

# VERHALTENS THERAPIE MIT PAAREN

GUY BODENMANN

Ein  
bewältigungs-  
orientierter  
Ansatz



HUBER



Bodenmann  
**Verhaltenstherapie mit Paaren**

Verlag Hans Huber  
**Psychologie Praxis**

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich

Prof. Dr. Dieter Frey, München

Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich

Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen

Prof. Dr. Hans Spada, Freiburg i. Br.

HUBER





Guy Bodenmann

# Verhaltenstherapie mit Paaren

Ein bewältigungsorientierter Ansatz

2., vollständig überarbeitete Auflage

Verlag Hans Huber

Prof. Dr. Guy Bodenmann  
Psychologisches Institut der Universität Zürich  
Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien  
Binzmühlestrasse 14/23  
CH-8050 Zürich

Programmleitung: Tino Heeg  
Lektorat: Karin Schneuwly, Zürich  
Herstellung: Daniel Berger  
Druckvorstufe: Ursi Anna Aeschbacher, Biel/Bienne  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AALEXX Buchproduktion GmbH, Großburgwedel  
Printed in Germany

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen-Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

2., vollständig überarbeitete Auflage 2012  
© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern  
E-Book-ISBN 978-3-456-95106-5

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>1. Hintergrund</b> .....	11
1.1 Historischer Hintergrund .....	11
1.2 Charakteristika der Verhaltenstherapie mit Paaren .....	13
1.3 Methodische Aspekte der Verhaltenstherapie mit Paaren .....	16
1.4 Theoretischer Hintergrund .....	19
1.4.1 Lerntheorie .....	19
1.4.2 Austauschtheorie .....	25
1.4.3 Stresstheorie .....	28
1.5 Empirischer Hintergrund .....	36
1.5.1 Die Bedeutung von Partnerschaft und Ehe heute .....	36
1.5.2 Prädiktoren der Partnerschaftsqualität und -stabilität .....	38
1.5.3 Kommunikation von unzufriedenen Paaren .....	44
1.5.4 Problemlösung von unzufriedenen Paaren .....	59
1.5.5 Kognitive Aspekte bei unzufriedenen Paaren .....	60
1.6 Stress und Stressbewältigung .....	62
1.6.1 Auswirkungen von Stress auf die Paarkommunikation .....	63
1.6.2 Auswirkungen von Stress auf die Partnerschaftsentwicklung .....	64
1.7 Dyadisches Coping .....	66
1.7.1 Prozess des dyadischen Copings .....	68
1.7.2 Formen des dyadischen Copings .....	68
1.7.3 Funktionen des dyadischen Copings.....	70
1.7.4 Dyadisches Coping und Partnerschaftsqualität und -stabilität .....	70
1.7.5 Implikationen für eine moderne Verhaltenstherapie mit Paaren .....	73
<b>2. Formale Kriterien der Verhaltenstherapie mit Paaren</b> .....	75
2.1 Ziele der verhaltenstherapeutischen Paartherapie .....	75
2.2 Indikation der verhaltenstherapeutischen Paartherapie .....	77

2.3 Ablauf einer Verhaltenstherapie mit Paaren .....	78
2.3.1 Anmeldung zur Therapie .....	80
2.4 Diagnostik in der Paartherapie .....	81
2.4.1 Anamnese .....	82
2.4.2 Fragebogen .....	82
2.4.3 Verhaltensbeobachtung .....	85
2.5 Erstgespräch .....	88
2.5.1 Erklärungsmodell und Zielfestlegung .....	93
2.6 Setting in der verhaltenstherapeutischen Paartherapie .....	94
2.6.1 Verhalten des Therapeuten im triadischen Setting .....	96
2.6.2 Verhalten des Therapeuten im dyadischen Setting .....	96
2.7 Dauer und zeitlicher Ablauf der Therapiesitzungen .....	98
2.8 Häufigkeit der Therapiesitzungen .....	99
2.9 Notizen während der Therapiesitzungen .....	99
<b>3. Methoden der Verhaltenstherapie mit Paaren .....</b>	<b>101</b>
3.1 Oral History Interview .....	101
3.1.1 Konkretes Vorgehen beim Oral History Interview .....	103
3.1.2 Indikation des Oral History Interviews .....	104
3.1.3 Wirkungsweise des Oral History Interviews .....	105
3.2 Reziprozitätstraining .....	105
3.2.1 Konkretes Vorgehen beim Reziprozitätstraining .....	108
3.2.2 Indikation des Reziprozitätstrainings .....	111
3.2.3 Wirkungsweise des Reziprozitätstrainings .....	112
3.3 Kommunikationstraining .....	113
3.3.1 Konkretes Vorgehen beim Kommunikationstraining .....	114
3.3.2 Indikation des Kommunikationstrainings .....	120
3.3.3 Wirkungsweise des Kommunikationstrainings .....	120
3.4 Problemlösetraining .....	121
3.4.1 Konkretes Vorgehen beim Problemlösetraining .....	123
3.4.2 Indikation des Problemlösetrainings .....	125
3.4.3 Wirkungsweise des Problemlösetrainings .....	125
3.5 Kognitive Methoden .....	125
3.5.1 Konkretes Vorgehen bei den kognitiven Methoden .....	127
3.5.2 Indikation der kognitiven Methoden .....	135
3.5.3 Wirkungsweise der kognitiven Methoden .....	136

<b>4. Bewältigungsorientierte Methoden</b> .....	137
4.1 Stressentstehung .....	140
4.2 Stressrelevante Schemata und Konstrukte .....	143
4.2.1 Soziales Bindungsschema .....	146
4.2.2 Schema der sozialen Bewertung .....	148
4.2.3 Schema der Leistungsorientierung .....	150
4.2.4 Kontrollschema .....	152
4.2.5 Schema der Unabhängigkeit und Autonomie .....	154
4.2.6 Schema der Gerechtigkeit .....	155
4.3 Die Trichtermethode .....	156
4.3.1 Konkretes Vorgehen bei der Trichtermethode .....	157
4.3.2 Therapeutische Mittel bei der Trichtermethode .....	165
4.3.3 Trichtermethode und 3-Phasen-Methode .....	169
4.3.4 Schwierigkeiten bei der Trichtermethode .....	173
4.3.5 Voraussetzungen für die Trichtermethode .....	185
4.3.6 Indikation der Trichtermethode/3-Phasen-Methode .....	186
4.3.7 Wirkungsweise der Trichtermethode/3-Phasen-Methode .....	188
4.3.8 Unterschiede zwischen Kommunikationstraining und Trichtermethode/3-Phasen-Methode .....	190
4.3.9 Unterschiede zwischen der emotionsfokussierten Paartherapie und der Trichtermethode/3-Phasen-Methode .....	191
<b>5. Akzeptanzarbeit</b> .....	193
5.1 Konkretes Vorgehen bei der Akzeptanzarbeit .....	196
5.2 Indikation der Akzeptanzarbeit .....	198
5.3 Wirkungsweise der Akzeptanzarbeit .....	199
<b>6. Revitalisierung der Partnerschaft</b> .....	201
6.1 Wissen voneinander erhöhen .....	202
6.2 Stellenwert der Partnerschaft erhöhen und Rituale kultivieren .....	203
6.3 Variationen im Alltagsleben erhöhen .....	204
6.4 Sexuelle Attraktivität erhöhen .....	205
<b>7. Sexualität</b> .....	207
7.1 Umgang mit Untreueproblematik .....	210

<b>8. Schlusssitzung</b> .....	215
8.1 Überprüfung der Therapieziele .....	216
8.2 Zusammenfassen des Therapieverlaufs .....	217
8.3 Motivierung des Paares .....	217
8.4 Evaluation .....	218
<b>9. Fallbeispiel</b> .....	219
<b>10. Prävention</b> .....	245
10.1 Selbsthilfebücher .....	248
<b>11. Wirksamkeit der Verhaltenstherapie mit Paaren</b> .....	251
<b>12. Ausblick</b> .....	255
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	259
<b>Autorenverzeichnis</b> .....	285
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	291

*Anhang I und Anhang II mit vielen Materialien stehen Ihnen unter der Internet-  
adresse [www.verlag-hanshuber.com/vt\\_paare/](http://www.verlag-hanshuber.com/vt_paare/) zum Download zur Verfügung.*

## Vorwort

Scheidungsstatistiken und Untersuchungen zur Partnerschaftsqualität zeigen, dass viele Partnerschaften als unbefriedigend eingeschätzt werden und, obgleich sie nach wie vor die größte Bedeutung für das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit haben, in vielen Fällen eine Quelle von chronischen Konflikten und Leid sind.

