

HANJO SAUER

## Ehevorbereitung – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL)

### 1. Die Voraussetzungen

Der Stellenwert, der Partnerschaft und Ehe zugemessen wird, ist hoch. Von ihnen wird ein entscheidender Beitrag zur Befriedigung der emotionalen Bedürfnisse wie Geborgenheit, Vertrauen, Liebe und gegenseitige Hilfe erwartet. Doch Paarbeziehungen sind brüchig geworden. Partnerschaft und Familie entwickeln sich zunehmend zum exklusiven Bereich des Privaten und der Intimität, zu einer Gefühls- und Freizeitgemeinschaft. Hohe Scheidungsraten (in den USA wird jede zweite Ehe geschieden), niedrige Beziehungsqualität (viele Paare erleben die Kommunikation in ihrer Beziehung als emotional unbefriedigend) und häufige Partnerkonflikte (in den USA wendet mehr als die Hälfte aller Paare mindestens einmal im Jahr eine Form körperlicher Aggression an – bis hin zum Schußwaffengebrauch) bestimmen die gesellschaftliche Situation von Ehe und Partnerschaft.

Diese Beobachtungen waren für Prof. Dr. Howard Markman der Hintergrund für die Entwicklung eines präventiven Paartrainings, dem er den Namen „Premarital Relationship Enhancement Program“ (PREP) gab. Markman, Direktor des Zentrums für Ehe- und Familienstudien in Denver (USA), warb seit 1980 für ein Projekt und suchte in Zeitungsinseraten interessierte Paare für ein strukturiertes und von geschulten Kursleitern und -leiterinnen begleitetes Gesprächs-

training, das er in einer Langzeitstudie über die Veränderung von Ehezufriedenheit begleitete und wissenschaftlich auswertete. Bei 135 teilnehmenden Paaren wurden vor dem Programm eine Voruntersuchung mit Interviews, Fragebögen und Videoaufnahmen durchgeführt, etwa zehn Wochen später fand bei den Paaren, die an dem Gesprächstraining teilgenommen hatten, eine Nachuntersuchung in ähnlicher Form statt. Weitere Nachuntersuchungen folgten im Abstand von eineinhalb, drei und sechs Jahren. Die Ergebnisse waren ermutigend: bei den Paaren, die an dem PREP-Programm teilgenommen hatten, blieb die Beziehungszufriedenheit relativ stabil, während sie bei der Kontrollgruppe, die kein ähnliches Training absolviert hatte, rapide absank. Im Hinblick auf geschlechtsspezifische Unterschiede fiel auf, daß gerade Männer, die an dem Programm teilgenommen hatten, eine signifikant höhere Zufriedenheit mit ihrer Partnerschaft zeigten als Männer der Kontrollgruppe. Zudem hatten die PREP-Paare mehr Kinder bekommen; diese waren außerdem im Hinblick auf die emotionale Verbundenheit mit den Eltern besser entwickelt. Fünf Jahre nach der Absolvierung des Programms lag bei der Kontrollgruppe die Trennungs- und Scheidungsrate mit 34 Prozent weit höher als bei den Paaren, die das Programm durchlaufen hatten (hier war eine entsprechende Rate von nur 10 Prozent zu verzeichnen)<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Vgl. H. Markman, F. Floyd, S. Stanley, R. Storaasli: Prevention of marital distress. A longitudinal investigation. In: J. Consulting Clin. Psychol. 56 (1988) 210–217.

Aufmerksam geworden durch dieses erfolgreiche Präventivprogramm wurde am Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V. in München 1988 ein eigenes Projekt unter der Leitung von Franz Thurmaier errichtet: „Ehevorbereitung – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL)“<sup>2</sup>. Den Mitarbeitern/Mitarbeiterinnen des Projekts stellte sich die Ausgangsfrage, inwieweit das PREP für europäische Verhältnisse zu adaptieren war und ob sich hierzulande ähnlich gute Ergebnisse erzielen ließen.

