

KEK - Kommunikationstraining für's Eheglück

Das Münchner Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie entwickelte das Programm **KEK** (KONSTRUKTIVE EHE UND KOMMUNIKATION - Ein Kurs zur Weiterentwicklung von Partnerschaft) für die kirchliche Ehebegleitung. Die Ergebnisse einer Langzeitstudie mit 73 Paaren zeigen einen langanhaltenden Erfolg für das gemeinsame Glück.

KEK in Kürze

KEK ist ein intensives Paarkommunikationstraining über 7 x 3 Stunden an 2 Wochenenden für jeweils 4 Paare in mehrjähriger Beziehung mit 2 ausgebildeten und supervidierten TrainerInnen pro Kurs.

KEK als wissenschaftliches Projekt

Das Projekt wurde vom Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V. in München, finanziert von der Erzdiözese München und Freising. Teilnehmer: 48 KEK-Paare, 25 Vergleichspaare. Stichprobendaten: Mittleres Alter: Frauen 39 Jh., Männer 42 Jh., durchschnittliche Ehedauer 12 Jh..

Ergebnisse

Bereits zwei Wochen nach den Kursen ist festzustellen: Deutliche Verbesserung der Kommunikations- und der Ehequalität, ein geringerer Problemdruck sowie weniger körperliche und seelische Allgemeinbeschwerden. Diese erfreulichen Resultate bleiben im Mittel auch längerfristig (über 1½ Jahre und 3 Jahre) bestehen.

Programmentwicklung

Dr. Joachim Engl, Dr. Franz Thurmaier, Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie, Rückertstr. 9, 80336 München, s. auch www.erzbistum-muenchen.de/ifk . KEK stellt eine Weiterentwicklung des von den gleichen Autoren und Prof. Dr. Kurt Hahlweg entwickelten bekannten Ehevorbereitungsprogramms EPL (EIN PARTNERSCHAFTLICHES LERNPROGRAMM) dar.

KEK-Anbieter (Teilnahme konfessionsunabhängig)

Im Rahmen des katholischen Ehebegleitungsangebotes der meisten Diözesen Westdeutschlands (bereits über 200 Trainer).

Das Kursangebot der Diözese München und Freising organisiert der Fachbereich Ehe und Familie des Erzbischöflichen Ordinariates, PF 330360, 80063 München, Tel. 089 / 2137-1244, www.erzbistum-muenchen.de/eheundfamilie. Die Kosten für die bezuschussten Kurse betragen nur DM 420,-- pro Paar.

Aktuelle Listen der EPL- und KEK-Anbieter in Deutschland sind erhältlich bei der Arbeitsgemeinschaft katholischer Familienbildung (AKF) e.V., Mainzer Str. 47, 53175 Bonn, Tel. 0228 / 371877, Fax

0228 / 9591720, Internet: www.akf-bonn.de, e-mail: info@akf-bonn.de

Begleitliteratur für Paare

Engl, J., Thurmaier, F. (10. Aufl. 2001). *Wie redest Du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation*. Freiburg, Herder.

Begründung von KEK

Mittlerweile wird in Deutschland jede dritte Ehe geschieden. Die Scheidungsraten steigen dabei fast jährlich an, besonders in den Großstädten und deren Umgebung. Das führt dann dazu, dass die Ehe nur allzu schnell tot geschrieben wird. „Ehe lebenslang – ein Auslaufmodell“ (Münchner Abendzeitung, 27.5.01) so oder ähnlich titelt die Presse immer wieder, wenn die neuesten Scheidungsstatistiken veröffentlicht werden. Trotz aller Unkenrufe und der Propagierung der seriellen Monogamie als Modell der Zukunft: Noch gibt es deutlich mehr Ehen, die halten, als Scheidungen.

Familiäre Konflikte, Trennungen und Scheidungen haben Besorgnis erregende Konsequenzen für die psychische und physische Gesundheit der Partner und deren Kinder und gehen mit einer langen Reihe von gesellschaftlich sehr ernst zu nehmenden Begleiterscheinungen und Störungen einher. Therapie- und Beratungsangebote reichen nicht aus, um diesem Trend zu begegnen. Neben der „Reparatur“ der Beziehung muss auch für deren „Wartung“ gesorgt werden, das heißt, es müssen verstärkt präventive Angebote entwickelt und verbreitet werden, die Paaren und Familien helfen, miteinander zurecht zu kommen - weit bevor ein Auflösungsprozess in Gang kommen kann.

