

Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie, e.V.

Rückertstr. 9, D 80336 München Tel. 089/544311-0, FAX. 089/544311-26 [www.institutkom.de](http://www.institutkom.de)

***KOMKOM (KOMmunikationsKOMpetenz – Training in der Paarberatung)***

Zusammenfassung wesentlicher Projektergebnisse anlässlich der Münchner  
Pressekonferenz am 28.07.2004

Zusammenfassung (1.880 Zeichen)

## **KOMKOM hilft Krisenpaaren**

Hochwirksames Kommunikationstraining in der Eheberatung

KOMKOM (KOMmunikationsKOMpetenz – Training in der Paarberatung) ist ein neues Angebot der Eheberatung in Form eines intensiven Paarkommunikationstrainings von 8 x 2½ Stunden mit 3-4 Paaren und 2 Trainern. KOMKOM wurde am Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie, einer Einrichtung des erzbischöflichen Ordinariats München, von Dr. Joachim Engl und Dr. Franz Thurmaier entwickelt, damit Beziehungskrisen seltener in Trennung und Scheidung enden. Das Projekt wurde im Auftrag der Erzdiözese München und Freising und des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen durchgeführt.

Mit der 3-jährigen wissenschaftlichen Begleitung einer Münchner Paarstichprobe wurde die erste Langzeitstudie innerhalb der deutschen Eheberatung abgeschlossen. Die kurz- und langfristigen Ergebnisse sind ausgesprochen ermutigend. Die anfangs noch hoch belasteten Paare waren nach dem KOMKOM-Training in allen erhobenen Bereichen deutlich und dauerhaft zufriedener.

Die lang anhaltenden Verbesserungen erstrecken sich auf die Kommunikationsqualität, die körperlichen und seelischen Allgemeinbeschwerden, die Problembelastung und ebenso auf verschiedene Bereiche der Beziehungsqualität wie die jeweilige Zufriedenheit mit Gemeinsamkeit, mit der Freizeitgestaltung, mit Sexualität. Auch die Zufriedenheit mit der Kindererziehung erhöht sich nach dem Kurs deutlich. Männer und Frauen profitieren gleichermaßen. Die Teilnehmer selbst sind hochzufrieden mit dem Programm, das die bislang besten Ergebnisse deutscher Eheberatungstudien vorlegen konnte.

KOMKOM ist sehr übungsintensiv. Jedes Paar trainiert für sich in einem eigenen Raum und wird von den Trainern abwechselnd nach einer speziellen Interventionsmethode begleitet.

Mittlerweile wurden über 100 Eheberater in KOMKOM fortgebildet. Die Kursorganisation erfolgt über die jeweiligen Ehe-, Familien und Lebensberatungsstellen. KOMKOM kann auch ohne Kurs mit einem Paar durchgeführt werden. Weitere Informationen über KOMKOM finden sich unter [www.institutkom.de](http://www.institutkom.de).

Das Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie ist eine nachgeordnete Einrichtung des Erzbischöflichen Ordinariates München und dem dortigen Seelsorgereferat II angegliedert. Die beiden wichtigsten Arbeitsfelder des Institutes sind zum einen die Aus- und Fortbildung von Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen, zum anderen die angewandte Forschung im Bereich Prävention und Behandlung von Beziehungsstörungen. In unserem Hause treffen sich also die praktischen Erfahrungen aus der Eheberatung und die Ergebnisse der psychologischen Partnerschaftsforschung. Und alles spricht dafür: Die Art und Weise, wie die beiden (Ehe-) Partner miteinander kommunizieren ist in der Beziehung nicht alles aber sehr viel. Aus diesem Grunde fokussieren unsere eigenen Ansätze auf der systematischen Verbesserung der Paarkommunikation. Nach den überaus positiven Erfahrungen mit unseren präventiven Paarprogrammen EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) und KEK (Konstruktive Ehe und Kommunikation) wurde eigens für die Beratung das KOMKOM (KOMmunikations-KOMpetenz – Training in der Paarberatung) entwickelt.

