

ONLINEBEFRAGUNG IN DER EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG



FORSCHUNGSBERICHT

Dr. Sandra Hensel

Institut für
Forschung und Ausbildung in
Kommunikationstherapie e.V.

Rückertstr. 9
80336 München

ONLINEBEFRAGUNG IN DER EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG



FORSCHUNGSBERICHT

Dr. Sandra Hensel

Institut für
Forschung und Ausbildung in
Kommunikationstherapie e.V.

Rückertstr. 9
80336 München

Impressum



Autorin:

Dr. rer. nat. Sandra Hensel, Diplompsychologin
Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (DGSF)
Hypnotherapeutin (MEG)
Stressbewältigungs- und Entspannungstrainerin
Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V.
Rückertstr. 9, 80336 München

Wissenschaftliche Beratung:

Dr. rer. nat. Joachim Engl und Dr. rer. nat. Franz Thurmaier
Diplompsychologen, approbierte psychol. Psychotherapeuten,
Ehe-, Familien- und Lebensberater, akkreditierte Dozenten (PTK),
Supervisoren (BDP, DAK, PTK)
Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V.
Rückertstr. 9, 80336 München

Sonstige Projektmitarbeit:

Hilfstätigkeiten im Projekt: M.Sc. Mirjam Bley, Natalie Furtenbacher, M.Sc. Christina Wirth
Statistische Beratung und Auswertung: Dipl.-Stat. Katharina, M.Sc. Claudia Stuckart,
B.Sc. Carina Hindinger

Finanzierung:

Die Studie wurde über einen vom Institut beantragten Sonderhaushalt des Erzbischöflichen Ordinariats finanziert und in Zusammenarbeit mit der Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese München und Freising durchgeführt.

Bildmaterial:

© S. Hensel

Evaluation:



Alle Rechte vorbehalten
© 2017 Verlag Institut für Forschung und
Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V.
Rückertstr. 9, 80336 München
www.institutkom.de

Das Institut ist eine Einrichtung der Erzdiözese München und Freising.

Arbeitsschwerpunkte sind: Angewandte Forschung zu Prävention und Behandlung von Beziehungsstörungen, fundierte Ausbildung sowie qualifizierte Fortbildung von Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen.

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG	3
2. FRAGESTELLUNGEN	17
3. METHODE	19
3.1 <i>PROJEKTDESIGN UND VERLAUF</i>	19
3.2 <i>FRAGEBOGENINVENTAR</i>	19
3.2.1 Individuelles Modul	22
3.2.2 Paarmodul	23
3.3 <i>DATENAUFBEREITUNG UND STATISTISCHE AUSWERTUNG</i>	25
4. ERGEBNISSE	27
4.1 <i>SOZIODEMOGRAPHISCHE MERKMALE DER TEILNEHMER</i>	27
4.2 <i>BELASTUNGEN ZU BERATUNGSBEGINN</i>	29
4.2.1 Alltagsbelastungen, chronisches Stresserleben	29
4.2.2 Belastungen durch Lebensereignisse	30
4.3 <i>BEWÄLTIGUNGSKOMPETENZEN – RESSOURCEN ZU BERATUNGSBEGINN</i>	31
4.3.1 Ressourcenausstattung	31
4.3.2 Glücklich machende Haustiere, Humor und gemeinsames Essen	31
4.4 <i>LEBENSQUALITÄT: ZUFRIEDENHEIT UND GLÜCK IM LEBEN UND IN DER PAARBEZIEHUNG</i>	32
4.4.1 Allgemeine Lebenszufriedenheit	32
4.4.2 Zufriedenheit und Glück in der Partnerschaft	32
4.5 <i>ZUSAMMENHÄNGE UND ABHÄNGIGKEITEN ZWISCHEN BELASTUNGEN, RESSOURCEN UND ZUFRIEDENHEIT</i>	34
4.5.1 Belastungen und Bewältigungskompetenzen	34
4.5.2 Belastungen und Zufriedenheit	34
4.5.3 Bewältigungskompetenzen und Zufriedenheit	35
4.6 <i>TRENNUNGSAMBIVALENZEN</i>	38
4.6.1 Trennung ja, nein oder vielleicht?	38
4.6.2 Trennungsstadien	39
4.6.3 Trennungsambivalenzen, Lebens- und Partnerschaftszufriedenheit und Ressourcenausstattung	40
4.7 <i>GRUPPENUNTERSCHIEDE</i>	43

5. ZUSAMMENFASSUNG	47
6. AUSBLICK	51

EINLEITUNG

Qualitätssicherung in der katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL)

In den Beratungsstellen der katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) der Erzdiözese München und Freising werden, mit wachsendem Bedarf, jährlich über 6000 Klienten betreut. Dies betont einmal mehr die Notwendigkeit und Qualität dieser Dienstleistung. Während der rund 30 000 Beratungsstunden bieten qualifizierte Fachkräfte kompetente Hilfe bei persönlichen, partnerschaftlichen oder familiären Anliegen und Problemen. Die Mitarbeiter¹ der 18 Beratungsstellen bemühen sich selbstverständlich um eine optimale Beratungsqualität. Neben einem umfangreichen Angebot für die Beraterschaft, welches z.B. regelmäßige Supervisionen und Fortbildungen umfasst, tragen auch Befragungen der Klienten zur kontinuierlichen Qualitätssicherung bei. Im Gegensatz zu einem enormen Beraterischen Erfahrungsschatz ist die wissenschaftlich belegte Erkenntnis über die Klientel und über die Auswirkungen bzw. Effektivität von Beratung bisher viel zu gering. Leistung in der Praxis und Forschung auf diesem Gebiet stehen in einem deutlichen Missverhältnis zueinander². Vor diesem Hintergrund wurde 2013 in Kooperation mit der EFL die OFB-Studie (Onlinebefragung in der EFL) geplant³.

¹ Auf die Feminisierung der einen männlichen Artikel tragenden Grundformen von Gruppenbezeichnungen wird in diesem Bericht bewusst verzichtet, um den Lesefluss zu gewährleisten. Sofern keine Spezialisierung erfolgt, werden solche Begriffe geschlechtsneutral verwendet und schließen Frauen und Männer gleichberechtigt ein.

² Engl, J., Keil-Ochsner, A. & Thurmaier, F. (2004). Ehe-, Familien- und Lebensberatung und empirische Erfolgskontrolle – ein ausbaubares Verhältnis. *Beratung Aktuell*, 4, 200-215. 2011 erneut veröffentlicht in *Beratung Aktuell*, 1.

³ Die Studie wurde über einen vom Institut beantragten Sonderhaushalt des Erzbischöflichen Ordinariats finanziert.

Mit einem umfangreichen Fragebogeninventar wurden bei dieser wissenschaftlichen Erhebung über einen Zeitraum von 1,5 Jahren Klienten der EFL zu beraterrelevanten Themen befragt⁴. Dies waren, neben den klassischen *soziodemographischen Informationen* wie beispielsweise Geschlecht, Alter oder Wohnsituation, das Ausmaß an *chronischem Stresserleben* und (*Alltags-*) *Belastungen*. Gleichzeitig wurden individuelle *Bewältigungskompetenzen* erfasst und die *Lebenszufriedenheit* in unterschiedlichen Bereichen erhoben. Bei Klienten, die in einer Partnerschaft leben, ist ergänzend die *Beziehungsqualität* bzw. *Partnerschaftszufriedenheit* ermittelt worden. Ein spezielles Augenmerk lag hierbei auf der Erfragung von *Trennungsbivalenten* als bisher wenig erforschtes Thema.

Alle Fragen entstanden in einem intensiven Austausch in einem Arbeitskreis mit Mitarbeitern der EFL⁵. Dies gewährleistete, dass die Erhebung sich besonders nah am Praxisalltag der Beraterschaft orientierte. Eines der Ziele war, bisher nicht erfasste Themen abzufragen, um so mit neuen Kenntnissen das Wissen der Beraterschaft zu erhöhen. Diese Kenntnisse sollen zukünftig gezielt in die Fort- und Weiterbildung einfließen und für die methodische Ausrichtung der Beratung genutzt werden. So können die Berater noch besser an Veränderungen der Gesellschaft und die damit einhergehenden Probleme herangeführt werden.

Beratung und Forschung am Puls der Zeit!

Völlig neu ist, dass die Daten erstmals online erhoben wurden. Hiermit soll dem zunehmenden technischen Wandel in unserer

⁴ Wir danken allen teilnehmenden Klienten sowie allen Beratern, die uns bei der Erhebung der Daten unterstützt haben.

⁵ Leitung: Dr. Sandra Hensel; Initiatoren und wissenschaftliche Beratung: Dr. Joachim Engl, Dr. Franz Thurmaier; Wir danken den Mitgliedern des Arbeitskreises für deren Engagement: Klaus Dahlinger, Dipl. Psych., Michaela del Negro Bornstein, Dipl. Psych., Alfred Haslbeck, Dipl. Psych., Sabine Rusnak, Dipl. Soz. Päd., Ulrich Schmidt Blechta, Dipl. Psych.

schnelllebigen Gesellschaft Rechnung getragen werden.

⇒ Dem statistischen Bundesamt zufolge nimmt die Internetnutzung in Deutschland immer weiter zu...

In den letzten zehn Jahren erhöhte sich der Anteil der Deutschen, die das Internet für private Zwecke nutzen, von 61% (2005) auf 85% (2015) meldet das statistische Bundesamt⁶. Untersuchungen zufolge ist in den Altersgruppen bis 44 Jahre sogar nahezu jede Person „im Internet unterwegs“. Hinzu kommt, dass mit der steigenden Verbreitung von mobilen Geräten wie Tablets und Smartphones immer mehr Deutsche das Internet auch unterwegs nutzen.

⇒ Das Angebot, welches dem Internetnutzer zwischenzeitlich zur Verfügung steht, ist vielfältig, wächst und verändert sich immer weiter...

Über 90% der Befragten nutzen das Internet für ihren E-Mail-Verkehr⁷. Rund 78% sind „im Netz unterwegs“, um Kontakte zu knüpfen und sich mit Freunden und Bekannten auszutauschen⁸. Austausch und Kommunikation in sozialen Netzwerken wie Facebook, Twitter und Co. sind für viele heute nicht mehr wegzudenken. Alleine auf Facebook sind im Jahre 2013 in Deutschland täglich 19 Mio. Nutzer aktiv gewesen⁹.

⇒ Das internationale Netz erobert immer mehr Lebensbereiche – auch den Gesundheitsbereich...

Das Internet wird bei der Suche nach Waren oder Dienstleistungen immer wichtiger. Wir

informieren uns mit Hilfe des Internets, wir vergleichen und wir kaufen. Selbst Bankgeschäfte erledigen heute viele nur noch online¹⁰.

All diese Zahlen und Fakten laden dazu ein, darüber zu spekulieren, inwieweit die virtuelle Welt bereits den psychosozialen Beratungsalltag erreicht hat.

Hier unterstützt das Internet das Alltagsgeschäft und erleichtert sichtlich die Suche nach Fachkompetenz. Suchmaschinen, wie z.B. Google und Yahoo bringen meist einfach und schnell ein passendes Ergebnis.

Immer öfter geht man im Beratungsbereich heutzutage sogar noch einen Schritt weiter. Onlinecoaching und Beratungsangebote ergänzen das Hilfsangebot. Beratung wird per Mail, Chat oder Videotelefonie angeboten. Hilfesuchende finden Beratungsangebote durch qualifiziertes Personal. Das Ganze „einfach, schnell, anonym“, wie z.B. auf der Internetseite der Caritas-Online-Beratung zu lesen ist¹¹.

⇒ Auch für die Ehe-, Familien- und Lebensberatung bietet das Medium Internet neue Möglichkeiten und Herausforderungen...

So haben sich beispielsweise die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen der sieben bayerischen (Erz-)Diözesen zu einer Onlineberatungsstelle zusammengeschlossen¹². Hier finden Ratsuchende bei Problemen in Ehe, Partnerschaft und Sexualität, bei Familienkrisen, bei Trennung und Scheidung oder anderen Lebensproblemen kompetente Beratung per Mail oder Einzelchat.

⇒ Aus dem Bereich der Forschung ist das Internet nicht mehr wegzudenken...

⁶ Pressemitteilung Nr. 466 vom 16.12.2015: <https://www.destatis.de> (Zugriff 10.12.16)

⁷ Pressemitteilung Nr. 098 vom 16.03.2015: <https://www.destatis.de> (Zugriff 10.12.16)

⁸ Studie des ARD und ZDF über die Entwicklung der Internetnutzung in Deutschland: <http://www.ard-zdf-onlinestudie.de> (Zugriff 19.11.2015)

⁹ Zahlen über Nutzung von Facebook: <https://www.facebook.com> (Zugriff 19.11.2015)

¹⁰ Pressemitteilung Nr. 466 vom 16.12.2015: <https://www.destatis.de> (Zugriff 10.12.16)

¹¹ Die Online-Beratung der Caritas: <http://www.caritas.de> (Zugriff: 19.11.2015)

¹² Katholische EFL Beratungsstelle Onlineberatung <https://bayern.onlineberatung-efl.de> (Zugriff 10.12.16)

In der Forschung erfreuen sich Onlinebefragungen immer größerer Beliebtheit. Sie finden sich heute in den verschiedensten Bereichen der Sozialforschung, wie zum Beispiel in der Befragung zur Zufriedenheit bei der Nutzung von Gütern oder der Arbeit von Servicemitarbeitern, bei der Beurteilung von Mitarbeiterzufriedenheit oder Führungskräften, um einige Beispiele herauszugreifen.

⇒ Onlinefragebögen haben viele Vorteile gegenüber herkömmlichen Fragebögen...

Nach Thielsch & Weltzin¹³ sind dies beispielsweise eine hohe Zeiteffizienz bei der Erhebung und Auswertung der Daten sowie ein geringerer Aufwand (z.B. für Druck, Austeilung...) und damit einhergehend auch niedrigere Kosten. Im Vergleich zu Offline-Studien werden für Online-Untersuchungen vergleichbare oder sogar bessere Datenqualitäten erzielt, sagen die beiden Autoren. Die Gründe hierfür liegen auf der Hand. Bereits bei der Dateneingabe lassen sich Fehlerquellen minimieren, sodass bei Onlinedatensätzen meist nur wenige ausgeschlossen werden müssen. So können Kontrollskripte „missing data“ verhindern. Konsistenzprüfungen der Daten anhand von Zeitprotokollen identifizieren sogenannte „Durchklicker“. Es gibt keine Versuchsleitereffekte. Gleichzeitig zeigen sich bei den Befragten zu meist eine hohe Akzeptanz durch Freiwilligkeit und Flexibilität, ein ehrlicheres Antwortverhalten und geringere „Effekte der sozialen Erwünschtheit“.

Vor diesem Hintergrund wurde entschieden, die Daten im OFB-Projekt mittels einer Befragung online über das Internet durchzuführen. Wie bereits erwähnt lag das Forschungsinteresse der OFB-Befragung auf der Erfassung der *Lebens- bzw. Beziehungsqualität, der (Alltags-) Belastungen* sowie der *individuellen Bewälti-*

gungskompetenzen bzw. Ressourcen der EFL-Klienten zu Beginn der Beratung.

Der kurze theoretische Überblick auf den nachfolgenden Seiten soll deutlich machen, warum genau diese Aspekte für die Erhebung ausgewählt wurden.

Stress: Jeder kennt ihn und viele leiden darunter...

⇒ Stress bei der Arbeit, zu Hause, ja sogar in der Freizeit – das gehört heutzutage schon fast zum „guten Ton“ ...

Termine, Belastungen, Konflikte? An sich ist Stress eine ganz natürliche und vor allem hilfreiche körperliche Reaktion auf eine Anforderung. Hilfreich deswegen, da sie uns Menschen schon zu Zeiten der Säbelzahn tiger geholfen hat, zu überleben. Die Stressreaktion versetzt uns in die Lage, bei Gefahr sehr schnell zu reagieren – mit Flucht oder Kampf. Es werden Stresshormone ausgeschüttet und Energie bereitgestellt. Der Blutdruck steigt, die Atmung wird schnell und die Muskeln spannen sich an. Alle Sinne sind geschärft. Nach erfolgreicher Reaktion auf den Stressauslöser normalisiert sich dieser Zustand wieder.

Stress, der Krankmacher Nummer eins...

⇒ In unserem schnelllebigen und hoch technologisierten Alltag werden wir ständig mit den vielfältigsten Stressauslösern konfrontiert...

Leider können wir (anders als der Neandertaler) auf stressauslösende Faktoren häufig gar nicht, oder zumindest nicht unmittelbar, reagieren. Dies kann dazu führen, dass wir uns in einer ständigen Reaktionsbereitschaft befinden. Schaffen wir es über längere Zeit nicht, eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung herzustellen, gerät unser Körper in einen dauerhaften Alarmzustand. Stressbedingte Folgen können beispielsweise Unzufriedenheit, (schwerwiegende) gesundheitli-

¹³ Thielsch, M.T. & Weltzin, S. (2009). Online-Befragungen in der Praxis. Universität Münster. Tivian GmbH, Münster.

che Beeinträchtigungen oder Leistungsminde- rung sein.

Der aktuelle Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse¹⁴ zeigt auf, dass Beschäftigte in Deutschland immer häufiger aufgrund psychischer Erkrankungen fehlen. Dem Bericht zufolge haben psychische Störungen als Ursache für Arbeitsunfähigkeit in den letzten zehn Jahren nahezu stetig, und vor allem erheblich, an Bedeutung gewonnen. Stress nimmt hierbei eine zentrale Rolle ein, behaupten Heyde & Macco¹⁵ in ihrer Analyse der krankheitsbedingten Fehlzeiten der AOK. So wurden in einer Befragung von 30.000 Arbeitnehmern Hektik, Termindruck, große Arbeitsmengen und ständige Unterbrechungen als besonders belastend beschrieben¹⁶. Andere Studien zeigen ergänzend, dass Stress nicht nur die eigene Gesundheit verschlechtert, sondern sich auch negativ auf die Beziehung zum Partner bzw. auf das gesamte Familiensystem auswirken kann¹⁷.

Die alarmierenden Zahlen über das Ausmaß stressbedingter Folgen erklären, wieso das Interesse an Messinstrumenten, die „*Stresserleben*“ erfassen, angestiegen ist. Durch ein gezieltes Aufdecken der Stressbelastung soll das Befinden, das Gesundheitsverhalten und letztendlich der Gesundheitsstatus beeinflusst werden.

„*Stresserleben*“ meint in diesem Rahmen die subjektive Stresserfahrung, also die persönli-

che Bewertung der Belastung. So ist Stress nach der Definition von Semmer und Udris¹⁸ eine aversiv erlebte, von negativen Emotionen begleitete Beanspruchung.

Krankmachender Stressor oder...

...zu bewältigende Herausforderung mit Wachstumspotential? Ob eine Beanspruchung als aversiv bewertet wird, hängt nach Lazarus sehr stark von den Ressourcen ab, die eine Person sich selbst zuschreibt¹⁹. Während der eine bestimmte Situationen als sehr belastend empfindet, wird ein anderer möglicherweise durch diese Situation im Sinne einer Herausforderung angespornt.

Es liegt zudem die Vermutung nahe, dass mit ausreichenden Ressourcen anhaltende Belastungen besser bewältigt werden. Können diese dagegen nicht oder nur unzureichend bewältigt werden, entsteht eine Fehlbeanspruchung, die sich zu einer psychischen Störung ausbilden kann.

⇒ Sowohl unsere psychische als auch körperliche Gesundheit und unser Wohlbefinden hängen entscheidend von unseren Ressourcen ab.

Risikofaktoren für die Psyche: Genetik, Neurobiologie oder Umwelt

Wie kommt es eigentlich dazu, dass ein und dasselbe Ereignis sich bei einigen Menschen negativ auf die Psyche auswirkt, während andere imstande sind, dieses Ereignis positiv für sich zu nutzen?

Die Erforschung der Entwicklung psychischer Störungen konzentrierte sich lange Zeit darauf, die Ursachen von Fehlentwicklungen und Defiziten zu ergründen, d.h. primär Risikofak-

¹⁴ Gesundheitsreport 2016 – Veröffentlichungen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement der TK. Merkur Druck, Norderstedt.

¹⁵ Heyde, K. & Macco, K. (2009). Krankheitsbedingte Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen. Eine Analyse der AOK-Arbeitsunfähigkeitsdaten des Jahres 2008. Fehlzeiten-Report, 31-40.

¹⁶ Vetter, C. & Redmann, A. (2005). Arbeit und Gesundheit. Ergebnisse aus Mitarbeiterbefragungen in mehr als 150 Betrieben. WIdO-Materialien Bd. 52, Bonn.

¹⁷ Falconier, M.K. et al. (2015). Stress from daily hassles in couples: its effects on intradyadic stress, relationship satisfaction, and physical and psychological well-being. *Journal of Marital Family Therapy*, 41(2), 221-235.

¹⁸ Semmer, N. & Udris, I. (1995). Bedeutung und Wirkung von Arbeit. In H. Schuler (Hrsg.), *Lehrbuch Organisationspsychologie* (2 ed., S. 133-166). Huber, Bern.

¹⁹ Lazarus, R. S. (1986). *Stress, appraisal and coping*. Springer, New York.

toren für die Pathogenese psychischer Störungen zu identifizieren²⁰.

In den letzten 20 Jahren ist allerdings zunehmend das Individuum mit seinen Ressourcen und Möglichkeiten der Lebensbewältigung in den Blickpunkt wissenschaftlicher Fragestellungen und auch psychotherapeutischer Behandlung gerückt^{21,22}. Von großem Interesse sind dabei die personalen, sozialen oder strukturellen Ressourcen, welche uns Menschen trotz Risiken und Belastungen gesund halten.

Ressourcen als Bewältigungsfaktoren

⇒ Ressourcen zeichnen sich durch ihre Individualität, Spezifität und Funktionalität aus....

...sagt Tagay, der Entwickler des Essener Ressourcen-Inventars²³, eines Messinstruments zur Bestimmung der *Ressourcenausstattung eines Menschen*. Was als Ressource und unter welchen Bedingungen erlebt werde, sei individuell sehr unterschiedlich. Zudem sei eine Sache nicht an sich eine Ressource, sondern werde erst zu einer, indem sie von einem Menschen zu dessen Zwecke genutzt werde.

Tagay greift auf die Definition von Grawe zurück, wonach Ressourcen alle Möglichkeiten sind, die einem Menschen zur Befriedigung seiner Grundbedürfnisse zur Verfügung stehen. Von diesen Bedürfnissen gebe es vier wesentliche: Lustgewinn, Kontrolle, Bindung und Selbsterhöhung. Als Beispiele für potentielle und bedürfnisbefriedigende Ressourcen nennen Grawe und Grawe-Gerber²⁴ z.B. Ziele,

Interessen, Werthaltungen, Einstellungen, Fähigkeiten, finanzielle Möglichkeiten sowie zwischenmenschliche Beziehungen.

In der Literatur werden meist zwei Arten protektiver Faktoren unterschieden: Schutzfaktoren auf Seiten des Individuums (sog. *Personale Ressourcen*) und Schutzfaktoren auf Seiten der Umwelt (sog. *soziale Ressourcen*). Andere Autoren unterscheiden auf inhaltlicher Ebene zwischen externen (z.B. Hilfsmittel oder Helfer der Umwelt), interpersonellen (z.B. hilfreiche Beziehungsmuster und Charakteristika) und intrapersonellen (z.B. Persönlichkeitseigenschaften, Fähigkeiten Fertigkeiten) Ressourcen^{25,26}.

Resilienz: Das Geheimnis seelischer Widerstandsfähigkeit

In Zusammenhang mit den personalen Ressourcen wird das Konzept der „Resilienz“ interessant. Gemeint ist die Fähigkeit, widerstandsfähig gegenüber äußeren Belastungen und Krisensituationen zu sein und sie ohne anhaltende Beeinträchtigung durchzustehen. Resiliente Menschen lassen sich von Schicksalsschlägen und Krisen nicht unterkriegen. Sie können flexibel und kreativ auf diese Krisen reagieren und erholen sich schneller bei Niederlagen.