Sinnvoll ist es dabei, die Interaktionsfertigkeiten der Paare zu stärken, denn die partnerschaftliche Kommunikationsqualität gilt als wichtigster Prädiktor der Ehequalität und Ehestabilität. Die Anforderungen an Kommunikationskompetenzen in Partnerschaft und Familie werden immer größer.

Da Partnerschaft heute in erster Linie auf der Gleichwertigkeit der beiden Eheleute basiert, kann der eine Partner nicht über den anderen verfügen. Entscheidungen, die die Beziehung betreffen, müssen gemeinsam ausgehandelt, persönliche Wünsche aufeinander abgestimmt und die Übernahme von Verpflichtungen immer wieder aufs Neue vereinbart werden.

Es ist nicht zu übersehen, dass solch eine Beziehung Gesprächsfertigkeiten und Gesprächsbereitschaft bei beiden Partnern voraussetzt. Nicht selten kann es beim oben beschriebenen „Aushandeln“, „Abstimmen“ und „Vereinbaren“ zu Konflikten und Streitigkeiten kommen. Doch nur Probleme, die offen zu Tage treten, bergen die Chance in sich, auch gelöst werden zu können. Dabei ist „Lösung“ hier oft als Erleichterung zu verstehen. Meist geht es darum, dass Paare es schaffen, ihren immer wieder gleichen und wiederkehrenden Problemen die Spitze zu nehmen, so dass z.B. unterschiedliche Bedürfnisse nicht in der Kränkung des Partners münden. Ebenso wichtig ist es, trotz aller Belastungen das Angenehme am Partner und die Stärken der Beziehung nicht aus dem Blick zu verlieren und sich immer wieder neu füreinander zu engagieren.

Partnerschaft zu verwirklichen ist also nicht immer ganz leicht. Allerdings scheint sie die einzige Möglichkeit zu sein, in der sich beide auf Dauer zufrieden fühlen können. Leider scheitern viel zu viele Paare an ihren mangelnden Interaktionsfertigkeiten.

Eine Vorbereitung auf diese neuen Anforderungen, etwa durch Erlernen wichtiger partnerschaftlicher Verhaltensweisen durch Erziehung und Sozialisation, fand und findet nur selten statt, weil diese Verhaltensweisen von den früheren familialen Strukturen her nicht nötig schienen, und deshalb den meisten aus der Elterngeneration heutiger Paare kaum präsent sind.

Wir alle verwenden in unserem Alltagsleben die Formen des Gespräches, die uns im Laufe unserer (Lern-) Geschichte modellhaft begegnet sind und für uns unhinterfragt zur Normalität gehören. Leider sind diese Modelle in der Regel für eine gute interaktive Verständigung wenig förderlich. Es ist eher ein Glücksfall, wenn jemand in seinem Elternhaus lernen konnte, wie Streitgespräche auf konstruktive Art und Weise geführt werden.

Auch in Schule, Berufsausbildung und Arbeitswelt mit der dort üblichen meist einseitigen Leistungsorientierung wird aufbauendes Gesprächsverhalten zu wenig vermittelt.

Wie wichtig dies für jede Art von zwischenmenschlichem Kontakt wäre, im öffentlichen Leben oder privat, zwischen Partnern oder Freunden, Eltern und Kindern, zeigen Forschungsansätze zu den Auswirkungen unterschiedlicher Kommunikationsmuster.

Präventive Programme des Instituts

Unsere im Institut¹ nach aktuellem Forschungsstand konzipierten und empirisch überprüften Programme für Paare bieten eine wertvolle Hilfe zur Prävention und Bewältigung von Beziehungsstörungen und zur Bereicherung der Partnerschaft. In vergleichsweise kurzer Zeit wird hier versucht, Paaren effektives Kommunikations- und Problemlöseverhalten für einen wohlwollenden und versöhnlichen Umgang miteinander zu vermitteln.

¹ Das Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V. ist eine Einrichtung des Erzbischöflichen Ordinariates München. Die Schwerpunkte unserer Arbeit sind: Angewandte Forschung mit ihren im gesamten deutschsprachigen Raum verbreiteten Paarprogrammen, fundierte Ausbildung sowie qualifizierte Fortbildung der Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen und damit verbunden die Erhaltung einer umfangreichen Fachbibliothek sowie die Erstellung einer Zeitschriftenlese, von der BeraterInnen bundesweit profitieren können. Für interessierte Fachleute aus der Psychotherapieszene werden Workshop-Reihen zu verhaltenstherapeutisch orientiertem Paarkommunikationstraining angeboten, die den Teilnehmern ausreichend Sicherheit in der Anwendung dieser spezifischen Interventionsmethodik gewährleisten. Für die Verbreitung all dieser Angebote sorgt eine umfangreiche Öffentlichkeitsarbeit bis hin zum institutseigenen Verlag, in dem Arbeiten von Institutsmitarbeitern oder von Autoren mit institutsnahen Themen veröffentlicht werden.

