



## Prädiktion und Prävention von Trennung und Scheidung – Illusion oder reale Möglichkeit? Schlossklinik Pröbsting, 3-7-2019

Prof. Dr. em. Kurt Hahlweg

TU Braunschweig, Institut für Psychologie

Abteilung für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik

### Gliederung

#### 1. Ist Liebe ein gesellschaftliches Problem?

- *Partnerschaft und Familie 2018*
- *Scheidungsfolgen für Partner und Kinder*

#### 2. Lässt sich Scheidung vorhersagen?

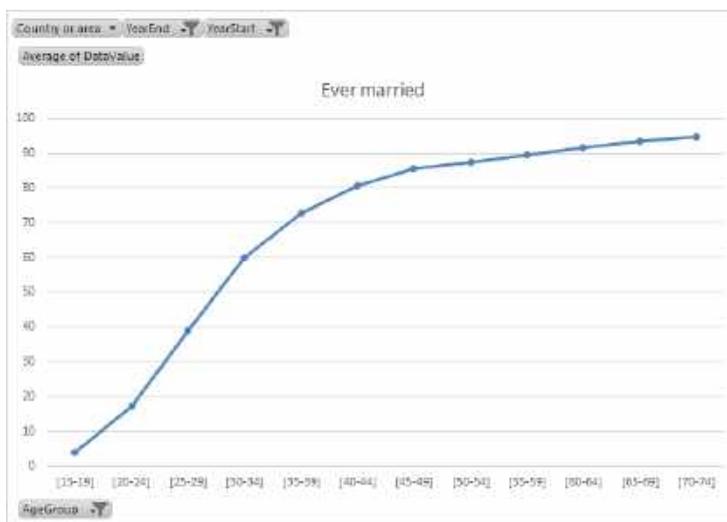
- *Determinanten der Partnerschaftsstabilität*
- *Die Funktion der Stimme*
- *Liebe ohne Wenn und Aber*

#### 3. Prävention: lässt sich Scheidung verhindern?

- *EPL Wirksamkeit über 25 Jahre*



## Partnerschaft und Ehe



231 Länder (ca. 7 Milliarden Personen)

<http://www.un.org/en/development/desa/population/theme/marriage-unions/WMD2015.shtml>



## Familie 2018

- **Man braucht Familie zum Glück: 80%**
- **Warum wünschen wir uns eine feste Partnerschaft?**
  - **Bedürfnis nach**
    - **Nähe / Verbundenheit / Intimität / Liebe**
    - **Gemeinsamkeit (Zeit, Aktivitäten)**
    - **Zärtlichkeit und Sexualität**
    - **Sicherheit (Stabilität, Vorhersagbarkeit)**

## Man braucht Familie zum Glück, aber



- Scheidungsrate ca. 40%
- Anstieg nicht-ehelicher Lebensgemeinschaften (NEL, 2.8 Mill. Paare)
  - Trennungsrate bei NEL-Paaren mit Kind < 5 Jahre viel höher (35%) als bei Verheirateten (10%)
- Anstieg Stieffamilien (12%)
- Pro Jahr ca. 200.000 Kinder < 18 Jahre betroffen

---

BMFSFJ: Familienreport 2017

## Familie in Deutschland 2018

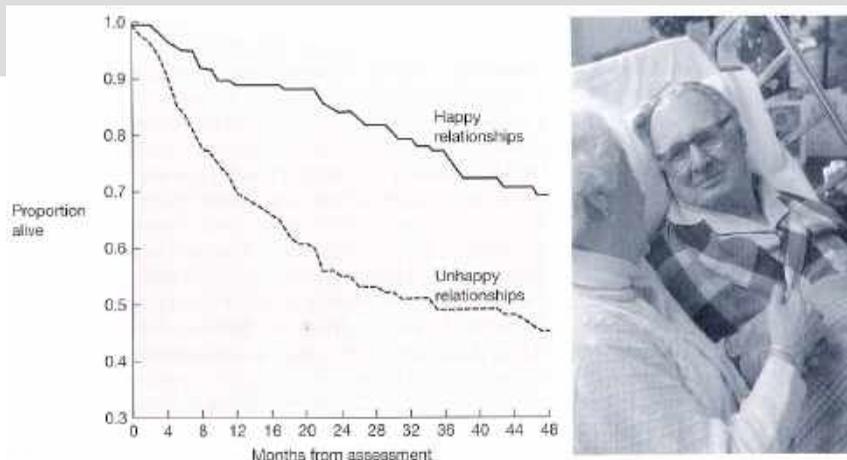
- **75% der Geschiedenen heiraten wieder**
- **Aber: Scheidungsrate höher als bei Erst-Ehen!**

## Folgen chronischer Partnerschaftskonflikte, Trennung und Scheidung



- Einer Scheidung gehen in den meisten Fällen eine **längerfristige Unzufriedenheit** und **unüberwindbare Konflikte** voraus
  - Chronische Partnerschaftskonflikte **erhöhen das Risiko** für
    - ...das Auftreten **psychischer Probleme** (z.B. Ängste, Depressionen) und **körperlicher Probleme** (z.B. koronare Herzerkrankungen)
    - ...schlechtere **Krankheitsverläufe**
    - ...eine niedrige **gesundheitsbezogene Lebensqualität**
    - ...eine hohe Unzufriedenheit mit dem **Familienleben**
- Betrifft nicht nur die **Partner selbst**, sondern auch die **betroffenen Kinder**
- **25% der Scheidungen ohne chronische Konflikte, permanente Verfügbarkeit potentieller Partner**

Amato (2010); Calmbach et al. (2014); Heinrichs et al. (2008); Job et al. (2014a); Landsford (2009)



