

Paartherapie

Dr. Tanja Legenbauer

WS 04/05

Johannes Gutenberg-Uni Mainz

Staudinger Weg 9

55127 Mainz

Gliederung

- **Einleitung**
- Theoretische Konzepte
 - Bindungstheorie
 - Beziehungsgestaltung und Beziehungsqualität
- Krise & Zwangsprozeß
- Ansätze in der Paartherapie
- Indikation, Setting & Wirksamkeit

Warum überhaupt Paartherapie?

- Befriedigende Paarbeziehung trägt zum allgemeinen psychischen Wohlbefinden bei
- Beschaffenheit der Partnerschaft hat Einfluss auf alle anderen Lebensbereiche → spielt wichtige Rolle bei der Entstehung von individuellen seelischen Problemen
- 87% halten Partnerschaft, Ehe und Familie für zentrale Lebensziele (Köcher, 1985)
- ABER: Prävalenz von Risikoehen liegt bei ca. 25% (Focus Umfrage 1993): Psychodrama Ehe

Warum überhaupt Paartherapie?

- Ca. jede zweite Ehe (Stadt) bzw. dritte Ehe (Land) wird geschieden
- Hohe Erwartungen an emotionale Unterstützung führen zum Scheitern
- Weitere Einflussfaktoren sind: erhöhte Lebenserwartung der Partner mit entsprechend längerer Ehedauer, veränderte Rollenverteilung, finanzielle Stellung der Frau, Veränderungen im Scheidungsrecht
- persönliche Lerngeschichte, individuelles Beziehungskonzept und spezifische Interaktionsstruktur beeinflussen Partnerschaft → schwieriger Interventionsbereich

Warum überhaupt Paartherapie?

- Ehescheidung gilt als eines der meist belastendsten Erlebnisse
- Geschiedene Menschen haben einen schlechteren psychischen und physischen Gesundheitsstatus als vergleichbar alleinlebende oder verheiratete Individuen (Bloom et al., 1976)
- Geschiedene und alleinlebende haben höhere Inzidenzraten für klinisch relevante depressive Erkrankungen und sind 6x häufiger in amb. Und stationären Einrichtungen zu finden

Warum überhaupt Paartherapie?

- Partnerschaftskonflikte stehen in engem Zusammenhang mit Entstehung und Aufrechterhaltung und Rückfallgefahr individueller psychischer Störungen (Depression, Angststörungen, Schizophrenie, Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit)
- 2/3 der Paare bemängeln Kommunikation und Zuwendung, unzufriedene Sexualität und störendes Temperament des Partners (Klan & Hahlweg, 1987)
- Prävalenzrate für physische Gewalt in der Ehe liegt bei 12,5% (USA), 8,5% (Deutschland; Wetzels et al., 1995)

Warum überhaupt Paartherapie?

Zusammenfassend:

- Die mögliche Dauer der Ehe nimmt zu,
- Anzahl möglicher Konfliktbereiche nimmt zu
- Gleichzeitig fehlen notwendiger Strategien zur zufrieden stellenden Gestaltung der Beziehung und Bewältigung von Krisen

Warum überhaupt Paartherapie?

3 Interventionsbereiche:

- Aufklärung im **präventiven** Sinne zur Verbesserung der Partnerschaftsqualität (Ehevorbereitungsprogramm EPL)
- Bearbeitung von **primären Beziehungsstörungen** (ohne andere psychische Erkrankungen d. Partner) – Bewältigung der Schwierigkeiten in der Partnerschaft steht im Vordergrund
- Therapiebaustein bei **anderen psychischen Störungen** (Depressionen, Alkoholabhängigkeit, sexuelle Funktionsstörungen, somatischen Störungen, Schizophrenie)

Gliederung

- Einleitung
- Theoretische Konzepte
 - Bindungstheorie
 - Beziehungsgestaltung und Beziehungsqualität
 - Krise & Zwangsprozeß
- Ansätze in der Paartherapie
- Indikation, Setting & Wirksamkeit

