

Kommunikations- therapie

Joachim Engl
Franz Thurmaier

Ein paartherapeutischer Ansatz

Standards der
Psychotherapie

 **hogrefe**

Kommunikationstherapie

Standards der Psychotherapie Band 7

Kommunikationstherapie

Dr. Joachim Engl, Dr. Franz Thurmaier

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf
Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Begründer der Reihe:

Martin Hautzinger, Kurt Hahlweg, Jürgen Margraf, Winfried Rief

Joachim Engl
Franz Thurmaier

Kommunikations- therapie

Ein paartherapeutischer Ansatz



Dr. rer. nat. Joachim Engl, geb. 1959. 1982–1987 Studium der Psychologie und Psychiatrie in München. 1988–1997 wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Kommunikationstherapie e.V. und ab 1997 Leiter der Angewandten Forschung des Instituts. 1997 Promotion. Approbierter Psychologischer Psychotherapeut (VT), Supervisor, Ehe-, Familien- und Lebensberater, Mentor in der Aus- und Fortbildung von Ehe-, Familien- und Lebensberater_innen.

Dr. rer. nat. Franz Thurmaier, geb. 1956. 1982–1987 Studium der Psychologie und Philosophie in München. 1987–1997 wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Kommunikationstherapie e.V. und ab 1997 Leitung des Instituts. 1997 Promotion. Approbierter Psychologischer Psychotherapeut (VT), Supervisor, Ehe-, Familien- und Lebensberater, Mentor in der Aus- und Fortbildung von Ehe-, Familien- und Lebensberater_innen.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
verlag@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Satz: Matthias Lenke, Weimar
Format: PDF

1. Auflage 2020

© 2020 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2916-8; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2916-9)
ISBN 978-3-8017-2916-5
<https://doi.org/10.1026/02916-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
1 Beziehungsqualität und Partnerschaftskonflikte	3
1.1 Die Suche nach dem Beziehungsglück	3
1.2 Folgen von Partnerschaftskonflikten	4
1.3 Bedeutung der Kommunikationsqualität für die Beziehung	7
1.3.1 Problembereiche und Problembelastung	7
1.3.2 Interaktionsqualität als Prädiktor des Eheverlaufs	9
1.3.3 Kommunikationsmuster zufriedener und unzufriedener Paare ...	10
1.3.4 Wachsende Anforderungen an die partnerschaftliche Interaktion	10
2 Erklärungsmodelle zur Paarinteraktion	12
2.1 Reziprozitätsannahmen	13
2.2 Zwangsprozess	14
2.3 Kognitive Verzerrungen	16
2.4 Das Balance-Modell von Gottman	19
3 Diagnostik und Indikation: Wie steht es mit der Partnerschaft?	23
3.1 Partnerschaftsfragebogen (PFB)	23
3.2 Problemliste (PL)	24
3.3 Indikationen und Kontraindikationen	25
4 Praktische Umsetzung und Therapie	27
4.1 Grundlagen der Paartherapie	27
4.1.1 Das Besondere der Paartherapie	27
4.1.2 Therapeutische Beziehung	27
4.1.3 Das Paargespräch	28
4.1.4 Hilfe zur Problembewältigung und Klärungsperspektive	29
4.1.5 Sozialrechtliche Bedingungen	30
4.2 Das Filter-Katalysator-Modell – Den Dialog in Gang bringen ...	31
4.2.1 Spezielle therapeutische Gesprächsführung	31
4.2.2 Voraussetzungen für Verständnis	33

VI Inhaltsverzeichnis

4.2.3	Steuerung des Therapiegesprächs	33
4.2.4	Einfache Regeln und Vorgaben als Gesprächshilfe	34
4.2.5	Erlebensebenen eröffnen – Konzept der Multimodalen Mitteilung (MMM)	37
4.2.6	Interventionsmöglichkeiten zur Anwendung von Gesprächsregeln	38
4.2.7	Vorteile dieses Vorgehens	46
4.2.8	Basisinterventionen für den angeleiteten Paardialog	47
4.2.9	Arbeiten mit dem inneren Dialog	49
4.3	Ziele und Verlauf der Paartherapieeinheiten	50
4.3.1	Nutzung der probatorischen Sitzungen	50
4.3.2	Kurzbeschreibung der Einheiten	51
4.4	Detaillierter Ablauf der Paartherapieeinheiten	57
4.4.1	Einheiten 1 und 2: Fehler und Möglichkeiten der Paarkommunikation sowie unangenehme Gefühle äußern (Teil 1)	57
4.4.2	Einheiten 3 und 4: Unangenehme Gefühle äußern (Teil 2)	63
4.4.3	Einheiten 5 und 6: Probleme lösen und angenehme Gefühle äußern	68
4.4.4	Einheiten 7 und 8 – Option 1: Veränderungen und Neuorientierungen	72
4.4.5	Einheiten 7 und 8 – Option 2: Notfallstrategien	75
4.4.6	Einheit 9: Gemeinsame Gesprächskultur	78
4.4.7	Das eigene Stresserleben – ein Beispiel für weitere Paarthemen	79
5	Erweiterungen und Besonderheiten	83
5.1	Die Paartrainings EPL, KEK, KOMKOM und Paarlife	83
5.2	Die KOMKOM-Trainer-Fortbildung	86
5.3	Nutzung anderer Medien	88
6	Evidenzlage und wissenschaftliche Beurteilung	92
6.1	Zur Wirksamkeit von Paartherapie	92
6.2	Evidenzlage der Paartrainings	94
7	Literatur	98
8	Kompetenzziele und Prüfungsfragen	103