Für die Ehevorbereitung liegt mit dem Programm *EPL* („Ein Partnerschaftliches Lernprogramm“) ein ausgezeichnetes Instrument vor, dessen Wirksamkeit z.B. in Bezug auf den Erhalt der Ehezufriedenheit über fünf Jahre empirisch belegt werden konnte und das bei der Zielgruppe sehr gut ankommt. Mittlerweile verfügt das *EPL* über mehr als 1200 ausgebildete Kursleiter in Deutschland, Österreich, Südtirol, Schweiz, Liechtenstein und Luxemburg.

Empirisch abgesicherte präventive Programme sollten aber auch für länger verheiratete Paare angeboten werden. Gerade diese haben oft schon erste Krisenerfahrungen hinter sich und sehen sich vielen familiären Veränderungen und Schwellensituationen wie z.B. Geburt des ersten Kindes oder beruflichen Veränderungen gegenüber, die es konstruktiv zu bewältigen gilt.

KEK - Beschreibung

KEK ist ein verhaltenstherapeutisch orientiertes, präventives Programm zur Ehebegleitung. Es wird angeboten über 7 x 3 Stunden an 2 Wochenenden für jeweils 4 Paare in mehrjähriger Beziehung mit 2 ausgebildeten und supervidierten TrainerInnen pro Kurs. *KEK* arbeitet auf die Verbesserung von Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten hin, damit die teilnehmenden Partner sich besser verständigen und ihre Konflikte, die im Verlauf einer Ehe immer wieder auftreten, erfolgreicher lösen und ihre Beziehung befriedigender gestalten können.

Die 7 *KEK*-Kurseinheiten sind systematisch aufeinander aufgebaut, so dass die Paare Schritt für Schritt zum Kursziel hingeführt werden. So steht in den ersten drei Sitzungen das Vermitteln und Einüben der grundlegenden Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten im Mittelpunkt.

Die Teilnehmer werden darauf aufmerksam gemacht, wie z.B. Beschuldigungen, Verallgemeinerungen, vorschnelle Interpretationen oder ungefragte Ratschläge das Gesprächs- und damit das Beziehungsklima beeinträchtigen - und wie durch eine ausgewogene Mischung der persönlichen und konkreten Mitteilung einerseits und dem Schenken von Aufmerksamkeit und Interesse für den Partner andererseits das gegenseitige Verständnis im Gespräch gefördert werden kann.

Die darauffolgenden vier Einheiten thematisieren das Äußern von angenehmen Gefühlen, die eigene Gesprächskultur und Veränderungen und Neuorientierungen in verschiedenen Bereichen der Partnerschaft sowie die Stärken der Beziehung.

Die Paarübungen erfolgen mit dem eigenen Partner und nehmen den größten Teil des Kurses ein. Jedes Paar hat für seine Gespräche einen eigenen Raum, in dem es ungestört ist. Das Erfolgsgeheimnis liegt in der unmittelbaren Gesprächsbegleitung durch die sorgfältig ausgebildeten und supervidierten Trainer. In der Großgruppe werden nur die im Paargespräch gesammelten Erfahrungen ausgetauscht und neue Informationen über die nächste Übung vermittelt.

Das *KEK* beinhaltet neben den Paargesprächen Selbstreflexionsübungen z.B. als Reflexion über eigenes Streitverhalten oder eigene Anteile an einem Problemthema, und Wahrnehmungsübungen z.B. um nonverbale Stresszeichen am Partner richtig interpretieren zu lernen. Ebenso werden konstruktive Bewältigungs-Strategien vermittelt z.B. als Veränderung des inneren Dialoges und Erklärungen über psychologische Mechanismen in der Paarinteraktion gegeben wie z.B. "kommunikative Teufelskreise". Die Erfahrungen aus den durchgeführten *KEK*-Kursen zeigen, dass die Paare

hervorragend mit dem Konzept zurechtkommen. Die Rückmeldungsbögen zeigen höchste Zufriedenheit mit dem Kurs, die Kursabbrucherrate ist nahe Null.