Gründe, weshalb Partnerschaften negativ verlaufen oder in einer Scheidung enden, gibt es viele und im Einzelfall unterschiedliche. Dennoch hat die Forschung in den letzten Jahren eine Fülle von empirischen Befunden zur Verfügung stellen können, welche es erlauben, zentrale Risikofaktoren besser zu kennen, zu verstehen und damit therapeutisch angehen zu können. Das Wissen, dass insbesondere *Kompetenzen* des Paares (bezüglich Kommunikation, Problemlösung und Stressbewältigung) für die Partnerschaftsqualität und einen günstigen Verlauf der Therapie von großer Bedeutung sind, ist hilfreich sowohl für die Prävention von Beziehungsstörungen wie auch für deren Behandlung.

Dieses Buch versucht die neusten Erkenntnisse der Forschung und der daraus abgeleiteten und entwickelten Methoden darzustellen und dem Praktiker und der Praktikerin in der Eheberatung und Paartherapie zugänglich zu machen. Obgleich es bereits sehr gute Bücher zur Verhaltenstherapie mit Paaren in deutscher und englischer Sprache gibt, hatte ich das Bedürfnis, ein neues Buch zu diesem Thema zu schreiben, welches zum einen den direkten Bezug zwischen theoretischen Modellen, aktuellen Forschungsbefunden und dem therapeutischen Handeln verdeutlicht und zum anderen auch neuste Entwicklungen in diesem Bereich miteinbezieht, wie dies bisher nirgendwo sonst geschehen ist. Im Besonderen denke ich an das *Konzept des dyadischen Copings*, welches in der bewältigungsorientierten Paartherapie eine zentrale Rolle spielt, und die Impulse, welche von Jacobson und Christensen (1996) mit der *Akzeptierungsarbeit* eingebracht wurden. Beide Methoden stellen eine

wesentliche Erweiterung des bisherigen Repertoires der Verhaltenstherapie mit Paaren dar und eröffnen neue und vielversprechende Möglichkeiten einer noch effizienteren Arbeit mit Paaren. Inzwischen haben wir jahrelange Erfahrung mit dem bewältigungsorientierten Ansatz und sehen dessen Eignung und Wirksamkeit klinisch und empirisch mannigfach bestätigt.

Dieses Buch versteht sich jedoch nicht nur als eine Darstellung der *Neuerungen* in der Verhaltenstherapie mit Paaren, sondern hat den Anspruch, auch die «klassischen» Methoden zu würdigen und deren Nützlichkeit und Wirksamkeit darzustellen. Erst beide Elemente zusammen ermöglichen eine wirksame und effiziente, moderne Behandlung von Beziehungsstörungen. In diesem Sinne habe ich mir erlaubt, Methoden, die bereits anderswo ausführlich dargestellt wurden (z. B. im Buch «Partnerschaftsprobleme: Diagnose und Therapie» von Schindler, Hahlweg & Revenstorf, 1998) hier etwas weniger ausführlich darzustellen und einen Akzent auf den bewältigungsorientierten Ansatz in der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Paartherapie zu legen.

Ich hoffe, dass dieses Buch nicht nur die Integration der Stress- und Partnerschaftsforschung und den daraus entstehenden Nutzen für die Praxis verständlicher macht, sondern auch neue Impulse in der Prävention und Therapie mit Paaren geben kann.

Zürich, im Frühjahr 2012

Guy Bodenmann

# 1 Hintergrund

## 1.1 Historischer Hintergrund

Während historisch gesehen in den Anfängen der Psychotherapie (vgl. Psychoanalyse) vor allem Individuum-orientiert vorgegangen wurde (mitunter durch ein medizinisches Krankheitsmodell motiviert, welches die Ursachen von Störungen in der Person begründet vermutete und daher auch den Behandlungsschwerpunkt auf das Individuum legte), hat in den letzten vierzig Jahren die Paar- und Familientherapie und damit auch die Verhaltenstherapie bei diesen beiden Zielgruppen maßgeblich an Bedeutung gewonnen. Die Aussage von Manus (1966), Paartherapie sei eine Technik auf der Suche nach einer Theorie, begann allmählich einem Forschungsstrang zu weichen, der sich zu einem der profiliertesten entwickeln sollte. Heute können wir feststellen, dass die verhaltenstherapeutische Paartherapie zu den theoretisch und empirisch am besten fundierten Ansätzen gehört. Dabei haben paartherapeutische Behandlungen nicht erst seit den Systemikern (z. B. Bateson, 1979; Haley, 1984) Einzug in Behandlungskonzepte gefunden, sondern erfolgten bereits ab den späten 1930er Jahren auf psychodynamischem Hintergrund (z. B. Mittelmann, 1944; Oberndorf, 1938). Der Beginn der *wissenschaftlich fundierten* verhaltenstherapeutischen Paartherapie kann historisch in die späten 1960er Jahre gelegt werden. Zu diesem Zeitpunkt lieferten verschiedene Autoren die Grundsteine für diesen Behandlungsansatz und formulierten theoretische Annahmen, welche sich in Interventionen bei Paaren (teils bis heute) fruchtbar niederschlugen.

Die Verhaltenstherapie mit Paaren wurde in den USA allen voran von Gary Birchler, Don Baucom, Marion Forgatch, John Gottman, Gayla Margolin, Howard Markman, Cliff Notarius, Hyman Hops, Neil Jacobson, Gerald Patterson, Harold Rush, Jim Sackett, John Vincent und Robert Weiss beeinflusst,

die dieser Therapieform in Forschung und Praxis namhafte Impulse gaben. Im *deutschen Sprachraum* wurde die Verhaltenstherapie mit Paaren insbesondere durch Kurt Hahlweg, Dirk Revenstorf, Ludwig Schindler und Dirk Zimmer bekannt (vgl. Hahlweg, 1986; Schindler, Hahlweg & Revenstorf, 1998; Revenstorf, 1993; Zimmer, 1985), die über Jahre hinweg Pionierarbeit leisteten und der verhaltenstherapeutischen Arbeit mit Paaren zum Durchbruch verhalfen. Nicht zu vergessen sind auch die wesentlichen Beiträge (insbesondere im Rahmen der Forschung) von Claas Schaap in den Niederlanden und Patricia Noller in Australien. Im *französischsprachigen Raum* haben Madeleine Beaudry und Jean-Marie Boisvert (1988) der Verhaltenstherapie mit Paaren den Weg geebnet, auch wenn sich dieser Ansatz in dieser Sprachregion bisher eher schwach zu etablieren vermochte und erst heute allmählich an Bedeutung gewinnt.