Was Menschen psychisch unverwundbar macht, können Ärzte und Psychologen bis heute nicht genau erklären. Es wird vermutet, dass diese Eigenschaft zu einem Teil genetisch mitbestimmt ist²⁷, sich aber auch lebenslang erlernen und trainieren lässt. Gerade Lebens-

²⁰ Rutter, M. (1994): Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12.

²¹ Laucht, M., Esser, G., Schmidt, M.H. (1997): Wovon schützen Schutzfaktoren? *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 3, 260-270.

²² Grawe, K. (2004): *Neuropsychotherapie*. Hogrefe, Göttingen

²³ Tagay, S. et al. (2014). Das Essener Ressourcen-Inventar (ERI) – Entwicklung und Validierung. *Zeitschrift für Psychotraumatologie und ihre Anwendungen*, 12(1), 72-87.

²⁴ Grawe, K. & Grawe-Gerber, M. (1999). Ressourcenaktivierung. Ein primäres Wirkprinzip der Psychotherapie. *Psychotherapeut*, 44(2), 63-73.

²⁵ Willutzki U. (2003). Ressourcen: Einige Bemerkungen zur Begriffsklärung. In: Hrsg. Ressourcen: Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit. 1. Aufl. 91–109. dgvt-Verlag, Tübingen.

²⁶ Willutzki U. (2008). Ressourcendiagnostik in der Klinischen Psychologie und Psychotherapie. *Klinische Diagnostik und Evaluation*, 1, 126–145.

²⁷ Gegen Stress geimpft:

<http://www.spektrum.de/alias/resilienz/gegen-stress-geimpft/1020521> vom 01.02.2010 (Zugriff 12.12.16).

Krisen würden hier ein enormes Potenzial bieten, sagt der Psychologe Faltermaier²⁸.

Zusammenfassend scheint es auf jeden Fall lohnenswert, der Ressourcenausstattung und den Stärken einer Person, die eine Beratungsstelle aufsucht oder sich in eine Psychotherapie begibt, ausreichend Aufmerksamkeit zu schenken.

Moderne Vorgehensweise in Therapie und Beratung: Lösungs- und ressourcenorientiert anstatt problemfokussiert!

Nach dem bekannten Psychotherapieforscher Grawe gelten Ressourcen als zentrales Element einer erfolgreichen (psychotherapeutischen) Behandlung²⁹. Ressourcenaktivierung ist ein entscheidender Wirkfaktor in der Psychotherapie sagen Groß et. al.³⁰

⇒ Es gilt die persönlichen Stärken und Fähigkeiten (wieder) zu entdecken, sodass sie vom Klienten eingesetzt werden können...

Krisen und Probleme gehören zu unserem Leben dazu. Kommen Klienten in die Beratungsstelle stellt sich häufig die Frage, wie problematische Lebenssituationen bzw. Krisensituationen bewältigt werden können. Neue, moderne Herangehensweisen, sehen Probleme als Herausforderungen, die es zu meistern gilt. Dabei wird davon ausgegangen, dass der Betroffene bereits selbst den Schlüssel zur Problemlösung in sich trägt. So verfügt aus systemischer Sicht jeder Mensch über gewisse Möglichkeiten, d.h. Ressourcen und Stärken, mit belastenden Lebensumständen

und persönlichen Problemen konstruktiv umzugehen.

Was macht die Seele stark und hält gesund?

⇒ Ressourcenvariablen stehen in einem positiven, meist linearen Zusammenhang zum Gesundheitsniveau...

...sagt der bekannte Stressforscher Kaluza³¹. Aber was ist eigentlich Gesundheit? Nach dem Verständnis der Weltgesundheitsorganisation WHO ist Gesundheit mehr als die Abwesenheit von Krankheit, nämlich ein „Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“.

Ein wichtiges Ziel von Beratung und Therapie sollte demnach der Aufbau von persönlichen und sozialen Gesundheitsfaktoren sein, zur Stärkung des individuellen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens. Ganz im Sinne der Salutogenese und der WHO-Gesundheitsdefinition.

Lebenszufriedenheit, Glück und subjektives Wohlbefinden

⇒ Die Wissenschaft beschäftigt sich schon seit Jahrzehnten mit der Frage, was Menschen auf Dauer glücklich und zufrieden macht.

Insgesamt scheinen die meisten Menschen glücklich und mit ihrem Leben zufrieden zu sein³². Doch was führt dazu, dass wir uns glücklich und zufrieden fühlen und worin besteht subjektives Wohlbefinden? Intuitiv liegt die Vermutung nahe, dass die jeweiligen Lebensbedingungen – insbesondere materieller Besitz oder eine erfüllende Partnerschaft – eine entscheidende Rolle spielen.

²⁸ Mit Resilienz das Leben meistern: <http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie> (Zugriff 12.12.16).

²⁹ Grawe, K. (1998): Psychologische Therapie. Hogrefe, Göttingen.

³⁰ Groß, L. J., Stemmler, M., Zwaan, M. de. (2012). Ressourcenaktivierung in der klinischen Psychologie und Psychotherapie: Überblick über theoretische Hintergründe und aktuelle Forschungsansätze. Fortschritte der Neurologie und Psychiatrie, 80(8), 431-440.

³¹ Kaluza, G. et al. (2002). Salutogenese: Faktoren bei chronischen Rückenschmerzen. Zeitschrift für Klinische Psychologie, 31, 159-168.

³² Diener, E., Lucas R.E. & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. W: CR Snyder, SJ Lopez (red.), Handbook of positive psychology, 63-73, Oxford University Press, Oxford.

⇒ Die meisten Menschen halten Gesundheit, Geld und eine liebevolle Beziehung für die Eckpfeiler eines glücklichen Lebens...

...betonen Spinath und Hahn in Ihrem Artikel über die Glücksforschung der letzten Jahrzehnte³³. Nach Schattka³⁴ gilt *subjektives Wohlbefinden* als eines der höchsten Güter im menschlichen Leben. In privaten wie öffentlichen Lebensbereichen sei das Handeln von Menschen darauf ausgerichtet, Wohlbefinden zu erlangen oder zu bewahren: Menschen wünschen sich glückliche Partnerschaften, suchen nach zufriedenstellenden Arbeitsplätzen und verfolgen in ihrer Freizeit Aktivitäten, von denen sie annehmen, dass diese sie glücklich machen.

Zu Beginn der psychologischen Erforschung *subjektiven Wohlbefindens* standen Fragen nach objektiven, oft demographischen Bedingungsfaktoren von Wohlbefinden im Vordergrund. Sind beispielsweise verheiratete Menschen glücklicher als unverheiratete? Sind junge Menschen glücklicher als alte? Macht Geld glücklich?

Untersuchungen zeigen, dass objektive Faktoren wie beispielsweise Gesundheit oder Einkommen häufig nur einen losen Zusammenhang zu subjektivem Wohlbefinden aufweisen^{35,36}. Zunehmend verlagerte sich daher in den vergangenen Jahren das Forschungsinteresse von der Erforschung objektiver Kriterien hin zu Variablen wie Persönlichkeit³⁷, Merk-

malen von Verhalten³⁸ oder auch der Rolle von kritischen Lebensereignissen³⁹.

⇒ Untersuchungen aus dem Bereich der Positiven Psychologie behaupten: Entweder ist man zum Glück veranlagt bzw. mit dem Leben zufrieden oder eben nicht⁴⁰.

Es stimmt, dass Menschen mit gewissen Eigenschaften wie z.B. Extroversion glücklicher seien. Man brauche heutzutage eine gewisse Ignoranz gegenüber möglichen Katastrophen, eine Robustheit. Dies könne man sich aber auch antrainieren, sagt dagegen Brockmann und betont einen ganz anderen wesentlichen Aspekt des Glücks. Das Soziale sei ein ganz wichtiges Glückselixier. Menschen, die glücklich sind, ziehen andere an. Unglück hingegen macht einsam⁴¹.

In der OFB-Studie wurde als Ergänzung ein ganz spezieller Glücksfaktor mancher Menschen genauer unter die Lupe genommen (siehe Exkurs).

Exkurs: Für viele Menschen sind Haustiere ein potentieller Glücksfaktor! Warum?

Gesteigerte Lebensfreude, weniger Stress, bessere Gesundheit und wachsendes Wohlbefinden...

...dass ein Haustier viele Menschen glücklich macht, zeigt das Forschungsprojekt "Mensch und Hund" an der Universität Bonn. So tragen nach Wechsung regelmäßige Bewegung, Entspannungsmomente und positive Ablenkung entscheidend zur Gesundheitsprophylaxe bei⁴². Allen et al. fanden bei Haustierbesitzern einen niedrigeren Puls und Blutdruck und halten fest, dass

³³ Spinath, F.M. & Hahn, E. (2013). Wovon unsere Lebenszufriedenheit abhängt. *Spektrum der Wissenschaft, Spezial Biologie, Medizin, Hirnforschung*, 2, 72-79.

³⁴ Schattka, S. (2008). *Promotion-Fokus, Prevention-Fokus und subjektives Wohlbefinden*, Kassel university press GmbH, Kassel.

³⁵ Diener, E. et. al. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.

³⁶ Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Hrsg.), *Well-being. The foundations of hedonic psychology*, 353-373. Russell Sage Foundation. New York.

³⁷ Diener, E. & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Hrsg.),

siehe oben, 213-229.

³⁸ Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-Bass, San Francisco.

³⁹ Brickman, P., Coates, D. & Janoff Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.

⁴⁰ Spinath, F.M. & Hahn, E. (2013) – siehe Note 32.

⁴¹ Brockmann, H. (2014). Das Glück ist ein U. Spiegel online: <http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/lebenszufriedenheit-hilke-brockmann-erklaert-das-glueck-a-942693.html> (Zugriff: 08.12.16).

⁴² Warum Haustiere glücklich machen. <http://www.apothekenumschau.de/Tiere/Warum-Haustiere-gluecklich-machen-349181.html>

Haustierbesitzer mit Stresssituationen besser umgehen können⁴³. Dabei ist anzunehmen, dass dies alles für einen Goldfisch weniger gilt als für Hunde, Katzen oder andere Kleintiere.

Neben den physischen Auswirkungen tun Haustiere auch der Psyche gut, sagt Nolte, Generalsekretär des Forschungskreises „Heimtiere in der Gesellschaft“ in Bremen⁴⁴. Wer alleine wohne und ein Haustier habe, fühle sich nicht nur weniger einsam, sondern fände tatsächlich leichter Anschluss an andere Menschen. Auch die Studien von McConell et al. belegen, dass Haustiere als soziale Unterstützung dienen und dabei helfen können, soziale Unerwünschtheit auszugleichen sowie den Selbstwert zu steigern⁴⁵.

Individuelles Wohlergehen und Partnerschaft

Die OFB-Studie wurde in enger Zusammenarbeit mit der Eheberatung durchgeführt. Daher war es ein großes Anliegen, den Einfluss bzw. die möglichen Wechselwirkungen der einzelnen Untersuchungsvariablen zwischen Individuum und Paar herauszuarbeiten.

Von Interesse waren daher Fragestellungen wie: Welche Rolle spielt das individuelle Wohlbefinden, die subjektive Stressbelastung, die persönliche Ressourcenausstattung und die Lebenszufriedenheit für die Partnerschaftsqualität? Was macht Paare glücklich und zufrieden bzw. wie lässt sich die Partnerschaftsqualität erhöhen?

Verliebt, verlobt, verheiratet - und dann?

⇒ Nicht selten wird heutzutage die Liebe und das Glück vieler Paare stark auf die Probe gestellt...

Im Alltag unserer in hohem Maße technisierten und schnelllebigen Gesellschaft eine glück-

liche und dauerhafte Beziehung zu führen, stellt für viele Menschen eine enorme Herausforderung dar. Das Fehlen einer gesunden Balance zwischen einem stressigen Beruf und dem Alltagsleben, Belastungen, die das Führen einer beruflich bedingten Fernbeziehung mit sich bringen oder Krisen, wie beispielsweise eine plötzliche Arbeitslosigkeit, sind dabei nur einige Probleme, mit denen Paare zu kämpfen haben. Dabei ist es kein Geheimnis mehr, dass die Zeit zu zweit als bedeutender Faktor für das Glück der Partnerschaft gilt. Hinzu kommt, dass der Wandel der Geschlechterrollen bzw. der Wegfall klassischer, traditioneller Modelle zwar neue Möglichkeiten eröffnet (z.B. der Zugang zu Bildung und Karrierechancen für Frauen oder neue Formen, die Männerrolle zu leben) aber auch neue Herausforderungen und Belastungsquellen mit sich bringt. Zuvorderst steht die Doppelbelastung als berufstätige Mutter. In einem vollen Alltag zwischen Haushalt, Beruf und Kindern kommt die Partnerschaft nicht selten zu kurz.

Jeder Topf findet seinen Deckel - das Geschäft mit der Liebe boomt!

⇒ Flirten, Heirat und mehr... Zahlreiche Dating-Portale oder Partnerbörsen locken Partner-Suchende z.B. mit „attraktiven Singles mit Niveau“ und der großen Liebe...

So wirbt die Partnervermittlung „Parship“ mit dem Slogan: „alle 11 Minuten verliebt sich ein Single über PARSHIP“⁴⁶. Dabei gilt das Auswahlverfahren als „TÜV-geprüft, sicher und wissenschaftlich fundiert“⁴⁷. Alleine das Portal „FriendScout24“ verzeichnet zwischenzeitlich über 1.000.000 aktive Mitglieder⁴⁸. Ein Ausflug in die virtuelle Welt der Partnersuchenden weckt nicht selten die Vorstellung, als gäbe es

⁴³ Allen, K., Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2002). Cardiovascular reactivity in the presence of pets, friends, and spouses: The truth about cats and dogs. *Psychosomatic Medicine*, 64(5), 727-739.

⁴⁴ Haustiere tun ihrem Menschen einfach gut. <https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article112145958/Haustiere-tun-ihrem-Menschen-einfach-gut.html> (Zugriff 11.12.16)

⁴⁵ McConnell, A. R. et al. (2011). Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1239-52.

⁴⁶ Partnervermittlung Parship: <https://kw.parship.de> (Zugriff: 9.11.2015)

⁴⁷ Partnervermittlung Parwise: <http://certified-site.de/bewertung/parwise.de#> (Zugriff: 9.11.2015):

⁴⁸ Partnervermittlung FriendScout24: <http://www.friendscout24.de> (Zugriff: 19.11.2015)

einen optimal passenden Partner. Und manch einer stellt sich sicherlich die Frage, ob der bisherige der richtige ist!

Auf jeden Fall lässt sich darüber spekulieren, inwieweit diese Entwicklungen Auswirkungen auf „moderne Paarbeziehungen“ bzw. das Trennungsverhalten heutiger Paare haben oder zukünftig haben könnten.

Trennung und Scheidung: alarmierende Zahlen und Fakten

⇒ Zahlen und Fakten heutiger Scheidungsstatistiken sind alarmieren...

Nach Angaben des statistischen Bundesamtes wurden im Jahr 2015 in Deutschland 163.335 Ehen geschieden⁴⁹. In einer Mitteilung aus dem Jahre 2015 heißt es, dass nach den derzeitigen Scheidungsverhältnissen etwa 35% aller in einem Jahr geschlossenen Ehen im Laufe der kommenden 25 Jahre wieder geschieden werden⁵⁰.

⇒ Trennung und Scheidung haben oft weitreichende Folgen...

Es gibt zahlreiche Befunde, die belegen, dass Personen, die in ihren Beziehungen unzufrieden sind, ein höheres Risiko haben, körperlich zu erkranken oder eine psychische Störung zu entwickeln. Nach Bodenmann gehören Eheprobleme zu den häufigsten kritischen Lebensereignissen, bevor eine depressive Erkrankung ausbricht⁵¹.

Selbstredend geht eine Trennung der Eltern auch nicht spurlos an den Kindern vorüber. Nicht nur die Effekte der Scheidung an sich, sondern vor allem die chronische Disharmonie in der Familie während des oft langjährigen

Prozesses der Vorscheidungsphase haben einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Entwicklung der Kinder⁵².

Darüber hinaus konnten, bei aus Scheidungsfamilien stammenden Erwachsenen, langfristige Auswirkungen wie eine „Vererbung von Scheidung“ nachgewiesen werden⁵³.

Liebe ist die beste Medizin

⇒ Glück und Zufriedenheit in der Partnerschaft gelten als wichtige Schutzfaktoren für die physische und psychische Gesundheit...

Liebe, Partnerschaft und Familie rangieren in Umfragen zur Lebenszufriedenheit stets an prominenter Stelle und stellen eine wichtige Quelle für Lebensfreude und Wohlbefinden dar^{54,55}. Ebenso wie sich die Gesundheit auf die Beziehungszufriedenheit auswirkt, trägt im Gegenzug eine zufriedene Partnerschaft maßgeblich zur physischen und psychischen Gesundheit der Partner bei. Neuere Untersuchungen der Fernuniversität Hagen bestätigen, dass Personen in einer zufriedenen Beziehung länger leben und gesünder sind als Alleinstehende⁵⁶. Ganz nach dem Motto „Liebe ist die beste Medizin“.

Trennungsrisiken und Auslöser

⇒ Es wird immer wieder aufs Neue die Frage gestellt, inwieweit (eheliche) Trennungen vorhergesagt werden können...

⁴⁹ Pressemitteilung Nr. 249 vom 15.07.2016: <https://www.destatis.de> (Zugriff 19.12.16)

⁵⁰ Pressemitteilung Nr. 266 vom 23.07.2015: <https://www.destatis.de> (Zugriff 16.12.16)

⁵¹ Bodenmann, G. (2001). Prävention von Partnerschaftsproblemen. In S. Walper & R. Pekrun (Hrsg.). Familie und Entwicklung. Aktuelle Perspektiven der Familienpsychologie (S. 385-404). Hogrefe, Göttingen.

⁵² Böhmert, B. (2008). Junge Familien in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung. Beratungseffekte bei Eltern und ihre Auswirkungen auf die Eltern-Kind-Interaktion. Saarbrücken: VDM-Verlag.

⁵³ Wagner, M. & Weiß, B. (2003). A Meta-Analysis of German Research on Divorce Risks. Zeitschrift für Soziologie, 32 (1), 29-49.

⁵⁴ Thurmaier, F., Engl, J. & Hahlweg, K. (1999). Eheglück auf Dauer? Methodik, Inhalte und Effektivität eines präventiven Paarkommunikationstrainings– Ergebnisse nach fünf Jahren. Zeitschrift für Klinische Psychologie, 1: 54-62.

⁵⁵ Ruvolo, A. P. (1998). Marital well-being and general happiness of newlywed couples: Relationships across time. Journal of Social and Personal Relationships, 15, 470-489.

⁵⁶ Infoseite Forschungsprojekt "Stress und Coping in Partnerschaften" Fachbereich Gesundheitspsychologie Fernuni Hagen: <https://www.fernuni-hagen.de>. (Zugriff: 30.09.2016)

...bzw. welche Indikatoren sich für ein erhöhtes Trennungs- bzw. Scheidungsrisiko festmachen lassen?

In der Literatur werden zwischenzeitlich viele unterschiedliche individuelle, strukturelle und soziale bzw. gesellschaftliche Faktoren als Einflussgrößen bzw. Risikofaktoren für das Scheitern einer Beziehung diskutiert.

In soziologischen Studien liegt der Fokus dabei eher auf der Rolle gesellschaftlicher Einflüsse wie z.B. einer veränderten Rollenerwartung oder Einstellung zum Thema Scheidung oder auf der Untersuchung soziodemographischer und sozio-kultureller Einflussgrößen, wie z.B. Status oder Schichtzugehörigkeit^{57,58,59}.

Für die OFB-Studie und vor allem für den Transfer der Ergebnisse in den Beratungsalltag sind besonders die psychologischen Einflussgrößen interessant. Diskutiert werden diesbezüglich beispielsweise Persönlichkeitsmerkmale sowie eine mangelnde Kommunikationskompetenz⁶⁰ und Stressbewältigung als bedeutsame Risikofaktoren für eine negative Entwicklung der Partnerschaft und Scheidung. Auch Ähnlichkeiten (bzgl. Werten, Normen, Interessen...), Bindungsstil, Beziehungserfahrungen aus der Herkunftsfamilie sowie kognitive Variablen (z.B. Erwartungen, Attributionen) waren bereits Inhalt diverser Forschungen, gelten jedoch als weniger abgesichert⁶¹.

Gehen oder bleiben? Trennungsambivalenzen in Paarbeziehungen

⇒ Manch einer beschäftigt sich lange Zeit mit der Frage, ob er den Partner verlassen soll und findet am Ende immer noch keine klare Antwort....

Auslöser solcher ambivalenter Gefühle können kritische Lebensübergänge wie z.B. das Ende der Verliebtheitsphase, die Gründung einer Familie oder der Eintritt in den beruflichen Ruhestand sein. Immer wieder entstehen Zweifel an der Paarbeziehung, auch im Zusammenhang mit einem emotional belastenden Ereignis oder durch einen Seitensprung.

⇒ Es ist davon auszugehen, dass eine Trennung erst am Ende eines Prozesses steht, welcher geprägt ist von der Unsicherheit und der Frage bleiben oder gehen...

Das von Weiss und Cerreto (1980)⁶² entwickelte "Marital Status Inventory" wurde erarbeitet, um das Trennungspotential innerhalb der Ehe zu erfassen. Es basiert auf der Annahme, dass sich die Trennung einer Partnerschaft stufenweise vollzieht, nämlich möglicherweise in der Reihenfolge von Gedanken an Trennung über Unterhaltung mit Freunden, Diskussion mit dem Partner, Planung gerichtlicher Schritte bis zur Einreichung der Scheidung.

⇒ Über die Rolle trennungsambivalenter Gefühle bei Paaren, die sich in Paarberatung begeben ist bisher wenig bekannt...

Aspekte einer Trennung werden meist nur im direkten Zusammenhang mit Gedanken an Scheidung bzw. konkreten Handlungsschritten zur Eheauflösung abgefragt. So soll beispielsweise im „Marital Instability Index“⁶³ einem Fragebogen zur Messung der kognitiven und behavioralen Trennungsambivalenz beantwortet werden, ob man in den letzten drei Jahren

⁵⁷ Diekmann, A. & Engelhardt, H. (1995). Die soziale Vererbung des Scheidungsrisikos. Zeitschrift für Soziologie, 24, 215-228.

⁵⁸ Rosenkranz, D. & Rost, H. (1998). Welche Partnerschaften scheitern? Prädiktoren der Instabilität von Ehen. Zeitschrift für Soziologie, 19, 458-470.

⁵⁹ Price, S.J. & McKenry, P.C. (1987). Divorce. Beverly Hills: Sage.

⁶⁰ Engl, J. (1997). Determinanten der Ehequalität und Ehestabilität. Eine fünfjährige Längsschnittstudie an heiratswilligen und jungverheirateten Paaren. Institut für Kommunikationstherapie e.V., München.

⁶¹ Bodenmann, G. (2001). Psychologische Risikofaktoren für Scheidung: Ein Überblick. Psychologische Rundschau, 52 (2), 85-95.

⁶² Weiss, R.L. & Cerreto, M.C. (1980). The Marital Status Inventory: Development of a measure of dissolution potential. American Journal of Family Therapy, 8(2), 80-85.

⁶³ Booth, A. et al. (1983). Measuring marital instability. Journal of Marriage and the Family, 45(2), 387-394.

jemals ernsthaft die Idee einer Scheidung geäußert habe. Solche Fragen können für das Vorgehen in der Eheberatung enorm wichtig sein, denn Trennungsabsichten sind oft bereits so fortgeschritten, dass für eine Intervention keine geeignete Grundlage mehr besteht⁶⁴.

