



**Universität  
Zürich** UZH

**Psychologisches Institut - Klinische Psychologie Kinder/Jugendliche und Paare/Familien**

---

# **In guten wie in schlechten Zeiten?**

**Warum schlechte Zeiten in Scheidung enden können**

Landwirtschaftliche Familienrechtstagung 13.11.2013

lic. phil. Martina Zemp  
martina.zemp@uzh.ch

## Eine erfüllende Partnerschaft...

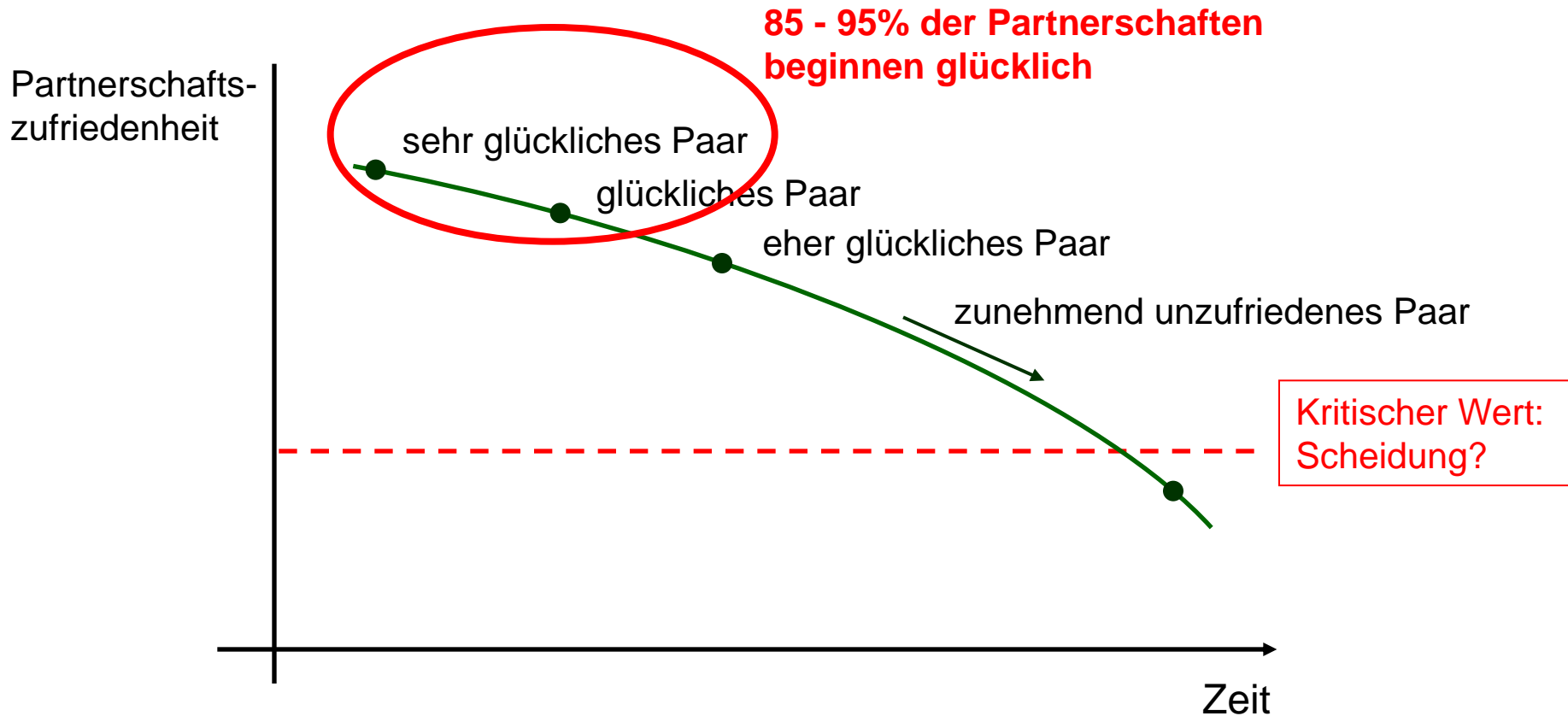
...gehört noch immer zu einer der wichtigsten Ressourcen der Menschen, weil...

- 1) wesentliche Bedingung für die Lebenszufriedenheit
- 2) Schutzfaktor gegen psychische und körperliche Erkrankungen (Bodenmann, 2012)