## 2. Das Programm

Ziel des Programms „Ehevorbereitung – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL)“ ist es, Paaren ein Gesprächsverhalten zu vermitteln, das zum Gelingen einer partnerschaftlichen Beziehung von entscheidender Hilfe sein kann<sup>3</sup>. Entsprechend den bereits erwähnten Langzeituntersuchungen sind Faktoren, die für die *Partnerwahl* eine erhebliche Rolle spielen, für den Verlauf und das Gelingen einer Partnerschaft keine relevanten Prädiktoren. Mit anderen Worten, die ursprünglichen Motive der Partnerwahl allein erweisen sich auf Dauer als keineswegs tragfähig für eine gelingende und emotional als befriedigend erlebte Beziehung. Als geeigneter Prädiktor für die Stabilität einer Partnerschaft erweist sich dagegen das Ausmaß an

negativ besetzter Kommunikation, das heißt die Art und Weise, wie ein Paar in der Kommunikation mit unangenehmen Gefühlen umgeht und in der Lage ist, diese aufzuarbeiten. Etwas vereinfacht auf die Formel gebracht: Sagt mir, wie ihr miteinander sprecht, und ich sage euch, welche Chance eure Beziehung hat! Gerade die Tendenz zur Reziprozität im negativen Gesprächsverhalten erweist sich als schlichtweg fatal, weil sie aller Voraussicht nach unkontrolliert eskaliert (auf Vorwürfe folgen Gegen-Vorwürfe, eine kritische Abwertung folgt der anderen etc.).

An diesen Forschungsergebnissen setzt das EPL an und gibt den Paaren ein Instrumentarium an die Hand, das einen Ausstieg aus einer negativen Eskalation ermöglicht, beziehungsweise diesen zumindest erleichtert und so einer zunehmenden Unzufriedenheit in der Partnerbeziehung entgegenwirkt. Bei der amerikanischen Studie wurde deutlich, daß sich insbesondere Männer im Umgang mit Konflikten und unangenehmen Gefühlen als hilflos erweisen und dazu tendieren, solchen Konflikten möglichst auszuweichen. Mit diesem Verhalten erreichen sie jedoch meist genau das Gegenteil, nämlich eine Verschärfung des Konflikts.

Wie ist das Programm aufgebaut? Mit dem EPL wurde ein klar strukturiertes und den Prinzipien der Lerntheorie folgendes Gesprächsprogramm ent-

<sup>2</sup> Die Finanzierung teilten sich das Erzbischöfliche Ordinariat München, die Deutsche Bischofskonferenz und das Bayerische Staatsministerium für Arbeit, Familie und Sozialordnung. Die wissenschaftliche Begleitung übernahm Prof. Kurt Hahlweg, damals am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München, inzwischen Ordinarius für Psychologie an der Technischen Universität in Braunschweig.

<sup>3</sup> Einführende Literatur: V. Eckert, J. Engl, F. Ihmig, A. Passauer, F. Thurmaier, D. Wittmann, Ehevorbereitung – ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL) II. In: Dialog 1 (1993) 21–24. J. Engl, F. Thurmaier, V. Eckert, K. Hahlweg, Drum übe, wer sich ewig bindet! In: Dialog 2 (1994) 4–7. J. Engl, F. Thurmaier, Wie redest Du mit mir? Freiburg (1993).

wickelt, das in sechs aufeinander folgenden Sitzungen zu je ca. zwei Stunden Dauer durchgeführt wird. Diese Sitzungen verteilen sich auf einzelne Abendeinheiten oder, was sich als besonders praktikabel erwiesen hat, ein intensives Wochenende. Die ersten drei Sitzungen befassen sich mit der Vermittlung der theoretischen und praktischen Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten. Ausgehend von typischen Kommunikationsfehlern, die in einem Rollenspiel demonstriert werden, geht es darum, Verhaltensweisen bewußt zu machen und einzuüben, die das Kommunikationsverhalten verbessern. Der entscheidende Schwerpunkt des EPL liegt auf den praktischen Gesprächsübungen, die von ausgebildeten Trainern und Trainerinnen begleitet werden. In der Regel teilen sich zwei Kursleiter/innen die Betreuung von vier Paaren. So lernen die teilnehmenden Paare zunächst in Rollenspielen, die zum Einüben der Gesprächsregeln hilfreich sind, sich gegenseitig angenehme wie unangenehme Gefühle in einer Weise mitzuteilen, die den anderen/die andere nicht verletzt, Wünsche konkret anzusprechen und mit Meinungsverschiedenheiten auf eine sachgemäße und faire Art umzugehen. Nach der Vermittlung der grundlegenden Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten in den ersten drei Sitzungen werden in den folgenden drei Einheiten die erlernten Fähigkeiten auf eigene Problembereiche angewandt<sup>4</sup>:

Erwartungen an Ehe und Partnerschaft, Vorstellungen und Wünsche zur Sexualität und schließlich in der letzten Sitzung die religiöse Beziehungsdimension von Ehe und Partnerschaft.

