

INSTITUT FÜR KOMMUNIKATIONSTHERAPIE UND ANGEWANDTE FORSCHUNG IN PARTNERSCHAFT UND FAMILIE E.V.

Rückertstr. 9
80336 München
www.institutkom.de



Arbeitsbericht 2022 - Planung 2023

Institut für Kommunikationstherapie und angewandte Forschung
in Partnerschaft und Familie e.V.

1. Vorsitzender: Msgr. Dr. Siegfried Kneißl
Leitung: bis Oktober 2022: Dr. Franz Thurmaier, Dipl.-Psych.
ab November 2022: Dr. Mirjam Lorenz, Dipl.-Psych.

Rückertstr. 9, 80336 München,
Telefon 089 / 54 43 11 - 0, Fax: 089 / 54 43 11 - 26
www.institutkom.de
info@institutkom.de

Inhaltsverzeichnis:

| | Seite |
|---|-----------|
| 1. Das Institut für Kommunikationstherapie und angewandte Forschung in Partnerschaft und Familie e.V. - Einführung | 5 |
| 2. Wissenschaftliche Arbeit | 18 |
| 2.1. Angewandte Forschung | 18 |
| 2.1.1 Öffentlichkeitsarbeit | 21 |
| 2.1.2 Die Basisprogramme EPL, KEK und KOMKOM, Kursvarianten | 25 |
| 2.1.3 Die Aufbauprogramme APL APL-Work-Life-Balance, APL-Spiritualität, APL-Lebenswenden, SPL (Stressbewältigung mit Partnerschaftlichem Lernprogramm) und das Sonderprogramm Talk, Talk, Talk | 30 |
| 2.1.4 Verbreitung unserer Programme | 33 |
| 2.1.5 Gelungene Kommunikation...damit die Liebe bleibt. Interaktive DVDs zum Gelingen von Beziehungen | 38 |
| 2.1.6 Team und Zusammenarbeit, Literatur, Planung | 43 |
| 2.1.7 FPZ-Projekt | 49 |
| 2.1.8 Paradies-Projekt - App plus Web | 54 |
| 2.1.9 DVD-Projekt | 59 |
| 2.1.10 Öffentlichkeitsarbeit Marketing und Pressearbeit im Paradies-Projekt..... | 62 |
| Die Website damit-die-liebe-bleibt.de | 70 |
| Die Website institutkom.de | 72 |
| "Tierisch/Paradiesisch gut drauf" - Die Werbeinitiativen zu EPL und KEK | 72 |
| 3. Institutsverlag | 73 |

1. Das Institut für Kommunikationstherapie und Angewandte Forschung in Partnerschaft und Familie e.V.

Ehemals Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie, e.V.

Dr. Franz Thurmaier

Grundauftrag des Instituts

Präventive und nachgewiesen effektive psychosoziale Ehe- und Familienarbeit wird immer notwendiger. Die Hauptaufgabe des Instituts ist definiert als Qualitätssteigerung und Qualitätssicherung der Ehe- und Familienpastoral. Der Institutsverein ist satzungsgemäß dem trennungs- und scheidungspräventiven Ansatz verpflichtet, (Ehe-)Partner¹ zu unterstützen ihre Beziehung zufriedener und somit auch stabiler zu halten, Partner wieder miteinander konstruktiv ins Gespräch zu bringen, damit Verständnis für sich selbst und für den anderen und somit auch die gegenseitige Liebe wachsen kann.

Angewandte Forschung – Verbindung von Forschungsbefunden und praktischer Anwendung

Hier fließen Paar- und Familienforschung und deren Implementierung in die Praxis ungehindert ineinander. Diese „Arbeitsweise der praktisch angewandten Forschung“ ist ein Alleinstellungsmerkmal des Instituts gegenüber Universitäten einerseits und dem kirchlichen Feld andererseits, da es die Brücke zwischen Theorie und praktischer Anwendung schlägt. Neueste Erkenntnisse der Paar- und Familienforschung werden umgesetzt in präventive und kurative Programme, in die Aus- und Fortbildung von Kursleitern sowie in die Weiter- und Fortbildung von EFL-Beratern.

Jeder Arbeitsbereich des Instituts und der innerhalb der EFL neu geschaffenen Bereiche „Qualifizierung“ und „Qualitätssicherung Präventive Angebote“ gilt der Ehe- und Familienpastoral, sei es durch Entwicklung verbesserter oder neuer Paar- und Familien-Angebote (Bsp. Projekte zur Entwicklung und / oder Evaluation von Paar- und Familienprogrammen, Entwicklung neuer EFL-Weiterbildungscurricula, etc.), durch qualitätssichernde Maßnahmen (Bsp. Supervision der EPL- und KEK-Trainer für die Ehevorbereitung/Ehebegleitung, oder auch durch Information, Werbemaßnahmen und

¹ Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird die männliche Form für Personen jeglichen Geschlechts verwendet (Generisches Maskulinum). Ich teile die Meinung der „Gesellschaft für deutsche Sprache (GfdS), die von der Nutzung des sog. Gendersternchens ausdrücklich abrät. Der Stern im Wort sei weder mit der deutschen Grammatik noch mit den Regeln der Rechtschreibung konform. Auch der Unterstrich oder der Doppelpunkt in der genderneutralen Sprache seien mit den amtlichen Regeln deutscher Rechtschreibung nicht vereinbar. Orthografische und grammatische Richtigkeit, Lesbarkeit und die Verständlichkeit eines Textes stünden an erster Stelle (Münchner Merkur, 14. – 16.08.2020, S. 1).

direkte Arbeit mit Paaren (Bsp. Werbung für Kursbesuche über unsere Homepage, Information über Ehe/Familie durch institutseigene Veröffentlichungen, Durchführung von Paarkursen und Eheberatung durch die Mitarbeiter, etc.).

Das Institut unterstützt so vor allem die EFL-Beratung und die Ehevorbereitung/Ehebegleitung in ihrem fachlich qualifizierten Handeln für Paare und Familien im präventiven und kurativen Bereich und hat dabei in den letzten Jahrzehnten neue Maßstäbe gesetzt, hinsichtlich eines neuen integrativen Ansatzes und der wissenschaftlich fundierten Umsetzung.

Der integrative Ansatz der Kommunikationstherapie

1979 stellen Karl Herbert und Anita Mandel unter der Kapitelüberschrift „Der integrative Ansatz der Kommunikationstherapie“ fest: „Ein primär therapieorientiertes integratives Konzept ist am Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie in München entstanden und wird laufend weiterentwickelt (Mandel & Mandel, 1979, S. 228).

Spätestens seit den Forschungsarbeiten von Grawe (Grawe, Donati, & Bernauer, 1994, Grawe, 1995) kann man in psychotherapeutischen Fachartikeln von der wachsenden Bedeutung integrativer Therapien lesen. Das führt zwangsläufig zur psychologischen Beratung, v.a. wie sie hier in der Rückertstraße gelehrt und in unserer Erzdiözese in der Ehe,- Familien- und Lebensberatung praktiziert wird. Gerade „durch integrative und schulenübergreifende Methoden, die in der Beratung seit langem üblich sind“ (Nestmann, 2002, S. 11), wird ein eigenes Profil der psychologischen Beratung geschaffen.

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

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

Den Ansatz der Kommunikationstherapie beständig weiterzuentwickeln, war uns stets ein großes Anliegen. Seit ca. 30 Jahren fokussierten wir sie aus oben genannten Gründen immer mehr auf Interventionen zur Verbesserung der Paar- bzw. Familienkommunikation.

Unseren Ansatz konnte ich zusammen mit Joachim Engl für den Hogrefe-Verlag als Buch unter dem Titel „Kommunikationstherapie – Ein paartherapeutischer Ansatz“ in seiner Reihe „Standards der Psychotherapie“ 2020 veröffentlichen.

Ehe und Familie als zentrale Anliegen der Erzdiözese München und Freising

Ehepaare und Familien zu stärken ist ein zentrales Anliegen der Erzdiözese München und Freising. „Die Qualität der Beziehungen innerhalb der Familie muss eine der Hauptsorgen der Kirche sein“ (instrumentum laboris, I. Teil, Kap. IV, 46).

Ehe und Familie brauchen Einrichtungen, die ihnen kompetente Hilfen anbieten. Hier ist es vor allen anderen die katholische Kirche, die eine Vorreiterrolle einnimmt, indem sie innerhalb der Ehepastoral die Paarbeziehung – und dadurch auch die psychische und physische Gesundheit aller Familienmitglieder – v. a. durch Ehevorbereitung, Ehebegleitung und Eheberatung fördert und unterstützt.

Der Familienbund der Katholiken erinnert in seinem Beschluss der Bundesdelegiertenversammlung vom 03.04.2022 „Fünf Jahre nachsynodales Schreiben „Amoris laetitia“ – „Paare und Familien auf neue Art ins Zentrum kirchlichen Handelns rücken“ – an dieses Apostolische Schreiben des Papstes Franziskus. Zahlreiche Passagen daraus lesen sich wie eine Anleitung für unsere Paarprogramme:

„Der Dialog ist eine bevorzugte und unerlässliche Form, die Liebe im Ehe- und Familienleben zu leben, auszudrücken und reifen zu lassen. Doch er setzt einen langen und mühevollen Lernprozess voraus.“ ... „Die Art, zu fragen, die Form, zu antworten, der verwendete Ton, der Moment und viele andere Faktoren können die Kommunikation bestimmen.“... „Wichtig ist die Fähigkeit, die eigenen Empfindungen auszudrücken, ohne zu beleidigen; eine Sprache zu gebrauchen und eine Art zu sprechen, die vom anderen leichter akzeptiert oder toleriert werden kann, auch wenn der Inhalt anspruchsvoll ist; die eigene Kritik vorzubringen, ohne jedoch den Zorn abzureagieren als eine Form der Rache, und eine moralisierende Sprache zu vermeiden, die nur anzugreifen, zu ironisieren, zu beschuldigen und zu verletzen sucht. Viele Diskussionen unter den Ehepartnern drehen sich nicht um sehr schwerwiegende Fragen. Manchmal handelt es sich um kleine Dinge von geringer Bedeutung. Was aber die Gemüter erhitzt ist die Art, wie sie zur Sprache gebracht werden, oder die Haltung, die im Dialog eingenommen wird.“ (Papst Franziskus, 2016, Nachsynodales Apostolisches Schreiben: Amoris Laetitia Nr. 136 und 139).

Und dann rät Papst Franziskus, die Paare bei dieser schwierigen Aufgabe zu begleiten:

„Es ist gut, die Eheleute zu begleiten, damit sie die Krisen, in die sie geraten, hinnehmen können und imstande sind, sich der Herausforderung zu stellen und sie zu einem Ort im Leben der Familie zu machen.“... „In einer nicht angenommenen Krise ist das, was am meisten beeinträchtigt wird, die Kommunikation“ (Papst Franziskus, 2016, Nachsynodales Apostolisches Schreiben: Amoris Laetitia Nr. 232 und 233).

Genau da setzen unsere präventiven Paarkommunikationstrainings an: Das Ehevorbereitungsprogramm EPL und das Ehebegleitungsprogramm KEK. Gerade diese beiden finden deshalb immer mehr Aufmerksamkeit in der Katholischen Kirche.

Und tatsächlich wurde schon in der ersten Zusammenfassung der Antworten aus den deutschen (Erz-)Diözesen auf die Fragen im Vorbereitungsdokument für die III. Außerordentliche Vollversammlung der Bischofssynode 2014, „Die pastoralen Herausforderungen der Familie im Kontext der Evangelisierung“ (Deutsche Bischofskonferenz, 2014, S. 9), dem Arbeitspapier für die Familiensynode, 2014 auf die Fragebogenfrage „Welche besondere pastorale Aufmerksamkeit hat die Kirche gezeigt, um den Weg der Paare, die am Anfang ihres gemeinsamen Weges stehen, sowie den der Ehepaare in der Krise zu unterstützen?“ neben der Eheberatung explizit - und als einziges Paarprogramm - das EPL genannt. Und in der „Antwort der Deutschen Bischofskonferenz auf die Fragen im Hinblick auf die Rezeption und Vertiefung der Relatio Synodi im Vorbereitungsdokument für die XIV. Ordentliche Generalversammlung der Bischofssynode 2015“ (Deutsche Bischofskonferenz, 2015, S. 4, 10,11“ heißt es wörtlich: „Eine kirchliche Pastoral und Ehecatechese wird auf offene Ohren stoßen, wenn sie den Menschen – ausgehend von ihrer jeweiligen Lebenssituation, ihrer Sehnsucht und ihrem konkreten alltäglichen Ringen – Unterstützung zum Gelingen ihres Lebens in ihrer Partnerschaft und ihrer Familie anbieten kann. Gute Beispiele in diesem Sinne sind etwa die Programme zur Stärkung der Paarkommunikation „EPL – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm“ und „KEK – Konstruktive Ehe und Kommunikation“ Und einige Seiten weiter: „...dass Beratungsprozesse, wenn sie denn rechtzeitig begonnen werden, in vielen Fällen eine erhebliche ehe- und beziehungsstützende Wirkung zu entfalten vermögen. Ähnlich lässt sich auch für Kommunikations- und Commitment-Trainings evaluativ nachweisen, dass sie deutlich zur Förderung der Beziehungsqualität beitragen“. Und „In diesem Sinn genießen die in vielen deutschen Diözesen auf professionellem Niveau entwickelte Ehe-, Familien- und Lebensberatung... Ansehen.“ Generell wird festgehalten: „Die Ehevorbereitung, aber auch die Angebote zur Ehebegleitung verdienen in den deutschen Diözesen insgesamt größere Beachtung.“ Und „Sozial- und humanwissenschaftliche Erkenntnisse über die Entwicklungspotentiale und Gefährdungen von Partnerschaften wie auch von Eltern-Kind-Beziehungen können der Weiterentwicklung der Ehe- und Familienpastoral dienlich gemacht werden.“

Von solchen Aussagen inspiriert, greifen viele Diözesen gezielt auf unsere Programme bzw. auf unsere diesbezügliche Erfahrung zurück.

Literatur:

- Engl, J. & Thurmaier, F. (2020). Kommunikationstherapie – Ein paartherapeutischer Ansatz. Verlag Hogrefe.
- Familienbund der Katholiken (2022). Fünf Jahre nachsynodales Schreiben „Amoris laetitia“ – „Paare und Familien auf neue Art ins Zentrum kirchlichen Handelns rücken.
- Grawe, K., Donati, R. & Bernauer, F. (1994). Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K. (1995). Grundriss einer allgemeinen Psychotherapie. Psychotherapeut, 40, 130-145.
- Mandel, K.H. & Mandel, A. (1979). Der integrative Ansatz der Kommunikationstherapie. In: Mandel, K. H. (Hrsg.). Therapeutischer Dialog. Bausteine zur Ehe-, Sexual- und Familientherapie. München: Pfeiffer.
- Mandel, K.H., Mandel, A. & Rosenthal, H. (1975). Einübung der Liebesfähigkeit. Praxis der Kommunikationstherapie für Paare. München: Pfeiffer.
- Nestmann, F. (2002). Beratung braucht ein eigenes Profil. Pro Familia Magazin. 4: 11-13.

Tätigkeitsüberblick 2022:

Dr. Joachim Engl, Dr. Franz Thurmaier

Neben den vielfältigen, sich jedes Jahr wiederholenden Aufgabenbereichen hier vor allem der Öffentlichkeitsarbeit incl. Homepageerweiterungen sind für die Jahre 2022 und 2023 folgende Aufgabenstellungen besonders zu nennen:

- Im Auftrag des Bayerischen Sozialministeriums entwickeln wir seit Anfang 2017 eine umfangreiche Paarbeziehungs-App, die im Juli 2020 freigeschaltet wurde. Gerade jüngere Leute verbringen sehr viel Zeit mit dem Blick auf das Display und passen ihre Kommunikationswege den technischen Gegebenheiten an. Das Smartphone ist quasi zum Lebensbegleiter geworden. Um heute das Thema „gelingende Partnerschaft“ breitenwirksam vermitteln zu können, muss man den veränderten „User“-Gewohnheiten Rechnung tragen. Deshalb entwickelte das Institut mit entsprechend spezialisierten Firmen eine zeitgemäße App („Paaradies“) und eine begleitende Website, um über die Möglichkeiten von Smartphones (junge) Paare dazu anzuregen, konstruktiv an ihrer Beziehung zu arbeiten.
Das Projekt wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration. Entwickelt wurde eine zeitgemäße, mobile Anwendung mit unterhaltsamen Informationen, Messungen zur Beziehungsqualität, Anregungen zu einem gelungenen partnerschaftlichen Austausch und zur Selbstreflexion. Die App wie auch die begleitende Website richten sich an Paare und Einzelpersonen aller Altersgruppen, die sich für ihre Beziehung engagieren wollen. In Bezug auf die App liegt

der Fokus vor allem auf dem Erreichen der Zielgruppe „jüngere Menschen um die 30 Jahre“, die durch einen spielerischen Ansatz für das Thema „gelingende Partnerschaft“ begeistert werden sollen. Im Mittelpunkt der App steht der partnerschaftliche Umgang miteinander.

Die App soll mit zahlreichen Funktionen die Partner dazu animieren, regelmäßig Zeit in gelungene Gespräche zu investieren, sich gegenseitig wertzuschätzen sowie besondere Momente ihrer Beziehung festzuhalten. Weiterführende, vertiefende Informationen erhalten Interessierte auf der begleitenden Website. Zentrale Schwerpunkte sind hier wissenswerte Inhalte rund um das Thema Paarkommunikation und interessante Fragebögen.

2022 mussten wir uns aufgrund einer großen Umstrukturierung der Firma, die die technische Betreuung innehatte, eine neue Firma suchen und diese wiederum in die komplexen Anforderungen einweisen. 2022 führten wir über verschiedene Media-Kanäle bis April eine Werbekampagne durch. Mit über 20.000 Usern der App erreichten wir doppelt so viele Paare wie noch 2021. Übergeordnet zielte auch die Bewerbung darauf ab, für das Thema gelungene Partnerschaft und Paarkommunikation zu sensibilisieren. Dies ist mit sehr gutem Erfolg gelungen. 2023 steht ein Update der App an, um bestimmte Funktionen an neue Betriebssystemvarianten anzupassen, ggf. auch inhaltlich zu optimieren und Userbefragungen zum Umgang mit der App anzustoßen.

- Weiterhin läuft das FPZ-Projekt (Fragebogen zur Partnerschaftlichen Zufriedenheit), ein selbst entwickelter Fragebogen, der von teuren und oft nicht ganz passenden kommerziellen Alternativen unabhängig machen soll und vor allem die geschützten Daten der Paare in unseren Erhebungen nicht über die Homepage eines lizenzgebenden Verlages umleitet.

Der FPZ soll in zukünftigen Studien problemlos angewendet und längerfristig auf unserer Website eingesetzt werden. Zudem sollte er für den Einsatz im Beratungsalltag geeignet sein.

Bei verschiedenen Erhebungen wurden zwischenzeitlich weit über 1.000 Datensätze gesammelt, die aber noch ausführlich analysiert, zusammengestellt und interpretiert werden müssen, bis eine Veröffentlichung dieses dann noch zu normierenden Fragebogens erfolgen kann (in Deutschland gibt es bislang nur wenige wissenschaftlich geprüfte vergleichbare Messinstrumente).

- Die Onlinenutzung unserer Paarprogramme (wie EPL, KEK) wurde schon zu Beginn der Coronakrise in Angriff genommen und verhinderte einen deutlichen Einbruch der Kurszahlen während des Lockdowns. Mittlerweile hat sich auch über diese Zeit hinaus ein beliebtes Format entwickelt, das bestimmte Paare gerne nutzen, weil z.B. weniger Probleme bei der Kinderbetreuung entstehen, längere Anfahrten vermieden werden, oder man generell lieber in den eigenen vier Wänden bleibt. 2022 und 2023 wurden und werden diese Formate weiter verbessert und Trainerinnen und Trainer entsprechend geschult. Auch Hybrid-Formate mit teilweiser online-/Präsenz-Durchführung sind für die Zukunft angedacht.

- Die Digitalisierung der drei interaktiven Paar-DVD's „Gelungene Kommunikation... damit die Liebe bleibt“ (Gesamtauflage mittlerweile über 800.000) zur Internetnutzung wurde 2022 umfangreich vorbereitet. Die Entwicklung, dass immer weniger Abspielgeräte für DVDs hergestellt werden, da der Trend zum Streaming geht, macht diese Umstellung notwendig. Die technische Realisierung eines webgestützten DVD-Portals unter Bewahrung der interaktiven Funktionen ist technisch mit einem gewissen Aufwand verbunden. Da wir derzeit keine Drittmittel für Projekte akquirieren dürfen, die mit einer vertraglichen Mindestlaufzeit von 5 Jahren einhergehen – wie das bayerische Familienministerium im Gegenzug fordert, überlegen wir, wie mit eigenen Mitteln Ersatzlösungen angegangen werden könnten. Die mit Ressort 4 2022 auf der Basis der DVDs angedachte Online-Lernprogramm-Module für Paare können nach derzeitigem Stand ohne Drittmittel für die technische Realisierung nicht entwickelt werden, aber vielleicht gelingt uns zumindest die Online-Bereitstellung der interaktiven DVDs.

Es gab und gibt also viel zu tun. Deshalb danken wir all denen, die uns unsere Arbeit im Dienste der Paare und Familien ermöglichen: Dem Erzbischöflichen Ordinariat München, das das Institut zum größten Teil finanziert, dem Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen, das bislang viele unserer Projekte förderte, der Katholischen Bundesarbeitsgemeinschaft für Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Telefonseelsorge und Offene Tür e.V..

Dank wollen wir auch all den Einrichtungen sagen, mit denen wir in kollegialer Zusammenarbeit verbunden sind, hier vor allem Abteilung für Familien- und Erwachsenenpastoral, der Ehe-, Familien –und Lebensberatung München und der Arbeitsgemeinschaft Katholischer Familienbildung e.V. für die vertrauensvolle, enge Kooperation.