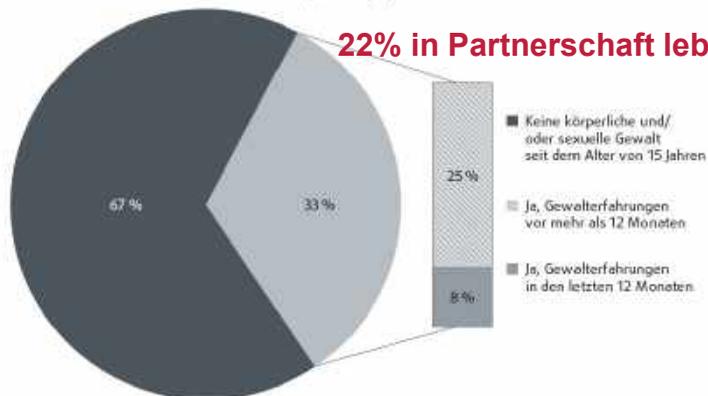
**FIGURE 1.6** The heart failure study. In the 48 months following one spouse's heart attack, about 30 percent of the patients in happy relationships died, compared to 55 percent of the patients in unhappy relationships.

### Michigan Herzinfarkt-Studie (Coyne et al., 2001)

In den 48 Monaten nach einem schweren Herzinfarkt des Partners starben 30% der Patienten in glücklicher gegenüber 55% in unglücklicher Beziehung

## Frauen und Gewalt

Abbildung 1 a: Frauen, die seit dem 15. Lebensjahr und in den 12 Monaten vor der Befragung körperliche und/oder sexuelle Gewalt erfahren haben, EU-28 (%)



Anmerkung: Von allein Befragte (N = 42.002).  
Quelle: FRA-Erhebung zu geschlechtsspezifischer Gewalt gegen Frauen, 2012.

Nur 30% keine psychischen Beeinträchtigungen

## Chronische Paarkonflikte und kindliche Verhaltensstörungen

### Kinder aus Partnerschaften mit chronischen Konflikten zeigen häufiger

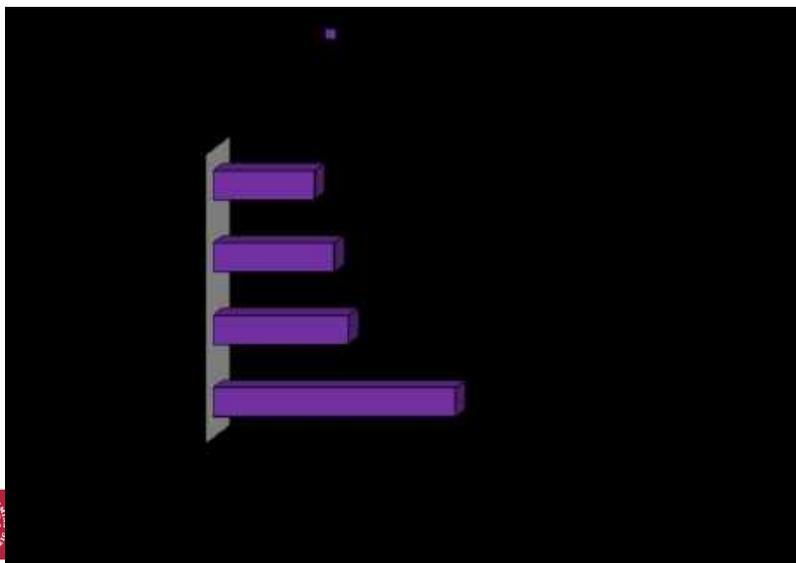
- Oppositionelles Trotzverhalten, Antisoziale Verhaltensstörungen, Externalisierende und Internalisierende Störungen
- Probleme mit Peers, Autoritätspersonen, Depression,
- Schulprobleme, berufliche Probleme

### Schwere des Paarkonflikts ist bedeutsamerer Prädiktor als Scheidung oder Ausmaß von Konflikten nach Scheidung

### Auftreten internaler und externaler Verhaltensstörungen hängt ab von

- Intensität der elterlichen Auseinandersetzungen, Häufigkeit, offener Feindseligkeit, körperliche Aggression, kindbezogene Konflikte
- Vorhandensein von Puffern (gute Beziehung zumindest zu einem Elternteil, elterliche Wärme, Unterstützung durch Geschwister, Freunde, Nachbarn)

## Psychische Auffälligkeit (%) und signifikante Risikoerhöhung (Odds Ratio; RKI, 2006)



Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien (Prof. Dr. Guy Bodenmann)