Gegenüber dem amerikanischen PREP-Programm war diese sechste Einheit „Christlich gelebte Ehe“ im EPL neu dazu gekommen, hatte sich aber als so wesentlicher Themenbereich erwiesen, daß diese Einheit nachträglich auch vom PREP übernommen wurde. Auch wenn ein Paar seine Beziehung nicht im christlichen Kontext versteht, bleibt die Notwendigkeit einer Verständigung darüber, auf welcher Option die Beziehung aufgebaut ist – unabhängig davon, ob diese explizit als „religiös“ bezeichnet wird. In der konkreten Durchführung wird deutlich, welch hohe Sprachlosigkeit in diesem Bereich verbreitet ist.

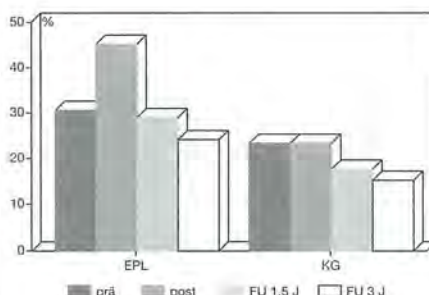
Wesentlich für das EPL ist der graduelle Aufbau: ausgehend von einfachen und spielerisch durchgeführten Kommunikationssituationen wird die klare Trennung von Sprecher- und Zuhörerrolle bewußt gemacht und eingeübt. Rollenspiele haben dabei die Funktion, das Paar von konfliktbesetzten Themenbereichen zu entlasten und einen Raum zur Einübung grundlegender Kommunikationsfähigkeiten zu schaffen. Von Sitzung zu Sitzung wächst die Schwierigkeit der Anforderungen.

<sup>4</sup> Zu den konfliktbesetzten Themenbereichen: Am Anfang einer Beziehung bleibt die Auseinandersetzung über die Form der Kommunikation und die Vorstellung von Sexualität noch mehr im Hintergrund, gewinnt aber zunehmend an Gewicht. Andere Problembereiche (wie zum Beispiel Eifersucht) verlieren an Bedeutung. In den amerikanischen Untersuchungen wird als wichtigstes Thema der Auseinandersetzung das Geld genannt.

### 3. Die Erfahrungen

Das EPL versteht sich als praktische Umsetzung einer hinreichend verifizierten Voraussetzung: Kommunikation ist lehr- und lernbar<sup>5</sup>. Die Auswirkungen eines verbesserten Kommunikationsverhaltens lassen sich nachweisen. So wurde für das EPL im Münchner Raum im Jahr 1992 eine Evaluation mit 109 Paaren durchgeführt<sup>6</sup>. 77 Paare, die an EPL-Kursen teilgenommen hatten, wurden mit einer Kontrollgruppe von 32 Paaren verglichen, die an anderen oder überhaupt keinen Ehevorbereitungskursen teilgenommen hatten. Die Wirksamkeit des Gesprächstrainings wurde dabei sowohl kurzfristig, also unmittelbar vor und nach dem EPL-Kurs, wie auch langfristig zu zwei Zeitpunkten, nämlich nach eineinhalb und nach drei Jahren untersucht. Dazu wurden die Paare gebeten, ohne Anwesenheit eines Kurs- oder Versuchsleiters ein Problem ihrer Beziehung zu diskutieren. Diese Gespräche wurden auf Videoband aufgenommen und hinsichtlich der Interaktionen der Paare mit Hilfe eines eigens dafür entwickelten Instrumentariums des „Kategoriensystems für partnerschaftliche Interaktion“, systematisch ausgewer-

tet<sup>7</sup>. Die Ergebnisse sind bemerkenswert und sollen hier kurz vorgestellt werden. Die Auswertungen belegen eine deutliche Überlegenheit der EPL-Paare hinsichtlich ihres Verhaltens in konfliktbesetzten Kommunikationsverläufen. Die Veränderung der Kommunikationsmuster läßt sich anhand zweier Tabellen veranschaulichen.