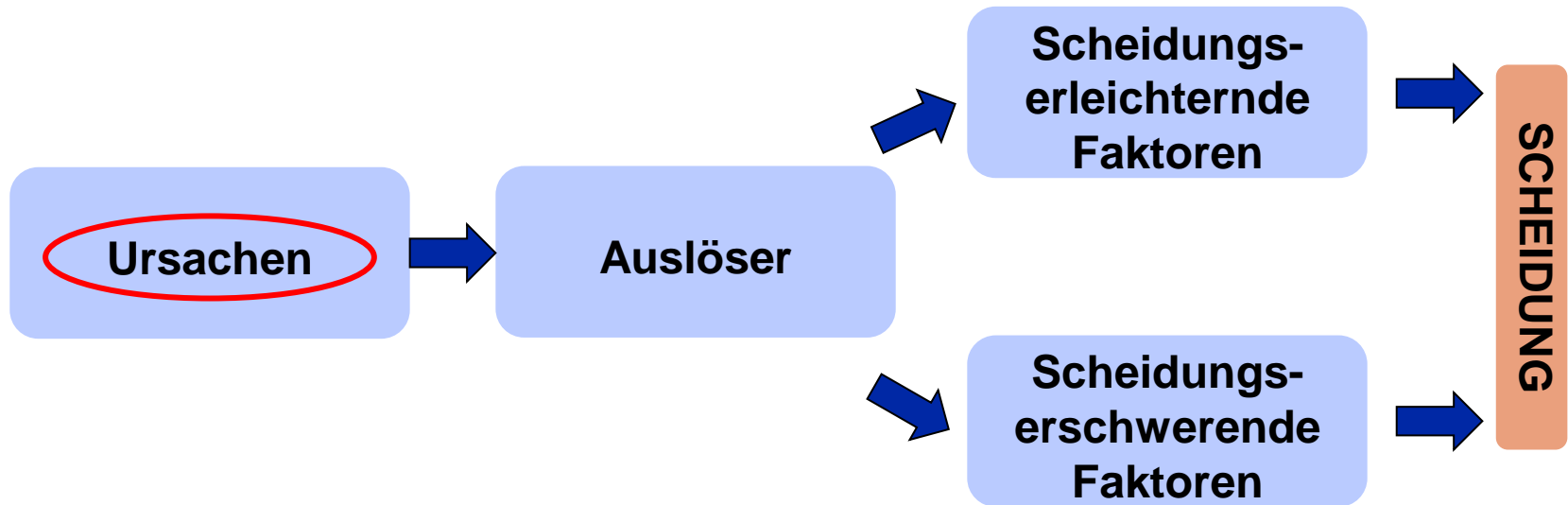




## Dabei starten die meisten Paare glücklich...



## 4 scheidungsrelevante Faktoren



In Anlehnung an Bodenmann, 2009

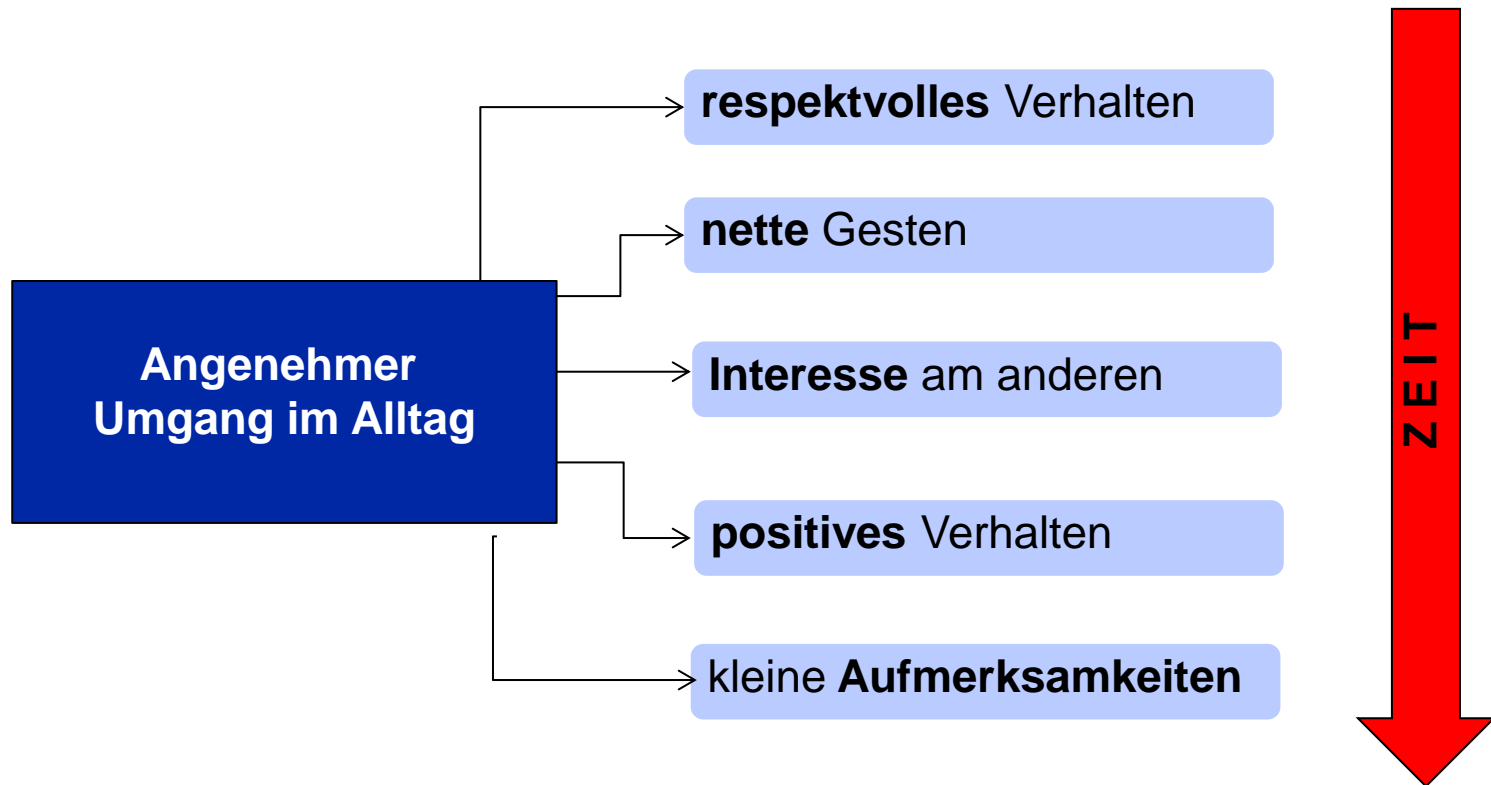
## 2 Hauptrisikofaktoren für eine Scheidung