Zu Beginn basierten die Interventionen weitgehend auf den theoretischen Annahmen der operanten und sozialen Lerntheorien und umfassten entsprechend insbesondere respondenten Methoden wie den *Verhaltensaustausch* (Reziprozitätstraining), wobei aufgrund der intensiven und sophistizierten Forschung bei Paaren bald auch weitere Elemente wie das Kommunikations- und Problemlösetraining oder kognitive Interventionen folgten. Maßgeblich beeinflusst wurde die Verhaltenstherapie mit Paaren ab den 1970er Jahren durch Neil Jacobson, welcher bis kurz vor seinem frühen Tod Ende der neunziger Jahre innovative Beiträge veröffentlichte und eine *integrative Therapie* postulierte, welche verhaltenstherapeutische, kognitive und humanistische Elemente vereinte (z. B. Jacobson, 1992; Jacobson & Christensen, 1996). Wesentliche Impulse, durch einen stärkeren Einbezug von *kognitiven Methoden* (z. B. Reattributionstraining), gaben der Verhaltenstherapie mit Paaren auch Don Baucom und Kim Halford. Wie in diesem Buch dargestellt wird, haben auch die Arbeiten von Neil Jacobson und Andy Christensen zu Akzeptanz und Veränderung einen wichtigen neueren Beitrag geleistet, der sich in der integrativen Paartherapie niederschlägt. Teile dieses Ansatzes werden in diesem Buch ebenfalls dargestellt. Insbesondere jedoch hat die neuere Stress- und Copingforschung bei Paaren der Verhaltenstherapie mit Paaren in den letzten Jahren signifikante Impulse gegeben, welche sich im bewältigungsorientierten Ansatz der Verhaltenstherapie mit Paaren niederschlägt. Insbesondere die Arbeiten meiner Forschergruppe haben seit 20 Jahren in Grundlagen- und Interventionsforschung hierfür wichtige Anstöße gegeben.

Seit ihren Anfängen hat sich die Verhaltenstherapie mit Paaren konstant weiterentwickelt. In diesem Buch werden diese Neuerungen beschrieben, wobei

wesentliche Charakteristika der Verhaltenstherapie (unabhängig ob in der Individual- oder Paartherapie) (s. Kasten 1 und 2) gewahrt blieben.

## 1.2 Charakteristika der Verhaltenstherapie mit Paaren

Die Verhaltenstherapie mit Paaren orientiert sich an denselben Kriterien wie die Verhaltenstherapie mit Individuen (vgl. Margraf & Lieb, 1995; Perrez, 1997; Reinecker, 1987) (s. Kasten 1).

Das Störungsverständnis und die Interventionsmethoden basieren im Rahmen der Verhaltenstherapie mit Paaren weitgehend auf den empirischen Erkenntnissen und theoretischen Modellen der klassischen Lerntheorien, namentlich der *klassischen Konditionierung* (Angermeier & Peters, 1973; Pawlow, 1972), der *operanten Konditionierung* (Angermeier, Bednorz & Hursh, 1994; Skinner, 1974), der *sozialen Lerntheorien* (Bandura, 1979; Jacobson & Margolin, 1979; Patterson & Reid, 1970; Rotter, 1954), der *kognitiven Theorien* (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978; Beck et al., 1994), auf den Erkenntnissen der *Motivations- und Emotionspsychologie* (z.B. Lazarus, 1993), der *Persönlichkeitspsychologie* (z.B. Asendorpf & Banse, 2000; Neyer, 2003), der *Neuropsychologie* (z.B. Gottman & Levenson, 1992; Kiecolt-Glaser et al., 1993) sowie der partnerschaftlich erweiterten *Stress- und Copingtheorien* (z.B. Bodenmann, 2000a; Karney & Bradbury, 1995). Diese enge Verknüpfung zwischen theoretischen Modellen, empirischer Forschung und verhaltenstherapeutischer Paartherapie hat sich als äußerst fruchtbar erwiesen und führte zu einer konstanten *Weiterentwicklung* der Verhaltenstherapie mit Paaren. In diesem Zuge In diesem Zuge wurden neuere Modelle und Methoden entwickelt, die ihrerseits wieder der empirischen Wirksamkeitsüberprüfung (als einem weiteren zentralen Kriterium der Verhaltenstherapie) unterzogen wurden (s. Kasten 2).

### Kasten 1: Definition von Verhaltenstherapie

«Die Verhaltenstherapie ist eine auf der *empirischen Psychologie* basierende psychotherapeutische Grundorientierung. Sie umfasst störungsspezifische und -unspezifische Therapieverfahren, die aufgrund von möglichst hinreichend überprüfem Störungswissen und psychologischem Änderungswissen eine systematische Besserung der zu behandelnden Problematik anstreben. Die Maßnahmen verfolgen konkrete und operationalisierte Ziele auf den verschiedenen Ebenen des Verhaltens und Erlebens, leiten sich aus einer Störungsdiagnostik und individuellen Problemanalyse ab und setzen an prädisponierenden, auslösenden und/oder aufrechterhaltenden Problemänderungen an. Die sich in ständiger Entwicklung befindliche Verhaltenstherapie hat den Anspruch, ihre Effektivität empirisch abzusichern.» (Margraf, 2000: 3)

## Kasten 2: Charakteristika der Verhaltenstherapie mit Paaren

- wissenschaftliche Fundierung und Einbezug neuester Forschungserkenntnisse
- Fokussierung auf das Hier und Jetzt (*Performanzbedingungen*)
- Fokussierung auf das Training von Kompetenzen (z. B. *Kommunikation, Problemlösung, Stressbewältigung*)
- klare Zieldefinitionen (*zusammen mit dem Paar*)
- klare Festlegung der Methoden (*zusammen mit dem Paar*)
- aktive Mitarbeit des Paares (*Paarübungen, Hausaufgaben*)
- Transparenz bezüglich des Störungserklärungsmodells, bezüglich der Ziele und Methoden der Paartherapie
- Hilfe zur Selbsthilfe (*Selbstmanagement des Paares fördern*)
- wissenschaftliche Überprüfung der Effektivität
- kontinuierliche Weiterentwicklung

In der praktischen Arbeit äußern sich die Grundsätze der Verhaltenstherapie insbesondere in der *Transparenz* hinsichtlich des Störungserklärungsmodells (welche Faktoren führten zur Entstehung der Störung, und welche Bedingungen halten sie aufrecht: Ätiologie- und Performanzerklärungen) und der für die Zielerreichung eingesetzten Methoden, welche mit dem Paar zusammen erarbeitet und definiert werden. Ein zentrales Element bildet zudem die *kompetenzorientierte Vorgehensweise*, bei der die Förderung von zentralen Kompetenzen, insbesondere der Kommunikations-, Problemlösungs- und Copingkompetenzen mittels Paarübungen (Rollenspielen) im Vordergrund stehen. Es wird davon ausgegangen, dass das Paar durch den Erwerb von wichtigen Kompetenzen nicht nur dazu befähigt wird, die aktuellen Probleme zu überwinden, sondern auch dazu ermächtigt wird, künftige Anforderungen und Schwierigkeiten kompetenter angehen und bewältigen zu können, womit *Hilfe zur Selbsthilfe* geleistet wird. Im Gegensatz zu anderen Therapierichtungen ist das Paar in der Verhaltenstherapie mit Paaren sowohl während der Therapiesitzungen (z. B. im Rahmen von Paarübungen) wie auch zwischen den Therapiesitzungen (z. B. Paarstunden, Hausaufgaben) aktiv und in den Erwerb oder die Aufrechterhaltung bereits erworbener Kompetenzen eingebunden. Die Verhaltenstherapie mit Paaren kann daher als *kompetenz- und übungsorientierter Ansatz* bezeichnet werden.



Abbildung 1: Elemente einer modernen Verhaltenstherapie mit Paaren

Sie gliedert sich in die Phasen: (1) Beziehungsaufbau, (2) Diagnostik und Problemanalyse, (3) Planungsphase (Festlegung der Problembereiche, der Ziele, der Interventionsmethoden und des Behandlungsplans), (4) Interventionsphase (Interventionen während der Therapiesitzungen und in den Paarstunden zu Hause) sowie (5) Evaluationsphase (formative und summative Evaluation des Therapieprozesses und der Wirksamkeit der Intervention).