Universität  
Zürich



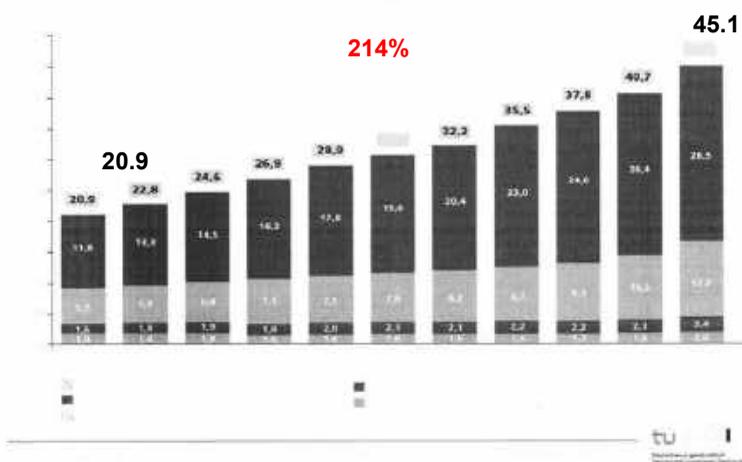
05.07.1

## Kinderarmut 2017

- 1.7 Mill. Alleinerziehende (AEZ, meist Mütter), 2.3 Mill. Kinder
- **21% unserer Kinder sind dauerhaft von Armut betroffen**
- **68% von Alleinerziehenden sind von Armut bedroht**
- **Gründe:**
  - Leben nach TS ist erheblich teurer: 2 Haushalte statt 1
  - Ökonomische Konsequenzen von TS für Frauen meist deutlich höher als für Männer
    - Bei AEZ sind Erwerbsmöglichkeiten aufgrund Kinderbetreuung häufig eingeschränkt
    - Oft keine Kinderbetreuungskosten vom Mann; 1 Mrd. €/Jahr.
    - Einkommenslücke muss durch öffentliche Transfers gefüllt werden.

Garbuszus et al., 2018

## Entwicklung der Ausgaben für die Kinder- und Jugendhilfe 2006 – 2016 in Mrd €



DJI, 2017

## Gliederung

### 1. Ist Liebe ein gesellschaftliches Problem?

JA

### 2. Lässt sich Scheidung vorhersagen?

- *Determinanten der Partnerschaftsstabilität*
- *Die Funktion der Stimme*
- *Liebe ohne Wenn und Aber*

### 3. Prävention: lässt sich Scheidung verhindern?

- *EPL Wirksamkeit über 25 Jahre*



## Warum verschlechtern sich Beziehungen?

### Modell des Familienzyklus

- Kennenlernen
- Partnerschaft
- Heirat / Zusammenleben
  - Elternschaft
- Familienleben mit jungen Kindern
- Familienleben mit Jugendlichen
  - Auszug der Kinder
  - Altern

## Warum verschlechtern sich Beziehungen? Determinanten von Partnerschaftszufriedenheit

### 1. Gewöhnung/Monotonie/Langeweile/Leere

- Schönheit, Sex Appeal, Status, etc. sind betroffen
- Je länger die Partnerschaftsdauer, desto stärker die Gewöhnungseffekte

### 2. Unrealistische Erwartungen

- Übersteigerte Erwartung an Partnerschaft; Hoffnung, dass dort alle Wünsche und Bedürfnisse befriedigt werden.

### 3. Chronischer Alltagsstress, Konflikte

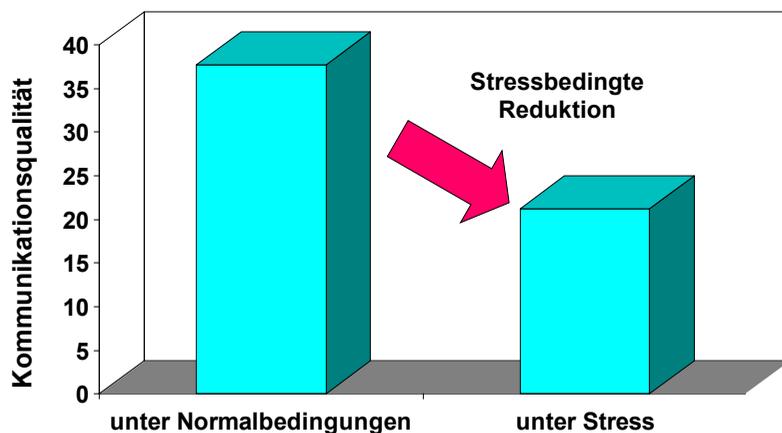
- Unbewältigt zerstört er die Liebe schleichend und lange Zeit unbemerkt.

## Stressbereiche in Familien



Bodenmann, 2004

## Einfluss von Stress auf die Partnerschaft



Bodenmann, 1995

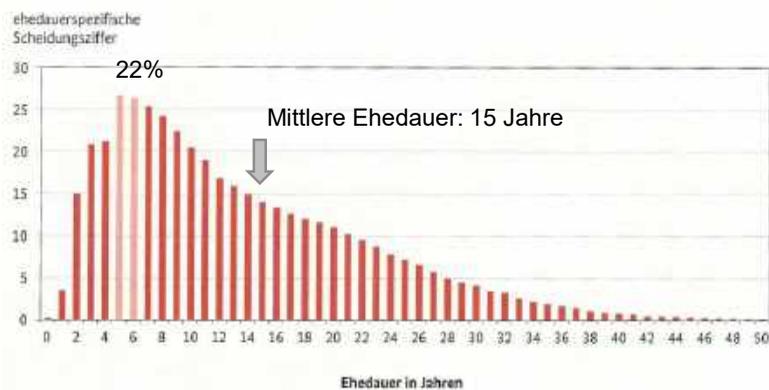
## Mögliche Folgen der Erst-Elternschaft

- Partnerschaftszufriedenheit sinkt bei 30% der Paare, die **Kommunikation** verschlechtert sich
  - Streit der Eltern erhöht sich um 50%
- **Schlafmangel**
- Stress durch **Schreien** (Schreikinder > 3Std/3 Tage/ Woche)
- **Verringerung sexueller Aktivitäten**
  - 6-12 Monate nach Geburt: 50% Frauen, 20% Männer; nach 3-4 Jahren: 30% der Paare
- **Wochenbettdepression**: 10 – 30%
  - abhängig von Partnerschaftszufriedenheit

