

### Was ist paarlife?

Paarlife ist ein wissenschaftlich fundiertes und bezüglich seiner Wirksamkeit mehrfach überprüfetes Präventionstraining für Paare zur Beziehungspflege und Prävention von Partnerschaftsstörungen. Es zielt auf die Sensibilisierung für wichtige Partnerschaftsinhalte und die Förderung von beziehungsrelevanten Kompetenzen ab (gemeinsame Stressbewältigung, Kommunikation und Problemlösen).

Prävention bei Paaren ist vor dem Hintergrund der hohen Scheidungsrate vor allem deshalb wichtig, da sich viele Paare erst therapeutische Unterstützung holen, wenn sie sich schon in einer schweren Beziehungskrise befinden, was sich in ca. der Hälfte der Fälle als zu spät erweist.

Paarlife wurde 1996 von Prof. Dr. Guy Bodenmann (Universität Zürich) auf der Grundlage eigener und internationaler Forschungsergebnisse in den Bereichen Stress- und Kommunikationsforschung bei Paaren entwickelt und seither fortlaufend aufgrund neuester Forschungserkenntnisse adaptiert.

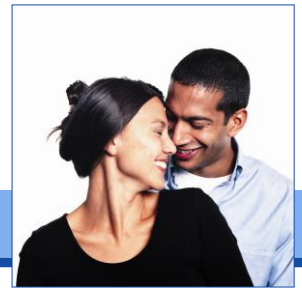
Paarlife ist international das einzige Training für Paare mit diesem gezielten Fokus auf Stress und Stressbewältigung und genießt in der Forschungsgemeinschaft wie in der Praxis einen hervorragenden Ruf. Durch das Training lernen die teilnehmenden Paare besser die persönlichen Ursachen von Stress zu verstehen und mit beruflichem und privatem Stress angemessen umzugehen, wodurch das eigene Wohlbefinden, die Partnerschaftszufriedenheit und in der Folge die Gesundheit aller Familienmitglieder steigt.

### Was unterscheidet paarlife von anderen Trainings für Paare?

Paarlife bleibt nicht nur auf der Verhaltensebene (konstruktive Kommunikation, Umgang mit Stress und Problemen), sondern zielt auch auf das **bessere Verstehen der Persönlichkeit und der Bedürfnisse beider Partner** ab.

Paarlife fokussiert die **Rolle von Stress für die Beziehung**, da Studien zeigen, dass Kommunikationsdefizite häufig eine Folge von paarextremem Stress ist, welcher in die Beziehung hineingetragen wird. Stress unterminiert die Kommunikationsqualität, die Güte und Effizienz der Problemlösung, reduziert die gemeinsame Zeit und den Austausch, schafft Distanz und Entfremdung zwischen den Partnern und erhöht die Unzufriedenheit der Paare und ihr Scheidungsrisiko. Hier setzt paarlife an.

Es werden zwar auch **Konfliktkommunikationskompetenzen** gefördert und die **Problemlösungsressourcen** der Paare gestärkt, doch reicht das nicht aus, da diese



Kompetenzen häufig erst unter Stress einbrechen. Das Herzstück von paarlife bildet daher die Sensibilisierung der Paare für die schädliche Wirkung von Alltagsstress und vor allem dafür, wie Paare den nach Hause getragenen **Stress gemeinsam besser bewältigen können (dyadisches Coping)**.

Die Erkenntnis, dass dyadisches Coping nicht nur den gemeinsamen Stress reduziert, sondern auch das gegenseitige Verständnis füreinander, die wechselseitige Toleranz und Akzeptanz, die Intimität, Nähe, Verbundenheit und das Commitment des Paares fördert, gehört zu den zentralen Gründen für die Wirksamkeit und den Erfolg dieses Trainings.

Die im Training angebotenen Impulse, die diagnostischen Übungen, Anregungen und Paarübungen sowie die von lizenzierten TrainerInnen begleiteten Paargespräche bilden eine optimale Möglichkeit zur nachhaltigen und **umfangreichen Auseinandersetzung mit der eigenen Partnerschaft**.

Paarlife stärkt zum einen Einsichten in wichtige Partnerschaftsprozesse und fördert zum anderen die Bewältigungsressourcen des Paares und damit seine **Resilienz gegenüber vielfachen Belastungen**.

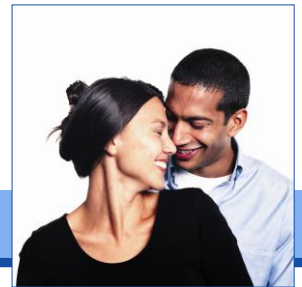
### Eingesetzte Methoden

Paarlife basiert auf einem kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansatz und ist evidenzbasiert.

Zur Stärkung des dyadischen Copings wurde von Bodenmann die **3-Phasen-Methode** entwickelt. Diese Methode fördert die Selbstöffnung, das gegenseitige Verständnis und Vertrauen und erhöht die Passung von Unterstützung und den effektiven Unterstützungsbedürfnissen.

Der Exploration der Gefühle dient die **Trichtermethode**, welche inzwischen in der Paartherapie in weiten Kreisen Eingang gefunden hat: Zu Beginn werden - im oberen Teil des „Trichters“ - oberflächliche Gefühle wie Ärger angesprochen, anschließend - in der Mitte des Trichters - geht es um tiefere Gefühle wie z.B. Trauer und später - unten im Trichter - kommt man eventuell zu den zugrundeliegenden Wahrnehmungsmustern, die im Laufe der Lerngeschichte entstanden sind (**Konstrukte/Schemata**). Durch dieses „Tauchen“ im Trichter wird das Stresserleben der Person verständlich für den Partner, so dass dieser passend unterstützen kann.