Eine moderne Verhaltenstherapie mit Paaren umfasst neben dem klassischen Repertoire, wie den *operaten Techniken* zur Erhöhung der positiven Reziprozität und dem *Kommunikations- und Problemlösetraining*, Elemente zur Erhöhung der *Partnerschaftscompliance* (Beziehungsgeschichte und Förderung des Wir-Gefühls des Paares), der *dyadischen Stressbewältigung* (dyadisches Coping) sowie den Ansatz der *Akzeptanzarbeit*. Alle diese Elemente sind empirisch fundiert und haben sich in der Forschung für die Förderung der Partnerschaftsbeziehung als relevant erwiesen. Wie gezeigt wurde, genügt es häufig nicht, lediglich die Kommunikations- und Problemlösekompetenzen des Paares zu verbessern, da diese Kompetenzen häufig unter Stress zusammenbrechen und es daher indiziert ist, Paaren auch bessere Stressbewältigungsfertigkeiten zu vermitteln, wie dies mit der bewältigungsorientierten Intervention (BOI) im Sinne der *3-Phasen-Methode* in diesem Buch aufgezeigt wird. Insgesamt können folgende Methoden in der genannten Reihenfolge als Bausteine einer modernen Verhaltenstherapie mit Paaren bezeichnet werden (s. Abb. 1).

Neben diesen Elementen können ergänzend *kognitive* Interventionen oder Intervention auf der *sexuellen Ebene* angezeigt sein. Auf diese beiden Interventionselemente wird in diesem Buch ebenfalls eingegangen.

### 1.3 Methodische Aspekte der Verhaltenstherapie mit Paaren

Frühe Impulsgeber der verhaltenstherapeutischen Paartherapie wie Neil Jacobson, Alan Gurman, Gayla Margolin und andere griffen auf die empirischen Ergebnisse einer Reihe von hochkarätigen Forschern lerntheoretischer Provenienz zurück wie Robert Weiss, Gerald Patterson, Marion Forgatch, Hyman Hops, John Vincent, Gary Birchler, Harold Rush, John Gottman, Howard Markman und Cliff Notarius. Dieser Gruppe gemeinsam ist die Methode, die partnerschaftliche Interaktion über die *systematische Verhaltensbeobachtung* zu untersuchen. Erstmals standen nicht mehr die Selbsteinschätzungen der Partner (mittels Fragebogen oder Interview) im Vordergrund bzw. frühkindliche Erfahrungen mit relevanten Bezugspersonen (wie in psychodynamischen oder bindungstheoretischen Zugängen), sondern die konsequente Analyse dyadischer Interaktionsprozesse. Dieser Forschungszugang mittels Verhaltensbeobachtung war eine logische Konsequenz der theoretischen Annahme der verhaltenstheoretisch orientierten Paarforscher, wonach die Partnerschaftszufriedenheit und eheliche Stabilität eine Folge der relativen Häufigkeit von positiven und negativen Verhaltensweisen seien, welche die Partner im Alltag austauschen (vgl. Stuart, 1969; Weiss, Hops & Patterson, 1973). Entsprechend interessiert, wie Paare miteinander kommunizieren, wie sie sich in der Interaktion verhalten, welche positiven und negativen Reize sie aussenden, wie sich diese Reize beeinflussen (vgl. Sequenzanalysen) und welchen Verlauf die Interaktionen nehmen (vgl. Zwangsprozess, Eskalationen).

Ursprünglich mittels Tonband, später mit Videokassetten wurden die dyadischen Interaktionen aufgezeichnet und mit lerntheoretisch fundierten Beobachtungssystemen detailliert ausgewertet. Im Zuge dieser Analysen entstanden bedeutende *Interaktionsbeobachtungssysteme* wie das MICS (Marital Interaction Coding System) von Weiss und Summers (1983), das CISS (Couple's Interaction Coding System) von Gottman (1979) und Notarius, Markman und Gottman (1983), das RCISS (Rapid Couple's Interaction Coding System) von Krokoff, Gottman und Haas (1989), das SPAFF von Gottman (1994), der DISC (Dyadic Interaction Scoring Code) von Filsinger (1981), das CSIC (Coding System for Interpersonal Conflict) von Raush et al. (1974) und das KPI (Kategoriensystem

für Partnerschaftliche Interaktion) von Hahlweg et al. (1984). In den 1990er Jahren hat Bodenmann (1995, 2000a) mit dem SEDC (System zur Erfassung des Dyadischen Copings) erstmals ein Kategoriensystem vorgeschlagen, welches die systematische Beobachtung von Stressäußerungs- und Copingprozessen bei Paaren erlaubte und damit über die bisherigen Verhaltenskategorien im Rahmen eines neuen Referenzsystems hinausging.

Inhaltlich basieren die meisten Kategoriensysteme auf der Erfassung von positiven und negativen Verhaltensweisen der Partner, welche insbesondere in neueren Systemen durch die relative *Häufigkeit*, relative *Dauer* und die *Abfolge* der Verhaltensweisen (Sequenzanalysen) abgebildet werden können. Die Videoaufnahmen der Paare sind meist bezüglich *Dauer* (meist 10 bis 15 Minuten), *Vorgabe* (z. B. Konfliktthema, neutrales oder positives Gesprächsthema) und *Setting* (z. B. natürliches Umfeld des Paares zu Hause oder im Labor) standardisiert. John Gottman schlug zudem ein speziell arrangiertes, alltagsnahes Setting vor: das *Appartement Lab* an der University of Washington (Seattle), eine Wohnung, welche mittels Kameras in nahezu sämtlichen Zimmern die pausenlose Beobachtung des Paares und seiner Interaktionen erlaubte.

John Gottman und Bob Levenson (vgl. Gottman & Levenson, 1988, 1992) revolutionierten die Untersuchungen bei Paaren zudem durch die Erfassung von *physiologischen Maßen* (neben den Verhaltensbeobachtungsmaßen) während der gesamten Dauer der dyadischen Interaktion, womit dieser Forschergruppe neben den Videodaten dazu korrespondierende physiologische Parameter (z. B. Pulsfrequenz, Blutdruck, galvanischer Hautwiderstand) zur Verfügung standen, was zu neuen und bahnbrechenden Erkenntnissen führte. Inzwischen erfassen einige Forschergruppen physiologische oder *endokrinologische Parameter* bei Paaren, wodurch die psychobiologischen Aspekte zusehends mehr ins Forschungsbewusstsein rücken (vgl. Bodenmann, Bradbury, Meuwly, Germann & Heinrichs, 2011; Ditzen et al., 2007; Ditzen et al., 2009; Fehm-Wolfsdorf, Groth, Kaiser & Hahlweg, 1999; Kiecolt-Glaser et al., 1993; Saxbe & Repetti, 2008).

In Europa sind Forschergruppen in Braunschweig, Freiburg im Breisgau, Kiel, Trier und Zürich aktiv, welche physiologische oder endokrinologische Parameter bei Paaren erfassen. In Zürich forschen die Labs von Guy Bodenmann und Beate Ditzen mit physiologischen Maßen (Cortisol, Herzrate, Hautwiderstand).