1. **Persönlichkeitsmerkmale** der Partner: psychische Labilität

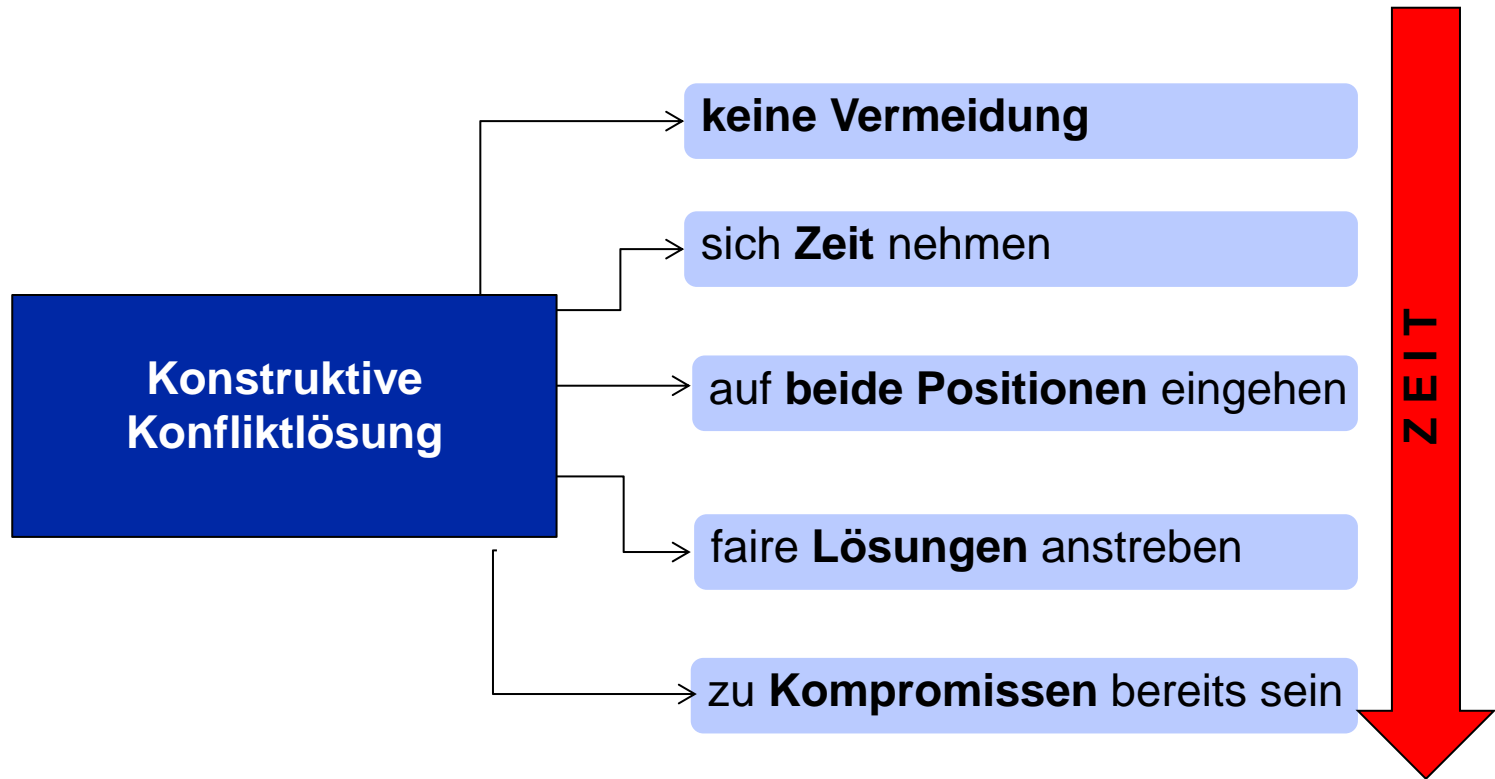
➡ keine gut Vorhersagekraft (Karney & Bradbury, 1997)

2. mangelhafte **Kompetenzen** in der  
Partnerschaft (Karney & Bradbury, 1995)





Bodenmann, 2012



Bodenmann, 2012



Bodenmann, 2012



## 1. Grund: Verstärkererosion

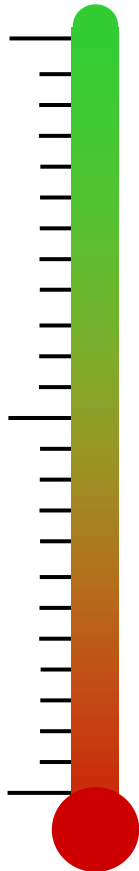
Alle anfänglich positiven Eigenschaften des Partners (z.B. Attraktivität, Hilfsbereitschaft) sind **Gewöhnungsprozessen** unterworfen und verlieren ihre Wirksamkeit im Verlauf der Zeit (Glenn, 1998).



**Monotonie/Langeweile**

## 2. Grund: Negative Interaktionen (Zwangsprozesse)

positive  
Kommunikation

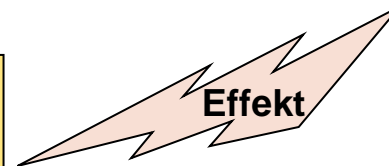


Kommunikation von Partner A beginnt positiv



- Partner B reagiert nicht darauf
- Partner B reagiert negativ

Abnahme der positiven  
Verhaltensäusserungen

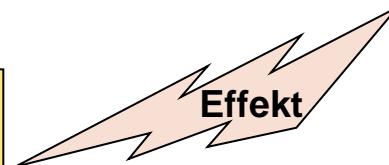


Partner A versucht es mit  
neutralen Äusserungen



- Partner B reagiert nicht darauf
- Partner B reagiert negativ

Partner A wird zunehmend  
negativer



Partner A wird destruktiv



Partner B lenkt ein

Destruktivität von A wird  
verstärkt



Negative  
Kommunikation

Partner A hat seine  
**Bedürfnisse durchgesetzt**  
und wird wieder angenehm.

Effekt

Partner B hat wieder  
seine **Ruhe**.

