

Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und
Paare/Familien (Prof. Dr. Guy Bodenmann)



Gefahren und Chancen für dauerhafte Partnerschaften

Prof. Dr. Guy Bodenmann
Universität Zürich



Inhalt

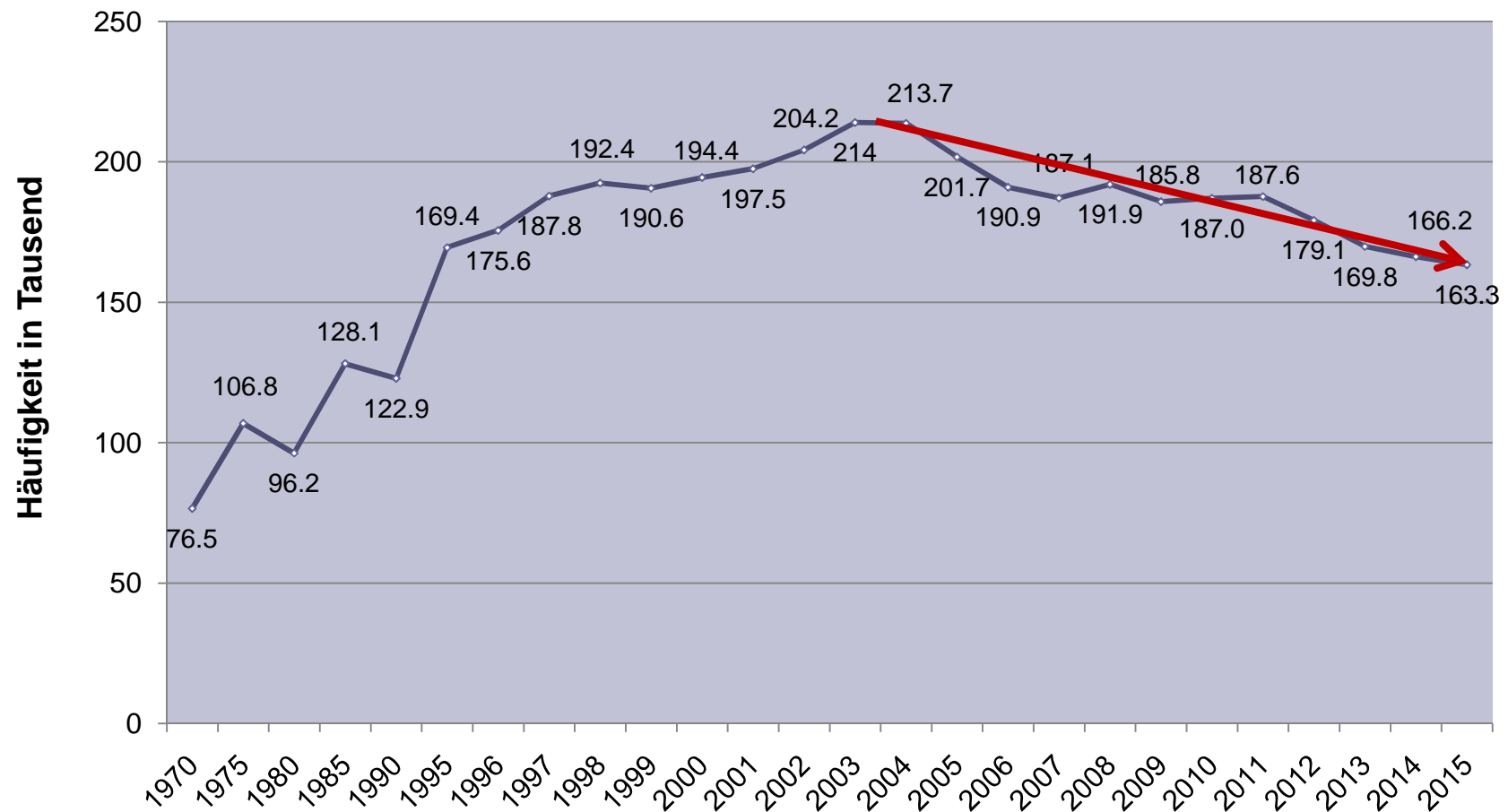
- Bedeutung der Partnerschaft/Ehe heute
- Ausgangspunkt und Verlauf von Beziehungen
- Prädiktoren für langfristig glückliche Partnerschaften
- Die Bedeutung von Kompetenzen
- Die Rolle von Commitment
- Möglichkeiten der Förderung dieser Faktoren
- Zusammenfassung



**Besteht das Bedürfnis nach einer
beständigen/dauerhaften
Partnerschaft/Ehe heute überhaupt
noch?**



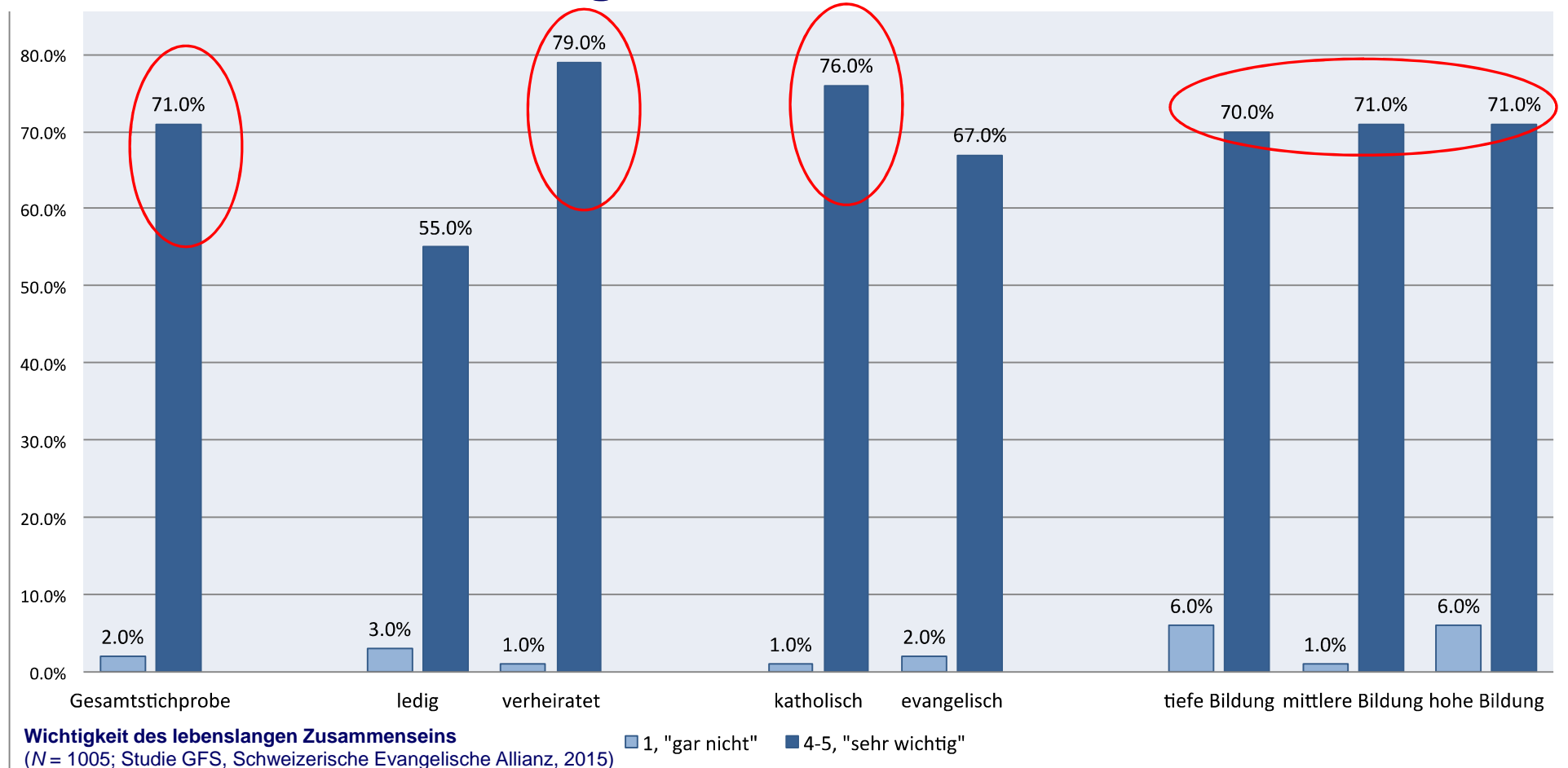
Scheidungshäufigkeit in Deutschland von 1970 bis 2014