KEK - Verbreitung

Bis Ende 2000 wurden rund 200 besonders geeignete *EPL*-Trainer als *KEK*-Trainer ausgebildet. Die Ausbildungen erfolgten in 14 westdeutschen Diözesen sowie in der Evangelisch-Lutherischen Landeskirche Bayerns, in Österreich und in der Schweiz. *KEK* wird zum größten Teil innerhalb der katholischen Ehebegleitungsangebote durchgeführt

Ergebnisse der *KEK*-Studie

Im Rahmen einer kontrollierten Langzeitstudie wurden die ersten 48 *KEK*-Paare verglichen mit 25 Paaren, die an anderen Angeboten der kirchlichen Ehebegleitung teilnahmen. An vier Messzeitpunkten, nämlich bis 14 Tage vor und nach dem jeweiligen Kurs, 1½ und 3 Jahre nach dem Kurs wurden umfangreiche Daten in Bezug auf Eheverlauf, Ehezufriedenheit und kommunikative Fertigkeiten erhoben. Subjektive Daten wurden anhand eines Fragebogeninventars² erfasst und objektive Daten mittels Verhaltensbeobachtung in Form von Videoaufnahmen gewonnen, die nach dem „Kategoriensystem für partnerschaftliche Kommunikation“ (KPI; Hahlweg et al., 1987) auf zahlreiche Kommunikationsmerkmale hin ausgewertet werden.

Insgesamt handelte es sich bei den Paaren der untersuchten Stichprobe überwiegend um Personen aus der gehobenen Mittelschicht. Zur Eingangserhebung waren Frauen im Mittel 39 Jahre und Männer 42 Jahre alt, die Partner kannten sich im Mittel 16 Jahre, Ehepaare waren 12 Jahre lang verheiratet. 92.5% hatten Kinder. *KEK*-Paare waren im Mittel eingangs wesentlich unzufriedener mit ihrer Partnerschaft als die Kontrollpaare. Zur besseren Vergleichbarkeit wurde die Stichprobe deshalb in Gruppen zufriedener und unzufriedener Paare unterteilt. Als Kriterium für Zufriedenheit diente der Grenzwert von 100 Punkten im MAT („zufrieden“ = beide Partner $\text{MAT} \geq 100$, „unzufrieden“ = ein oder beide $\text{MAT} < 100$).

Entwicklung der Ehequalität

In den subjektiven Maßen zur Ehezufriedenheit zeigte sich nach dem Training ein signifikanter bis hochsignifikanter Anstieg der Ehequalität in der *KEK*-Gruppe, dies vor allem bei den unzufriedenen Paaren. Im Zuge

² u.a. Marital Adjustment-Test (MAT; Locke & Wallace; deutsche Fassung in: Scholz, 1978), Partnerschaftsfragebogen (PFB; Hahlweg, 1996), Problemliste zum Umgang mit Konfliktbereichen im Zusammenleben (PL; Hahlweg, 1996), Beschwerdenliste zur Belastung mit körperlichen und psychischen Allgemeinbeschwerden (BL, v. Zerssen, 1976).

dessen sank die Belastung der *KEK*-Teilnehmer mit ungelösten Problembereichen in der Partnerschaft deutlich ab. Die erzielten Verbesserungen blieben bei den *KEK*-Paaren über die nächsten eineinhalb und drei Jahre recht stabil (s. Anhang, Abbildungen 1-3). Ebenso erzielten die Paare der Kontrollgruppe günstige Effekte bei der Entwicklung von Ehezufriedenheit und Problembelastung, wenn auch nur in der Gruppe der eingangs zufriedenen Paare und dies in signifikant geringerem Ausmaß und geringerer Stabilität.

Entwicklung der Kommunikationsqualität

Auch die Kommunikationsqualität verbesserte sich bei den *KEK*-Paaren meist hochsignifikant. Auf verbaler Ebene zeigte sich dies im deutlichen Anstieg positiver und Absinken negativer Gesprächsanteile. Im Detail vermittelten sich die Paare während des Gesprächs z.B. mehr Akzeptanz und gegenseitiges Interesse, sie kritisierten und verletzten sich weniger. Als geschlechtsspezifische Tendenz zeichnete sich ab, dass Frauen nach dem Kurs weniger vorwurfsvolle Äußerungen einsetzten und Männer besser zuhören lernten. Eine ähnliche Entwicklung fand sich im nonverbalen Bereich: *KEK*-Paare signalisierten einander nach dem Kurs auch in Mimik, Gestik und Tonfall deutlich mehr Gesprächsbereitschaft als vorher. Diese Lerneffekte blieben über eineinhalb Jahre und größtenteils auch über drei Jahre stabil.

Entwicklung der physischen und psychischen Befindlichkeit

Nach allen ehebegleitenden Maßnahmen nahmen psychische und psychosomatische Beschwerden nach den Kursen signifikant ab, bei den *KEK*-Paaren blieb dieser angenehme Effekt über eineinhalb und drei Jahre stabiler als bei den Kontrollpaaren (s. Anlage, Abb. 4).

