

Kommunikationstraining fürs Eheglück

Das Münchner Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie (s. www.institutkom.de) entwickelte das Programm **KEK** (KONSTRUKTIVE EHE UND KOMMUNIKATION - Ein Kurs zur Weiterentwicklung von Partnerschaft) für die kirchliche Ehebegleitung. Die Ergebnisse einer Langzeitstudie mit 73 Paaren zeigen einen langanhaltenden Erfolg für das gemeinsame Glück. Von allen bislang untersuchten Programmen zur Ehebegleitung weist **KEK** hier die besten Ergebnisse auf.

KEK in Kürze

KEK ist ein intensives Paarkommunikationstraining über 7 x 3 Stunden an 2 Wochenenden für jeweils 4 Paare in mehrjähriger Beziehung mit 2 ausgebildeten und supervidierten TrainerInnen pro Kurs.

KEK als wissenschaftliches Projekt

Das Projekt wurde vom Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V. in München durchgeführt, finanziert von der Erzdiözese München und Freising. Teilnehmer: 48 **KEK**-Paare, 25 Vergleichspaare. Stichprobendaten: Mittleres Alter: Frauen 39 Jh., Männer 42 Jh., durchschnittliche Ehedauer 12 Jh..

Ergebnisse

Bereits zwei Wochen nach den Kursen ist festzustellen: Deutliche Verbesserung der Kommunikations- und der Ehequalität, ein geringerer Problemdruck sowie weniger körperliche und seelische Allgemeinbeschwerden. Diese erfreulichen Resultate bleiben im Mittel auch längerfristig (über 1½ Jahre und 3 Jahre) bestehen. Eine Zusammenfassung der Projektergebnisse sowie eine Liste der Fachliteratur kann unter www.institutkom.de abgerufen werden.

Programmentwicklung

Dr. Joachim Engl, Dr. Franz Thurmaier, Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie, Rückertstr. 9, 80336 München. **KEK** stellt eine Weiterentwicklung des von den gleichen Autoren und Prof. Dr. Kurt Hahlweg entwickelten bekannten Ehevorbereitungsprogramms EPL (EIN PARTNERSCHAFTLICHES LERNPROGRAMM) dar. Beide Programme wurden in enger Zusammenarbeit mit den Fachbereichen Ehevorbereitung/Ehe und Familie der Erzdiözese München und Freising konzipiert, die auch die ersten Anbieter der mittlerweile in ganz Deutschland verbreiteten Kurse sind.

KEK-Anbieter (Teilnahme konfessionsunabhängig) außerhalb unserer Diözese
Aktuelle Listen der EPL- und **KEK**-Anbieter in Deutschland sind erhältlich bei der Arbeitsgemeinschaft katholischer Familienbildung (AKF) e.V., Mainzer Str. 47, 53175 Bonn, Tel. 0228 / 371877, Fax 0228 / 9591720, Internet: www.akf-bonn.de, e-mail: info@akf-bonn.de

Begleitliteratur für Paare

Engl, J., Thurmaier, F. (11. Aufl. 2002). *Wie redest Du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation*. Freiburg, Herder.

Begründung von *KEK*

Mittlerweile werden in Deutschland 40% der Ehen wieder geschieden. Die Scheidungsraten steigen dabei fast jährlich an, besonders in den Großstädten und deren Umgebung. Das führt dann dazu, dass die Ehe nur allzu schnell tot geschrieben wird. „Ehe lebenslang – ein Auslaufmodell“ (Münchner Abendzeitung, 27.5.01) so oder ähnlich titelt die Presse immer wieder, wenn die neuesten Scheidungsstatistiken veröffentlicht werden. Trotz aller Unkenrufe und der Propagierung der seriellen Monogamie als Modell der Zukunft: Noch gibt es deutlich mehr Ehen, die halten, als Scheidungen.

Nicht mehr zu bewältigende familiäre Konflikte, Trennungen und Scheidungen haben Besorgnis erregende Konsequenzen für die psychische und physische Gesundheit der Partner und deren Kinder und gehen mit einer langen Reihe von gesellschaftlich sehr ernst zu nehmenden Begleiterscheinungen und Störungen einher. Therapie- und Beratungsangebote reichen nicht aus, um diesem Trend zu begegnen. Neben der „Reparatur“ der Beziehung muss auch für deren „Wartung“ gesorgt werden, das heißt, es müssen verstärkt präventive Angebote entwickelt und verbreitet werden, die Paaren und Familien helfen, miteinander zurecht zu kommen - weit bevor ein Auflösungsprozess in Gang kommen kann.