(Statistisches Bundesamt, Deutschland, 2015)

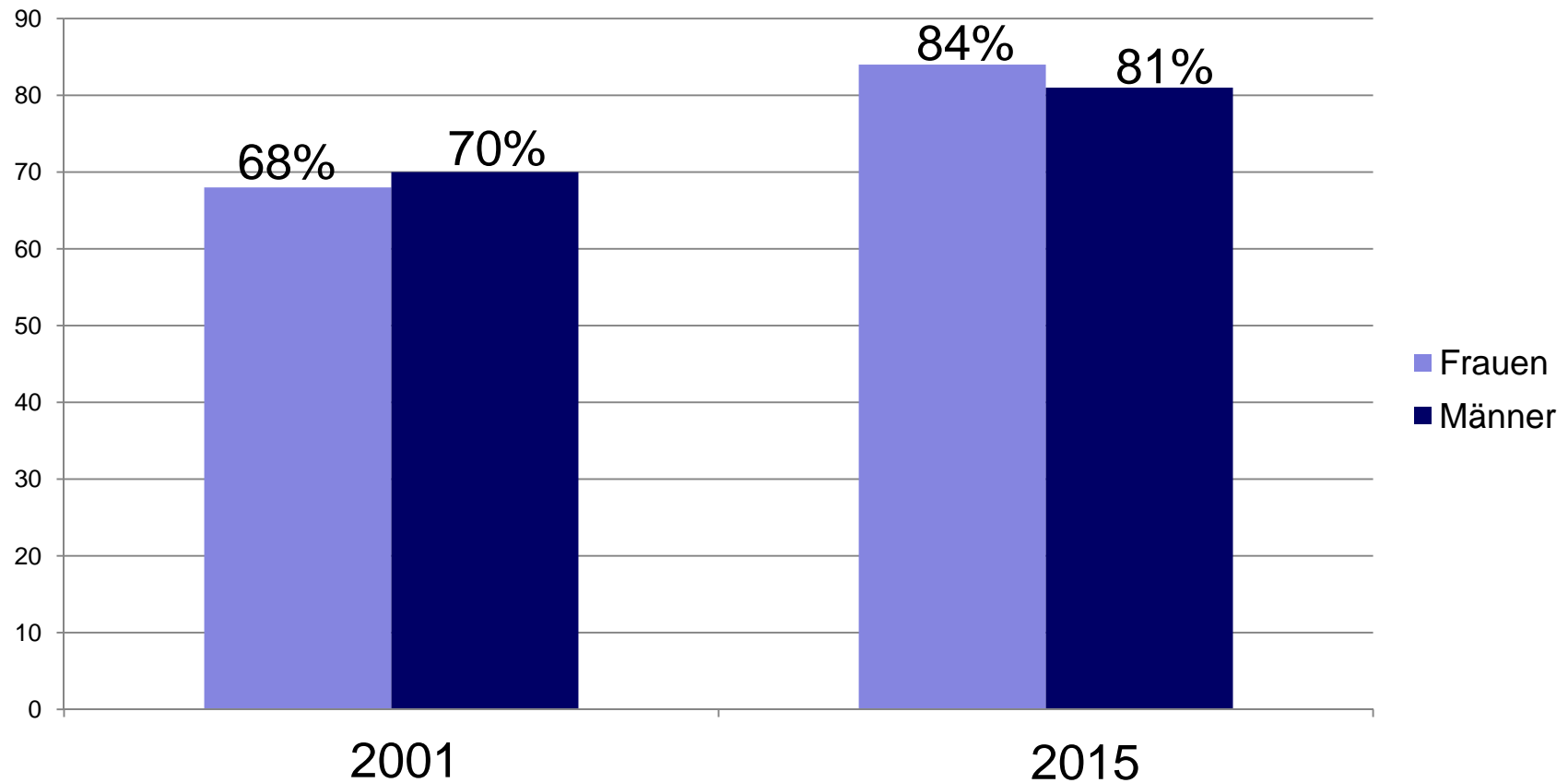


Rund 80% der verheirateten Paare möchten das Leben lang zusammen sein...





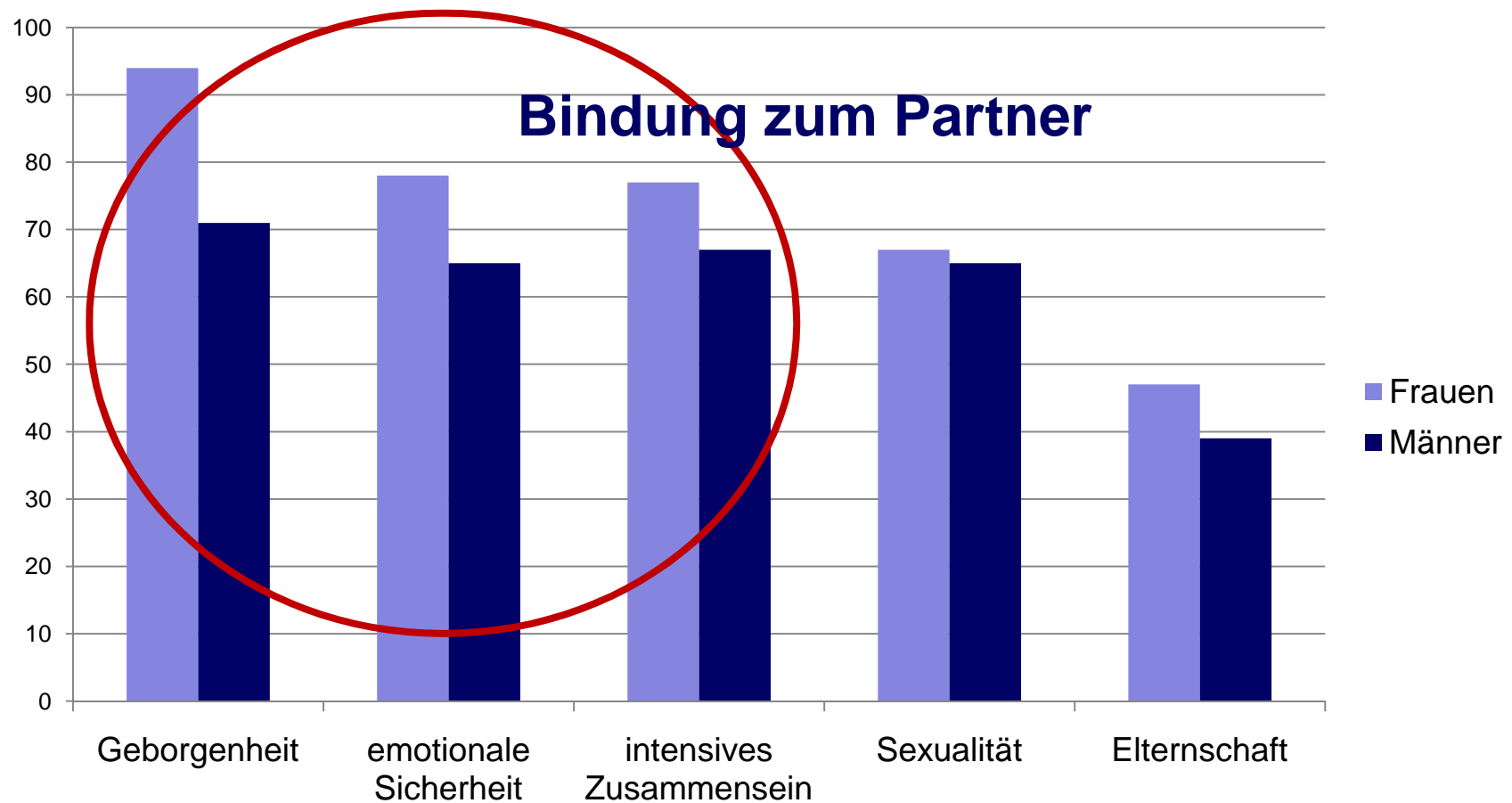
Einschätzung der Ehe als lebenslange Beziehung (17 jährige Gymnasiastinnen)



