

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



Commitment für die Partnerschaft

Prof. Dr. Guy Bodenmann
Universität Zürich



Inhalt

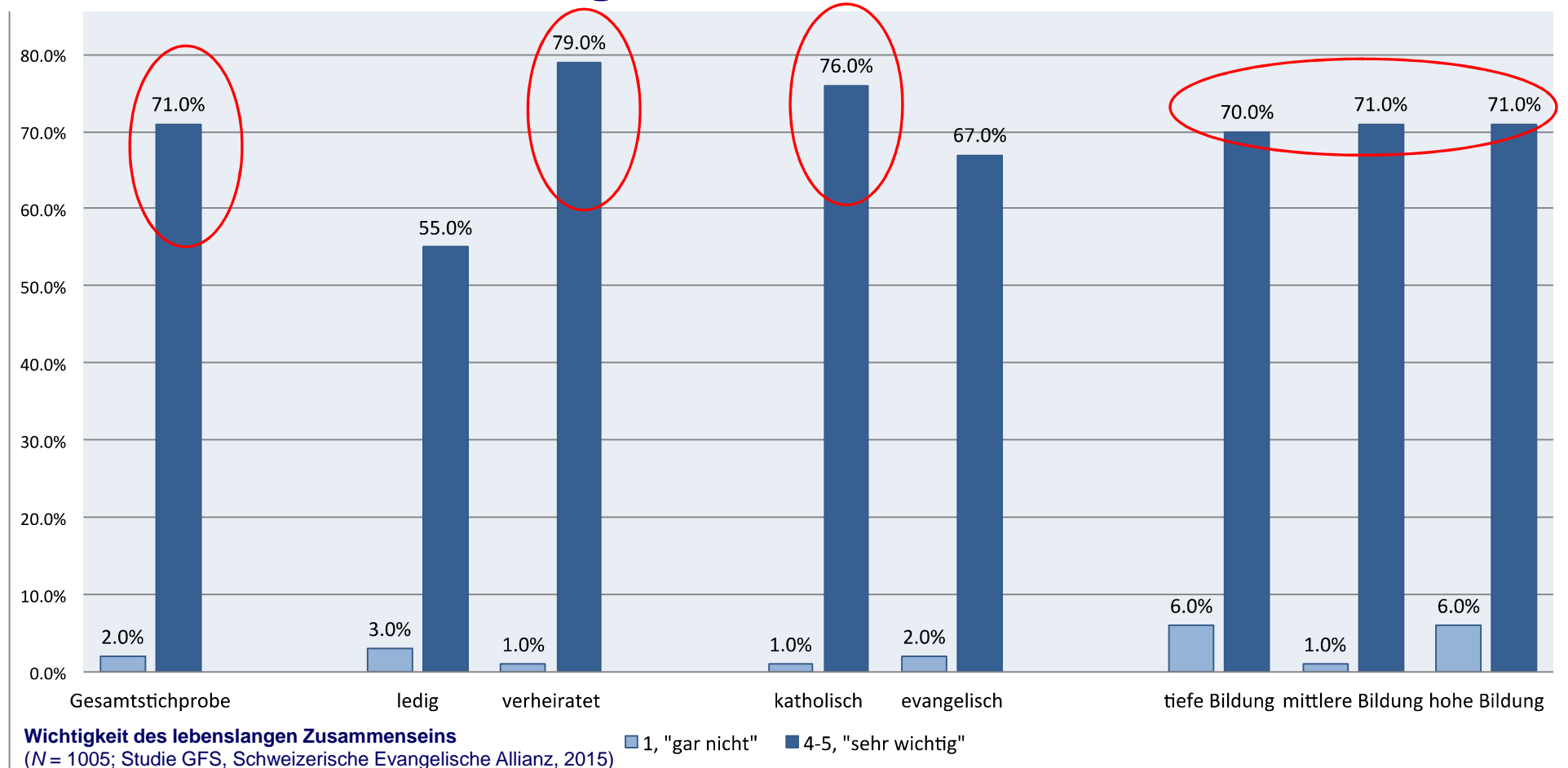
- Bedürfnis nach stabiler Partnerschaft/Ehe
- Bedeutung der Partnerschaft/Ehe
- Bedeutung und Folgen von Scheidung
- Definition und Formen von Commitment
- Förderungsmöglichkeiten von Commitment
- Warum sich Commitment lohnt



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



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





1. Take-Home-Botschaft

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

Bindungssicherheit ist ein Grundbedürfnis.