Es ist davon auszugehen, dass eine effektive Hilfe bereits frühzeitig im Trennungsprozess ansetzen sollte. Zudem sollten Fragebögen nicht nur Informationen zum aktuellen Stand beider Partner innerhalb des Trennungsprozesses abfragen, sondern auch die Auswirkungen von Trennungsambivalenzen auf das Individuum, die Partnerschaft oder das Familiensystem ausreichend abbilden.

Douglass und Douglass (1995) versuchen dies in ihrem „Marital Problems Questionnaire“⁶⁵ (MPQ), indem Sie das Abfragen von Problemfeldern wie z.B. Untreue oder Drogenmissbrauch miteinbeziehen. Allerdings stellen sie wiederum nur zwei Fragen zur Trennungsambivalenz an sich: „Ob die Beziehungsprobleme so gravierend waren, dass eine Scheidung diskutiert wurde“ und „ob sich das Paar im letzten Jahr bereits einmal getrennt hat“.

Erfahrungen aus der Praxis bestärken die Annahme, dass die Beziehungszufriedenheit umso weniger noch verbessert werden kann, je mehr aktive Schritte in Richtung Trennung bzw. Scheidung bereits unternommen wurden. Für den Erfolg der Paarberatung ist es daher wichtig, sich ein Bild davon zu machen, wie sehr jeder Klient noch in die Beziehung eingebunden ist und wie sehr er gewillt ist, an ihr zu arbeiten.

Die Geheimnisse einer glücklichen Partnerschaft

⇒ Gerade in Zeiten hoher Scheidungsraten ist für viele die Frage nach einem Rezept für eine gut funktionierende Partnerschaft oder Ehe von großem Interesse...

Wie sich die Beziehungskompetenz stärken lässt, ist in den Medien ein vieldiskutiertes Thema. Zahlreiche Ratgeber, Bücher oder Internetbeiträge vermitteln dem Laien hilfreiche Tipps und Tricks, wie eine glückliche Partnerschaft gelingen kann. So zählt die Psychotherapeutin Wolf auf ihrer Internetseite z.B. Einfühlungsvermögen, Vertrauen, gemeinsame Unternehmungen und Alltagsrituale als Beziehungsfördernde Faktoren auf⁶⁶. In seinem „Ratgeber für glückliche Ehen, Beziehungen und Paare“ beschreibt der Ehe- und Familienpsychologe John M. Gottmann sieben Verhaltensregeln. So helfe es beispielsweise, sein Wissen über den Partner stets auf dem neusten Stand zu halten, Zuneigung und Bewunderung für den Partner zu pflegen und sich ihm immer wieder aufs Neue liebe- und respektvoll zuzuwenden⁶⁷.

⇒ Auch in der Wissenschaft ist die Frage nach beziehungsfördernden, ehestabilisierenden Faktoren ein vielfach untersuchtes Thema...

Wagner & Weiß⁶⁸ fassen in einer Metaanalyse zusammen, dass zur Erklärung von Ehestabilität vorrangig zwei Theorien Anwendung finden: die *Austauschtheorie* und die *mikroökonomische Theorie*.

Der *Austauschtheorie* zufolge hängt die Stabilität der Ehe von der Beziehungsqualität, den Alternativen zur bestehenden Ehe sowie den externen sozialen Barrieren ab, die einer Ehe-

⁶⁴ Hank, G., Hahlweg, K. & Klann, N. TA (MSI) – Trennungsabsichten. Diagnostische Verfahren für Berater. Materialien zur Diagnostik und Therapie in Ehe-, Familien- und Lebensberatung. Beltz, Weinheim.

⁶⁵ Douglass, F.M & Douglass, R. (1995). The Marital Problems Questionnaire (MPQ). A short screening instrument for marital therapy. *Family Relations*, 238-244.

⁶⁶ Tipps für eine erfüllte Partnerschaft. <http://www.partnerschaft-beziehung.de/Partnerschaft.html> (Zugriff: 16.12.2016)

⁶⁷ Gottmann, J.M. (2000). Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe. Eicon Ullstein List Verlag, München.

⁶⁸ Wagner, M. & Weiß, B. (2003). A Meta-Analysis of German Research on Divorce Risks. *Zeitschrift für Soziologie*, 32(1), 29-49.

scheidung entgegenstehen. Die Qualität einer Ehe wird wiederum zurückgeführt auf soziale und personale Ressourcen, die Zufriedenheit mit dem Lebensstil und die Erträge aus der Interaktion mit dem Partner.

Nach der *mikroökonomischen Theorie*, auch bezeichnet als Haushaltsökonomie werden Ehen geschieden, wenn der gemeinsame Nutzen aus der Ehe unterhalb des erwarteten Nutzens der Alternativen liegt. Personen versuchen hiernach ihren Ehe- oder Familienhaushalt so zu organisieren, dass der Ertrag maximal ist. Ehegewinn ist somit die zentrale Variable.

Leider weist laut den Autoren die Praxis der Scheidungsforschung Nachlässigkeiten bei der Publikation der Befunde auf, die Berechnungen von Meta-Analysen erschweren. Unter Berücksichtigung dieser Einschränkungen nennen die beiden Autoren zahlreiche Indikatoren für ein erhöhtes Scheidungsrisiko, die sich mit den Suchkosten, den Investitionen in die Ehe sowie externe Barrieren in Verbindung bringen lassen (Details siehe nachfolgende Tabelle).

Tab. 1-1: Faktoren, die das Trennungsrisiko bei Paaren erhöhen/senken

Trennungsrisiko erhöht	
Investitionen in die Ehe	Geburt des ersten Kindes (besonders, wenn das erste Kind nicht von beiden gemeinsam ist)
Arbeitsteilung	Frauenerwerbstätigkeit
Sozialer Kontext	Leben in der Großstadt
Trennungsrisiko reduziert	
Informationsniveau über den Partner vor der Heirat	Dauer der vorehelichen Beziehung
Suchkosten und Aufwand	Spätehen bzw. das Alter der Frau
Eheexterne Barrieren	Zugehörigkeit zur katholischen Kirche bzw. eine kirchliche Trauung
Ressourcen	steigendes Bildungsniveau des Ehemannes

Mit Blick auf die Frage nach weiteren paarbezogenen Ressourcen, wurden für die OFB-Studie zwei bisher wenig wissenschaftlich

untersuchte, aber dennoch nicht weniger interessante Faktoren ausgewählt, die immer wieder in Zusammenhang mit Beziehungszufriedenheit für Schlagzeilen sorgen: *Humor* bzw. *gemeinsames Lachen* sowie *gemeinsame Mahlzeiten*.

„Lachen ist die beste Medizin“

⇒ Die Ergebnisse moderner Lachforschung beweisen: Die älteste Volksweisheit hat Recht! Wer lacht, lebt länger – und vor allem gesünder...

Viele unterschiedliche Studien belegen, dass Lachen zur Gesundheitsprävention beiträgt, Stress reduziert und uns hilft uns wohlzufühlen^{69,70}. Wie aber kann das sein? Lachen ist ein echter „Gesundbrunnen“ sagt der „Lachforscher“ Tietze. Es verbessert die Lungenfunktion, versorgt das Gehirn mit einer Sauerstoffdusche und massiert die inneren Organe. Die Immunabwehr steigt, Stresshormone bauen sich ab und Glückshormone werden freigesetzt. Wer regelmäßig ausgiebig lacht, tut also eine Menge für seine Gesundheit⁷¹.

Gemeinsames Lachen verbindet, stärkt und belebt die Beziehung

⇒ Es liegt auf der Hand, dass Lachen nicht nur für die Gesundheit förderlich ist, sondern auch einer Partnerschaft zugutekommt...

Der Paartherapeut Retzer betont in seinem Beitrag „Gemeinsamer Humor als Ehe-Leim“ den Humor und die Kommunikation als überaus wichtig in der Beziehung⁷². Paartherapeut Kachler hält in seinem Buch „Warum Lachen die beste Therapie für Paare ist“ fest: Lachen

⁶⁹ Miller, M.D. & Fry, W.F. (2010). The Effect of Mirthful Laughter on the Human Cardiovascular System. *Med. Hypotheses*, 73(5), 636.

⁷⁰ Butler, B. (2014). Laughter: The Best Medicine?. *OLA Quarterly*, 11(1), 11-13.

⁷¹ Lachen ist gesund: <https://www.ugb.de/gesundheitsfoerderung/lachen-ist-gesund> (Zugriff 09.12.2015)

⁷² Gemeinsamer Humor als Ehe-Leim: <http://www.beziehungskram.de/Verheiratet/Ehe-Leim.html> (Zugriff: 11.11.16).

verbindet. Auch die Psychotherapeutin Wolf beschreibt auf ihrer Internetseite die positiven Auswirkungen des miteinander Lachen können auf die Langlebigkeit einer Beziehung. Gemeinsames Lachen entschärfe Konflikte und schwäche Kränkungen ab⁷³.

Während es allerdings viele wissenschaftliche Untersuchungen über die positiven Funktionen des Lachens an sich gibt, ist dessen Funktion in einer Paarbeziehung im deutschsprachigen Raum bisher wenig erforscht.

⇒ **Amerikanische Untersuchungen deuten darauf hin, dass es sich lohnen kann, das miteinander Lachen und den gemeinsamen Humor mehr in den Fokus von Hilfsangeboten zu rücken.**

So korreliert beispielsweise die Wertschätzung des Humors des Partners mit der Ehezufriedenheit⁷⁴. Nach McBrien ist Humor wichtig für langanhaltende Beziehungen, da er dabei hilft, mit den eigenen Schwächen und den Schwächen des Partners besser umzugehen und kreative Lösungen für herausfordernde Situationen zu finden. Humor und Lachen sollen aktiv in einer Paartherapie unterstützt werden, da sie dem Stressabbau dienen, die Anzahl positiver geteilter Erfahrungen erhöhen und bei der Therapie ermutigend wirken⁷⁵. Googelt man dieses Thema, so findet man zwischenzeitlich bereits spezielle Trainingsangebote, die das Thema aufgreifen, wie z.B. das Seminar „Lachen zu zweit – (mehr) Humor in Paarbeziehungen“⁷⁶.

Liebe geht durch den Magen – Essen als partnerschaftliches Liebesritual

Wenn Menschen sich zum Essen an einen Tisch setzen, passiert mehr, als auf den Tellern sichtbar ist, behauptet Hausschild⁷⁷. Gemeinsame Mahlzeiten hätten viele positive Effekte. So habe man bis in das 11. Jahrhundert hinein Verträge abgeschlossen, indem man miteinander aß. Auch wenn das gemeinsame Essen mit den Jahrhunderten die Bedeutung als rechtlicher Akt verloren habe, sei die symbolische Kraft immer noch präsent. Es lässt sich daher darüber spekulieren, ob gemeinsames Essen innerhalb einer Paarbeziehung eine bedeutungsvolle Funktion einnehmen kann. Ganz in diesem Sinne hält der Soziologe Jean-Claude Kaufmann fest, gemeinsames Essen gehöre zu den stärksten Momenten in einer Beziehung und sei für das Funktionieren einer Partnerschaft fast genauso entscheidend wie Sex⁷⁸.

Auf jeden Fall liegt es nahe, dass man über die nähere Betrachtung der Esskultur eines Paares viel über dessen Beziehung erfahren kann. Gibt es überhaupt gemeinsame Mahlzeiten? Wenn ja, wo und wie werden diese eingenommen? Welche Themen werden zu Tisch ausgetauscht? Wer bereitet das Essen vor? Was gibt es? Zu diesem Thema gibt es bisher wenig wissenschaftliche Untersuchungen. Es lässt sich jedoch festhalten, dass beispielsweise jungen Paaren gemeinsames Essen sehr wichtig ist⁷⁹, nicht zuletzt auch deswegen, weil

⁷³ Humor – gemeinsam Lachen verbindet und stärkt die Beziehung. <http://www.partnerschaft-beziehung.de/humor.html> (Zugriff: 11.11.16)

⁷⁴ Rust, J., & Goldstein, J. (1989). Humor in marital adjustment. *Humor: International Journal Of Humor Research*, 2(3), 217-223.

⁷⁵ McBrien, R. J. (1993). Laughing together: Humor as encouragement in couples counseling. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 49(3-4), 419-427.

⁷⁶ Lachen zu zweit – (mehr) Humor in Paarbeziehungen. <http://www.bildungswerk.at/content/bildungszentrum/archiv/345/articles/2013/10/03/a5193/print> (Zugriff: 11.11.16)

⁷⁷ Vom Wurstsalat und Weltfrieden: ZEIT Wissen Nr. 1/2014, <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2014/01/ernaehrung-gemeinsame-mahlzeiten> (Zugriff: 11.11.16)

⁷⁸ Liebe geht durch den Magen – was stimmt daran? Passauer Neue Presse: http://www.pnp.de/service/verlag/zeitung_macht_schule/berichterstattung/449846_Liebe-geht-durch-den-Magen-was-stimmt-daran.html (Zugriff: 19.11.2015)

⁷⁹ Marshall, D. W., & Anderson, A. S. (2002). Proper meals in transition: Young married couples on the nature of eating together. *Appetite*, 39(3), 193-206.

es bedeutet, gemeinsame Zeit miteinander zu verbringen⁸⁰.

Zusammenfassend lassen sich die nachfolgend aufgeführten konkreten Fragestellungen für das OFB-Projekt ableiten.

⁸⁰ Bove, C. F., Sobal, J., & Rauschenbach, B. S. (2003). Food choices among newly married couples: Convergence, conflict, individualism, and projects. *Appetite*, 40(1), 25-41.

FRAGESTELLUNGEN

Die Fragestellungen wurden in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Onlineerhebung mit Blick auf den Praxisalltag der Beraterschaft erarbeitet. Im Vordergrund der Erhebung stand das nähere Kennenlernen der Klienten der EFL. Neben den allgemeinen soziodemographischen Angaben standen die Fragen nach deren Belastungsgrad, ihrer Bewältigungskompetenz und der Zufriedenheit im Mittelpunkt der Erhebung.

Folgende Leitfragen lassen sich festhalten:

- ⇒ Mit welchen Belastungen einerseits und welchen Bewältigungskompetenzen andererseits kommen die Klienten in die EFL? Wie glücklich und zufrieden sind sie?
- ⇒ Gibt es Auffälligkeiten im Belastungsgrad, der Ressourcenausstattung oder der Zufriedenheit im Vergleich zur Norm?
- ⇒ Welche Zusammenhänge und Abhängigkeiten zwischen Belastungen, Ressourcen und Zufriedenheit lassen sich nachweisen?
- ⇒ Gibt es auffällige Gruppenunterschiede, wie beispielsweise Geschlechterunterschiede, in den abgefragten Variablen?

Eines der Ziele war, bisher nicht erfasste Themen abzufragen, um so mit neuen Kenntnissen das Wissen der Beraterschaft zu erhöhen. Für die Erhebung wurde das Thema Trennungsambivalenzen ausgewählt. Von Interesse waren folgende Fragestellungen:

- ⇒ Kommt Trennung für die Klienten grundsätzlich in Frage? Wenn nein, welche Gründe gibt es dafür?
- ⇒ Gibt es Trennungstendenzen in der aktuellen Partnerschaft? Wenn ja, wie weit fortgeschritten sind diese?
- ⇒ Welche Auswirkungen haben trennungsambivalente Gefühle und Trennungsabsichten auf die Lebens- und Partnerschaftszufriedenheit?
- ⇒ Lassen sich Zusammenhänge zwischen der Ressourcenausstattung bzw. dem Belastungsgrad und vorhandenen Trennungsabsichten aufzeigen? Wenn ja, wie sehen diese aus?

METHODE

3.1 PROJEKTDESIGN UND VERLAUF

Das umfassende Fragebogeninventar der Onlinestudie wurde 2013 in enger Zusammenarbeit mit der EFL entwickelt. Alle Themen bzw. Fragen entstanden dabei in einem intensiven Austausch mit den Beratern des Arbeitskreises Onlineerhebung.

Hierdurch war sichergestellt, dass die geplante Erhebung sich nah am Praxisalltag der Beraterschaft orientiert. Nach der Planungsphase ist auf der institutseigenen Homepage »www.institutkom.de« 2014 ein »Login-Bereich« eingerichtet worden. Es folgten Programmierung und Implementierung des Fragebogens, eine 2-wöchige Testphase sowie die Überprüfung und Freigabe durch den Hogrefe Verlag⁸¹.

Im Juni wurden die Projektdetails ausführlich in einer Stellenleitersitzung vorgestellt und die Projektmappen mit allen wichtigen Informationen für die Berater und Klienten ausgegeben (siehe Abb. 3-1). Diese enthielten neben zahlreichen Umschlägen für die Klienten auch Anschreiben für jeden angestellten Berater der EFL. So konnte sichergestellt werden, dass alle Mitwirkenden maximal informiert sind. Im Juli 2014 startete die Datenerhebung. Geplant war, die gesamte Beraterschaft in die Erhebung einzubeziehen. Jeder Eheberater ist dabei zunächst mit der Erhebung von zwei Paarberatungen und einer Einzelberatung beauftragt worden. Dieses Vorgehen sollte gewährleisten, dass sich die Arbeit und der zeitliche Aufwand für den Einzelnen auf ein Minimum beschränken.

Ziel war, bis zum Abschluss der Erhebungsphase Mitte 2015, auswertbare Daten von insgesamt 50 Einzelkunden und mindestens 50 Paaren (100 Personen in Partnerschaft) zu erhalten. Der geplante Erhebungszeitraum umfasste zunächst ein Jahr und wurde im Verlauf nochmals um vier Monate verlängert, um einen bestmöglichen Datenrücklauf zu erzielen. Zum Abschluss der Datenerhebung lagen insgesamt n=189 Datensätze aus unterschiedlichen Erhebungsgruppen vor (Details siehe Tab. 4-1).

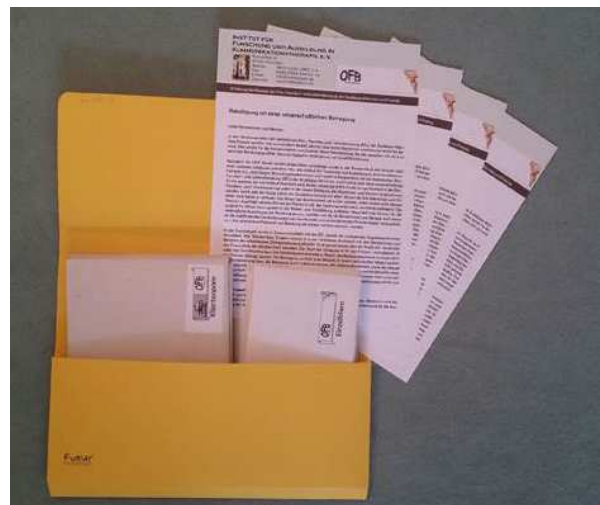


Abb. 3-1: Projektmappe mit den Anschreiben und Umschlägen für die Befragung

3.2 FRAGEBOGENINVENTAR

Durch das Fragebogeninventar wurden neben zahlreichen personenbezogenen Daten Angaben zur *Lebens- bzw. Beziehungsqualität* sowie die *individuellen Bewältigungskompetenzen bzw. Ressourcen* der EFL-Klienten zu Beginn der Beratung erhoben. Hierzu füllten die Teilnehmer die Bögen spätestens nach der zweiten Beratungsstunde aus. Insgesamt war die zum Ausfüllen der Fragebögen benötigte Zeit mit 15-20 min. veranschlagt (abhängig von der Anzahl der Module s.u.).

Die Befragung umfasste zwei Module. In einem „**individuellen Modul**“ wurden die *Stressbelastung* bzw. die *Belastung durch Lebensereignisse*, die *Lebenszufriedenheit* sowie

⁸¹ Bei Onlineerhebungen müssen spezielle Anforderungen erfüllt sein, deren Einhaltung vom Verlag eigens geprüft wurden.

die aktuell nutzbaren *Ressourcen* abgefragt. Für Klientenpaare bzw. diejenigen Einzelklienten, welche aktuell in einer Partnerschaft leben, ergänzte ein „Partnerschaftsmodul“ den Fragebogen. Hier sind Informationen zur *Beziehungsbiographie*, zur *Zufriedenheit mit der aktuellen Partnerschaft/Beziehungsqualität* abgefragt worden. Ergänzend wurden *Trennungsgedanken bzw. -absichten* ermittelt.

Die Berater wurden gebeten einem Einzelklienten in Beratung einen kleinen Umschlag zu übergeben (gekennzeichnet mit EINZELKLIENT). Dieser beinhaltete die Anleitung für einen Einzelklienten und einen individuellen 6-stelligen Zahlencode mit einer 0 am Ende (z.B. 477850). Paare bekamen einen großen Umschlag (gekennzeichnet mit KLIENTENPAAR). In diesem befanden sich wiederum zwei verschlossene kleine Umschläge (gekennzeichnet mit KLIENT 1, KLIENT 2), in denen die beiden Partner jeweils ein Anschreiben sowie denselben 5-stelligen Zahlencode plus ein „a“ bzw. ein „b“ am Ende vorfinden (z.B. 54431a, 54431b). Durch diese spezielle Kennzeichnung wird sichtbar, ob Klienten, die das Paarmodul beantworten haben, alleine oder gemeinsam in Beratung waren.

Alle wichtigen Angaben zur Vorgehensweise im Detail sowie den persönlichen Code konnten die Teilnehmer dem in ihrem persönlichen Umschlag befindlichen Anschreiben (siehe Abb. 3-2) entnehmen.

Die Befragungen fanden online statt, d.h. die Klienten konnten die Fragen zu einem frei gewählten Zeitpunkt in geschützter Atmosphäre zuhause am PC ausfüllen. Die Daten wurden anonymisiert erhoben und weiterverarbeitet, Rückschlüsse auf konkrete Personen waren nicht möglich. Zugang zu den erhobenen Daten hatten weder Berater noch Partner.



Beteiligung an einer wissenschaftlichen Befragung

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie haben sich für eine Paarberatung in einer der Beratungsstellen der katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) der Erzdiözese München und Freising angemeldet. Jährlich werden hier, mit wachsendem Bedarf, über 4000 Klientinnen bzw. Klienten betreut. Die Beratungsstellen bemühen sich um eine optimale Beratungsqualität. Hierfür bedarf es Maßnahmen zur Qualitätssicherung.

Wir, das Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V., führen derzeit in Kooperation mit der katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) der Erzdiözese München und Freising eine wissenschaftliche Studie durch. Neue Befragte können gezielt in die Weiter- und Fortbildung von Beraterinnen und Beratern einfließen und für die methodische Ausrichtung der Beratung genutzt werden.

Wir möchten Sie hiermit bitten, sich an dieser Studie zu beteiligen. Sie helfen damit, die Angebote der Beratungsstellen noch besser auf die Bedürfnisse der Klientinnen und Klienten abzustimmen. Zudem besteht natürlich die Möglichkeit, dass Sie Themen aus der Befragung in Ihrer Beratung ansprechen. Auch kann die Beschäftigung mit dem Fragebogen Ihnen dazu dienen, sich über Fragen bezüglich Ihrer Partnerschaft noch klarer zu werden. Auf diese Weise kann Ihre Beteiligung an der Befragung auch Ihrer eigenen Paarberatung nützen.

Wenn Sie sich beteiligen, würde das für Sie bedeuten, dass Sie nach Ihrer ersten Beratung möglichst zeitnah Fragen zu sich selbst bzw. zu Ihrer Partnerschaft beantworten. Dies nimmt einmalig ca. 20 Minuten Zeit in Anspruch.

Die Befragung findet online statt, d.h. Sie können die Fragen zu einem frei gewählten Zeitpunkt in geschützter Atmosphäre zuhause an Ihrem PC ausfüllen. Selbstverständlich werden Ihre Daten dabei streng vertraulich und nach den Regeln des Datenschutzes behandelt. Die Daten werden anonymisiert erhoben und weiterverarbeitet, Rückschlüsse auf konkrete Personen sind nicht möglich. Zugang zu den erhobenen Daten haben weder Ihre Beraterin bzw. Ihr Berater noch Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner. Um diesen Schutz zu gewährleisten haben wir für Sie einen individuellen Zugang mittels eines einmaligen Codes zu dem Fragebogen auf unserer Website www.institutkom.de eingerichtet.