Im Bereich der Prävention wird die **SaGe-B-Methode** eingesetzt. Hierbei schildert die Person, die gestresst ist, kurz die Sachlage (Sa) des Problems und ausführlich die



Gefühle (Ge), die ausgelöst wurden. Zum Schluss geht es um die Bedürfnisse, also darum, was der Partner/die Partnerin für die betroffene Person tun, wie er/sie unterstützen kann.

### Inhalte des Trainings

Modul 1 - Stress: Das Entstehen, die unterschiedlichen Formen sowie die körperlichen, psychischen und sozialen Folgen von Stress werden erläutert und anhand von Übungen zum eigenen Stresserleben erfahrbar gemacht.

Modul 2 - Gemeinsame Stressbewältigung: Die Teilnehmenden lernen wie man gemeinsam als Paar mit paarextremem Stress (z.B. Stress am Arbeitsplatz oder im Privatleben) umgehen und dabei einander wirkungsvoll unterstützen kann.

Modul 3 - Verbesserung der partnerschaftlichen Kommunikation: Die Paare lernen in diesem Modul einen konstruktiven und fairen Umgang mit Konflikten.

Modul 4 - Fairness in der Partnerschaft: Die Teilnehmenden reflektieren, was für sie Fairness in der Partnerschaft bedeutet und welchen Nutzen sie durch die Partnerschaft haben.

Modul 5 - Effizientes Problemlösen: Den Paaren wird ein wirkungsvolles Vorgehen vermittelt, mit welchem sie gemeinsam Probleme schrittweise und wirksam lösen können.

### Durchführung der Trainings

Die 1 ½ tägigen Trainings werden von lizenzierten TrainerInnen geleitet (zumeist PsychologInnen, SozialpädagogInnen, erfahrene PaarberaterInnen). Zentral ist eine **intensive Begleitung der Paare bei den Paargesprächen durch je eine(n) TrainerIn pro zwei Paare**. Neben der Vermittlung von theoretischem Hintergrundwissen im Plenum und der Durchführung von Selbstreflexionsübungen und Paarübungen bilden die begleiteten Paargespräche, in denen die vermittelten Inhalte angewendet werden, einen Schwerpunkt des Trainings. Um die **Privatsphäre** der Paare zu schützen, finden die Paargespräche jeweils in einem separaten Raum pro Paar statt.



### **Weiterentwicklung**

Paarlife zeichnet sich durch seine kontinuierliche Weiterentwicklung aus. Durch Studien des Lehrstuhls für klinische Psychologie mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien wird paarlife ständig evaluiert und weiterentwickelt.

Eine neue Anwendung der Forschungsergebnisse ist der paarlife-Abendkurs. Hier werden die Paare angeregt, sich mit beziehungsrelevanten Themen wie Nähe/Intimität, Commitment/Treue und Leidenschaft/Sexualität auseinander zu setzen.

### **Inhalte des Abendkurses**

Die Paare erhalten konkrete Impulse aus der Paarforschung zum angeleiteten Nachdenken über wichtige Aspekte ihrer Beziehung, dazu, wie sie die Anregungen umsetzen können und warum sich Commitment für die Partnerschaft lohnt. Die Paare setzen sich mit den Themen Nähe, Intimität, Leidenschaft und Treue auseinander und können diese später in den Paargesprächen vertiefen.

Bedeutung der Pflege der Liebe - mit dem Ziel Beziehungen langfristig lebendig zu erhalten. Es wird aufgezeigt, dass es für eine langfristige glückliche Partnerschaft das kognitive, emotionale und sexuelle Commitment beider Partner braucht und dass es vor allem um Investitionen in die Partnerschaft geht. Bei den Paaren soll das Bewusstsein geschaffen werden, dass sie ihre anfängliche Positivität erhalten sollen. Dazu werden Wege aufgezeigt, wie dies möglich ist.

### **Durchführung der Abendkurse**

Die Abendkurse finden in der Regel an drei Abenden von 18.00 bis 21.30 Uhr statt. Am ersten Abend geht es um Liebe, Zeit für die Partnerschaft und Nähe. Am zweiten Abend widmen wir uns der Nachhaltigkeit der Beziehung, und wie Partner gegenseitig füreinander da sein können. Der dritte Abend umfasst die Themen Leidenschaft und Sexualität und wird häufig von einer Trainerin und einem Trainer zusammen durchgeführt.



### Ziele der paarlife-Angebote

Es geht bei paarlife stärker um den **Aufbau und Erhalt von Positivität** als um die Reduktion von Negativität (Konfliktkommunikation).

Die Paare werden zudem dafür sensibilisiert, dass häufig Alltagsstress ihre Beziehung gefährdet, indem Nähe, Intimität, Leidenschaft und Commitment durch die Belastungen und die Hektik des Alltags unterminiert werden. Paarlife bietet eine Einführung in ein **besseres Verständnis für Stress und seine Auswirkungen** auf die beiden Partner und deren Partnerschaft und ermöglicht so einen angemesseneren Umgang mit paarextremem Stress (z.B. beruflicher Stress) und paarinternem Stress (z.B. Konflikte aufgrund unterschiedlicher Ziele oder Bedürfnisse). Praktisch lernen die Paare ihre **gemeinsame Stressbewältigung** und ihre **partnerschaftliche Kommunikation** zu verbessern, aber auch (beispielsweise im Paargespräch über einen Wunsch: „Was möchte ich mit Dir erleben?“) **mehr Zeit miteinander** zu haben und schön zu gestalten.

Paarlife fördert das **"Wir-Gefühl"** des Paares, die **Intimität und Vertrautheit** zwischen den Partnern und schafft damit die **Grundlage für eine höhere Partnerschaftsqualität** und ein geringeres Scheidungsrisiko.