Sinnvoll ist es dabei, die Interaktionsfertigkeiten der Paare zu stärken, denn die partnerschaftliche Kommunikationsqualität gilt als wichtigster Prädiktor der Ehequalität und Ehestabilität. Die Anforderungen an Kommunikationskompetenzen in Partnerschaft und Familie werden immer größer.

Da Partnerschaft heute in erster Linie auf der Gleichwertigkeit der beiden Eheleute basiert, kann der eine Partner nicht über den anderen verfügen. Entscheidungen, die die Beziehung betreffen, müssen gemeinsam ausgehandelt, persönliche Wünsche aufeinander abgestimmt und die Übernahme von Verpflichtungen immer wieder aufs Neue vereinbart werden.

Es ist nicht zu übersehen, dass solch eine Beziehung Gesprächsfertigkeiten und Gesprächsbereitschaft bei beiden Partnern voraussetzt. Nicht selten kann es beim oben beschriebenen „Aushandeln“, „Abstimmen“ und „Vereinbaren“ zu Konflikten und Streitigkeiten kommen. Doch nur Probleme, die offen zu Tage treten, bergen die Chance in sich, auch gelöst werden zu können. Dabei ist „Lösung“ hier oft als Erleichterung zu verstehen. Meist geht es darum, dass Paare es schaffen, ihren immer wieder gleichen und wiederkehrenden Problemen die Spitze zu nehmen, so dass z.B. unterschiedliche Bedürfnisse nicht in der Kränkung des Partners münden. Ebenso wichtig ist es, trotz aller Belastungen das Angenehme am Partner und die Stärken der Beziehung nicht aus dem Blick zu verlieren und sich immer wieder neu füreinander zu engagieren.

Partnerschaft zu verwirklichen ist also nicht immer ganz leicht. Allerdings scheint sie die einzige Möglichkeit zu sein, in der sich beide auf Dauer zufrieden fühlen können. Leider scheitern viel zu viele Paare an ihren mangelnden Interaktionsfertigkeiten.

Eine Vorbereitung auf diese neuen Anforderungen, etwa durch Erlernen wichtiger partnerschaftlicher Verhaltensweisen durch Erziehung und Sozialisation, fand und findet nur selten statt, weil diese Verhaltensweisen von den früheren familialen Strukturen her nicht

nötig schienen, und deshalb den meisten aus der Elterngeneration heutiger Paare kaum präsent sind.

Wir alle verwenden in unserem Alltagsleben die Formen des Gespräches, die uns im Laufe unserer (Lern-) Geschichte modellhaft begegnet sind und für uns unhinterfragt zur Normalität gehören. Leider sind diese Modelle in der Regel für eine gute interaktive Verständigung wenig förderlich. Es ist eher ein Glücksfall, wenn jemand in seinem Elternhaus lernen konnte, wie Streitgespräche auf konstruktive Art und Weise geführt werden.

Auch in Schule, Berufsausbildung und Arbeitswelt mit der dort üblichen meist einseitigen Leistungsorientierung wird aufbauendes Gesprächsverhalten zu wenig vermittelt.

Wie wichtig dies für jede Art von zwischenmenschlichem Kontakt wäre, im öffentlichen Leben oder privat, zwischen Partnern oder Freunden, Eltern und Kindern, zeigen Forschungsansätze zu den Auswirkungen unterschiedlicher Kommunikationsmuster.

Präventive Programme des Instituts

Unsere im Institut¹ nach aktuellem Forschungsstand konzipierten und empirisch überprüften Programme für Paare bieten eine wertvolle Hilfe zur Prävention und Bewältigung von Beziehungsstörungen und zur Bereicherung der Partnerschaft. In vergleichsweise kurzer Zeit wird hier versucht, Paaren effektives Kommunikations- und Problemlöseverhalten für einen wohlwollenden und versöhnlichen Umgang miteinander zu vermitteln.

Für die Ehevorbereitung liegt mit dem Programm *EPL* („Ein Partnerschaftliches Lernprogramm“) ein ausgezeichnetes Instrument vor, dessen Wirksamkeit z.B. in Bezug auf den Erhalt der Ehezufriedenheit über fünf Jahre empirisch belegt werden konnte und das bei der Zielgruppe sehr gut ankommt. Mittlerweile verfügt das *EPL* über mehr als 1200 ausgebildete Kursleiter in Deutschland und ca. 200 weitere Kursleiter in 10 anderen Staaten. Empirisch abgesicherte präventive Programme sollten aber auch für länger verheiratete Paare angeboten werden. Gerade diese haben oft schon erste Krisenerfahrungen hinter sich und sehen sich vielen familiären Veränderungen und Schwellensituationen wie z.B. Geburt des ersten Kindes oder beruflichen Veränderungen gegenüber, die es konstruktiv zu bewältigen gilt.