Petch & Halford (2008). *Clinical Psychology Review*

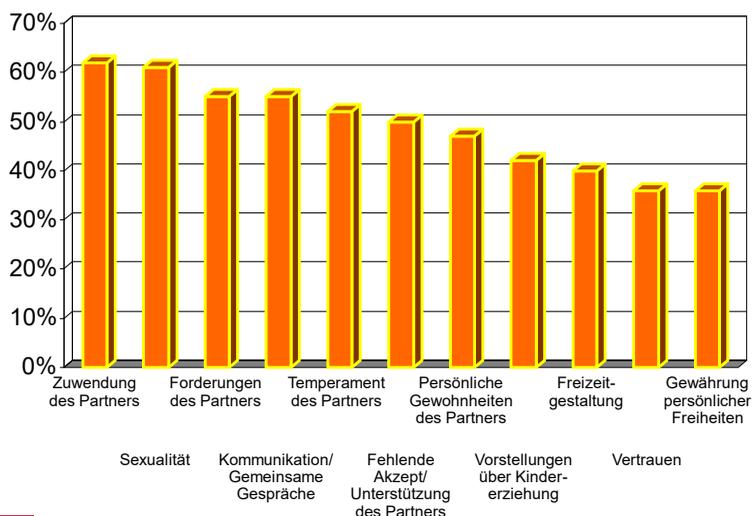
## Ehedauerspezifische Scheidungsziffern

Abbildung 32: Ehedauerspezifische Scheidungsziffern 2011, Ehescheidungen je 1.000 Ehen gleicher Dauer

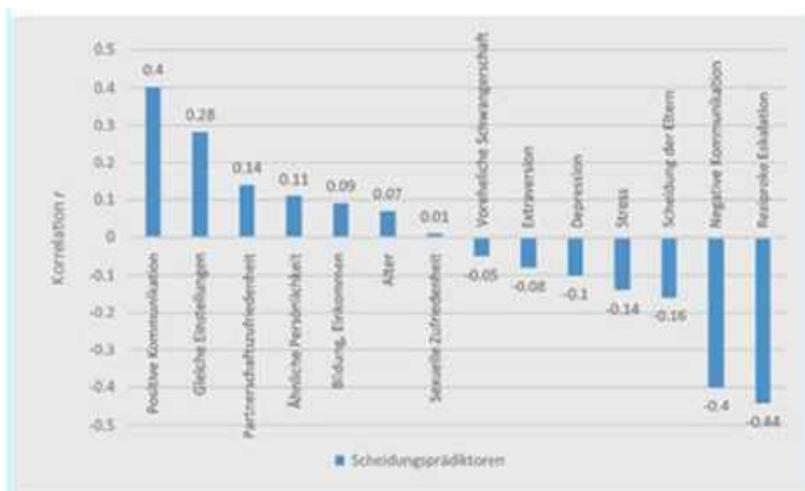


Quelle: Statistisches Bundesamt, 2012; ehedauerspezifische Scheidungsziffern 2011  
 Lesbeispiel: Von 1.000 Ehen mit einer Dauer von 6 Jahren (Eheschließung = 2005) wurden 22 wieder geschieden.

## Rangreihe der Häufigkeiten von nicht gelösten Problemen bei Therapiepaaren



## Prädiktoren von Scheidung



Karney & Bradbury, 1995

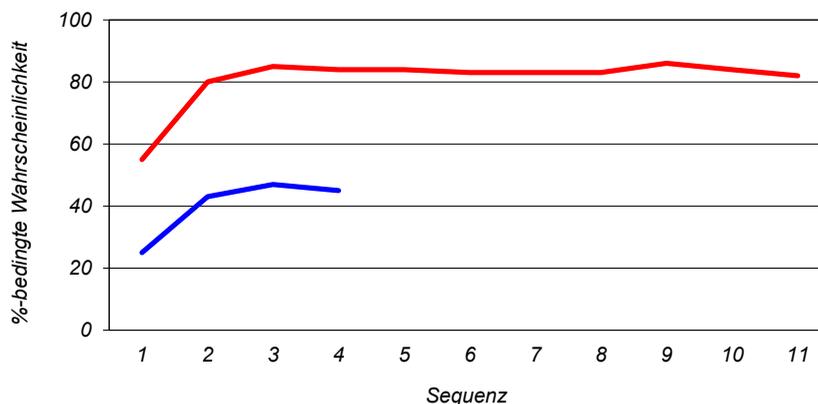
## Thema: Du kümmerst Dich nicht um mich!

- 1 Er: Warum guckst du den wieder so maulig? (KR)
- 2 Sie: Das war wieder typisch. Ich sitze den ganzen Abend blöd rum, du kümmerst dich überhaupt nicht (KR).
- 3 Er: Äh, du hättest ja auch mal ein paar Leute kennenlernen können. Das ist ja wohl kein Ding! (KR)
- 4 Sie: Das ist einfach gedankenlos, das sagen Uta und Klaus auch. (KR)
- 5 Er: Uta und Klaus! Immer solidarisiert du dich mit Uta und Klaus. Das wissen wir ja wohl beide. (KR)
- 6 Sie: Guck dich doch einmal an. Du guckst immer so mürrisch, genau wie bei meinen Eltern. Da sitzt du da rum, machst ein Gesicht wie sieben Tage Regenwetter. (KR)
- 7 Er: Immer meckerst du an mir rum, immer musst du an mir rummeckern. Ich geh nicht mehr Squash spielen. Ich kann nichts mehr alleine machen. (KR)
- 8 Sie: Kann ich Squash spielen gehen? Ich kann auch nicht jeden Tag alleine weggehen. Ich mach schließlich auch den ganzen Haushalt. Da hilfst du mir überhaupt nicht. Aber Squash spielen gehen. (KR)

M	KR <sup>0</sup>	KR <sup>-</sup>				
F	KR <sup>-</sup>					



## Kennzeichen gestörter dyadischer Interaktionen



— unzufriedene Paare — zufriedene Paare (Hahlweg, 1986)