### **Kursaufbau, Setting von KOMKOM**

Um den Paaren ausreichend Zeit für ihre Zweiergesprächsübungen zu geben und flexibler auf ihre jeweiligen Schwierigkeiten mit den Rahmenthemen eingehen zu können, besteht das Programm aus 8 Kurseinheiten á 2½ Stunden, die in unterschiedlicher zeitlicher „Verpackung“ angeboten werden – z.B. wöchentlich 2 Einheiten oder 2 Wochenenden mit je 4 Einheiten. Der detaillierte Ablauf aller 8 Einheiten inkl. der Impulsreferate und Übungsanleitungen findet sich im Kursleiterhandbuch (Engl & Thurmaier, 2003 b).

Die KOMKOM-Einheiten:

1. Einführung: Fehler und Möglichkeiten  
im Paargespräch
2. Unangenehme Gefühle äußern
3. Problemlösen
4. Angenehme Gefühle äußern
5. Notfallstrategien
6. Die eigene Gesprächskultur
7. Veränderung und Neuorientierung in  
der Partnerschaft
8. Stärken der Beziehung

Während der gesamten Kursspanne sollen die Paare nach Möglichkeit ausreichend Gelegenheit haben, mit dem Gelernten Erfahrungen im Alltag zu machen.

In Gruppenform angeboten wird KOMKOM für jeweils 3-4 Beratungspaare von 2 ausgebildeten und supervidierten Trainern pro Kurs (nach Möglichkeit eine Frau, ein Mann) durchgeführt. Jedes Paar bespricht persönliche Themen im Zweiergespräch, räumlich getrennt von den anderen Paaren, und wird dabei abwechselnd von beiden Beratern unterstützt. Der Kreis der Kursleiter rekrutiert sich dabei ausschließlich aus Ehe-, Familien- und Lebensberatern mit einer speziellen KOMKOM-Fortbildung. Diesen steht zur Kursdurchführung ein ausführliches Manual (Engl & Thurmaier 2003b) zur Verfügung, die Paare erhalten eigene Begleithefte.

In den einzelnen Einheiten werden mit den Paaren grundlegende Fertigkeiten der konstruktiven Paarkommunikation, des Problemlösens, des Krisenmanagements und der Entwicklung einer beziehungsförderlichen Gesprächskultur erarbeitet und im begleiteten

Paargespräch eingeübt. 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 konflikthaften Gespräches). 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, unterstützen diese Einstellungsveränderungen eine andauernde Verbesserung der Beziehung.

## *Stichprobe und wissenschaftliche Begleitung von KOMKOM*

In die Studie wurden 36 Paare, die sich in München und angrenzenden Landkreisen zur Ehe- und Partnerschaftsberatung angemeldet hatten, aufgenommen. Die durchführenden Trainer (je Kurs eine Frau und ein Mann) sind Ehe-, Familien und Lebensberater und/oder approbierte Psychotherapeuten und in unseren Programmen ausgebildet.

Zur Überprüfung der Effektivität wurden an vier Messzeitpunkten, nämlich bis 14 Tage vor und nach dem jeweiligen Kurs, 1½ und 3 Jahre nach dem Kurs zahlreiche Daten in Bezug auf Beziehungsverlauf und -zufriedenheit, Problembelastung, Allgemeinbeschwerden und kommunikative Fertigkeiten erhoben.

### *Soziodemografische Daten*

Die Partner waren zu Beginn der Erhebungen im Mittel knapp 40 Jahre alt, Frauen durchschnittlich 40 (Schwankungsbreite von 24-69) und Männer 41 Jahre (Schwankungsbreite von 25-71). 69% waren berufstätig (BF-Studie 69%), davon ca. die Hälfte in mittleren oder gehobenen Angestelltenpositionen.

58% wohnten in einem großstädtisch oder städtisch geprägten Umfeld, 42% kamen von Vororten oder vom Land.

59% waren Katholiken, 24% evangelisch und 17% hatten keine oder eine andere Konfession.

86% waren mit dem Partner verheiratet, die durchschnittliche Ehedauer lag bei 12 Jahren und schwankte zwischen 2 und 38 Jahren. 15% der Teilnehmer waren schon einmal mit einem anderen Partner verheiratet.

Mit dem Partner Kinder (im Mittel 2) hatten 78%. Das erste Kind war im Durchschnitt 11 Jahre alt (Schwankungsbreite von 0 – 35 Jahre).

