

KOMKOM (KOMmunikationsKOMpetenz – Training in der Paarberatung)

Das Paarkommunikationstraining KOMKOM ist als Ergänzung und Bereicherung der bisherigen Eheberatungsangebote gedacht. Als zeitlich begrenztes und in Einzelpaar- oder Kleingruppenform durchgeführtes Programm ist es ein ökonomisches und wissenschaftlich evaluiertes Angebot, das sich vor allem an Beratungspaare, die über Kommunikationsstörungen klagen, richtet. KOMKOM baut auf unseren bekannten Programmen EPL (EIN PARTNERSCHAFTLICHES LERNPROGRAMM) und KEK (KONSTRUKTIVE EHE UND KOMMUNIKATION - Ein Kurs zur Weiterentwicklung von Partnerschaft) auf.

Kursinhalt

Die 8 Einheiten des KOMKOM laufen unter den Titeln: Fehler und Möglichkeiten im Paargespräch, Unangenehme Gefühle äußern, Probleme lösen, Angenehme Gefühle äußern, Notfallstrategien, Gemeinsame Gesprächskultur, Veränderungen und Neuorientierungen, Stärken der Beziehung.

In den einzelnen Einheiten werden mit den Paaren grundlegende Fertigkeiten der konstruktiven Paarkommunikation, des Problemlösens, des Krisenmanagements und der Etablierung einer beziehungs-förderlichen Gesprächskultur erarbeitet und eingeübt. Jedem Paar steht dabei für die von den Trainern begleiteten Gespräche ein eigener Raum zur Verfügung.

Durch die Betonung der noch vorhandenen Stärken der Beziehung (Ressourcenarbeit) werden die vorhandenen Problembereiche in eine realistische Relation gesetzt und positive Reziprozitätsprozesse gefördert. Mit Hilfe von Impulsreferaten wird den Paaren Hintergrundwissen über funktionale Zusammenhänge ihrer Beziehung vermittelt. Hierbei werden ihnen allgemeinverständliche Erklärungsmodelle, sog. Plausibilitätsmodelle (z.B. über Teufelskreise, Zwangsprozesse etc.) angeboten, die ihnen helfen, die eigene

Paarsituation auf der konkreten Verhaltensebene zu analysieren und gezielt zu verbessern.

Dazu kommen Übungen zur Selbstreflexion (z.B. Reflexion über eigenes Streitverhalten oder eigene Anteile an einem Problemthema), zur Wahrnehmung (z.B. nonverbale Stresszeichen am Partner richtig wahrnehmen und interpretieren lernen) und zum internen Stresscoping (z.B. in Form von Veränderung des inneren Dialoges bei der Vorbereitung und Durchführung eines konflikthafter Gespräche). Diese Übungen dienen der Einstellungsveränderung, weg von einer unreflektierten Beschuldigung des Partners, hin zu einer differenzierten Sichtweise auch der eigenen Anteile. Zusammen mit den positiven Erfahrungen, die die Partner während der Arbeitseinheiten mit der verbesserten Paarkommunikation machen können, gewähren diese Einstellungsveränderungen eine andauernde Verbesserung der Beziehung.

In einer Begleitstudie zeigten sich bei den Teilnehmern hochsignifikante Verbesserungen der Kommunikationsqualität, der Ehezufriedenheit und des Allgemeinbefindens sowie der Reduktion der Problembelastung. Die ermittelten Effektstärken sind höher als die Vergleichswerte der wenigen, bislang in Deutschland vorliegenden Studien aus dem Paarberatungsbereich (Engl & Thurmaier, 2003a).

Fortbildung in KOMKOM

Die Fortbildung richtet sich an Paarberater/-therapeuten und findet an zwei 3-Tagesblöcken mit maximal 18 Teilnehmern und je nach Gruppengröße mit 2 bis 3 Referenten statt, so dass eine intensive Kleingruppenarbeit gewährleistet ist. Das von den Programmautoren entwickelte Fortbildungskonzept hat sich schon mehrfach bewährt.

Referententeam: Die Programmautoren Dr. Joachim Engl, Dr. Franz Thurmaier sowie eine qualifizierte KOMKOM-Referentin und Supervisorin.

Ort, Termine, Kosten und Anmeldemodus entnehmen Sie bitte dem Beiblatt oder unserer Homepage www.institutkom.de.

In der Fortbildung wird die Methodik aus den im Institut entwickelten Paarkommunikationstrainings anhand zahlreicher Rollenspiele vorgestellt und eingeübt.