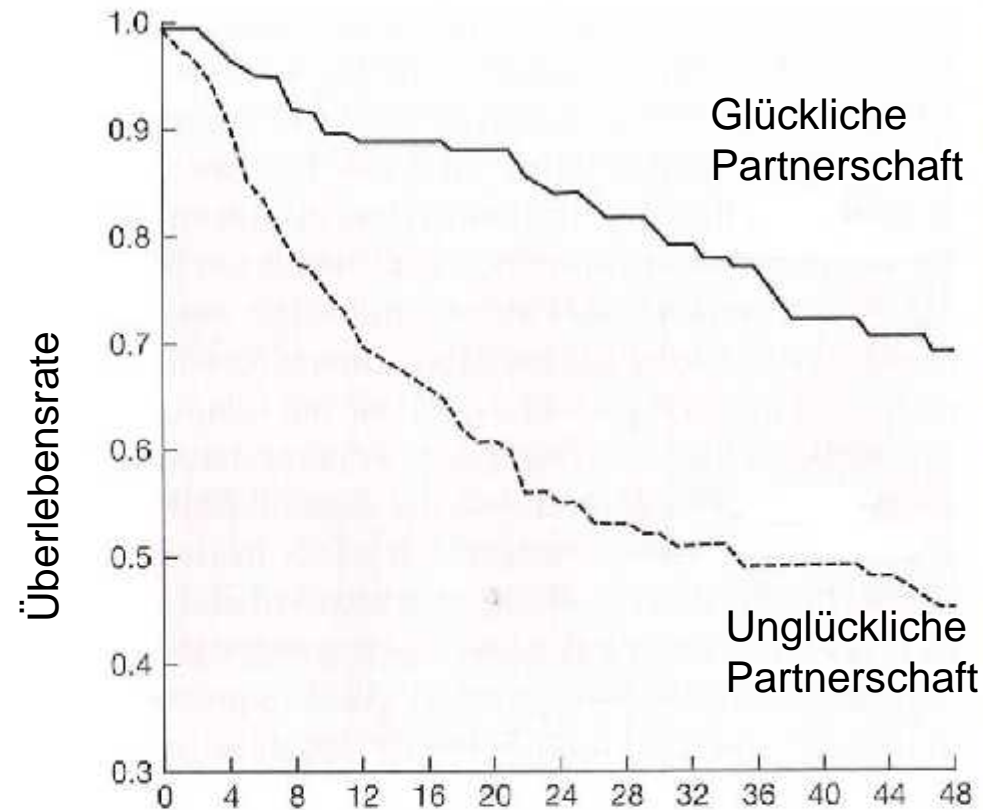


Bedeutung der Partnerschaft/Ehe



Eine glückliche Partnerschaft korreliert mit:

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



In einer glücklichen Partnerschaft lebt man länger (Coyne et al., 2001)

In den 48 Monaten nach einem schweren Herzinfarkt starben 30% der Patienten in glücklicher und 55% der Patienten in unglücklicher Beziehung.