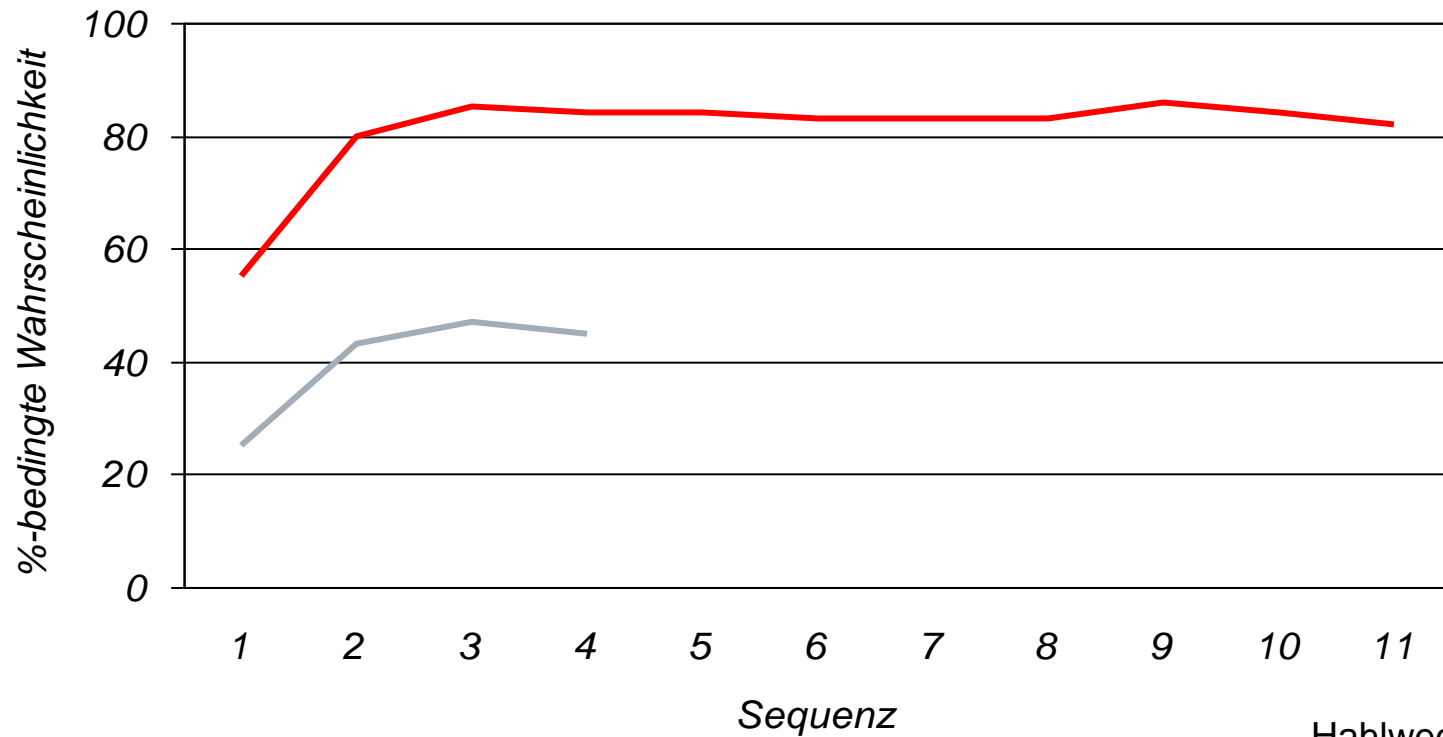


Beide Partner lernen, dass man nur genügend negativ sein muss, um seine Bedürfnisse durchzusetzen. Damit spielt sich im Paar insgesamt eine **Negativspirale** ein.

Patterson & Reid, 1970



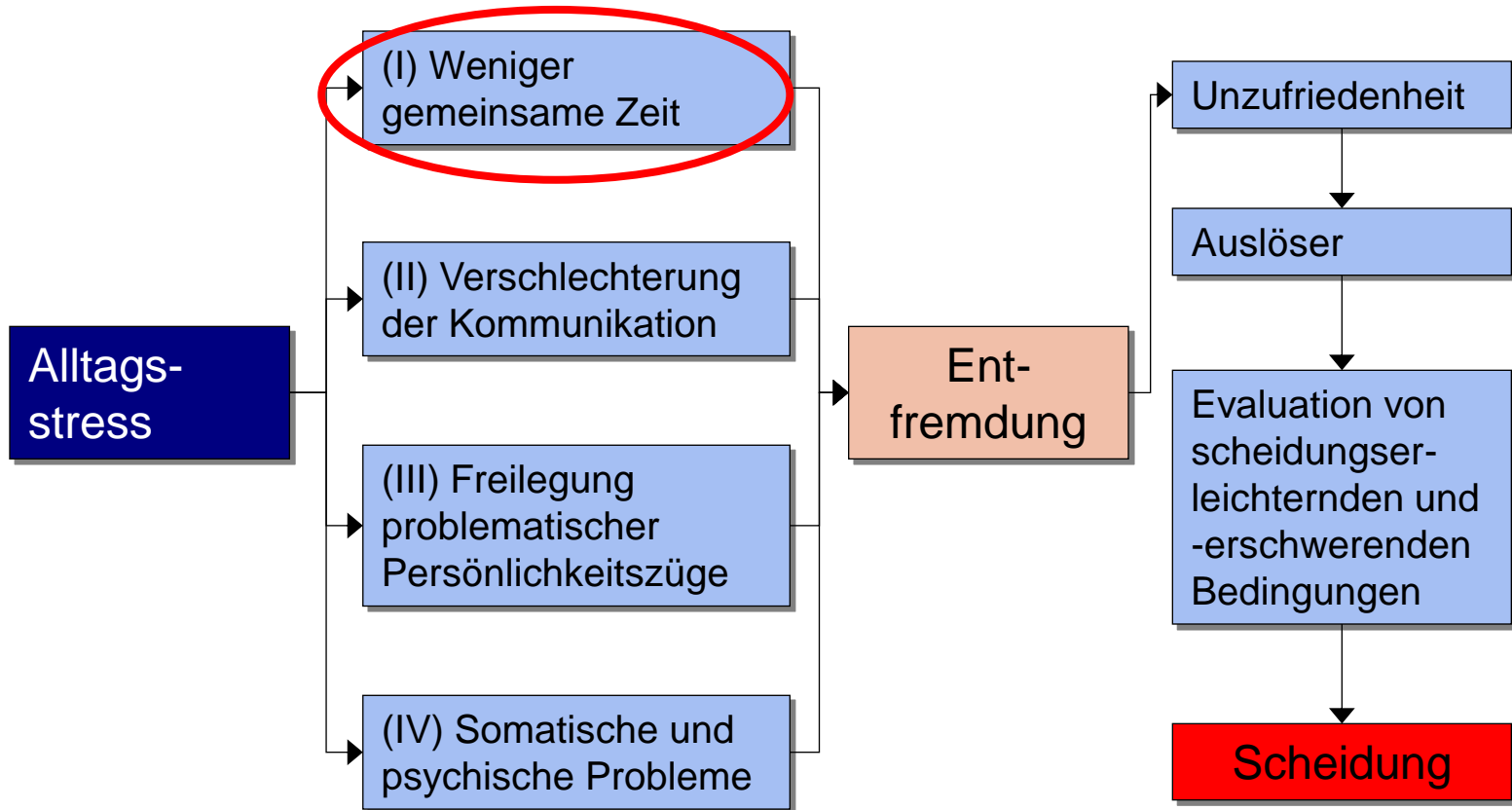
## Negativspirale bei unzufriedenen Paaren