- Auf der Grundlage förderlicher Kommunikationsregeln gehen die Teilnehmer in der Trainerrolle ausschließlich auf die Form (nicht auf den Inhalt) des Paargesprächs ein, indem sie die gelungene Anwendung eben dieser Regeln verstärken, Verletzungen sofort korrigieren und alternativ dazu ein konstruktives Gesprächsverhalten vorschlagen. Hierzu werden die entsprechenden Interventionen vermittelt und in Kleingruppen unter Anleitung der Referenten im Rollenspiel geübt.
- Lernziel ist, dass die Teilnehmer nicht nur unterschiedlichste Kommunikationsfehler wie z.B. verletzende Andeutungen, Scheinvorschläge, Schuldzuschreibungen rasch erkennen, sondern auch den Paaren Alternativen schlüssig vermitteln und eine unmittelbare Gesprächsbegleitung in der Trainerrolle übernehmen können.

Über diese Basisinterventionen hinaus wird auch ein Intervenieren auf der Metaebene vorgestellt:

- Es wird eingeübt, wie z.B. bei chronifizierten Interaktionsschwächen das Gespräch unterbrochen wird. Hierfür werden paartypische Interaktionsmuster herangezogen, um konstruktive Alternativen im Dialog deutlich zu machen.
- Des Weiteren wird geübt, wie die Erlebensebenen der Partner im Gespräch eine positive Erweiterung erfahren können: Über die Modalitäten des beobachtbaren Verhaltens und der Gefühlsebene hinaus gibt es noch einige weitere, die systematisch in die Interventionen miteinbezogen werden können, z.B. Körperempfindungen, innere Bilder. Dadurch wer-

den die Fähigkeiten zur Selbstreflexion und differenzierten Partnerwahrnehmung geschult. Auch kann dieses Vorgehen bei geschlechtsspezifischen Unterschieden im Verarbeiten und Ausdruck des Erlebens neue Brücken der Mitteilung zwischen den Partnern bauen. Insofern fließen auch Aspekte der unterschiedlichen Kommunikation von Männern und Frauen in diese Fortbildung ein.

Ergänzend zu den genannten Fertigkeiten der Gesprächsbegleitung wird anhand des Ablaufs der einzelnen Einheiten geübt, wie diese einer Paargruppe am besten präsentiert werden.

Ziele dieser Fortbildung sind,

1. die Teilnehmer in dieser speziellen Interventionsmethodik zu schulen, die dann in die individuelle Paarberatungsarbeit integriert werden kann,
2. dabei besonders interessierte und geeignete Teilnehmer zu gewinnen, die entweder im Einzelsetting (mit einem Paar) oder zusammen mit einem Co-Trainer für eine Paargruppe das standardisierte Kursangebot durchführen.

Für die Durchführung von KOMKOM wurde ein Manual erstellt (Engl & Thurmaier, 2003a). Die Kursleiter finden darin neben dem theoretischen Hintergrund vor allem eine detaillierte Anleitung für alle 8 Einheiten.

Literatur

v. Ammon, C. & Hawickhorst-Walker, K. (2005). Von "ausgesprochen unerhört!" zu ausgesprochen und gehört. Über die Kunst des Mitteilens und des Hörens. *Blickpunkt Beratung, April: 62-67.*

Engl, J. & Thurmaier, F. (2002). Kommunikationskompetenz in Partnerschaft und Familie. In B. Rollett & H. Werneck, (Hrsg.) *Klinische Entwicklungspsychologie der Familie* (S. 326-350). Göttingen, Hogrefe.

Engl, J. & Thurmaier, F. (2003a). *KOMKOM – Kommunikationskompetenz - Training in der Paarberatung. Handbuch für ausgebildete Kursleiter.* München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.

Engl, J. & Thurmaier, F. (2003b). KOMKOM – Kommunikationskompetenz - Training in der Paarberatung. Konzeption und erste Erfahrungen. In R. Oetker-Funk, et al. *Psychologische Beratung. Beiträge zu Konzept und Praxis* (S. 177-196). Freiburg i. Br., Lambertus.

Engl, J. & Thurmaier, F. (2005). KOMKOM – ein hochwirksames Kommunikationstraining in der Eheberatung. *Beratung Aktuell, 1: 22-40.*

Institut für Forschung und Ausbildung in
Kommunikationstherapie e.V.
Rückertstraße 9
D 80336 München

Tel. 089/54 43 110
Fax 089/54 43 1126
www.institutkom.de
info@institutkom.de

Joachim Engl, Franz Thurmaier

Fortbildung
in

KOMKOM

KOMmunikationsKOMpetenz
Training in der Paarberatung

Institut für Forschung und Ausbildung
in Kommunikationstherapie - München