### *Kursabbruch-, Ausfall und Trennungsraten*

Weniger als 3% der Paare haben das KOMKOM-Programm abgebrochen. 95,7% der KOMKOM-Teilnehmer waren zu 80 oder

mehr Prozent mit dem Kurs zufrieden – in der BF-Studie waren dies zum Vergleich 81% der Teilnehmer. Diese ausgesprochen hohe Zufriedenheit mit dem Programm entspricht aber nicht der anschließenden Zufriedenheit mit der Beziehung. Diese ist im Durchschnitt zwar nach den Kursen und auch noch nach 1½ und 3 Jahren deutlich höher, aber oft nicht im „grünen Bereich“, das heißt, die Werte einer zufriedenen Normstichprobe werden eher nicht erreicht. Aber vielleicht ist dies auch generell zu viel verlangt.

In Anbetracht dessen, dass zwei Drittel der Partner sich vor dem Kurs mit Trennungsgedanken beschäftigten (38% gelegentlich, 30% oft), erachten wir die Trennungsrate von 17% nach 1½ Jahren und von 25% nach 3 Jahren als relativ gering. Leider liegen keine Vergleichsdaten aus jüngerer Zeit vor, wie viele Paare sich nach einer Eheberatung trennen. Schätzungen im Berater-Kollegenkreis gehen von etwa 50% aus.

### *KOMKOM im Vergleich*

Mit KOMKOM konnten in allen veränderungsrelevanten Bereichen Effektstärken von 0,2 bis 1,0 (im Mittel 0,57) von Prä nach Post und von 0,2 bis 1,1 (im Mittel 0,65) von Prä bis nach 1½ Jahren erreicht werden. Dies sind insgesamt ausgesprochen erfreuliche Ergebnisse. Niedrige, wenn auch signifikante Verbesserungseffekte, traten im Wesentlichen nur im Bereich der sexuellen Zufriedenheit auf, hohe Effektstärken vor allem im Kommunikationsverhalten und in der Entlastung von Beziehungsproblemen. Und auch die 3-Jahresnacherhebung, für die es im deutschen Beratungsbereich bislang keine Vergleichsdaten gibt, zeigt die Nachhaltigkeit der erreichten Verbesserungen (ES im Mittel 0,60).

Vergleicht man die Maße, die sowohl in der KOMKOM-Studie als auch in der deutschen Referenzstudie „Beratungsbegleitende Forschung (BF)“ (Klann & Hahlweg, 1994) erhoben wurden, so sind

die mittleren Effektstärken (ES) in der KOMKOM-Studie bezogen auf die kurzfristige Wirksamkeit deutlich höher ( $ES_{\text{Prä-Post}} = 0,52$ ) als in der BF-Studie ( $ES_{\text{Prä-Post}} = 0,32$ ). In beiden Studien befanden sich Paare mit vergleichbarer Ausgangslage.

Die kurzfristigen Effekte des KOMKOM sind im deutschen Beratungsbereich bislang noch nicht erreicht worden. Für längerfristige Effekte liegen leider kaum Vergleichsdaten vor.

Die auf die Katamnese hin ermittelten entsprechenden Effektstärken betragen für KOMKOM:  $ES_{\text{Prä-18 Monate}} = 0,65$  - und für die BF-Studie:  $ES_{\text{Prä-6 Monate}} = 0,49$ . In der längerfristigen Wirksamkeit fällt der Vergleich schwer. Zum einen schränkt die hohe Ausfallrate in der BF-Studie von der Postmessung zur Katamnese die Repräsentativität der noch verbleibenden Stichprobe ein, zum anderen sind die Katamnesezeitpunkte kaum vergleichbar (6 Monate nach Beratungsende im BF, 18 Monate nach Kursende im KOMKOM).

Im KOMKOM wurden die Verbesserungen mit einem im Mittel pro Paar geringeren Zeitaufwand erzielt als bei den Paaren der BF-Studie mit einer durchschnittlichen Sitzungszahl von 13 und einer durchschnittlichen Beratungsdauer von 75 Minuten.

Zeitaufwand pro Berater pro Paar: im KOMKOM genau 800 Minuten, in der BF-Studie im Mittel 975 Minuten.

In der umfassenden Metaanalyse von William R. Shadish und Kollegen (1997) wurde für Paartherapie bezogen auf Veränderungen im Marital Adjustment Test (MAT) oder in der Dyadic Adjustment Scale (DAS) eine Effektstärke von .60 ermittelt ( $n = 27$  Studien). In der KOMKOM-Studie wurden für den MAT-Wert Effektstärken von .68 von Prä nach Post und von .76 von Prä bis zur 1½-Jahreserhebung erzielt. KOMKOM braucht also auch den internationalen Vergleich nicht zu scheuen.