9 Anhang **106**

Arbeitsblatt: Beispiele für destruktive Kommunikation 106

Arbeitsblatt: Beispiel negative Eskalation 107

Arbeitsblatt: Rollenspielthemen 108

Arbeitsblatt: Richtiges Sprechen 109

Arbeitsblatt: Richtiges Zuhören 110

Reflexionsblatt: Eigenes Konfliktthema 111

Reflexionsblatt: Probleme lösen 112

Reflexionsblatt: Lösungen und Erleichterungen 114

Reflexionsblatt: Was tut mir gut an dir? 115

Reflexionsblatt: Gegenseitige Verwöhnung 116

Reflexionsblatt: Veränderungen und Neuorientierungen 117

Reflexionsblatt: Unsere Gesprächskultur
(Gespräche über die Partnerschaft) 118

Reflexionsblatt: Vorüberlegungen zum eigenen Streitverhalten ... 119

Arbeitsblatt: Notfallvereinbarung 120

Infoblatt: Im Gespräch bleiben 121

Infoblatt: Beispiele für persönliche Stressquellen 122

Infoblatt: Strategien der Stressbewältigung als Paar – Beispiele ... 123

Arbeitsblatt: Eigene Körperempfindungen, Gedanken und
Gefühle bei Stresserleben 124

Reflexionsblatt: Eigenes Stresserleben, Auslöser,
Reaktionen, Konsequenzen 126

Einführung

Bereits vor mehr als 40 Jahren prägte der Gründer unseres Instituts, Karl Herbert Mandel, den Begriff der Kommunikationstherapie. Er war einer der ersten im deutschen Sprachraum, der verschiedene therapeutische Konzepte auf Paartherapie übertrug. Im Rahmen des kommunikationstherapeutischen Ansatzes war die Verbesserung der Paarkommunikation schon immer ein Schwerpunkt unserer Arbeit.

Warum wir dies für so wesentlich halten, wurde lange vor uns wie folgt begründet:

**Geschichte
der Kommuni-
kationstherapie**

[...] weil wir die Kommunikation für den wichtigsten Gegenstand der Humanwissenschaften wie auch den besten therapeutischen Ansatzpunkt für die Linderung menschlichen Leids halten. Wenn wir dabei phasenweise beim Individuum ansetzen, geschieht das doch im Blick auf die Beziehung zum Partner. Schließlich sind unseres Erachtens Veränderungen der Art und Weise wie des Inhalts der Kommunikation mit den nächsten Bezugspersonen eines Patienten die besten und wichtigsten Kriterien, ja der unumgängliche Prüfstein, an dem sich Psychotherapie als sozial bedeutsam ausweisen muss. (Mandel, Mandel & Rosenthal, 1975, S. 236)

Den Ansatz der Kommunikationstherapie beständig weiterzuentwickeln, war uns stets ein großes Anliegen. Seit ca. 30 Jahren fokussierten wir sie aus oben genannten Gründen immer mehr auf Interventionen zur Verbesserung der Paar- bzw. Familienkommunikation und entwickelten oder adaptierten hierzu diverse Methoden, von denen wir einige in diesem Band vorstellen.

Der nachhaltige Erfolg unserer präventiven Paarkommunikationstrainings EPL und KEK (Job, Engl & Hahlweg, 2014) ermutigte uns, auch für belastete Paare ein entsprechendes Programm zu entwickeln. Das KOMKOM (Engl & Thurmaier, 2016) wurde ebenfalls in einer Langzeitstudie überprüft und zeigte innerhalb der Studien zur Effektivität von Paarberatung in Deutschland die bislang besten Ergebnisse (vgl. Kapitel 6.2).