Mit der systematischen Verhaltensbeobachtung gewannen die Paarforscher einen relativ unverfälschten, reliablen und validen Einblick in die Art und Weise, wie die Partnerin und der Partner miteinander umgehen und welche Dysfunktio-

onen in der Interaktion mit Partnerschaftsstörungen kovariieren. Entgegen der landläufigen Meinung, dass die videografierte Interaktion nicht repräsentativ für die wirkliche Kommunikation des Paares sei (aufgrund von Reaktivität oder sozialer Erwünschtheit), erweist sich dieser Zugang als hoch valide (auch im Hinblick auf die ökologische Validität). Aus der Forschung ist bekannt, dass sich Paare höchstens während der ersten zwei Minuten reaktiv verhalten (vgl. Gottman, 1994) und danach sehr rasch in ihr herkömmliches Interaktionsmuster übergehen (meist genügt ein Stich- oder Reizwort eines Partners, damit die für das Paar typische Interaktionsdynamik ihren Lauf nimmt). Dieses entspricht dabei weitgehend ihrem im natürlichen Umfeld gezeigten Verhalten, auch wenn es in der Regel weniger negativ ausfällt (z. B. geringere Auftretenswahrscheinlichkeit von Gewalt). Damit haben wir es mit einem konservativen Fehler zu tun, d. h. das beobachtete Verhalten wird in seiner Negativität unterschätzt. Gelingt es bereits auf der Basis dieser Datenlage, die Partnerschaftsqualität und -stabilität mit der heute vorliegenden Präzision von rund 85 % vorherzusagen, wird deutlich, wie potent dieser Forschungszugang ist.

So konnten Gottman und Krokoff (1989) nachweisen, dass zwischen der dyadischen Interaktion im Labor und zu Hause (im natürlichen Umfeld) eine bemerkenswert hohe Korrelation von  $r = .59$  ( $p < .01$ ) bei den männlichen Versuchspersonen vorlag, während bei den Frauen lediglich eine Korrelation von  $r = .11$  gefunden wurde. Für eine befriedigende Validität von Laboruntersuchungen im Bereich der partnerschaftlichen Interaktion spricht auch die Studie von Vincent, Friedman, Nugent und Messerly (1979). Diese Autoren konnten nachweisen, dass es unzufriedenen Paaren äußerst schwer fällt, sich gemäß Instruktion wie zufriedene Paare zu verhalten, und umgekehrt zufriedene Paare große Mühe haben, sich wie unzufriedene zu benehmen (d. h. Paare können sich sehr schlecht verstellen). Wie Birchler et al. (1975) nachwiesen, ist das Interaktionsmuster von Paaren zudem paartypisch und spiegelt eingeschliffene Verhaltensreaktionen wider, die in dieser Art gegenüber anderen Interaktionspartnern nicht gezeigt werden (so kann ein Partner oder eine Partnerin bestens in der Lage sein, mit einer fremden Person charmant und umgänglich zu kommunizieren, während sich im Umgang mit der eigenen Partnerin oder mit dem eigenen Partner ein destruktiver Kommunikationsstil eingeschliffen hat).

Ein weiteres Indiz für die Qualität dieses Forschungszugangs liefert die Untersuchung von Krokoff, Gottman und Roy (1988), die keine Unterschiede zwischen sich freiwillig meldenden und randomisiert aufgebotenen Paaren

fanden, was auch bezüglich der Stichprobenauswahl für die externe Validität dieses diagnostischen Zugangs spricht.

Die systematische mikroanalytische Kodierung von Interaktionsverläufen zufriedener und unzufriedener Paare liefert seit Jahrzehnten eine Fülle von interessanten Erkenntnissen, welche zur Grundlage für therapeutische Interventionen bei Paaren wurden. Es hat sich zudem gezeigt, dass die an diesen Untersuchungen teilnehmenden Paare selten (bis gar nie) negative Effekte erfahren (vgl. Fichten & Wright, 1983) und dass die gefundenen Verhaltensweisen eine relativ hohe zeitliche Stabilität aufweisen (d. h. nicht rein situativ fluktuieren) (vgl. Gottman & Levenson, 1999). In Kapitel 1.4.3 wird ein kurzer Überblick über diese Befunde gegeben.

## 1.4 Theoretischer Hintergrund

### 1.4.1 Lerntheorie

Wenn die Interaktion eines Paares im Alltag zusehends negativer wird (häufiges Ignorieren der Bedürfnisse des anderen, Egozentrik, häufiges Streiten mit eskalativen Ausgängen etc.), spielt sich die Negativität vorerst lediglich auf der *behavioralen Ebene* ab. Es wird jedoch schnell deutlich, dass sich die Konsequenzen von häufiger Negativität im Verhalten auch auf andere Bereiche erstrecken. So führt eine quantitativ häufige Negativität in der dyadischen Interaktion neben einer negativen Reziprozität auf der Verhaltensebene auch zu ungünstigen Veränderungen auf der *kognitiven*, *emotionalen* und der *physiologischen* Ebene. Die Variable «Reaktion» der SORCK-Verhaltensgleichung (vgl. Kanfer & Philips, 1978; Kanfer, Reinecker & Schmelzer, 1990), welche vier Ebenen (behavioral, kognitiv, emotional, physiologisch) umfasst, widerspiegelt damit negative Veränderungen innerhalb der Partnerschaft, die insbesondere durch die kognitiven und emotionalen Komponenten von großer Tragweite sind (s. Abb. 2).

Auf der behavioralen Ebene stellt eine *chronifizierte Negativität* im Alltag deswegen ein gravierendes Problem dar, weil sie zur Entwicklung eines eingeschliffenen Verhaltensmusters führt und damit Gewöhnungscharakter erhält (*habit*, siehe Hull, 1951). Die Partnerin und der Partner gewöhnen sich an diese Art des negativen Umgangs miteinander und pendeln sich auf einem negativen Interaktionsniveau ein, das die Freiheitsgrade im Verhaltensrepertoire einschränkt. Während zufriedene Paare selbst in Konfliktsituationen die Möglichkeit haben, neutral, positiv oder negativ zu reagieren, ist bei unzufriedenen Paaren die

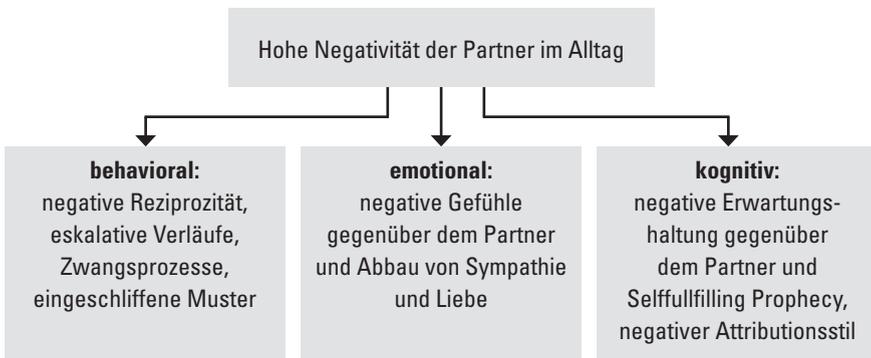


Abbildung 2: Auswirkungen von hoher Negativität im Alltag

Bereitschaft zur Negativität bereits zu Beginn eines Konfliktgesprächs signifikant erhöht und wird im Verlauf des Streitgesprächs verhaltensbestimmend (Hahlweg, 1991). Damit wird das negative Verhalten des Partners oder der Partnerin immer mehr prädominierend, das Verhaltensrepertoire verarmt bezüglich positiver Äußerungen und baut sich im negativen Bereich aus. Die Palette an hostilen Verhaltensweisen wird differenzierter, das Spektrum breiter, und der Ausdruck an Hostilität verfeinert sich (z. B. Zunahme an paraverbal negativen Bemerkungen).