Wirksamkeitsnachweise im Rahmen des Gesamtstrategieprozesses

Dr. Joachim Engl

Im Rahmen des Gesamtstrategieprozesses sollten die Einrichtungen der Erzdiözese bei der Katholischen Stifungshochschule München Unterlagen einreichen, aus denen u.a. hervorgeht, wie viele Menschen sie mit ihrer Tätigkeit erreichen. Bei der Zusammenstellung der Daten wurde uns wieder klar, wie gedeihlich die Institutsprojekte für Paare und Familien wirken und welche große Verbreitung damit erreicht wurde und wird. Die nachfolgende Aufstellung wurde von uns neben anderen Unterlagen im September 2022 eingereicht. Eine Rückmeldung ist bislang nicht erfolgt.

Institutsprojekte in Zahlen

Die meisten Projekte des Instituts wurden und werden durch Drittmittel finanziert. Den Löwenanteil von über 1 Million Euro Zuschusssumme allein in den letzten 10 Jahren trug das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales. Ohne den Vereinsstatus wäre diese Förderung nicht möglich.

Projekte zur Prävention von Beziehungsstörungen

Angebote mit hoher Intensität:

Die vom Institut konzipierten, betreuten und laufend weiterentwickelten Paarprogramme (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (**EPL**), Konstruktive Ehe und Kommunikation (**KEK**) u.a.) zur Prävention von Beziehungsstörungen **erreichen jährlich ca. 1.000 Paare**.

Das Angebot dieser auch langfristig wirksamen Programme erfolgt i.W. über fast alle deutschen und österreichischen Bistümer und die AKF. Das Institut ist mit den dortigen Verantwortlichen in regelmäßigem Kontakt, nicht nur zur Qualitätssicherung, sondern auch zur Weiterentwicklung zielgruppenspezifischer (z.B. für Strafgefangene) oder themenzentrierter Angebote (z.B. Vereinbarkeit von Familie und Beruf).

Die Zahlen beziehen sich auf 2019 (vor Corona). Hier besuchten in München-Freising 191 Paare die intensiven Trainings. Auf Deutschland und Österreich bezogen, ist die Gesamtzahl der teilnehmenden Paare ca. fünfmal höher als in München-Freising, wie sich aus Mitteilungen innerhalb der EPL-KEK-Diözesanverantwortlichenkonferenzen ergibt. In den Lockdownjahren 2020 und 2021 brach die Zahl der Präsenzkurse ein. Durch vom Institut rasch entwickelte Onlineangebote wurde dies zumindest soweit kompensiert, dass noch ca. 500 Paare erreicht wurden. Es ist davon auszugehen, dass dieser Rückgang nur temporär ist.

Eine der größten und weltweit längsten Langzeitinterventionsstudien ergab, dass EPL-Paare viel geringere Scheidungsraten aufweisen als Vergleichspaare, die ein anderes zeitlich ebenso aufwändiges präventives Angebot durchliefen oder gar kein Angebot in Anspruch nahmen: **Nach 25 Jahren waren 26% der Vergleichsgruppe geschieden, bei den EPL-Paaren nur 5%. Auf 1.000 Paare hochgerechnet bedeutet dies etwa 210 Scheidungen weniger im Jahr. Allein die Einsparungen an gesellschaftlichen Folgekosten (z.B. Sozialhilfe für Alleinerziehende) gehen in die Millionen.**

Jährlich werden derzeit ca. 30 neue EPL- und KEK-Trainerinnen und -trainer ausgebildet (insgesamt bisher ca. 1.900). Ein von den Programmautoren Engl und Thurmaier geleitetes Ausbilder- und Supervisorenteam besteht derzeit aus 22 Personen.

Angebote mit hoher Streubreite:

Neben diesen intensiven und hochwirksamen Präventionsangeboten bedarf es flankierend weiterer Maßnahmen mit noch besseren Verbreitungsmöglichkeiten:

Die vom Institut entwickelten Angebote zur Prävention von Beziehungsstörungen (interaktive DVD-Reihe „Gelungene Kommunikation ...damit die Liebe bleibt,

Paaradies-App mit begleitender Homepage) erreichen pro Jahr um die 100.000 Paare.

Allein die DVD für junge Paare steht in Bayern jedem der jährlich ca. 60.000 Hochzeitspaare innerhalb der Broschüre des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales „Wir heiraten“ über die Standesämter zur Verfügung. Die Gesamtauflage aller DVDs beträgt mittlerweile knapp 900.000. Da das Medium DVD immer weniger genutzt wird, sollen Filme, Menüführung und Lerninhalte zukünftig auf einer digitalen Lernplattform verfügbar gemacht werden.

Die umfangreiche Beziehungs-App „Paaradies“ haben in den zwei Jahren seit Inbetriebnahme ca. 25.000 Personen heruntergeladen. In der App wurden z.B. ca. 36.500 Komplimente an die Partnerin oder den Partner verschickt oder 17.500 abwechslungsreiche Aktivitäten für mehr wertvolle Zeit zu zweit geplant und durchgeführt. Befragte Testpaare sind sehr zufrieden mit diesem Angebot, das auch begleitend von einigen Beratungspaaren genutzt wird.

Die begleitende Website damit-die-liebe-bleibt.de hatte 2021 mehr als 100.000 Besucher. Diese aufwändig gestaltete und laufend aktualisierte Homepage beinhaltet viele nützliche Informationen für Paare und Familien.

Beratung / Therapie bei Beziehungsstörungen

Für belastete Paare wurde das Programm KOMKOM (Kommunikationskompetenz – Training in der Paarberatung) entwickelt. KOMKOM kann sowohl im Gruppen- als auch im Einzelsetting eingesetzt werden. **In einer 3-Jahreslangzeitstudie konnten wiederum bislang in Deutschland unübertroffene Ergebnisse vorgelegt werden.** So kam es bei den anfänglich hochbelasteten Paaren der Münchner Stichprobe im Vergleich zur Erhebung vor dem KOMKOM auch nach drei Jahren noch zu einer hochsignifikanten Entlastung von negativen Kommunikationsanteilen um 50%, von ungelösten Problemen um 47% und von seelischen und körperlichen Allgemeinbeschwerden um 28%.

Die mittlere Gesamtzufriedenheit aller KOMKOM-Paare innerhalb der Studie mit dem Programm betrug 93%, dieser Wert ist - wie wir durch weitere Evaluierungen aus laufenden Trainings wissen – noch immer so hoch.

Über die Verbreitung von KOMKOM innerhalb der EFL-Beratung können leider nur Schätzungen angestellt werden. 2019 (vor Corona) nahmen in München-Freising noch 30 Paare an KOMKOM-Gruppenangeboten teil. In den Lockdownjahren 2020 und 2021 konnte hier leider kein Online-Angebot geschaffen werden, da der dazu nötige Zugang zur Plattform ZOOM fehlte.

Analog zur Verbreitung von EPL und KEK könnte man anhand der Zahlen unserer Diözese von ca. 150 Paaren ausgehen, die bundesweit das Gruppenprogramm von KOMKOM in Anspruch nehmen.

Wie wir wissen, wird aufgrund der eher selten organisierten Gruppenangebote innerhalb der EFL-Beratung KOMKOM viel häufiger im gewohnten Einzelpaarsetting eingesetzt. **Wenn von den bislang ca. 660 in KOMKOM fortgebildeten EFL-Beraterinnen und -Beratern nur jeweils 5 Paare im Jahr KOMKOM im Einzelsetting bekommen, werden damit jährlich auch über 3.000 Paare erreicht.**

KOMKOM soll in der Psychotherapeutenausbildung von Niedersachsen Standard für Vorgehensweisen in der Paartherapie werden, das bedeutet wiederum eine weitere Verbreitung, der vom Institut entwickelten Methodik.

Beratungsbegleitende Forschung

Die meisten der bisherigen Studien zur begleitenden Forschung innerhalb der EFL-Beratung wurden vom Institut durchgeführt oder beratend begleitet. Dadurch konnte die Wirksamkeit der EFL-Beratung in verschiedenen Bereichen überprüft werden, die Belastungen des Klientels genauer erfasst und Impulse für Fort- und Weiterbildung generiert werden. Zuletzt wurde eine Studie zur Trennungsambivalenz von Paaren in der EFL-Beratung durchgeführt.

Öffentlichkeitsarbeit

Die meisten Institutsprojekte sind nicht zuletzt durch zahlreiche Medienkontakte (bisher ca. 530), international bekannt geworden. Wie viele Personen damit genau erreicht werden, ist schwer zu schätzen. Zuletzt lief ein Bericht über EPL im Rahmen der RBB-TV-Sendung Praxis Liebevoll um 20.15 am 25.5.2022.

Im Rahmen des Paradies-App-Projekts wurden auf Wunsch des Förderers, dem Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales, auch erstmals Werbekampagnen über soziale Medien durchgeführt, die tatsächlich halfen, die angepeilten Nutzerzahlen zu erreichen.

Fachartikel

Mittlerweile gibt es deutlich **über 100 Fachartikel** zu den Institutsprojekten, die meisten über die Paarprogramme, über die auch in renommierten amerikanischen Fachjournalen immer wieder berichtet wird. In der Fachwelt werden die Institutsprojekte hoch geschätzt.

EPL und KEK sind international bekannt und werden z.B. auch im Vorbereitungsdokument für die XIV. Ordentliche Generalversammlung der Bischofssynode (Deutsche Bischofskonferenz, 2015, S. 4, 10, 11) ausdrücklich als Beispiele guter Prävention genannt.

Bücher

Die Bücher der Programmautoren Engl und Thurmaier erreichten bislang eine **Gesamtauflage von ca. 70.000** und helfen wiederum die Projekte zu bewerben. Es liegen Übersetzungen in mehreren Sprachen vor.

Organisation

Dr. Joachim Engl, Dr. Franz Thurmaier

Der Geschäftsführende Vorstand des Vereins besteht nach Satzungsänderung aus zwei geborenen Mitgliedern: Dem zuständigen Referenten im erzbischöflichen Ordinariat (1. Vorsitzender) und dem Leiter des Institutes (2. Vorsitzender). Zwei von der Mitgliederversammlung auf fünf Jahre gewählte Vereinsmitglieder ergänzen den Vorstand. Der Verein hat zurzeit 55 Mitglieder. Jährlich findet mindestens eine Mitgliederversammlung statt. Die geleistete, in den Jahresberichten dokumentierte Arbeit des Vereins und der Haushalt werden hier diskutiert. Der Verein ist als gemeinnützig anerkannt.

Der Vorstand des Institutes setzte sich wie folgt zusammen:

1. Vorsitzender: Msgr. Dr. Siegfried Kneißl
2. Vorsitzender: Herr Dr. Franz Thurmaier (ab 1.11.2022 im Ruhestand,
Nachfolgerin Frau Dr. Mirjam Lorenz ab 1.11.2022)

Die beiden gewählten Vorstände: Herr Dr. Joachim Engl und Frau Margret Schlierf

Kassenprüfer ist Herr Klaus Dahlinger.

Die letzte Jahresmitgliederversammlung fand im Online-Format am 03.08.2022 statt. Die Vereinsbelange wurden im Vorstand und in Dienstgesprächen erörtert.

Das Institut verfügt mittlerweile nur noch über zwei volle Planstellen und eine 29-Stundenstelle für Diplom-Psychologen oder vergleichbare Berufsgruppen und zwei Teilzeitstellen für zwei Sekretärinnen. Die Fachkräfte sind zum Teil approbierte Psychologische Psychotherapeuten, Supervisoren und Dozenten und Ehe-, Familien- und Lebensberater, die auch anteilig in der Eheberatung mitarbeiten, sofern es die Arbeitsbelastung zulässt. Für Sonderaufgaben (z.B. innerhalb der wissenschaftlichen Projekte) werden Aushilfskräfte auf Honorarbasis beschäftigt, bzw. Mitarbeiter aus der Ehe-, Familien- und Lebensberatung stundenweise und projektgebunden für den Verein freigestellt.

Das Erzbischöfliche Ordinariat München bezuschusst den Institutsverein als kirchennahen Verein der Erzdiözese München und Freising voll in den Personalkosten und gewährt einen Zuschuss für die Sachkosten. Wissenschaftliche Projekte werden im Rahmen der Anteils- oder Zuschussfinanzierung durch öffentliche und kirchliche Träger abgewickelt.

2022 bestanden folgende Ausschüsse, Arbeitsgruppen und Gremien:

Die Hauptabteilungskonferenz:

Msgr. Dr. Siegfried Kneißl (Hauptabteilungsleiter), Alexander Fischhold (Telefonseelsorge), Andreas Klein (Bäuerliche Familienberatung), Sybille Loew (Münchner Insel), Margret Schlierf (EFL), Dr. Franz Thurmaier (ab 1.11.2022 Dr. Mirjam Lorenz (Institut)).

Der Ausschuss für Angewandte Forschung:

Dr. Joachim Engl, Dr. Sandra Hensel, Dr. Franz Thurmaier und Dr. Mirjam Lorenz.

Die Arbeitsgruppe für Trainerausbildungen und -Supervisionen:

Dr. Joachim Engl und Dr. Franz Thurmaier (Leitung), Sigrid Austen, Robert Benkert, Alfred Natterer, Monika Zwiesele.

Der Fachbeirat EPL/APL/KEK mit dem Fachbereich Partnerschaft, Ehe-Familie-Alleinerziehende:

Robert Benkert, Dr. Joachim Engl, Matthias Reischl, Dr. Franz Thurmaier (ab 1.11.2022 Dr. Mirjam Lorenz).

Dr. Franz Thurmaier war seit Herbst 2017 *Mitglied des Sachausschusses „Familie – Erziehung – Bildung“ des Landeskomitees der Katholiken in Bayern.*

Übergreifende Themen und gemeinsame Aufgaben von Eheberatung und Institut wurden neben den mehrmals in der Woche stattfindenden Besprechungen der beiden Leiter in den Stellenleiterkonferenzen und in der Stellenleiterklausur der EFL-Beratung besprochen, an denen die Leitung des Institutes teilnimmt.

Die Sekretärinnensupervision sowie die stattfindenden Besprechungen der Sekretärinnen mit den Leitern und dem Verwaltungsleiter der Eheberatung finden für Eheberatung und Institut aufgrund der engen Zusammenarbeit gemeinsam statt.

Hauptberufliche, für Vereinstätigkeiten freigestellte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der EFL:

Dr. Franz Thurmaier, Dipl. Psych.

Leitung des Institutes

(ab 1.11.2022 Dr. Mirjam Lorenz)

Dr. Joachim Engl, Dipl. Psych.

Leitung Angewandte Forschung

Dr. Sandra Hensel, Dipl. Psych.

*Angewandte Forschung,
Fortbildung*

Christine Lamprecht

Sekretariat

Michaela Schmid

Sekretariat

Honorarkräfte in den wissenschaftlichen Projekten, sowie der Weiterbildung, Fortbildung und Supervision von Trainern und Beratern tragen wesentlich dazu bei, dass die vielfältigen Aufgaben erfolgreich bewältigt werden können.

Die geraffte "Einnahmen, Ausgaben-, Überschuss- und Bestandsrechnung 2022", die allen Mitgliedern vorliegt, weist die sachgerechte, sparsame Haushaltsführung des Institutes in den vorgegebenen Positionen des Haushaltsplanes aus.

2. Wissenschaftliche Arbeit

2.1. Angewandte Forschung

Dr. Joachim Engl

Die Projektarbeit stand auch noch 2022 unter dem Einfluss der Corona-Krise. Unter erschwerten Umständen durch krankheitsbedingte Ausfälle und vor dem Hintergrund der seit 2015 deutlich reduzierten Personaldecke erfolgten große Anstrengungen, die anspruchsvollen Projekte der angewandten Forschung zu betreuen und voranzubringen.

Der national und international gute Ruf des Instituts rührt zu einem guten Teil von den von uns entwickelten und evaluierten *Paarprogrammen* (*EPL*¹, *APL*², *KEK*³, *KOMKOM*⁴, *SPL*⁵- s. Kap. 2.1.2). Diese sind in Deutschland seit langem „Marktführer“ in diesem Bereich. Sie bieten tausenden von Paaren nachhaltig effektive Hilfen für mehr Ehequalität und Ehestabilität und finden immer wieder Interesse in der wissenschaftlichen Fachwelt und in den Medien.

Durch die bereits im Frühjahr 2020 entwickelten Onlinealternativen für unsere zahlreich angebotenen Paartrainings sowie für die entsprechenden Trainersupervisionen und -ausbildungen konnte der lockdownbedingte Wegfall der Präsenzveranstaltungen relativ gut kompensiert werden. Bewährte Vorgehensweisen aus diesen Veranstaltungen wurden so gut wie möglich mittels Funktionen des Videokonferenzprogramms Zoom nachgestellt. Für die deutschen Trainer- und Supervisorenteam fanden entsprechende Online-Schulungen statt. 2022 fanden auch wieder mehr Präsenzveranstaltungen statt.

Für unsere Studien - auch in Zusammenarbeit mit der EFL-Beratung – wird häufig die Partnerschaftszufriedenheit auf verschiedenen Ebenen erhoben. Die wenigen dafür in Deutschland zur Verfügung stehenden Fragebögen sind lizenzpflichtig und stehen gerade für Online-Erhebungen nicht in einer für uns praktikablen Form zur Verfügung. Deswegen entschieden wir uns, ein eigenes Messinstrument, den *FPZ (Fragebogen zur Partnerzufriedenheit, s. Kap. 2.1.7)* zu entwickeln, das kostenneutral auf unserer Website als auch im EFL-Beratungsalltag eingesetzt werden kann. Der FPZ wurde zwischenzeitlich von weit über 1.000 Personen ausgefüllt, so dass bald ausreichend Daten für eine Validierung und Normung vorliegen. Erste Zwischenergebnisse führten 2022 zur Entwicklung von Unterskalen. Mit einer Veröffentlichung ist allerdings erst 2024 zu rechnen.

Das umfangreiche Projekt der 8 Funktionen umfassenden *Beziehungs-App „Paaradies“ mit der begleitenden Website damit-die-liebe-bleibt.de* (s. Kap. 2.1.8) konnte 2022 erfolgreich fortgesetzt werden. Für viele junge Menschen findet mittlerweile ein Teil des Lebens im Display des Smartphones statt. Um diesen sich rasant verändernden Kommunikationsgewohnheiten Rechnung zu tragen, versuchen wir auch auf diesem Weg Paare für gelungene Kommunikation zu sensibilisieren.

Diese umfangreiche Partnerschafts-App wurde nach den Konzepten der Programmautoren Dr. Joachim Engl und Dr. Franz Thurmaier und unter Leitung von Dr. Sandra Hensel entwickelt. Das

¹ EPL (Ehevorbereitung - Ein Partnerschaftliches Lernprogramm)

² APL (Auffrischkurs zum EPL und KEK)

³ KEK (Konstruktive Ehe und Kommunikation - Ein Kurs zur Weiterentwicklung von Partnerschaft)

⁴ KOMKOM (KOMmunikationsKOMpetenz – Training in der Paarberatung)

⁵ SPL (Stressbewältigung mit Partnerschaftlichem Lernprogramm)

Projekt wurde vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert und im Juli 2020 veröffentlicht.

Für mindestens fünf weitere Jahre wird auch der Betrieb von App und Website vom Ministerium gefördert und gefördert.

Betrieb und Nutzerbetreuung erfordern allerdings viel Aufwand. Die auch bis Frühjahr 2022 mit Fördermitteln des bayerischen Familienministeriums durchgeführten Werbekampagnen über Facebook, Youtube, Google und Taboola sowie über verschiedene Printmedien (Flyer, Postkarten, die an Familienbildungsstätten, EFL-Beratungsstellen verteilt wurden) bescherten uns mehr als 20.000 User (ursprünglich angestrebt waren 10.000 User).

Zwischenzeitlich gab es auch Anfragen, wie die App ergänzend im EFL-Beratungskontext genutzt werden kann. Hierzu wurden Infoveranstaltungen durchgeführt und Workshops geplant.

Die informative und ansprechend gestaltete begleitende Website erfreut sich weiterhin wachsender Beliebtheit. Mit deutlich über 10.000 Besuchern pro Monat setzt sie auch in dieser Hinsicht Maßstäbe.

Die drei interaktiven DVDs für junge Paare (Engl & Thurmaier, 2007), für Paare in mehrjähriger Beziehung (Engl & Thurmaier, 2010) und für Paare im (Un-)Ruhestand („Gelungene Kommunikation – damit die Liebe bleibt 3“, Engl & Thurmaier, 2012) (s. Kap. 2.1.5), die wiederum mit Fördermitteln des bayerischen Familienministeriums erstellt wurden, dürften mittlerweile eine Gesamtauflage von ca. 900.000 Stück erreicht haben.

Unsere erste DVD wird weiterhin an allen bayerischen Standesämtern innerhalb der *Broschüre „Wir heiraten“* mit dem Grußwort der Ministerin kostenlos verteilt. Allerdings neigt sich das Zeitalter von DVD-Laufwerken leider dem Ende zu. Viele unsere Interessenten drängen auf eine Online-Variante, die technisch allerdings schwieriger umzusetzen ist, als wir dachten. So erstellten wir 2022 ein Konzept sowie einen Projektantrag zu einer entsprechenden Umsetzung ein, um in naher Zukunft dieses Projekt auf eine digitale Plattform umziehen zu können, was finanziell für das Institut allerdings nicht ohne entsprechende Förderung zu stemmen ist. Leider ereilte uns im August 2022 ein Moratorium, keine weiteren Verpflichtungen für drittmittelgeförderte Projekte mehr eingehen zu dürfen, wie z.B. die Bereitstellung der digitalen Plattform für mindestens die 5 Jahre, die das Bayerische Sozialministerium im Gegenzug einer Förderung verlangt. So mussten wir zur Verwunderung und zum großen Bedauern des Ministeriums auf eine Beantragung von Fördergeldern und damit auf die geplante Realisierung dieses Projekts verzichten.

Unsere fundierten Angebote an Paare, ihre Beziehungszufriedenheit zu erhalten oder zu verbessern finden auf verschiedenen Ebenen statt, mit unterschiedlicher Intensität und unterschiedlicher Streuweite. Insgesamt ist uns wichtig, dass unsere Angebote gut ineinander greifen. So helfen z.B. die App oder die DVDs wiederum dabei, die intensiven und hochwirksamen Paartrainings zu füllen, deren Qualitätssicherung und Weiterentwicklung wiederum eine anspruchsvolle Aufgabe bleibt.