Grundlagen der Paartherapie

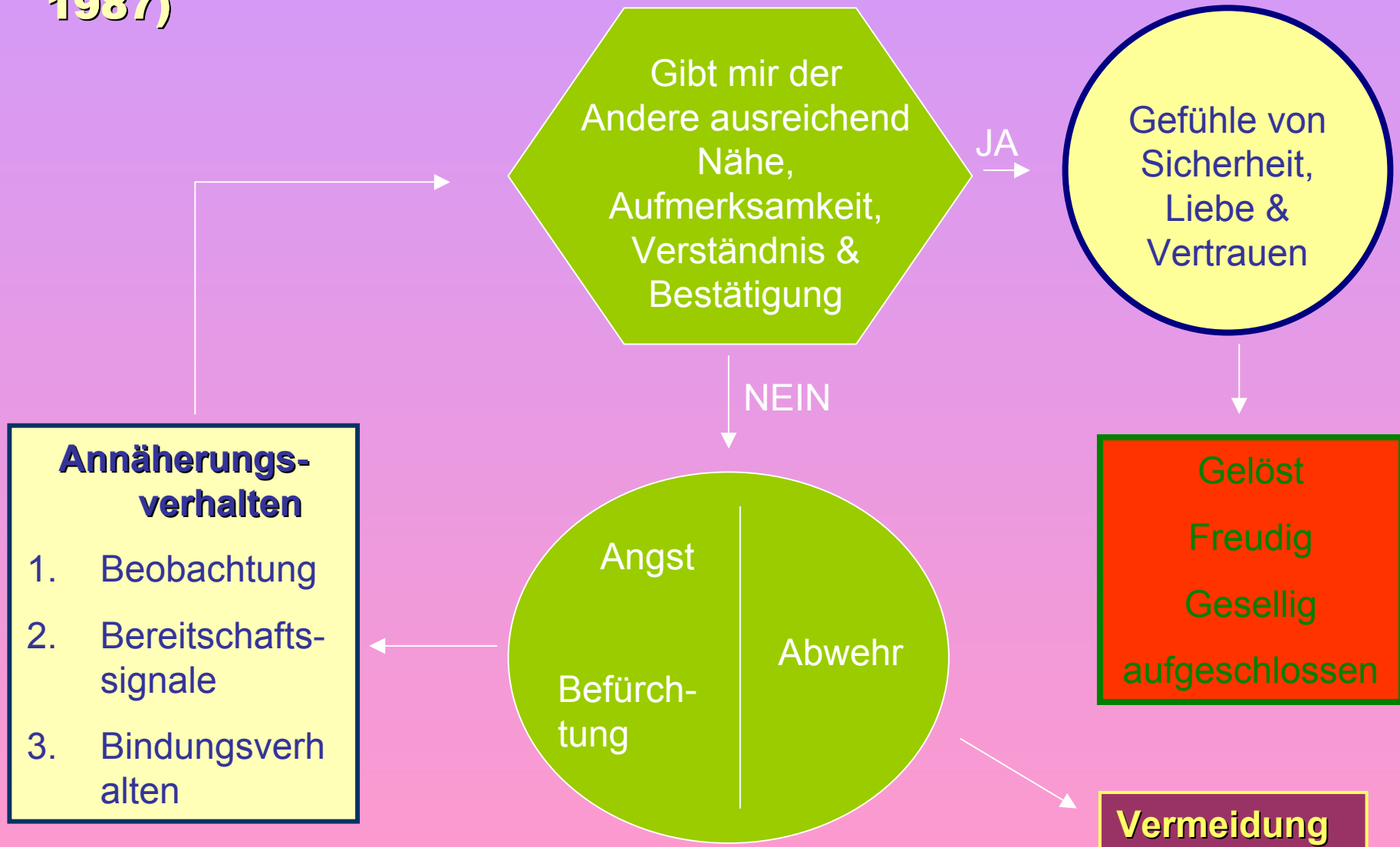
– Liebe & Bindung

- Liebe führt zu Bindung und Bindung erhält Liebe
- Klassifiziert werden
 - Leidenschaftliche Liebe
 - Romatische Liebe
 - Kameradschaftliche Liebe
- Romatische Liebe sollte drei grundlegende menschliche Bedürfnisse beinhalten:
 - ┌ Verbundenheit mit einer Person (Nähe, Sicherheit, auf Bedürfnisse eingehen, Geborgenheit, Vertrautheit, Unterstützung erfahren)
 - ┌ Fürsorge für eine Person (Schutz und Behaglichkeit bieten, sich um den anderen kümmern)
 - ┌ Sexuelle Anziehung und Befriedigung

Bindungskonzepte

- Wunsch nach Nähe, Geborgenheit, Vertrautheit und Rückhalt ist universell & mit Bindung verknüpft
- Wahl des Partners dabei individuell von Lebensgeschichte (Herkunftsfamilie, spätere eigene Beziehungen) abhängig
- Art der Beziehungsgestaltung auch abhängig von Modell der Eltern und späteren Beziehungserfahrungen