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

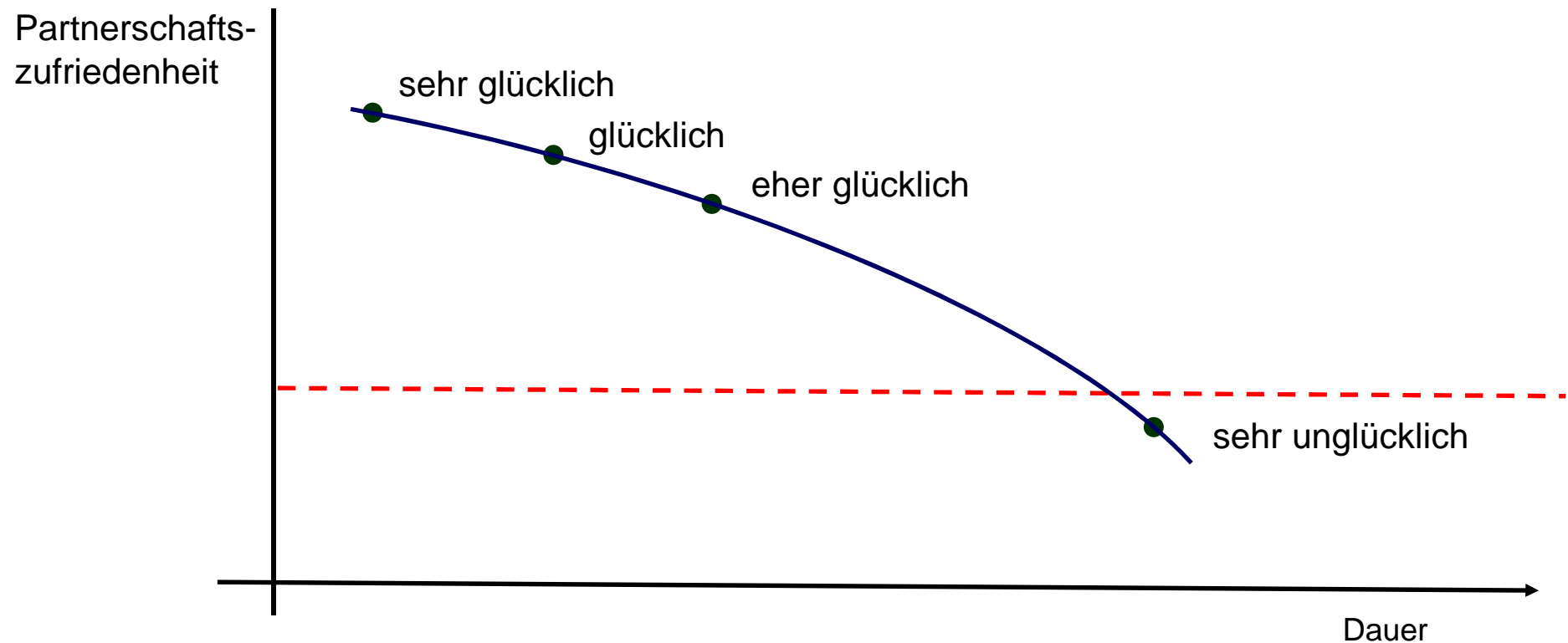
**Eine glückliche, stabile Partnerschaft ist einer
der wichtigsten Resilienzfaktoren.**



**Doch leider sind viele
Partnerschaften/Ehen nicht lange
glücklich**



Typische Verlaufskurve von Partnerschaften





oder nicht stabil...



2013 lag die Scheidungsrate in Deutschland bei 36%

(Statistisches Bundesamt, 2014)