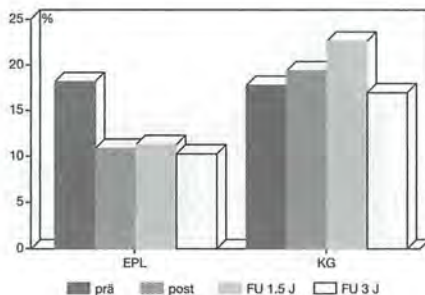
Die erste Abbildung bezieht sich auf das verbal-positive Kommunikationsverhalten; das meint die Fähigkeit, sich dem Partner gegenüber zu öffnen, seine Gefühle zu benennen, für den Partner Akzeptanz zu zeigen, eigene konstruktive Lösungsvorschläge ins Gespräch einzubringen und Zustimmung zu Beiträgen des Partners zu äußern. Der Vergleich zwischen der ersten und der zweiten Spalte (v.l.n.r.), die das Kommunikationsverhalten un-

<sup>5</sup> Zu exakt diesem Ergebnis kommt der 3. Familienbericht „Lebenswelt Familie“ des Österreichischen Bundesministeriums für Umwelt, Jugend und Familie, wo abschließend festgestellt wird: „Die intensive Forschung über Beziehungen hat gezeigt, daß Beziehungen lernbar sind und daß Wissen über ‚gute‘ Beziehungen vorhanden ist. Der Vermittlung dieses Wissens steht der ‚Natürlichkeitsmythos‘ (Wissen über die Familie ist von Natur aus gegeben) weiter Bevölkerungsschichten entgegen. Es wird zu überlegen sein, wie dieses Wissen lebensbegleitend (von der Schule bis zur Erwachsenenbildung) vermittelt werden kann.“

<sup>6</sup> Dazu: K. Hahlweg, F. Thurmaier, J. Engl, V. Eckert, H. Markman, Prävention von Beziehungsstörungen. In: System Familie (1993) Bd. 6, 89–100. Hier ist umfangreiche Literatur angegeben. Diesem Aufsatz sind auch die beiden oben eingefügten Tabellen entnommen. S. Plagge, T. Fricke, K. Hahlweg, F. Thurmaier, J. Engl, V. Eckert, Zur Validität der „Fünf-Minuten-Sprechstichprobe“. In: Diagnostica (1993) T. Fricke, S. Plagge, K. Hahlweg, F. Thurmaier, J. Engl, V. Eckert, Freie Partnerbeurteilung. Ein neuer Weg in der Diagnostik von Paarbeziehungen. In: System Familie (1993) Bd. 6, 171–180.

<sup>7</sup> Dieses Instrumentarium ist beschrieben in: K. Hahlweg, E. Feinstein, U. Müller, Analyse familiärer und partnerschaftlicher Kommunikation. In: M. Cierpka (Hrsg.), Familiendiagnostik. Berlin 1988, 153–169.

mittelbar vor und unmittelbar nach dem EPL darstellen, macht deutlich, wie sich das Gesprächstraining auswirkt. Zwar sinken langfristig (nach eineinhalb bis drei Jahren) diese Werte wieder ab, bleiben aber gegenüber der Kontrollgruppe (5. bis 8. Spalte von links) auf einem erheblich höheren Niveau.



Eine zweite Abbildung veranschaulicht das verbal-negative Kommunikationsverhalten. Damit sind gemeint: kritische Abwertung des anderen, unrealisierbare und nicht ernstgemeinte Lösungsvorschläge, häufiger Legitimationsbedarf, Rechthaberei, Nicht-Übereinstimmung mit dem Partner, zynische und ironische Äußerungen u.a. Auch hier wird im Vergleich der ersten beiden Spalten (v.l.n.r.) die Auswirkung des Gesprächstrainings deutlich. Erstaunlicherweise bleibt auch langfristig das verbal-negative Kommunikationsverhalten auf einem vergleichsweise niedrigen Niveau. Bei der Kontrollgruppe steigt dieses Niveau in den ersten eineinhalb Jahren ständig an, sinkt dann bis zum dritten Jahr zwar etwas ab, verbleibt aber

dennoch bei deutlich höheren Werten als bei den EPL-Paaren. Trifft die Voraussetzung zu, daß gerade diese negative Kommunikation als wichtigster Prädiktor für Zufriedenheit und Stabilität einer Partnerschaft auszumachen ist, dann erweist sich hier die Effektivität des EPL.