Dynamik des Bindungsverhaltens in einer Liebesbeziehung (Shaver & Hazan, 1987)



Beziehungskonzept

Kognitives Schema zu

- Einstellung zu Beziehung und deren Gestaltungsmöglichkeit
 - Selbstbild, eigene Rolle, Werthaltungen, Nähe vs Distanz, Annahmen über Veränderbarkeit
- Erwartungen an das Verhalten des Partners (erwünschte & unerwünschte Verhaltensweisen)

Beziehungskonzept

Emotionen:

- Grundgefühl Sicherheit und Vertrauen vs Unsicherheit und Ängstlichkeit (Bindungsstile)
- Erwarteter emotionaler Gewinn aus der Beziehung

Verhaltensweisen:

- Fertigkeiten einer Person
- Moderiert über Lernerfahrungen

Bindungsstile

- Sicherer Typ (55%):
Intime Freundschaften wichtig; Fähigkeit, nahe Beziehungen aufrechtzuerhalten, ohne persönliche Autonomie zu verlieren; ungeachtet Unzulänglichkeit Versuch, Partner zu akzeptieren
- Unsicherer vermeidender Typ (25%):
Enge Beziehungen aus Angst vor Zurückweisung, persönlicher Unsicherheit oder Misstrauen vermieden. Furcht vor Intimität, emotionale Hochs und Tiefs, Eifersucht kennzeichnen Partnerschaft

Bindungsstile

- Ängstlicher/ambivalenter Typ (20%):
Befürchtung, dass der andere einen nicht wirklich liebt bzw. bei einem bleiben will;
Liebe=quälende Besessenheit bei stetigem Wunsch nach Vereinigung;
starke sexuelle Anziehung bei gleichzeitig ausgeprägter Eifersucht

Bindungsstil & Kommunikation

Selbstsichere Bindungstypen zeigen

- mehr konstruktive Konfliktlösung und Kompromißbereitschaft,
- mehr Bestätigung und Unterstützung für den partner und
- weniger Rückzug & aggressives Verhalten
- mehr Bereitschaft zur Schlichtung und Entgegenkommen

Unsichere und ambivalente Typen reagieren

- stark auf wahrgenommene Bedrohung
- weniger Bereitschaft, negative Verhaltensweisen des Partners auszugleichen

Praxisbezug

Für Gelingen einer Beziehung müssen

- Beziehungskonzept (Erwartungen) und Verhaltensdefizite (Kommunikation, Reziprozität) beider Partner identifiziert und verstanden werden
- Jeder Partner sollte Verständnis für den lerngeschichtlichen Hintergrund des Konzeptes entwickeln
- Kompromisse in verschiedenen emotional wichtigen Aspekten entwickeln

Gliederung

- Einleitung
- Theoretische Konzepte
 - Bindungstheorie
 - Beziehungsgestaltung und Beziehungsqualität
- Krise & Zwangsprozeß
- Ansätze in der Paartherapie
- Indikation, Setting & Wirksamkeit

Determinanten der Ehequalität

Metaanalyse von Hahlweg (1986)

- Geringer Zusammenhang zwischen Qualität der Ehe und Persönlichkeitseigenschaften
- Stark positiver Zusammenhang zwischen Ehequalität und „emotionaler Stabilität“, „psychischer Gesundheit“, „Ehequalität der Eltern“, „Verhältnis zu den Eltern“

Weiter untersucht: dyadische Aspekte:

Dyadische Aspekte

Bereiche	Variablen	Zusammenhang
Soziale Aspekte	Dauer der Bekanntschaft vor der Ehe	+
	Soziale Eingebundenheit	+
	Leben in Kommunen	-
Homogenität	Vermutete Ähnlichkeit	+
	Tatsächliche Ähnlichkeit	?
	Libido	+
	Liebe	+
	Verständnis	+
	Selbstöffnung	+
Interaktion	Ausdruck von Emotionen	+
	Empathie	+
	Problemlösen	+
	Egalitäre Machtverteilung	+

Dyadische Aspekte

Zusammenfassend:

- Beziehung hat Prozesscharakter
- Daher sind stabile Persönlichkeitsmerkmale weniger bedeutsam als die Interaktion (kaum Zusammenhänge zwischen Ehequalität und Persönlichkeitseigenschaften bzw. Ähnlichkeit der Partner)
- Ehequalität hängt insbesondere von der Qualität der Kommunikation und den Problemlösefähigkeiten ab (belohnende Beziehungsgestaltung; Fähigkeiten zur offenen Kommunikation, konstruktiven Problemlösung)