Wir bemühen uns von Institutsseite die Anwender schon bei der Implementierung unserer Programme zu unterstützen, damit die Angebote auch so bei den Paaren ankommen, wie wir uns das vorstellen. *Die Standards unserer Qualitätssicherung* sind deutlich höher als bei anderweitig entwickelten Trainings, dafür aber auch die Nachhaltigkeit der positiven Effekte auf die Paare und die Zufriedenheit bei den Anwendern. Hierzu sind auch regelmäßige persönliche Kontakte zum ca. 20 Personen umfassenden Ausbildungs- und Supervisionsteam sowie zu den Organisationsverant-

wortlichen vor Ort nötig, besonders dann, wenn - wie auch 2022 häufiger geschehen - die Verantwortlichen wechseln. Wer von den Organisationsverantwortlichen selbst Trainerin oder Trainer ist, kann viel eher einschätzen, was unsere Programme tatsächlich leisten können. Deswegen freut es uns, wenn neue EPL-KEK-Diözesanverantwortliche auch eine Trainerausbildung durchlaufen.

Regelmäßig sind unsere Programme auch bei gut besetzten Fachveranstaltungen vertreten - coronabedingt allerdings nicht in 2021 und 2022. Zuletzt gab es Anfang 2020 im Rahmen eines EPL-Jubiläums die beiden interdisziplinären AKF-Fachtage in Siegburg mit dem Titel „Was hält Paare zusammen?“.

Die qualifizierte Verbreitung der präventiven Programme EPL und KEK erfordert – neben gut geschulten Trainern – Personal zur Bewerbung, Organisation von Kursen und Supervisionen usw. Zurzeit leisten dies nahezu ausschließlich Anbieter aus der katholischen Erwachsenenbildung. Evangelische Anbieter, wie früher z.B. in Hamburg oder der evangelischen Landeskirche Bayerns, haben sich fast vollständig aus dem Bereich Prävention für Paare zurückgezogen.

2022 konnten in Deutschland noch weitere EPL- und KEK-Trainerinnen und –Trainer ausgebildet werden. Die Durchführungen erfolgten über ausgeklügelte Zoomkonferenzen. Weitere Ausbildungen für Italien und Tschechien, die schon in 2020 geplant waren, sind coronabedingt auf unbestimmte Zeit verschoben worden.

Die vielfach dokumentierten erfolgreichen Erfahrungen mit unseren Grundprogrammen führen auch immer wieder zu *Adaptionen für besondere Zielgruppen*, z.B. für Bundeswehrangehörige (Kröger, 2014, Kröger et al. 2017) oder für Insassen einer JVA und deren Partner. Wachsender Nachfrage erfreut sich ein auf der Basis von EPL entwickeltes Training für Jugendliche und junge Erwachsene (Talk, Talk, Talk (TTT) ... and more - Zimmermann, Köthke, Bock, Thurmaier, Engl & Hahlweg, 2014). Gerade TTT-Kurse wurden bis zur Corona-Krise stärker nachgefragt, sind dann aber – auch mangels Online-Alternativen – 2021 und 2022 nicht durchgeführt worden.

Neben den Programmadaptionen für besondere Zielgruppen gibt es auch *Kursvarianten für besondere Themen*, die nach erfolgreicher Erprobung in München in andere Diözesen „exportiert“ werden, z.B. Seminare zum Thema Lebenswenden, zum Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder zum Thema Familienklima. 2021 und 2022 wurden coronabedingt keine thematischen Weiterentwicklungen angestoßen, sondern Onlineformate für die Kernprogramme EPL und KEK optimiert.

Unsere Programme dienen auch als Vorbild für weitere präventive Angebote, wie z.B. dem Erziehungshilfeprogramm „Familienteam“.

Die wichtigsten Ergebnisse der bereits 2014 abgeschlossenen *25-Jahreserhebung* bei den damals an der Münchner EPL-Studie teilnehmenden Paaren finden sich in Kapitel 2.1.2. Damit ist die EPL-Studie nicht nur eine der weltweit größten, sondern auch die längste Erhebung dieser Art. Hierfür erschien 2019 ein umfangreicher Fachartikel in der Zeitschrift Verhaltenstherapie (Engl, Thurmaier & Hahlweg, 2019).

Mit unseren bei Paaren und in der Fachwelt hochgeschätzten Projekten deckt die Angewandte Forschung auch ein fachlich großes Spektrum ab.

2.1.1 Öffentlichkeitsarbeit



Die vom Institut entwickelten Angebote werden auf den Websites fast aller deutschen Diözesen dargestellt. Auch die von der Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung (AKF) betriebene überregionale Homepage www.epl-kek.de bietet übersichtliche

Information vor allem zu den deutschlandweiten Kursangeboten, seit 2020 auch für Online-Trainings.

Die im Rahmen des App-Projekts 2020 von uns veröffentlichte Homepage www.damit-die-liebe-bleibt.de (s. Kap. 2.1.8), die auch hilfreiche Tipps und Links für Paare und Familien zum Umgang mit der Coronakrise beinhaltet, setzte in diesem Bereich neue Maßstäbe.



Zur Bewerbung der Paaradies-App und der neuen Homepage wurden u.a. in Eigenregie neue Postkarten mit netten Tiermotiven und humorvollen Sprüchen entwickelt, ein hochwertiger Flyer gestaltet, auf das Projekt zugeschnittene Motive von der bekannten Cartoonistin Renate Alf gezeichnet, diverse Werbebanner für Online-Werbeanzeigen erstellt und ein Erklärvideo mit der RBB-Moderatorin Anni Dunkelmann gedreht.

Im Rahmen einer vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales geförderten Werbekampagne (s. Kap. 2.1.10) wurde das von uns entwickelte Material mit Hilfe einer Werbeagentur möglichst zielgruppennah gestreut.



Szene aus dem App-Erklärvideo



Cartoon von Renate Alf für die App

Die meisten unserer Projekte sind nicht zuletzt durch *zahlreiche Medienkontakte (bisher ca. 540)*, international bekannt geworden.

Es ist jedoch in den letzten Jahren spürbar schwieriger geworden, entsprechendes Medieninteresse für kirchliche Angebote zum langfristigen Gelingen von Partnerschaften zu bekommen. Zum einen scheint es seltener vorzukommen, dass Medienvertreter, die zu uns Kontakt aufnehmen, selbst in einer dauerhaften Beziehung leben. Als Single wird der Fokus dann eher auf Fragen wie „Wann sollte man sich trennen?“ als auf „Was hält Paare zusammen?“ ausgerichtet. Zum anderen färbt der Missbrauchsskandal auch bisweilen auf unsere wertvollen Angebote ab, über die man dann, weil kirchlich angeboten, eigentlich gar nicht berichten möchte.

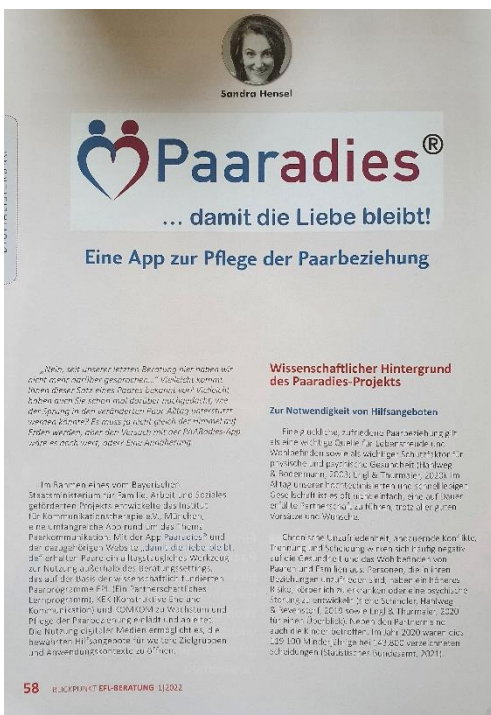
2022 gab es immerhin ein Interview zum Thema Komplimente im Münchner Merkur, ein Interview zum Thema Streitkultur im SZ-Magazin sowie einen TV-Beitrag in der ARD. Hier sollten innerhalb der Sendung Praxis LiebeVoll - wie gute Gefühle gesund machen sowohl ein EPL-Paar als auch ein Paar, das die Paaradies-App über ihre Erfahrungen berichten. Aufgrund von Coronaerkrankungen

beim App-Paar und beim Filmteam konnten nur 3 Minuten des ursprünglich für 15 Minuten geplanten Beitrags gesendet werden. Ärgerlich ist, dass bei dem für uns nicht unerheblichen und unentgeltlichen Drehaufwand unter Coronaschutzbedingungen von der Lizenzabteilung des RBB auch noch teure Lizenzgebühren verlangt würden, sollten wir den Beitrag auf unsere Homepage setzen wollen.

EPL-Paar in Praxis LiebeVoll - wie gute Gefühle gesund machen:



Fachveröffentlichungen (bisher ca. 111)



2022 kam es trotz der sehr knappen Personalsituation noch zu einer weiteren Fachveröffentlichung:

Hensel, S. (2022). Paaradies ...damit die Liebe bleibt! Eine App zur Pflege der Paarbeziehung. Blickpunkt EFL-Beratung, 1, 58-63.

Die letzten umfangreichen Fachpublikationen waren:



Die Dokumentation des App Projekts (118 S.):

Hensel, S., Engl, J. & Thurmaier, F. (2021). Paaradies - Projektdokumentation: Mobile Partnerschafts-App mit korrespondierender Website. München: Institut für Kommunikationstherapie e.V. sowie:



Joachim Engl und Franz Thurmaier (2020). *Kommunikationstherapie – Ein kognitiv verhaltenstherapeutischer Ansatz der Paartherapie*. Standards der Psychotherapie. Hogrefe.

2.1.2 Die Basisprogramme EPL, KEK und KOMKOM, Kursvarianten



EIN KICK MEHR PARTNERSCHAFT

FIT FÜR DIE LIEBE

**Gesprächstraining
für Paare**

EPL – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm

EPL ist ein Paarkommunikationstraining über 6 x 2½ Stunden, das in unterschiedlicher "Verpackung" (z. B. ein verlängertes Wochenende) für jeweils 4 junge Paare von 2 ausgebildeten und supervidierten Trainern pro Kurs (eine Frau, ein Mann) durchgeführt wird (Thurmaier, Engl & Hahlweg, 1995/2015). Die kurz- und langfristigen Effekte auf die Kommunikations- und die Ehequalität – mittlerweile in mehreren Studien empirisch belegt – sind bislang unübertroffen (Thurmaier, Engl & Hahlweg, 1999; Job et al., 2014). Der Erfolg von EPL, sowohl bei den Teilnehmern als auch bei den Anwendern und das große Interesse der Fachwelt an diesem Programm sind auch nach vielen Jahren ungebrochen. Kurt Hahlweg veröffentlichte die Follow-Up Ergebnisse aus einer weiteren kontrollierten Langzeitstudie mit 81 (eingangs unzufriedenen) Paaren nach 11 Jahren: Auch nach so langer Zeit und bei der schwierigeren Klientel gab es (bei gleicher Ausgangslage) noch hochsignifikante Unterschiede. So war die Scheidungsrate bei Paaren mit EPL (27,5%) nach dieser Zeit nur halb so hoch wie bei Paaren ohne EPL (52,6%). Die EPL-Paare werteten das Gelernte immer noch als sehr nützlich (Hahlweg & Richter, 2010). EPL-Paare sind auch in einer aktuellen Studie mit amerikanischen Kolleginnen und Kollegen (Weber, Fischer, Baucom, Engl, Thurmaier & Hahlweg, im Druck) Forschungsgegenstand: Hier wird mit Hilfe von Stimmanalysen von Konfliktgesprächen auf emotionale Erregung geschlossen und versucht, die Zufriedenheit beider Partner 25 Jahre später vorherzusagen.

1988 wurde unser erstes und bekanntestes Paarprogramm, das EPL, zum ersten Mal in unserer Diözese über den Fachbereich Partnerschaft - Ehe - Familie –Alleinerziehende angeboten. Bei der am 7.4.2014 durchgeführten *Jubiläumsveranstaltung* im Kardinal-Döpfner-Haus in Freising wurden erste *Ergebnisse aus einer weltweit einmaligen 25-Jahres-Erhebung vorgestellt*.

Hier eine Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse:

Von den ursprünglich 96 Paaren (64 EPL- und 32 Kontrollgruppenpaare), die vor 25 Jahren in die Stichprobe eingingen, waren zur 5-Jahreserhebung noch 57 Paare (44 EPL- und 13 KG-Paare) verblieben. Bis zu diesem Zeitpunkt waren 25,0% nicht mehr erreichbar (Drop-Out), 11,1% hatten sich vor Eheschließung getrennt und 9,7% waren bereits geschieden.

Hierbei unterschieden sich die Trennungs- und Scheidungsraten (wie schon bei den vorangegangenen Messzeitpunkten nach 1,5 und nach 3 Jahren) signifikant:

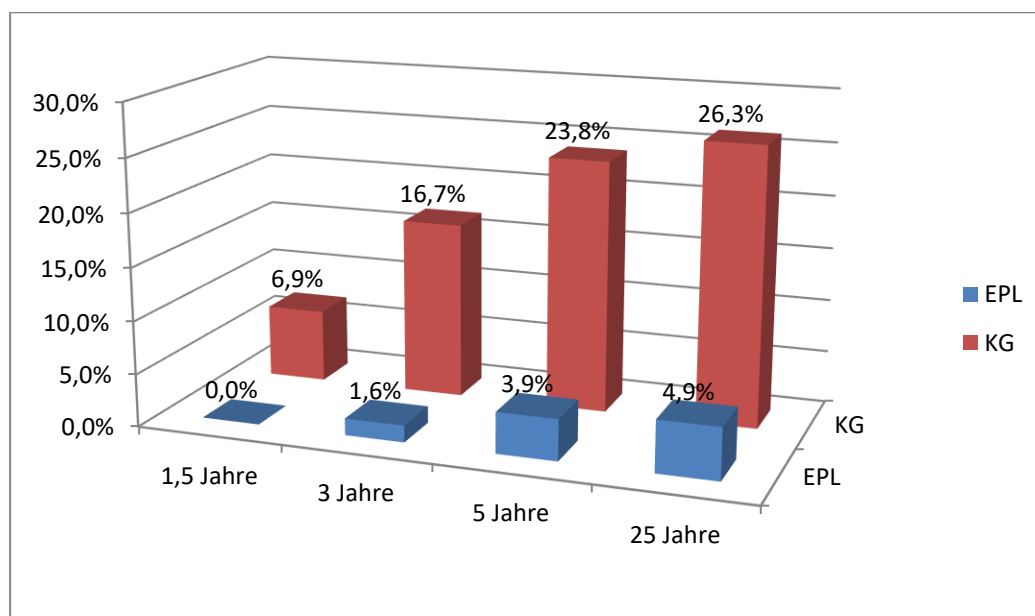
9,8% der EPL-Paare trennten sich vor Eheschließung gegenüber 14,3% der KG-Paare.

Nur 3,9% der EPL-Paare ließen sich innerhalb der 5 Jahre scheiden, allerdings widerfuhr dies 23,8% der KG-Paare.

Zur 25-Jahreserhebung konnten durch eine aufwändige Recherche-, Telefon- und Fragebogenaktion deutlich mehr Paare kontaktiert werden als wir ursprünglich erwartet hatten: Immerhin wurden nach 25 Jahren noch 44 (33 EPL- und 11 KG-Paare) der zur 5-Jahreserhebung verbliebenen 57 Paare erreicht. Die Gesamt-Dropout-Rate seit Studienbeginn ist mit nur 38,5% sehr niedrig. Von den 44 Paaren lebten noch 39 zusammen (29 EPL- und 10 KG-Paare).

4,9% der EPL-Paare hatten sich vergleichsweise kurz vor der 25-Jahreserhebung in der Ehe getrennt, allerdings (noch) keine Scheidung eingeleitet. Bei der Kontrollgruppe betraf dies einen Anteil von 5,3%. Leider ist bei 3,4% der EPL-Paare jeweils ein Partner zwischenzeitlich verstorben. Seit der 5-Jahreserhebung wurden keine weiteren Scheidungen angegeben, das bedeutet auch, dass der signifikante Unterschied der Scheidungsrate zwischen EPL- und KG bestehen bleibt (Drop-out-bereinigt: EPL 4,9%, KG 26,3% ($p = 0.016$)).

In der folgenden Grafik sieht man die Entwicklung der Scheidungsraten von EPL- und Kontrollgruppenpaaren seit der ersten Katamnese nach eineinhalb Jahren:



Nimmt man alle Trennungen und Scheidungen zusammen, bleibt auch nach 25-Jahren ein signifikanter Gruppenunterschied ($\chi^2 p = 0.010$, Sterbetafelverfahren $p = 0.004$), ein weiterer Beleg, dass die Teilnahme an EPL das Trennungs- und Scheidungsrisiko deutlich und langfristig reduziert.



EPL führte zu Nachfolgeprojekten wie dem KEK, das sich ebenfalls gut etabliert hat. Mit Elementen von EPL oder auf der Basis dieses Programms werden zunehmend auch qualifizierte Maßnahmen von anderen Institutionen entwickelt (z. B. das Freiburger Stress-Präventionstraining „Paarlife“ der Universität Fribourg oder die Elterntrainings „Familienteam“ und „Kinder im Blick“ von der LMU München).

Cartoons von Renate Alf aus der EPL-Fachtagung in Bad Honnef 2009

KEK ist ein Paarkommunikationstraining über 7 x 3 Stunden, das an zwei verlängerten Wochenenden, für jeweils 4 Paare in mehrjähriger Beziehung von 2 ausgebildeten und supervidierten Trainern pro Kurs (eine Frau, ein Mann) durchgeführt wird (Engl & Thurmaier, 1998). Die Zielgruppe sind Paare ohne Therapieindikation ab zwei Jahren Ehe oder entsprechendem Zusammenleben bei Nichtverheirateten. Auf den Grundlagen des EPL aufbauend stellt KEK ein in thematischer, methodischer und zeitlicher Hinsicht erweitertes Programm für die Ehebegleitung dar. So sind der Zielgruppe entsprechende zusätzliche Rahmenthemen (z.B. Veränderungen in der Partnerschaft) und ressourcenbelebende Einheiten vorgesehen. Im Vergleich zu EPL ist KEK kognitiver. KEK beinhaltet Selbstreflexions- (z. B. Reflexion über eigenes Streitverhalten oder eigene Anteile an einem Problemthema) und Wahrnehmungsübungen (z. B. nonverbale Stresszeichen am Partner richtig interpretieren lernen), Coping-Strategien (z.B. als Veränderung des inneren Dialoges) und mehr Erklärungen über psychologische Mechanismen in der Paarinteraktion (z.B. „kommunikative Teufelskreise“). Analog zu EPL, dessen eindrucksvolle Wirksamkeit an der speziellen Zielgruppe heiratswilliger oder sehr jung verheirateter Paare nachgewiesen werden konnte, wurde auch das Nachfolgeprogramm für Paare in mehrjähriger Ehe empirisch überprüft. Ähnlich ermutigend wie die hervorragenden kurzfristigen Effekte des Programms auf die Ehezufriedenheit und Kommunikationsqualität der teilnehmenden Paare sind auch die Ergebnisse der 1½- und 3-Jahreserhebung ausgefallen (Engl, Thurmaier & Black, 1999; Engl & Thurmaier, 2001, 2002, 2016b), was für eine anhaltend positive Auswirkung auf das Erleben und Verhalten der (Ehe-)Partner spricht.

KOMKOM (KOMmunikationsKOMpetenz – Training in der Paarberatung)

Aufgrund der positiven Effekte, die in der KEK-Studie auch bei unzufriedenen Paaren in der Ehebegleitung verzeichnet werden konnten, wurde ein entsprechendes Programm für den Einsatz in der Eheberatung konzipiert und evaluiert:

Das Paarkommunikationstraining *KOMKOM* ist als Ergänzung und Bereicherung der bisherigen Eheberatungsangebote gedacht (Engl & Thurmaier, 2002, 2003a, 2003b, 2016b).

Als zeitlich begrenztes und in Kleingruppenform durchgeführtes Programm ist es ein ökonomisches Angebot, das sich vor allem an Beratungspaare, die über Kommunikationsstörungen klagen, richtet. Es ist aber auch möglich, KOMKOM mit einem einzelnen Paar durchzuführen.

KOMKOM beinhaltet 8 thematische Einheiten, welche sich bei der Arbeit mit einem einzelnen Paar über jeweils ca. 2 Beratungsstunden, bei der Arbeit mit Paarkleingruppen über jeweils ca. 3 Beratungsstunden erstrecken. In Gruppenform angeboten, wird KOMKOM z. B. an zwei verlängerten Wochenenden, für jeweils 3-4 Beratungspaare von 2 ausgebildeten und supervidierten Trainern pro Kurs (nach Möglichkeit eine Frau, ein Mann) durchgeführt. Der Kreis der Kursleiter rekrutiert sich dabei ausschließlich aus Ehe-, Familien- und Lebensberatern mit einer speziellen KOMKOM-Fortbildung. Diesen steht zur Kursdurchführung ein ausführliches Manual zur Verfügung, die Paare erhalten eigene Begleithefte.

Kursinhalt

Die 8 Einheiten des KOMKOM laufen unter den Titeln: Fehler und Möglichkeiten im Paargespräch, Unangenehme Gefühle äußern, Probleme lösen, Angenehme Gefühle äußern, Notfallstrategien, Gemeinsame Gesprächskultur, Veränderungen und Neuorientierungen, Stärken der Beziehung.

In den einzelnen Einheiten werden mit den Paaren grundlegende Fertigkeiten der konstruktiven Paarkommunikation, des Problemlösens, des Krisenmanagements und der Entwicklung einer beziehungsförderlichen Gesprächskultur erarbeitet und eingeübt. Jedem Paar steht dabei für die von den Trainern begleiteten Gespräche ein eigener Raum zur Verfügung.

Durch die Betonung der noch vorhandenen Stärken der Beziehung (Ressourcenarbeit) werden die vorhandenen Problembereiche in eine realistische Relation gesetzt und positive Reziprozitätsprozesse gefördert.

Mit Hilfe von Impulsreferaten wird den Paaren Hintergrundwissen über funktionale Zusammenhänge ihrer Beziehung vermittelt. Hierbei werden ihnen allgemeinverständliche Erklärungsmodelle, sog. Plausibilitätsmodelle (z. B. über Teufelskreise, Zwangsprozesse etc.) angeboten, die ihnen helfen, die eigene Paarsituation auf der konkreten Verhaltensebene zu analysieren und gezielt zu verbessern.