N = 250 im Jahre 2015; 311 im Jahre 2001
Bodenmann (2016)



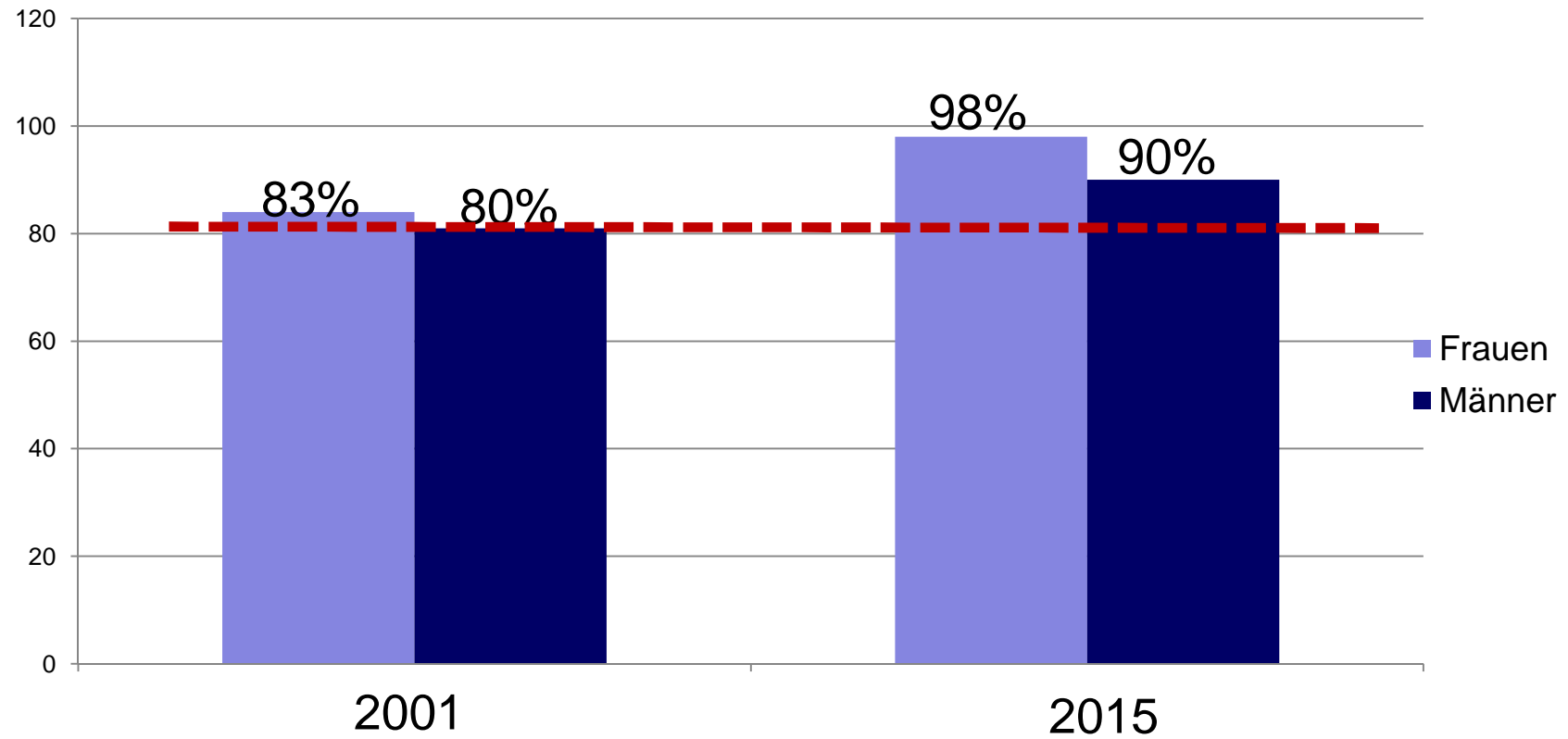
Erwartungen an die Partnerschaft (17 jährige Gymnasiastinnen)



N = 250; Bodenmann (2016)



Bedeutung der Treue (17 jährige Gymnasiastinnen)



N = 250 im Jahre 2015; 311 im Jahre 2001
Bodenmann (2016)



1. Take-Home-Botschaft

Bedürfnis nach Kontinuität von Liebe, Geborgenheit und
Bindung ist heute unverändert stark.

Bindungssicherheit ist ein Grundbedürfnis. Die Befriedigung
des Bindungsbedürfnisses in einer beständigen
Partnerschaft ist nach wie vor ein zentraler Wunsch.

Zwischen 2014 und 2015 Zunahme der Eheschliessungen um
14'163 Ehen (Bundesamt für Statistik, 2016)



Bedeutung der Partnerschaft/Ehe



Eine glückliche Partnerschaft korreliert mit:

- höherer Lebenszufriedenheit
- besserem psychischen Befinden
- besserer somatischen Gesundheit
- besserer Leistungsfähigkeit
- günstigerer Entwicklung der Kinder



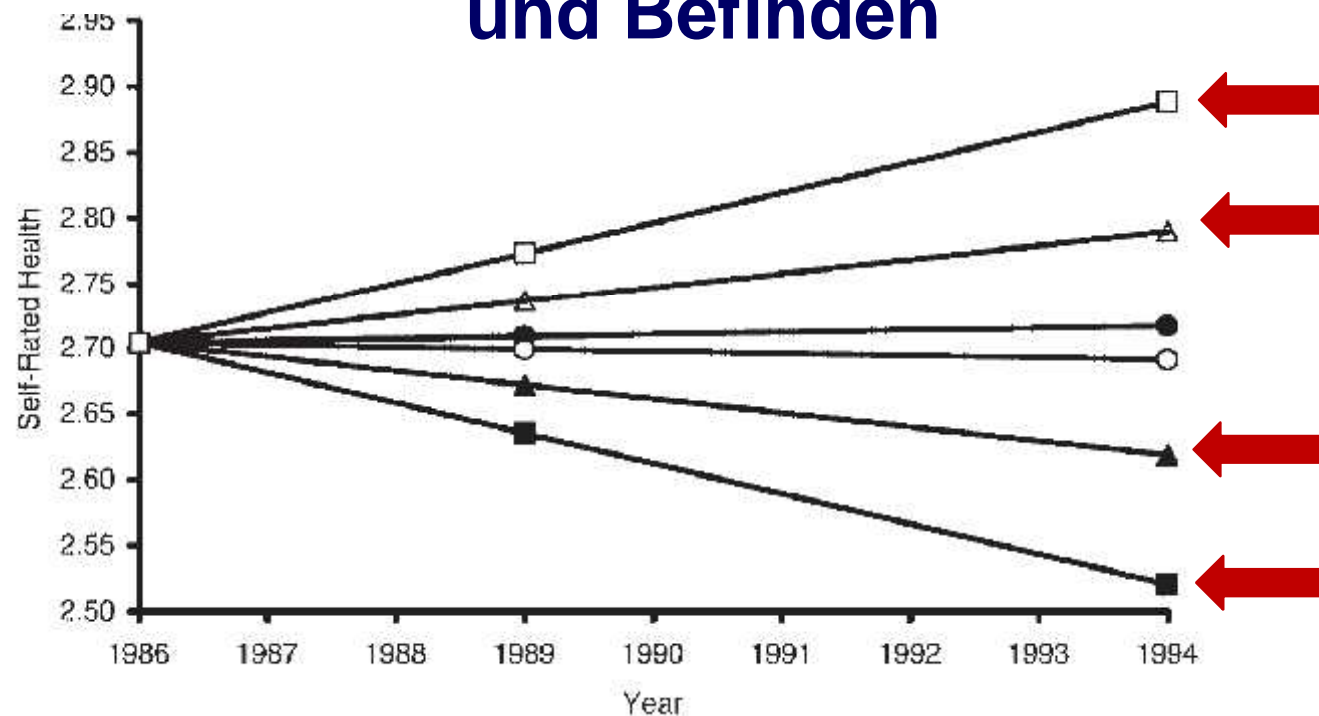
Schutzfunktion des Beziehungsstatus

In Partnerschaft lebende Menschen haben:

- Geringeren Nikotinkonsum und gesünderen Lebensstil (Duncan, Wilkerson & England, 2006)
- geringeres Risiko für akute oder chronische Krankheiten (Grippe, Krebserkrankung, Herzinfarkt) (Carr & Springer, 2010; Diener, Gohm, Suh & Oishi, 2000; Scott et al., 2010; Simon, 2002)
- Niedrigere Mortalitätsrate, 50% niedriger bei Frauen und 250% bei Männern (Hughes & Waite, 2009; Kiecolt-Glaser & Newton, 2001)



Zusammenhang zwischen Partnerschaftsqualität und Befinden



- High negative marital experience, age 30
- ▲ High negative marital experience, age 50
- High negative marital experience, age 70
- Low negative marital experience, age 30
- △ Low negative marital experience, age 50
- Low negative marital experience, age 70

1986 ($N = 3,617$)

1989 ($N = 2,867$)

1994 ($N = 2,398$);

Umberson et al. (2006)



Wunden heilen rascher in einer glücklichen Partnerschaft (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

Die Wundbläschen verheilten **nach einer konflikthaften Interaktion**
langsamer als nach einer unterstützenden Interaktion.

Bei konsistent negativen Paaren war die Wundheilung **um 60%**
reduziert.



2. Take-Home-Botschaft

**Nur schon in einer festen Partnerschaft/Ehe
zu sein ist gesundheitsförderlich.**

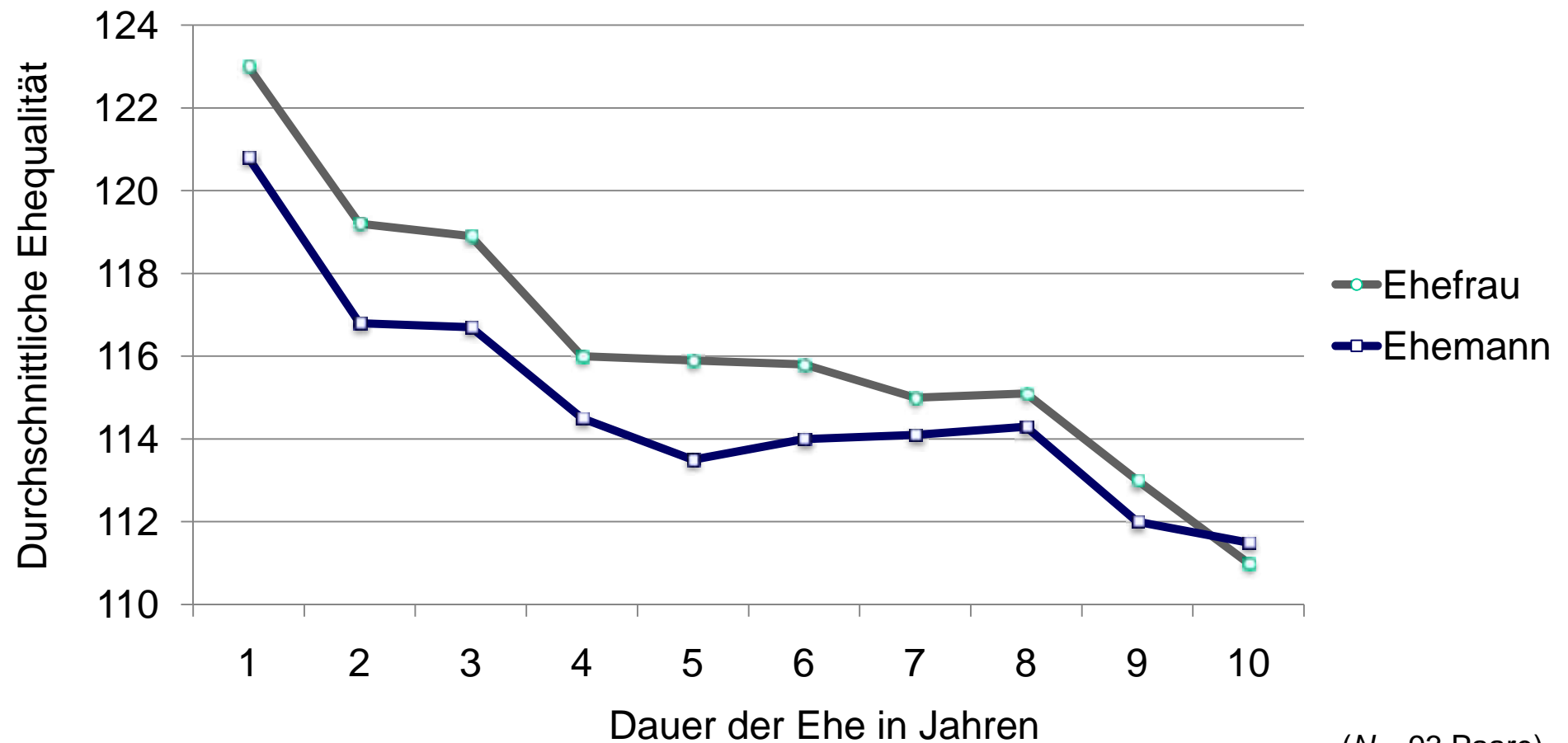
**Eine glückliche, stabile Partnerschaft ist einer
der wichtigsten Resilienz- oder
Protektivfaktoren.**



Warum bleiben Paare nicht auf Dauer glücklich?