Hahlweg, 1986

— unzufriedene Paare — zufriedene Paare

### 3. Grund: Alltagsstress



## Warum ist die gemeinsame Zeit so wichtig?

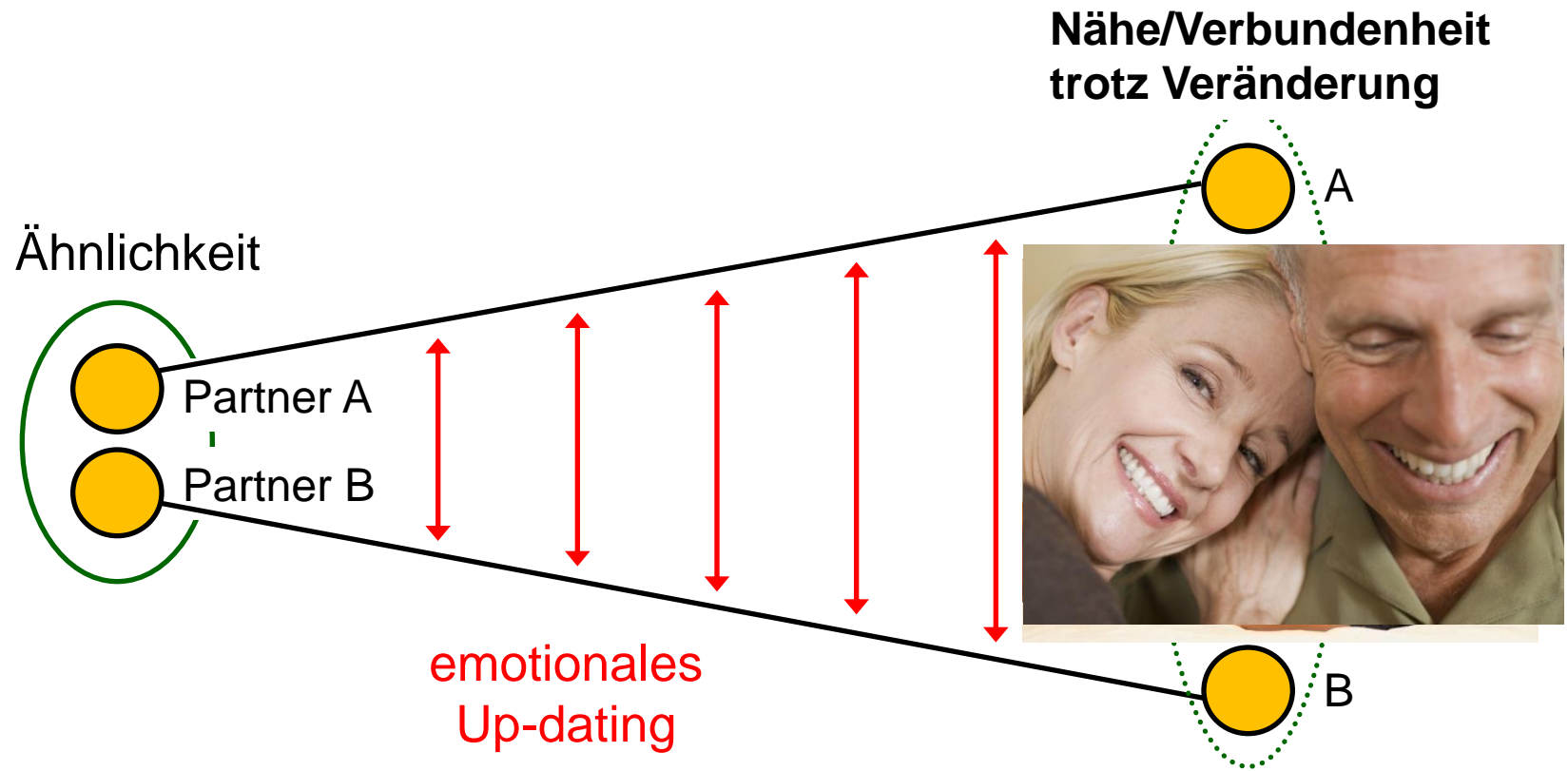


### Grundlage für:

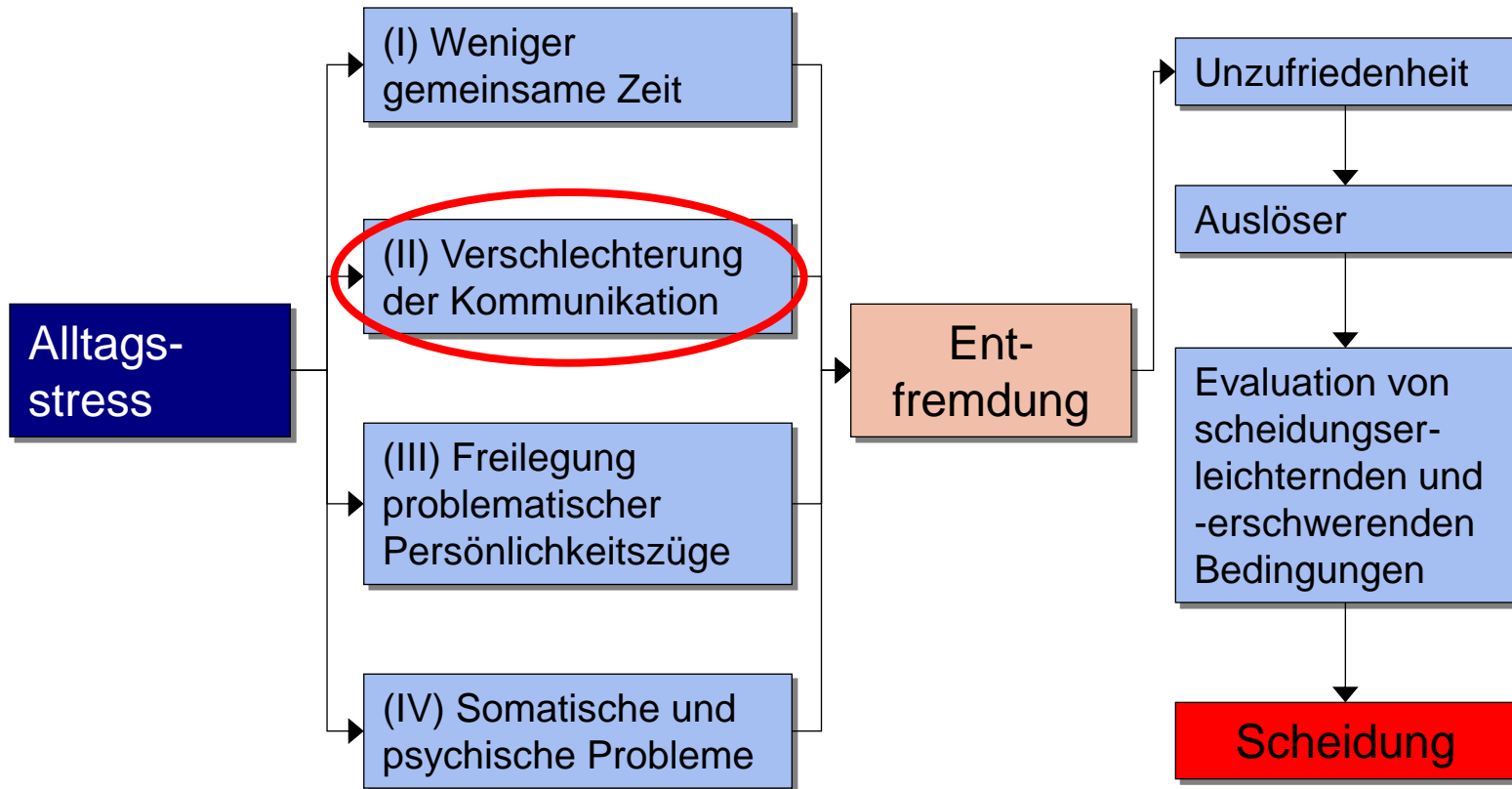
- gemeinsame Erlebnisse
- persönliche Begegnung
- gegenseitige Unterstützung
- verbindende Sexualität
- Wir-Gefühl
- emotionale Selbstöffnung