Dazu kommen Übungen zur Selbstreflexion und zum internen Stresscoping. Diese Übungen dienen der Einstellungsveränderung, weg von einer unreflektierten Beschuldigung des Partners, hin zu einer differenzierten Sichtweise auch der eigenen Anteile. Zusammen mit den positiven Erfahrungen, die die Partner während der Arbeitseinheiten mit der verbesserten Paarkommunikation machen können, unterstützen diese Einstellungsveränderungen eine andauernde Verbesserung der Beziehung.

Von den teilnehmenden Paaren und den durchführenden Trainerinnen und Trainern werden uns auch unabhängig von der abgeschlossenen wissenschaftlichen Begleitung immer wieder sehr erfreuliche Rückmeldungen zugeschickt. *Auch wenn KOMKOM ein verhaltenstherapeutisch konzipiertes Programm ist, lässt es sich - nach entsprechender Fortbildung - auch in die Arbeit von fachlich anderweitig orientierten Kollegen integrieren.* Einen entsprechend Mut machenden Erfahrungsbericht mit detaillierten Einblicken in den Kursablauf haben die beiden überwiegend tiefenpsychologisch orientierten Kolleginnen Cordula von Ammon und Karin Walker verfasst (v. Ammon & Hawickhorst-Walker, 2005).

Wesentliche Ergebnisse

Eine Begründung des Projekts sowie die ausführliche Darstellung der kurz- und langfristig erzielten Resultate finden sich in Engl & Thurmaier, 2004, 2016b. Hier nur ein kurzer Überblick:

Mit der 3-jährigen wissenschaftlichen Begleitung einer Münchner Paarstichprobe wurde *die erste und bislang einzige Langzeitstudie innerhalb der deutschen Eheberatung* durchgeführt. Die kurz- und langfristigen Ergebnisse sind ausgesprochen ermutigend. *Die anfangs noch hoch belasteten Paare waren nach dem KOMKOM-Training in allen erhobenen Bereichen deutlich und dauerhaft zufriedener.*

Die langanhaltenden Verbesserungen erstrecken sich auf die Kommunikationsqualität, die körperlichen und seelischen Allgemeinbeschwerden, die Problembelastung und ebenso auf verschiedene Bereiche der Beziehungsqualität wie die jeweilige Zufriedenheit mit Gemeinsamkeit, mit der Freizeitgestaltung, mit Sexualität. Auch die Zufriedenheit mit der Kindererziehung erhöht sich nach dem Kurs deutlich. Männer und Frauen profitieren gleichermaßen. *Die Teilnehmer selbst sind hochzufrieden mit dem Programm, das die bislang besten kurz- und mittelfristigen Ergebnisse deutscher Eheberatungsstudien vorlegen konnte.* Die Langzeitergebnisse, für die es in Deutschland noch keinen Vergleich gibt, untermauern die Nachhaltigkeit dieses Programms: So kam es bei den anfänglich hochbelasteten Paaren der Münchner Stichprobe im Vergleich zur Erhebung vor dem KOMKOM auch nach drei Jahren noch zu einer mittleren Entlastung von negativen Kommunikationsanteilen um 50%, von ungelösten Problemen (PL) um 47% und von seelischen und körperlichen Allgemeinbeschwerden um 28%.



Cartoons von Renate Alf aus der EPL-Fachtagung in Bad Honnef 2009

Kursvarianten

Unsere o.g. Grundprogramme EPL, KEK und KOMKOM stellen für viele Paaren ein attraktives Angebot dar. Bisweilen kann es allerdings Sinn machen, Varianten dieser Programme mit bestimmten Schwerpunktthemen anzubieten, falls eine entsprechende Nachfrage besteht.

Zum ersten Mal wurde dies mit dem auf EPL und KEK beruhendem Programm PAKT (Partnerschaft und Arbeitswelt. Ein Kommunikations-Training für (berufs-) tätige Paare) probiert (Engl & Thurmaier, 2000), das über eine kirchennahe Unternehmensberatung in Firmen angeboten werden sollte, wozu es aber dann letztlich nicht kam.

Nachdem das Thema Stressbewältigung u.U. auch Paare zum Kursbesuch motiviert, die beim Thema Paarkommunikation noch zögern, wurden aus einer Kombination der Programme KEK und KOMKOM mit dem im folgenden Kapitel beschriebenen SPL Kombiprogramme konstruiert und erprobt. Für die Kombination von KOMKOM und SPL (KOMKOM-SBS = Kommunikationskompetenztraining mit Stressbewältigungsstrategien) wurde von Adrienne Ochsner-Trissl ein Manual erarbeitet (Engl, Ochsner-Trissl & Thurmaier, 2014), das 2017 aktualisiert wurde.

Hier ist es gelungen, wichtige Elemente der beiden Programme organisch zu verbinden, ohne die neue Grundprogrammvariante zu überfrachten.

Das KOMKOM-SBS besteht aus 8 Einheiten (á 150 Min.):

1. Fehler und Möglichkeiten im Paargespräch
2. Unangenehme Gefühle äußern
3. Stress, Partnerschaft und Kommunikation
4. Reaktionen und Ressourcen bei Stress
5. Partnerschaftlicher Umgang mit Problemen
6. Partnerschaftlich Probleme lösen und Stress vermindern
7. Notfallstrategien und Wiederannäherung
8. Als Paar stark gegen Stress: Was uns trägt und beflügelt

2.1.3 Die Aufbauprogramme APL, APL-Work-Life-Balance, APL-Spiritualität, APL-Lebenswenden, APL-Familienklima und SPL (Stressbewältigung mit Partnerschaftlichem Lernprogramm), das Sonderprogramm Talk, Talk, Talk

Die fortwährende Weiterentwicklung der Aufbauprogramme musste 2020 coronabedingt ausgesetzt werden, da kaum noch Anwendungsmöglichkeiten vor Ort bestanden. Stattdessen wurden Online-Varianten für die Kernprogramme EPL und KEK entwickelt und zahlreiche Trainerinnen und Trainer darin geschult. Im Folgenden findet sich eine Zusammenfassung über die Aufbauprogramme:

Viele EPL- KEK-Paare möchten ihre positiven Kurserfahrungen irgendwann wieder auffrischen. Für diese Paare gibt es den 1½tägigen Auffrischkurs, das *APL* (Thurmaier, Engl & Passauer, 2000). *APL* gibt es zusätzlich in einer verlängerten (2 Tage) und einer verkürzten Variante (1 Tag). Das *APL* soll den Paaren helfen, die vermittelten Gesprächsfertigkeiten noch besser in ihren Alltag zu integrieren und Vorbereitungen zu treffen, um mit schwierigen und verfahrenen Konfliktsituationen besser umgehen zu können. Im Rahmen der EPL-Studie konnte u. a. ein Anstieg der Ehezufriedenheit bei *APL*-Teilnehmern nachgewiesen werden (Thurmaier, 1997). Das *APL* wird von hierzu fortgebildeten erfahrenen EPL- oder KEK-Kursleitern durchgeführt.

2010 wurde auf der Basis von APL eine Variante unter dem Titel „*APL-Work-Life-Balance*“ erstellt und erstmals erfolgreich durchgeführt. Das Programm soll ehemaligen EPL-Paaren helfen, Beruf, Partnerschaft und Familie besser vereinbaren zu können. Für diese Adaptation des APL-Konzepts danken wir: Sigrid Austen, Robert Benkert, Ulrike Engelmann, Alfred Natterer, Martin Pröstler, Christine Wemhöner. 2017 wurde das entsprechende Manual aktualisiert.

Seit 2013 werden die Besonderheiten dieses Aufbauprogramms den ausgebildeten EPL- und KEK-Trainern vermittelt.

2011 erstellten Robert Benkert und Alfred Natterer eine weitere APL-Variante „*APL Spiritualität*“ mit den 4 Einheiten:

1. Meiner und deiner Spiritualität auf der Spur – Spirituelle Vielfalt wahrnehmen
2. Was mir am Herzen liegt – Zur spirituellen Bedeutung gelungener Kommunikation
3. Werde, was du bist – Gegenseitig Raum geben für persönliche Entwicklungen
4. Wie glaubst du? – Individuelle Formen gelebter Spiritualität

Hierfür wurde von den beiden das Manual aufgrund der Kurserfahrungen in 2018 aktualisiert. Es erfolgen entsprechende Trainerfortbildungen.

Seit 2014 wird ein wiederum auf APL basierendes Konzept „*APL Lebenswenden*“ von Margarethe Greber-Schmidinger und dem Münchner Ausbilderteam entwickelt, das einerseits zur Trauerbegleitung eingesetzt werden kann, aber auch für Paare mit anderen belastenden Wendepunkten im Leben offen sein soll. Das 2015 erstellte Manual wurde 2019 aktualisiert.

Das Programm enthält wiederum 4 Einheiten:

1. Lebenswenden, Partnerschaft und Kommunikation
2. Gemeinsam betroffen – Lebenswenden als Paar annehmen
3. Am Wendepunkt – miteinander neue Schritte vereinbaren
4. Neuland in Sicht – Perspektiven eröffnen

Zur besseren partnerschaftlichen und individuellen Stressbewältigung gibt es das von Dr. Joachim Engl, Adrienne Ochsner-Trissl und Dr. Franz Thurmaier entwickelte *Aufbauprogramm SPL (Stressbewältigung mit Partnerschaftlichem Lernprogramm)*. Die Zielgruppe ist dabei beschränkt auf Paare mit EPL-, KEK- oder KOMKOM-Kurserfahrung.

Das Programm besteht aus 4 Einheiten (à 150-220 Min.):

1. Stress, Partnerschaft und Kommunikation
2. Reaktionen und Strategien bei (individuellen) Stress
3. Probleme lösen und (partnerschaftlichen) Stress vermindern
4. Notfallstrategien und Ressourcen

Das von den Programmautoren entwickelte Weiterbildungskonzept für unsere Trainer hat sich sehr bewährt. Aufbauend auf ihren Interventionsfertigkeiten müssen sich die Teilnehmer das nötige Hintergrundwissen zu den Abläufen bei der Entstehung bis zur Bewältigung von Stress aneignen (z. B. Biochemie, Emotionen, Kognitionen, Reaktionstendenzen) und lernen, die vorgesehenen Entspannungsübungen in geeigneter Form mit den Teilnehmern durchzuführen. Das SPL setzt auch

bei den neu hinzugekommenen Methoden (z. B. Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder Mentaler Fokus nach Benson) auf empirisch abgesicherte Vorgehensweisen. Wir erhoffen uns für die teilnehmenden Paare nachhaltige Lerneffekte zur besseren individuellen und partnerschaftlichen Stressbewältigung. Wünschenswert wäre auch eine kleine Begleitstudie, um die Effektivität dieses Programms im Hinblick auf ein besseres Stresscoping evaluieren zu können. Dies erfordert jedoch zusätzliche Mittel.

Zur Durchführung des Programms dient ein umfangreiches Handbuch (Engl, Ochsner-Trissl & Thurmaier, 2008), ein Begleitheft für teilnehmende Paare, sowie eine professionell aufgenommene CD für Paare und Trainer mit den Entspannungsinstruktionen aus dem SPL-Programm. Trainer, die sowohl in KEK oder KOMKOM als auch in SPL ausgebildet wurden, können auch die schon erwähnte Variante des Grundprogramms KOMKOM-SBS (Engl, Ochsner-Trissl & Thurmaier, 2014) durchführen, die von Paaren keine Kursvorerfahrungen verlangt.

EPL erfreut sich auch einem wachsenden Interesse bei Schülern und Studierenden, die aber nicht immer einen Partner haben, mit dem sie dieses Angebot wahrnehmen können. Für diese Zielgruppe wurde an der TU Braunschweig auf der Basis von EPL ein Programm für Jugendliche und junge Erwachsene entwickelt, (*Talk, Talk, Talk (TTT) ... and more*, Zimmermann, Köthke, Bock, Thurmaier, Engl & Hahlweg, 2014). In insgesamt 5 Trainingseinheiten werden den Teilnehmern auch unter Zuhilfenahme der DVD „Ein Kick mehr Partnerschaft“ (Engl & Thurmaier, 2007) wesentliche Kommunikationskompetenzen aus unseren Programmen vermittelt.

In einzelnen Diözesen wurden bereits Überlegungen angestellt, dieses Angebot zu übernehmen, eine Reihe EPL-Trainer wurde wiederum in Fortbildungen 2019 darin geschult. In Würzburg wurde Talk, Talk, Talk bereits mehrmals an einer Berufsschule für Großhandelskaufleute im 4. Lehrjahr durchgeführt, in Braunschweig für Gymnasiasten im Alter zwischen 16 und 20 Jahren. 2017 wurde ein Ausbildungskonzept für Lehrkräfte entworfen. Durch die Lockdowns der Coronakrise fanden 2021 keine Anwendungen statt. 2022 plant das Bistum Mainz TTT zukünftig auch im Rahmen der Firmvorbereitung einzusetzen.



Cartoons von Renate Alf aus der EPL-Fachtagung in Bad Honnef 2009

2.1.4 Verbreitung unserer Programme

Verbreitung des Ehevorbereitungsprogramms EPL und des Ehebegleitungsprogramms KEK

Auf einer jährlich von der AKF (Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung) veranstalteten Konferenz treffen sich die für EPL und KEK regional zuständigen Fachbereichsverantwortlichen, der für EPL und KEK zuständige Vertreter der AKF und der Leiter der Angewandten Forschung. Es findet ein Austausch über die nationale und internationale Entwicklung unserer Programme statt und eine an den Programmregularien orientierte Planung, wie der hohe Qualitätssicherungsstandard auch bei weiterer Verbreitung und knapper werdenden Mitteln aufrechterhalten werden kann. Dabei wird auch der Bedarf an Trainerausbildungen und Supervisionen ermittelt. Ungünstigerweise haben sich die Förderbestimmungen des Bundesfamilienministeriums geändert, so dass Angebote mit einer Teilnehmerzahl von unter 12 Personen nicht mehr bezuschusst werden können. Das trifft gerade unsere bewährten intensiven Fortbildungen, bei denen umgekehrt nicht mehr als 12 Teilnehmer zugelassen sind. Die AKF versucht seitdem durch terminliche Zusammenlegung von EPL- und KEK-Ausbildungen diesem Problem zu begegnen – bislang mit Erfolg, aber erhöhtem Aufwand.

An weiteren ein bis drei Tagen im Jahr werden von dem o.g. Personenkreis in Arbeitsgruppen die besten Möglichkeiten der Durchführung und der Bewerbung unserer Programme diskutiert.

In regelmäßigen Abständen werden immer wieder Fachveranstaltungen zu unseren Projekten geplant und durchgeführt, zuletzt im Januar 2020 zum Thema „Was hält Paare zusammen?“.

Insgesamt wurden seit 1988 vom Institut für Kommunikationstherapie ca. 1.929 EPL-Trainerinnen und -Trainer ausgebildet. Da in der Anfangsphase der Verbreitung nicht alle Ausbildungsteilnehmer erfasst wurden, liegen nur Daten von 1.840 Trainern vor (Stand 12/2022). Diese sind bei Ausbildungsabschluss im Mittel 40 Jahre alt, 60% sind Frauen. Es handelt sich überwiegend um Theologen, Pädagogen, Sozialpädagogen und Psychologen, die bereits in der kirchlichen Familienarbeit aktiv sind (Ehevorbereitung, Ehebegleitung, Eheberatung). *In Deutschland sind die weitaus meisten EPL-Trainer registriert. Ca. 200 EPL-Trainer sind in 11 weiteren europäischen Staaten tätig (überwiegend in Österreich und der Schweiz, 17 in Brasilien und 2 in der Mongolei.* Die Kursmaterialien wurden entsprechend übersetzt. So schreibt sich z.B. „Ein Partnerschaftliches Lernprogramm“ in der Mongolei: „Хосуудын хамтын амьдралд суралцах Хэргэлбэр“. 2017 besuchte uns Pfr. Richard Techie-Quansah aus Ghana, der bei Prof. Martin Hautzinger in Tübingen über EPL promoviert, das er in seiner Heimat den dortigen Paaren anbieten möchte. Seit 2020 ist Richard Techie-Quansah immerhin schon EPL-Trainer, 2023 sollen EPL-Trainings in Ghana stattfinden. Auch für die Verbreitung von EPL in Italien wurden Initiativen gestartet. Hierzu hielten wir im April 2017 einen simultan übersetzten Workshop mit zahlreichen kirchlichen und kommunalen Vertretern in Trient ab und haben im August 2017 mit der Ausbildung von italienisch-deutschsprachigen Multiplikatoren begonnen. Ein sorgfältig ins Italienische übersetzte EPL-Manual wurde ebenfalls 2017 erstellt (Thurmaier, Engl & Hahlweg, 2017). 2018 wurde der erste Kurs in italienischer Sprache bei Rom abgehalten. Die Coronakrise stoppte jedoch weitere Initiativen. 2018 wurde eine tschechische Delegation aus Vertretern der kirchlichen Familienarbeit in einem simultan übersetzten Workshop über unsere Programme informiert. Zwei deutschsprachige tschechische Familienexpertinnen wurden 2020 in EPL ausgebildet, um EPL auch in Tschechien anzubieten.

In dem auf EPL aufbauenden Ehebegleitungsprogramm KEK (Konstruktive Ehe und Kommunikation - Ein Kurs zur Weiterentwicklung von Partnerschaft; Engl & Thurmaier, 1998, 2001) wurden bisher 554 EPL-Trainer weitergebildet (Stand 12/2022).

Leider gibt es bislang keine Gesamtübersicht, wie viele Kurse durchgeführt wurden. Diesbezügliche Schätzungen lassen sich nur unter Vorbehalt durch vorliegende regionale Daten anstellen (z.B. hat die EPL-KEK-Diözesanverantwortliche von Würzburg in den Jahren 1992 bis 2015 insgesamt 1.491 teilnehmende Paare gezählt).

Die folgende Tabelle zeigt eine Gesamtstatistik der von uns entwickelten Programme, die in der Erzdiözese München und Freising in den letzten 5 Jahren durchgeführt wurden:

| | 2018 | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 |
|--------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| EPL-Kurse | 19 | 17 | 15 | 14 | 16 |
| APL, APL-S, WLB, SPL | 8 | 8 | 3 | 4 | 8 |
| KEK, KEK-SPL | 17 | 20 | 11 | 7 | 16 |
| KOMKOM-SBS | 3 | 4 | 1 | 0 | 1 |
| KOMKOM | 6 | 5 | 1 | 0 | 1 |
| Kurse gesamt | 53 | 54 | 31 | 25 | 41 |
| EPL-Teilnehmer | 160 | 162 | 80 | 106 | 120 |
| APL, APL-S, WLB, SPL | 64 | 74 | 28 | 26 | 66 |
| KEK, KEK-SPL | 134 | 146 | 74 | 50 | 110 |
| KOMKOM-SBS | 22 | 24 | 6 | 0 | 8 |
| KOMKOM | 40 | 36 | 6 | 0 | 8 |
| Teilnehmer gesamt | 420 | 442 | 194 | 182 | 312 |

Immerhin profitierten 2022 trotz weiterer Lockdowns allein in der Erzdiözese München und Freising noch 156 Paare von unseren intensiven Trainings. Vor allem die Zahlen von EPL konnten durch die rasch eingeführten Online-Angebote noch einigermaßen gehalten werden. Auch die Aufbaukurse APL, APL-Work-Life-Balance (WLB) und SPL werden von ehemaligen Kurspaaren nachgefragt. Die Sonderkursformen KEK-SPL und KOMKOM-SBS, eine Kombination unserer Programme KEK oder KOMKOM mit dem SPL haben sich ebenfalls etabliert. Leider hat der bürokratische Aufwand der Kursorganisation aufgrund neuer diverser Richtlinien in den letzten beiden Jahren stark zugenommen, ein Umstand, der die Kursanbieter zusätzlich belastet. Während der Lockdowns brachen die KOMKOM-Angebote in unserer Diözese ein, ein für Onlinevarianten nötiger Zoomzugang in der EFL-Beratung wurde erst spät geschaffen. 2022 wurden lediglich ein KOMKOM- und ein KOMKOM-SBS-Präsenzkurs durchgeführt.

Die Kurse werden von den kirchlichen Trägern in unterschiedlicher Höhe bezuschusst (z. B. Teilnehmerbeiträge in München: EPL: 120€/Paar, KEK: 260€/Paar), die Trainerausbildungen und Supervisionen erhalten Mittel des Bundesfamilienministeriums. Da die Gesamtbezuschussung qualifizierter Familienbildung seit Jahren limitiert ist und durch die Förderung von neuen Erziehungshilfeprogrammen aus dem gleichen „Topf“ der Anteil für EPL und KEK sinkt, lässt sich eine weiter wachsende Verbreitung nur über höhere Teilnahmegebühren finanzieren. Dies kann gerade im präventiven Bereich jedoch zum Rückgang von Anmeldungen führen.

EPL und KEK sind in Deutschland in der Ehevorbereitung und in der Ehebegleitung konkurrenzlos was den empirisch nachweisbaren Nutzen für die Partnerschaft anbelangt. Die kurz- und längerfristigen Effekte auf die Interaktions- und auf die Ehequalität sind mehr als zufriedenstellend und wurden noch von keinem anderen Programm erreicht. Bemerkenswert sind auch die immer wieder berichteten positiven Kurserfahrungen von begeisterten Paaren und von Trainern, die für einen wichtigen Teil der Werbung sorgen. Trotzdem kann damit niemals eine wirklich breite Bekanntheit und Akzeptanz solcher Angebote erzielt werden. Hier bedarf es tatsächlich nennenswerter Investitionen in groß angelegte und durchdachte Werbemaßnahmen, damit im präventiven Sinn vor allem die Paare, die keinen Leidensdruck verspüren, sich auf einen Kursbesuch einlassen.