Wirksamkeit bei belasteten Paaren

Überrascht hat vor allem der Umstand, dass das *KEK* bei unzufriedenen Paaren - diese waren ursprünglich nicht als Zielgruppe vorgesehen - eine hohe Wirksamkeit aufweist. Die ermittelten Effektstärken (ES)³ sind mehr als zufriedenstellend und können sich mit den bekannt guten Werten für kognitiv-verhaltenstherapeutische Paartherapie messen (Bodenmann, 2001).

³ bezogen auf die Entwicklung der Ehequalität und der Kommunikationsqualität (ES je 1,0) bei anfangs unzufriedenen *KEK*-Paaren über 1½ Jahre hinweg

Von allen eingangs unzufriedenen *KEK*-Teilnehmern veränderte sich die Ehequalität zu den Nacherhebungen: Bis zu 2 Monate nach dem Training: 60% zufrieden mit der Beziehung (klinisch signifikant), 27% weniger unzufrieden, 13% konstant oder verschlechtert.

Bis 3 Jahre nach dem Training: 48% zufrieden mit der Beziehung (klinisch signifikant), 26% weniger unzufrieden, 21% konstant oder verschlechtert. Von den ehemals sehr unzufriedenen *KEK*-Paaren trennten sich im Verlauf der 3 Jahre nur 4% - ein für hoch problembelastete Paare sehr geringer Wert.

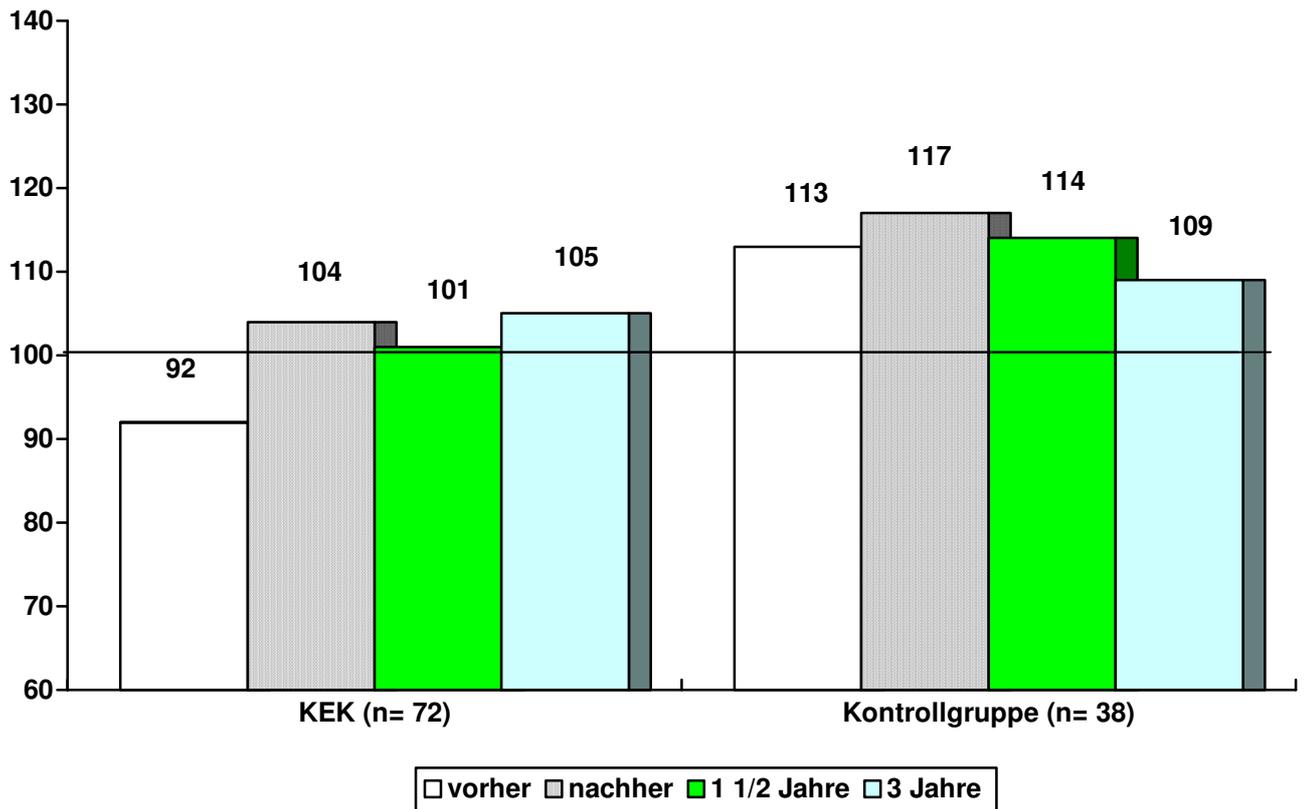
Die *KEK*-Studie zeigt, dass ein professionell konzipiertes und angewandtes Instrument für die Erwachsenenbildung durchaus therapeutische Effekte aufweisen kann. Die Abgrenzung zur Therapie erfolgt durch das Klientel und dessen Bedürfnisse, nicht durch die Methoden. Das heißt *KEK* wirkt bei zufriedenen Paaren präventiv – und therapeutisch bei sehr unzufriedenen Paaren, wie in der Eheberatung und –therapie. Wichtig ist erfolgreiche Methoden nicht nur auf therapeutischer Ebene anzubieten, um Paaren in unterschiedlichen Lebenssituationen möglichst frühzeitig und möglichst niederschwellig wirksame Hilfen zukommen zu lassen. Deshalb wird *KEK* ausdrücklich nicht als Therapie angeboten.