nach Bodenmann, 2002

## Weniger Zeit führt zu weniger Selbstöffnung

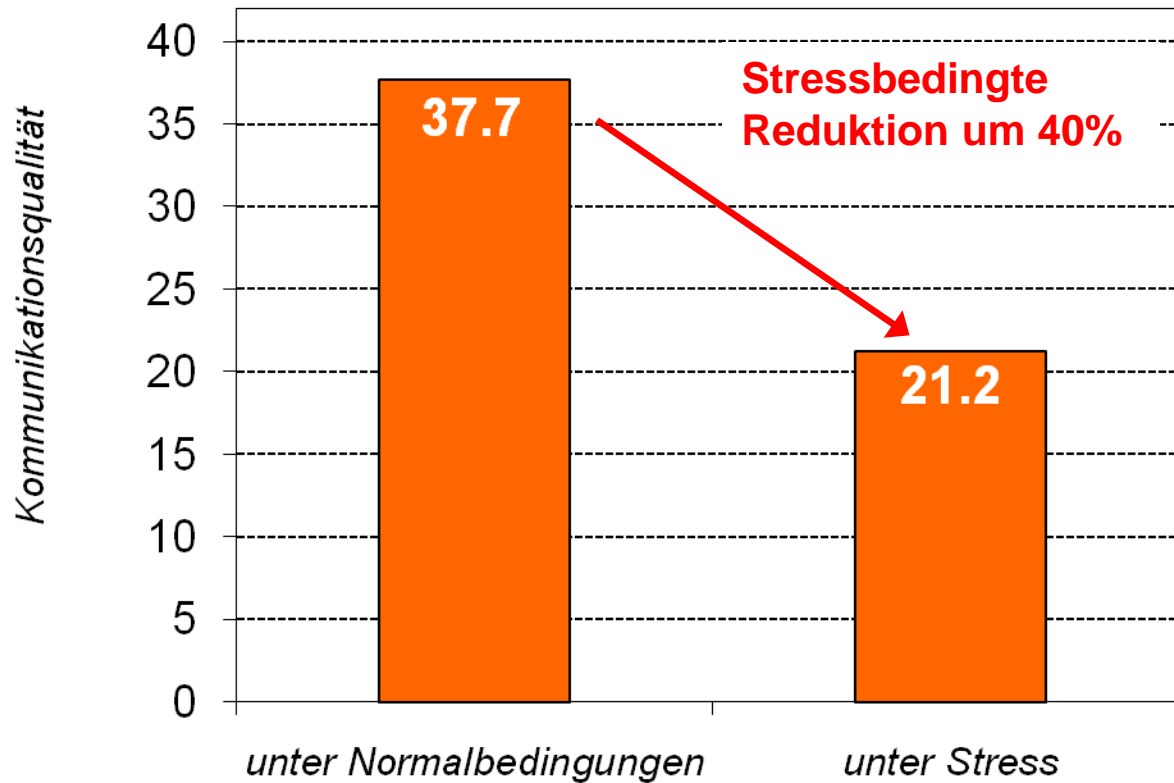


### 3. Grund: Alltagsstress





## Stress verschlechtert die Kommunikation um 40%



Bodenmann, 2000b

## Die 4 apokalyptischen Reiter einer Ehe

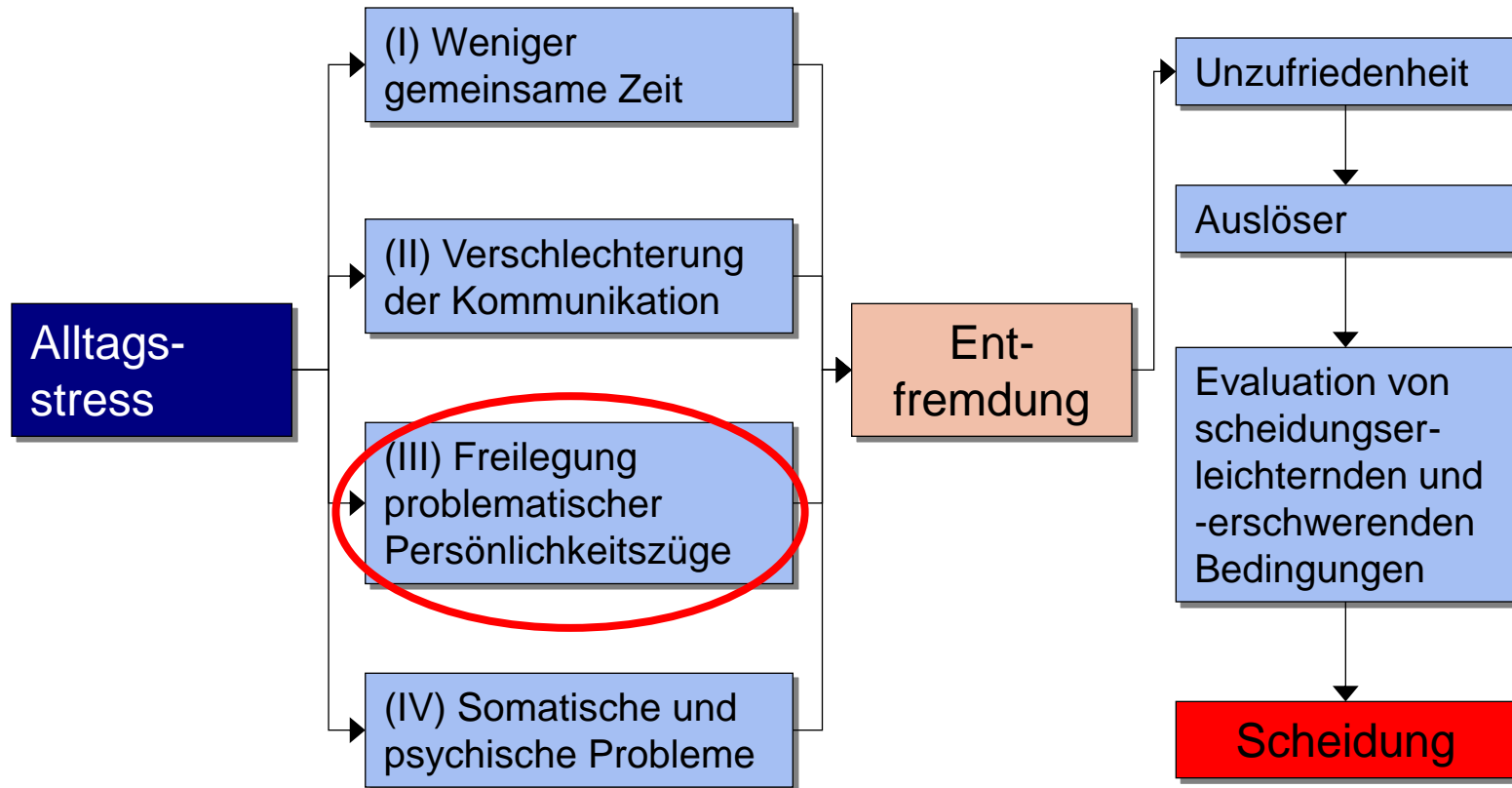


1. Verallgemeinernde Kritik
2. Defensive Kommunikation
3. Verächtliche, abwertende Kommunikation
4. Rückzug / «Mauern»



Gottman, 1994

### 3. Grund: Alltagsstress



## Stress demaskiert....

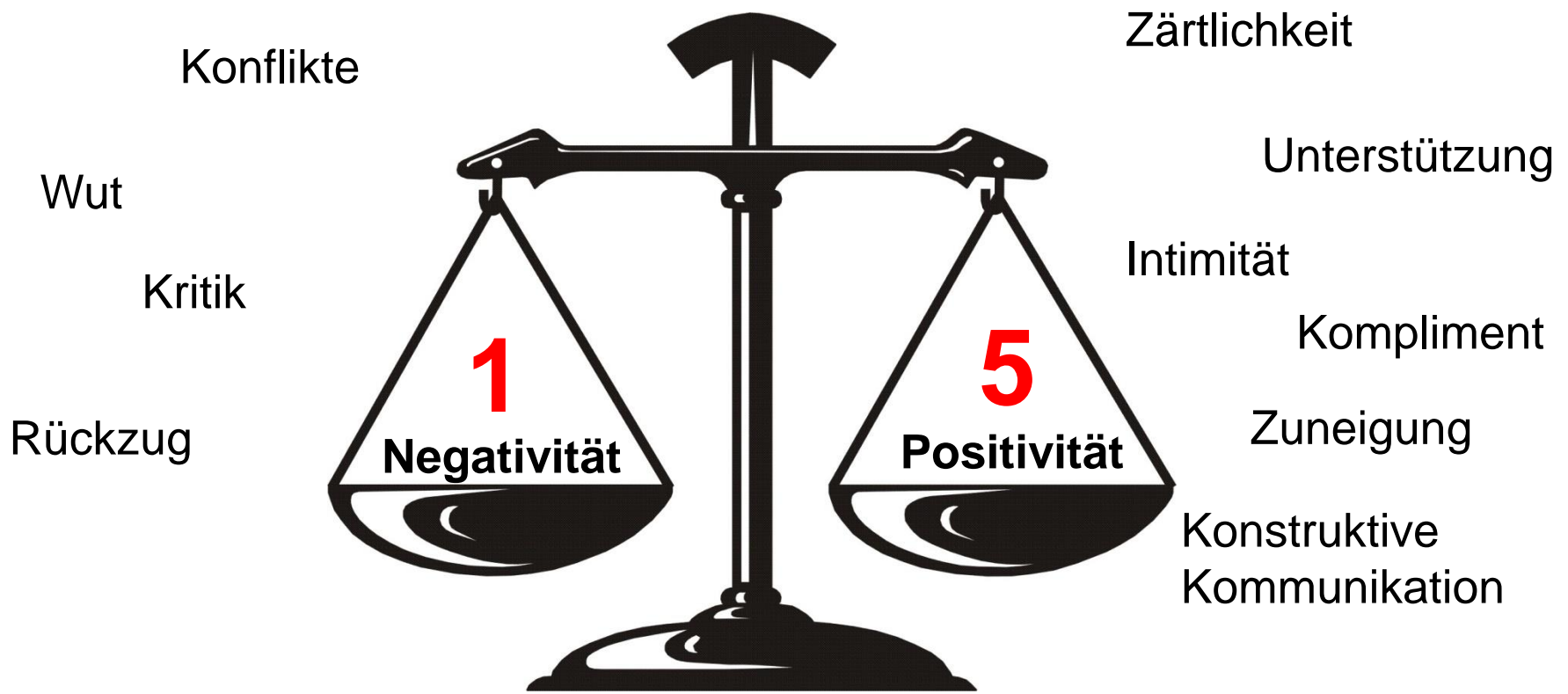


### Man reagiert:

- gereizter
- dominanter
- rigider
- intoleranter
- ängstlicher
- ...

nach Bodenmann, 2002

## Balance-Theorie der Ehe (Gottman, 1993)





## Take Home Message

1. Der Zerfall einer Beziehung/Ehe ist ein **schleichender Prozess**, der durch Stress im Alltag angekurbelt wird.
2. Nicht die anfängliche Qualität einer Partnerschaft bestimmt über deren Stabilität und Dauer, sondern die **Pflege der Beziehung**.
3. Die Kompetenzen dafür (positives Verhalten) puffern die Negativität und können **trainiert** werden.



## Professionelle (präventive) Hilfe

- «paarlife» (Bodenmann, 2000a) - Angebot zur Stressbewältigung als Paar und zur Pflege der Partnerschaft (<http://www.paarlife.ch/>)