Sonderinitiativen

Immer wieder kommen unsere Programme auch bei besonderen Zielgruppen zum Einsatz. So z.B. bei in Englisch oder in Spanisch gehaltenen Kursen in den entsprechenden Missionen in München, oder in der Gefängnisseelsorge der Diözesen Bamberg und Freiburg. Seit 2009 bietet Pfarrer Stefan Sellinger in der Diözese Rottenburg-Stuttgart auch KEK-Kurse für Angehörige der Bundespolizei an. Seit 2011 gibt es spezielle EPL- oder KEK-Angebote für verwaiste Eltern (Meißen), von Krebs betroffene Paare (Hamburg) und Marineangehörige (Hamburg). *Als eigenes Modellprojekt wurde seit 2012 über die TU Braunschweig am Zentrum für Psychiatrie und Psychotraumatologie der Bundeswehr in Berlin EPL auch Bundeswehrangehörigen vor einem Auslandseinsatz und deren Partner angeboten, einer Zielgruppe, deren Trennungs- und Scheidungsraten (bis 80%) besonders hoch sind: Aus strukturellen Gründen konnte die im vorgesehenen Zeitraum angepeilte Stichprobe von 80 Paaren zwar nicht erreicht werden, jedoch wurden von den teilnehmenden Paaren als auch den eigens ausgebildeten Trainern (ebenfalls auslandserfahrene Mitglieder des Sanitätsdiensts) ausgesprochen positive Erfahrungen zurückgemeldet. Trotz sehr ermutigender Projektergebnisse (Kröger, 2014, Kröger et al., 2017) zeigte das Bundesministerium für Verteidigung keine Initiative für eine Verbreitung und auf unsere Nachfrage bei der Bundesministerin wurde lediglich auf das schon bestehende EPL-Angebot innerhalb der Bundeswehr verwiesen, ohne zu berücksichtigen, dass dieses ja für kaum jemanden zugänglich ist.*

Aus- und Fortbildungen

Bei allen Ausbildungen in neuen Regionen ist es schon bei deren Planung wichtig, das organisatorische Potenzial der zukünftigen Anbieter zu prüfen. Sie müssen in der Lage sein, die Kurse professionell zu bewerben und zu organisieren, ihr Trainerteam zu betreuen und ausreichend Supervisionmöglichkeiten zur Verfügung zu stellen. In Deutschland können das im Wesentlichen nur kirchliche Einrichtungen leisten, da diese bereits entsprechende Strukturen entwickelt haben.

Die Supervisionen zur Qualitätssicherung werden regional in Form von Tages- oder Wochenendveranstaltungen nach Möglichkeit mindestens zweimal jährlich angeboten – für EPL und KEK ab Herbst 2020 erstmals auch in einer Online-Variante. Die Durchführung erfolgt über das Kursleiterausbilderteam unter der Regie der Projektentwickler. Ebenfalls ein- bis zweimal im Jahr werden die EPL-/KEK-Ausbilder und -Supervisoren (insgesamt ca. 20) von den Projektentwicklern supervidiert (2021 und 2022 notgedrungen online). Um eine langfristige Qualitätssicherung zu gewährleisten, ist es wichtig, die Kurse vor allzu kreativen und fachlich nicht fundierten Zusätzen oder Änderungswünschen einiger Trainer zu schützen. Innerhalb der manualgestützten Vorgehensweisen ist ein gewisses Maß an Individualität möglich und auch wünschenswert, deutliche Veränderungen im Ablauf oder der Interventionstechnik werden jedoch ausgeschlossen, um die Programme nicht zu verwässern.

Trainerausbildungen werden regional bedarfsorientiert durchgeführt, das heißt, es wird nur die Anzahl von Trainern ausgebildet, deren Einsatz sich der jeweilige Anbieter (die Diözese oder Ev. Landeskirche) leisten kann. In Deutschland werden die Trainerausbildungen in enger Zusammenarbeit mit der AKF (Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung) durchgeführt. Insgesamt gibt es weit mehr Interessenten als Ausbildungsangebote. Die Rekrutierung möglichst geeigneter Ausbildungskandidaten erfolgt in München z.T. über ein Info- und Übungswochenende („Schnupperkurs“).

Die EPL-Trainerausbildung wird in 2 3-Tagesblöcken nach einem ebenfalls standardisierten Vorgehen (Thurmaier und Engl, 2001) durchgeführt, sodass eine intensive Kleingruppenarbeit das Erlernen der Trainerinterventionen in so kurzer Zeit ermöglichen soll. Die KEK-Ausbildung, die erfahrenen EPL-Trainerinnen und -Trainern vorbehalten ist, dauert ebenfalls 2x3 Tage, hier werden zusätzliche Interventionsfertigkeiten geübt. Sowohl die EPL- als auch die KEK-Ausbildung schließen mit Zertifikat und Supervisionsverpflichtung ab. Rund 10% der Ausbildungsteilnehmer erreichen im Verlauf der Ausbildung die Lernziele (Zertifikatskriterien siehe Kursleitermanuale) nicht und können damit auch nicht als EPL- oder KEK-Trainer tätig werden.

Neben den streng geregelten Trainerausbildungen gab es aufgrund der großen Nachfrage von Therapeuten und Beratern Workshops zur Vermittlung der Interventionsmethoden für die eigene Praxis. Bis 2007 nahmen ca. 370 Fachleute an den von den Programmautoren konzipierten und durchgeführten Workshops teil. Die Fortbildungsteilnehmer können damit jedoch noch nicht EPL- oder KEK-Kurse anbieten, KOMKOM-Kurse nur nach dem Absolvieren aller 3 aufeinander aufbauenden Workshops, was aber einen verhältnismäßig hohen Organisationsaufwand nach sich zieht. Ab 2008 wurde dieses Angebot deshalb vollständig durch die KOMKOM-Fortbildung ersetzt.

Verbreitung von KOMKOM

Bis Ende 2022 wurden 673 EheberaterInnen und Paar- und PsychotherapeutInnen (darunter auch Kolleginnen und Kollegen aus 5 anderen Staaten) sowie Teilnehmer einer Ehe-, Familien und Lebensberaterausbildung in KOMKOM nach einem Curriculum der Programmautoren fortgebildet.

Kursorganisation

Die Kursorganisation und Supervision erfolgt über die jeweiligen Ehe-, Familien und Lebensberatungsstellen. Die Kursorganisation in unserer Diözese obliegt der Ehe-, Partnerschafts- und Familienberatung, München. Die KOMKOM-Kurse sind im Rahmen des Angebotes der Katholischen Eheberatung grundsätzlich kostenlos. Die Teilnehmer haben jedoch die Möglichkeit zu spenden.

Die Paare werden über das Klientel der Eheberatungsstellen rekrutiert. Paare, die nach einer Indikationsliste⁶ für die Teilnahme am KOMKOM geeignet erscheinen, können nach dem Erstgespräch oder auch zu einem späteren Zeitpunkt zum Kurs überwiesen werden.

Durchgeführte Kurse, Fortbildungen und Supervisionen

2022 wurde diözesanweit coronabedingt ein KOMKOM-Kurs (Vorjahr 0) und ein KOMKOM-SBS-Kurs (Vorjahr 0) durchgeführt.

Die für 2022 KOMKOM-Fortbildung wurde wie schon 2021 online durchgeführt.

Die mündlichen Rückmeldungen der bisherigen Fortbildungsteilnehmer sind ausgesprochen positiv. Auch liegen Evaluationen unserer KOMKOM-Fortbildung durch externe Veranstalter vor (schriftliche Befragung der Teilnehmer) – mit ausnahmslos hervorragenden Ergebnissen. Seit 2007 wurde die KOMKOM-Fortbildung erstmals in den EFL-Weiterbildungskurs integriert, so auch 2021 beim bislang letzten Nachfolgekurs. Beim deutlich kürzeren Ergänzungsqualifikationskurs besteht diese Möglichkeit allerdings nicht.

Die Besonderheiten unserer Methoden machen auch ein darauf zugeschnittenes Supervisionsangebot erforderlich. Jährlich werden 1-3 KOMKOM-Supervisionen durchgeführt, allerdings nicht in 2021-2022.

Verbreitung von SPL

Für das Aufbauprogramm SPL (Stressbewältigung mit Partnerschaftlichem Lernprogramm) fand 2022 keine Fortbildung statt. Bislang wurden 137 Trainer in SPL fortgebildet.

Neue Trainer und Interessenten

2022 sind insgesamt 48 Personen zu EPL-, KEK-, KOMKOM- oder SPL-Trainern aus- und fortgebildet worden - mit Teilnehmern aus verschiedenen Diözesen und aus der evangelischen Kirche.

Zahlreiche Personen nehmen jedes Jahr an Infoabenden, Einführungs- oder Schnupperversammlungen zur Trainertätigkeit und zu unseren Projekten teil, in 2022 durch die Coronakrise allerdings noch sehr eingeschränkt.

⁶ z.B. beide Partner müssen sich zur vollständigen Kursteilnahme bereit erklären, kein Partner hat eine etablierte Außenbeziehung

2.1.5 Gelungene Kommunikation ... damit die Liebe bleibt. Interaktive DVDs zum Gelingen von Beziehungen

Für junge Paare



Gelungene Kommunikation ... damit die Liebe bleibt

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

Autoren:
Joachim Engl, Franz Thurmaier

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

Gute Paargespräche sind lernbar. Hierfür haben wir intensive und auch langfristig sehr erfolgreiche Paarkommunikationstrainings entwickelt. Damit man sich mit wesentlichen Inhalten daraus auch zuhause vertraut machen kann, wurde die DVD „Ein Kick mehr Partnerschaft - Gelungene Kommunikation ... damit die Liebe bleibt“ für junge Paare entwickelt (Engl & Thurmaier, 2007), inkl. 74seitiger Begleitbroschüre. Dieses erste Institutsprojekt zur breitenwirksamen Prävention von Beziehungsstörungen war gleich ein voller Erfolg.

Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration



Die Realisierung dieses Projekts sowie der beiden Nachfolge-DVDs (s.u.) ist dem Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales zu verdanken, das jeweils für die maßgebliche finanzielle Förderung gesorgt hat. Zusätzlich wird unsere erste DVD seit April 2008 allen bayerischen Hochzeitspaaren an den Standesämtern innerhalb der Broschüre „Wir heiraten“ ausgehändigt (Engl & Thurmaier, 2008-2020). Die Startauflage betrug 100.000 Stück, es erfolgten seitdem mehrere Neuauflagen in ähnlicher Größenordnung. Bei zuletzt jährlich ca. 67.000 Trauungen in Bayern dürften in den vergangenen 14 Jahren mehr als 900.000 DVDs über die Broschüre verteilt worden sein.

Für die Erzdiözesen Freiburg und Köln stellten wir ebenfalls die DVD1 mit Begleittex-ten zur kostenlosen Verteilung an Paare bereit.

Für Paare in mehrjähriger Beziehung

Gelungene Kommunikation ... damit die Liebe bleibt **2**



Eine interaktive DVD für Paare in mehrjähriger Beziehung

Nach den international erfolgreichen Paarkommunikations-
trainings EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) und
KEK (Konstruktive Ehe und Kommunikation)

Autoren:

Joachim Engl, Franz Thurmaier

Projektförderung:

Bayerisches Staatsministerium für Arbeit
und Sozialordnung, Familie und Frauen

Unserer ersten DVD für junge Paare folgte zwei Jahre später eine weitere für Paare in mehrjähriger Beziehung (Engl & Thurmaier 2010). Die neue DVD wurde in noch schnellerer Entwicklungs- und Produktionszeit 2010 fertiggestellt, inklusive einer 80seitigen Begleitbroschüre.

Während die erste DVD von den Protagonisten und Themen noch an unserem Programm EPL orientiert ist, greift diese DVD Themen aus unserem Ehebegleitungsprogramm KEK auf und orientiert sich am mittleren Alter dieser Zielgruppe (um die 40, zwei Kinder im Grundschulalter) und dafür typischen Lebenssituationen und Konflikten (z.B. Mangel an Wertschätzung und Beachtung, Überforderungsprobleme, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, alter Trott oder neue Impulse ...). Das Ziel ist wiederum die Vermittlung adäquater Paarkommunikation in den gezeigten Lebenssituationen – auch unter Berücksichtigung der Modellwirkung auf die Kinder. Auch wird gezeigt, wie Überforderungssituationen vermieden und gemeinsame Ressourcen angekurbelt werden können. Den zahlreichen positiven Rückmeldungen zu Folge, gelang es offenbar sehr gut, diese Ziele zu realisieren. Diese zweite DVD wird im Verhältnis noch häufiger bestellt als die erste für die Zielgruppe der jungen Paare.

Szenen aus dieser DVD sind zwischenzeitlich in den öffentlich-rechtlichen Sendern BR, SWR und WDR gesendet worden, was jeweils eine erhöhte Nachfrage auslöste.



Die DVD2 ist außerdem enthalten in:

Engl, J. & Thurmaier, F. (2012). *Damit die Liebe bleibt. Richtig kommunizieren in mehrjährigen Partnerschaften*. Bern, Huber.

Für Paare im (Un-)Ruhestand



Gelungene Kommunikation
... damit die Liebe bleibt 3

Autoren: Joachim Engl, Franz Thurmaier

Projektförderung: Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

Durch die hohe Nachfrage nach unseren ersten beiden DVDs „Gelungene Kommunikation... damit die Liebe bleibt 1 und 2“, fühlten wir uns ermutigt, eine vergleichbare DVD für „Paare im (Un-)Ruhestand“ zu entwickeln (Engl & Thurmaier, 2012) - also Paare kurz vor oder im Rentenalter, die schon etliche Jahre zusammenleben und häufig auch erwachsene Kinder und Enkel haben.

Gerade in dieser Zielgruppe haben sich die Scheidungsraten in den letzten 20 Jahren fast verdoppelt (Bundesamt für Statistik 2010) und die Nachfrage nach Eheberatung erhöht (Fooken, 2007). Ältere Paare berichten meist über ähnliche Probleme wie jüngere. Auch hier werden an vorderster Stelle Schwierigkeiten in der gemeinsamen Kommunikation und ein damit einhergehendes unbefriedigendes Alltagsleben genannt. Speziell der Übergang in den Ruhestand ist für viele ältere Paare oft Anlass zur Krise (Weusthoff & Hahlweg, 2011). Die Interaktions- und Beziehungsqualität ist mitentscheidend, wie gut dieser Übergang gelingt (Bucheberner-Ferstl, 2005) Gleichzeitig wissen wir, dass Großeltern das Erfahrungsfeld ihrer Enkel positiv erweitern sowie zur Entwicklung eines sicheren Bindungsverhalten der Kinder beitragen können (Oerter, 2008). Dies dürfte umso leichter gelingen, je sicherer sich die Großeltern ihrer eigenen Beziehung sind und je besser sie auch miteinander kommunizieren können.

Seit 2012 können wir mit der dritten DVD auch dieser Zielgruppe präventive Hilfen zum Erhalt von Liebe und Zuneigung breitenwirksam anbieten.

Nutzung der DVDs

In den für die jeweiligen Paarzielgruppen typischen Szenen wird gezeigt, wie schnell eine Stresssituation entstehen kann. Dagegen ist oft nichts zu machen. Aber, wie es weiter geht, können die Partner selbst entscheiden – vorausgesetzt, sie erkennen überhaupt eigene Fehler und haben wichtige Gesprächsregeln gelernt. Unsere Filmpaare (DVD1: Sarah und Stefan, DVD2: Susanne und Thomas, DVD3: Inge und Heinz) geraten in einige Situationen mit Konfliktpotenzial. Was dabei herauskommt, entscheidet sich aber erst durch das Verhalten der Partner.

Jede DVD zeigt zu jeder der vier Ausgangssituationen drei Reaktionsvarianten, vereinfacht ausgedrückt: Kampf, Flucht oder Klärung. Wie es ihnen unmittelbar danach geht, sprechen die Protagonisten anschließend in die Kamera. Hier werden bereits erste Konsequenzen der vorangegangenen Reaktion deutlich.

Danach werden die Szenen der jeweiligen Varianten noch einmal aufgerollt und detailliert kommentiert, sodass sowohl Fehler als auch konstruktive Möglichkeiten der Paarkommunikation genau ersichtlich werden.

Zu beachten ist, dass die Figuren in den unterschiedlichen und aufeinander folgenden Lösungsvarianten keine Entwicklung durchlaufen, sondern jeweils so spielen, als ob der jeweilige Interaktionsstil schon Gewohnheit ist.

Technisch aufwändig ist die Programmierung der DVDs, die unterschiedliche Nutzungsvarianten bei gleichzeitig einfacher Bedienung erlaubt.

Den Zuschauern wird empfohlen, sich mindestens eine halbe Stunde Zeit zu nehmen und es sich vor dem Bildschirm ungestört gemütlich zu machen – am besten natürlich zusammen mit dem Partner. Dann soll eine der vier Ausgangssituationen aus dem DVD-Hauptmenü ausgewählt und mindestens einmal abgespielt werden. Die DVD hält am Ende der Szene automatisch an. Vor dem Weiterklicken soll kurz überlegt werden:

- Welche teilweise unterschiedlichen Gefühle und Bedürfnisse des Filmpaares werden in der Szene spürbar?
- Wie würde es mir in einer solchen Situation gehen?
- Wie würde ich reagieren?

Im Anschluss raten wir zu einem kurzen Austausch mit dem Partner.

Dann wird die erste Reaktionsvariante angesehen. Jetzt kann reflektiert und diskutiert werden, welche Verhaltensweisen einem bekannt vorkommen und wohin eine solche Reaktionsweise führt. Anschließend sollte unbedingt der entsprechende Kommentar angehört werden, der die Schlüsselstellen von Misslingen oder Gelingen offen legt.

Mit den beiden weiteren Reaktionsvarianten sollte genauso verfahren werden. Wobei die Überlegung besonders wichtig ist, welche der gezeigten Verhaltensweisen ein jeder von der positiven Variante „Klärung“ für sich übernehmen kann. Das Nachlesen im Booklet wird dringend empfohlen. Im Booklet wird natürlich auch auf die viel intensiveren Lernmöglichkeiten in unseren Trainings aufmerksam gemacht.

Die DVDs haben jeweils eine Gesamtspieldauer von bis zu 2 Stunden und werden durch beiliegende umfangreiche Booklets (74-89 Seiten) ergänzt. Alle DVDs sind quasi zum Selbstkostenpreis über unsere Homepage (www.damit-die-liebe-bleibt.de) zu beziehen (Preis 10,-- € pro Stück, zzgl. Versandkosten (= Verpackung und Porto) inkl. gesetzl. MwSt.).

Da die DVD als digitales Medium wohl mit der Zeit von den rasant wachsenden Streaming-Diensten verdrängt werden wird, machten wir uns über geeignete Online-Varianten Gedanken.

Hierzu bedarf es einer Nachrüstung in HD-Qualität, einer Programmierung von Filmausschnitten und Bookletinhalten auf einer Lernplattform und einiges mehr. Die Kosten hierfür sind nicht unerheblich, so dass man hier auf Fördermittel angewiesen ist.

Es bestanden deshalb auch Überlegungen, die DVD-Inhalte gleich in ein eigenes Online-Training zu integrieren.

Dieses Projekt wurde durch das Moratorium vom August 2022, keine weiteren Verpflichtungen für drittmittelgeförderte Projekte mehr eingehen zu dürfen - wie schon beschrieben (s. S. 19) - leider hinfällig.

2.1.6 Team und Zusammenarbeit, Literatur, Planung

Neben Dr. Joachim Engl, Dr. Sandra Hensel, Dr. Mirjam Lorenz (ab November 2022 Nachfolgerin von Dr. Thurmaier) und Dr. Franz Thurmaier (ab November 2022 im Ruhestand) sind gelegentlich Honorarmitarbeiterinnen für die Angewandte Forschung projektbezogen tätig.

Die Zusammenarbeit der Angewandten Forschung mit Mitarbeitern des Ordinariats ist seit vielen Jahren sehr konstruktiv. Unser Dank gilt v.a. Robert Benkert und Markus Reischl von der Abteilung Familien- und Erwachsenenpastoral. Der o. g. Personenkreis bildet zusammen mit Dr. Joachim Engl und Dr. Franz Thurmaier (ab Nov. 2022 Dr. Mirjam Lorenz) auch den zweimal jährlich tagenden Fachbeirat für die Projekte EPL und KEK.

Außerdem ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass die im Text beschriebene Ausbildungs- und Supervisionstätigkeit für die Projekte des Instituts in den einzelnen Diözesen von einer ganzen Gruppe eigens dafür ausgebildeter Personen geleistet wird. Den Kern bildet dabei unser Münchner Kursleiterausstellungsteam. Dazu gehören neben den Projektentwicklern Dr. Joachim Engl und Dr. Franz Thurmaier: Sigrid Austen, Robert Benkert, Alfred Natterer, Robert Seisenberger, Monika Zwiesele und für die Fortbildung in SPL: Adrienne Ochsner-Trissl.

Die anderen Mitglieder des Ausbildungs- und Supervisionsteams werden an zwei Tagen im Jahr von den Projektentwicklern an einem möglichst zentralen Ort Deutschlands supervidiert. Die Münchner Gruppe trifft sich zweimal jährlich zur Intervision im Institut.

Daneben gibt es immer wieder einen regen Austausch mit Kollegen aus anderen Institutionen wie z.B. der LMU München, der TU Braunschweig, der Uni Heidelberg oder der psychologischen Hochschule Berlin.

Dr. Franz Thurmaier, der langjährige Leiter des Instituts, ging Ende 2022 in Rente. Ihm kann gar nicht genug gedankt werden, für all das, was er für die Ehevorbereitung, die Ehebegleitung und die Eheberatung geleistet hat und damit auch den international guten Ruf des Instituts mehrte. Glücklicherweise bleibt er uns weiterhin als Ausbilder- und Supervisor erhalten.

Zitierte Literatur

v. Ammon, C. & Hawickhorst-Walker, K. (2005). Von „ausgesprochen unerhört!“ zu ausgesprochen und gehört. Über die Kunst des Mitteilens und des Hörens. Ein Erfahrungsbericht aus EFL-Perspektive über die Wirkung des KOMmunikation-KOMPetenz-Trainings auf Paare. *Blickpunkt Beratung, April*: 62-67.

Austen, S., M., Benkert, R., Engelmann, U., Natterer, A., Pröstler, M., Wemhöner, C., Engl, J., Thurmaier, F. & Ochsner-Trissl, A. (2014). *APL-Work-Life-Balance. Aufbauprogramm als themenspezifische Adaptation der Programme EPL, KEK, KOMKOM und SPL. Kursleitermanual*. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V..

Benkert, R., Natterer, A., Engl, J., Thurmaier, F. & Ochsner-Trissl, A. (2013). *APL-Lebenswenden. Aufbauprogramm als themenspezifische Adaptation der Programme EPL, KEK, KOMKOM und SPL. Kursleitermanual*. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V..