Praxisbezug

- In der Therapie Förderung der konkreten Verhaltensweisen
- Sowie Bearbeitung der Kognitionen und Emotionen, die diese fördern oder hemmen

Dabei Zweiteilung der aktuellen Interaktion in:

- Allgemeine Beziehungsgestaltung (Kommunikation, Unternehmungen, Zärtlichkeit)
- Konfliktlösefertigkeiten (Lösung von unterschiedlichen Meinungen, Wünschen und Bedürfnissen)

Gliederung

- Einleitung
- Theoretische Konzepte
 - Bindungstheorie
 - Beziehungsgestaltung und Beziehungsqualität
- Krise & Zwangsprozeß
- Ansätze in der Paartherapie
- Indikation, Setting & Wirksamkeit

Verschlechterung einer Beziehung

- Studien zeigen, dass Fähigkeiten zur positiven Beziehungsgestaltung nicht eingesetzt werden
 - Nachweis, dass Partner in Beziehungen mit niedriger Qualität Reaktionen des anderen, die NEUTRAL oder POSITIV intendiert waren, häufiger negativ einschätzen
- Annahme, dass sich kognitive Strukturen (Wahrnehmung, Motivation, Einstellungen & Gefühle) verändern und den Einsatz konstruktiver Fertigkeiten hemmen