## Merkmale einer dysfunktionalen Partnerschaft

- Häufige und lang andauernde Negativität
- Hohe **Intensität** der Negativität (Gewalt)
- Keine **Versöhnung** nach Konflikten
- Keine **Lösungsfindung** bei Konflikten
- Bei hoher Negativität kaum Positivität (negative Ratio)
- Wenig **Alltagspositivität**
- Geringe gegenseitige **Unterstützung**

## 4 Apokalyptische Reiter

(Gottman et al., 1998)

- **Destruktive, verallgemeinernde Kritik:** DU-Botschaften, Generalisierungen (immer, nie), mit aggressivem, anklagendem, vorwurfsvollem Ton
  - **Verächtliche Kommunikation:** gemeine, abwertende, den Partner lächerlich machende, ihn in seinem Selbstwert treffende Bemerkungen
  - **Defensivität:** Zurückweisung von Schuld und Verantwortung, Beharrung auf der eigenen Sicht, dass man selber Opfer der Situation ist und damit auf das Verständnis und die Vergebung des Partners drängt, während man selber weder Verständnis noch Empathie für den Partner ausdrückt
  - **Provokative Kommunikation:** Ausspielen von Wissen über Schwächen des Partners, unbeantwortbare, den Partner in die Enge treibende Fragen stellen, dem Partner mit Provokationen zeigen, dass man ihm überlegen ist und ihn nach Belieben beleidigen, kränken oder verletzen kann
  - **Rückzug:** (stonewalling): mangelnden Blickkontakt (im Raum herumblicken), Beschäftigung mit seinen Fingern oder anderen Gegenständen, während der Partner mit einem spricht, Demonstration von Desinteresse und Distanz.
- 

## Gliederung

### 1. Ist Liebe ein gesellschaftliches Problem?

JA

### 2. Lässt sich Scheidung vorhersagen?

- Determinanten der Partnerschaftsstabilität
- **Die Funktion der Stimme**
- **Liebe ohne Wenn und Aber**

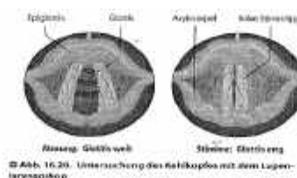
### 3. Prävention: lässt sich Scheidung verhindern?

- **EPL Wirksamkeit über 25 Jahre**

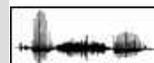


## Sprachgrundfrequenz $f_0$ (voice stress)

- **Was verrät meine eigene Stimme über meine Partnerschaft?**
- Atemgase / Luftstrom aus den Lungen – Freisetzung reguliert durch den Kehlkopf – produziert so periodische Schwingungen der Stimmlippen
- Kehlkopf und Stimmlippen sind verbunden, Stimmlippen können daher über die Kehlkopfmuskulatur verschieden positioniert und gedehnt werden – Entstehung verschiedener Vibrationsmuster und Klänge
- Sprachgrundfrequenz (fundamental frequency) = Anzahl der Öffnungen und Schließungen der Stimmlippen über der Glottis / Stimmritze



### Voice Stress



- ✓ objektiv, reliabel und valide (psychometrische Gütekriterien)
  - erhöhte  $f_0$ -Werte = reliabler Indikator emotionaler Erregung (Justin & Scherer, 2005)
  - signifikante Zusammenhänge mit Psychophysiologie & Kommunikationsverhalten (Weusthoff, Baucom & Hahlweg, 2013)
- ✓ non-invasive und non-apparative Erhebung
- ✓ Ökonomisch
  - Audio-Aufnahmegerät, Computer und Praat (Boersma & Weenink, 2012)
- ✓ direkt im Interaktionsprozess beteiligt oder verfügbar
  - enger Zusammenhang mit Stimmhöhe ( $r = .89$ ; Standke et al., 1984)
- ✓ vom Handelnden nicht oder nur schwer willentlich beeinflussbar
- ✓ auch auswertbar, wenn im ursprünglichen Versuchsaufbau nicht vorgesehen



## Studie 1: Variablen

Variable	Abkürzung	Datenquelle	Referenz
Sprachgrundfrequenz	$f_0$	Physiologie	-
Herzrate	HR	Physiologie	-
Blutdruck	BP	Physiologie	-
Cortisol	-	Physiologie	-
Kommunikationsverhalten	FPK	Selbstbericht	Kröger et al., 2000
Kommunikationsverhalten	KPI	Fremdbericht	Hahlweg, 2005



## Prädiktion von Scheidung nach 11 Jahren

- Bei simultaner Berücksichtigung korreliert nur
- **↑  $f_0$  Range der Frauen ( $p = 0.034$ )** und
- **↑ erhöhte Cortisol-Ausschüttung der Männer ( $p = 0.012$ )**
- **mit einem erhöhten Langzeitrisiko für Scheidung**



Weusthoff, Kliem, Hahlweg & Baucom, 2013

## Studie 2: Sagt Voice Stress Partnerschaftszufriedenheit vorher?

N = 96 Paare vor  
EPL-Teilnahme  
Vor kirchlicher Heirat  
→ Konfliktdiskussion



25 Jahre nach EPL-  
Teilnahme  
N = 45 Paare

→ Telefoninterviews

Engl, Thurmaier & Hahlweg, 2018; Supke, Schulz & Hahlweg, 2018



## Prädiktion von Partnerschaftszufriedenheit



Weber et al., in preparation

## Studie 3: Liebe ohne Wenn und Aber?

N = 96 Paare vor  
EPL-Teilnahme  
Vor kirchlicher Heirat

→ Konfliktdiskussion



25 Jahre nach EPL-  
Teilnahme  
N = 65 Paare  
172 Transkripte

→ Telefoninterviews

Engl, Thurmaier & Hahlweg, 2018; Supke, Schulz & Hahlweg, 2018



## Studie 3: Liebe ohne Wenn und Aber?

Linguistische Datenanalyse (Pennebaker et al., 2015)