- Benkert, R. (2014). Einen heiligen Raum betreten – Paarkommunikationstraining als Beitrag zur Ehepastoral. *Anzeiger für die Seelsorge – Zeitschrift für Pastoral und Gemeindepraxis*, 10, 20-23.
- Birnbaum, A. (2015). Die Partnerschaft stärken – Trainingsprogramme für Paare. *Online Familienhandbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik (IFP) (Hrsg.)*. www.familienhandbuch.de.
- Böhmert, B., Engl, J., Flügel, G., Ochsner-Trissl, A. & Thurmaier, F. (2017). *Familienklima – Ein Eltern-Kommunikationstraining zur Weiterentwicklung der Paar- und Familieninteraktion. Handbuch für ausgebildete Kursleiter*. München, Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Buchebner-Ferstl, S. (2005). *Das Paar beim Übergang in den Ruhestand. Eine qualitative Studie auf der Grundlage der Grounded Theory*. Wien, Österreichisches Institut für Familienforschung Band 14
- Deutsche Bischofskonferenz (2014) *Die Berufung und Sendung der Familie in Kirche und Welt von heute - Antwort der Deutschen Bischofskonferenz auf die Fragen im Hinblick auf die Rezeption und Vertiefung der Relatio Synodi im Vorbereitungsdokument für die XIV. Ordentliche Generalversammlung der Bischofssynode 2015* Vatikanstadt. (Explizite und exklusive Erwähnung von EPL und KEK als Beispiele zum Gelingen von Partnerschaft und Familie)
- Engl, J., Ochsner-Trissl, A. & Thurmaier, F. (2008). *Stressbewältigung mit Partnerschaftlichem Lernprogramm (SPL)*. *Handbuch für ausgebildete Kursleiter*. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Engl, J., Ochsner-Trissl, A. & Thurmaier, F. (2014). *KOMKOM-SBS – Kommunikations-kompetenz-training mit Stressbewältigungsstrategien*. *Handbuch für ausgebildete Kursleiter*. München, Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikations-therapie.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (1998). *Konstruktive Ehe und Kommunikation (KEK) - Ein Programm zur Weiterentwicklung von Partnerschaft*. *Handbuch für ausgebildete Kursleiter*. München, Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2000). *Partnerschaft und Arbeitswelt. Ein Kommunikations-Training für (berufs-) tätige Paare (PAKT)*. *Handbuch für ausgebildete Kursleiter*. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2001). Sich besser verstehen – die präventiven Programme EPL und KEK als neue Wege der Ehevorbereitung und Ehebegleitung. In S. Walper & R. Pekrun (Hrsg.), *Familie und Entwicklung: Perspektiven der Familienpsychologie* (S. 364-384). Göttingen, Hogrefe.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2002). Kommunikationskompetenz in Partnerschaft und Familie. In B. Rollett & H. Werneck, (Hrsg.) *Klinische Entwicklungspsychologie der Familie* (S. 326-350). Göttingen, Hogrefe.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2003a). KOMKOM – Kommunikationskompetenz - Training in der Paarberatung. Konzeption und erste Erfahrungen. In R. Oetker-Funk, M. Dietzfelbinger, E. Struck & I. Volger (Hrsg.) *Psychologische Beratung. Beiträge zu Konzept und Praxis* (S. 177-196). Freiburg im Breisgau, Lambertus.

- Engl, J. & Thurmaier, F. (2003b). *KOMKOM – Kommunikationskompetenz - Training in der Paarberatung. Handbuch für ausgebildete Kursleiter*. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2004). *KOMKOM – Kommunikationskompetenz - Training in der Paarberatung. Kurz- und langfristige Effekte. Projektbericht*. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2007). *Ein Kick mehr Partnerschaft. Gelungene Kommunikation ...damit die Liebe bleibt*. Eine interaktive DVD zum Gelingen von Beziehungen für junge Paare mit Begleitbroschüre (74S.). München, Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikations-therapie.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2008-2020). Ein Kick mehr Partnerschaft. Gelungene Kommunikation ... damit die Liebe bleibt. Eine interaktive DVD für junge Paare. In: *Wir Heiraten*. S. 57-81. Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2010). *Gelungene Kommunikation ...damit die Liebe bleibt 2*. Eine interaktive DVD für Paare in mehrjähriger Beziehung mit Begleitbroschüre (78S.). München, Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2012). *Gelungene Kommunikation ...damit die Liebe bleibt 3*. Eine interaktive DVD für Paare im (Un-)Ruhestand mit Begleitbroschüre (89S.). München, Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2015). Kommunikationstraining für Paare. *Online Familienhandbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik (IFP) (Hrsg.) www.familienhandbuch.de*.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2015). *Ein Kick mehr Partnerschaft. KEK-Gesprächstraining. Leitfaden für teilnehmende Paare*. Arbeitsgemeinschaft katholischer Familienbildung, Bonn
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2016a). Ist die Emotionally Focused Couples Therapy (EFT) wirklich allen anderen Ansätzen der Paartherapie überlegen – wie Roesler schreibt? *Beratung Aktuell*, 3: 17-32.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2016b). KOMKOM – ein hochwirksames Kommunikationstraining in der Eheberatung. Erfahrungen 10 Jahre nach Einführung von KOMKOM. *Beratung Aktuell*, 1: 39-53.
- Engl, J., Thurmaier, F. & Black, C. (1999). *Konstruktive Ehe und Kommunikation (KEK). Ein Kurs zur Weiterentwicklung von Partnerschaft. 1½-Jahres-Ergebnisse: Entwicklung von Kommunikationsqualität, Ehequalität und individuellen Allgemeinbeschwerden*. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Engl, J., Thurmaier, F. & Hahlweg, K. (Im Druck). Prävention von Scheidung: Ergebnisse einer 25-Jahre Follow-up Studie. *Verhaltenstherapie*.
- Fooker, I. (2007). „Ent-Bindungsarbeit“ - Trennungen und Konflikte in langjährigen Partnerschaften aus der Perspektive einer Entwicklungspsychologie der Lebensspanne. *Psychotherapie im Alter*, 4(2).

- Greber-Schmidinger, M., Benkert, R., Engl, J., Thurmaier, F. & Ochsner-Trissl, A. (2015). *APL-Lebenswenden. Aufbauprogramm als themenspezifische Adaptation der Programme EPL, KEK, KOMKOM und SPL. Kursleitermanual*. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V..
- Hahlweg, K. & Richter, D. (2010). Prevention of marital instability and couple distress: Results of an 11-year longitudinal follow-up study. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 377-383.
- Hensel, S. & Thomas, C. (2009). Junge Familien in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung. *Blickpunkt Beratung, April*: 64-70.
- Hensel, S., Thomas, C. & Böhmert, B. (2010a). *Projektbericht zur JUFA-Studie - Junge Familien in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung*. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Hensel, S., Thomas, C. & Böhmert, B. (2010b). *Forschungsbericht KESS Erziehen*. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Job, A.-K., Bodenmann, G., Baucom, D. H. & Hahlweg, K. (2014). Neuere Entwicklungen in der Prävention und Behandlung von Beziehungsproblemen bei Paaren. Aktueller Forschungsstand und zukünftige Herausforderungen. *Psychologische Rundschau*, 65(1), 11-23.
- Job, A.-K., Engl, J., Thurmaier, F. & Hahlweg, K. (2014) Das Kommunikationstraining „Ein Partnerschaftliches Lernprogramm EPL“ für Paare – Überblick über den Praxis- und Forschungsstand. *Report Psychologie*, 2: 58-69.
- Job, A.-K., Mattei, M. H. M., Vasterling, I. & Hahlweg, K. (2015) Kompetente Trainer – zufriedene Teilnehmer: Evaluation eines Ansatzes zur Dissemination evidenzbasierter Präventionsprogramme über Studierende der Psychologie. *Verhaltenstherapie*, 25: 211-218.
- Job, A.-K., Thurmaier, F., Engl, J. & Hahlweg, K. (2016). EPL and its adaptations: Research and implementation findings in Germany and beyond. In J. J. Ponzetti, Jr. (Ed.), *Evidence based approaches to relationship and marriage education* (pp. 197-216). New York, London: Routledge. ISBN: 978-1-138-79717-8
- Kröger, C. (2014). Präventivprogramm zur Paarbeziehung von Soldaten und ihren Partnerinnen im Zusammenhang mit den Auslandseinsätzen der Bundeswehr. In G. Kreim, S. Bruns, G.B. Völker (Hrsg.), *Psychologie für Einsatz und Notfall. Ansätze und Perspektiven der Militärpsychologie* (S. 285-292). 2. vollst. überarbeitete Auflage. Bonn: Bernhard & Graefe.
- Kröger, C., Kliem S., Zimmermann, P. & Kowalski, J. (2017). Short-Term-Effectiveness of a Relationship Education Program for Distressed Military Couples, in the Context of Foreign Assignments for The German Armed Forces. Preliminary Findings from a Randomized Controlled Study. *Journal of Marital and Family Therapy*, doi: 10.1111/jmft.12250 1-17.
- Meyn, E., Engl, J., Thurmaier, F. & Hahlweg, K. (2016). The Stability Of Vocally Encoded Emotional Arousal In Couple Conflict Over 3 Years. *ABCT - Association for Behavioral and Cognitive Therapies, Convention 2016 October 27 - 30, New York City*.
- Oerter, R. (2008). Großeltern zwischen Tradition und Innovation. In G. Klosinski (Hrsg.). *Großeltern heute - Hilfe oder Hemmnis* (S. 13-32). Tübingen, Attempo Verlag.

- Supke, M., Engl, J., Thurmaier F., Schulz, W. & Hahlweg, K. (Im Druck). Eheglück durch „Wenn“ und „Aber“? Lassen sich anhand von Konjunktionen die Scheidungswahrscheinlichkeit und die Partnerschaftszufriedenheit nach fünf und 25 Jahren vorhersagen? *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*.
- Thurmaier, F. (1997). *Ehevorbereitung - ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL). Methodik, Inhalte und Effektivität eines präventiven Paarkommunikationstrainings*. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Thurmaier, F. & Engl, J. (2001). *Ein Partnerschaftliches Lernprogramm EPL: Kursleiterausbildermanual* München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Thurmaier, F. & Engl, J.(2008). Ein Kick mehr Partnerschaft: Gelungene Kommunikation ... damit die Liebe bleibt – eine interaktive DVD zum Gelingen von Beziehungen für junge Paare. In: Schneewind, Berkic, Böhmert, Haupt, Schmidt & Sedlmayer (Hrsg.). *Abstractband 5. Münchner Tagung für Familienpsychologie* (S. 63-64). Department Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität München.
- Thurmaier, F., Engl, J. & Hahlweg, K. (1999). Eheglück auf Dauer? Methodik, Inhalte und Effektivität eines präventiven Paarkommunikationstrainings - Ergebnisse nach fünf Jahren. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, 1*: 54-62.
- Thurmaier, F., Engl, J. & Passauer, A. (2000). APL - Auffrischkurs zum EPL (*Ein Partnerschaftliches Lernprogramm EPL*): *Kursleitermanual*. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Thurmaier, F., Engl, J. & Hahlweg, K. (2015). *Ehevorbereitung - Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL). Handbuch für ausgebildete Kursleiter*. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Thurmaier, F., Engl, J. & Hahlweg, K. (2017). *Un Programma di Apprendimento (EPL) Manuale per i conduttori del corso*. München, Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie. (Italienische Übersetzung des EPL-Manuals)
- Thurmaier, F. , Engl, J., Hahlweg, K. (2015). *Ein Kick mehr Partnerschaft. EPL-Gesprächstraining. Leitfaden für teilnehmende Paare*. Arbeitsgemeinschaft katholischer Familienbildung, Bonn
- Weber, D. N., Fischer, M. S., Baucom, D.H., Baucom, B. R., Engl, J., Thurmaier, F. & Hahlweg, K. (Im Druck). Escalation and Regulation of Emotional Arousal in Couples Predicts Relationship Satisfaction Concurrently and 25 Years Later. *Journal of Abnormal Psychology*.
- Weusthoff, S. & Hahlweg, K. (2011). Verhaltenstherapeutische Paartherapie im Alter. *Psychotherapie im Alter, 8*(1), 99-109.
- Zimmermann, T., Köthke N., Bock, T., Thurmaier, F., Engl, J. & Hahlweg, K. (2010, 2014). *Talk Talk Talk (TTT) ... and more. Trainermanual. Ein Kommunikations- und Kompetenztraining für Jugendliche und junge Erwachsene*. Braunschweig, Technische Universität Braunschweig.

Planung 2023 – Angewandte Forschung

Die Betreuung und Weiterentwicklung unserer Projekte *EPL, KEK, APL, SPL und KOMKOM* sowie darauf aufbauender Programmvarianten erfolgt in vollem Umfang weiter.

Die in der Coronakrise gegründeten Formate für Online-Trainings, –Supervisionen und –Aus- und Fortbildungen werden weiterentwickelt.

Mit Online-Formaten als Parallelangebot zu den Präsenzkursen können andere Zielgruppen erreicht werden, also online-affine Paare, für die (aus beruflichen oder auch familiären Gründen) die Kurszeiten in den Tagungshäusern nicht gut passen, oder die Entfernungen zu groß sind - sowie Paare, die keinen Wert auf einen informellen Austausch in der Gruppe legen, sondern eher die Privatsphäre eines Angebotes von zu Hause aus schätzen.

Weiterhin läuft das FPZ-Projekt (Fragebogen zur Partnerschaftlichen Zufriedenheit), ein selbst entwickelter Fragebogen, der von teuren und oft nicht ganz passenden kommerziellen Alternativen unabhängig machen soll und vor allem die geschützten Daten der Paare in unseren Erhebungen nicht über die Homepage eines lizenzgebenden Verlages umleitet.

2023 wird die vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales geförderte und weltweit bislang größte *Partnerschaft-App „Paradies“ mit begleitender Website weiter betreut.*

2023 wird planmäßig ein umfangreicheres Update der App angegangen. Zusätzlich ist wohl ein Wechsel des Hostings zu stemmen, da die während der Coronakrise stark umstrukturierte Entwicklerfirma der App, die für die Datensicherung der App verantwortlich ist, insolvenzgefährdet ist.

Die für 2023 geplante Bereitstellung der interaktiven DVDs auf einer digitalen Lernplattform kann nicht realisiert werden, da wir aufgrund des im August 2022 verhängten Moratoriums (s. S. 19) keinen entsprechenden Antrag beim bayerischen Familienministerium auf Förderung stellen dürfen.

Zum Erhalt und zum Ausbau von nachhaltig effektiven Angeboten für Paare wollen wir uns einsetzen für:

- Verstärkte Förderung von *bewährten und empirisch abgesicherten* Ansätzen zur Verbesserung des Paar-/Familienklimas
- Möglichkeiten einer breiteren Bewerbung und Finanzierung dieser Maßnahmen

2.1.7 FPZ-PROJEKT – DR. SANDRA HENSEL

Entwicklung & Validierung des Fragebogens zur Partnerschaftszufriedenheit (FPZ)

PARTNERSCHAFTSZUFRIEDENHEIT: PRÄVENTION, BERATUNG UND FORSCHUNG

Pflege der Partnerschaft und Prävention von Partnerschaftsstörungen

Eine glückliche, zufriedene Paarbeziehung gilt als eine wichtige Quelle für Lebensfreude und Wohlbefinden sowie als Schutzfaktor für unsere physische und psychische Gesundheit (Hahlweg und Bodenmann (2003)¹; Engl & Thurmaier (2020)²). Im Alltag unserer hoch technisierten und schnelllebigen Gesellschaft eine auf Dauer erfüllte Partnerschaft zu führen ist trotz aller guten Vorsätze und Wünsche oft nicht einfach. Vor dem Hintergrund hoher Scheidungsraten, einer insgesamt mit zunehmender Partnerschaftsdauer sinkenden Beziehungszufriedenheit und den zahlreichen damit einhergehenden negativen Folgen für die Betroffenen und ihre Familien, gewinnt die Partnerschaftspflege und Prävention von Partnerschaftsstörungen eine immer größere Bedeutung (Job et al. (2014)³).

Basierend auf dem heutigen Wissen über die Prädiktoren für das dauerhafte Glück werden viele Ideen zur Partnerschaftspflege gezielt in standardisierten *Präventionsprogrammen* wie z.B. den wissenschaftlich fundierten Paarkommunikationstrainings „EPL und KEK“⁴ vermittelt. Niederschwellig setzen jedoch bereits zahlreiche *Pflegemaßnahmen* an, die es Paaren ermöglichen den glücklichen Erhalt ihrer Beziehung im eigenen Beziehungsalltag zu fördern, im salutogenetischen Sinne⁵ und unabhängig von Störungen und Dysfunktionen. Hierzu zählen beispielsweise Beziehungsratgeber (z.B. *Wie redest Du mit mir?*)⁶, informative Internetbeiträge (z.B. Website *damit-die-liebe-bleibt.de*) oder interaktive Medien (z.B. DVD-Reihe: *Gelungene Kommunikation*)⁷. Ferner können spielerische Ideen und Ansätze (z.B. „*Paaradies®-App*“) ⁸ zum Gelingen der Paarbeziehung beitragen. Auch regen kurze Selbstreflexionsbögen zum Partnerschaftsstatus oder zur Zufriedenheit (z.B. „*FPZ: Fragebogen zur Partnerschaftszufriedenheit*“)⁹ zum Nachdenken an und können so erste Schritte in Richtung Klärung und Besserung anstoßen.

Angewandte Forschung und Qualitätssicherung in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL)

Um ratsuchenden Paaren und Familien effektive Hilfe anzubieten, bedarf es einer fundierten Kenntnis über deren Anliegen, deren Belastungsgrad und ihrer Bewältigungskompetenzen. Im Gegensatz zu einem enormen beraterischen Erfahrungsschatz gibt es in Deutschland weiterhin vergleichsweise wenige Studien, und die wissenschaftlich belegte Erkenntnis über die Klientel der Ehe-, Familien- und Lebensberatung und über die Auswirkungen bzw. Effektivität von Beratung ist eher gering¹⁰. Gezielte Befragungen helfen, diese Lücken zu schließen. Die *Angewandte Forschung* leistet somit einen wichtigen Beitrag zur kontinuierlichen *Qualitätssicherung*, indem sie hilft, notwendige Variablen wie z.B. die Partnerschaftsqualität oder Trennungsambivalenzen messbar zu machen und zu erheben. Nur geeignete und

¹ Hahlweg K., Bodenmann G. (2003). Universelle und indizierte Prävention von Beziehungsstörungen. In: Grau I., Bierhoff HW. (eds) *Sozialpsychologie der Partnerschaft*. Springer, Berlin, Heidelberg.

² Engl, J. & Thurmaier, F. (2020). *Kommunikationstherapie - Ein paartherapeutischer Ansatz*, Hogrefe

³ Job, A.-K. et al. (2014). Neuere Entwicklungen in der Prävention und Behandlung von Beziehungsproblemen bei Paaren: Aktueller Forschungsstand und zukünftige Herausforderungen. *Psychologische Rundschau*, 65, 11-23.

⁴ <https://www.epl-kek.de/>

⁵ Der Begriff „Salutogenese“ wurde von A. Antonovsky als Gegenbegriff zu dem der „Pathogenese“ geprägt: Salutogenese wendet sich der Erforschung der Prozesse zu, die Gesundheit erhalten und fördern.

⁶ Thurmaier F., Engl, J. (2012). *Wie redest Du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation*, Kreuz Verlag

⁷ Infos: <https://damit-die-liebe-bleibt.de/dvd/>

⁸ Infos: <https://damit-die-liebe-bleibt.de/paaradies-app/>

⁹ <https://damit-die-liebe-bleibt.de/fragebogen-zur-partnerschaftszufriedenheit/>

¹⁰ Engl, J., Keil-Ochsner, A. & Thurmaier, F. (2004). Ehe-, Familien- und Lebensberatung und empirische Erfolgskontrolle – ein ausbaubares Verhältnis. *Beratung Aktuell*, 4, 200-215.

praktikable Messinstrumente ermöglichen es, aussagekräftige Befragungen im Beratungsalltag zu planen, durchzuführen und auszuwerten.

Projekte des Institutsvereins in Kooperation mit der Münchner EFL

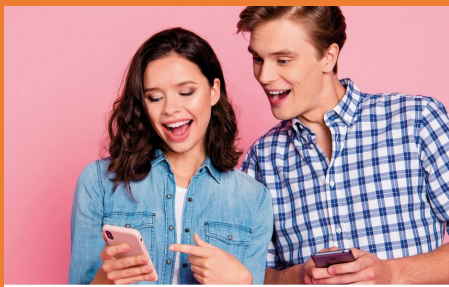
Vor diesem Hintergrund wurde in Kooperation mit der Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese München und Freising eine *Onlinebefragung* durchgeführt (OFB-Studie, Hensel 2017)¹¹. Klientinnen und Klienten wurden über einen Zeitraum von eineinhalb Jahren mit einem umfangreichen Fragebogeninventar zu beratungsrelevanten Themen, individuellen Bewältigungskompetenzen sowie ihrer Lebens- und Partnerschaftszufriedenheit befragt. Ein spezielles Augenmerk lag auf der Erfragung von Trennungsambivalenzen als bis dorthin wenig erforschtes Thema. Die Ergebnisse zur Partnerschaftszufriedenheit ergaben - wie vermutet - eine ausgeprägte Unzufriedenheit. Knapp 40% der Befragten befanden sich in einem Trennungsprozess. Ausgehend von diesen Ergebnissen folgte 2020 eine weitere Studie (TA-Studie, Lorenz 2020)¹². Ziel war es, die Ausprägungen und Hintergründe von Trennungsambivalenzen sowie die Anliegen von trennungsambivalenten Paaren und deren Erwartungen an die Beratung noch genauer zu untersuchen, um daraus Implikationen für die Beratungspraxis ableiten zu können. Es befanden sich ebenfalls gut 40% in einem angelaufenen oder fortgeschrittenen Trennungsprozess. Allerdings war der Anteil derer, die sich dabei in einem fortgeschrittenen Trennungsprozess befanden im Vergleich zur OFB-Studie von 19,4% auf 26,7% gestiegen. Erfahrungen aus der Praxis legen nahe, dass die Beziehungszufriedenheit bei fortgeschrittenem Trennungsprozess nur schwer oder eventuell gar nicht mehr verbessert werden kann. Folglich ist es für die Zielsetzung und letztendlich den Erfolg der Paarberatung notwendig, sich ein Bild davon zu machen, wie sehr die Ratsuchenden (noch) in die Beziehung eingebunden sind und wie hoch die Motivation ist, daran zu arbeiten. Die Erkenntnis aus der Erhebung, dass ein erheblicher Anteil der Ratsuchenden in der Eheberatung stark belastet sowie trennungsambivalent ist, betont die Notwendigkeit des Transfers dieses Wissens in *Fort- und Weiterbildung* und den praktischen Beratungsalltag.