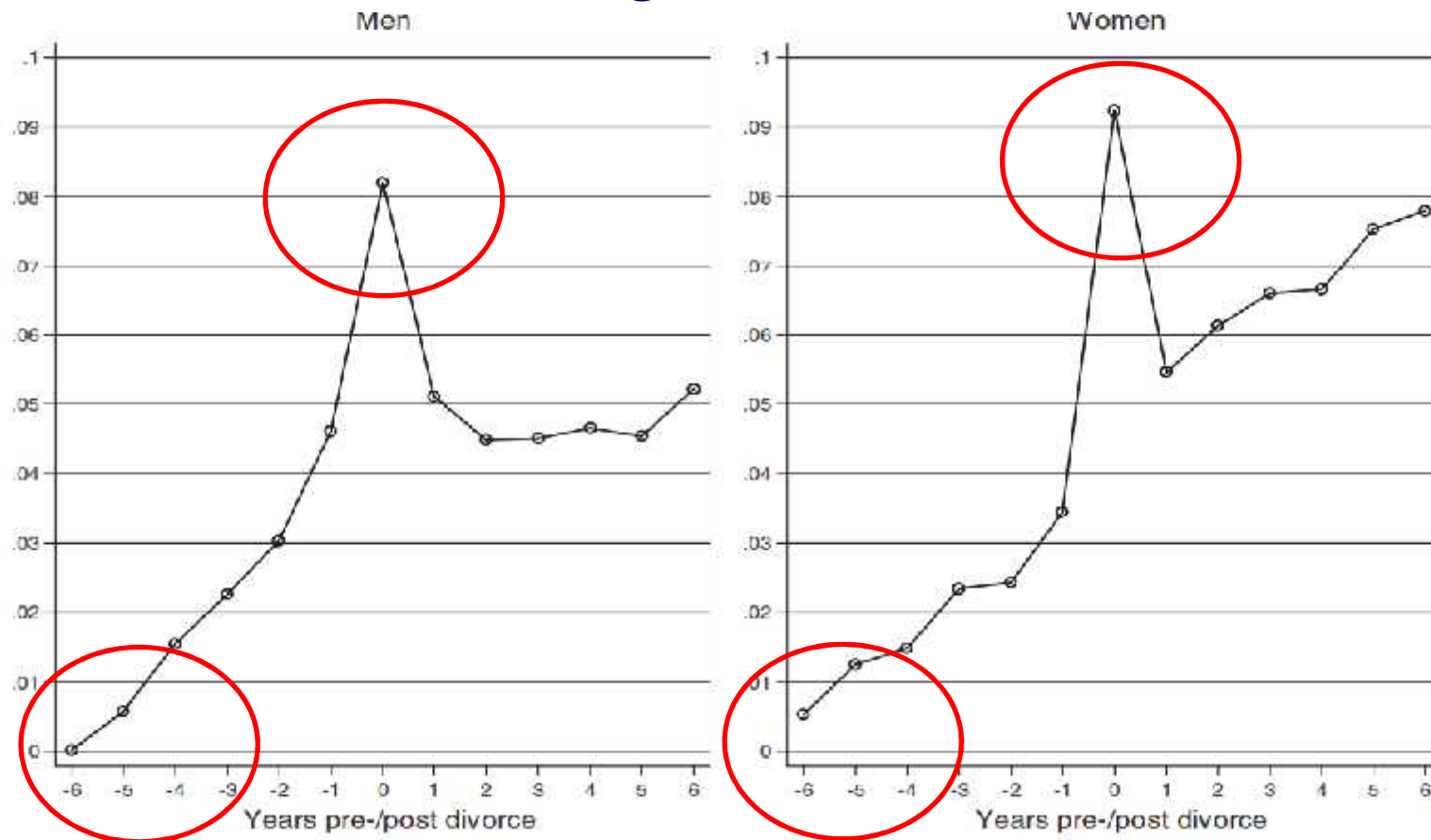


Scheidung verursacht:

- persönliches Leiden
- höhere Krankheitsanfälligkeit
- höhere Unfallanfälligkeit
- höheres Risiko für Selbst- und Fremdgefährdung
- mehr Klinik- und Spitalaufenthalte
- negative Folgen für Kinder
- hohe volkswirtschaftliche Kosten



Wahrscheinlichkeit von krankheitsbedingter Absenz von Geschiedenen im Vergleich zu verheirateten Personen



16-Jahreslängsschnittstudie , 1.6 Mio Probanden, Arztbericht betrifft > 3Tage Absenz (Dahl et al., 2015)



Krankheitsbedingte Abwesenheit im Beruf kostet die
Wirtschaft in Norwegen jährlich 51 Milliarden
norwegische Kronen
(2.3% des Brutto-Inland-Produkts)

(National Insurance Scheme NSI; Dahl et al., 2015)



Negative Effekte auf Kinder:

- höhere Anfälligkeit für psychische Auffälligkeiten bis 3 Jahre nach Scheidung
- schlechtere Schulleistungen
- längerfristig geringerer Selbstwert
- negativere Einstellungen bezüglich Vertrauen, Verlässlichkeit, Partnerschaft, Ehe
- höheres eigenes späteres Scheidungsrisiko



3. Take-Home-Botschaft

Eine Trennung/Scheidung ist trotz ihrer Häufigkeit
und ihrer Entstigmatisierung nach wie vor ein
schwerwiegendes kritisches Lebensereignis.

Scheidung erfordert hohe Adaptationsleistungen.