#### 4. Zur praktischen Durchführung

Das EPL hat nach acht Jahren nicht nur seine Bewährungsprobe bestanden, sondern insbesondere in den süddeutschen Diözesen eine beträchtliche Ausweitung erfahren. Etwa 1100 Trainerinnen und Trainer wurden ausgebildet; weit mehr als 10 000 Paare haben an dem Gesprächstraining teilgenommen<sup>8</sup>. Die häufige Nachfrage der Paare, die bereits an einem Kurs teilgenommen haben, führte zur Entwicklung eines Auffrischkurses (APL). Ebenso wurde das Programm erweitert für Eltern-Kind-Programme (EKP)<sup>9</sup>. Im Hinblick auf Kursleiterinnen und Kursleiter wurde deutlich, wieviel von regelmäßiger Übung in der Handhabung der Interventionsmöglichkeiten, von Erfahrungsaustausch und regelmäßiger Supervision abhängt. Viel Skepsis und eine Fülle von Vorurteilen, die meist auf Unkenntnis zurückzuführen waren, konnten abgebaut werden. So wurde nicht selten die Meinung vertreten, das EPL eigne sich als Form der Ehevorbereitung nicht, da es eine äußerst personalintensive Bildungsmaßnahme sei, mit der nur eine verhältnismäßig

<sup>8</sup> In Österreich haben die Erfahrungen mit dem EPL erst begonnen: Kurse fanden statt in Vorarlberg, in Innsbruck und St. Pölten. Im November 1995 ist ein Supervisionskurs in Salzburg vorgesehen.

<sup>9</sup> Dazu: K. Bäcker-Braun, F. Ihmig, G. Krecan-Kirchenbichler, Prävention durch Struktur und Inhalte des EKP „Eltern-Kind-Programm“: ein Modell für situationsorientierte Begleitung von Familien mit kleinen Kindern. In: Jugend und Gesellschaft 4 (1994) 7–10.

kleine Gruppe von Teilnehmern und Teilnehmerinnen erreicht werden könne. In der Tat läßt sich mit der konventionellen Vortragsform mit viel geringerem Aufwand eine viel größere Zahl von Teilnehmern und Teilnehmerinnen ansprechen. Doch muß an der Effizienz einer solchen direktiven Bildungsform gezweifelt werden. Entscheidend ist die Möglichkeit, mit dem EPL nicht nur an einen „guten Willen“ zu appellieren, sondern dem Paar ein Instrumentarium an die Hand zu geben und mit ihm schrittweise in Begleitung der Kursleiter/innen einzüben, das sich in leicht einsichtig zu machender Weise auf die Beziehungszufriedenheit auswirkt.

Ein Schlüssel zur Möglichkeit der praktischen Durchführung liegt in der Motivation der Paare selbst. Nach meinem Dafürhalten kann hier die Weitergabe eigener guter Erfahrungen mit einem Gesprächstraining viel besser

zur Teilnahme bewegen als umfangreiches, aber eben doch anonym bleibendes Werbe- und Informationsmaterial; dieses wird erst in einem zweiten Schritt angefragt, wenn bereits ein erstes Interesse geweckt ist. Wer mit jungen Paaren zu tun hat, wird ohne Überraschung feststellen, daß sich gerade jene für ein Gesprächstraining aufgeschlossen zeigen, die von vornherein für Fragen der Beziehungsgestaltung sensibler sind. Ebenso wenig wird es überraschen, daß in der Regel Frauen eher als Männer bereit sind, sich auf ein solches Programm einzulassen. Gründe mögen darin vermutet werden, daß sie im Hinblick auf die Beziehungsgestaltung anspruchsvoller sind, deren Defizite beruflich weniger kompensieren (können), Gefühle und deren Mitteilung weniger tabuisieren und im Hinblick auf die Austragung von Beziehungskonflikten risikobereiter sind.