Mit diesem immer häufigeren negativen Verhalten geht eine emotionale Veränderung einher, die einer *klassischen Konditionierung* (siehe Angermeier & Peters, 1973; Pawlow, 1972) höherer Ordnung entspricht. Die klassische Konditionierung erster Ordnung besteht darin, dass im Verlauf des eskalierenden Konfliktgesprächs ein unkonditionierter Stimulus (UCS) (z. B. starke emotionale Erregungszustände mit Herzrasen oder Aggressionen des Partners) mit der Konfliktsituation gekoppelt wird. Die Konfliktsituation ist ursprünglich ein neutraler Stimulus (NS), da Konflikte per se nicht den Charakter eines unkonditionierten Stimulus aufweisen, sondern von verschiedenen Personen unterschiedlich beurteilt und erlebt werden. Infolge der Koppelung zwischen UCS und NS lösen künftig Konfliktsituationen (nun als konditionierter Stimulus: CS) beim Partner Unbehagen und aversive Gefühlszustände aus, bis hin zu Angstreaktionen (s. Abb. 3).

In der Folge wird der Partner mit den eskalierenden Konfliktsituationen, die jedes Mal aversive Gefühlszustände wie Wut, Hilflosigkeit und Ohnmacht (ein-

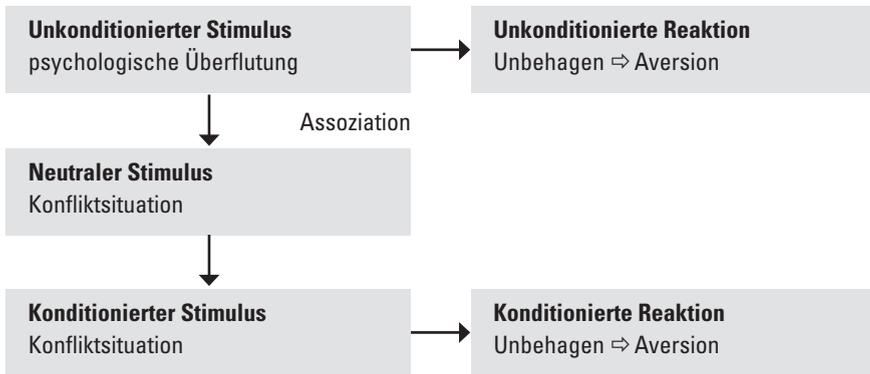


Abbildung 3: Klassische Konditionierung erster Ordnung bei Parkkonflikten

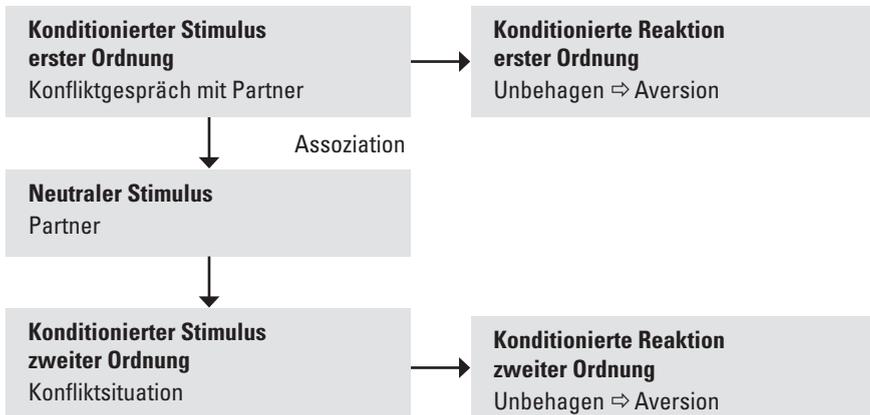


Abbildung 4: Klassische Konditionierung zweiter Ordnung bei Parkkonflikten

hergehend mit einer starken physiologischen Erregung) auslösen, gekoppelt; er wird nun selbst zu einem konditionierten Stimulus zweiter Ordnung, der in der Lage ist (auch ohne Konflikte), negative Gefühle auszulösen (s. Abb. 4).

Nach einer solchen Konditionierung höherer Ordnung ist der Partner, der vorher lerntheoretisch gesprochen neutral oder positiv besetzt war (im Falle einer ursprünglich sehr starken positiven Besetzung des Partners würde im Schema von einer *Gegenkonditionierung*, vgl. Reinecker, 1987, auszugehen sein), zu einem Stimulus geworden, der beim anderen Gefühle des Unbe-

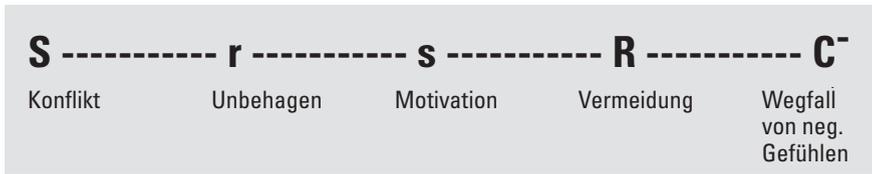


Abbildung 5: Zwei-Faktoren-Theorie von Mowrer bei Paarkonflikten

hagens, der Antipathie bis hin zu Angst und Ablehnung hervorrufen kann. Da Unbehagen und Angst antagonistische Gefühle zu Sympathie, Zuneigung und Liebe sind, wird deutlich, wie sich häufiges negatives und insbesondere eskalatives Verhalten (im Sinne der skizzierten Konditionierungsprozesse) affektiv destruktiv auf die Partnerschaft auswirkt und zu einem Zerfall von Liebesgefühlen gegenüber dem Partner oder der Partnerin führen kann. Was nun einsetzt, ist eine destruktive Spirale, welche sich erneut im offenen Verhalten gegenüber dem Partner niederschlägt. Mowrer (1960) hat diesen Prozess in seiner *Zwei-Faktoren-Theorie*, einer Verbindung der klassischen und operanten Lerntheorie, beschrieben. Gemäß dieser Theorie erlernt ein Individuum in einer ersten Phase eine negative Assoziation zwischen einem neutralen Stimulus (NS) und einem unkonditionierten Stimulus (UCS) (klassische Konditionierung) und beginnt in einer zweiten Phase den konditionierten Stimulus (CS) zu meiden, um den negativen Konsequenzen zu entkommen (operante Konditionierung; siehe Skinner, 1974). Durch die Vermeidung ist es unmöglich, diese negative Assoziation durch eine *Löschung* (Extinktion), *Gewöhnung* (Habituation) oder ein *Überlernen* (Gegenkonditionierung) wieder aufzulösen, wodurch das Unbehagen oder die Angst gegenüber diesem Stimulus persistiert (s. Abb. 5).

Aufgrund der erwähnten Konditionierungsprozesse können sowohl Konflikte (konditionierte Stimuli erster Ordnung) wie auch der Partner (konditionierter Stimulus zweiter Ordnung) zu einem *Hinweisreiz* für negative Gefühle werden und auf der Verhaltensebene zu Vermeidung führen. Damit wird auf der einen Seite die Abnahme positiver Gefühle gegenüber dem Partner begünstigt (da gemeinsame positive Erfahrungen in der Kommunikation und befriedigende sexuelle Erfahrungen, welche zu erneuten Gegenkonditionierungen führen könnten, fehlen) und auf der anderen Seite der Abbau von negativen Gefühlen gegenüber dem Partner (durch die Vermeidung) verunmöglicht, wodurch sich die verhaltensmäßige Distanzierung auch auf eine *gefühlsmäßige*

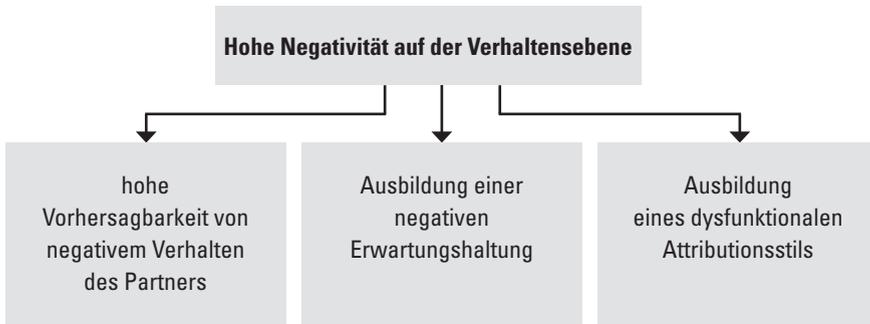


Abbildung 6: Kognitive Auswirkungen von häufigem negativem Verhalten

*Abkühlung* der Beziehung bis hin zu einer negativen Besetzung der Partnerschaft auszuwirken beginnt.