¹ Das Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V. ist eine Einrichtung des Erzbischöflichen Ordinariates München. Die Schwerpunkte unserer Arbeit sind: Angewandte Forschung mit ihren im gesamten deutschsprachigen Raum verbreiteten Paarprogrammen, fundierte Ausbildung sowie qualifizierte Fortbildung der Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen und damit verbunden die Erhaltung einer umfangreichen Fachbibliothek sowie die Erstellung einer Zeitschriftenlese, von der BeraterInnen bundesweit profitieren können. Für interessierte Fachleute aus der Psychotherapieszene werden Workshop-Reihen zu verhaltenstherapeutisch orientiertem Paarkommunikationstraining angeboten, die den Teilnehmern ausreichend Sicherheit in der Anwendung dieser spezifischen Interventionsmethodik gewährleisten. Für die Verbreitung all dieser Angebote sorgt eine umfangreiche Öffentlichkeitsarbeit bis hin zum institutseigenen Verlag, in dem Arbeiten von Institutsmitarbeitern oder von Autoren mit institutsnahen Themen veröffentlicht werden.

KEK - Beschreibung

KEK ist ein verhaltenstherapeutisch orientiertes, präventives Programm zur Ehebegleitung. Es wird angeboten über 7 x 3 Stunden an 2 Wochenenden für jeweils 4 Paare in mehrjähriger Beziehung mit 2 ausgebildeten und supervidierten TrainerInnen pro Kurs. *KEK* arbeitet auf die Verbesserung von Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten hin, damit die teilnehmenden Partner sich besser verständigen und ihre Konflikte, die im Verlauf einer Ehe immer wieder auftreten, erfolgreicher lösen und ihre Beziehung befriedigender gestalten können.

Die 7 *KEK*-Kurseinheiten sind systematisch aufeinander aufgebaut, so dass die Paare Schritt für Schritt zum Kursziel hingeführt werden. So steht in den ersten drei Sitzungen das Vermitteln und Einüben der grundlegenden Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten im Mittelpunkt.

Die Teilnehmer werden darauf aufmerksam gemacht, wie z.B. Beschuldigungen, Verallgemeinerungen, vorschnelle Interpretationen oder ungefragte Ratschläge das Gesprächs- und damit das Beziehungsklima beeinträchtigen - und wie durch eine ausgewogene Mischung der persönlichen und konkreten Mitteilung einerseits und dem Schenken von Aufmerksamkeit und Interesse für den Partner andererseits das gegenseitige Verständnis im Gespräch gefördert werden kann.

Die darauffolgenden vier Einheiten thematisieren das Äußern von angenehmen Gefühlen, die eigene Gesprächskultur und Veränderungen und Neuorientierungen in verschiedenen Bereichen der Partnerschaft sowie die Stärken der Beziehung.

Die Paarübungen erfolgen mit dem eigenen Partner und nehmen den größten Teil des Kurses ein. Jedes Paar hat für seine Gespräche einen eigenen Raum, in dem es ungestört ist. Das Erfolgsgeheimnis liegt in der unmittelbaren Gesprächsbegleitung durch die sorgfältig ausgebildeten und supervidierten Trainer. In der Großgruppe werden nur die im Paargespräch gesammelten Erfahrungen ausgetauscht und neue Informationen über die nächste Übung vermittelt.

Das *KEK* beinhaltet neben den Paargesprächen Selbstreflexionsübungen z.B. als Reflexion über eigenes Streitverhalten oder eigene Anteile an einem Problemthema, und Wahrnehmungsübungen z.B. um nonverbale Stresszeichen am Partner richtig interpretieren zu lernen. Ebenso werden konstruktive Bewältigungs-Strategien vermittelt z.B. als Veränderung des inneren Dialoges und Erklärungen über psychologische Mechanismen in der Paarinteraktion gegeben wie z.B. "kommunikative Teufelskreise". Die Erfahrungen aus den durchgeführten *KEK*-Kursen zeigen, dass die Paare hervorragend mit dem Konzept zurechtkommen. Die Rückmeldungsbögen zeigen höchste Zufriedenheit mit dem Kurs, die Kursabbruchrate ist nahe Null.

KEK - Verbreitung

Bis Ende 2003 wurden rund 300 besonders geeignete *EPL*-Trainer als *KEK*-Trainer ausgebildet. Die Ausbildungen erfolgten in 14 westdeutschen Diözesen sowie in der Evangelisch-Lutherischen Landeskirche Bayerns, in Österreich und in der Schweiz. *KEK* wird zum größten Teil innerhalb der katholischen Ehebegleitungsangebote durchgeführt.