HINTERGRÜNDE DES FPZ-PROJEKTS

Während der Planungen zur OFB-Studie (Hensel, 2017) zeigte sich, dass die Nutzungsbedingungen für Onlinebefragungen mit lizenzpflichtigen, wissenschaftlich geprüften Fragebögen die Handlungsfähigkeit des Instituts erschweren und einschränken. Zum einen waren die Lizenzgebühren zum Studienzeitpunkt sehr hoch und Onlineerhebungen unterlagen strengen, teils schwer einzuhaltenden Richtlinien, um unerlaubte Kopien zu verhindern. Daher wurde im Institutsverein beschlossen, ein eigenes *Instrument zur Messung der Partnerschaftsqualität* zu entwickeln. Ziel war ein kostenneutraler Fragebogen, der für wissenschaftliche Studien in der *Angewandten Forschung des Institutsvereins* verwendet werden kann. Dieser sollte auf unseren Websites und in (drittmittelgeförderten) Projekten problemlos angewendet und längerfristig eingesetzt werden können. Zudem sollte der Fragebogen nach Abschluss der Entwicklung und einer Validierung für den Einsatz im Beratungsalltag der *Ehe-, Familien- und Lebensberatung* geeignet sein.

¹¹ OFB steht für **O**nline-**F**ragebogen-**B**efragung; Hensel, S. (2017). Forschungsbericht - Onlinebefragung in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (OFB).

¹² Lorenz, M. (2020). Trennungsambivalenz in der Paarberatung. Forschungsbericht.



FRAGEBOGEN ZUR PARTNERSCHAFTSZUFRIEDENHEIT (FPZ)

Lebenslanges Glück mit dem richtigen Partner – wer wünscht sich das nicht? Eine auf Dauer zufriedene und glückliche Partnerschaft zu führen ist jedoch trotz aller guten Vorsätze und Wünsche nichts Selbstverständliches!

Sie sind neugierig, wie es derzeit um Ihre Beziehung bestellt ist? Überwiegen die Liebe und Zuneigung zueinander oder haben Sie sich eigentlich nichts mehr zu erzählen?

Mit unserem Partnerschaftsfragebogen können Sie den Fragen nachgehen, wie zufrieden Sie sich aktuell in ihrer Partnerschaft fühlen, was wirklich gut läuft und woran Sie in ihrer Partnerschaft unter Umständen arbeiten müssen.

Qualität der Paarbeziehung

Neben der *Ökonomie* stand zunächst die grundlegende Frage nach *reliablen* und *validen Kriterien* im Fokus der Entwicklung. Die Qualität einer Paarbeziehung wird in der Wissenschaft zahlreich und verschieden definiert, und die Konzepte, die mit vorhandenen Fragebögen bzw. Skalen erfasst werden, sind vielfältig und schwer voneinander abzugrenzen. Die prädiktiven Faktoren für das dauerhaft Partnerschaftsglück sind heutzutage gut dokumentiert. In einem ersten Schritt wurden daher zahlreiche renommierte Fragebögen sondiert. Mit Blick auf die geplanten Einsatzzwecke konnten Engl & Hensel im Anschluss relevante Items zusammenstellen. Als Grundgerüst des FPZ diente ein früherer Fragebogenentwurf von Engl & Blank der bereits einige Jahre auf der Institutswebsite eingesetzt wurde und sich dort großer Beliebtheit erfreute¹³. Weiterentwicklung, Ergänzung und Neuformulierung der Items fanden unter Berücksichtigung folgender Prinzipien statt:

- 1) Der FPZ soll überwiegend das subjektiv empfundene Zufriedenheitserleben in Bezug auf die Paarbeziehung fokussieren.
- 2) Auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse sollen entscheidende Variablen der Zufriedenheit und Prädiktoren für das Partnerschaftsglück umfassend abgebildet werden.

Formulierung der Items und Konzipierung des Fragebogens auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse

Im Anschluss konnte der Fragebogen mit seinen Fragestellungen im konkreten Wortlaut formuliert, sowie eine Rating-Skala festgelegt werden. Die Endfassung des FPZ besteht aus 29 Items. Diese beschreiben zentrale Aspekte, die für erlebte *und Zufriedenheit in einer Paarbeziehung* als wichtig angesehen werden können. Das sind beispielsweise Merkmale *emotionaler Nähe und Verbundenheit*, wie das Ausmaß an gegenseitiger Wertschätzung, an Vertrauen, oder das Gefühl von Geborgenheit und Zärtlichkeit (z.B. „In unserer Beziehung fühle ich mich geborgen“ oder „Ich bin zufrieden mit der Zärtlichkeit und der Zuwendung die ich von ihm/ihr bekomme.“). Andere Items erfragen *Gemeinsamkeiten* (z.B. „Am liebsten verbringe ich meine Freizeit mit ihm/ihr“) oder charakterisieren den *partnerschaftlichen Umgang mit Konflikten und das Problemlöseverhalten* (z.B. „Wenn einer von uns beiden einen Fehler gemacht hat, kann er sich beim anderen entschuldigen“ oder „Meinungsverschiedenheiten können wir meist einvernehmlich regeln“). Die Aussagen werden auf einer 4-stufigen Skala von 0= „trifft überhaupt nicht zu“ bis 3= „trifft vollkommen zu“ beurteilt.

¹³ Wir danken an dieser Stelle Claudia Thomas (damals Blank) und Claudia Hauke für deren Mitwirkung bei den Vorarbeiten.

Prä-Test - Interkorrelationen

Um zu prüfen, wie gut der FPZ das *Konstrukt Partnerschaftszufriedenheit* abbilden kann, wurde er im Rahmen einer kleineren Voruntersuchung mit bekannten Fragebögen und Skalen verglichen. Betrachtet man die Interkorrelation des FPZ- und PFB-Gesamtwerts¹⁴, erhält man eine Korrelation nach Pearson von $r=0,723$, welche signifikant auf einem Niveau von 0,1% ist. Der *Partnerschaftsfragebogen* (PFB) und der *Fragebogen zur Partnerschaftszufriedenheit* (FPZ) können hiernach austauschbar verwendet werden. Betrachtet man die Interkorrelation des FPZ-Gesamtwertes und den Gesamtwert der Skala *Ehe & Partnerschaft* (EP)¹⁵, erhält man eine Korrelation nach Pearson von $r=0,748$, welche ebenfalls signifikant auf einem Niveau von 0,1% ist. Die beiden Fragebögen sind somit ebenfalls austauschbar verwendbar.

ERSTE BEFRAGUNGEN AN PROBANDEN (ANALYSEN 2017)

Im Anschluss an die Voruntersuchungen wurde ein erweiterter Fragebogen rund um das Thema *Zufriedenheit in der Partnerschaft* für eine erste Erhebung an einer größeren Stichprobe zusammengestellt. Die ersten Auswertungen dazu waren 2017 abgeschlossen und umfassten Daten von insgesamt 1.179 Personen. Die Gesamtstichprobe setzte sich aus *drei Teilstichproben*¹⁶ zusammen:

- **Gruppe 1** (n=925): Personen, die an einer frei zugänglichen Onlinebefragung über die Website institut-kom.de teilgenommen haben
- **Gruppe 2** (n=117): Personen, die für den Vergleich des FPZ mit dem Fragebogen PFB an einer Paper-Pencil-Befragung teilgenommen haben
- **Gruppe 3** (n=137): Klienten und Klientinnen, die an einer Onlinebefragung in der Eheberatung (OFB-Studie, Hensel 2017) teilgenommen haben¹⁷

Die oben aufgeführten Fragebogenvergleiche konnten an dieser Stichprobe wiederholt werden. Alle Befragten hatten den *Fragenbogen zur Partnerschaftszufriedenheit* (FPZ) ausgefüllt, 1.062 Befragte hatten ergänzend eine Frage zur *Lebenszufriedenheit in Bezug auf die Partnerschaft* (FLZ-P: „Wie zufrieden sind Sie derzeit mit ... Partnerschaft“) beantwortet. Von 254 Befragten lagen Ergebnisse zum *Partnerschaftsfragebogen* (PFB) vor; 117 Befragte hatten außerdem die sieben Fragen der Skala *Ehe & Partnerschaft* (EP) ausgefüllt. Die Interkorrelation zwischen FPZ- und PFB-Gesamtwert lag bei $r=0,888$, die Korrelation zwischen FPZ und FLZ-P bei $r=0,750$ und die Korrelation zwischen FPZ und EP bei $r=0,834$. Alle Korrelationen waren signifikant zum 0,1%-Niveau. Die Fragebögen FPZ und PFB, FLZ-P sowie EP sind somit austauschbar. Die Ergebnisse der Voruntersuchung wurden bestätigt.

Das Hauptanliegen dieser ersten größeren Erhebung war das Erfassen von Nutzerdaten mit dem Ziel, den institutseigenen Fragebogen besser kennenzulernen, ihn für eine Validierung an einer größeren Stichprobe abschließend vorzubereiten sowie weitere Erfahrungen mit der Onlinedatenerhebung zu sammeln. Es wurde keine spezifische wissenschaftliche Fragestellung verfolgt. Neben den allgemeinen *soziodemographischen Angaben* standen die *Lebens- und Partnerschaftszufriedenheit* im Fokus der Erhebung. Von besonderem Interesse war allerdings das bisher wenig erfasste Thema *Trennungsbewertungen*. Die selbstentwickelten Fragen dieses Zusatzmoduls TA wurden zeitgleich in der OFB-Studie (Hensel, 2017) an Beratungsparen eingesetzt. Im Rahmen der FPZ-Datenanalysen sollte daher ein

¹⁴ Hahlweg K. (2016). Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik (FPD). Partnerschaftsfragebogen PFB, Partnerschaftsfragebogen Kurzform PFB-K, Problemliste PL & Fragebogen zur Lebensgeschichte und Partnerschaft – Revision (FLP-R). Handanweisung. 2., neu normierte und erweiterte Auflage. Göttingen: Hogrefe.

¹⁵ Fahrenberg, J.; Myrtek, M.; Schumacher, J. & Brähler, E. (2000): Fragebogen zur Lebenszufriedenheit (FLZ). Göttingen, Hogrefe

¹⁶ Zu beachten ist, dass nicht alle dieser Gesamtstichprobe das gesamte Fragebogeninventar beantwortet hatten.

¹⁷ Es wurden Teilnehmer und Teilnehmerinnen der OFB-Stichprobe ausgewählt, die gemeinsam mit ihrem Partner zum Erstgespräch erschienen waren.

statistisches Auswertungsprozedere für das Zusatzmodul entwickelt werden, welches auch im OFB-Projekt genutzt werden kann. Die Details zu der Erfragung der Trennungsambivalenzen in dieser größeren Stichprobe werden derzeit in einem umfangreichen Forschungsbericht für die Veröffentlichung aufbereitet. Zusammenfassend war ein sehr hoher Anteil zum Untersuchungszeitpunkt mit der Beziehung deutlich unzufrieden (NBQ-Anteil¹⁸ von 49%). Zudem lagen mit 43,2% bei einem recht hohen Anteil der Befragten Trennungsambivalenzen vor. Die überwiegende Mehrheit hatte den Fragebogen ohne unser Zutun (also ohne direkte Akquise) über unsere Internetseite *institutkom.de* ausgefüllt. Die Ergebnisse deuten daher an, dass Personen, die unseren Partnerschaftsfragebogen suchen und ausfüllen, dies vor allem deswegen tun, weil sie unzufrieden in Ihrer Partnerschaft sind. Dies ist nicht verwunderlich, denn bei vielen Störungen des Wohlbefindens kann ein kritischer Blick auf die eigene Befindlichkeit schon der erste Weg zur Besserung bedeuten, bzw. im Falle von Partnerschaftskonflikten Hoffnung in Richtung Lösung wecken.

PLANUNGEN AB 2020: NORMSTICHPROBE, VALIDIERUNG DES FRAGEBOGENS

Um einen geeigneten Test für Studien zur Prävention und Behandlung von Partnerschafts- und Familienstörungen zu entwickeln, kann es durchaus von Vorteil sein, die belasteten bzw. unzufriedenen Partner und Partnerinnen besonders im Blick zu haben. Im Institut wurde daher beschlossen, die Datenerhebung über den Onlinezugang auf der Website weiterlaufen zu lassen. Ab 2020 wurden zudem zahlreiche Daten über die drittmittelgeförderte Website *damit-die-liebe-bleibt.de* erfasst, um die Stichprobe für eine Validierung weiter zu erhöhen. Da mit dem bisherigen Datensatz aus 2017 keine Beschreibung einer Normstichprobe möglich war, wurde beschlossen die beiden kleineren Teilstichproben aus zukünftigen Analysen auszuschließen. Hier waren nur wenige soziodemographische Variablen erhoben worden. 2021 konnte damit begonnen werden, einen ausreichend großen Datensatz für eine umfangreichere statistische Auswertung aufzubereiten.

Erste Zwischenergebnisse dazu lagen 2022 vor. Auf Basis inhaltlicher und sachlogischer Überlegungen erfolgte die *Festlegung der FPZ-Unterskalen*. Diese wurden statistisch mittels einer explorativen Faktorenanalyse und mit Hilfe von Reliabilitätsanalysen überprüft. Die drei ermittelten Skalen sind: „EMV – Emotionale Verbundenheit“, „INT-Q – Interaktionsqualität“ sowie „WERT – Dauerhafte Wertschätzung / Commitment“. Nach Sichtung der ersten Ergebnisse und ausführlichem Austausch mit einer Statistikerin wurden weitere Schritte zur Validierung des Fragebogens geplant und ergänzende Analysen z.B. zur *Grenzwertberechnung* beauftragt. Um den Gesamtgrenzwert zu berechnen, soll die Trennschärfe der Skalen zwischen den Personen mit hoher und niedriger Beziehungsqualität (gemessen am Globalen Glückssitem) untersucht werden.


AUSBLICK

Die Auswertungen zum FPZ und dem Zusatzmodul TA sollen 2023/24 abgeschlossen und in einem umfangreichen Forschungsbericht im Institutsverlag veröffentlicht werden. Im Anschluss kann eine regelmäßige, oder zu Forschungszwecken sporadische Anwendung des Fragebogens zur Qualitätssicherung in der EFL geplant werden. Im Rahmen der beratungsbegleitenden Forschung soll ein Handbuch für die praktische Anwendung in der EFL verfasst werden.


¹⁸ Anmerkung: In Studien, die in die Überprüfung der psychometrischen Kennwerte des PFB einfließen lag der NBQ-Anteil der einzelnen Teilstichproben zwischen 11-39%, in der Gesamtstichprobe allerdings bei gerade mal 18%.

App plus Web für alle Paare, die aktiv etwas Gutes für ihre Beziehung tun wollen ...
damit die Liebe bleibt!

Die **App** für alle Paare, die aktiv etwas für ihre Beziehung tun möchten.
damit-die-liebe-bleibt.de



Komplimente mitteilen, Konflikte reflektieren, Stimmungen festhalten, Beziehungsalbum pflegen und vieles mehr ...

 Paaradies®
... damit die Liebe bleibt!

HINTERGRUND, PRINZIPIEN UND ZIELE IM PAARADIES-PROJEKT

Ergebnisse aus der Schutzfaktoren- und Risikoforschung zeigen, dass die frühzeitige Prävention negativen Entwicklungen entgegenwirken kann, indem sie ein besseres Paar- und Familienklima und förderliche Entwicklungsbedingungen der Familienmitglieder begünstigt (z. B. Bodenmann, 2016, Engl, Thurmaier & Hahlweg, 2019)^{19,20}. Die Paaradies®-App wurde entwickelt, um es Paaren zu ermöglichen, beziehungsfördernde Verhaltensweisen und Kommunikationsmuster spielend zu üben und sie in den Alltag zu integrieren. Die begleitende Website *damit-die-liebe-bleibt.de* rund um das Thema Paarkommunikation ergänzt das Angebot mit hilfreichen Informationen und Übungsmaterialien. Das Paaradies-Projekt verfolgt damit einen frühen, präventiven und ressourcenorientierten Ansatz. Das Angebot zielt auf die universelle Prävention ab: Möglichst viele Paare sollen zu einem frühen Zeitpunkt relevante Kompetenzen lernen, die sie brauchen, um ihre Partnerschaft nachhaltig pflegen zu können. Im Fokus stehen veränderbare, einfach erlernbare Fertigkeiten in Bezug auf eine wertschätzende partnerschaftliche Kommunikation und Steigerung bzw. Aufrechterhaltung zwischenmenschlicher Positivität (z. B. Aufmerksamkeit, Interesse, Anerkennung). Paare werden dazu angeregt, sich ganz bewusst mit den Stärken und positiven Aspekten ihrer gemeinsamen Beziehung auseinanderzusetzen, diese wahrzunehmen und auszubauen. Die App fokussiert das Prinzip der positiven Reziprozität, wonach gute

¹⁹ Bodenmann, G. (2016). Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie. Göttingen: Hogrefe

²⁰ Engl, J., Thurmaier, F. & Hahlweg, K. (2019). Prävention von Scheidung: Ergebnisse einer 25-Jahres-Follow-up-Studie. Verhaltenstherapie, 29, 85–96.

Beziehungen geprägt sind von gegenseitigem bzw. wechselseitigem Geben und Nehmen. Das moderne Medium ermöglicht eine hohe Lernintensität bei geringem Zeitaufwand, unabhängig von Zeit und Ort. Im Fokus stehen der unmittelbare Nutzen und das Erleben direkt mit dem eigenen Partner oder Partnerin. All dies hilft beim Alltagstransfer vermittelter Inhalte und maximiert den dauerhaften Lernerfolg. Basis der methodischen Ideen sind langjährige Erfahrungen mit Präventionsangeboten zur Paarkommunikation und Erkenntnisse aus der Verhaltenstherapie mit Paaren (siehe Job, Bodenmann, Baucom, & Hahlweg, 2014 für einen Überblick)²¹. Ressourcenorientiert wird an das angeknüpft, was bisher bzw. früher selbstverständlich war. So werden beispielsweise das Interesse aneinander und an Gesprächen geweckt, die gegenseitige Wertschätzung erhöht sowie positive Alltagsbegegnungen gefördert.

DIE PAARADIES®-APP

Für wen ist die App geeignet, was bietet sie und wie wird sie genutzt?



Dünger für die Beziehung: Wertschätzung, Anerkennung, schöne Paar-Momente

Paaradies® ist eine Partnerschafts-App für Erwachsene. Sie ist exklusiv für die gemeinsame Nutzung als Paar konzipiert und für alle Interessierten geeignet, die aktiv etwas Gutes für ihre Beziehung tun wollen. Die App gibt Reflektions- und Strukturierungshilfen für Konfliktgespräche, sie bietet zahlreiche Anregungen für einen wertschätzenden Umgang und eine gelungene Paarkommunikation.

Die App ist als präventives Hilfsmittel zu verstehen. Paaradies® unterstützt vorbeugend und langfristig. Sind Konflikte massiv oder bereits festgefahren ist es ratsam, sich rechtzeitig fachliche Hilfe zu holen. Entsprechende Hinweise und Kontaktadressen finden sich auf der begleitenden Homepage. Paaradies® unterstützt die Kommunikation, versteht sich dabei aber nicht als Kommunikationsmittel bzw. Kommunikations-App an sich. Die Anregungen in der App zielen letztendlich immer auf das persönliche Gespräch und das tatsächliche Miteinander ab. Es geht darum, über Gefühle, positive Ereignisse, Bedürfnisse und Ziele zu sprechen, einander Aufmerksamkeit und Zeit zu schenken und sich Anerkennung zu zeigen.

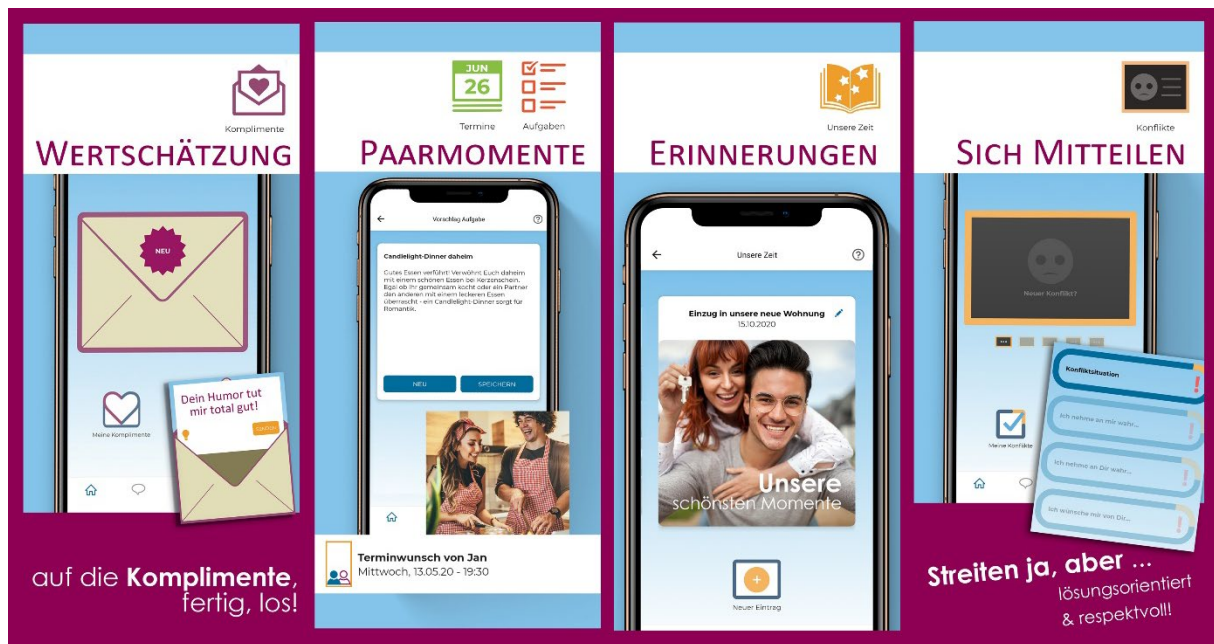
Die App steht seit Juli 2020 kostenfrei zum Download im Google Play Store und im Apple App Store zur Verfügung und wird rege genutzt. Nach dreijährigem erfolgreichem Betrieb verzeichnen wir etwa 32.000 Downloads. In diesem Zeitraum wurden 2,5 Mio Anregungen zur Beziehungspflege ausgespielt und es sind bereits beeindruckende 208.000 Blätter für „Aufgaben zur Beziehungspflege“ an den partnerschaftlichen Paaradies®-Beziehungsbäumen gewachsen! Im Detail bedeutet dies: Es wurden beispielsweise 50.000 Komplimente gemacht und so die gegenseitige Wertschätzung ausgedrückt sowie 15.500 schöne Paarerinnerungen in Sedcards archiviert und mit 32.000 Bildern belebt²².