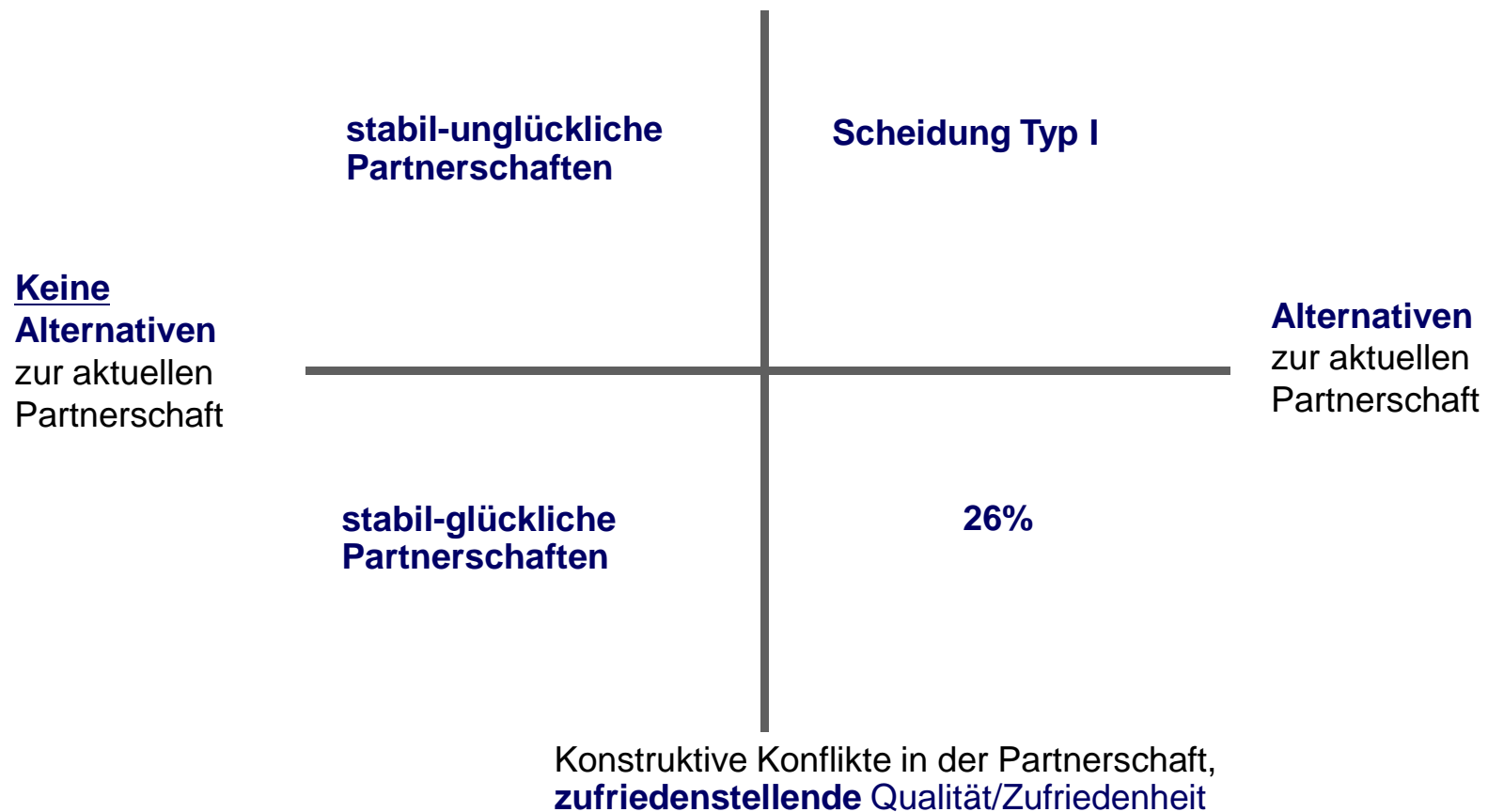


Bedeutung von Commitment



Scheidung trotz Zufriedenheit

Viele Konflikte in der Partnerschaft,
niedrige Qualität/Zufriedenheit





Was ist Commitment?