- **Konjunktionen** (*weil, als, aber, wenn, anstatt, wie wenn*), Bindewörter einer Sprache, wurden in Hinblick auf ihre Bedeutung für PZ kaum untersucht.
- **Fragestellung.** Lässt sich anhand der Häufigkeit von in Konfliktgesprächen verwendeten Konjunktionen die Scheidungswahrscheinlichkeit von Ehepaaren nach fünf und 25 Jahren vorhersagen?
- **Methode.** Linguistische Auswertung von 172 Transkripten von  $N = 65$  zu prä zufriedenen und heiratswilligen Paaren

Supke, Schulz & Hahlweg, 2018

## Ergebnisse nach 5 Jahren Liebe mit Wenn und Aber!

**Konjunktionen:** Signifikanter Prädiktor: je häufiger, desto **geringere**  
Scheidungswahrscheinlichkeit

### Schlussfolgerungen

- Konjunktionen sind Indikator für kompromissorientierte Konfliktlösung
  - Kompetenz von zufriedenen Partnern, ihre Standpunkte in komplexen Weise darzustellen.
  - Sie können ihre Gedankengänge verknüpfen, Kommunikation in Konfliktgesprächen verläuft kohärenter.
  - Folge: beide Partner verstehen den Standpunkt des Anderen besser
  - Schaffung eines langfristig verständnisvolleren Interaktionsstiles
- 
- **Genau dies ist das Ziel des EPL**

Supke, Schulz & Hahlweg, 2018

## Gliederung

### 1. Ist Liebe ein gesellschaftliches Problem?

JA

### 2. Lässt sich Scheidung vorhersagen?

JA

### 3. Prävention: lässt sich Scheidung verhindern?

- *EPL Wirksamkeit über 25 Jahre*



## Ehevorbereitung – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL)

### Durchführung

- 6 wöchentliche Sitzungen oder ein Wochenende (Sa-So)
- 2 Trainer, 4 Paare
- Paare führen ihre Gespräche räumlich getrennt voneinander
  - » 1 Gruppenraum plus 3 Einzelräume
  - Oder: 1 Paar – 1 Trainer, ca. 6 – 8 Einzelsitzungen

EPL I: Ehevorbereitung

EPL II: Paare Beziehungsdauer 1 - ??

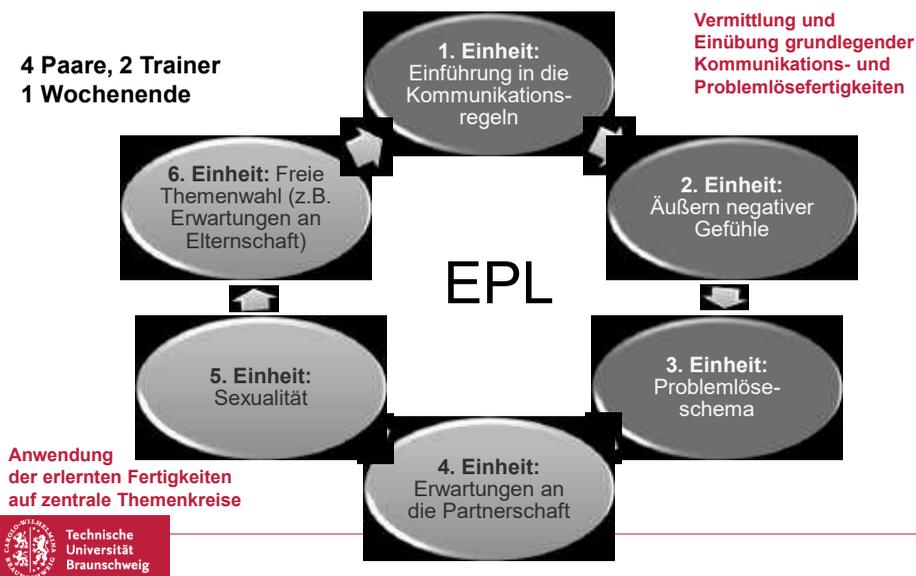
Für heterosexuelle und homosexuelle Paare

Hahlweg, Thurmaier, Engl, Eckert, & Markman, 1998

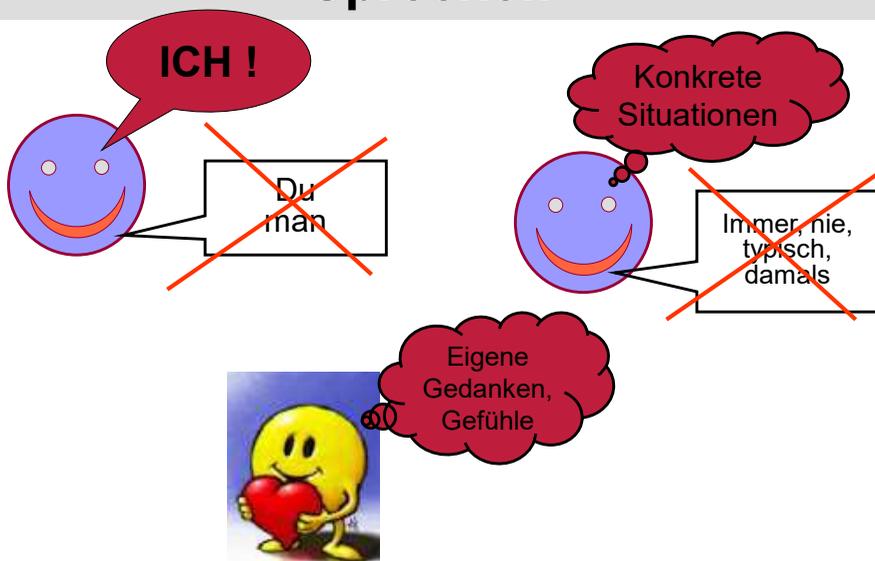


## Ehevorbereitung – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL) (Thurmaier, Engl, Eckert, Hahlweg, & Markman, 1988)

