung sinnvoll (v.a. wenn Kinder einbezogen werden)
- Zu hoch gesteckte Ziele sind kontraproduktiv
- Innerfamiliäre Gewalt : Risiken für Kinder
- Erfassung kindlicher Belastungen
- HKE verlieren Blick für die kindlichen Belastungen
- Bei HKF Kind mit einbeziehen
- Entwicklungsgefährdungen einschätzen



Beratung von Hochkonflikt-Familien

- In der Regel Einzelsitzungen (nur so empathisches Eingehen auf Mutter oder Vater möglich)
- A) **Elterliche Erziehungskompetenz steigern**
 - **Abbau innerfamiliäre Gewalt**
- B) Verbesserung partnerschaftlicher Kommunikation
 - Problemlösung
- C) Verbesserung Ärgerkontrolle
- D) Hilfe bei individuellen psychischen Störungen
 - Z.B. Depression: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>



Hoffnungen und Wünsche von Eltern

- Gesunde und ausgeglichene Kinder heranwachsen zu sehen, die folgende Fähigkeiten haben:
 - eigene Bedürfnisse äußern können
 - gut mit anderen zurechtkommen
 - ihr Potential entfalten
 - angemessen mit ihren Gefühlen umgehen
 - ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln
- ... und all dies in einer sicheren, liebevollen und konfliktarmen Umwelt



Triple P Positives Erziehungsprogramm

- Positive Parenting Program
- Prof. Dr. M. Sanders, Brisbane, Australien
- Copyright: University of Queensland
- 60.000 Trainer, > 6 Mill. Eltern
- Empfohlen von
 - WHO (World Health Organization)
 - NICE (National Institute for Health and Clinical Excellence)
 - UN (United Nations Office on Drugs and Crime, Wien)
- Kontakt: www.triplep.de

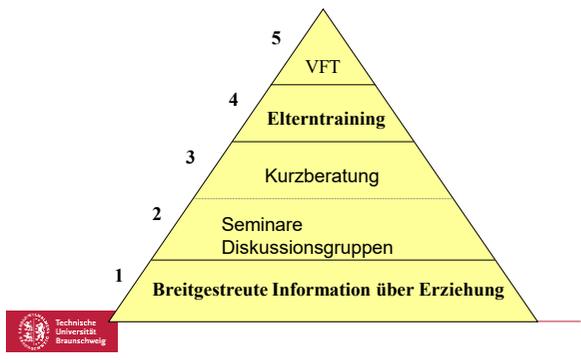


**Triple P: Internationale Verbreitung
seit 1996 ...
60.000 Trainer**

**33
Länder**

 Australia	 Germany	<i>Im Aufbau</i>
 New Zealand	 The Netherlands	
 Canada	 Belgium	
 United States	 Switzerland	
 Ireland	 Sweden	
 Scotland	 Singapore	
 England	 Japan	
 Wales	 Hong Kong	
 Iran	 Austria	
 Curaçao	 Romania	
 Luxembourg		

Interventionsebenen



„Kleine Helfer“



„Kleine Helfer“ - Themen

- **Eltern und Säuglinge**
 - Unterstützung durch den Partner
 - Ständiges Schreien
- **Kleinkinder**
 - Sprachentwicklung
 - Wutanfälle
 - Anderen Wehtun
- **Kindergartenkinder**
 - Aggressives Verhalten
 - Alpträume
 - Trennungsängste
 - Ungehorsam
- **Grundschul Kinder**
 - Ängste
 - Förderung des Selbstbewusstseins
 - Hausaufgaben
 - Lügen
 - Mobbing



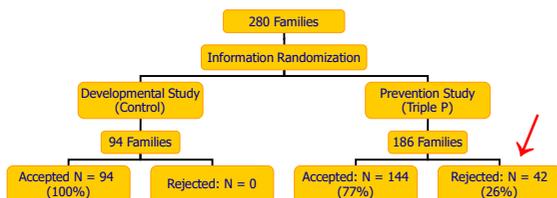
Steigerung elterlicher Erziehungskompetenz

- Kurt Hahlweg & Nina Heinrichs
- TU Braunschweig, Institut für Psychologie
- Projekt "Zukunft Familie I"

• Gefördert von:



DFG-Studie: Rekrutierung (31%) und Triple P-Teilnahmerate (77%)



Heinrichs, Hahlweg et al., 2006; ZKPP

Ziele des EPL-Trainings

- Sich so ausdrücken, dass beim Partner das ankommt was man mitteilen möchte (4 Sprecherregeln)
- So zuhören, dass man besser versteht, was der/die Andere meint (4 Zuhörerregeln)
- Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken und kennen lernen
- Meinungsverschiedenheiten fair austragen (Problemlöseschema)
- Handwerkszeug erweitern um lösbare Probleme zu lösen

- Motivation: Kann neuer Partnerschaft zu Gute kommen!