Zu Ihrem persönlichen Fragebogen gelangen Sie durch die Eingabe eines für diese Studie eingerichteten Benutzernamens und Passwortes sowie Ihres individuellen Codes.

Hierzu müssen Sie den nachfolgenden Link aufrufen:

<https://www.institutkom.de/login.html>

Wenn Sie auf den Button „ZUM FRAGEBOGEN“ klicken, werden Sie gebeten den Benutzernamen einzugeben, sowie das Passwort.

Benutzername: Studie_OFB
Passwort: Frage_Bogen

Nachdem Sie die Hinweise zum Datenschutz gelesen und uns Ihr Einverständnis für das Mitwirken an dieser Befragung erteilt haben, können Sie mit Ihrem individuellen Code den Fragebogen starten.

Ihr individueller CODE lautet:

Bitte beantworten Sie die einzelnen Fragen und klicken Sie dann jeweils auf „WEITER“. Am Ende des Fragebogens beenden Sie die Erhebung, indem Sie auf „SPEICHERN“ klicken. Ihre Daten werden übermittelt und gespeichert. Bitte beachten Sie, dass Ihr Code nach dem Abschicken ungültig wird und die Eingaben nicht mehr geändert werden können.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.

Abb. 3-2: Detailliertes Anschreiben an die Teilnehmer der Studie mit persönlichem Code.

Um diesen Schutz zu gewährleisten und den Anforderungen des Hogrefe-Verlages gerecht zu werden, bedurfte es der Erstellung einer geeigneten Eingabemaske. Nach Abfrage eines *Benutzernamens* und eines *Passwortes* musste jeder Teilnehmer zusätzlich einen individuellen, einmaligen *Code* eingeben. Diese Codes wurden in einer Datenbank hinterlegt und nach Beendigung des Fragebogens für weitere Zugriffe gesperrt. Insgesamt sind zunächst 600 solcher Codes ausgegeben worden. Mit Verlängerung des Erhebungszeitraumes um vier

Monate wurde die Zahl auf 900 Codes erhöht⁸².

Um die Befragung zu starten wurden die Teilnehmer zunächst gebeten, auf unserer Homepage »www.institutkom.de« den *Login-Bereich* aufzurufen. Über den auf dieser Begrüßungsseite befindlichen Button „Zum Fragebogen“ gelangten sie auf die Einstiegsseite der Erhebung (siehe Abb. 3-3). Hier mussten sie sich zunächst die Angaben zum *Datenschutz* durchlesen und eine *Einverständniserklärung* abgeben. Dann wurde der individuelle Code abgefragt und mit einem Mausklick auf „Start“ die eigentliche Datenerhebung gestartet.



Abb. 3-3: Einstiegsseite der Erhebung im speziellen Login-Bereich auf der Internetseite www.institutkom.de

Der Fragebogen war so aufgebaut, dass zunächst einige soziodemographische Angaben gemacht werden mussten. Im Anschluss folgten die Fragen zu den bereits weiter oben aufgeführten Themen (siehe Beispiel Abb. 3-4).

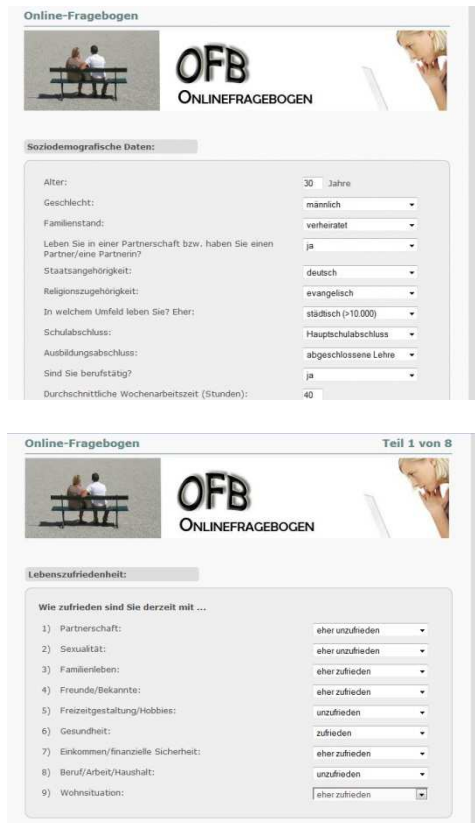


Abb. 3-4: Layout des Onlinefragebogens – hier der Fragebogen „soziodemographische Daten“ bzw. „Fragen zur allgemeinen Lebenszufriedenheit“

Nach Beendigung der Eingabe gab es die Möglichkeit, sich eine *Ergebnisseite* mit den persönlichen Antworten als Datei abzuspeichern und/oder auszudrucken⁸³, so dass diese z.B. in die nächste Beratungsstunde mitgenommen werden konnte (siehe Abb. 3-5).

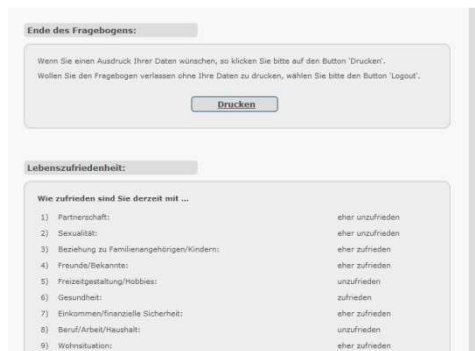


Abb. 3-5: Druck- und Ergebnisooption am Ende des Fragebogens

⁸² Zu diesem Zeitpunkt waren bereits an einzelnen Beratungsstellen keine oder nur noch wenige Umschläge zum Austeilen vorhanden.

⁸³ Für den normierten Partnerschaftsfragebogen (PFB) und das Trierer Stress Inventar (TICS) erfolgte lediglich eine Gesamtauswertung bzw. die Auswertung pro Skala, da die Lizenzbedingungen kein Kopieren bzw. Drucken der Fragen zuließ.

3.2.1 Individuelles Modul

Aktuelle Lebenszufriedenheit

Zur Erhebung der aktuellen Lebensqualität wurde – wie bereits in früheren Studien – ein Ausschnitt aus dem allgemeinen Modul (FLZM-A) der „**Lebenszufriedenheits-Module**“ (FLZM) von Henrich & Herschbach (2000a⁸⁴, 2000b⁸⁵) verwendet. Die Teilnehmer beurteilen ihre *aktuelle Zufriedenheit* in neun relevanten Lebensbereichen (z.B. „Freunde“, „Freizeitgestaltung“, „Gesundheit“). Die Antwortmöglichkeiten reichen von 0=„unzufrieden“ bis 3=„zufrieden“. Ausgewertet und interpretiert werden die Angaben auf Einzel-Item-Ebene. Zudem wird ein Gesamtwert aus der Summe gebildet (hier bezeichnet als ALZ-Index). Aufgrund der Kürzung des Fragebogens muss auf den Vergleich mit Normwerten verzichtet werden.

Ressourcen

Die Ressourcenausstattung wurde mit dem „**Essener Ressourcen-Inventar**“ (ERI, Tagay et al. 2008)⁸⁶ erfragt. Das ERI misst mit insg. 38 Items personale und soziale Protektivfaktoren sowie strukturelle Ressourcen, wobei der Schwerpunkt auf den personalen Ressourcen liegt⁸⁷. Jedes Item besteht aus einem Aussagesatz in der Ich-Form, z.B.: „Ich bin gern mit Menschen zusammen“. Beurteilt wird auf einer 4-stufigen Skala der Grad des Zutreffens (0=„trifft gar nicht zu“ bis 3=„trifft vollkommen zu“). Es gilt: Je höher der Wert, desto ausgeprägter ist die jeweilige Ressource. Ausgewertet wurde der ERI-Gesamtwert, welcher

laut Autoren einen Gesamteindruck über das Vorhandensein von Ressourcen vermittelt.

Um zu überprüfen, ob ein Teilnehmer über eine ausreichende Ressourcenausstattung verfügt, wurde anhand der Mittelwertskalen der Kontrollgruppe ein cut-off-Wert festgelegt. Werte von 2,2 und höher zeigen eine hohe Ressourcenausstattung an.

Ergänzend wurde zur Bestimmung vorhandener Ressourcen für die Studie noch das Zusatzitem „Ich habe ein Haustier, das mir Freude macht!“ formuliert („**Haustieritem**“). Die Antwortmöglichkeiten sind „stimmt“ bzw. „stimmt nicht“.

Stressbelastung im Alltag und chronisches Stresserleben

Um einen Einblick in langanhaltende oder häufig wiederkehrende *Alltagsbelastungen* der Teilnehmer zu bekommen, wurde die „**Screening-Skala zum chronischen Stress**“ (SSCS) aus dem „Trierer Inventar zum chronischen Stress (TICS, Schulz et al., 2004)⁸⁸“ verwendet. Dem Fragebogen mit seinen insgesamt 57 Items liegt laut Autoren ein interaktionsbezogenes Stresskonzept zugrunde. Demzufolge entsteht Stress in der bzw. durch die aktive Auseinandersetzung einer Person mit den Anforderungen ihrer Umwelt. Die für die Studie gewählte SSCS-Skala erfasst die chronische Stressbelastung unspezifisch und global. Beurteilt werden soll auf einer 5-stufigen Skala (0=„nie“ bis 4=„sehr häufig“), wie häufig man die im jeweiligen Item angesprochene Erfahrung bzw. Situation in den letzten drei Monaten gemacht bzw. erlebt hat. Die Skala beinhaltet 12 Items aus den folgenden fünf TICS-Unterskalen: „Chronische Besorgnis“, „arbeitsbezogene/soziale Überlastung“, „Überforderung“ und „Mangel an sozialer Anerkennung“. Eine Person gilt als chronisch gestresst, wenn sie sich viele Sorgen macht, überlastet

⁸⁴ Henrich, G. & Herschbach, P. (2000a). Questions on Life Satisfaction (FLZM) – A short questionnaire for assessing subjective quality of life. *European Journal of Psychological Assessment*, 16, 150–159.

⁸⁵ Henrich, G. & Herschbach, P. (2000b): Fragen zur Lebenszufriedenheit (FLZM). In: U. Ravens-Sieberer & A. Cieza (Hrsg.). *Lebensqualität und Gesundheitsökonomie in der Medizin* (S. 98-110). München: ecomed.

⁸⁶ Tagay, S., Düllmann, S. & Senf, W. (2008). *ERI - Essener Ressourcen-Inventar. Tests Info*

⁸⁷ Laut Autoren ist davon auszugehen, dass diese bei Erwachsenen die zentralste Rolle spielen. Wobei angenommen wird, dass die drei Dimensionen miteinander interagieren und sich gegenseitig beeinflussen können.

⁸⁸ Schulz, P., Schlotz, W. & Becker, P. (2004). *TICS - Trierer Inventar zum chronischen Stress*. Göttingen: Hogrefe Verlag.

und überfordert ist und keine Anerkennung für ihre Anstrengungen erhält.

Um zu überprüfen, ob ein Teilnehmer überdurchschnittlich stressbelastet ist, wurde anhand der im Testhandbuch verfügbaren T-Wertetabelle ein cut-off Wert von 64 festgelegt.

Belastung durch Lebensereignisse

Die Life-Event-Theorie (Holmes, T.H. & Rahe, R.H., 1967)⁸⁹ postuliert, dass es bestimmte Ereignisse gibt, die Stress auslösen und zu Krankheiten führen können. Holmes und Rahe ermittelten für 43 Ereignisse die jeweiligen Stresslevels. Für die OFB-Studie wurden in Anlehnung an die hieraus entstandene „**LCU-Skala**“ (Life Change Units) 10 relevante *Lebensereignisse* herausgegriffen (z.B. „Scheidung/Trennung“, „schwere Erkrankung“). Die Teilnehmer sollten für jedes Ereignis die Frage: „*Folgende Ereignisse sind in meiner Familie im letzten Jahr eingetroffen. Ich erlebe diese momentan als ...*“ beantworten, indem sie auf einer 4-stufigen Skala den Belastungsgrad bestimmten (0=„gar nicht belastend“ bis 3=„sehr belastend“). Zusätzlich gab es durch eine offene Frage die Möglichkeit weitere, nicht aufgeführte Ereignisse anzugeben und deren Belastungsgrad zu beurteilen. Für die Analysen wurde aus der Summe ein Gesamtbelastungsindex (hier bezeichnet als LE-Belastungsindex) ermittelt.

Beratungsangebote

Im Anschluss an die Fragen zu den Lebensereignissen sollten die Teilnehmer noch angeben, ob sie in der Vergangenheit schon einmal folgende Hilfen in Anspruch genommen haben: „Ehe-/Paar-, Familien- oder Lebensberatung“, „Erziehungsberatung“, „Psychotherapie“.

Hat der Teilnehmer zu Beginn der Erhebung bei der Frage „*Leben Sie in einer Partnerschaft bzw. haben Sie einen Partner/eine Partnerin?*“ mit „nein“ geantwortet, endet der Fragebogen an dieser Stelle. Wurde mit „ja“ geantwortet wird nun das **Paarmodul** zugeschaltet.

3.2.2 Paarmodul

Beziehungsbiographie

Zu Beginn des Paarmoduls sollten die Teilnehmenden zunächst einige Fragen zu ihrer **Beziehungsbiographie** beantworten. Es wurde nach der Beziehungsdauer der *aktuellen Partnerschaft* gefragt und ob bzw. wie lange bereits ein gemeinsamer Haushalt besteht. Wurde die Frage „Hatten Sie vor Ihrer aktuellen Partnerschaft feste Beziehungen“ mit „ja“ beantwortet, sind noch weitere Fragen über Dauer und Anzahl *früherer Beziehungen* zugeschaltet worden. Ergänzend wurde erhoben, von wem die Initiative zur Trennung in den zurückliegenden Beziehungen überwiegend ausging und wie belastend die Trennung bei der Beziehung mit der längsten Dauer erlebt wurde.

Beziehungsqualität und Partnerschaftszufriedenheit

Zur Klärung der *Beziehungsqualität* wurde einerseits auf den derzeit renommiertesten, gebräuchlichsten und zugleich relativ kurzen Fragebogen, den „**Partnerschaftsfragebogen**“ (PFB, Hahlweg, 1979, 1996; Hahlweg, Schindler & Revenstorf, 1982) zurückgegriffen. Der PFB besteht aus 30 Items, die drei Skalen zugeordnet werden. Alle Items beschreiben konkrete Bereiche partnerschaftlichen Verhaltens bzw. den kommunikativen und emotionalen Umgang der Partner miteinander. Dabei werden mit der Skala „*Streitverhalten*“ Verhaltensweisen erfasst, die vom Partner während eines Konflikts oder eines Streits gezeigt werden können und die nicht einer Konfliktlösung dienlich sind (z.B. „Während eines Streits schreit er/sie mich an“). Die Skala „*Zärtlich-*

⁸⁹ Holmes, T. H. & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213–218.

keit/Sexualität“ erfasst Verhaltensweisen, die den direkten Körperkontakt der Partner zum Gegenstand haben (z.B. „Er/Sie streichelt mich zärtlich“). Die Items der Skala „*Gemeinsamkeit/Kommunikation*“ beschreiben Aktivitäten, die von beiden Partnern gemeinsam ausgeführt werden und welche die Verbundenheit mit dem Partner kennzeichnen (z.B. „Wir schmieden gemeinsam Zukunftspläne“) sowie kommunikative Aspekte (z.B. „Er/Sie bespricht mit mir Dinge aus seinem/ihrem Berufsleben“). Zu jedem Item gibt es eine vierstufige Abstimmungsmöglichkeit (0=„nie/sehr selten“ bis 3=„sehr oft“). In die Auswertung gingen die Skalenwerte ein. Zudem lässt sich ein Gesamtwert bilden, der zwischen 0 und 90 liegen kann. Werte von ≤ 53 deuten auf eine unbefriedigende Partnerschaft hin⁹⁰.

Zusätzlich enthält der PFB eine Frage zur „*globalen Glückseinschätzung*“ in der Beziehung (**Terman-Rating** bzw. PFB-Item 31: „Wie glücklich schätzen Sie Ihre Partnerschaft derzeit ein?“, Terman, 1938)⁹¹. Die sechs Antwortkategorien reichen ohne neutrale Kategorie von „sehr unglücklich“ bis „sehr glücklich“.

Ergänzend wurde die *Partnerschaftszufriedenheit* mit dem eigens für diese Studie vom Institut für Kommunikationstherapie e.V. entwickelten „**Fragebogen zur Partnerschaftszufriedenheit**“ (FPZ)⁹² abgefragt. Anders als im PFB, bei dem das häufige Auftreten einer negativen Verhaltensweise bzw. geringes Auftreten einer positiven als Indikator für eine nied-

rigere Partnerschaftsqualität angesehen wird, soll mit dem FPZ nochmal stärker die subjektiv empfundene Belastung bzw. das Zufriedenheitserleben ermittelt werden.

Der FPZ besteht aus 29 Items. Alle Items be- bzw. umschreiben zentrale Aspekte die für erlebtes Glück und Zufriedenheit in einer Partnerschaft als wichtig angesehen werden können. Dies sind beispielsweise Merkmale *emotionaler Nähe und Verbundenheit*, wie das Ausmaß an gegenseitiger Wertschätzung, an Vertrauen oder das Gefühl von Geborgenheit und Zärtlichkeit (z.B. „In unserer Beziehung fühle ich mich geborgen“ oder „Ich bin zufrieden mit der Zärtlichkeit und der Zuwendung die ich von ihm/ihr bekomme.“). Andere Items erfragen Gemeinsamkeiten (z.B. „Am liebsten verbringe ich meine Freizeit mit ihm/ihr“) oder charakterisieren den partnerschaftlichen Umgang mit *Konflikten und das Problemlöseverhalten* (z.B. „Wenn einer von uns beiden einen Fehler gemacht hat, kann er sich beim anderen entschuldigen“ oder „Meinungsverschiedenheiten können wir meist einvernehmlich regeln“). Die Aussagen werden auf einer 4-stufigen Skala von 0=„trifft überhaupt nicht zu“ bis 3=„trifft vollkommen zu“ beurteilt. Ausgewertet wurde der Gesamtwert, der zwischen 0 und 87 liegen kann. Auf den Vergleich mit Normwerten muss an dieser Stelle noch verzichtet werden, da die Erhebung der Normstichprobe noch nicht abgeschlossen ist.

Um zu prüfen inwieweit *Humor* bzw. *gemeinsame Unternehmungen* in Partnerschaften als beziehungsfördernde Faktoren angesehen werden können, wurden für die Studie noch zwei Zusatzitems formuliert. Das erste Item (hier als „**Lachitem**“ bezeichnet) lautet: „Wie häufig können Sie zusammen lachen?“ Beurteilt wird das Item auf einer 5-stufigen Skala mit den Antwortmöglichkeiten 0=„nie“ bis 4=„sehr häufig“. Das zweite Item (hier als „**Mahlzeititem**“ bezeichnet) lautet: „Wie sehr

⁹⁰ Anmerkung: Zum Zeitpunkt der Berechnungen lag uns die aktualisierte Version des PFB, in der die Grenzwerte sich etwas verändert haben noch nicht vor.

⁹¹ Terman, L. (1938). Psychological factors in marital happiness. New York: McGraw-Hill.

⁹² Bei der Zusammenstellung des Fragebogeninventars mussten wir leider feststellen, dass die Nutzungsbedingungen des Verlags für eine Onlinebefragung mit lizenzpflichtigen normierten Fragebögen (z.B. Partnerschaftsfragebogen (PFB)) unsere Handlungsfähigkeit sehr einschränken. Um auf ein eigenes Messinstrument ausweichen zu können, wurde daher beschlossen im Rahmen der OFB-Studie einen eigenen Fragebogen zu validieren und zu normieren.

genießen Sie gemeinsame Mahlzeiten?“ Beurteilt wird das Item auf einer 4-stufigen Skala mit den Antwortmöglichkeiten 0=„gar nicht“ bis 3=„sehr“.

Trennungsgedanken, Handlungsabsichten, Trennungsambivalenz

Mit dem selbstentwickelten „Fragebogen zur Trennungsambivalenz“ (TA) sollen Unsicherheiten über das Fortführen der Beziehung abgeklärt werden.

Die Klienten werden zunächst danach gefragt, ob Trennung für sie grundsätzlich in Frage kommt. Es gibt die Möglichkeit einen persönlichen Grund zu nennen, wenn man hier mit „nein“ antwortet. Im Anschluss daran wird abgefragt, ob Trennung derzeit – also vom aktuellen Partner – in Frage komme. Antwortet der Teilnehmer mit „ich bin mir unsicher“ oder „nein“, werden an dieser Stelle mögliche Hinderungsgründe erörtert (z.B. „finanzielle Absicherung, „religiöse Überzeugung“, „Verantwortung für Kinder“).

Dem Fragebogen wurde die Idee zugrunde gelegt, dass das Vollziehen einer Trennung in der Regel am Ende eines Prozesses folgt, bei welchem zunächst *Gedanken an eine mögliche Trennung* im Vordergrund stehen. Trennung wird als mögliche Problemlösung in Betracht gezogen. Die Teilnehmer sollen hierzu die Frage „Wie oft haben Sie schon an Trennung von ihrem jetzigen Partner gedacht?“ auf einer 4-stufigen Skala von 0=„nie“ bis 3=„sehr häufig“ beantworten. In einem nächsten Schritt werden erste *konkrete Pläne* geschmiedet („wie häufig haben Sie schon über konkrete Schritte zur Trennung nachgedacht?“). Schließlich folgen konkrete Handlungsschritte, die zur Trennung führen („Haben Sie schon *konkrete Schritte zur Trennung* unternommen?“).

Parallel zur Beurteilung der eigenen Trennungsgedanken bzw. Handlungsabsichten

geben die Befragten auch eine *Fremdeinschätzung* über Ihren Partner ab.

Ausgewertet wird auf Einzelitemebene. Normwerte liegen derzeit keine vor.

3.3 DATENAUFBEREITUNG & STATISTISCHE AUSWERTUNG

Die Datenaufbereitung umfasste zunächst das Errechnen von Skalen- bzw. Gesamtwerten aus den Variablen der Fragen zum (*chronischen*) *Stresserleben* bzw. zu den (*Alltags-*) *Belastungen* (SSCS, LE-Belastungsindex), zu den individuellen *Bewältigungskompetenzen* (ERI) sowie zur *Lebenszufriedenheit* (ALZ-Index). Bei Teilnehmern in Partnerschaft wurde zudem die Gesamtwerte für *Partnerschaftszufriedenheit* erhoben (FPZ, PFB), beim PFB auch die Subskalenwerte.

Bei Vorliegen einer Normstichprobe wurden die errechneten Rohwerte in T-Werte transformiert. Vor dem Hintergrund der Fragestellungen wurden die Variablen teilweise dichotomisiert.

Die statistischen Analysen orientierten sich am nachfolgenden Auswertungsplan. Die Variablen wurden hierzu zunächst modellhaft drei Themenbereichen zugeordnet:

- Belastungen
- Bewältigungskompetenzen
- Lebensqualität: Zufriedenheit mit Leben und Partnerschaft

Vor dem Hintergrund der in Kap. 2 aufgeführten Fragestellungen wurden jeweils für die Gesamtwerte des SSCS, ERI, FPZ, PFB sowie für den ALZ-Index und LE-Belastungsindex die in Kap. 4.7 näher beschriebenen Gruppenvergleiche durchgeführt. Zudem sind die Gruppenvergleiche für die drei Ressourcenitems „Haustier“, „Lachen“ und „Essen“ berechnet worden.