  - **paarlife-Abendkurs "Was Paare stark macht"**: Kurs über drei Abende, an dem es um Liebe und Nähe geht und bei dem Sie die Gelegenheit erhalten, Ihre Partnerschaft zu reflektieren.
  - **paarlife-Stresspräventionstraining für Paare**: Intensivkurs an einem Wochenende zum Einüben von Kommunikation, Stressbewältigung und Problemlösen als Paar.
- Ein Partnerschaftliches Lernprogramm EPL (Thurmaier et al., 1992) zur Verbesserung der Kommunikation und Problemlösung in der Partnerschaft ([www.zweihochzwei.ch](http://www.zweihochzwei.ch))



## Literatur

Bodenmann, G. (2000a). *Kompetenzen für die Partnerschaft. Das Freiburger Stresspräventionstraining für Paare*. Weinheim: Juventa.

Bodenmann, G. (2000b). *Stress und Coping bei Paaren [Stress and coping in couples]*. Göttingen: Hogrefe.

Bodenmann, G. (2002). *Beziehungskrisen: erkennen, verstehen und bewältigen*. Bern: Hans Huber.

Bodenmann, G. (2009). Zweierbeziehungen in der Auflösungsphase. In K. Lenz & F. Nestmann (Eds.), *Handbuch Persönliche Beziehungen* (pp. 241–258). Weinheim: Juventa.

Bodenmann, G. (2012). *Verhaltenstherapie mit Paaren [Behavioral therapy in couples]* (2nd ed.). Bern: Huber.

Glenn, N. D. (1998). The course of marital success and failure in five American 10-year marriage cohorts. *Journal of Marriage and Family*, 60(3), 569–576. doi:10.2307/353529

Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of 5 types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 6–15.

Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.





## Literatur

Hahlweg, K. (1986). *Partnerschaftliche Interaktion. Empirische Untersuchungen zur Analyse und Modifikation von Beziehungsstörungen*. München: Röttger Verlag.

Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34.  
doi:10.1037/0033-2909.118.1.3

Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1075–1092.  
doi:10.1037/0022-3514.72.5.1075

Patterson, G. R. & Reid, J. B. (1970). Reciprocity and coercion: Two facets of social systems. In C. Neuringer & J. L. Michael (Eds.), *Behavior modification in clinical psychology* (pp. 133–177). New Jersey: Appleton-Century-Crofts.

Thurmaier, F., Engl, J. & Hahlweg, K. (1999). Eheglück auf Dauer? Methodik, Inhalte und Effektivität eines präventiven Paarkommunikationstrainings - Ergebnisse nach fünf Jahren [Marital happiness forever? Methods, content, and efficacy of a premarital prevention program - 5 year results]. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 28(1), 54–62. doi:10.1026//0084-5345.28.1.54