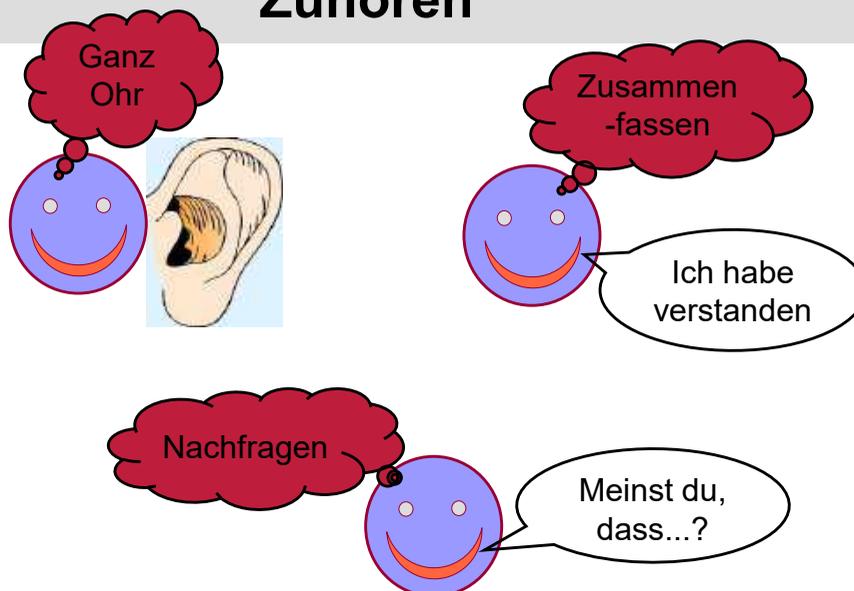
4 Paare, 2 Trainer  
1 Wochenende



## Sprechen



## Zuhören



## EPL-I-Studie (1988): Ehevorbereitung



N = 96 Paare

**EPL:** 64 Paare

**KG:** 32 Paare

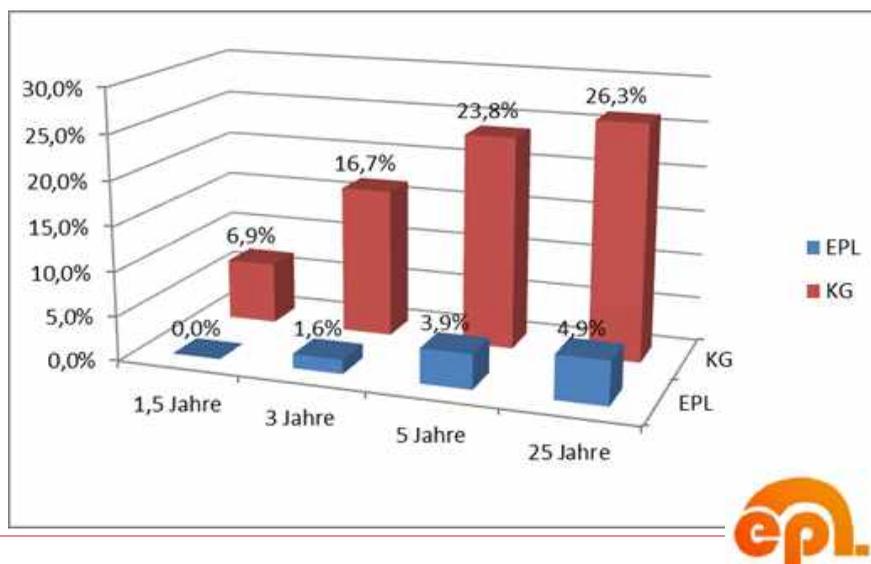
**Mittleres Alter: 28 Jahre**

**Mittlere Partnerschaftsdauer: 3.6 Jahre**



Thurmeier et al, 1998

### Entwicklung der Scheidungsraten in EPL- (N=64) und Kontrollgruppe (N=32)



## EPL-II-Studie – 11 Jahre Follow-up



**Stichprobe:** N = 81 Paare

- EPL: N = 67 (EPL +)
  - Non-EPL/Ablehner: N = 15 (EPL -)
- Keine Unterschiede zwischen EPL+ und EPL- zu Prä



### Assessment

Telefon-Interview  
→ Hohe Teilnahme-Rate (93%)

### Durchschnittsalter:

51 Jahre

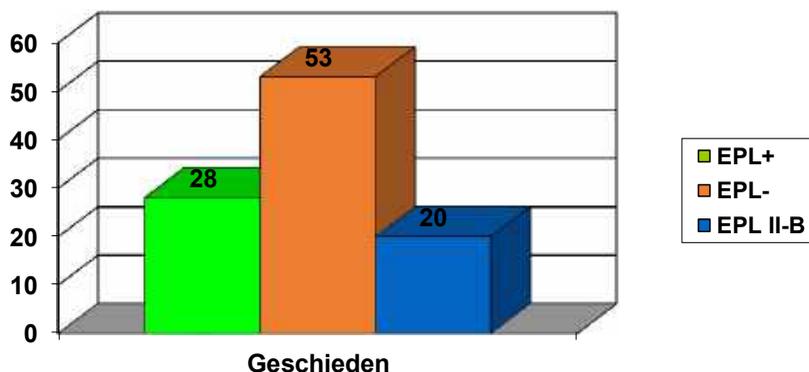
### Durchschnittliche

Partnerschaftsdauer: 22 Jahre



Hahlweg & Richter, 2010

## 11-Jahres Follow-up: Scheidungsraten für EPL vs. Nicht-EPL Paare und EPL II-B Paare



$\chi^2=3,9$ ,  $p=0.048$  (2-tailed)