Tab. 3-1: Auswertungsplan für die statistischen Analysen

Belastungen	Bewältigungskompetenzen Ressourcenausstattung	Lebensqualität Zufriedenheit
Chron. Stresserleben Alltagsbelastungen SSCS Gesamtwert Gruppeneinteilung: unauffällig / auffällig Lebensereignisse Einzelitem Gesamtbelastung: LE-Belastungsindex Frühere Trennungen Einzelitem	Ressourcenausstattung ERI Gesamtwert Gruppeneinteilung: Unauffällig / auffällig Haustier (Einzelitem) Humor (Einzelitem) Gem. Mahlzeiten (Einzelitem)	Lebenszufriedenheit Einzelitem Gesamtzufriedenheit: ALZ-Index Beziehungszufriedenheit Einzelitem: Globale Glücksfrage PFB Gesamtwert PFB Unterskalen Gruppeneinteilung: Unauffällig / auffällig FPZ Gesamtwert Trennungsambivalenz Einzelitem Gruppeneinteilung: Trennungsstadium kein, anlaufend und fortgeschritten
ZUSAMMENHÄNGE & ABHÄNGKEITEN		

Mittels des Statistikprogramms SPSS (Version 19) erfolgte die Auswertung der Antworten zu Beginn der Beratung.

Zur Anwendung kamen dabei folgende statistische Verfahren:

- Kolmogorov-Smirnov Test: Für die Prüfung auf Normalverteilung eines stetigen Merkmals.
- T-Test: Für die Untersuchung eines stetigen normalverteilten Merkmals auf Gruppenunterschiede (Gruppe ist hier definiert über ein kategoriales Merkmal mit 2 Kategorien).
- Mann-Whitney Test: Für die Untersuchung eines stetigen nicht-normalverteilten Merkmals auf Gruppenunterschiede (Gruppe ist hier definiert über ein kategoriales Merkmal mit 2 Kategorien).
- Chi-Quadrat Test: Für die Untersuchung der Abhängigkeit von zwei kategorialen Merkmalen. Als kategoriale Merkmale werden hier betrachtet: nominale Merkmale oder ordinale Merkmale mit bis zu 5 Kategorien (Bei 2x2 Tabellen wurde der Exakte Fisher Test statt des Chi-Quadrat Tests verwendet).
- Einfaktorielle ANOVA ohne Messwiederholung: Für die Untersuchung eines stetigen normalverteilten Merkmals auf Gruppenunterschiede (Gruppe ist hier definiert über ein kategoriales Merkmal mit mindestens 3 Kategorien). Bei einem p-Wert kleiner als das Signifikanzniveau ist bewiesen worden, dass sich mindestens 2 Gruppen unterscheiden. Um zu analysieren welche Gruppen sich unterscheiden sind Post Hoc Tests, in diesem Fall paarweise t-

Tests berechnet worden. Die p-Werte der t-Tests müssen adjustiert werden (siehe Erklärung Bonferroni).

- Kruskal Wallis Test: Für die Untersuchung eines stetigen nicht-normalverteilten Merkmals auf Gruppenunterschiede (Gruppe ist hier definiert über ein kategoriales Merkmal mit mindestens 3 Kategorien). Die Post Hoc Tests sind in diesem Fall paarweise Mann-Whitney Tests. Die p-Werte des Mann-Whitney Tests müssen ebenfalls adjustiert werden (siehe Erklärung Bonferroni).
- Bonferroni Adjustierung: Bei der Durchführung eines Tests wird durch Festlegung des Signifikanzniveaus (üblicherweise 5%) garantiert, dass die Wahrscheinlichkeit, die Nullhypothese fälschlicherweise abzulehnen und damit die Alternativhypothese anzunehmen, maximal das Signifikanzniveau erreicht. Beim Testen vieler Hypothesen kann eine Überschreitung des Fehlerniveaus stattfinden, dies wird als Alpha-Fehler Kumulierung bezeichnet. Um das Risiko zu beheben muss das Signifikanzniveau oder alternativ der p-Wert adjustiert werden.
- Korrelation nach Spearman, Korrelation nach Pearson: Der Zusammenhang zweier stetiger Größen wurde über den Korrelationskoeffizienten gemessen. Ist der Koeffizient positiv, so spricht man von „positiv korreliert“, d.h. je größer die eine Variable desto größer auch die andere Variable. Ist der Koeffizient negativ, so spricht man von „negativ korreliert“, d.h. je größer die eine Variable desto kleiner die andere Variable. Die Korrelation nach Spearman misst den monotonen Zusammenhang und die Korrelation nach Pearson den linearen Zusammenhang. Für den Test der Pearson Korrelation sollten die Daten einer Normalverteilung unterliegen.

ERGEBNISSE

Mit Blick auf die Fragestellungen des wissenschaftlichen Projekts in Kap. 2 sind die Antworten der Teilnehmer aus unterschiedlichen Perspektiven analysiert worden. Es interessierten die Merkmale der Stichprobe zu Beratungsbeginn, insbesondere auch die Frage, ob bei den Befragten Auffälligkeiten oder Abweichungen von der Norm vorliegen. Des Weiteren wurden diverse Gruppenvergleiche in ausgewählten Variablen durchgeführt. Von Interesse waren schließlich auch mögliche Zusammenhänge bzw. Abhängigkeiten der Variablen unter- bzw. voneinander.

4.1 SOZIODEMOGRAPHISCHE MERKMALE DER TEILNEHMER

Geschlecht, Alter, Staatsangehörigkeit und Religion

Die Stichprobe umfasste insgesamt $n=189$ Teilnehmer. Davon waren 86 (=45,5%) männlich und 103 (=54,5%) weiblich. Die Probanden waren im Mittel 43 Jahre alt (Min=20, Max=70, $sd=9,6$), die Frauen 42 Jahre (Min=23, Max=67) und die Männer 44 Jahre (Min=20, Max=70).

Die Mehrheit der Befragten waren Deutsche (93,7%), neun Personen gaben ein anderes Geburtsland an, drei mehrere Staatsangehörigkeiten.

Wie in Abb. 4-1 graphisch dargestellt, waren 54,5% der Teilnehmer Katholiken und 12,2% Protestanten. 30,2% gaben an keiner bzw. 3,2% einer anderen Religion anzugehören.

Ausbildung und Beruf

Etwa zwei Drittel der Teilnehmer verfügten über Fachhochschulreife oder Abitur, knapp ein Viertel über einen Realschulabschluss, die Restlichen über einen Hauptschulabschluss.

27,5% gaben als Ausbildungsabschluss eine Lehre an, 17,5% einen Fachschulabschluss bzw. Meister. Etwa die Hälfte verfügte über einen Fachhochschul- (16,4%) oder Universitätsabschluss (36,0%). Fünf Personen gaben an, überhaupt keinen Abschluss zu haben (siehe Abb. 4-2).

Die Mehrheit (82,5%) der Befragten ging einer beruflichen Tätigkeit nach. Die durchschnittliche Wochenarbeitszeit betrug 36,3 Stunden (Min= 8, Max=75, $sd=11,6$). Ein Viertel gab an, in Teilzeit bis maximal 30 Stunden pro Woche zu arbeiten. Bei 36,5% betrug die wöchentliche Arbeitszeit bis zu 40 Stunden, 20,1% arbeiteten regelmäßig mehr und 17,5% gar nicht.

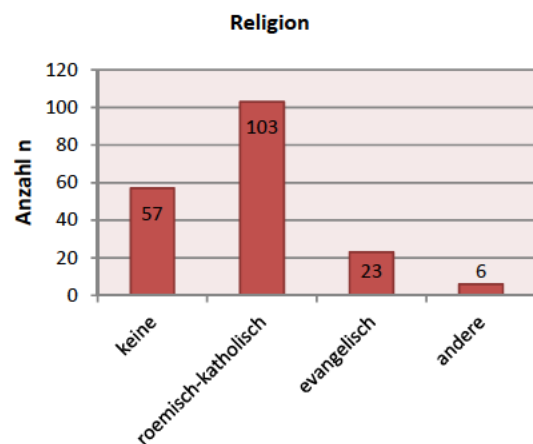


Abb. 4-1: Religionszugehörigkeit in der Gesamtstichprobe $n=189$

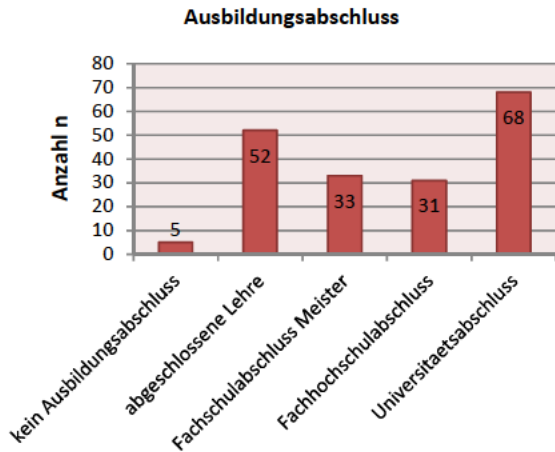


Abb. 4-2: Ausbildungsabschlüsse in der Gesamtstichprobe n=189

Das monatliche Nettoeinkommen lag bei 8,5% unter 1300€. 21,2% gaben einen Bereich von 1300-2600€, 41,3% 2600-4500€ an. 29,1% erzielten zum Untersuchungsbeginn ein noch höheres Monatseinkommen (siehe Abb. 4-3).

Partnerschaft bzw. Ehe

Wie der Tab. 4-1 zu entnehmen ist, lebten zum Untersuchungszeitpunkt insg. 170 der 189 Teilnehmer in einer Partnerschaft. 139 davon waren gemeinsam mit ihrem Partner in die Beratung gekommen.

Monatliches Netto-Einkommen des Haushaltes

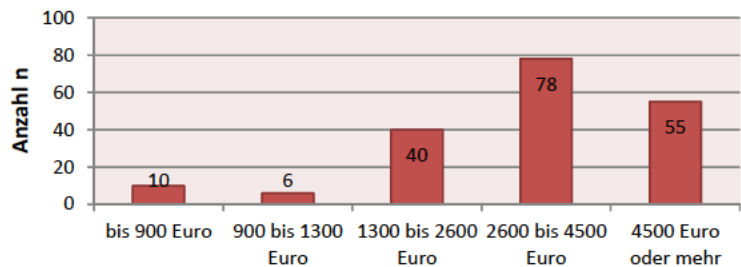


Abb. 4-3: Monatliches Nettoeinkommen des Haushaltes innerhalb der Gesamtstichprobe n=189

54 Paardatensätze lagen für die statistischen Analysen vollständig vor. Insgesamt 50 Personen nahmen an einer Einzelberatung teil, 19 hiervon waren zum Untersuchungszeitpunkt Single.

Tab. 4-1: Zusammensetzung der Gesamtstichprobe

Beziehungsstatus	Einzelner in Beratung (Code XXXXXNull, n=300)		Paar in Beratung (Code XXXXXA/B, n=600)	
	Single	in Partnerschaft lebend	in Partnerschaft lebend (beide haben geantwortet; A&B)	in Partnerschaft lebend (nur einer hat geantwortet; A oder B)
Anzahl n	19	31	108 (54 Paare)	31
Gesamt		n=50		n=139

Von den 170 Personen, die zum Untersuchungszeitpunkt angaben in einer Partnerschaft zu leben, waren fast Dreiviertel (=70,9%) verheiratet, 16,9% ledig und 9,5% geschieden. Drei gaben als Familienstand „eingetragene Lebenspartnerschaft“ an und zwei waren verwitwet. Die durchschnittliche Beziehungsdauer betrug 14,2 Jahre (Min=1, Max=42, sd=10,0). 89% gaben an, mit dem Partner im gemeinsamen Haushalt zu leben. Die Dauer des gemeinsamen Zusammenlebens schwankte zwischen 0-41 Jahren und betrug im Mittel 13 Jahre.

Kinder

Etwas mehr als ein Drittel aller Befragten gab an, zwei eigene Kinder zu haben, je ein Viertel ein bzw. kein Kind. 13,2% hatten drei, einer vier Kinder. Tab. 4-2 zeigt die Anzahl und Altersverteilung der erfassten Kinder.

Tab. 4-2: Altersverteilung der Kinder der Befragten

Alter	N	Min	Max	M	Sd
Kind 1	142	1	44	14,4	10,0
Kind 2	97	1	37	14,2	8,5
Kind 3	25	1	32	11,2	8,2
Kind 4	1	1	1	1,0	

Frühere Beziehungen

Drei Viertel, der mit dem Paarmodul Befragten, hatten vor der jetzigen Beziehung bereits andere Beziehungen. Bei der Mehrheit davon (n=117) waren dies feste Beziehungen von mindestens einem Jahr. Im Schnitt waren es 2,2 (Min=1, Max=10, sd=9,7). Die längste dieser früheren Beziehungen dauerte durchschnittlich 5,6 Jahre (Min=1, Max=45, sd=5,3). Die Initiative zur Trennung ging bei 52,3% „von mir selbst aus“, bei 28,9% „vom Partner aus“, bei 18,8% fand sie „in beiderseitigem Einvernehmen“ statt. In circa der Hälfte der Fälle wurde die Trennung als „sehr belastend“ empfunden.

Aktuelle Wohnsituation

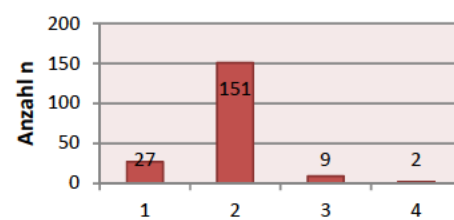
Die Teilnehmer wohnten zum Untersuchungszeitpunkt zu je 34,9% in einem „dörflichen“ bzw. „städtischen“ Umfeld und zu 30,2% in einem „großstädtischen“ Umfeld.

Auf die Frage „Wie viele Personen leben dauerhaft in Ihrem Haushalt?“ gaben 17 Personen an, dauerhaft alleine zu leben, 54 zu zweit, 55 zu dritt und 47 zu viert. Bei 16 lebten dauerhaft fünf oder mehr Personen im Haushalt. In der Mehrheit (79,9%) der Haushalte lebten zwei Erwachsene. In Abb. 4-4 ist die Anzahl der im Haushalt lebenden Erwachsenen bzw. Kinder im Detail dargestellt.

Frühere Beratungs- und Therapieangebote

Zweidrittel der Teilnehmer gaben an, in der Vergangenheit bereits andere Beratungs- und Therapieangebote genutzt zu haben. Genannt wurden hier: Ehe-, Paar-, Familien- und Lebensberatung (81-mal), Erziehungsberatung (36-mal) und Psychotherapie (82-mal).

Anzahl Erwachsene im Haushalt



Anzahl Kinder im Haushalt

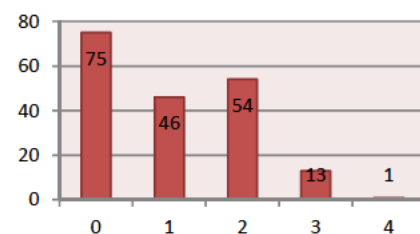


Abb. 4-4: Anzahl der zum Untersuchungszeitpunkt im Haushalt lebenden Erwachsenen und Kinder

4.2 BELASTUNGEN ZU BERATUNGSBEGINN

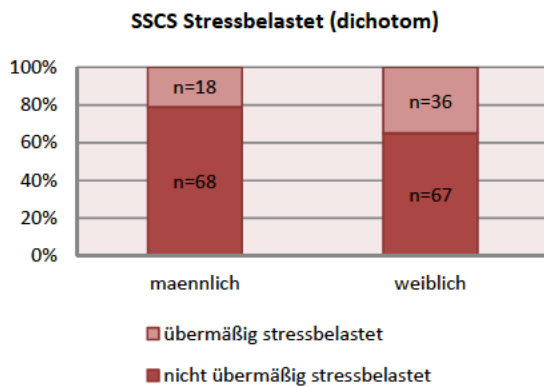
4.2.1 Alltagsbelastungen, Chronisches Stresserleben (SSCS)

Mit der Screening-Skala zum chronischen Stresserleben (SSCS) sind *langanhaltende bzw. häufig wiederkehrende Alltagsbelastungen* abgefragt worden.

Vorweggenommen können zusammenfassend folgende Kernaussagen getroffen werden:

- **Knapp ein Drittel der Befragten fühlt sich zu Beratungsbeginn im Alltag übermäßig stressbelastet, Frauen mehr als Männer (siehe 4.2.1). Zudem zeigt sich eine hohe Belastung durch Lebensereignisse (siehe 4.2.2).**

Die Analysen ergaben für die Stichprobe einen mittleren T-Wert⁹³ von T=60,4 (sd=9,3, Min=36,0, Max=98,0). Um zu überprüfen, ob sich bei den Teilnehmern eine überdurchschnittliche Stressbelastung nachweisen lässt, wurde ein cut-off Wert von T=64 festgelegt. Die Ergebnisse belegen, dass sich knapp ein Drittel aller Teilnehmer (28,6%) zu Beratungsbeginn als übermäßig stressbelastet erlebt. Dabei zeigte sich, dass die Stressbelastung bei Frauen signifikant höher ist als bei Männern (SSCS: p=0,005; T_{Mann}=58,1, T_{Frau}=62,3).



Des Weiteren ergab sich für die Skala SSCS eine Abhängigkeit des Geschlechts und der Stressbelastung (p=0,037). Wie Abb. 4-5 zeigt, ist der Anteil an übermäßig stressbelasteten Personen innerhalb der Männer (21%, n=18) signifikant geringer als unter den Frauen (35%, n=36).

Abb. 4-5: Geschlechtereffekt in der Stressbelastung (SSCS-T-Wert); Gruppe Männer n=86, Gruppe Frauen n=103

4.2.2 Belastungen durch Lebensereignisse

Die Auswertungen der Frage nach der allgemeinen *Stressbelastung durch besondere Lebensereignisse* (Frage: „*Folgende Lebensereignisse sind in meiner Familie im letzten Jahr eingetroffen: ...Momentan erlebe ich dies als ...*“) deuten auf eine hohe Belastung innerhalb der Stichprobe hin.

147-mal wurde angegeben, dass ein Ereignis eingetreten sei, welches als sehr belastend empfunden wurde. Insg. 96-mal waren Ereignisse eingetreten, die als „etwas belastend“ eingestuft wurden. Tab. 4-3 zeigt die Angaben der Teilnehmer im Detail.

Tab. 4-3: Antworten der Teilnehmer auf die Frage: „Folgende Lebensereignisse sind in meiner Familie im letzten Jahr eingetroffen: ...Momentan erlebe ich dies als ...“

Lebensereignis	Belastungsgrad	kein/ sehr gering	etwas	sehr hoch
Tod eines Verwandten (Eltern, Geschwister, Lebenspartner)		6	10	15
Trennung/Scheidung		5	6	27
Schwerwiegende Krankheit/Unfall		2	25	22
Pensionierung		3	2	2
Schwangerschaft bzw. Familienzuwachs		8	14	4
Wesentliche Verringerung des Einkommens		3	15	17
Wohnungswechsel		12	11	8
Sonstiges nicht näher definiertes Ereignis		0	13	52
Gesamt		39	96	147

⁹³ Entsprechend des Manuals wurden für eine verbesserte Vergleichbarkeit die T-Werte der Skala herangezogen.

Insgesamt war bei $n=140$ Personen mind. ein Ereignis mit nennenswertem Belastungsgrad eingetreten. Der errechnete Gesamt-Belastungsindex lag zwischen 0 und 12 und betrug im Mittel $M=4,7$ ($sd=2,6$). Die Analysen ergaben einen Geschlechterunterschied. Frauen gaben eine sign. höhere Belastung durch Lebensereignisse an (LE: $p=0,014$; $M_{\text{Frau}}=5,1$; $M_{\text{Mann}}=4,1$).

4.3 BEWÄLTIGUNGSKOMPETENZEN – RESSOURCEN ZU BERATUNGSBEGINN

4.3.1 Ressourcenausstattung

Mit dem „Essener Ressourcen-Inventar“ (ERI) wurde die *Ressourcenausstattung* der Teilnehmenden erfragt. Die Auswertungen ergaben für die Stichprobe einen Gesamtmittelwert von $M=69,9$ ($sd=14,5$, $Min=28,0$, $Max=104,0$). Um zu überprüfen, ob ein Teilnehmer über eine ausreichende Ressourcenausstattung verfügt, wurde der Mittelwert durch die Anzahl der Items ($n=38$) geteilt. Die Stichprobe erzielte folglich einen ERI-Mittelwert von 1,84. Der laut Handbuch festgelegte cut-off Wert ist 2,23.

➤ Hiernach verfügen lediglich 16% der Teilnehmer über eine durchschnittlich hohe Ressourcenausstattung.

4.3.2 Glücklich machende Haustiere, Humor und gemeinsames Essen

Ergänzend beinhaltete der Fragebogen drei selbst formulierte Zusatzitems mit denen potentielle Ressourcenbereiche abgefragt werden sollten. Diese waren: Ein Haustier das glücklich macht („Haustieritem“), das miteinander Lachen in der eigenen Paarbeziehung („Lachitem“) sowie das gemeinsame Essen („Mahlzeititem“).

Wie in Tab. 4-4 näher aufgeführt, stimmten circa ein Drittel der Befragten der Frage „*Ich habe ein Haustier, das mir Freude macht!*“ zu.

Tab. 4-4: Angaben der Teilnehmer auf die Frage: „Ich habe ein Haustier, das mir Freude macht!“

	Häufigkeit	Prozent
stimmt nicht	129	68,3
stimmt	60	31,7
Gesamt	189	100,0

Tab. 4-5: Angaben der Teilnehmer auf die Frage: „Wie häufig können Sie zusammen lachen?“

	Häufigkeit	Prozent
nie	6	3,5
selten	46	27,1
manchmal	58	34,1
häufig	47	27,6
sehr häufig	13	7,6
Gesamt	170	100,0

Die Frage, „*Wie häufig können Sie zusammen lachen?*“ beantworteten 52 derjenigen, die zum Untersuchungszeitpunkt in einer Paarbeziehung lebten, mit „nie oder selten“, 58 Personen mit „manchmal“ und 60 Personen mit „häufig bzw. sehr häufig“ (siehe Tab. 4-5).

Tab. 4-6: Angaben der Teilnehmer auf die Frage, „Wie sehr genießen Sie gemeinsame Mahlzeiten?“

	Häufigkeit	Prozent
kaum	5	2,9
etwas	52	30,6
sehr	113	66,5
Gesamt	170	100,0

Auf die Frage, „*Wie sehr genießen Sie gemeinsame Mahlzeiten?*“ sagten Zweidrittel, dass sie gemeinsame Mahlzeiten „sehr“ genießen (Tab. 4-6).

4.4 LEBENSQUALITÄT: ZUFRIEDENHEIT UND GLÜCK IM LEBEN UND IN DER PAARBEZIEHUNG

4.4.1 Allgemeine Lebenszufriedenheit

In dem Fragebogenabschnitt zur *allgemeinen Lebenszufriedenheit* (ALZ) gaben die Personen an, wie zufrieden sie derzeit in ausgewählten Lebensbereichen sind. Fasst man die beiden Ausprägungen „unzufrieden“ und „eher unzufrieden“ zusammen, so zeigt sich die größte Unzufriedenheit in den Bereichen „Sexualität“ (71%) und „Partnerschaft“ (65%). „Eher zufrieden“ bzw. „zufrieden“ waren die meisten Teilnehmenden in den Bereichen „Freunde/Bekannte“ (77%), „Wohnsituation“ (77%) und „finanzielles Einkommen“ (76%). In Abb. 4-6 sind die Angaben der Teilnehmer im Detail dargestellt.