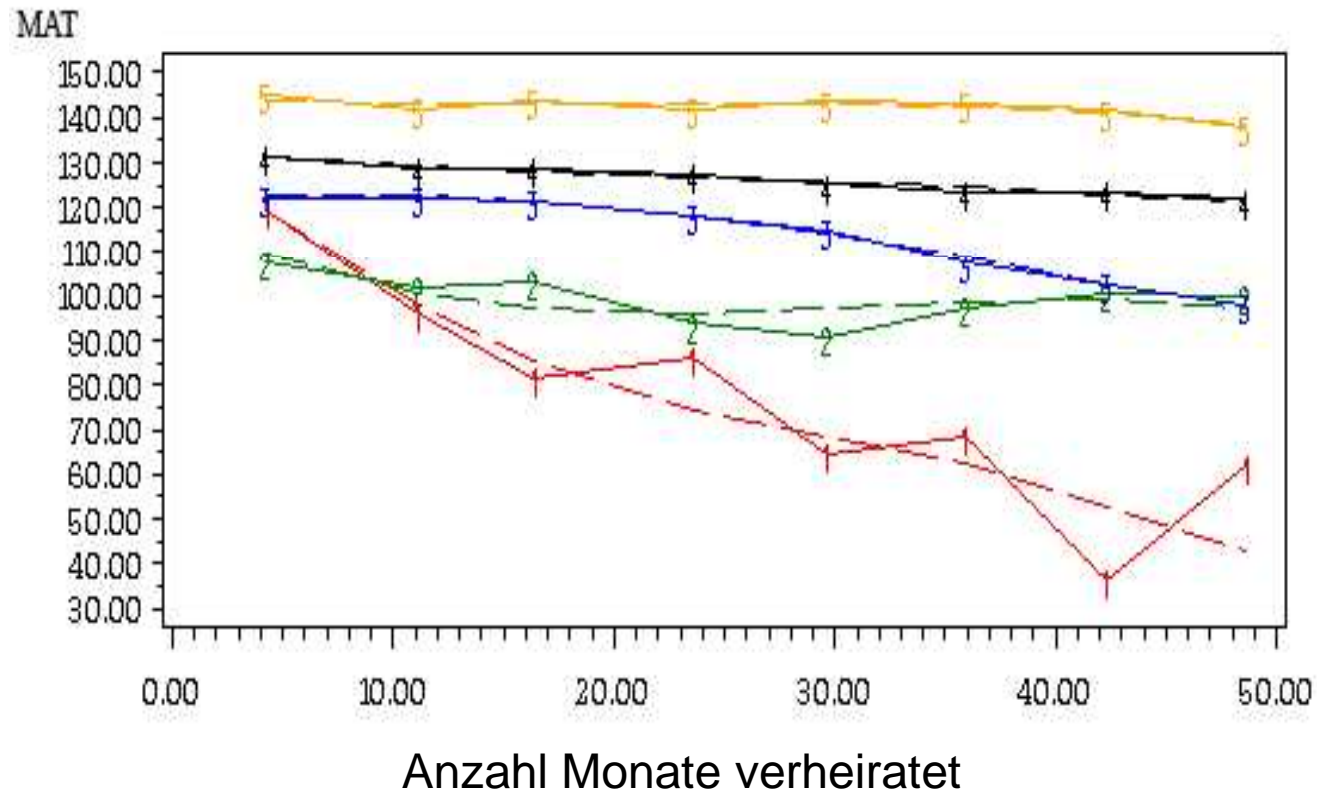
Partnerschaftszufriedenheit im Verlauf



(N = 93 Paare)
(Kurdek, 1999)



Differentielle Analysen der Verläufe





Scheidungshäufigkeit in Abhängigkeit von Ausgangsniveau und Verlauf

	Nach 4 Ehejahren	Nach 10 Ehejahren
Hohe Zufriedenheit zu Beginn, geringe Verschlechterung im Verlauf	4%	13%
Mittlere Zufriedenheit zu Beginn, geringe Verschlechterung im Verlauf	3%	15%
Mittlere Zufriedenheit zu Beginn, mittlere Verschlechterung im Verlauf	14%	21%
Mittlere Zufriedenheit zu Beginn, starke Verschlechterung im Verlauf	25%	57%
Niedrige Zufriedenheit zu Beginn, starke Verschlechterung im Verlauf	54%	60%



3. Take-Home-Botschaft

Die meisten Paare starten glücklich.

Bei den meisten nimmt die Beziehungszufriedenheit mit zunehmender Dauer ab.

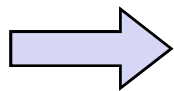
Auch Paare, die glücklich starten, können in einer Scheidung enden. Auch ein guter Ausgangspunkt erlaubt keine Vorhersage eines guten Verlaufs und Ausgangs.



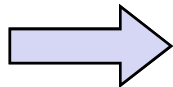
Was braucht es für eine dauerhafte und glückliche Partnerschaft?



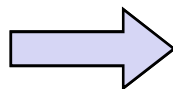
Wichtige Kompetenzen für eine gelingende Partnerschaft



Kommunikation (netter Umgang miteinander, konstruktive Konfliktlösung)



Wirksame Lösung von Alltagsproblemen



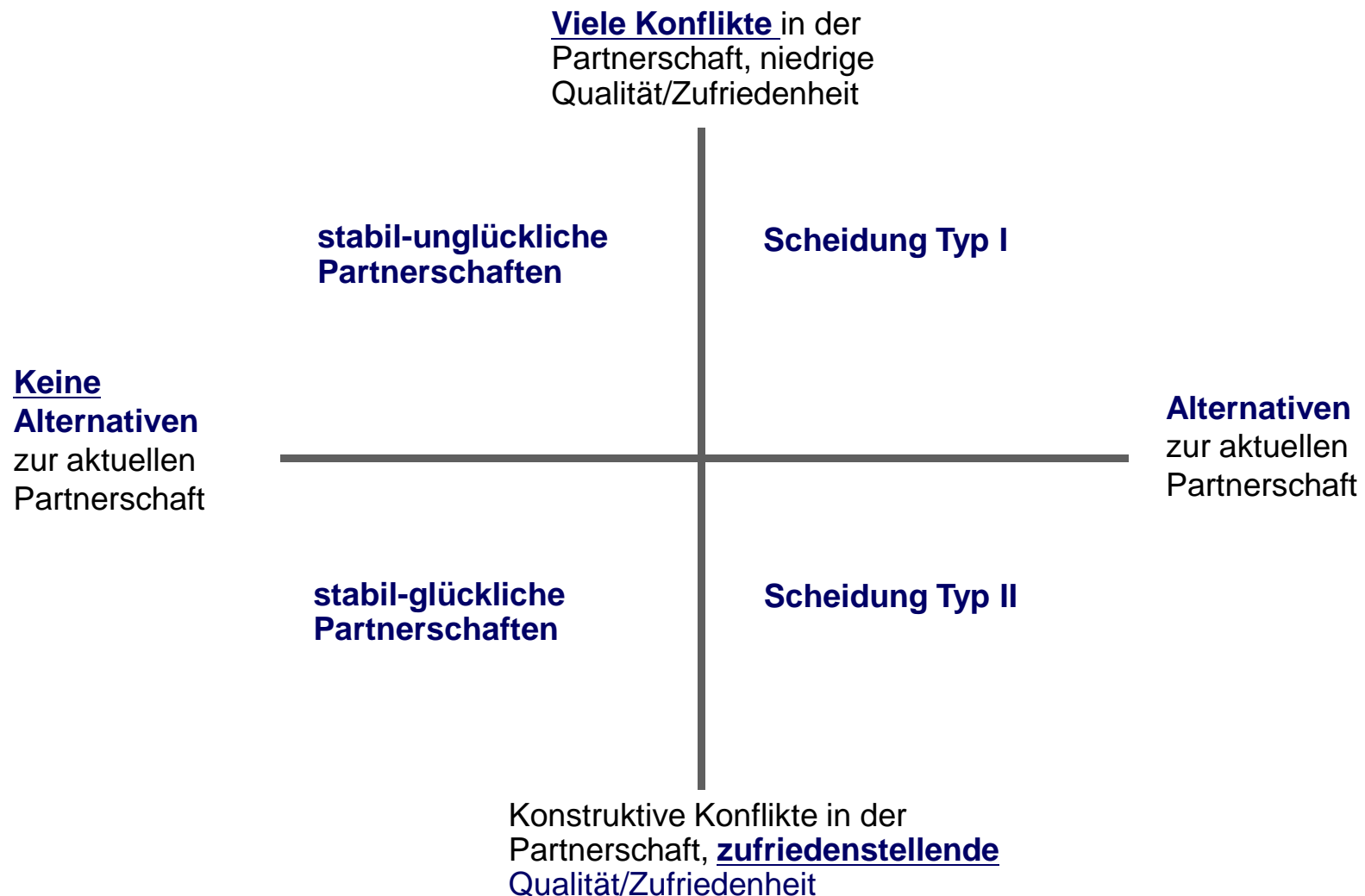
Gegenseitiges **Updating** und angemessene wechselseitige **Unterstützung**



Doch Kompetenzen allein reichen nicht aus...