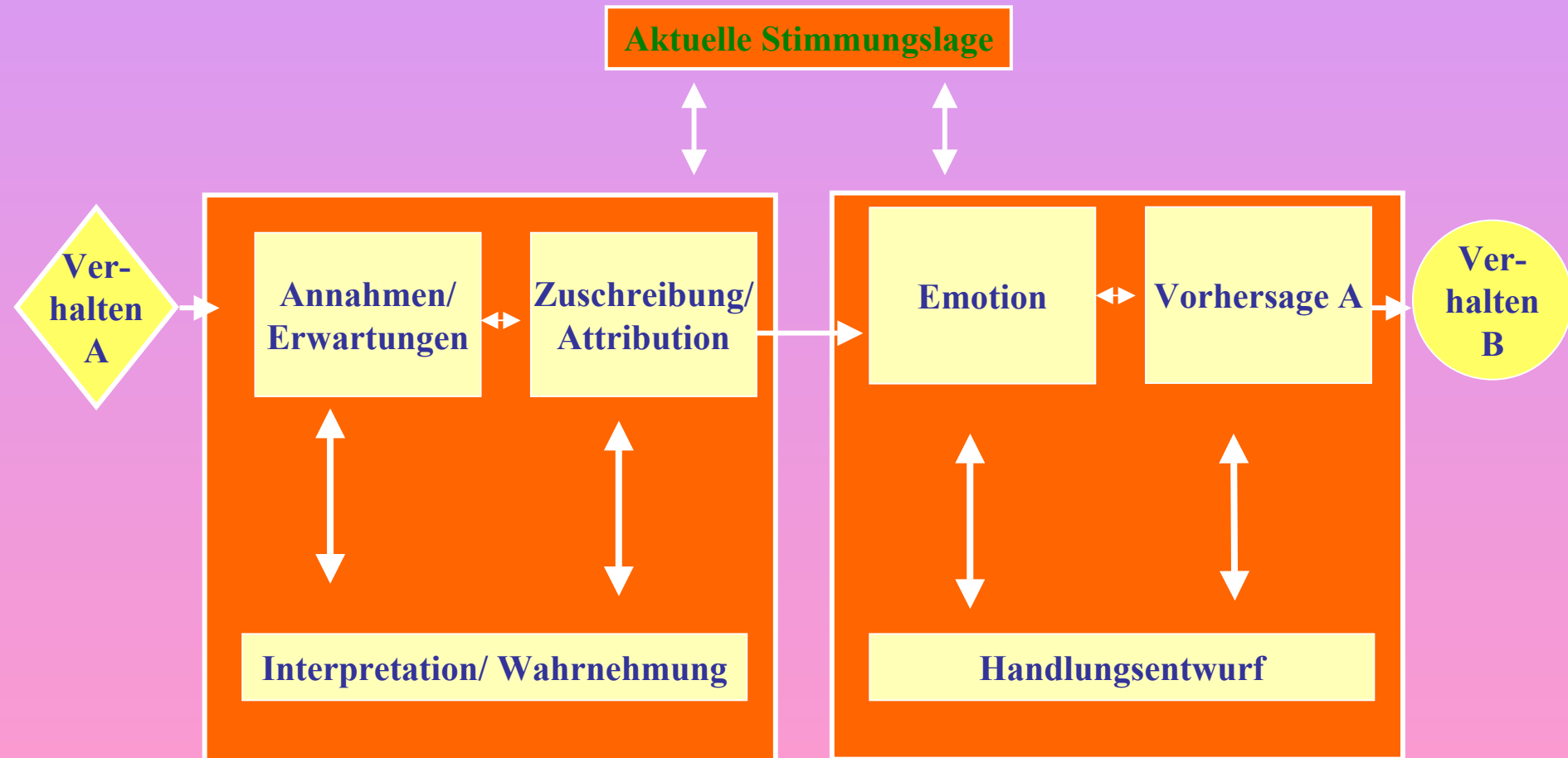
Kognitive Handlungsregulation

- Menschliches Verhalten ist **zielgerichtet**, d.h. es unterliegt emotionalen und kognitiven Steuerungsfaktoren
- In Partnerschaft möchten beide bekommen und geben → diese Ziele & Absichten stellen kognitive Faktoren
- **Drei Zielbereiche** innerhalb einer Beziehung:
 1. Bindung herstellen (Nähe, Geborgenheit, Sicherheit)
 2. Fürsorge geben (Zuwendung, Unterstützung)
 3. Erfüllte Sexualität erleben (Attraktion, Zärtlichkeit, Erotik)