Besonders fatal sind jedoch die Folgen von häufiger behavioraler Negativität im Beziehungsalltag auf der *kognitiven Ebene* (s. Abb. 6). Die Erfahrung, dass ein Partner oder eine Partnerin in vielen Situationen negativ reagiert, einen unangemessen behandelt und es an Zeichen von Zuneigung und Liebe erman- geln lässt, führt bei häufigem Erleben solcher negativer Interaktionen zur Aus- bildung bestimmter *Erwartungen* und Einstellungen in Bezug auf künftiges Verhalten, jedoch auch zu spezifischen, dysfunktionalen *Attributionstendenzen* im Falle von bereits gezeigtem Verhalten (vgl. Karney, Bradbury, Fincham & Sullivan, 1994).

Während die hohe Häufigkeit an negativem und die geringe von positivem Verhalten auf der behavioralen Ebene problematisch ist (und den Leidens- druck des Paares direkt beeinflusst), sind aus klinisch-psychologischer Sicht jedoch insbesondere die *destruktiven Erwartungs- und Attributionsprozesse*, welche aufgrund der häufigen Negativität im Alltag zustande kommen, fatal. Dies aus mehreren Gründen: Erstens bewirken die negativen Erwartungen des einen Partners, dass der andere sich entsprechend zu verhalten anfängt (Self- fulfilling Prophecy). Wie aus der Sozialpsychologie mit dem *Rosenthal-Effekt* bekannt ist, beeinflussen die Erwartungen der Umgebung das eigene Verhalten maßgeblich (z. B. Rosenthal, 1966). Die Partnerin oder der Partner beginnen dadurch, sich dem anderen gegenüber negativ zu verhalten, lediglich weil sie annehmen, dass dies ohnehin von ihnen erwartet wird. Zweitens findet eine Einschränkung der Wahrnehmung auf negatives, inzwischen erwartungs- konformes Verhalten statt (die Partner nehmen das negative Verhalten als

Bestätigung ihrer Erwartungen an und tendieren dazu, auch neutrales oder positives Verhalten in diese Richtung zu interpretieren; vgl. Gottman, Notarius, Markman, Bank, Yoppi & Rubin, 1976; Markman, 1984). Wie diese Autoren bereits in den siebziger und achtziger Jahren zeigen konnten, liegt bei unzufriedenen Paaren eine höhere Diskrepanz zwischen intendiertem Inhalt des Verhaltens und der perzipierten Wirkung vor. Bei unzufriedenen Paaren werden positiv intendierte Sendungen häufiger neutral oder negativ beurteilt. Ähnliche Befunde berichten auch Beach und Aries (1983), Noller (1980) und Yelsma (1984). So wird bei unzufriedenen Paaren positives Verhalten als heuchlerisch, hinterhältig und unehrlich interpretiert (d. h. negativ bewertet) und neutrales Verhalten ohnehin unter diese Rubrik subsumiert. In diesem Stadium der Beziehung wird jedes Verhalten negativ bewertet und damit die Möglichkeit zu einer differenzierteren Wahrnehmung oder einer Verhaltensänderung a priori verunmöglicht.

Hinzu kommt, dass auch retrospektiv, im Sinne von *Kausalattributionen*, das Partnerverhalten negativ, d. h. auf stabile und globale Persönlichkeitsmerkmale des Partners bezogen wird. Das Verhalten der Partnerin oder des Partners wird als Ausdruck eines schlechten Charakters interpretiert und nicht situativ gesehen; das Verhalten gilt so als stabil und unveränderbar. Wie aus der Literatur bekannt ist, sind solche stabile und globale Attributionstendenzen in hohem Maße dysfunktional und gehen mit einer niedrigeren Partnerschaftsqualität und psychischen Dysfunktionen einher (vgl. Abramson, Seligman & Teasdale, 1978; Bradbury & Fincham, 1990; Fincham & Bradbury, 1993; Harvey, 1987; Schütz, 1999).

Während in mehreren Querschnittuntersuchungen die Zusammenhänge zwischen ungünstigen Kausalattributionen und einer niedrigen Partnerschaftsqualität belegt wurden, konnten Fletcher, Fincham, Cramer und Heron (1987), Fincham und Bradbury (1987) sowie Fincham und Bradbury (1993) auch einen kausalen Zusammenhang nachweisen. So zeigten Fincham und Bradbury (1993) in ihrer 1-Jahres-Längsschnittstudie, dass die ein Jahr früher getätigten ungünstigen Kausalattributionen bei Verhaltensweisen des Partners mit einer signifikant niedrigeren Partnerschaftszufriedenheit ein Jahr später zusammenhängen und dieser Effekt nicht durch andere möglicherweise konfundierende Variablen (wie z. B. Depression, Selbstwertgefühl, anfängliche Partnerschaftszufriedenheit) erklärt werden konnte. Innerhalb der Attributionsdimensionen (Lokus, Stabilität, Globalität) erwies sich eine stabile und globale Kausalzuschreibung als signifikanter Prädiktor (v. a. bei den Frauen). Neben negativen

Effekten von ungünstigen Kausalattributionen auf die selbsteingeschätzte Partnerschaftszufriedenheit wiesen Bradbury und Fincham (1992) auch negative Zusammenhänge zu beobachtbaren Interaktionsvariablen (Problemlösung, Kommunikationsqualität) nach.

Der lerntheoretische Ansatz liefert damit plausible Erklärungen, weshalb Partnerschaftskonflikte nicht nur auf der behavioralen, sondern auch auf der emotionalen und kognitiven Ebene Effekte haben. Während die Lerntheorien mit dem *Zwangsprozess* (s. Kap. 1.5.3.5.) ein ätiologisches Modell anbieten, wie die partnerschaftliche Kommunikation und Interaktion zerfällt, liegt ihr Schwerpunkt jedoch insbesondere in der Beschreibung der aufrechterhaltenen Prozesse (Performanzbedingungen) und der Erklärung der fortschreitenden negativen Dynamik durch das Zusammenspiel der verschiedenen (behavioralen, emotionalen, kognitiven und physiologischen) Ebenen.

#### 1.4.2 Austauschtheorie

Interessante Aspekte zum Verständnis von negativen Partnerschaftsverläufen und Scheidung liefert auch die *Austausch-* und *Equitytheorie* (vgl. Thibaut & Kelley, 1959; Walster et al., 1977). Generell charakterisieren die Austauschtheorie folgende Punkte, die in Kasten 3 resümiert werden.

Gemäß der Austauschtheorie liegen dabei keine Unterschiede zwischen Partnerschaften und anderen sozialen Beziehungen vor. Entsprechend geht die Austauschtheorie im Kontext der Partnerschaft davon aus, dass die subjektive *Bilanzierung* der Partner, welchen Nutzen respektive welche Kosten ihnen die Partnerschaft bereitet, darüber entscheidet, wie die Partnerschaftszufriedenheit beurteilt wird und wie die Scheidungsintention ausfällt. Gemäß dieser Theorie wird ein Partner oder eine Partnerin dann in einer Beziehung zufrieden sein und diese aufrechterhalten wollen, wenn die internen Attraktoren der Beziehung höher sind als die externen. Zweitens wird dann eine Scheidung unwahrscheinlich, wenn trotz attraktiven Alternativen gleichzeitig relevante Barrieren vorliegen. Als Barrieren können dabei religiöse, moralische oder gesellschaftliche Normen, eine ungünstige ökonomische Situation, Verlust von Status und Ansehen, finanzielle Überlegungen oder ein reduzierter Kontakt zu den Kindern etc. figurieren (vgl. auch Bodenmann, 2002) (s. Kasten 4).