Scheidung trotz Zufriedenheit



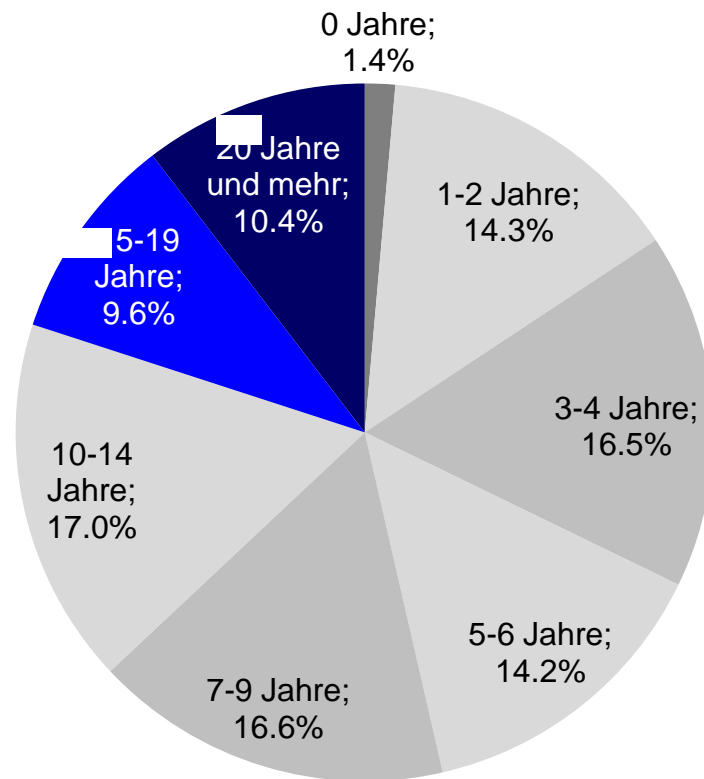


Grad der Partnerschaftsstörung und Beziehungsstatus

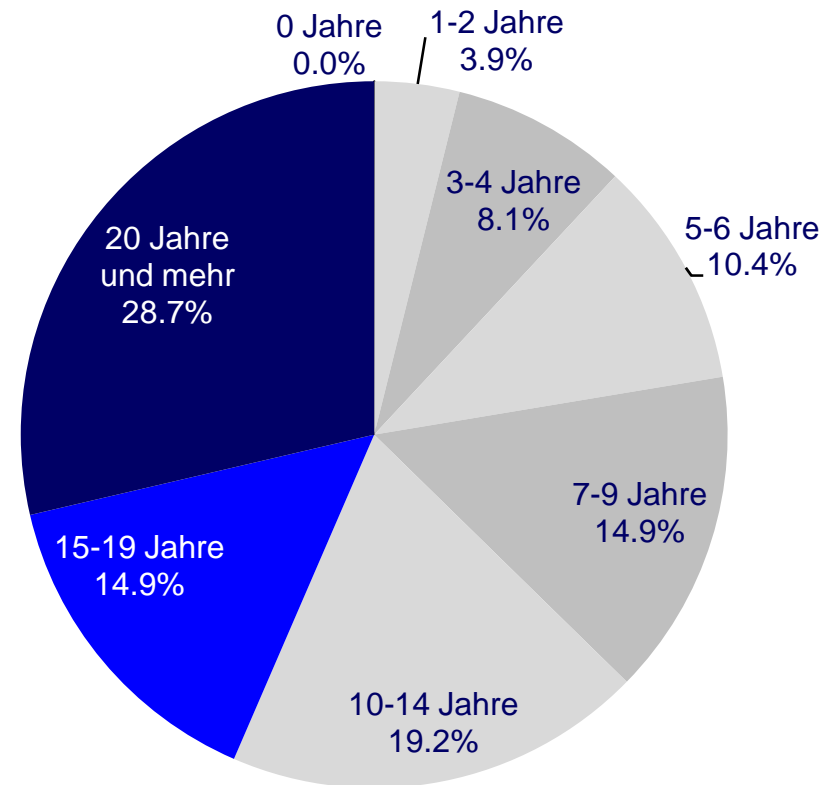
Grad der Beziehungsstörung	Beziehungsstatus	
	verheiratet	geschieden
gering (kein Scheidungsrisiko)	69%	26%
mittel (mittleres Risiko)	21%	40%
hoch (hohes Scheidungsrisiko)	10%	34%



Ehedauer in Jahren im Vergleich 1970 und 2013



1970



2012

(Statistisches Bundesamt, Deutschland, 2013)



Was ist Commitment?

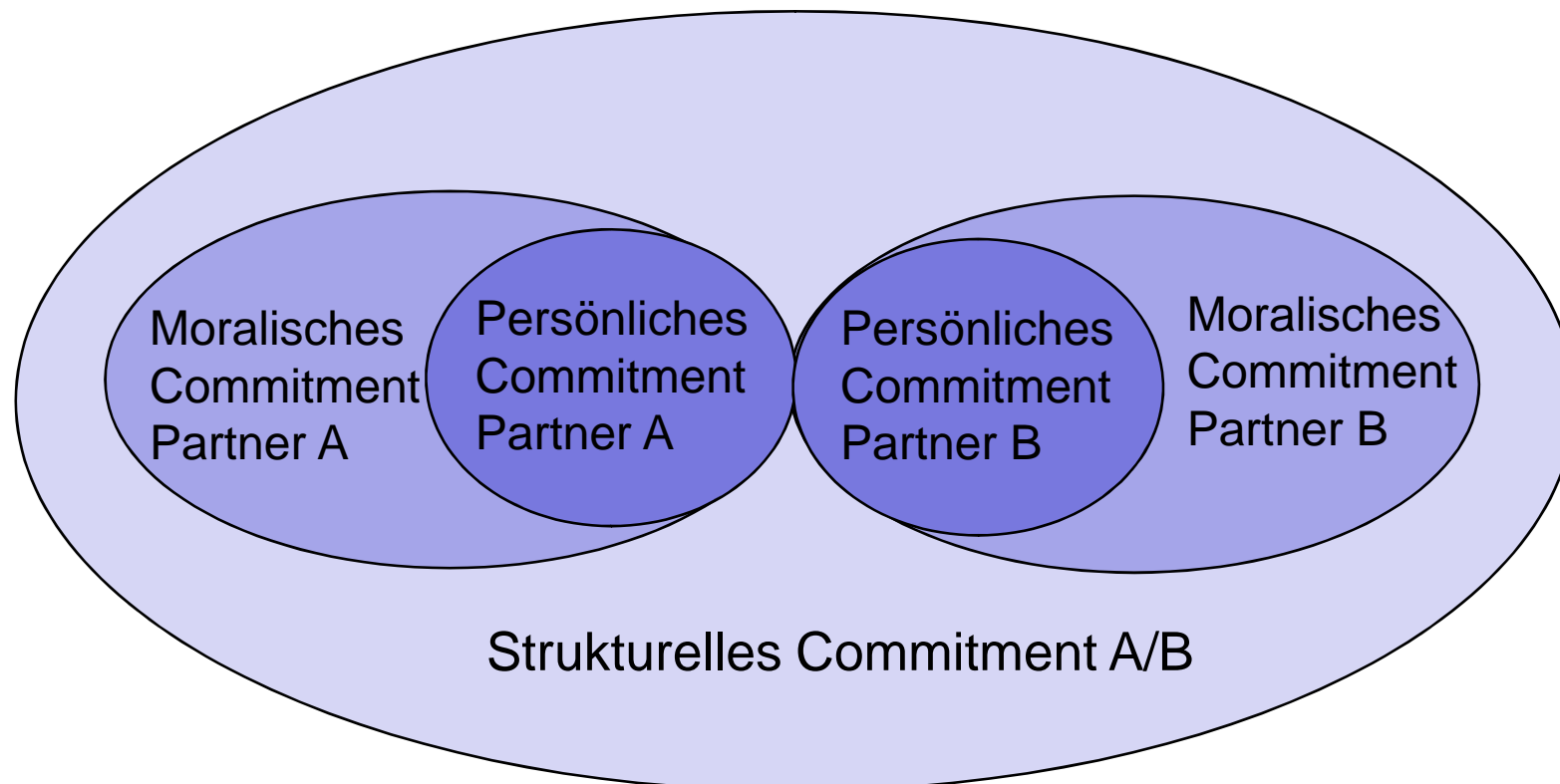


Commitment...