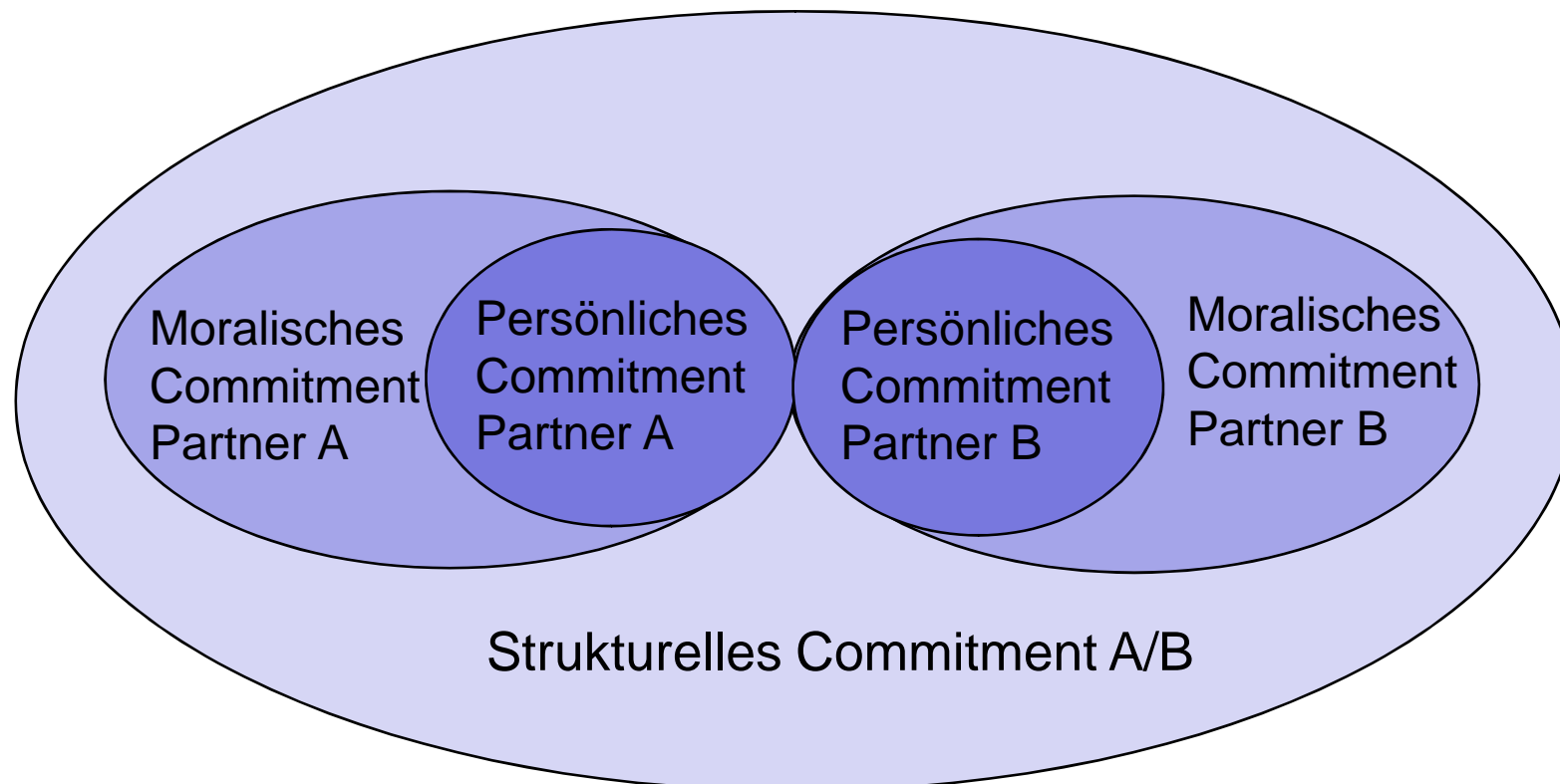


Commitment...