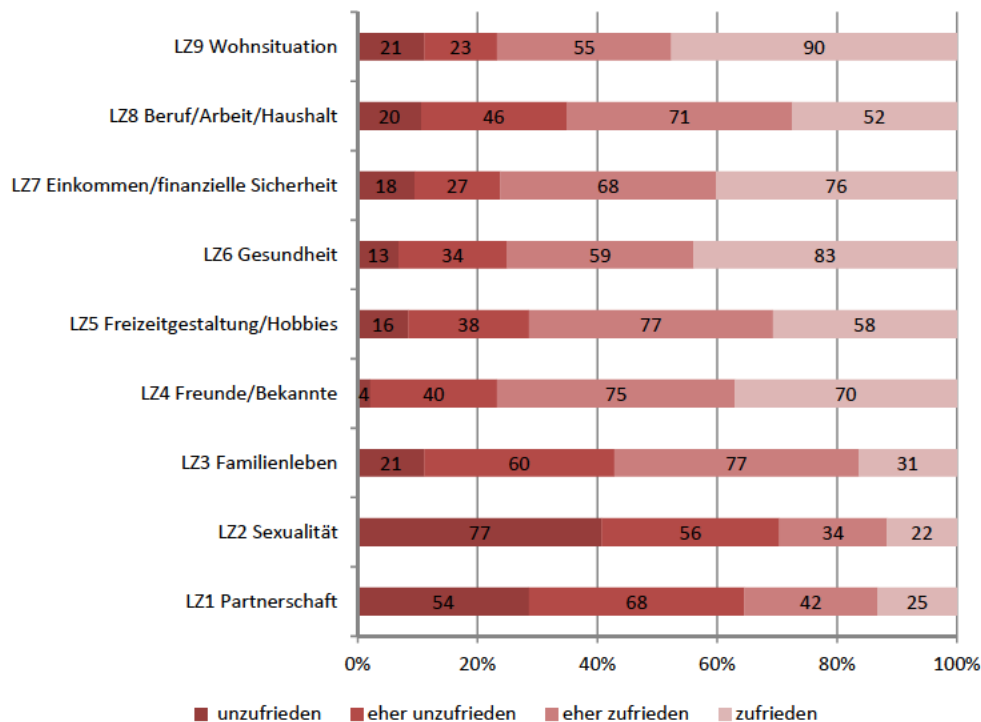


Abb. 4-6: Häufigkeitsangaben (Anzahl n) der Teilnehmer zur Lebenszufriedenheit in ausgewählten Bereichen.

4.4.2 Zufriedenheit und Glück in der Partnerschaft

Die Beziehungsqualität wurde mit dem *Partnerschaftsfragebogen* (PFB) und dem *Fragebogen zur Partnerschaftszufriedenheit* (FPZ) erhoben.

➤ Zusammenfassend weisen die Ergebnisse auf eine hohe Unzufriedenheit in der Partnerschaft hin.

Im Partnerschaftsfragebogen (PFB) lag der Gesamtwert zwischen Min=10 und Max=85 und betrug im Mittel $M=46,1$ ($sd=16,3$). Die Gesamtskala wurde (wie bereits in früheren Untersuchungen) so dichotomisiert, dass Werte bis einschließlich 53 der Kategorie „unzufrieden“ zugeordnet wurden und Werte von 54 oder höher der Kategorie „zufrieden“⁹⁴. Hiernach sind 108 der 170 Personen – also fast

⁹⁴ Anmerkung: Zum Zeitpunkt der Berechnungen lag uns die aktualisierte Version des PFB, in der die Grenzwerte sich etwas verändert haben, noch nicht vor.

zwei Drittel (=63,5%) – aktuell unzufrieden in ihrer Beziehung. In Tab. 4-7 sind die statistischen Ergebnisse des PFB detailliert dargestellt.

Tab. 4-7: Mittelwerte (M), Standardabweichungen (sd) und MIN/MAX-Werte im Gesamtwert und den Unterskalen des PFB

	M	sd	Min.	Max.
PFB Streitverhalten	11,9	6,9	0	28
PFB Zärtlichkeit	13,0	7,5	0	30
PFB Gemeinsamkeit	15,1	5,8	0	29
PFB Gesamtwert	46,1	16,3	10	85

Bei getrennter Betrachtung der Geschlechter zeigte sich für die Unterskala „Zärtlichkeit/Sexualität“ ein signifikanter Unterschied. Bei Frauen sind die Werte dieser Skala signifikant höher als bei Männern (PFB Skala Zärtlichkeit/Sexualität: p-Wert=0,006; $M_{\text{Frauen}}=14,5$, $M_{\text{Männer}}=11,3$). Im Gesamtwert sowie in den beiden anderen Unterskalen ergaben sich keine Geschlechterunterschiede

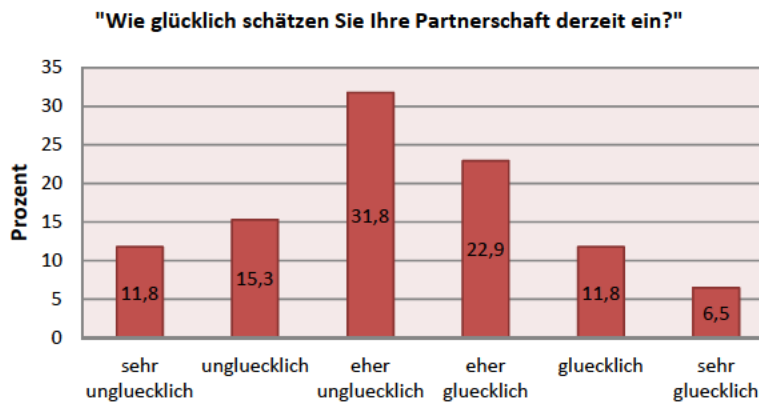


Abb. 4-7: Angaben der Teilnehmer auf die Frage nach dem Globalen Glück in der Partnerschaft

Ergänzend enthält der PFB eine Frage zur „globalen Glückseinschätzung“. 27,1% erlebten ihre Beziehung zum Untersuchungszeitpunkt als „(sehr) unglücklich“ sowie 31,8% als „eher unglücklich“. „(Sehr) glücklich“ waren 18,2% bzw. 22,9% „eher glücklich“. Abb. 4-7 verdeutlicht die Ergebnisse graphisch.

Im institutseigene Fragebogen zur *Partnerschaftszufriedenheit* (FPZ) lag der Gesamtwert im Bereich 19 bis 83 und betrug im Mittel 49,3 ($sd=14,0$)⁹⁵. Mit jeweils über 90% erzielten die folgenden vier Items die höchste Zustimmung⁹⁶:

- Item 4: „Wenn ich an den Anfang unserer Beziehung zurückdenke, war ich ganz schön verliebt in ihn/sie“
- Item 6: „Es gibt viele Eigenschaften meines Partners/meiner Partnerin, die ich zu schätzen weiß“
- Item 20: „Wir haben schon viel Schönes miteinander erlebt“
- Item 26: „Er/sie gefällt mir“

Die größte Unzufriedenheit zeigte sich bei jeweils etwa zwei Drittel der Befragten in Items, welche die Zufriedenheit mit der gemeinsamen Sexualität (Item 9) bzw. mit der vom Partner erhaltenen Zuwendung/Zärtlichkeit (Item 13) abfragen. Ebenso unzufrieden waren die Teilnehmer bezüglich der Kommunikation darüber, „was uns aneinander gefällt und miteinander glücklich macht“ (Item 16). 87% sagten zudem „Meine Partnerschaft bringt auch Belastungen mit sich.“

⁹⁵ Weitere Aussagen über eine auffällige Unzufriedenheit können hier aktuell noch nicht getroffen werden, da die Normierung des Fragebogens noch nicht abgeschlossen ist.

⁹⁶ Die beiden Kategorien „trifft eher“ und „trifft vollkommen zu“ wurden zusammengefasst.

4.5 ZUSAMMENHÄNGE UND ABHÄNGIGKEITEN ZWISCHEN BELASTUNGEN, RESSOURCEN UND ZUFRIEDENHEIT

Vor dem Hintergrund der Fragestellungen wurden mögliche Zusammenhänge zwischen *Belastungen* (SSCS, LE), *Bewältigungskompetenzen* (ERI, „Haustieritem“, „Lachitem“, „Mahlzeititem“) und der *Lebens- und Partnerschaftszufriedenheit* (ALZ, FPZ, PFB) analysiert⁹⁷.

Vorweggenommen können zusammenfassend folgende Kernaussagen getroffen werden:

- Je geringer die Ressourcen, desto höher die chronische Stressbelastung (siehe 4.5.1).
- Je höher das chronische Stressempfinden desto geringer die Lebens- bzw. Partnerschaftszufriedenheit (siehe 4.5.2).
- Eine gute Ressourcenausstattung steht im Zusammenhang mit einer hohen Lebens- und Partnerschaftszufriedenheit (siehe 4.5.3).

4.5.1 Belastungen und Bewältigungskompetenzen

Es wurden signifikante Zusammenhänge zwischen dem *chronischen Stressempfinden* (SSCS) und der *Ressourcenausstattung* (ERI) nachgewiesen ($p=0,000$; Spearman Rho=-,435). Kategorisiert man die Personen in „nicht übermäßig stressbelastet“ (Gruppe: Stress_nein $n=135$) bzw. „übermäßig stressbelastet“ (Gruppe: Stress_ja $n=54$) belegen die Ergebnisse, dass die Ressourcen bei übermäßig stressbelasteten Personen deutlich niedriger sind, als bei nicht übermäßig belasteten Personen ($p<0,001$; $M_{\text{Stress_ja}}=62,9$, $M_{\text{Stress_nein}}=72,7$).

4.5.2 Belastungen und Zufriedenheit

Tab. 4-8: Statistische Zusammenhänge (Spearman's Rho) zwischen dem chronischen Stressempfinden (SSCS) und der Lebenszufriedenheit (ALZ) bzw. der Partnerschaftszufriedenheit (FPZ, PFB)

		SSCS_TWerte
Lebenszufriedenheit	Korrelationskoeffizient	-.496
	Sig. (2-seitig)	.000
	N	189
FPZ Gesamtwert	Korrelationskoeffizient	-.295
	Sig. (2-seitig)	.000
	N	170
PFB Gesamtwert	Korrelationskoeffizient	-.249
	Sig. (2-seitig)	.001
	N	170
PFB Streitverhalten	Korrelationskoeffizient	.243
	Sig. (2-seitig)	.001
	N	170
PFB Zärtlichkeit	Korrelationskoeffizient	-.095
	Sig. (2-seitig)	.216
	N	170
PFB Gemeinsamkeit	Korrelationskoeffizient	-.292
	Sig. (2-seitig)	.000
	N	170

Es wurden sign. Zusammenhänge zwischen dem *chronischem Stressempfinden* (SSCS) und der *Lebenszufriedenheit* (ALZ) bzw. der *Zufriedenheit in der Partnerschaft* (FPZ, PFB) nachgewiesen. Die statistischen Details zu den Berechnungen sind in Tab. 4-8 dargestellt.

Bei dichotomer Betrachtung zeigte sich, dass bei den Personen mit einer auffallend hohen Stressbelastung sowohl die Lebenszufriedenheit, als auch die Zufriedenheit mit der Partnerschaft signifikant niedriger ist.

⁹⁷ In den nachfolgenden Ausführungen liegt der Fokus auf den statistisch bedeutsamen Ergebnissen. Um eine bessere Lesbarkeit zu gewährleisten, sind im Text jeweils nur die statistisch signifikanten Ergebnisse näher beschrieben. Die Belastungen durch Lebensereignisse sowie das „Haustieritem“ waren jeweils ohne Einfluss und werden daher überhaupt nicht aufgeführt.

Im Detail zeigten sich bei höherer Stressbelastung signifikant geringere Zufriedenheitswerte in der PFB-Unterskala „Gemeinsamkeit/Kommunikation“ sowie ein ungünstigeres „Streitverhalten“. Keinen deutlichen Zusammenhang gab es zwischen dem Stresserleben und der Zufriedenheit mit der partnerschaftlichen „Zärtlichkeit/Sexualität“ (siehe auch Tab. 4-9).

Tab. 4-9: Auswirkungen der chronischen Stressbelastung (SSCS) auf die Lebens- und Partnerschaftszufriedenheit (ALZ, FPZ, PFB)

	Stressbelastung (SSCS)	N	Min	Max	M	sd	p-Wert
Lebenszufriedenheit	∅ stressbelastet	135	6	26	17,1	4,0	<0,001*
	übermäßig stressbelastet	54	1	25	13,3	5,0	
FPZ Gesamtwert	∅ stressbelastet	121	24	81	51,2	13,3	0,005
	übermäßig stressbelastet	49	19	83	44,5	14,9	
PFB Gesamtwert	∅ stressbelastet	121	13	77	47,8	15,3	0,032
	übermäßig stressbelastet	49	10	85	42,0	18,1	
PFB Streitverhalten	∅ stressbelastet	121	0	27	11,2	6,8	0,024
	übermäßig stressbelastet	49	0	28	13,8	6,8	
PFB Zärtlichkeit	∅ stressbelastet	121	0	28	13,1	7,2	0,688
	übermäßig stressbelastet	49	0	30	12,6	8,3	
PFB Gemeinsamkeit	∅ stressbelastet	121	1	27	15,9	5,2	0,006*
	übermäßig stressbelastet	49	0	29	13,2	6,7	

Falls * dann p-Wert des Mann-Whitney Tests, ansonsten p-Wert des T-Tests

Ergänzend wurde an dieser Stelle noch überprüft, welche Rolle frühere Trennungserfahrungen für die aktuelle Lebens- und Partnerschaftszufriedenheit spielen. Es wurde kein Zusammenhang zwischen der *Belastung durch eine zurückliegende Trennung* von einem anderen Partner und der aktuellen *Lebens- oder Partnerschaftszufriedenheit* gefunden.

4.5.3 Bewältigungskompetenzen und Zufriedenheit

Wie der Tab. 4-10 zu entnehmen ist, wurden signifikante Zusammenhänge zwischen der *Ressourcenausstattung* (ERI) und der *Lebenszufriedenheit* (ALZ) bzw. der *Zufriedenheit in der Partnerschaft* (FPZ, PFB) nachgewiesen.

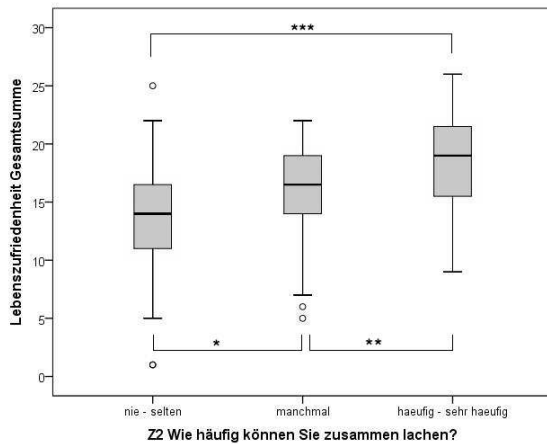
Je höher die Ressourcen desto höher die Lebens- und Partnerschaftszufriedenheit bzw. je höher die Zufriedenheit, desto höher die Ressourcen.

Tab. 4-10: Statistische Zusammenhänge (Spearman's Rho) zwischen der Ressourcenausstattung (ERI) und der Lebens- und Partnerschaftszufriedenheit (ALZ, FPZ, PFB)

		ERI Gesamtsumme
Lebenszufriedenheit	Korrelationskoeffizient	.531**
	Sig. (2-seitig)	.000
	N	189
FPZ Gesamtwert	Korrelationskoeffizient	.273**
	Sig. (2-seitig)	.000
	N	170
PFB Gesamtwert	Korrelationskoeffizient	.162*
	Sig. (2-seitig)	.035
	N	170

Des Weiteren ergaben die Analysen eine Abhängigkeit der *Häufigkeit des gemeinsamen Lachens*⁹⁸ und der *Lebenszufriedenheit* (ALZ, $p < 0,001$) bzw. der *Partnerschaftszufriedenheit* (FPZ, $p < 0,001$; PFB, $p < 0,001$).

Wie in den nachfolgenden Abbildungen graphisch dargestellt, lässt sich zusammenfassend festhalten⁹⁹:



➤ Je mehr gemeinsam gelacht wird desto höher die Lebenszufriedenheit (siehe Abb. 4-8) bzw. die Partnerschaftszufriedenheit (siehe Abb. 4-9a,b).

Abb. 4-8: Graphische Darstellung der Mittelwertsunterschiede in der Lebenszufriedenheit bei Personen die unterschiedlich oft gemeinsam lachen (ALZ: p -Wert $< 0,001$; $M_{\text{nie/selten}}=13,8$, $M_{\text{manchmal}}=16,0$, $M_{\text{(sehr)häufig}}=18,5$).

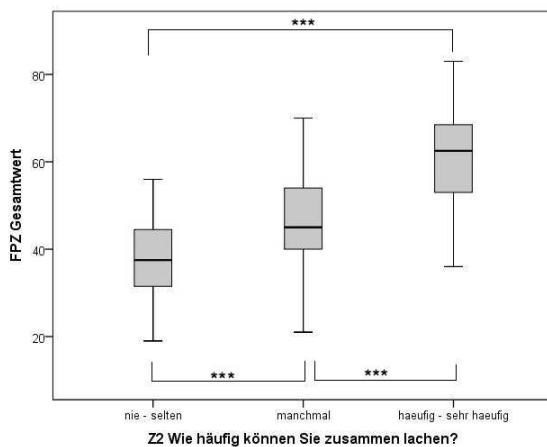


Abb. 4-9a: Graphische Darstellung der Mittelwertsunterschiede in der Zufriedenheit mit der Partnerschaft bei Personen die unterschiedlich oft gemeinsam lachen (FPZ: p -Wert $< 0,001$; $M_{\text{nie/selten}}=38,0$, $M_{\text{manchmal}}=47,2$, $M_{\text{(sehr)häufig}}=61,0$).

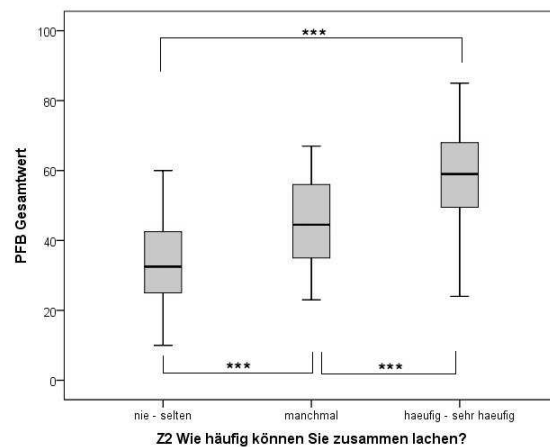


Abb. 4-9b: Graphische Darstellung der Mittelwertsunterschiede in der Zufriedenheit mit der Partnerschaft bei Personen die unterschiedlich oft gemeinsam lachen (PFB: p -Wert $< 0,001$; $M_{\text{nie/selten}}=33,4$, $M_{\text{manchmal}}=45,4$, $M_{\text{(sehr)häufig}}=58,0$).

Es wurden ergänzend auch die Unterskalen des PFB untersucht. Dabei zeigte sich, dass Personen, die sehr häufig mit ihrem Partner lachen höhere Zufriedenheitswerte in den beiden Skalen „Zärtlichkeit/Sexualität“ und „Gemeinsamkeit/Kommunikation“ erzielen und gleichzeitig weniger ungünstige „Verhaltensweisen im Streit“ angeben.

⁹⁸ Für eine dichotome Auswertung des „Lachitens“ (Frage: „Wie häufig können Sie gemeinsam lachen?“) wurden die Kategorien „nie“ und „selten“ bzw. die Kategorien „häufig“ und „sehr häufig“ zusammengefasst.

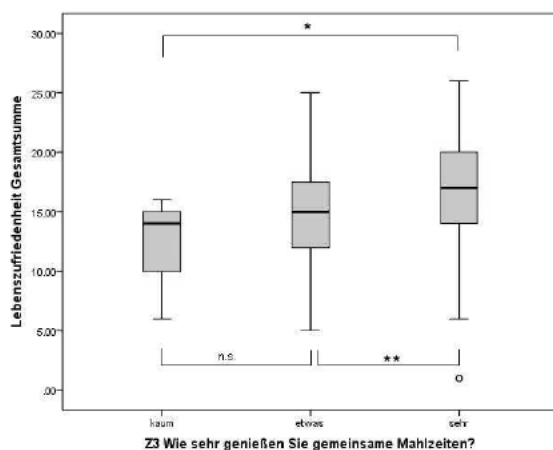
⁹⁹ Schwellen der Irrtumswahrscheinlichkeit: $p < 0,05$ *; $p < 0,01$ **; $p < 0,001$ ***

Die Ergebnisse bestätigen eine Abhängigkeit des *Genießens gemeinsamer Mahlzeiten* und der *Lebens- und Partnerschaftszufriedenheit* (ALZ, FPZ, PFB). In Tab. 4-11 sind die statistischen Kennwerte dieser Berechnungen im Detail aufgeführt.

Tab. 4-11: Die Auswirkungen des Genusses gemeinsamer Mahlzeiten mit dem Partner auf die Lebens- und Partnerschaftszufriedenheit (ALZ, FPZ, PFB).

Wie sehr genießen Sie gemeinsame Mahlzeiten?		N	Min	Max	M	Sd	p-Wert
Lebenszufriedenheit	kaum	5	6	16	12,2	4,2	<0.001*
	etwas	52	5	25	14,6	4,3	
	sehr	113	1	26	17,1	4,7	
FPZ Gesamtwert	kaum	5	26	37	32,4	4,4	<0.001*
	etwas	52	19	73	41,9	11,6	
	sehr	113	20	83	53,4	13,4	
PFB Gesamtwert	kaum	5	24	52	35,4	11,4	<0.001
	etwas	52	15	72	39,4	15,0	
	sehr	113	10	85	49,7	15,9	
PFB Streitverhalten	kaum	5	7	22	14,6	6,4	0.004*
	etwas	52	0	27	14,4	6,6	
	sehr	113	0	28	10,7	6,8	
PFB Zärtlichkeit	kaum	5	1	19	10,0	6,4	0.029
	etwas	52	0	27	10,9	7,4	
	sehr	113	0	30	14,1	7,4	
PFB Gemeinsamkeit	kaum	5	5	17	10,0	4,6	<0.001*
	etwas	52	1	26	12,8	5,1	
	sehr	113	0	29	16,4	5,7	

Falls * dann p-Wert des Kruskal Wallis Tests, ansonsten p-Wert der Anova



- Personen die gemeinsame Mahlzeiten sehr genießen haben eine höhere Lebenszufriedenheit (siehe Abb. 4-10) bzw. Partnerschaftszufriedenheit (siehe Abb. 4-11a,b).

Abb. 4-10: Graphische Darstellung der Mittelwertsunterschiede in der Lebenszufriedenheit bei Personen, die gemeinsame Mahlzeiten sehr genießen ($p < 0,001$; $M_{\text{kaum}} = 12,2$, $M_{\text{etwas}} = 14,6$, $M_{\text{sehr}} = 17,1$).

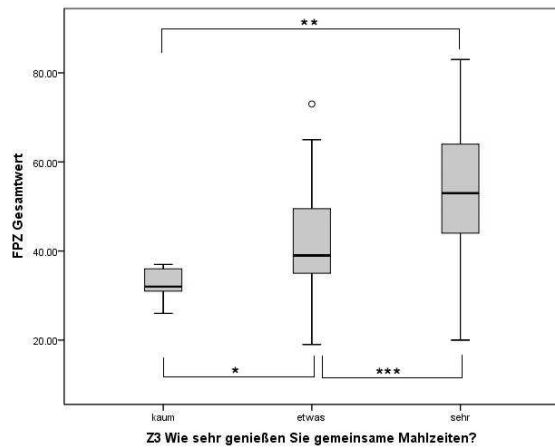


Abb. 4-11a: Graphische Darstellung der Mittelwertsunterschiede in der Partnerschaftszufriedenheit bei Personen, die gemeinsame Mahlzeiten sehr genießen (FPZ: $p < 0,001$; $M_{\text{kaum}}=32,4$, $M_{\text{etwas}}=41,9$, $M_{\text{sehr}}=53,4$).