Wie *KEK* wirkt

Unsere Programme sollen in relativ kurzer Zeit relativ lang anhaltende Verbesserungen der kommunikativen Kompetenzen der Paare bewirken. Die Teilnehmer müssen anhand der sie bewegenden Themen spüren können, dass schon allein die Art und Weise wie ein Konflikt zur Sprache kommt, wie Gefühle und Bedürfnisse mitgeteilt werden oder auch wie zugehört wird, das Erleben und Bewerten des Partners und der Beziehung mitbestimmen. Wenn im Kurs die Erfahrung gemacht wird, dass das gegenseitige Verständnis im gemeinsamen Austausch wächst, wächst auch der Mut und die Lust, diese Erfahrungen in den Alltag zu übertragen. Die Partner sollen ihre individuellen Kommunikationsfehler, die ihnen natürlich auch nach dem Kurs immer wieder unterlaufen werden, rasch bemerken und sich für konstruktive Alternativen entscheiden können. Misslingende Gespräche aufgrund von eingeschliffenen ungünstigen Verhaltensmustern müssen nicht sein, sie machen jedes Problem nur doppelt so schwer und nicht mehr ansprechbar. Doch gerade die Angst vor dem Scheitern eines Gesprächs, z.B. durch eine Kränkung, die man sich einhandelt, forciert oft vielfältige Kommunikationsfehler, die im Dienste eines vermeintlichen Selbstschutzes stehen.

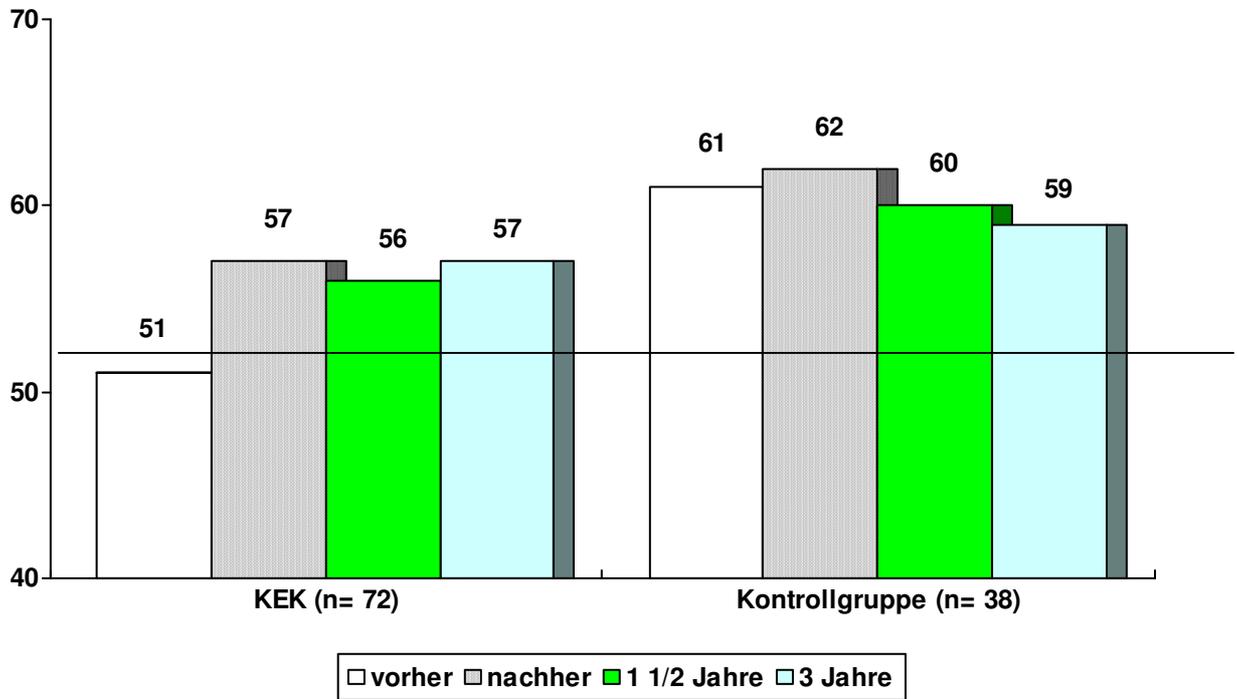
Schutz und Sicherheit wird im Training durch ein ebenso einfaches wie verbindliches Gerüst an Gesprächsregeln gegeben, für deren gelungene Anwendung die Trainer die bestmögliche Unterstützung geben müssen.