## Gliederung

### 1. Ist Liebe ein gesellschaftliches Problem?

**JA**

### 2. Lässt sich Scheidung vorhersagen?

**JA**

### 3. Prävention: lässt sich Scheidung verhindern?

**JA**



## Chancen und Herausforderungen von Prävention

- Chancen:
  - Kindliche Entwicklung kann nachhaltig positiv beeinflusst werden
  - Familien, Paare werden gestärkt
  - Kinderarmut kann reduziert werden
  - wenn die Unterstützungsangebote evidenzbasiert und nachhaltig sind!



## Gelungene Kommunikation ... damit die Liebe bleibt



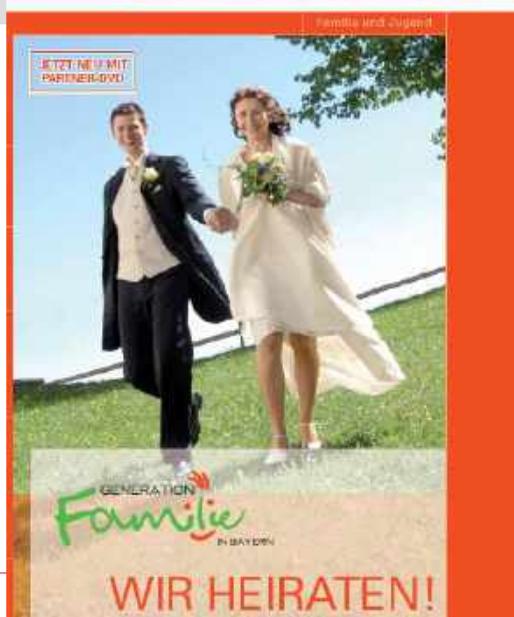
Eine interaktive DVD zum Gelingen von Beziehungen für junge Paare. Nach dem international erfolgreichen Paarkommunikationstraining EPL  
(EPL Partnerschaftliches Lernprogramm)

Autoren:  
Joachim Engl, Franz Thurnmaier

Projektförderung:  
Bayerisches Staatsministerium für Arbeit  
und Sozialordnung, Familie und Frauen

an allen  
bayerischen  
Standesämtern

Bayerisches Staatsministerium für  
Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen



## Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung (Schindler, Hahlweg & Revenstorf, 2017)



- Liebe und Bindung
  - Das Beziehungskonto
  - Wie entwickeln sich Krisen?
  - Zwangsprozess
- Geben und Nehmen
  - Reziprozität
  - Zwangsprozess unterbrechen
- Kommunikation I:  
Wie sage ich es?
  - Gefühl und Verhalten
  - Gefühle direkt ausdrücken
- Kommunikation II:  
Wie nehme ich es auf?
  - Aktives Zuhören
- Konfliktgespräch:  
Wie löse ich es?
  - Bedürfnisse formulieren
  - Änderungswünsche spezifizieren
  - Lösungsmöglichkeiten verhandeln
- Absprachen:  
Wie setzen wir es um?
  - Erfolgreiche Problemlösung
  - Praktikable Lösungen umsetzen
- Streit minimieren
  - Einem Streit vorbeugen
  - Ansätze zur Versöhnung
- „10 Gebote“ zur Beziehungspflege

## Take Home Message

- Liebe ist häufig ein flüchtiges Phänomen
- Präventive Interventionen gehören zu den effektivsten und kostengünstigsten Maßnahmen, um Scheidung/Trennung mit den Folgeproblemen zu verhindern – vor allem für die Kinder
- Paarinterventionen und Erziehungs-Kompetenztrainings und sollten im Mittelpunkt von staatlich geförderten Public-Health Maßnahmen stehen
- Vor allem evidenz-basierte Programme sollten staatlich gefördert werden
- Anreize müssen geschaffen werden, damit Paare diese Angebote häufiger nutzen

## Literatur

- Schindler, L., Hahlweg, K. & Revenstorf, D. (2017).  
*Partnerschaftsprobleme: Diagnose und Therapie*. 3. Auflage. Berlin, Heidelberg, New York: Springer.
  - Hahlweg, K. & Baucom, D.H. (2008). *Partnerschaft und psychische Störung*. Fortschritte der Psychotherapie, Bd. 34. Göttingen: Hogrefe
  - Diagnostik**
  - Hahlweg, K. (2016). *Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik (FPD: Partnerschaftsfragebogen PFB, Problemliste PL und Fragen zur Lebensgeschichte und Partnerschaft FLP-R)*. 2. Auflage. Göttingen: Hogrefe.
  - Therapiebegleitende Texte für Paare**
  - Bodenmann, G. (2004). *Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen*. Bern: Huber.
  - Schindler, L., Hahlweg, K. & Revenstorf, D. (2017).  
*Partnerschaftsprobleme? So gelingt Ihre Beziehung. Handbuch für Paare*. 5. Auflage. Berlin, Heidelberg, New York: Springer.
  - DVD's**: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie, Rückertstr. 9, 80336 München; Tel: 089-544311-0, [www.institutkom.de](http://www.institutkom.de)
-