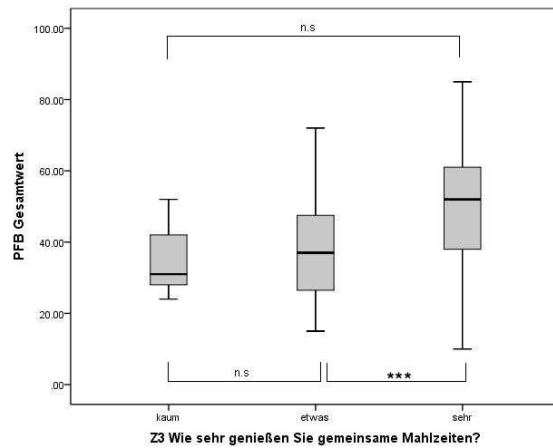


Abb. 4-11b: Graphische Darstellung der Mittelwertsunterschiede in der Partnerschaftszufriedenheit bei Personen, die gemeinsame Mahlzeiten sehr genießen (PFB: $p < 0,001$; $M_{\text{kaum}}=35,4$, $M_{\text{etwas}}=39,4$, $M_{\text{sehr}}=49,7$).

Es wurden auch hier ergänzend die Unterskalen des PFB untersucht. Dabei zeigte sich, dass Personen, die gemeinsame Mahlzeiten mit ihrem Partner sehr genießen, höhere Zufriedenheitswerte in den beiden Skalen „Zärtlichkeit/Sexualität“ und „Gemeinsamkeit/Kommunikation“ erzielen und gleichzeitig weniger ungünstige „Verhaltensweisen im Streit“ aufweisen.

4.6 TRENNUNGSAMBIVALENZEN

Mit einem selbstentwickelten Fragebogen wurden *Trennungsambivalenzen* (TA) bei denjenigen Personen untersucht, die zum Untersuchungszeitpunkt in einer Partnerschaft lebten.

Mit Hilfe der statistischen Auswertungen lassen sich Unterschiede im Antwortverhalten bei den Teilnehmern in unterschiedlichen Phasen eines Trennungsprozesses feststellen und zwar sowohl bei der *Ressourcenausstattung* (ERI, „Mahlzeititem“), als auch bei der *Lebens- und Partnerschaftszufriedenheit* (ALZ, FPZ, PFB).

4.6.1 Trennung ja, nein oder vielleicht?

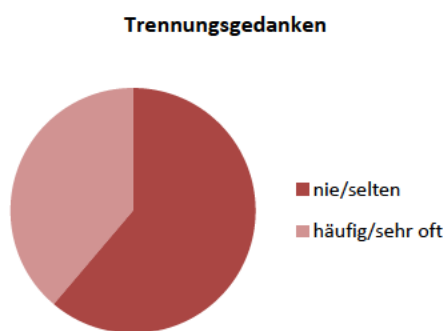
Auf die Frage, ob *Trennung grundsätzlich in Frage komme*, antworteten 70 von 170 Personen (41,2%) mit „nein“. Als Gründe (offene Frage: „Weshalb nicht“?) wurden hier beispielsweise genannt: „Eheversprechen“, „Zufriedenheit in der aktuellen Beziehung“, „Verantwortungsgefühl für Kinder/Partner/Familie“, „Angst vor persönlichen Konsequenzen“. 26,5% gingen davon aus, dass eine Trennung auch für ihren Partner grundsätzlich nicht in Frage käme, 34,1% denken schon 39,4% sind sich zum Untersuchungszeitpunkt unsicher gewesen.

In einem nächsten Schritt wurden diejenigen, für die Trennung grundsätzlich denkbar wäre ($n=100$) danach gefragt, ob *Trennung aktuell – also vom jetzigen Partner – in Frage käme*. 27 Personen sagten „auf keinen Fall“, bei 16 Personen käme Trennung „schon in Frage“. Mehr als die Hälfte (=57%) waren sich unsicher.

Im Anschluss wurden die Gründe, die aktuell gegen eine Trennung sprechen im Detail abgefragt: „Verlust der finanziellen Absicherung/Sicherheit“ (39,8%), „Religiöse Überzeugung“ (16,9%), „Verantwortung für den Partner bzw. die Kinder“ (67,5%), „Verbundenheit mit dem Partner/den Kindern“ (89,3%), „Missbilligung durch das soziale Umfeld“ (11,0%).

4.6.2 Trennungsstadien

Den weiteren Analysen wurde die Überlegung zugrunde gelegt, dass das Vollziehen einer Trennung in der Regel am Ende eines Prozesses erfolgt, bei welchem zunächst **Gedanken an eine mögliche Trennung im Vordergrund** stehen. Die Teilnehmer sollten hierzu die Frage „Wie oft haben Sie schon an Trennung von ihrem jetzigen Partner gedacht?“ beantworten.



61,2% haben in der letzten Zeit „nie/sehr selten“ an eine Trennung vom jetzigen Partner gedacht, 38,8% dachten „häufig“ bzw. „sehr oft“ daran.

Ähnlich schätzten die Teilnehmer die Trennungsambitionen ihres Partners ein. 57,1% sagten, der Partner habe „nie/selten“ an Trennung gedacht, 42,9% „häufig/sehr oft“ (siehe Abb. 4-12).

Abb. 4-12: Häufigkeitsangaben der Teilnehmer bezüglich der Frage „Wie oft haben Sie schon an Trennung von ihrem jetzigen Partner gedacht?“

Schreitet der Trennungsprozess voran, ist davon auszugehen, dass **erste konkrete Pläne geschmiedet** werden. Auf die Frage „Wie häufig haben Sie schon über konkrete Schritte zur Trennung nachgedacht?“ sagten 78,2%, dass sie aktuell „nie bzw. selten“ an konkrete Schritte gedacht hätten, 21,8% „häufig bzw. sehr oft“.

Bei 56,6% habe sich der Partner diesbezüglich schon einmal geäußert (siehe Abb. 4-13).



Abb. 4-13: Häufigkeitsangaben der Teilnehmer bezüglich der Frage „Wie häufig haben Sie schon über konkrete Schritte zur Trennung nachgedacht?“

Schreitet der Trennungsprozess noch weiter voran, folgen in der Regel **erste konkrete Handlungsschritte, die zur Trennung führen**. Auf die Frage: „Haben Sie schon konkrete Schritte zur Trennung unternommen?“ gaben 15 Personen (8,8%) an, bereits konkrete Schritte unternommen zu haben.

18 Personen (10,6%) sagten, dass der Partner bereits konkrete Schritte unternommen habe.

Um vorliegende *Trennungsambivalenzen* innerhalb der Teilnehmer näher zu betrachten wurde der Zusammenhang zwischen „Wie oft an Trennung gedacht“ und „Wie oft über konkrete Schritte zur Trennung nachgedacht“ untersucht. Tab. 4-12 zeigt diesen Zusammenhang im Detail.

Tab. 4-12: Untersuchung des Zusammenhangs zwischen den Angaben zur Häufigkeit der Trennungsgedanken und den Gedanken an konkrete Schritte.

		TA Item 4: Wie oft haben Sie schon an Trennung von Ihrem jetzigen Partner/Ihrer jetzigen Partnerin gedacht?				
		nie	selten	häufig	sehr oft	Gesamt
Wie häufig haben Sie schon über konkrete Schritte zur Trennung nachgedacht?	nie	90,0%	39,3%	13,2%	0,0%	34,1%
	N=	18	33	7	0	58
	selten	10,0%	56,0%	47,2%	7,7%	44,1%
	N=	2	47	25	1	75
% innerhalb von TA Item Nr.4	häufig	0,0%	4,8%	39,6%	61,5%	19,4%
	N=	0	4	21	8	33
	sehr oft	0,0%	0,0%	0,0%	30,8%	2,4%
	N=	0	0	0	4	4
Gesamt		100%	100%	100%	100%	100%
N=		20	84	53	13	170

Für einen nächsten Analyse-Schritt wurde der Trennungsprozess in drei Stufen kategorisiert:

- **Stufe 1:** Der Befragte befindet sich in **keinem Trennungsprozess**. Er denkt „nie bzw. selten“ an eine Trennung.
- **Stufe 2:** Der Befragte befindet sich in einem **anlaufenden Trennungsprozess**. Er gibt an „häufig oder sehr oft“ an eine Trennung zu denken, jedoch „nie oder selten“ an konkrete Schritte.
- **Stufe 3:** Der Befragte befindet sich in einem **fortgeschrittenen Trennungsprozess**. Er gibt an „häufig oder sehr oft“ an eine Trennung und „häufig oder sehr oft“ über konkrete Schritte zur Trennung nachzudenken.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass sich nach dieser Modellannahme die Mehrzahl (n=104 Personen bzw. 61,2%, der in Partnerschaft lebenden Teilnehmer) zum Beratungsbeginn in keinem Trennungsprozess befanden. 33 Personen (19,4%) befanden sich in einem anlaufenden Trennungsprozess und 33 Personen in einem fortgeschrittenen Trennungsprozess.

4.6.3 Trennungsambivalenzen, Lebens- und Partnerschaftszufriedenheit und Ressourcenausstattung

Die statistischen Analysen zeigen, dass es bedeutsame Unterschiede zwischen den untersuchten Personen in *unterschiedlichen Trennungsstadien* in Bezug auf die *Ressourcenausstattung* und der *Zufriedenheit mit dem Leben und der Partnerschaft* gibt (siehe Tab. 4-13).

Vorweggenommen können zusammenfassend folgende Kernaussagen über Personen, die sich in einem fortgeschrittenen Trennungsprozess befinden getroffen werden:

- ...sie verfügen über eine **niedrigere Lebenszufriedenheit** (siehe Abb. 4-14)
- ...sie haben eine **geringere Problembewältigungskompetenz im Sinne einer geringeren Ressourcenausstattung** (siehe Abb. 4-15)
- ...sie geben (logischer Weise) eine **niedrigere Partnerschaftszufriedenheit an** (Abb. 4-16a,b)

Tab. 4-13: Auswirkungen von Trennungsambivalenzen auf die Lebens- und Partnerschaftszufriedenheit (ALZ, FPZ, PFB) sowie auf die Ressourcenausstattung (ERI).

	Trennungsprozess	N	Min	Max	M	Median	Sd	p-Wert
ERI Gesamtsumme	kein	104	35	97	71.81	72.50	13.96	0.032*
	anlaufend	33	41	96	67.76	69.00	14.08	
	fortgeschritten	33	28	104	64.85	65.00	15.94	
Lebenszufriedenheit	kein	104	1	26	17.18	17.00	4.47	0.001*
	anlaufend	33	5	22	14.64	15.00	4.63	
	fortgeschritten	33	6	25	14.48	15.00	4.72	
FPZ Gesamtwert	kein	104	20	83	54.09	54.00	14.13	<0.001*
	anlaufend	33	26	67	45.27	46.00	9.96	
	fortgeschritten	33	19	56	38.00	39.00	8.79	
PFB Gesamtwert	kein	104	10	85	48.95	49.00	16.99	0.014*
	anlaufend	33	23	65	44.52	43.00	13.61	
	fortgeschritten	33	13	63	38.94	40.00	14.29	
PFB Streitverhalten	kein	104	0	28	10.92	10.00	6.64	0.005
	anlaufend	33	1	22	11.79	12.00	5.97	
	fortgeschritten	33	1	27	15.33	16.00	7.68	
PFB Gemeinsamkeit	kein	104	0	29	16.08	16.00	6.24	0.005*
	anlaufend	33	5	25	14.70	13.00	4.78	
	fortgeschritten	33	1	20	12.52	13.00	4.28	

Falls * dann p-Wert des Kruskal Wallis Tests, ansonsten p-Wert der Anova

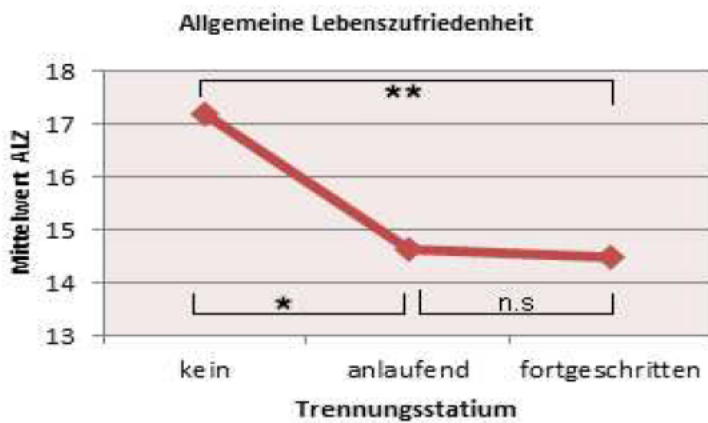


Abb. 4-14: Graphische Darstellung der Mittelwertsunterschiede in der Lebenszufriedenheit bei Personen in unterschiedlichen Trennungsstadien (p=0,001; $M_{\text{kein}}=17,2$, $M_{\text{anlaufend}}=14,6$, $M_{\text{fortgeschritten}}=14,5$).

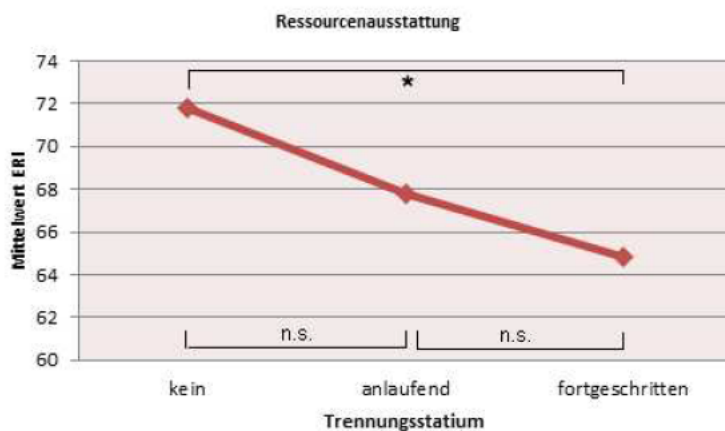


Abb. 4-15: Graphische Darstellung der Mittelwertsunterschiede in der Ressourcenausstattung bei Personen in unterschiedlichen Trennungsstadien (p=0,032; $M_{\text{kein}}=71,8$, $M_{\text{anlaufend}}=67,8$, $M_{\text{fortgeschritten}}=64,9$).

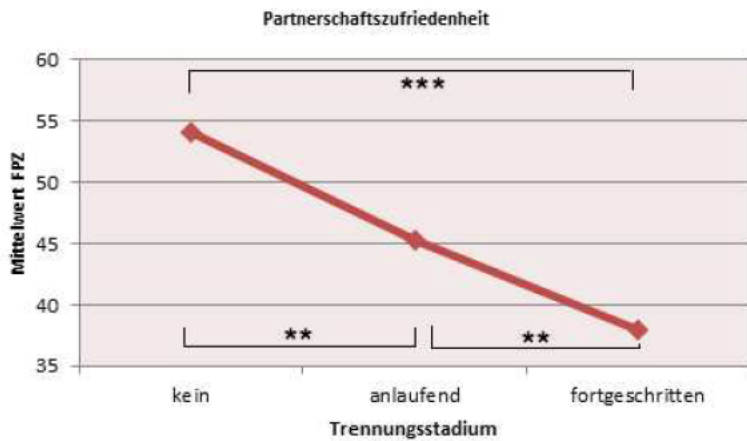


Abb. 4-16a: Graphische Darstellung der Mittelwertsunterschiede in der Partnerschaftszufriedenheit bei Personen in unterschiedlichen Trennungsstadien (PFZ: $p < 0,001$; $M_{\text{kein}} = 54,1$, $M_{\text{anlaufend}} = 45,3$, $M_{\text{fortgeschritten}} = 38,0$).

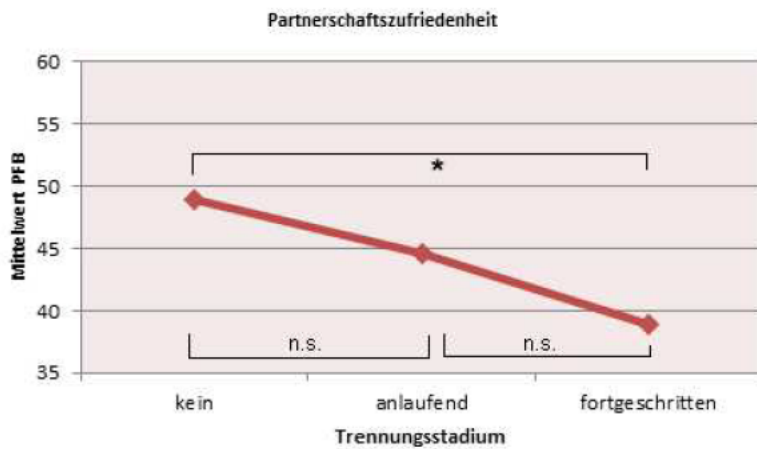


Abb. 4-16b: Graphische Darstellung der Mittelwertsunterschiede in der Partnerschaftszufriedenheit bei Personen in unterschiedlichen Trennungsstadien (PFB: $p = 0,015$; $M_{\text{kein}} = 49,0$, $M_{\text{anlaufend}} = 44,5$, $M_{\text{fortgeschritten}} = 39,0$).

Im Detail zeigte sich, dass Zufriedene (im Sinne von derzeit in keinem Trennungsprozess) vor allem zufriedener sind in Bezug auf die Gemeinsamkeiten und die Kommunikation mit dem Partner (PFB-Unterskala „Gemeinsamkeit/Kommunikation“, Tab. 4-13). Zudem belegen die Ergebnisse eine Abhängigkeit zwischen dem Genuss gemeinsamer Mahlzeiten und dem Trennungsstadium ($p = 0,008$, Tab. 4-15). Dreiviertel derjenigen, die sich in keinem Trennungsprozess befinden genießen gemeinsame Mahlzeiten sehr, während es nur 48% bei denjenigen sind, die sich in einem fortgeschrittenen Prozess befinden.

Tab. 4-15: Häufigkeitsangaben der Teilnehmer bezüglich der Frage „Wie sehr genießen Sie gemeinsame Mahlzeiten?“

		Trennungsprozess						Chi-Quadrat Test (p-Wert)
		kein		Anlaufend		fortgeschritten		
		N	%	N	%	N	%	
Wie sehr genießen Sie gemeinsame Mahlzeiten?	kaum	1	1%	3	9%	1	3%	0.008
	etwas	25	24%	11	33%	16	48%	
	sehr	78	75%	19	58%	16	48%	

4.7 GRUPPENUNTERSCHIEDE

Vor dem Hintergrund der in Kap. 2 aufgeführten Fragestellungen wurden jeweils für die Gesamtwerte des SSCS, ERI, FPZ, PFB sowie für den ALZ und LE-Belastungsindex die im folgenden Abschnitt näher beschriebenen Gruppenvergleiche durchgeführt. Zudem sind die Gruppenvergleiche für die drei Ressourcenitems „Haustier“, „Lachen“ und „Essen“ berechnet worden.

Geschlecht

Die Analysen haben bis auf einzelne Ausnahmen keine signifikanten Geschlechterunterschiede ergeben ($n_{\text{Männer}}=86$, $n_{\text{Frauen}}=103$). Daher beziehen sich die Angaben im Ergebnisteil in der Regel auf die Gesamtstichprobe. Um das Lesen zu erleichtern, sind vorhandene Unterschiede zwischen den Geschlechtern an den entsprechenden Stellen explizit aufgeführt.

Familienstand

Es ließen sich bis auf eine einzige Ausnahme im Belastungsgrad durch Lebensereignisse¹⁰⁰ keine signifikanten Unterschiede zwischen Personen, die zum Untersuchungszeitpunkt in einer Partnerschaft lebten ($n=170$) und denjenigen, die sich als Single bezeichneten nachweisen ($n=19$)¹⁰¹.

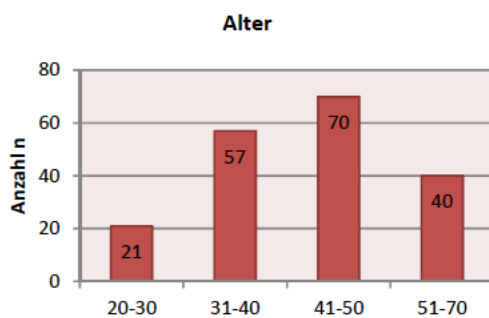


Abb. 4-17: Einteilung der Stichprobe in unterschiedliche Altersgruppen.

Alter

Für einen Vergleich zwischen verschiedenen Altersgruppen wurden vier Untergruppen gebildet (siehe Abb. 4-17).

Die Analysen ergaben einen signifikanten Alterseffekt in Bezug auf die *Zufriedenheit mit der Partnerschaft* (FPZ: $p=0,002$ bzw. PFB: $p=0,028$, siehe Abb. 4-18 und Tab. 4-16).

Zusammengefasst postulieren die Ergebnisse:

- **Jüngere Personen geben eine größere Partnerschaftszufriedenheit an, als ältere und lachen gleichzeitig auch viel häufiger miteinander.**

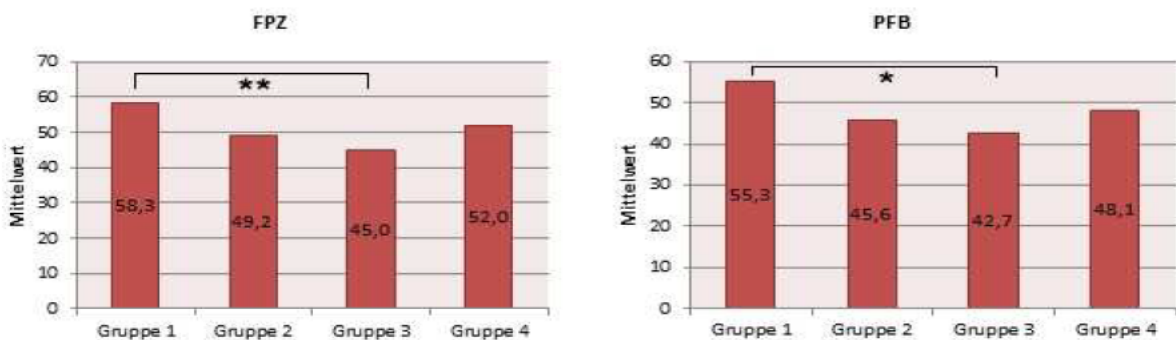


Abb. 4-18: Darstellung des signifikanten Alterseffekts in Bezug auf die Zufriedenheit mit der Partnerschaft (FPZ, PFB).

¹⁰⁰ Die Belastung durch Lebensereignisse ist bei Personen mit Partnerschaft höher als bei Singles ($p=0,008$).

¹⁰¹ Zu beachten ist, dass die beiden Gruppen sich in ihrer Gruppengröße ziemlich unterschieden (Single $n=19$, in Partnerschaft $n=170$).

Auch in den Unterskalen des PFB lassen sich bedeutsame Alterseffekte feststellen (PFB-Skala „Streitverhalten“: $p=0,002$; PFB-Skala „Zärtlichkeit“: $p=0,023$; PFB-Skala „Gemeinsamkeit“: $p=0,013$). Betrachtet man die post-hoc Analysen, so lässt sich zusammenfassend festhalten: Jüngere (konkret 20-30 Jährige) zeigen höhere Zufriedenheits-Werte in den Skalen „Zärtlichkeit/Sexualität“ und „Gemeinsamkeiten“ als Ältere (41-50 Jährige). Beim Streitverhalten sind es die 31-40 Jährigen, die die negativsten Verhaltensweisen während des Streits aufzeigen. Sie unterscheiden sich signifikant von den 51-70 Jährigen.

Tab. 4-16: Statistische Kennwerte (Min, Max, M, sd und p-Werte) für die Analysen zur Zufriedenheit mit der Paarbeziehung (FPZ, PFB) getrennt für die vier untersuchten Altersgruppen.