Abbildung 1:
Selbsteinschätzung der Ehequalität vorher, nachher, 1½ und 3 Jahre danach,
MAT*-Gesamtscore aller Paare.



* MAT= Marital Adjustment Scale nach Locke & Wallace und Scholz
(100= Grenzwert für Ehezufriedenheit)

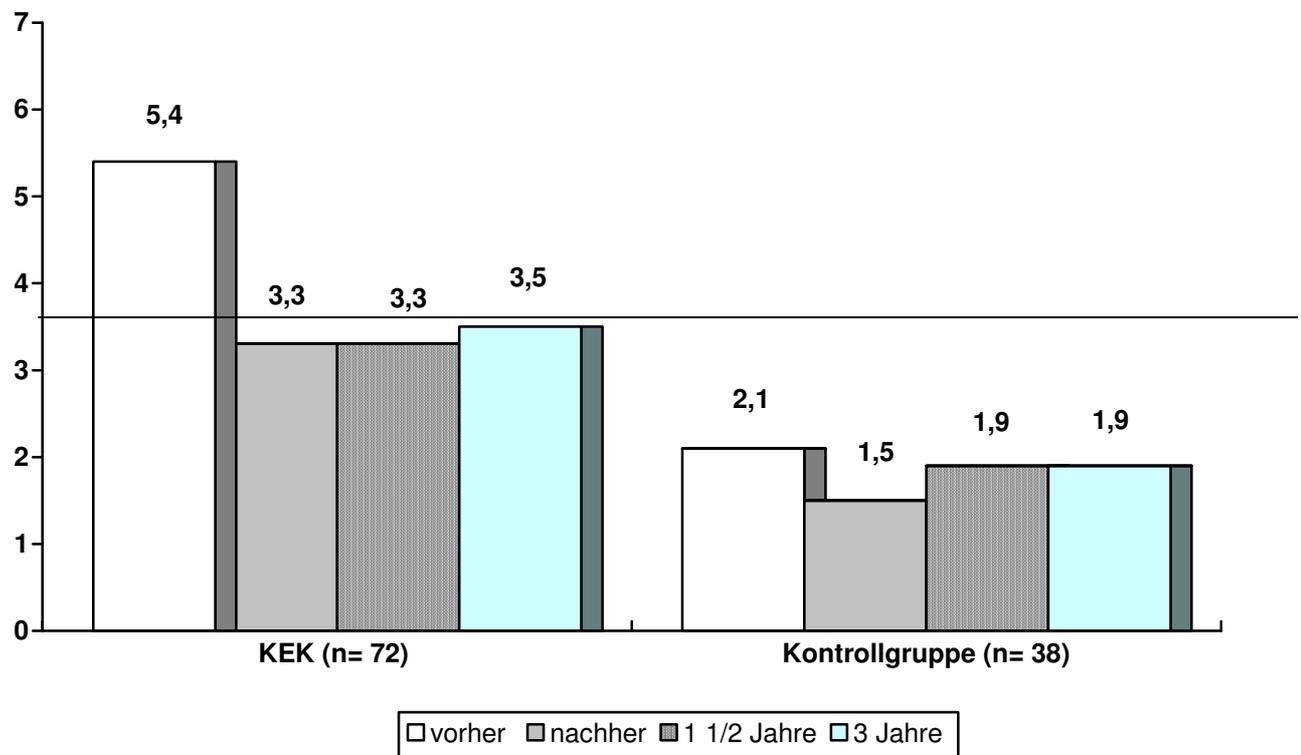
Abbildung 2:
 Selbsteinschätzung der Ehequalität vorher, nachher, 1½ und 3 Jahre
 danach,
 PFB* -Gesamtscore aller Paare.