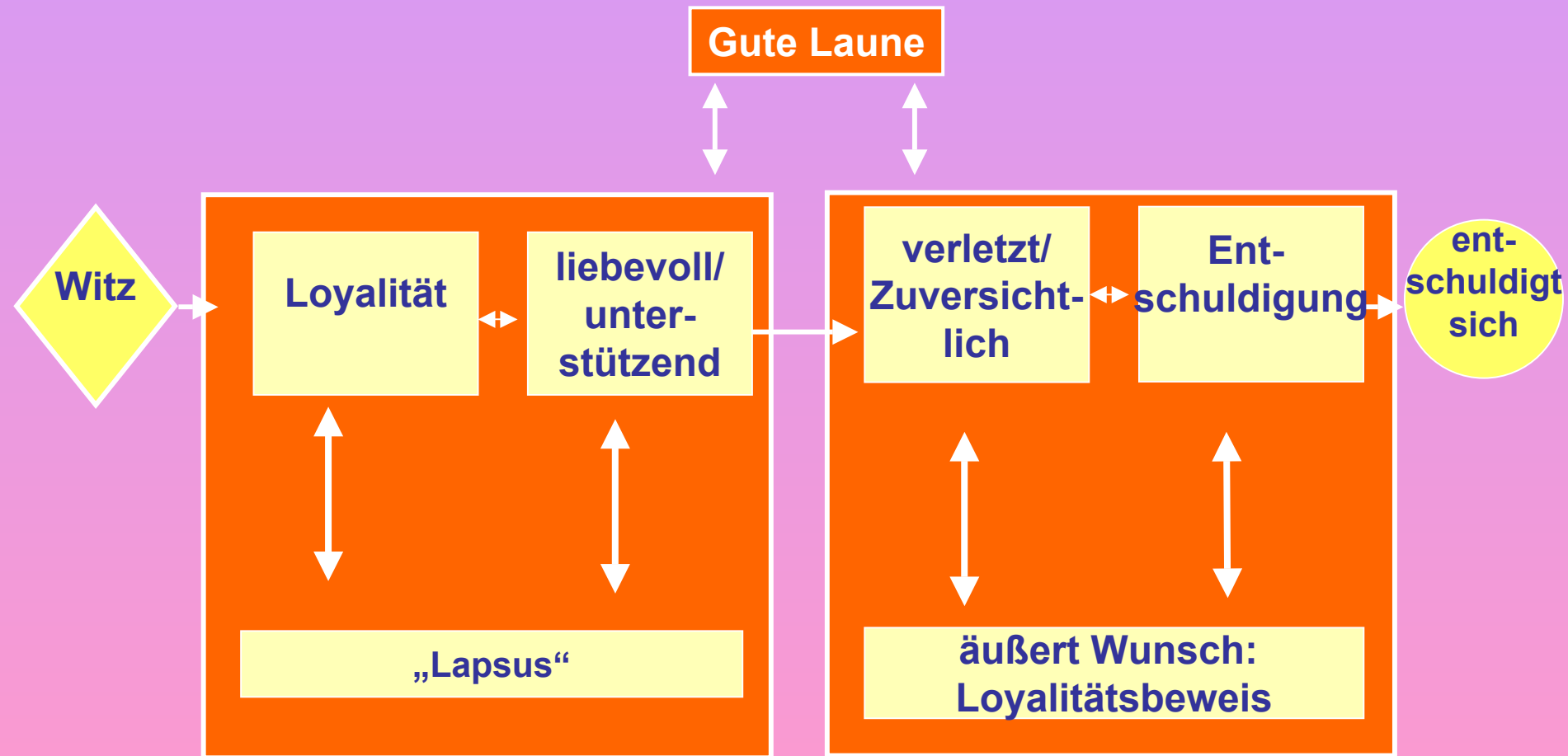
Kognitive Handlungsregulation

- Unmittelbare Interaktion mit dem Partner läuft nicht auf der bewussten, rationalen Ebene ab
- Weitgehend automatisierte Handlungen (automatisierte Regulation)
- Bei Störungen folgt eine bewusste Registrierung und kontrollierte Informationsverarbeitung (Rationale Regulation)

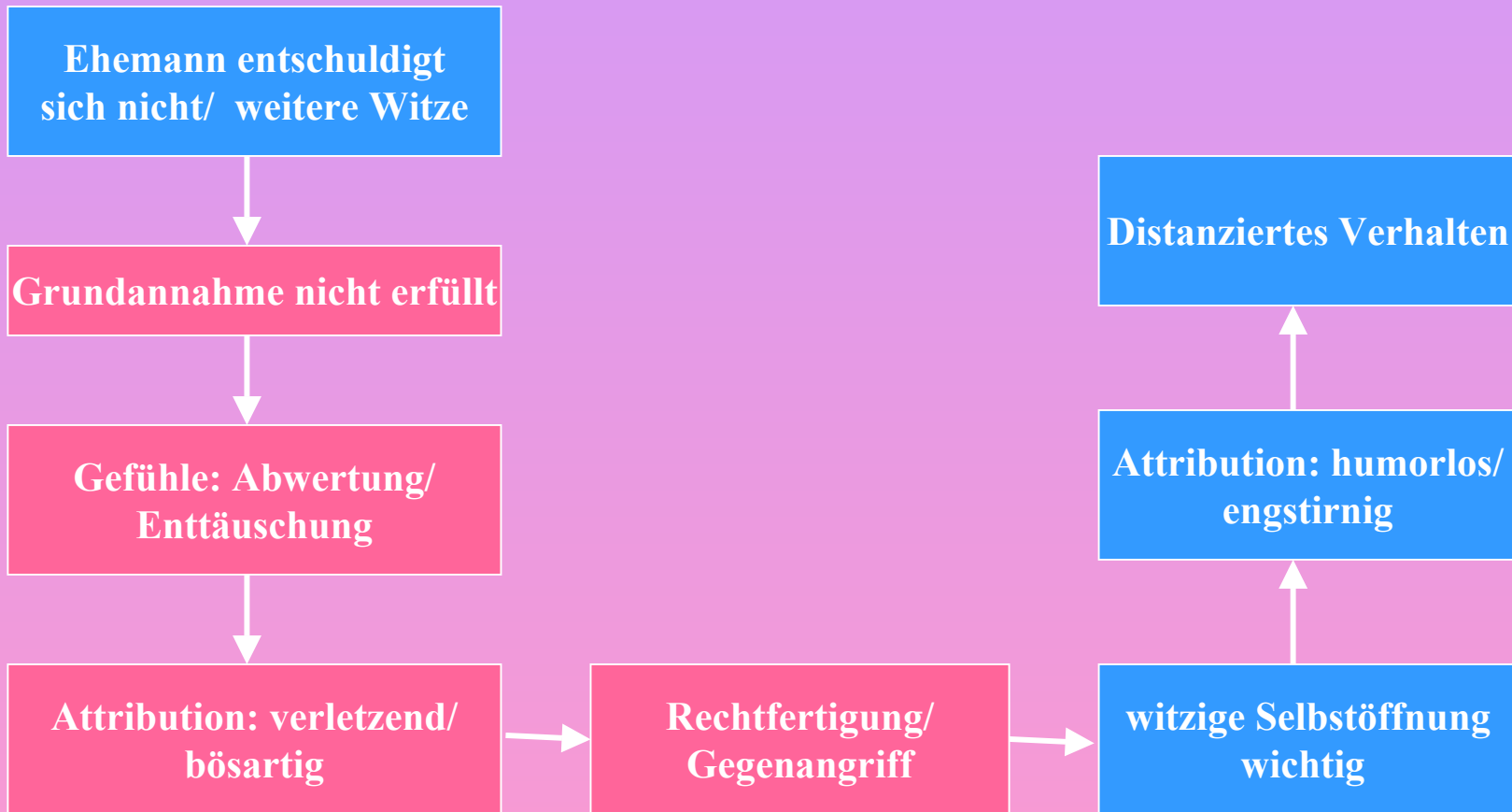
Komponenten und Ablauf der kognitiven Handlungsregulation