	Alter	N	Min	Max	M	Sd	p-Wert (ANOVA)
FPZ Gesamtwert	20-30	18	30	81	58,3	15,4	0,002
	31-40	53	30	72	49,2	11,4	
	41-50	63	20	81	45,0	13,8	
	51-70	35	19	83	52,0	15,0	
PFB Gesamtwert	20-30	18	29	77	55,3	15,4	0,028
	31-40	53	21	76	45,6	14,7	
	41-50	63	10	74	42,7	16,0	
	51-70	35	14	85	48,1	18,3	
PFB Streitverhalten	20-30	18	0	27	10,2	7,0	0,002
	31-40	53	3	25	14,0	5,9	
	41-50	63	0	28	12,6	7,3	
	51-70	35	0	21	8,7	6,5	
PFB Zärtlichkeit	20-30	18	7	26	16,9	5,9	0,023
	31-40	53	0	29	14,2	7,3	
	41-50	63	0	28	11,6	7,2	
	51-70	35	0	30	11,6	8,4	
PFB Gemeinsamkeit	20-30	18	3	27	18,6	6,0	0,013
	31-40	53	5	27	15,5	5,6	
	41-50	63	1	25	13,7	5,2	
	51-70	35	0	29	15,2	6,3	

Zudem zeigten sich im Zusatzitem „Lachen“ bedeutsame Unterschiede.

Es ergab sich ein signifikanter Zusammenhang der Altersgruppe und der Häufigkeit des gemeinsamen Lachens (p -Wert=0,012).

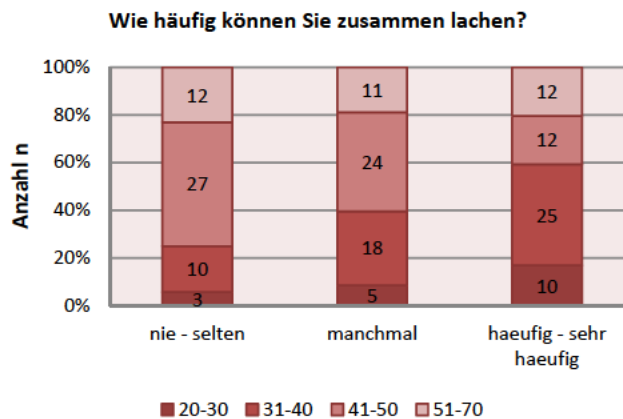


Abb. 4-19: Häufigkeitsangaben der Teilnehmer, die zum Untersuchungszeitpunkt in einer Paarbeziehung lebten auf die Frage: „Wie häufig können Sie zusammen lachen?“

Paarbeziehung ja: Paarberatung versus Einzelberatung

Ergänzend wurden potentielle Unterschiede zwischen denjenigen Teilnehmern, die als Paar in die Beratungsstelle gekommen waren (n=139) und denjenigen, die alleine kamen (n=31) untersucht. Es gab keine bedeutungsvollen Unterschiede.

Dropouts Paarberatung: Nur einer hat geantwortet versus beide haben geantwortet

Um mögliche Auffälligkeiten der Dropouts herauszuarbeiten, wurden Personen derjenigen Paare, bei denen nur einer geantwortet hat mit denjenigen, bei denen beide geantwortet hatten verglichen.

Ursprünglich waren an die Beratungsstellen 300 Umschläge für Einzelkunden und 300 Umschläge für Paare flächendeckend verteilt worden. Von den insg. 900 Codes lagen zum Untersuchungsende insg. n=189 Antworten vor. Um keinen verfälschten Eindruck über die Rücklaufquoten zu erhalten, wurden die Berater nach Abschluss der Erhebung gebeten, die übrig gebliebenen Umschläge möglichst zeitnah zurückzugeben. Daraufhin kamen 102 der 300 Einzelklientenumschläge sowie 59 der 300 Paarumschläge wieder zurück. Wie Tab. 1-1 zeigt wurden 50 der verbleibenden 198 Fragebögen von Einzelkunden beantwortet. Mit den übrigen 241 Paarfragebögen konnten 85 Paare erreicht werden, wobei bei 31 Paaren jeweils nur einer geantwortet hatte¹⁰².

Von Interesse waren mögliche Unterschiede zwischen denjenigen Paaren, bei denen nur einer (Gruppe_{Einer} n=31) und denjenigen, bei denen beide geantwortet hatten (Gruppe_{Beide} n=108). Es wurde für die wichtigsten Merkmale ein Gruppenvergleich durchgeführt. Dabei zeigten sich Unterschiede bezüglich der *Lebenszufriedenheit*, der *Belastung durch Lebensereignisse* sowie der *Zufriedenheit mit der Partnerschaft*.

In der Gruppe bei der beide geantwortet hatten lag eine sign. höhere Lebenszufriedenheit vor (LZ: p=0,036; M_{Einer}=15,00; M_{Beide}=17,00). Gleichzeitig war auch die Belastung durch Lebensereignisse sign. höher in dieser Gruppe (LE: p=0,049; M_{Einer}=4,35; M_{Beide}=4,17).

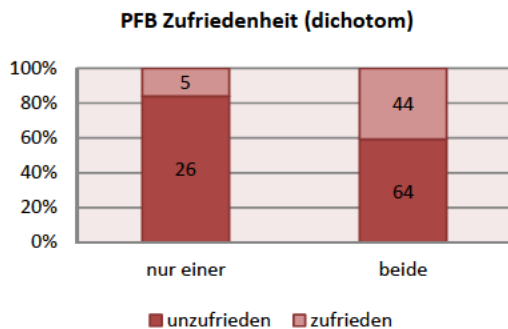


Abb. 4-20: Partnerschaftszufriedenheit (PFB Gesamtwert) für den Gruppenvergleich Gruppe_{Einer} n=31 und Gruppe_{Beide} n=108

Ferner gab es in dieser Gruppe eine sign. höhere Zufriedenheit in der Paarbeziehung (FPZ: p=0,039; M_{Einer}=44,8; M_{Beide}=50,4).

Wie in Abb. 4-20 dargestellt ergab sich für den PFB zudem ein sign. Gruppeneffekt (p=0,001).

In der Gruppe in der beide geantwortet hatten lag der Anteil an Zufriedenen bei 41% (n=44). In der Gruppe in der nur einer geantwortet hatte lediglich bei 16% (n=5).

¹⁰² Über den Verbleib der restlichen 148 Singlecodes bzw. 156 Paarumschläge kann leider nur spekuliert werden. Entweder wurden Sie von den Klienten zwar mitgenommen, aber nicht beantwortet oder trotz der Bitte um Rückgabe nicht wieder von den Beratungsstellen zurückgegeben.

ZUSAMMENFASSUNG

Onlinebefragung in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL)

Befragungen der Klienten tragen nicht nur zur kontinuierlichen Qualitätssicherung bei, sondern liefern auch neue, wichtige Erkenntnisse über die Klienten der Ehe-, Familien- und Lebensberatung. Somit leistet die Angewandte Forschung hier einen wichtigen Beitrag, um die Effektivität und die Qualität der Beratung langfristig zu sichern. Leistung in der Praxis und Forschung auf diesem Gebiet stehen leider in einem deutlichen Missverhältnis zueinander¹⁰³.

Vor diesem Hintergrund wurde in Zusammenarbeit mit der EFL das Onlinefragebogenprojekt (OFB) geplant.

Bei der wissenschaftlichen Erhebung sind knapp 200 Klienten bei Beratungsbeginn zu beraterrelevanten Themen befragt worden. Der Fokus lag auf der Erfassung der **Lebens-** bzw. **Beziehungsqualität** sowie der **individuellen Bewältigungskompetenzen** bzw. **Ressourcen**. Einen Überblick über die Untersuchungsvariablen im Detail gibt Tab. 3-1.

Die Befragung fand erstmals online statt, um den zeitlichen Aufwand für die Berater, die Klienten und für die Auswertung auf ein Minimum zu begrenzen. Gleichzeitig ließen sich hierdurch deutlich Kosten sparen und mögliche Fehlerquellen minimieren. Ziel war es, eine möglichst hohe Akzeptanz und ein ehrliches Antwortverhalten bei den Teilnehmenden durch Freiwilligkeit, Anonymität und Flexibilität zu erreichen.

Problematisch gestaltete sich die Nutzung von lizenzierten Fragebögen. Es wurde daher entschieden, im Rahmen des Projektes einen eigenen Fragebogen zur Partnerschaftszufrie-

denheit zu validieren (Details zum aktuellen Stand siehe Ausblick).

Die wichtigsten Ergebnisse auf einen Blick

Mit Bezug auf die in Kap. 2 aufgeführten Fragestellungen des wissenschaftlichen Projekts sind die Antworten der Teilnehmer aus unterschiedlichen Perspektiven analysiert worden. Einen Überblick gibt der Auswertungsplan in Tab. 3-1.

In einem ersten Schritt wurden die **MERKMALE DER TEILNEHMER ZU BERATUNGSBEGINN** untersucht (siehe Kap. 4.2 und 4.3). Die übergeordnete Fragestellung lautete:

⇒ **Mit welchen Belastungen einerseits und welchen Bewältigungskompetenzen andererseits kommen die Klienten in die EFL?**

In unserem schnelllebigen und hoch technisierten Alltag werden wir ständig mit den vielfältigsten Stressauslösern konfrontiert.

Die Auswertungen belegen eine auffallend hohe **chronische Stressbelastung** bei knapp einem Drittel der Befragten, bei Frauen ausgeprägter als bei Männern (siehe 4.2.1). Zudem zeigte sich bei den Teilnehmern eine hohe Belastung durch kritische Lebensereignisse (siehe 4.2.2).

Heute ist allgemein bekannt, dass sowohl unsere psychische als auch die körperliche Gesundheit entscheidend von den eigenen Ressourcen abhängen.

Besonders auffällig ist daher der mit lediglich 16% sehr geringe Anteil derjenigen, die über eine ausreichende, durchschnittliche **Ressourcenausstattung** verfügen (siehe 4.3.1).¹⁰⁴

¹⁰³ Engl, J., Keil-Ochsner, A. & Thurmaier, F. (2004). Ehe-, Familien- und Lebensberatung und empirische Erfolgskontrolle – ein ausbaubares Verhältnis. *Beratung Aktuell*, 4: 200-215. 2011 erneut veröffentlicht in *Beratung Aktuell*, 1.

¹⁰⁴ Die Stichprobe erzielte im Essener Ressourcen-Inventar einen Gesamtmittelwert von 1,8. Dieser ist deutlich niedriger als bei der im Testhandbuch beschriebenen Kontrollgruppe (M=2,1) und fast so niedrig wie bei Psychotherapiepatienten (M=1,6).

Ins Auge sticht ergänzend der mit Zweidritteln sehr hohe Anteil derjenigen, die angaben, bereits im Vorfeld (andere) Beratungs- und Therapieangebote genutzt zu haben.

Ebenso wie sich die Gesundheit auf die Beziehungszufriedenheit auswirkt, trägt im Gegenzug eine zufriedene Paarbeziehung maßgeblich zur physischen und psychischen Gesundheit der Partner bei. Eine glückliche und dauerhafte Beziehung zu führen stellt für viele Paare allerdings eine enorme Herausforderung dar. Die Frage, wie sich die Beziehungskompetenz stärken lässt, ist daher in den Medien und auch in der Wissenschaft zu einem vieldiskutierten Thema geworden.

Vor diesem Hintergrund beschäftigte sich das Projekt mit einer weiteren zentralen Fragestellung:

⇒ Was macht (Paare) glücklich und zufrieden bzw. wie lässt sich die (Lebens- bzw.) Partnerschaftsqualität erhöhen?

Liebe und Partnerschaft rangieren in Umfragen zur Lebenszufriedenheit an prominenter Stelle und stellen eine wichtige Quelle für Lebensfreude und Wohlbefinden dar.

Die Ergebnisse im Bereich **Lebenszufriedenheit** zeigen, dass bei den Beratungssuchenden die größte Unzufriedenheit im Bereich Partnerschaft und Sexualität bestand (siehe 4.4.1). In den Bereichen „Freunde/Bekannte, Wohnsituation und finanzielles Einkommen“ war die Zufriedenheit dagegen am größten.

Die ausgeprägte Unzufriedenheit in Bezug auf die **Partnerschaftsqualität** untermauern die Ergebnisse mit speziell für diesen Themenkomplex ausgewählten Testverfahren (siehe 4.4.2).

Fast 60% aller Teilnehmer gaben auf die Frage nach dem derzeitigen Glückszustand ihrer Beziehung an, unglücklich zu sein. Manche mehr, manche weniger (siehe Abb. 4-7).

Im Partnerschaftsfragebogen (PFB) betrug der Gesamtmittelwert der untersuchten Stichprobe $M=46,1$ ($sd=16,3$). Fast zwei Drittel waren zu Beratungsbeginn unzufrieden in ihrer Beziehung (siehe Tab. 4-7).¹⁰⁵

In einem nächsten Schritt wurden die Untersuchungsvariablen im Hinblick auf mögliche ZUSAMMENHÄNGE BZW. ABHÄNGIGKEITEN untersucht (siehe 4.5). Ziel war es zudem, den Einfluss bzw. die möglichen Wechselwirkungen der einzelnen Untersuchungsvariablen zwischen Individuum und Paar herauszuarbeiten. Von Interesse waren konkrete Fragestellungen wie:

⇒ Welche Zusammenhänge und Abhängigkeiten lassen sich zwischen Belastungen, Bewältigungskompetenzen und Paar- bzw. Lebenszufriedenheit aufzeigen?

⇒ Welche Rolle spielt das individuelle Wohlbefinden bzw. die Lebenszufriedenheit, die subjektive Stressbelastung und/oder die persönliche Ressourcenausstattung für die Partnerschaftsqualität?

Die Ergebnisse markieren den Zusammenhang zwischen einer guten Ressourcenausstattung und der Lebens- und Partnerschaftszufriedenheit (siehe 4.5.3). Die Analysen zeigen ferner: Eine unzureichende Ressourcenausstattung lässt das individuelle Stresserleben ansteigen (siehe 4.5.1). Gleichzeitig sinkt mit dem Anstieg der Stressbelastung nicht nur die Lebenszufriedenheit sondern auch die Zufriedenheit mit der Paarbeziehung (siehe 4.5.2).

Als Ergänzung wurden zwei weitere paarbezogene Ressourcenbereiche untersucht, welche immer wieder in Zusammenhang mit Bezie-

¹⁰⁵ Der Stichprobenmittelwert ist vergleichbar niedrig, wie der im Testhandbuch angegebene Mittelwert der Gruppe von Personen in Paarberatung ($M=44,1$; $sd=15,5$) und deutlich unterhalb des Wertes der Kontrollgruppe ($M=64,9$, $sd=10,5$); Normierungsstichprobe der 1. Auflage des Testhandbuchs

hungszufriedenheit für Schlagzeilen sorgen: Humor bzw. gemeinsames Lachen sowie gemeinsame Mahlzeiten.

Eine alte Volksweisheit lautet: Wer viel lacht, lebt länger. Es scheint naheliegend, dass Lachen nicht nur für die Gesundheit förderlich ist, sondern auch einer Partnerschaft zugutekommt.

Die Ergebnisse der Erhebung unterstützen diese Annahme: Gemeinsames Lachen wirkt sich nicht nur positiv auf das individuelle Glück aus, sondern steigert signifikant die Partnerschaftszufriedenheit (siehe Abb. 4-8 bzw. Abb. 4-9a,b).

Und ganz nach dem Motto „Liebe geht durch den Magen“ lässt sich derselbe Zusammenhang auch für gemeinsame Mahlzeiten nachweisen. Gemeinsam essen kann als partnerschaftliches Liebesritual fungieren: Wer regelmäßig mit seinem Partner Mahlzeiten genießt, kann aktiv etwas für sein Partnerschaftsglück tun (siehe Abb. 4-10 bzw. Abb. 4-11a,b).

Trennungsambivalenzen bei Paaren in der EFL

Die Zahlen und Fakten heutiger Scheidungsstatistiken sind alarmierend! Manch einer beschäftigt sich lange Zeit mit der Frage, ob er den Partner verlassen soll und findet am Ende immer noch keine klare Antwort. Über die Rolle trennungsambivalenter Gefühle bei Paaren, die sich in Paarberatung begeben, ist bisher allerdings wenig bekannt. Dennoch bestärken die Erfahrungen aus der Beratungspraxis die Annahme, dass die Beziehungszufriedenheit bei fortgeschrittenem Trennungsprozess nur noch wenig oder sogar gar nicht mehr verbessert werden kann. Für den Erfolg der Paarberatung ist es daher wichtig, sich ein Bild davon zu machen, wie sehr jeder Klient noch in die Beziehung eingebunden ist und wie sehr er gewillt ist, an ihr zu arbeiten.

Mittels eines selbstentwickelten Fragebogens wurde erhoben, inwieweit bei den Teilnehmern der OFB-Studie zu Beratungsbeginn bereits **Trennungsambivalenzen** vorlagen.

42% aller Befragten sagten, dass Trennung grundsätzlich für sie überhaupt nicht in Frage käme. Neben der „Zufriedenheit in der aktuellen Beziehung“ wurden als Gründe z.B. „Eheversprechen“, „Verantwortungsgefühl für Kinder, Partner, Familie“ und „Angst vor persönlichen Konsequenzen“ aufgezählt.

Bei knapp $\frac{3}{4}$ aller Teilnehmer, für die Trennung grundsätzlich denkbar wäre, nahm das Thema zum Untersuchungszeitpunkt einen mehr oder weniger wichtigen Stellenwert ein. 16% sagten, „Trennung komme derzeit schon in Frage“, 57% waren sich unsicher. Als Gründe, welche aktuell gegen eine Trennung sprechen und trennungsambivalente Gefühle fördern oder auslösen können, wurden genannt (siehe 4.6.1):

- „Verbundenheit mit dem Partner/den Kindern“ (89,3%)
- „Verantwortung für den Partner bzw. die Kinder“ (67,5%)
- „Verlust der finanziellen Absicherung/Sicherheit“ (39,8%)
- „Religiöse Überzeugung“ (16,9%)
- „Missbilligung durch das soziale Umfeld“ (11,0%)

Den Berechnungen liegt die Annahme zu Grunde, dass das Vollziehen einer Trennung am Ende eines Prozesses erfolgt, bei welchem zunächst *Gedanken an eine mögliche Trennung* im Vordergrund stehen. Knapp 40% dachten zum Untersuchungszeitpunkt „häufig“ bzw. „sehr oft“ an Trennung (siehe Abb. 4-12).

Schreitet der Trennungsprozess voran, ist davon auszugehen, dass *erste konkrete Pläne geschmiedet werden*, was bei 21,8% zum Untersuchungszeitpunkt bereits „häufig bzw. sehr oft“ geschah (siehe Abb. 4-13).

Schließlich folgen in der Regel *erste konkrete Handlungsschritte, die zur Trennung führen*, was auf 15 Personen zutraf.

Um die Trennungsambivalenzen innerhalb der Teilnehmer im Detail zu betrachten, wurde der Zusammenhang zwischen „Wie oft an Trennung gedacht“ und „Wie oft über konkrete Schritte zur Trennung nachgedacht“ untersucht.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass sich entsprechend der von uns zugrunde gelegten Modellannahme zu Beratungsbeginn knapp 40% in einem **Trennungsprozess** befanden (siehe Tab. 4-12). Die Hälfte davon in einem *anlaufenden* und die andere Hälfte bereits in einem *fortgeschrittenen*.

In einem weiteren Schritt wurden die Auswirkungen trennungsambivalenter Gefühle auf das Individuum und die Paarbeziehung näher untersucht. Die Leitfragestellung lautete:

⇒ Gibt es in Abhängigkeit vom Trennungsstadium markante Unterschiede bei den Teilnehmern, die für eine weiterführende Paarberatung von Bedeutung sind?

Besonders nennenswert ist hier, dass Personen in einem fortgeschrittenen Trennungsprozess über geringere Problembewältigungskompetenz im Sinne einer geringeren Ressourcenausstattung verfügen (siehe Abb. 4-15).

Dies betont einmal mehr, dass bei einer Ehe- und Familienberatung neben den vielen Risikofaktoren immer auch beziehungs-, und ressourcenfördernde Faktoren betrachtet werden sollten.

Abschließend wurden ausgewählte Variablen noch diversen GRUPPENVERGLEICHEN unterzogen (siehe Kap. 4.7). Hier ergaben die Analysen kaum nennenswerte Unterschiede.

Festgehalten werden sollte dennoch, dass jüngere Paare insgesamt zufriedener sind, als

ältere (siehe Abb. 4-18) und dass (oder vielleicht gerade weil) sie viel häufiger miteinander lachen (siehe Abb. 4-19)!

In diesem Sinne, schenken Sie sich selbst und ihrem Gegenüber öfter mal ein zufriedenes Lächeln.

Sandra Hensel

AUSBLICK

Validierung und Normierung des institutseigenen Fragebogens zur Partnerschaftszufriedenheit (FPZ)

Bei der Zusammenstellung des Fragebogeninventars für das OFB-Projekt zeigte sich, dass die Nutzungsbedingungen für Onlinebefragungen mit lizenzpflichtigen normierten Fragebögen unsere Handlungsfähigkeit sehr einschränken. Vor diesem Hintergrund wurde beschlossen, im Rahmen des OFB-Projekts ein Messinstrument zur Erhebung der Partnerschaftszufriedenheit zu entwickeln bzw. zu validieren und zu normieren, welches auch auf unserer Website und in zukünftigen Erhebungen ohne weitere Schwierigkeiten und Kosten eingesetzt werden kann.

In einem ersten Schritt wurde dazu 2015 der selbstentwickelte „Fragebogen zur Partnerschaftszufriedenheit“ (FPZ) mit dem normierten „Partnerschaftsfragebogen“ (PFB) sowie der Skala „Ehe und Partnerschaft“ aus dem „Fragebogen zur Lebenszufriedenheit“ (FLZ) verglichen. Ziel war zu überprüfen, inwieweit unser neuer Fragebogen vergleichbar gut die Partnerschaftszufriedenheit abbildet. Hierzu wurden einige Personen gebeten, unsere Fragen, die Skala „Ehe und Partnerschaft“ des FLZ (Fragebogen zur Lebenszufriedenheit) sowie den PFB zu beantworten.

Aufgrund erster positiver Ergebnisse an einer kleinen Stichprobe (n=30) wurde beschlossen die Stichprobe nochmals zu vergrößern. Bis zum Ende des Jahres wurden 117 Personen aus der Allgemeinbevölkerung befragt.

Die Stichprobe setzt sich aus 42 Männern (35,9%) und 75 Frauen (64,1%) zusammen. Die Teilnehmer waren im Mittel 40,1 Jahre (sd=14,0) alt (Frauen: \bar{X} =40,3, sd=13,0; Männer: \bar{X} =39,9, sd=15,9). Sie lebten durchschnittlich 14,4 Jahre in einer Partnerschaft (sd=12,9). Im Schnitt hatte jede dieser Personen 1,3 Kinder (sd=1,3).

Betrachtet man die Interkorrelation des FPZ und PFB-Gesamtwerts erhält man eine Korrelation von 0,7, welche signifikant auf einem Niveau von 1% ist. PFB und FPZ können somit austauschbar verwendet werden. Betrachtet man die Interkorrelation des FPZ und der FLZ-Skala „Ehe und Partnerschaft“ erhält man für die Gesamtwerte eine Korrelation von 0,8, welche ebenfalls signifikant auf einem Niveau von 1% ist. Die beiden Fragebögen sind somit ebenfalls austauschbar verwendbar.

In einem nächsten Schritt soll der Fragebogen durch eine Stichprobe mit 1000 Personen normiert werden. Ergänzend sollen mittels Faktorenanalyse Unterskalen gebildet werden.

Ergänzend soll eine weitere Vergleichsgruppe betrachtet werden. Mit Abschluss des OFB-Projekts liegen uns 139 Daten von Personen vor, die sich in Paarberatung begeben hatten (Vergleichsgruppe „Klienten in Eheberatung“).