- 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

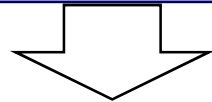


Strukturelles, moralisches und persönliches Commitment

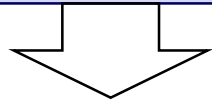




Commitment als
Einstellung



Commitment als
Motivation

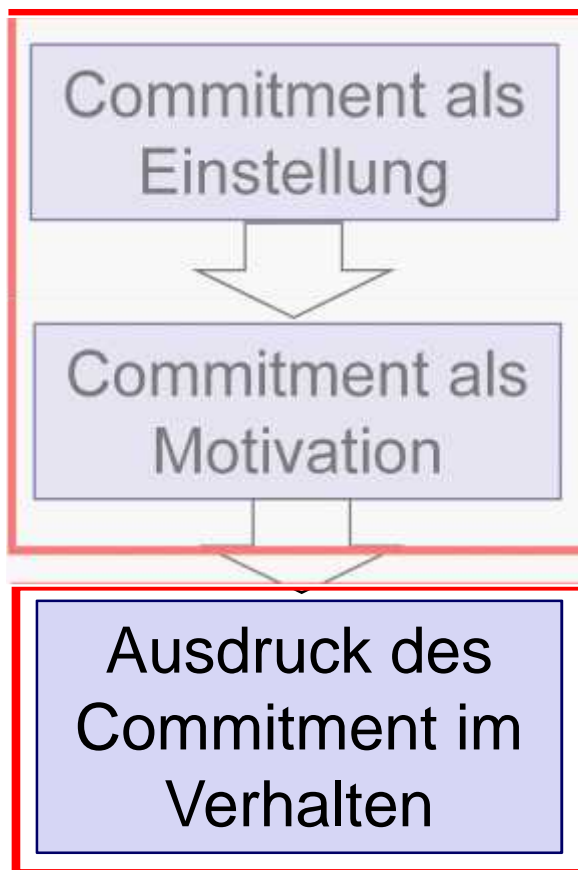


Ausdruck des
Commitment im
Verhalten

Die Ehe ist ein Bund fürs
Leben

Ich möchte meiner
Beziehung Sorge tragen

Pflege der Partnerschaft
Kämpfen um Beziehung

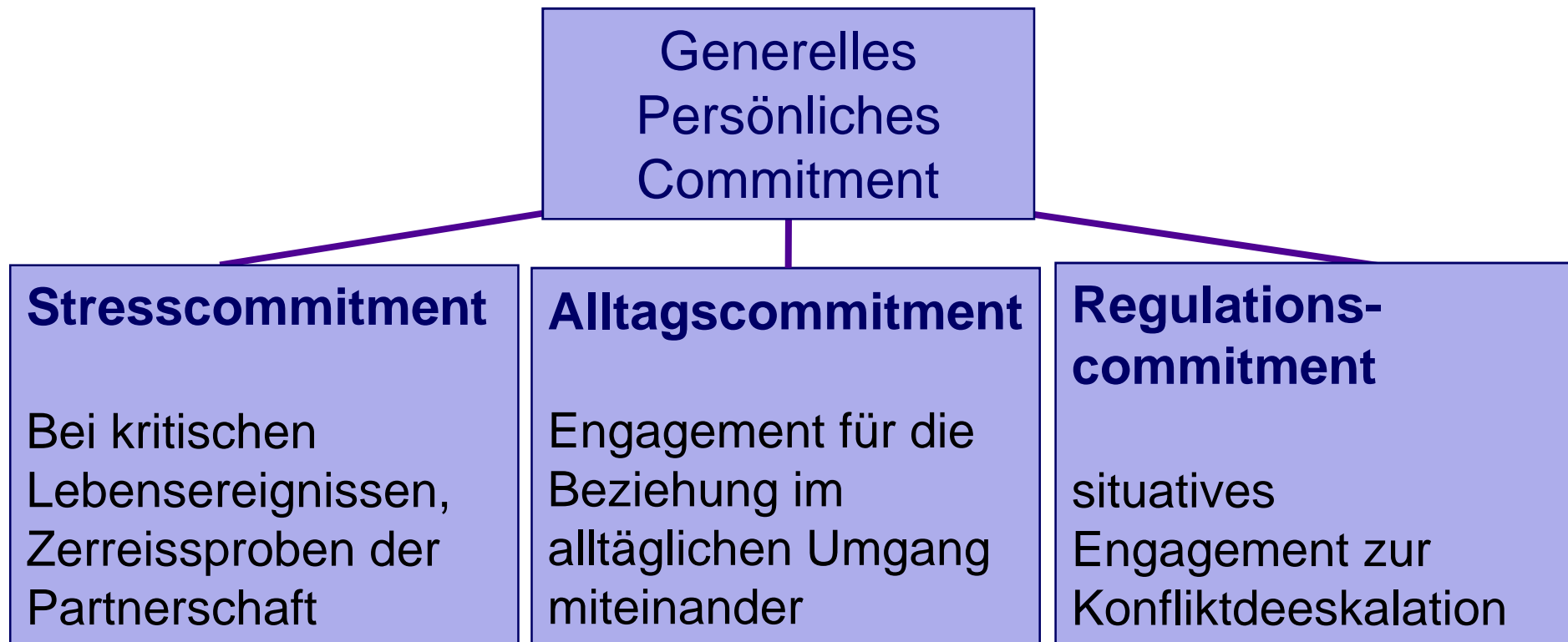


Commitment
als kognitive Orientierung
wichtig und unerlässlich

Letztlich zählt gezeigtes
Verhalten



Drei Arten von persönlichem Commitment





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



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



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 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?