- Hingabe/Engagement für die Beziehung
- Wunsch/Bedürfnis nach Erhalt und Dauerhaftigkeit/langfristige Perspektive
- Bemühen, eine Partnerschaft zu erhalten und sich dem Partner verbunden zu fühlen

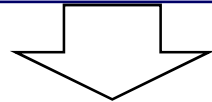


Strukturelles, moralisches und persönliches Commitment

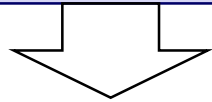




Commitment als
Einstellung



Commitment als
Motivation

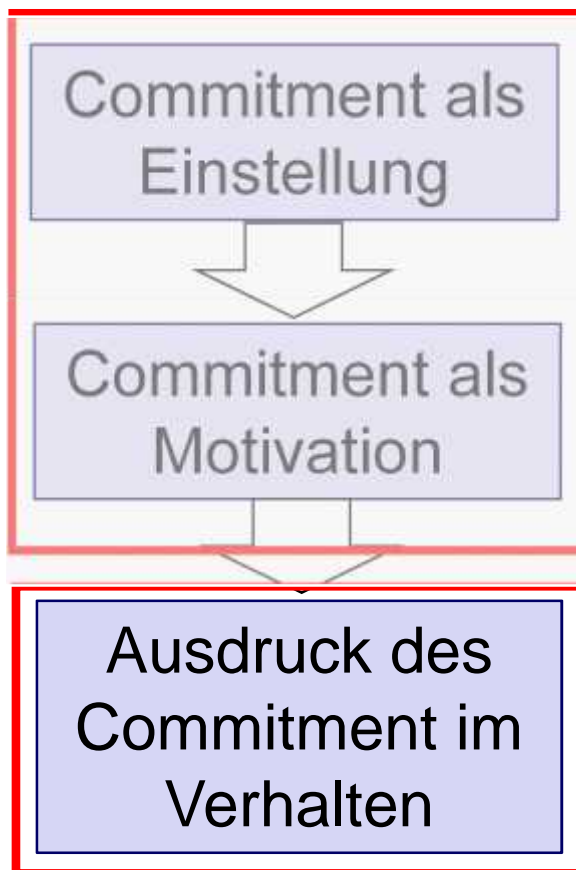


Ausdruck des
Commitment im
Verhalten

Die Ehe ist ein Bund fürs
Leben

Ich möchte meiner
Beziehung Sorge tragen

Pflege der Partnerschaft
Kämpfen um Beziehung

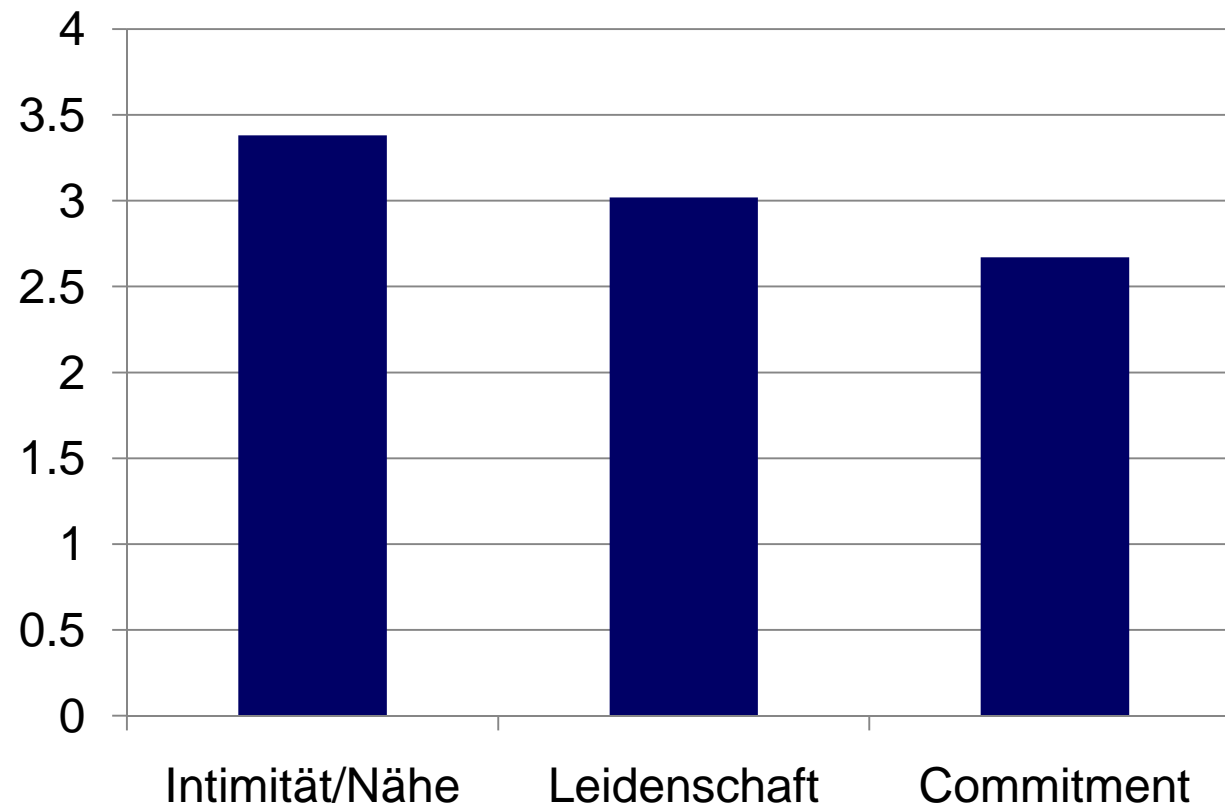


Commitment
als kognitive Orientierung
wichtig und unerlässlich

Letztlich zählt gezeigtes
Verhalten



Bedeutung der drei Dimensionen der Liebe für Jugendliche



N = 250 Jugendliche
(Bodenmann, 2016)



Drei Arten von persönlichem Commitment





Stresscommitment



Stress-Commitment

- Bewusstwerden des Commitment für die Beziehung unter dem Einfluss von aufrüttelnden Lebenserfahrungen:
 - Arbeitslosigkeit des Partners/finanzielle Einbussen oder sozialer Abstieg
 - Behinderung des Partners
 - schwere Krankheit des Partners
 - Berufswiedereinstieg
 - Auszug der Kinder
 - Untreue des Partners



Alltagscommitment



Alltags-Commitment

- tägliches Bemühen um die Partnerschaft (Engagement für die Partnerschaft)
 - kleine Aufmerksamkeiten
 - Interesse für den Partner
 - Unterstützung des Partners
 - Entlastung des Partners
 - Mithilfe im Haushalt, Kinderbetreuung
 - Erkennen von Bedürfnissen und Wünschen des Partners



Regulationscommitment



Regulations-Commitment

- Bereitschaft/Motivation, in Konflikten:
 - die Sicht des anderen sehen zu wollen
 - seine/ihre Bedürfnisse gleichermassen wertzuschätzen
 - einzulenken, zu deeskalieren
 - Grosszügigkeit (über Fehler hinwegsehen)
 - sich positive Sicht vom Partner zu wahren
 - Kompromisse zu finden
 - sich für Fehlverhalten zu entschuldigen



4. Take-Home-Botschaft

Commitment sollte nicht erst relevant werden,
wenn die Beziehung auf den Prüfstand gestellt
wird.

Commitment sollte täglich spürbar sein
(Alltagscommitment, Regulationscommitment).