**Präventive
Paartrainings**

Die Methodik dieser für jeweils vier Paare und zwei Trainer bzw. Therapeuten¹ ausgelegten Programme hat sich auch in der therapeutischen Arbeit mit einzelnen Paaren bewährt. Natürlich ist es auch in der Einzeltherapie in vie-

**Übertragung auf
Paartherapie**

1 Zugunsten der besseren Lesbarkeit wurde im Text größtenteils für Personenbezeichnungen, wie z. B. „Trainer“, „Partner“, „Teilnehmer“ oder „Patient“, nur die männliche Sprachform verwendet. Diese Formulierungen umfassen gleichermaßen alle Geschlechter (m/w/d). Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung.

len Fällen sinnvoll, den Partner des Patienten miteinzubinden. Hierfür haben wir aus unseren Methoden ein detailliertes Konzept erarbeitet, das den Vorteil bietet, innerhalb des von den gesetzlichen Krankenkassen vorgesehenen Abrechnungsrahmens zu bleiben.

Aufbau des Bandes

Über Interventionen zur Verbesserung der Paar- bzw. Familienkommunikation soll dieses Buch eine ausführliche Anleitung geben:

- Im Kapitel 1 wird die oft unterschätzte Bedeutung der Beziehungsqualität für den Erhalt der Gesundheit dargelegt und auf die zentrale Rolle der Kommunikationsqualität hingewiesen.
- Kapitel 2 erläutert Erklärungsmodelle zur Paarinteraktion.
- Kapitel 3 stellt zwei wichtige Verfahren zur Partnerschaftsdiagnostik dar und listet Indikationskriterien für die Einbeziehung des Partners in die Therapie auf.
- Kapitel 4 schildert ausführlich eine Methodik zur therapeutischen Gesprächsführung mit Paaren und stellt die verschiedenen Einheiten eines für die Paartherapie entwickelten Kommunikationstrainings detailliert vor.
- Kapitel 5 stellt verschiedene von den Autoren entwickelte Paarkommunikationstrainings vor, informiert über Trainer-Fortbildungen und die Nutzung neuer Medien, die zusätzlich zu den Trainings zum Einsatz kommen können.
- Kapitel 6 informiert über die Wirksamkeit von Paartherapie und die Evidenzlage von Paartrainings.

München, Januar 2020

Joachim Engl und Franz Thurmaier

1 Beziehungsqualität und Partnerschaftskonflikte

1.1 Die Suche nach dem Beziehungsglück

Mittlerweile belegen zahlreiche Studien (vgl. Kapitel 1.3.1) den Zusammenhang zwischen psychischer und physischer Gesundheit mit dem Vorhandensein einer festen Partnerschaft und deren Qualität. Auch wenn in den Medien zunehmend der Eindruck vermittelt wird, dass langjährige Ehen und Partnerschaften bald der Vergangenheit angehören werden, zeigen entsprechende Umfragen ein anderes Bild.

Was braucht der Mensch zum Glück? Wenn es um die menschliche Glückserwartung geht, wird in entsprechenden Umfragen gerade von jüngeren Menschen die lebenslange Liebe zu einem festen Partner an erster Stelle genannt. So ist die Hoffnung, in einer festen Partnerschaft² Geborgenheit, Wertschätzung und Zärtlichkeit zu erleben, universell (Buss, 2004). In westlichen Industrienationen heiraten ca. 80 bis 90 % der über 18-Jährigen mindestens einmal. So kommt es auch, dass in allen Umfragen zur Lebenszufriedenheit Partnerschaft und Familie als zentrale Faktoren des Wohlbefindens an erster Stelle stehen, dann erst gefolgt von Gesundheit, Beruf oder Einkommen.

Leider ist in den Medien und in der gesellschaftlich-politischen Debatte immer häufiger ein bedauerlicher Trend zu beobachten: Unter Stichworten wie „Ehe und Kernfamilie als Auslaufmodelle“, „Bedeutungsverlust der Ehe“, „Pluralisierung der Lebensformen“ etc. wird der Eindruck vermittelt, als sei das lebenslange Glück mit einem Partner nur noch eine überkommene romantische Illusion, die nicht förderungswürdig ist. Ein Blick in die deutsche Statistik zeichnet jedoch ein ganz anderes Bild:

- Im Jahr 2015 lebten von den Paaren 85,7 % in einer Ehe, 13,9 % in einer nicht ehelichen Lebensgemeinschaft, 0,5 % in einer gleichgeschlechtlichen Lebensgemeinschaft (Statistisches Bundesamt, 2017).
- Es lebten 74 % der Minderjährigen bei verheirateten Partnern, 17 % bei einem alleinerziehenden Elternteil, 10 % in Lebensgemeinschaften (Statistisches Bundesamt, 2018).

Bedeutung
der Beziehungs-
qualität

Einige Zahlen

2 Ehe, Partnerschaft und Paarbeziehung werden synonym gebraucht, wie auch Paar- und Ehe-therapie sowie -beratung.