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)



Angebote zur Partnerschaftspflege (z.B. EPL,
Paarlife II) können Commitment indirekt
stärken.

Wichtig sind auch Kurse (z.B. *Paarlife I*),
welche Commitment direkt fördern.



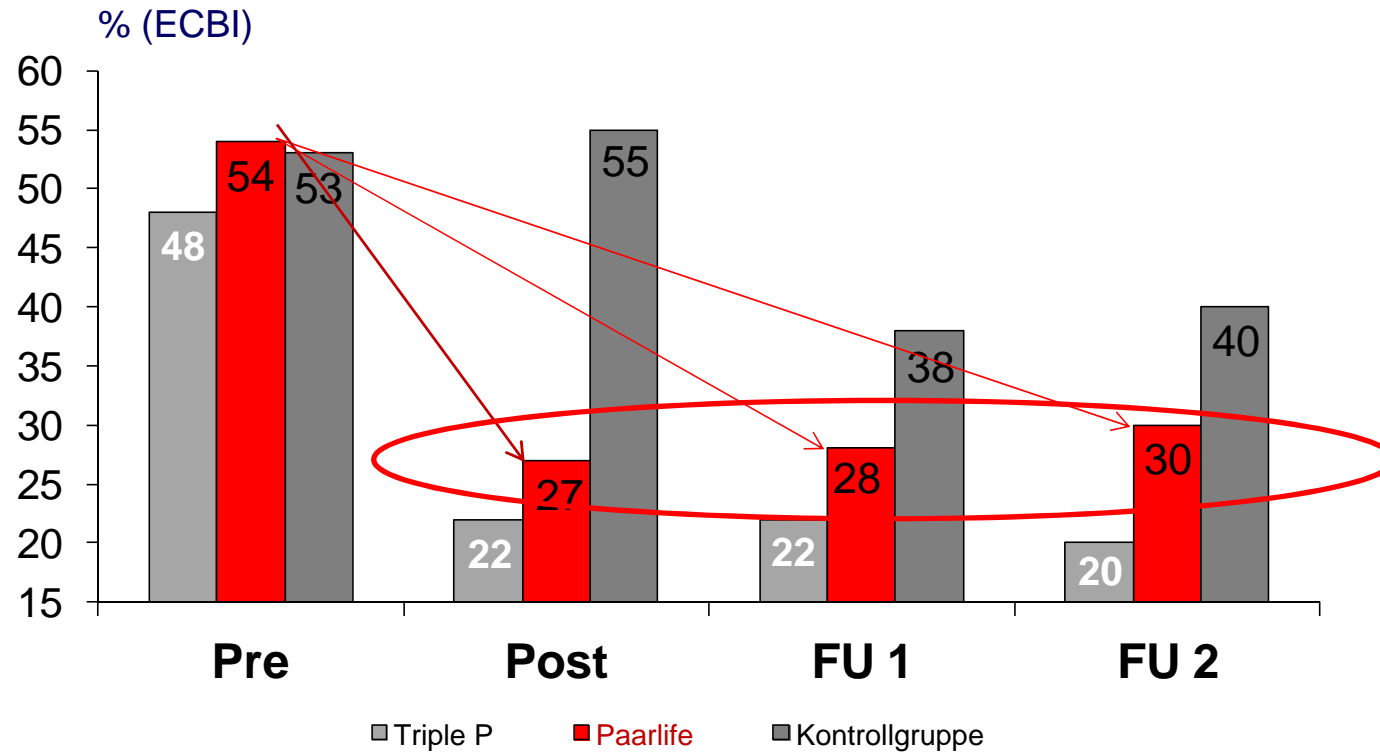
Partnerschaften stärken heisst, die Grundlage schaffen für:

- Allgemein besseres psychisches und somatisches Befinden und höhere Lebenserwartung
- Bessere Leistungsfähigkeit
- Höhere Lebenszufriedenheit
- Gesündere Kinder



Stärkung der Partnerschaft reduziert kindliche Auffälligkeiten

(Bodenmann et al., 2008)





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.

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