* PFB= Partnerschaftsfragebogen nach Hahlweg
 (54= Grenzwert für Ehezufriedenheit)

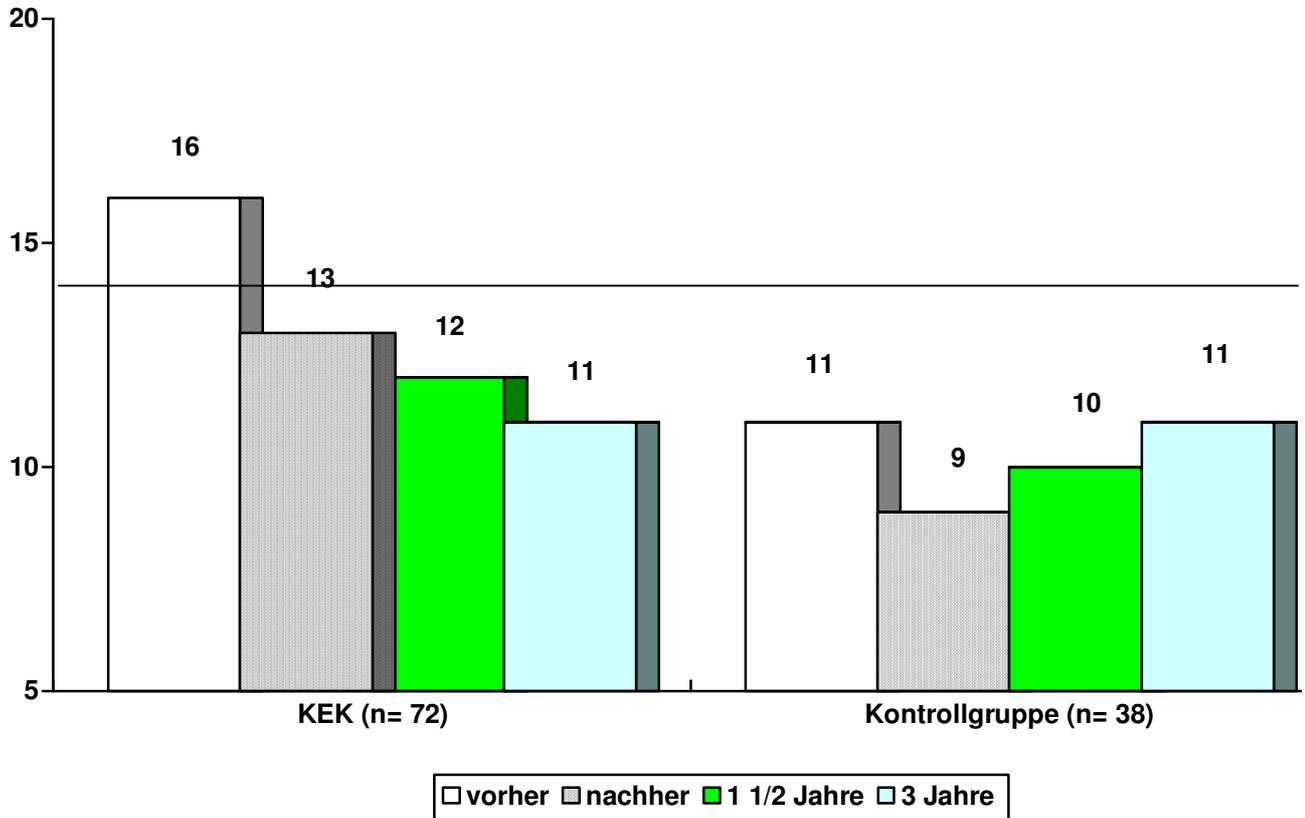
Abbildung 3:

Gesamtbelastung Problemliste* zu Zeitpunkt Prä, Post, FU1 und FU2, Gesamtgruppe der Paare



* PL= Problemliste nach Hahlweg et al.
(die meisten Paare in Eheberatung geben 4 und mehr ungelöste Problembereiche an)

Abbildung 4:
 Gesamtbelastung mit körperlichen Allgemeinbeschwerden* zu Prä, Post,
 FU1 und FU2,
 Gesamtgruppe der Paare.



* BL= Beschwerdenliste nach von Zerssen
 (14= Referenzwert einer durchschnittlich älteren Eichstichprobe)