Ausführliche Ergebnisse finden sich in Engl & Thurmaier (2004 a, 2004 b).

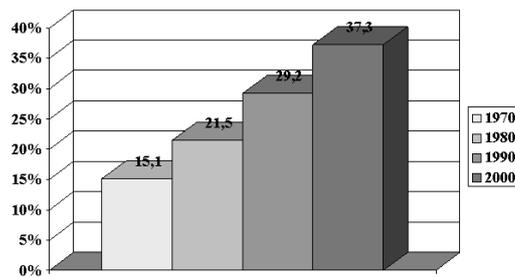
### *Angeführte Literatur und Literatur zu KOMKOM*

- Engl, J. & Thurmaier, F. (2002). Kommunikationskompetenz in Partnerschaft und Familie. In B. Rollett & H. Werneck, (Hrsg.) *Klinische Entwicklungspsychologie der Familie*, 326-350. Göttingen, Hogrefe.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2003 a). KOMKOM – Kommunikationskompetenz - Training in der Paarberatung. Konzeption und erste Erfahrungen. In R. Oetker-Funk, M. Dietzfelbinger, E. Struck & I. Volger (Hrsg.) *Psychologische Beratung. Beiträge zu Konzept und Praxis* (S. 177-196). Freiburg im Breisgau, Lambertus.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2003 b). *KOMKOM – Kommunikationskompetenz - Training in der Paarberatung. Handbuch für ausgebildete Kursleiter*. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2004 a). *KOMKOM – Kommunikationskompetenz - Training in der Paarberatung. Kurz- und langfristige Effekte. Projektbericht*. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2004 b). KOMKOM – ein hochwirksames Kommunikationstraining in der Eheberatung. *Beratung Aktuell, im Druck*.
- Klann, N. & Hahlweg, K. (1994). *Beratungsbegleitende Forschung – Evaluation von Vorgehensweisen in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung und ihre spezifischen Auswirkungen*. Band 48,1 Schriftenreihe des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Stuttgart: Kohlhammer.
- Shadish, W. R., Ragsdale, K., Glaser, R. R. & Montgomery, L. M. (1997). Effektivität und Effizienz von Paar- und Familientherapie. Eine metaanalytische Perspektive. *Familiendynamik*, 22, 5-33.

*Ein guter Einblick in Aufbau und Arbeitsweise unserer Kommunikationstrainings findet sich in:*

- Engl, J. & Thurmaier, F. (2002<sup>11</sup>). *Wie redest du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation*. Freiburg: Herder.

## Scheidungsraten in Deutschland



## KOMKOM KOMMunikationsKOMpetenz Training in der Paarberatung

Kurz- und langfristige Effekte

Institut für Forschung und Ausbildung  
in Kommunikationstherapie - München

www.institutkom.de

Erste deutsche Langzeitstudie im Bereich der Ehe-,  
Familien- und Lebensberatung

Kostenträger:

Personalkosten der angestellten Mitarbeiter und Raummiete:

Erzdiözese München und Freising

Sachkosten einschließlich Honorare für Projektmitarbeit:

Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und  
Sozialordnung, Familie und Frauen

Programmautoren: Dr. Joachim Engl, Dr. Franz Thurmaier

## Die KOMKOM-Studie

- Stichprobe: 72 Teilnehmer
- Messzeitpunkte: Prä, Post, 18-, 36 Monate
- Messinstrumente: Fragebögen plus objektive Verhaltensbeobachtung
- Vergleichsmöglichkeiten (Norm, KEK, BF)

## Eingangsbefunde

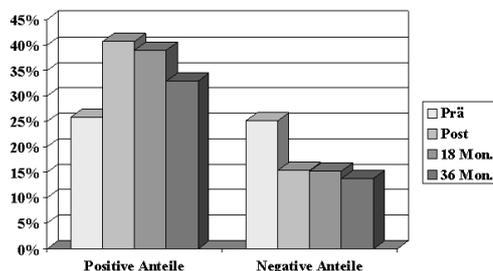
Auffällig war die im Mittel besonders hohe Belastung, die die KOMKOM-Paare in fast allen erhobenen Bereichen der Eingangserhebung aufwiesen:

- Sehr negative Kommunikation
- Hohe Problembelastung
- Hohe Unzufriedenheit in vielen Beziehungsbereichen
- Hohe Belastung mit Allgemeinbeschwerden

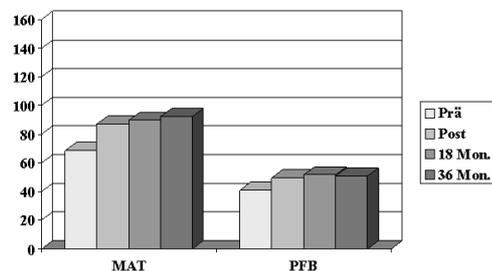
## Zufriedenheit der Teilnehmer mit dem Programm

- Der durchschnittliche Zufriedenheitswert mit dem gesamten Kurs betrug 93% (Skala 0-100%).
- 95,7% der KOMKOM-Teilnehmer waren zu 80 oder mehr Prozent mit dem Kurs zufrieden – in der BF-Studie waren dies mit der Beratung 81% der Teilnehmer.

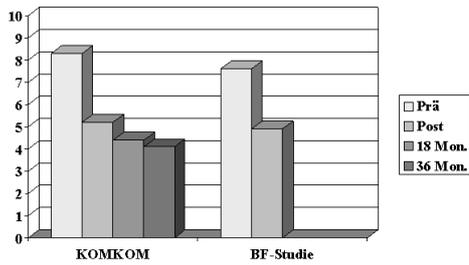
## Entwicklung der Kommunikationsqualität (KPI)



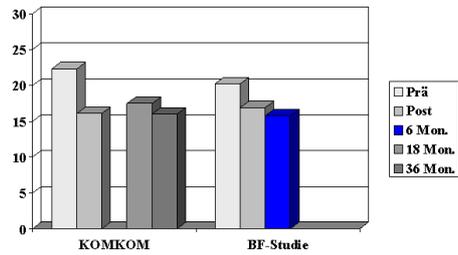
## Ehequalität: MAT- u. PFB-Gesamtwerte



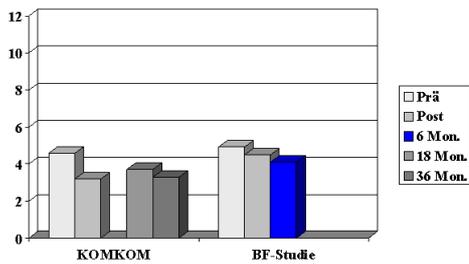
## Entwicklung der Problembelastung



## Entwicklung der Allgemeinbeschwerden

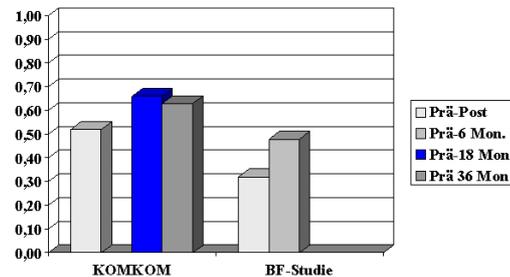


## EPF-Skala: Probleme mit der Kindererziehung



## Gemittelte Effektstärken

für sowohl in der KOMKOM- als auch in der BF-Studie erhobene Maße: Problemliste, Beschwerdenliste und alle veränderungsrelevanten EPF-Skalen



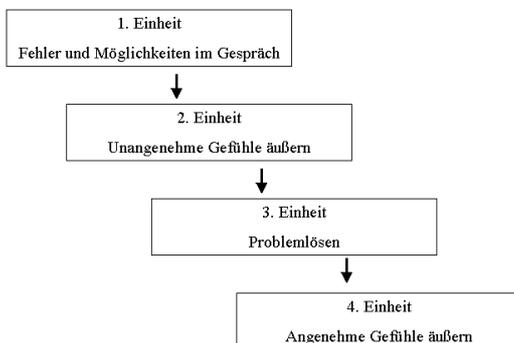
## Indikationskriterien zur KOMKOM-Teilnahme

- 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 Kollisionsmustern) *Chronifizierte Interaktionsprobleme* (Eskalationen, Sprachlosigkeit)
- Beide Partner müssen deutsch sprechen.
- Beide Partner müssen sich zur vollständigen Teilnahme bereit erklären.

## Ausschlusskriterien

- 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.).

## Die KOMKOM-Einheiten 1-4



## Die KOMKOM-Einheiten 5-8