Komponenten und Ablauf der kognitiven Handlungsregulation - Fallbeispiel



Kognitive Handlungsregulation



Unglückliche Beziehungen

- Zuschreibung einer **stärkeren Tendenz** zu negativen Verhalten
- Gründe für negatives Verhalten werden tendenziell eher als **generell** und **überdauernd** angesehen
- Vorhersagen selbst auch generell und überdauernd („Es hat doch alles keinen Zweck, er wird sich doch nicht ändern.“)

Irrationale Einstellungen

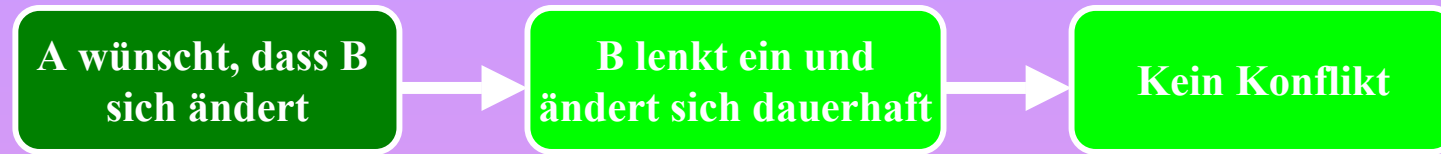
- Bestimmt Grundhaltungen und Erwartungen, die an die eigene Person, die Beziehung oder den Partner gestellt werden, sind **übersteigert** und **unrealistisch**
- **Beispiele:**
 - übersteigertes Bedürfnis nach Liebe und Anerkennung
 - ständige ausgleichende Gerechtigkeit
 - permanente emotionale Kontrolle
- Diese Ansprüche können vom Partner nur schwer erfüllt werden, was wiederum zu Enttäuschung und erneuten Änderungsversuchen führt

Zwangsprozess

- In sog. **Krisen** (z.B. Veränderungen im Familiensystem) besteht Gefahr, dass Enttäuschungen ein kritisches Maß überschreiten
→ Zusammenbruch der konstruktiven Interaktion
→ **Zwangsprozess**

- Zentrale Annahme:

Die Partner verstricken sich zunehmend und wechselseitig in ihren untauglichen Lösungsversuchen



B hält sich nur kurz an Änderung

A: Bestrafung, Entzug von pos. Verstärkern

B: Rechtfertigung, Gegenangriff

A reagiert wiederum aversiv

B lenkt ein → neg. Verstärkung

A wird dadurch pos. verstärkt

A: auch in Zukunft neg. Strategie

Der Zwangsprozess (Patterson & Reid, 1970)

Der Zwangsprozess

- Partner verstricken sich in **aversive Zirkel**, da irgendwann eine Habituation an Strafreize auftritt
- aversive Maßnahmen müssen also in Intensität steigen, um noch Wirkung zu erzielen
- Zwangsprozess bes. bei Paaren, die **offen-aggressiv** mit Konflikten umgehen

Der Zwangsprozess

- **konflikt- vermeidende** Paare zeichnen sich in ihrer Beziehung durch ein Nebeneinanderleben und emotionale Trennung aus
- allg. wird das tägliche Miteinander immer negativer durch ständige Auseinandersetzungen

Zusammenfassung- Zwangsprozess

- Pos. Austausch ist reduziert
- Austausch neg. Verhaltensweisen ist erhöht
- Kommunikation ist reduziert und destruktiv
- Keine erfolgreiche Konfliktlösung
- Gegenseitige Attraktivität nimmt ab
- Zufriedenheit mit der Beziehung sinkt

„Überspitzt formuliert sind es nicht Differenzen zwischen den Partnern, die eine Ehe zum Scheitern bringen, sondern die Art, wie die Partner mit diesen Differenzen umgehen.“