Wie stärkt man Commitment?



Stärkung von Commitment ist vergleichbar mit der Pflege einer Pflanze





Zur Stärkung braucht es...

- Schaffen eines Problembewusstseins (Wie gut ist Alltags-, Regulations- und Stresscommitment?)
- Wissen (zur Bedeutung von Commitment und dessen Pflege)
- Motivation (Commitment im Alltag zu zeigen)
- Kompetenzen (Introspektion, Fertigkeiten zur angemessenen Umsetzung)



Stärkung der Partnerschaft



Gesundheitsförderung bei Paaren am Beispiel von Paarlife

paarlife-Ratgeber
DVD für Paare, Bücher, Broschüren

Broschüre für Frischverheiratete



Wie man die
Liebe pflegt

Prof. Dr. Guy Bodenmann

DVD für Paare

 paarlife



**Glücklich zu zweit
trotz Alltagsstress**

Eine interaktive DVD zur Verbesserung
Ihrer partnerschaftlichen Kompetenzen

Autor: Prof. Dr. Guy Bodenmann

Selbsthilfebücher



Guy Bodenmann

Bevor der Stress uns scheidet

Resilienz in der Partnerschaft

2., unveränderte Auflage

 hogrefe



Gesundheitsförderung bei Paaren am Beispiel von Paarlife

paarlife-I

Was uns als Paar stark
macht...

paarlife-Ratgeber

DVD für Paare, Bücher, Broschüren



Paarlife I

Was ist Liebe?

Drei Dimensionen der
Liebe:

- Nähe/Intimität
- Leidenschaft
- Commitment

www.paarlife.ch





Gesundheitsförderung bei Paaren am Beispiel von Paarlife





Paarlife II

Zur Stärkung
dyadischer Ressourcen

www.paarlife.ch





Paarlife-Trainingskurs

- **Programm:** standardisiert und evaluiert
- **Grundlagen:** evidenz-basiert
- **Dauer:** 15 Stunden
- **Durchführung:** Wochenend-Kurs
- **Arbeitsweise:**
 - Vermittlung von Hintergrundwissen
 - Diagnostik und Übungen
 - betreute Paargespräche
- **Coaching:** 2:1 (1 Psychologin pro 2 Paare)



Gesundheitsförderung bei Paaren am Beispiel von Paarlife





Wirksamkeit der Stärkung von Partnerschaften

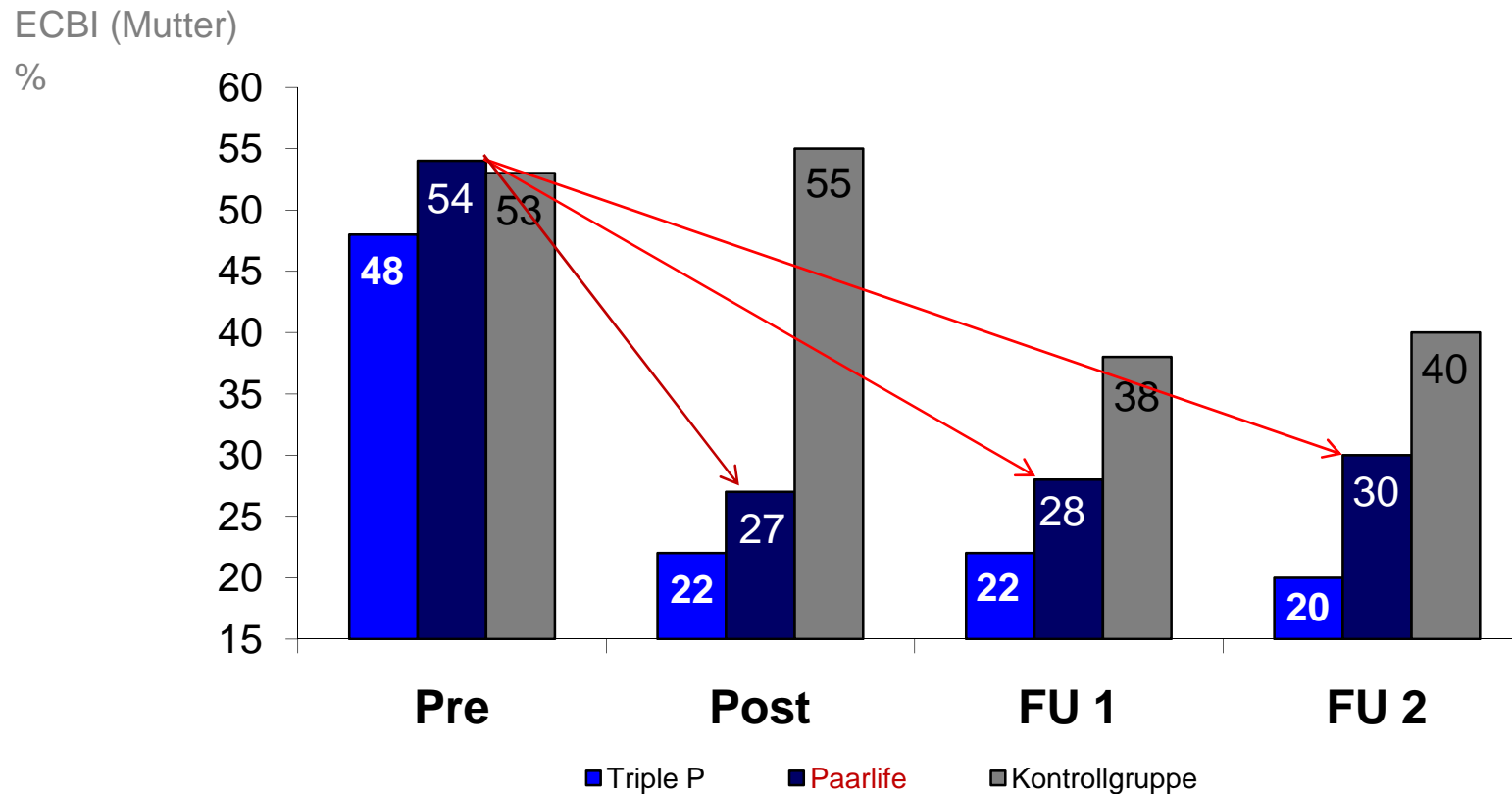


Wirksamkeit der Prävention von Beziehungsstörungen international und konsistent dokumentiert

(Effektstärken zwischen $d = .36 - .80$)



Verbesserte Paarbeziehung bedeutet auch besseres Befinden der Kinder





5. Take-Home-Botschaft

Liebe ist kein Selbstläufer. Man muss die Liebe
pflegen.

Kurse zur Pflege der Partnerschaft sind wirksam
und persönlich, sozial, gesellschaftlich und
wirtschaftlich lohnend.



Zusammenfassung

- Eine feste Partnerschaft oder Ehe ist heute nach wie vor ein Wunsch der meisten.
- Eine stabile Partnerschaft entspricht dem Bindungsbedürfnis (Intimität/Nähe)
- Trotz diesem hohen Bedürfnis wird dem Commitment zu wenig Beachtung geschenkt.
- Erst Commitment ermöglicht eine längerfristig stabile Partnerschaft
- Commitment meint das Engagement für die Partnerschaft.
- Nicht Stresscommitment, sondern Alltags- und Regulationscommitment sollten gefördert werden.



Zusammenfassung

- Impulse zur Förderung von Partnerschaften sind vor diesem Hintergrund wichtig.
- Niederschwellige Angebote sind ebenso wichtig wie Kurse und Beratungen.
- Prävention von Beziehungsstörungen ist wirksam und zeigt positive Effekte für die Paare wie für deren Kinder.



**Ich danke für Ihr Interesse
und Ihre Aufmerksamkeit**



Literatur

Bodenmann, G. (2016). *Lehrbuch der Klinischen Paar- und Familienpsychologie. (2. Auflage).*
Bern: Hogrefe Verlag.