Mittels der beiden Dimensionen (a) *Kosten/Nutzen* und (b) *Alternativen/Barrieren* lässt sich gemäß der Austauschtheorie die Zufriedenheit und Stabilität von Paarbeziehungen vorhersagen. Sind Nutzen und Barrieren hoch, ist mit

### Kasten 3: Grundannahmen der Austauschtheorie

1. Der Fokus der Theorie liegt auf der Interaktion zwischen sozialen Partnern.
2. Inhalt dieser sozialen Interaktion ist der Austausch von Annehmlichkeiten und Unannehmlichkeiten, Ressourcen und Fertigkeiten.
3. In diesem Interaktionsprozess versucht jeder Interaktionspartner angenehme Erfahrungen (Nutzen) zu maximieren, bei einem gleichzeitigen Versuch, unangenehme Aspekte (Kosten) zu minimieren und eine positive Gesamtbilanz zu erzielen.
4. Die Partnerin und der Partner evaluieren die Kosten und Nutzen einer Beziehung, indem sie mit einem allgemeinen oder persönlichen Standard, d.h. mit allgemeingültigen Normen oder eigenen früheren Erfahrungen («level of comparison») respektive mit Alternativen, d.h. mit anderen attraktiven Partnern, die eine Maximierung der Gewinnbilanz in Aussicht stellen («level of comparison for alternatives»), verglichen werden. Das Vergleichsniveau repräsentiert die subjektive Überzeugung der Person, was sie verdient.
5. Erfüllt die Partnerschaft die an sie gestellten Standards nicht, entsteht Unzufriedenheit.
6. Liegt in diesem Zustand der Unzufriedenheit eine attraktive Alternative (bei gleichzeitig geringen Barrieren) vor, wird die Beziehung aufgelöst, und es kommt zur Scheidung.

(vgl. Kitson, Holmes & Sussman, 1983; Levinger, 1976; Lewis & Spanier, 1979; Sabatelli, 1984).

### Kasten 4: Nutzen, Kosten und Barrieren in der Austauschtheorie

#### Nutzen einer Partnerschaft

- Liebe, Geborgenheit
- physische Attraktivität des Partners
- emotionale Befriedigung und Bindungssicherheit
- gute Kommunikation und emotionaler Austausch
- Übereinstimmung in Normen, Zielen und Einstellungen
- sexuelle Befriedigung
- Prestige, Status, Ansehen dank des Partners
- finanzielle Vorzüge und gehobener Lebensstandard dank des Partners
- Gemeinsamkeiten und bereichernde geteilte Erfahrungen
- persönliches Wachstum in der Beziehung

### Kosten einer Partnerschaft

- häufige Abwesenheit des Partners oder der Partnerin
- Konflikte, Missverständnisse und Negativität
- mangelndes Interesse an der Beziehung
- störendes Verhalten (Alkoholabusus, Gewalttätigkeit, störende Gewohnheiten)
- Rücksichtnahme auf den Partner oder die Partnerin, Einschränkungen
- Untreue

### Barrieren (*Inhibitoren für eine Scheidung*)

- schlechte Wirtschaftslage mit geringen Stellenangeboten
- hohe Kosten der Scheidung
- Status- oder Prestigeverlust
- negative Reaktionen der Umwelt und Familie
- Verlust des sozialen Netzwerks (Freunde, Bekannte, Rückzug von Verwandten)
- Einschränkungen oder Verlust des Kontakts zu den Kindern
- religiöse Bedenken (Ehe als Sakrament und lebenslängliches Bündnis mit Treuegelübde)
- restriktives Scheidungsrecht

einer stabil-zufriedenen Partnerschaft zu rechnen. Sind dagegen Nutzen und Barrieren gering, ist die Wahrscheinlichkeit für eine Scheidung erhöht. Stabil-unzufriedene Paare dagegen weisen hohe Kosten und gleichzeitig hohe Barrieren auf (d. h. die Partnerschaft ist unzufriedenstellend, die Möglichkeit, sie zu beenden, jedoch gering), während die Konstellation vorhandener Nutzen, jedoch gleichzeitig attraktivere Alternativen ebenfalls zur Scheidung prädisponieren kann, da diese Paare zwar durchaus zufrieden sind, jedoch gleichwohl eine attraktivere Alternative die jetzige, der Verstärkererosion unterworfenen Beziehung, in Frage stellen kann (s. Abb. 7). So interessant die austauschtheoretischen Annahmen für ein Verständnis von Partnerschaftszufriedenheit und -stabilität sind, so gering ist leider bisher die empirische Überprüfung dieser Hypothesen.

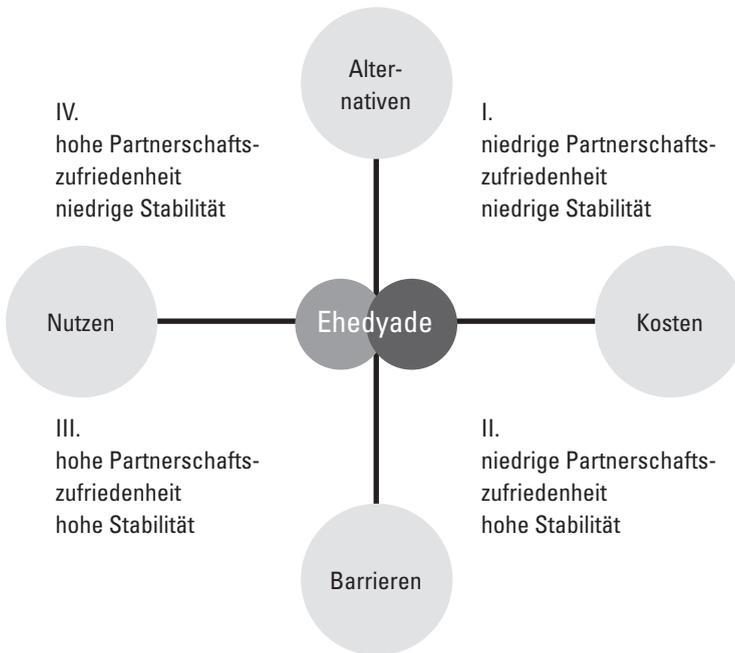


Abbildung 7: Das austauschtheoretische Scheidungsmodell von Lewis und Spanier (1979)

### 1.4.3 Stresstheorie

Kurz zusammengefasst gehen stresstheoretische Annahmen davon aus, dass Beziehungen durch die Einwirkung von äußeren Stressoren zugrunde gehen und intradyadische Probleme häufig Folge dieser ungünstigen äußeren Einflüsse sind. Zurzeit können drei stresstheoretische Modelle unterschieden werden: das *Vulnerabilitäts-Stress-Adaptationsmodell* von Karney und Bradbury (1995), das *sozial-physiologische Modell* von Gottman und Levenson (1992) sowie der *systemisch-prozessuale stresstheoretische Ansatz* von Bodenmann (1995, 2000a).

#### 1.4.3.1 Vulnerabilitäts-Stress-Adaptationsmodell von Karney und Bradbury

Mit dem *Vulnerabilitäts-Stress-Adaptationsmodell* von Karney und Bradbury (1995) wird ein integrativer Ansatz vorgeschlagen, welcher die empirischen Befunde aufgrund von Metaanalysen zu ordnen versucht (s. Abb. 8). Es wird