

Gemeinsames Glück - Was Ehepaare denken

Zwischenmenschliche Beziehungen, insbesondere Partnerschaft und Ehe, sind von größter Tragweite für das Lebensglück des einzelnen. Was aber dieses gemeinsame Glück aus der Sicht von verheirateten Paaren ausmacht, danach wurde in Verbindung mit dem Projekt „Konstruktive Ehe und Kommunikation“ (KEK) gefragt, das am Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie durchgeführt wurde (Engl, Thurmaier & Black, 1998; 1999; Engl & Thurmaier, 2001, 2002).

Insgesamt nahmen 110 Personen an der Befragung teil, die 55 Ehepaare waren im Mittel 12 Jahre lang verheiratet und hatten fast alle Kinder. Die Antworten auf die Frage „Was gehört für Sie zum gemeinsamen Glück?“ zeigten vier große Bereiche, nämlich an erster Stelle „Positiver Austausch“, dicht gefolgt von „Gemeinsamkeiten“, „emotionale Verbundenheit und gegenseitige Unterstützung“ und daneben noch „Äußeres Wohlbefinden“.

Die wichtigsten Komponenten des „Positiven Austauschs“ waren „Kommunikation, Gesprächs- und Streitkultur“, „Zärtlichkeit und Sexualität“, „Verständnis und gegenseitige Offenheit“, „Liebe, Zuneigung und Harmonie“ und „Akzeptanz und Toleranz“. Bei den „Gemeinsamkeiten“ eines Paares, wozu auch „Familie und Kinder“ gehören, hatten vor allem die „gemeinsam verbrachte Zeit und Unternehmungen“ einen hohen Stellenwert, genauso wie „gemeinsame Interessen, Ziele und Wertvorstellungen“, zu denen auch der Bereich der gemeinsam gelebten Religiosität zählt.

In unserer Studie zeigte sich, dass nur ein Drittel der Paare einen häufigen Austausch darüber angab, was für sie das gemeinsame Glück ausmacht, diese Paare aber auffallend zufriedener mit ihrer Beziehung waren und sich weniger mit ungelösten Problemen belastet fühlten. Wie wichtig es ist, in der Arbeit mit Paaren Ressourcen zu aktivieren und ganz bewusst einen solchen Austausch anzuregen, wird so noch einmal deutlich. Dies ist auch ein zentrales Anliegen der im Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie entwickelten Kommunikationstrainings *EPL* und dem darauf aufbauenden *KEK*, die bislang in Deutschland die erfolgreichsten Programme zur Prävention von Beziehungsstörungen sind. Ähnlich effektiv erwies sich das speziell für Beratungspaare entwickelte Programm *KOMKOM* „Kommunikationskompetenz-Training in der Paarberatung“ (Engl & Thurmaier, 2003), das über den Zeitraum von drei Jahren untersucht wurde, und dessen Ergebnisse gerade veröffentlicht werden.

veröffentlicht in:

Thomas, C. (2004). Beziehungsglück – Was Ehepaare darüber denken und wie oft sie drüber reden. *Beratung Aktuell*, 3.

Zur Person:

Claudia Thomas, Dipl. Psych., Psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapeutin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Kommunikationstrainerin, Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V.
Rückertstraße 9, D - 80336 München, Telefon 089/ 544311-0,
Internet: www.institutkom.de, e-mail: c.thomas@institutkom.de

Literatur:

- Black, C., Engl, J. & Thurmaier, F. (2001). Kommunikationstraining als Ansatz zur Prävention und Bewältigung von Beziehungsstörungen. Die Programme *EPL*, *KEK* und *KOMKOM*. *Beratung Aktuell*, 1, 5- 20.
- Engl, J., Thurmaier, F. & Black, C. (1998, 1999). *Konstruktive Ehe und Kommunikation (KEK). Ein Kurs zur Weiterentwicklung von Partnerschaft. Vorher-nachher-Ergebnisse, bzw. 1½-Jahres-Ergebnisse: Entwicklung von Kommunikationsqualität, Ehequalität und individuellen*

- Allgemeinbeschwerden.* München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2001). Kommunikationstraining für Paare. Effektive Hilfen zum gegenseitigen Verstehen und einer höheren Zufriedenheit mit der Partnerschaft. In W.E. Fthenakis & M.R. Textor (Hrsg.), Online Familienhandbuch www.familienhandbuch.de.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2002). Kommunikationskompetenz in Partnerschaft und Familie. In B. Rollett & H. Werneck, (Hrsg.) Klinische Entwicklungspsychologie der Familie (S. 326-350). Göttingen, Hogrefe.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2003a). KOMKOM – Kommunikationskompetenz - Training in der Paarberatung. Handbuch für ausgebildete Kursleiter. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2003b). KOMKOM – Kommunikationskompetenz - Training in der Paarberatung. Konzeption und erste Erfahrungen. In R. Oetker-Funk, M. Dietzfelbinger, E. Struck & I. Volger (Hrsg.) Psychologische Beratung. Beiträge zu Konzept und Praxis (S. 177-196). Freiburg im Breisgau, Lambertus.
- Thomas, C. (2004). Beziehungsglück – Was Ehepaare darüber denken und wie oft sie drüber reden. *Beratung Aktuell*,3.