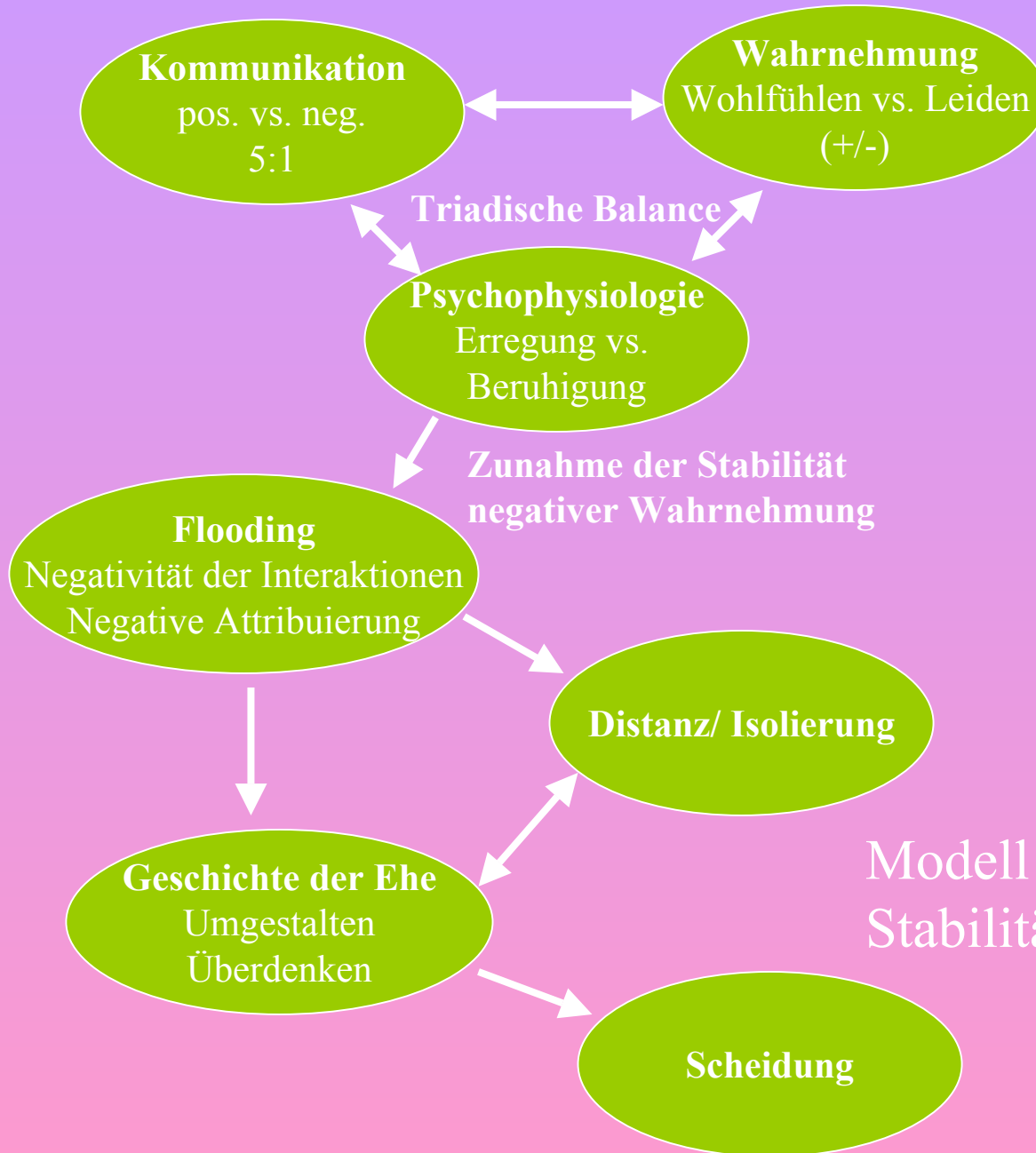
Bedingungen, die den Zwangsprozess in Gang setzen

- Motto: „Was schön ist, ist gut!“
- Konsensüberschätzung
- Idealisierungstendenzen („rosarote Brille“)
- Elternschaft
- Veränderung der gemeinsamen Lebensumstände
- einschneidende Veränderung beim Partner
- Individuationskrise
- außereheliche Beziehung

„4 apokalyptische Reiter“

1. **Kritik** (typische „Du“- Sätze)
2. **Verachtung** (persönliche Abwertung)
3. **Abwehr** (rechtfertigen, Gegenkritik)
4. **Abblocken** (schweigen, „dicht machen“)

↗ Eine Beziehungsverschlechterung (Reduktion des 5:1 Verhältnisses) wird begünstigt durch das zunehmende Auftreten der 4 apokalyptischen Reiter im Verlauf der Ehe



Modell der ehelichen
Stabilität (Gottman, 1994)