Dr. Franz Thurmaier

Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie

9 Gesprächsregeln

Regeln für den Sprechenden

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

Regeln für den Zuhörenden

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

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



Eine interaktive DVD für Paare in mehrjähriger Beziehung
Nach dem international erfolgreichen Paarkommunikations-
trainings EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) und
KSK (Konstruktive Ehe und Kommunikation)

Autoren:
Joachim Engl, Franz Thurmaier

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

Wichtige Aspekte bei der Problemlösung

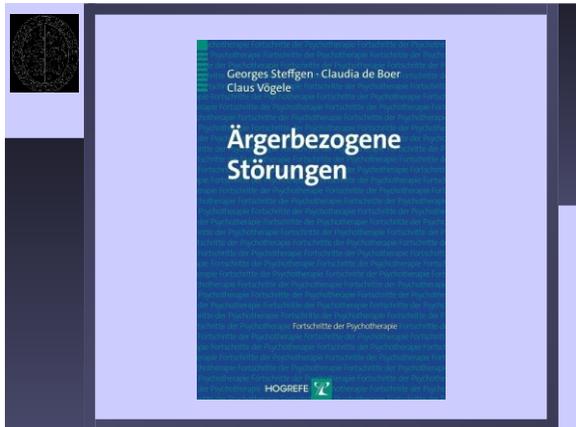
- **Vermeiden Sie keine Probleme**, diese lösen sich meist nicht von selbst.
- Bleiben Sie sachlich und suchen Sie nach **objektiven Lösungen**.
- Versetzen Sie sich auch in die Lage der Partnerin/des Partners, versuchen Sie auch **ihren/seinen Standpunkt** zu verstehen.
- Teilen Sie ihr/ihm zu diesem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



Beratung von Hochkonflikt-Familien

- In der Regel Einzelsitzungen (nur so empathisches Eingehen auf Mutter oder Vater möglich)
- A) Elterliche Erziehungskompetenz steigern
 - Abbau innerfamiliäre Gewalt
- B) Verbesserung partnerschaftlicher Kommunikation
 - Problemlösung
- C) **Verbesserung Ärgerkontrolle**
- D) Hilfe bei individuellen psychischen Störungen
 - Z.B. Depression: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>







Vergeben und Versöhnen

Intime Beziehung bietet ein großes Potential für Verletzungen, Kränkungen und das Erfahren von Unrecht.

Folge können Zorn, Ärger, Groll, Verbitterung, Rückzug und Rachegefühle sein.

Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf Verletzungen, z. B. wollen sie, dass der Partner die Schuld zurückzahlt („Schadensersatz leisten“) oder sie können keine Vergebung gewähren.

Vergeben oder Verzeihen ist ein motivationaler Prozess, in dessen Verlauf a) die Motivation für Rache oder Rückzug vom verletzenden Partner sinkt und b) die Motivation für wohlwollendes und versöhnliches Verhalten steigt.

Vergebung ist ein Weg der Konfliktlösung und kann sich positiv auf die psychische und physische Gesundheit beider Partner auswirken. *Versöhnen* ist die Wiederaufnahme einer positiven Beziehung zwischen zwei zerstrittenen und verfeindeten Partnern.

Um Verzeihen einzuleiten muss zuerst *Vertrauen* aufgebaut werden, um Verständnis für den Anderen zu ermöglichen.

von Thiedemann (Hrsg.) (2018). Versöhnungsprozesse in der Paartherapie. Paderborn: Jungfermann



Beratung von Hochkonflikt-Familien

- In der Regel Einzelsitzungen (nur so empathisches Eingehen auf Mutter oder Vater möglich)
- A) Elterliche Erziehungskompetenz steigern
 - Abbau innerfamiliäre Gewalt
- B) Verbesserung partnerschaftlicher Kommunikation
 - Problemlösung
- C) Verbesserung Ärgerkontrolle
- D) **Hilfe bei individuellen psychischen Störungen**
 - **Z.B. Depression: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>**