Wie unterstützt Paaradies® Paare konkret?

Die App bietet ein umfangreiches Gesamtpaket mit insgesamt acht Funktionen. Diese sind geschickt miteinander verzahnt und animieren Paare immer wieder aufs Neue und auf vielfältige Art und Weise, gemeinsam Zeit zu verbringen und in gelungene Gespräche zu investieren.

²¹ Job, A.-K., Bodenmann, G., Baucom, D. H. & Hahlweg, K. (2014) Neuere Entwicklungen in der Prävention und Behandlung von Beziehungsproblemen bei Paaren: Aktueller Forschungsstand und zukünftige Herausforderungen. *Psychologische Rundschau*, 65, 11-23.

²² Zugriffszahlen 07.08.23



Eine nähere Funktionsbeschreibung liefert das ausführliche Erklärvideo. Die App lebt durch ihre zahlreichen Anregungen. Diese finden sich direkt in der App oder werden in Form von Aufgaben automatisch eingespielt. Es ist dabei frei wählbar, wie intensiv und häufig Angebote aus dem System generiert werden sollen.

Was bietet die begleitende Website damit-die-liebe-bleibt.de?



Eine informative und klar strukturierte Website ergänzt das Angebot. Neben unterhaltsamen und wissenswerten Inhalten informiert sie über weitere präventive Maßnahmen, wie beispielsweise die Kommunikationstrainings EPL, KEK und KOMKOM, oder über die ebenfalls vom Bayerischen Sozialministerium geförderte interaktive DVD-Reihe „Gelungene Kommunikation ... damit die Liebe bleibt“. Auch therapeutische und wissenschaftliche Aspekte rund um das Thema „erfüllte Partnerschaft“ kommen nicht zu kurz. In der „Beziehungskiste“

gibt es zahlreiche Tipps und Infos sowie einen Fragebogen zur Partnerschaftszufriedenheit. Abgerundet wird das Angebot durch den Login-Bereich für die Nutzer und Nutzerinnen der App. Die Internetseite wird kontinuierlich gewartet und um aktuelle Themen ergänzt. So wurde beispielsweise ein „Corona-Survival-Guide“ für Paare während der Pandemie angeboten. Ihre Lebendigkeit verdankt die Website nicht zuletzt ihrem multimedialen Angebot. Von interessanten Texten, ansprechenden Photographien und Graphiken über das Kurzvideo, den Onlinefragebogen oder einen animierten Tiercartoon: Es ist für alle etwas Ansprechendes dabei.

Laufender Betrieb von App und Website

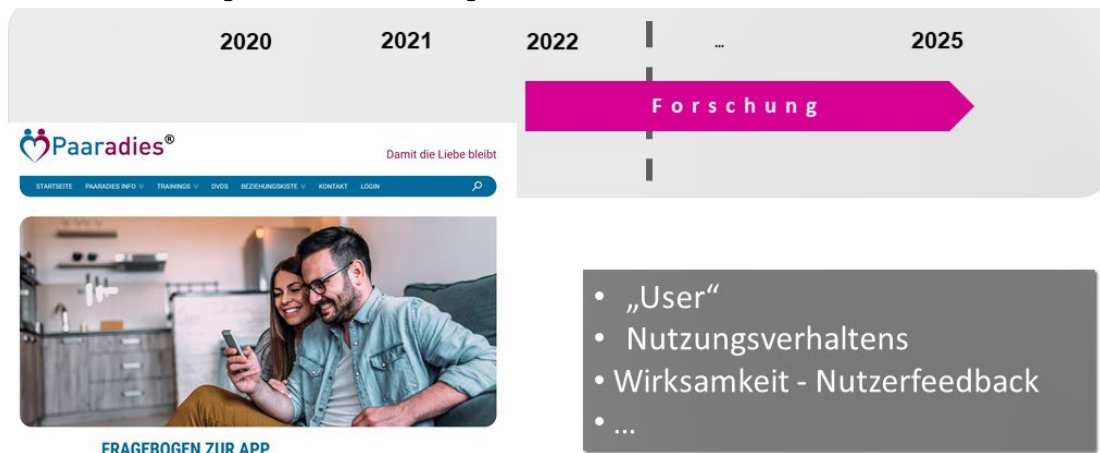
Seit der Inbetriebnahme im Juli 2020 übernimmt das Institut die inhaltliche, nicht aber die technische Weiterbetreuung der App Paaradies® und der dazugehörigen Website damit-die-liebe-bleibt.de. Diese

erfolgt durch externe Firmen, die über die erforderlichen Kompetenzen und Ressourcen verfügen. Die für die Wartung und das Hosting der App zuständige Firma Publyc Germany der S&L Mediengruppe (vormals Westwing Online) hat die Softwarepflege zum Ablauf des zweiten Betriebsjahres gekündigt. Nach einigen zu meisternden Schwierigkeiten gelang es uns eine praktikable und finanziell im Rahmen bleibende technische Weiterbetreuungsmöglichkeit zu finden. Die Münchner Firma Codivo-GmbH hat Mitte März 2022 mit dem Projektumzug begonnen und übernimmt seit 1. Mai 2022 zuverlässig die regelmäßige Wartung. Um den Umzug möglichst einfach und kostengünstig zu gestalten wurde zunächst beschlossen, die App weiter auf dem bisherigen Server der S&L Mediengruppe zu hosten.

Support und Hosting der zugehörigen Website und der Schnittstelle zur App

Die Firma Luehrsen & Heinrich wurde nach Fertigstellung der Website lediglich nach Bedarf beauftragt. Die Kosten waren daher im Vorfeld schwer einschätzbar. Im Verlauf wurde deutlich, dass wesentliche und zwingend notwendige Betreuungsleistungen mit dieser Lösung nicht ausreichend abgedeckt und im veranschlagten finanziellen Rahmen bisher nicht berücksichtigt wurden. Die Website ist als notwendiger Bestandteil der App zu sehen und mit dieser eng verzahnt. So sind wichtige Funktionen der App nur in Zusammenarbeit mit der Website möglich (z.B. die Registrierung in der App oder die Passwortvergabe). Die Funktionsfähigkeit der App hängt also maßgeblich mit der vollen Funktionsfähigkeit dieser Schnittstelle zusammen. Diese muss folglich zwingend betreut werden, um auch eine lückenlose Funktionsfähigkeit der App zu gewährleisten. Mit Beginn des 3. Betriebsjahres übernahm die Firma Luehrsen & Heinrich eine regelmäßige Wartung und die technische Betreuung der Website.

Paaradies® in der Angewandten Forschung

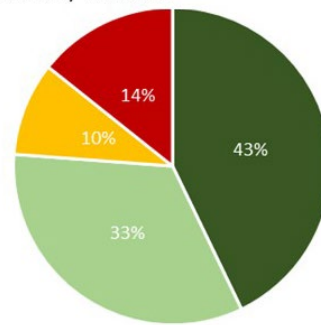


Aus Datenschutzgründen ist es uns bisher nicht möglich Nutzerinhalte, Erfahrungen mit der App oder Nutzungsverhalten auszuwerten. Dies kollidiert zunehmend mit dem dringlicher werdenden Wunsch des Förderers nach „konkreten Zahlen und Fakten“ sowie mit unserem eigenen Interesse, Aussagen über Wirksamkeit und Zielgruppe zu treffen.

Vor diesem Hintergrund wurde beschlossen, einen App-Fragebogen zu entwickeln und Nutzerinnen und Nutzer zukünftig gezielt zu befragen. 2021 wurde ein kleiner überschaubarer Fragebogenpool zusammengestellt und für ein Onlineformat aufbereitet. Im Frühjahr 2022 konnte damit eine erste kleine Erhebung durchgeführt werden. Eine allgemeine In-App-Aufforderung zur Bewertung oder Beantwortung dieses Fragebogens soll mittelfristig mit dem nächsten Update umgesetzt werden. Damit wird es uns zukünftig einfacher gelingen, spezifische Fragestellungen, wie nachfolgend beispielhaft aufgeführt, zu beantworten. Seit Paaradies® in den Stores verfügbar ist, wurden bereits 50.000 Komplimente im Komplimente-Modul verschickt.

76% der in der Erhebung Befragten empfanden das Komplimente-Modul als hilfreich für die Partnerschaft. Die persönlichen Rückmeldungen dazu untermauern diesen positiven Effekt: „Wir hatten lustige Momente durch Komplimente versenden und haben uns gut um den Baum gekümmert“; „Die App hat einen positiven Einfluss auf Kommunikation und lenkt den Fokus auf Wertschätzung des Partners und der eigenen Partnerschaft“.

Das Komplimente-Modul ist für mich / meine Partnerschaft nützlich / hilfreich?
(n=21 Personen)



■ trifft vollkommen zu ■ trifft eher zu ■ trifft eher nicht zu ■ trifft gar nicht zu

AUSBLICK 2023

Weiterbetreuung und Weiterentwicklung

Neben den zahlreichen Hürden, die es in diesem Projekt immer wieder zu meistern galt, wurde schnell klar, dass auch die „ganz normale“ Betreuung der App und der Website einen großen Aufwand mit sich bringt. Hier gilt es immer wieder Anfragen von Nutzern zu bearbeiten, mit den involvierten Dienstleistern zu kommunizieren, Presseanfragen zu beantworten, die Website zu aktualisieren, um nur ein paar wenige Aufgaben zu nennen, die direkt durch das Institut, und zwar überwiegend durch die Projektleitung Dr. Sandra Hensel, geleistet werden. Das große Engagement und die Arbeitszeit steuern wir als Eigenleistung zum Projekt bei, da es uns sehr am Herzen liegt. Allerdings entstehen bei der Weiterbetreuung auch wiederkehrende Betriebskosten, die durch den 10% Eigenanteil den Sachkostenhaushalt des Instituts belasten.

Für 2022 war eine Weiterentwicklung der Website um eine digitale Lernplattform geplant. Nach Abschluss der umfangreichen und zeitintensiven Planungsarbeiten wurde uns leider die Beantragung von Fördergeldern nicht erlaubt. Das Projekt wurde daher zunächst auf Eis gelegt. 2023 sollen andere Wege zur Umsetzung des Projekts diskutiert und erörtert werden.

Für 2023 ist neben den im laufenden Betrieb anfallenden Arbeiten ein Sicherheits- und Feature-Update der App sowie der Umzug des Hostings auf einen extern selbst angemieteten Server geplant. In diesem Zusammenhang soll auch die Aufforderung zur Bewertung der App bzw. Beantwortung des Fragebogens eingearbeitet werden. Parallel dazu sollen künftig auch auf der Website *damit-liebe-bleibt.de* Basisdaten wie z.B. Nutzerzahlen erfasst werden können. Hierzu soll ein DSGVO-konformes Statistiktool implementiert werden.

HINWEISE

Förderung



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Das Forschungsprojekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Konzepte und Urheberrecht

Die Inhalte der App und der begleitenden Website orientieren sich an den Konzepten von Dr. Joachim Engl und Dr. Franz Thurmaier.

Ansprechpartner und Projektleitung:

Dr. Sandra Hensel - paaradies@damit-die-liebe-bleibt.de, Homepage: damit-die-liebe-bleibt.de

2.1.9 DVD-PROJEKT – DR. SANDRA HENSEL

Digitalisierung der „DVD-Reihe ...damit die Liebe bleibt“



Nach aufwendigen Vorarbeiten und Recherchen war für 2022/23 in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Staatsministerium die Digitalisierung der „DVD-Reihe ...damit die Liebe bleibt“ geplant. Die zahlreichen Filmsequenzen sollten unter Erhalt der Interaktivität über eine Lernplattform bereitgestellt werden. Dieses moderne Tool würde unser präventives Angebot zum Thema gelungene Partnerschaft und Paarkommunikation abrunden und gleichzeitig die Besucherzahlen unserer Website damit-die-liebe-bleibt.de und deren Attraktivität erhöhen. Zum Start der Entwicklungen im Herbst 2022 erhielten wir jedoch bedauerlicherweise keine Zustimmung, neue, drittmittelgeförderte Projekte zu beginnen, die uns zu einem längerfristigen Betrieb verpflichten. Ohne Kostenbeteiligung eines Förderers ist die Umsetzung bei dem bereits deutlich gekürzten Institutshaushalt leider nicht möglich. Wir hoffen dennoch, einen Weg zu finden, dieses Vorhaben mittelfristig durchführen zu können.

| | | |
|--|---|---|
|  <p>GELUNGENE KOMMUNIKATION ... DAMIT DIE LIEBE BLEIBT</p> <p>Eine interaktive DVD zum Gelingen von Beziehungen für junge Paare – auf Grundlage des international erfolgreichen Paarkommunikationstrainings EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm)</p> |  <p>GELUNGENE KOMMUNIKATION ... DAMIT DIE LIEBE BLEIBT 2</p> <p>Eine interaktive DVD für Paare in mehrjähriger Beziehung – auf Grundlage der international erfolgreichen Paarkommunikationstrainings EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) und KEK (Konstruktive Ehe und Kommunikation)</p> |  <p>GELUNGENE KOMMUNIKATION ... DAMIT DIE LIEBE BLEIBT 3</p> <p>Eine interaktive DVD für Paare im (Un-)Ruhestand – auf Grundlage der international erfolgreichen Paarkommunikationstrainings EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) und KEK (Konstruktive Ehe und Kommunikation)</p> |
|--|---|---|

HINTERGRUND DES DVD-PROJEKTS

Einfluss der Digitalisierung auf den Home-Video-Markt

DVDs waren lange eine besonders beliebte Möglichkeit, sich den Kinogenuss ins heimische Wohnzimmer zu holen. Doch der DVD-Abend hat längst große Konkurrenz aus dem Netz bekommen. Mit zunehmender Digitalisierung im Videomarktsegment verschwindet der DVD-Player immer mehr aus dem Wohnzimmer. Auch PCs und Notebooks werden standardmäßig nur noch ohne DVD-Laufwerk angeboten. Zunehmend wird auch bei den Nutzern und Nutzerinnen der nach wie vor sehr beliebten DVD-Reihe der Wunsch geäußert, diese auch online abrufen zu können, um nicht mehr auf die seltener werdenden Abspielgeräte angewiesen zu sein. Diese Entwicklungen erfordern ein Umdenken. Will man die Inhalte der DVDs weiter erhalten, muss man sich den veränderten Bedürfnissen der Gegenwart anpassen.

Gelungene Kommunikation scheint heute wichtiger denn je...

Gerade die lang andauernde Pandemiekrise legte bei vielen Paaren und Familien die Nerven blank. Stress und Streit sind leider keine Seltenheit mehr – das ist die schlechte Nachricht. Die gute Nachricht ist: Man muss sich dem nicht hilflos ausliefern. Konflikte in der Partnerschaft können mit etwas

Engagement in der Beziehung auch fair ausgetragen werden. Durch gegenseitige Wertschätzung und Unterstützung wachsen Paare auch in Belastungsphasen weiter zusammen. Und genau dabei kann die DVD-Reihe maßgeblich helfen.

Vor diesem Hintergrund soll die klassische DVD-Reihe in ein modernes Format überführt werden, um auch in Zukunft weiter als Hilfestellung für Paare und Familien zur Verfügung zu stehen. Das Material sei dazu sehr gut geeignet, so Markus Reischl, Leiter der Abteilung Familien- und Erwachsenenpastoral der Erzdiözese München und Freising: „Jede der drei DVDs für junge Paare, Eltern- und Großelternpaare wurde für einen langfristigen Einsatz bewusst zeitlos gestaltet. Die Filme kommen immer noch sehr gut an, die Sprache ist auf der Höhe der Zeit. Ich nehme die Filme gerne her und würde mich freuen, wenn sie digital (evtl. online) abrufbar wären“.

BISHERIGE PROJEKTPLANUNGEN

Digitalisierung des Ausgangsmaterials

Das Ausgangsmaterial aller drei DVDs soll in einem ersten Schritt optimiert und, soweit möglich, an das moderne HD-Format angepasst werden. Im Anschluss sollen die einzelnen Filmsequenzen aufbereitet, strukturiert und bei einem professionellen Anbieter (z.B. Vimeo oder YouTube) eingestellt werden.

Die DVD-Reihe wurde im interaktiv zu bedienenden Video-DVD-Format erstellt. Die Abbildung zeigt dies beispielhaft für die DVD1. Nach Austausch mit Experten muss diese Interaktivität zwingend erhalten bleiben. Um die Interaktivität online abzubilden bedarf es dabei mehr als bloßen Streaming. Das Abspielen des Videomaterials am Stück ohne Bedienmenü und entsprechende Kommentare würde dazu führen, dass kaum noch ein Lerneffekt stattfinden könnte.

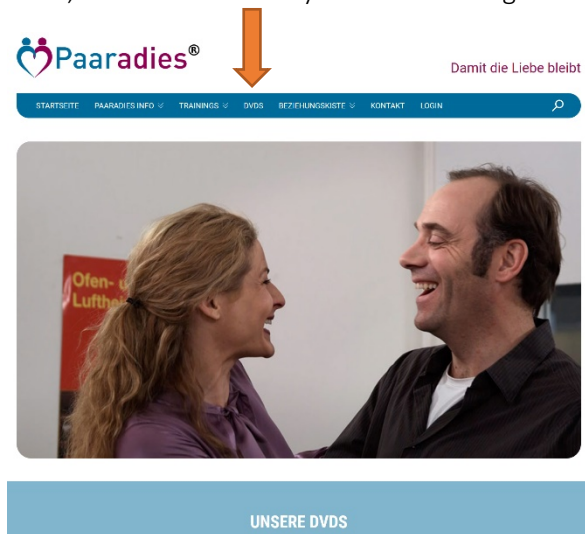
Mit dem für die Umsetzung vorgesehenen H5P-Player haben wir hierfür eine einfache und sehr komfortabel Lösung gefunden. Der interaktiv zu bedienende Player ermöglicht einen flexiblen Zugriff auf die hinterlegten Filmsequenzen. Gerade für das Abspielen der Filmszenen auf sehr kleinen Displays ist diese Flexibilität und Einfachheit in der Bedienbarkeit besonders wichtig. So kann man in kurze Sequenzen hineinschnuppern, auch mal länger verweilen oder sich über ein paar eingespielte Reflexionsfragen Gedanken machen.



Um die Nutzung niederschwellig zu gestalten, haben wir beschlossen, keinen Registrierungszugang zu implementieren. Dies hat den Nebeneffekt, dass keine Datenbank nötig ist und keine personenbezogenen Nutzerdaten verwaltet werden müssen.

E-Learning-Plattform

Die wohl größte Neuerung in unserem Bildungssystem sind aktuell *E-Learning-Kurse*. Auch uns scheint dies das passende Format für die Digitalisierung der DVDs, denn ein solches System bietet einige Vorteile. Die Inhalte lassen sich beispielsweise so gestalten, dass sie auch Einzelpersonen oder unterschiedliche Lerntypen ansprechen. Ein gut aufbereitetes Onlineprodukt lebt von seinen qualitativ hochwertigen Inhalten, welche sehr vielfältig gestaltet sein können. Die Filmsequenzen sollen dazu durch Materialien ergänzt werden (z.B. adaptierte Texte aus der bisherigen Broschüre). Abschließend sind die Filmsequenzen unter Erhalt der Interaktivität auf unserer Website abrufbar. Kostengünstig wird dazu die bereits bestehende Unterseite „DVDs“ auf der Paaradies-Website entsprechend ergänzt und angepasst werden.



ZIELE UND LANGFRISTIGE VORTEILE FÜR PRÄVENTION UND BERATUNG

Vorrangiges Ziel der DVD-Digitalisierung ist es, den bisherigen Nutzerkreis (z.B. Paare, welche die Broschüre „Wir heiraten“ erhalten, Trainerinnen und Trainer oder die DVD-Käufer und Käuferinnen) weiterhin bzw. ergänzend auch online zu erreichen. Neben dem Erhalt der Inhalte und der qualitativen Aufwertung durch Zusatzinformationen und Materialien bietet die Digitalisierung langfristig einige weitere Vorteile. So entstehen nach Überführung der DVD-Reihe in das Onlineportal zukünftig keine weiteren Kosten mehr für weitere DVD-Produktionen und Versand. Durch das digitale Bereitstellen der Inhalte lässt sich der potenzielle Nutzerkreis insgesamt erweitern. Wir gehen davon aus, dass wir eine Vielzahl an Paaren und auch Einzelpersonen durch das neue digitale Angebot zukünftig deutschland- bzw. sogar weltweit ansprechen und für das Thema „gelungene Paarkommunikation“ sensibilisieren können. Zu den vorhandenen Strukturen, die zur Zielgruppenerweiterung genutzt werden können, gehören z.B. unsere bzw. externe Websites, die Gesprächstrainings EPL, KEK & KOMKOM, die Paaradies-App oder Institutsmaterialien und Fachveröffentlichungen. Unserer Schätzung nach sollten wir über die beschriebenen Wege eine sechsstellige Zahl von Personen erreichen können. Wie viele der tatsächlich erreichten Personen das digitale Angebot letztendlich nutzen, können wir, bis erste Erfahrungen vorliegen nur schätzen. Wir rechnen hier mit etwa mit 40-80.000 Abrufen pro Jahr. Besonders interessant: Durch das gewählte Format lassen sich die Module jederzeit anpassen und ergänzen. So könnten beispielsweise auch beratungsrelevante Elemente eingearbeitet werden, so dass das Portal auch beratungsbegleitend in der EFL eingesetzt werden kann.

2.1.10 ÖFFENTLICHKEITSARBEIT – DR. SANDRA HENSEL

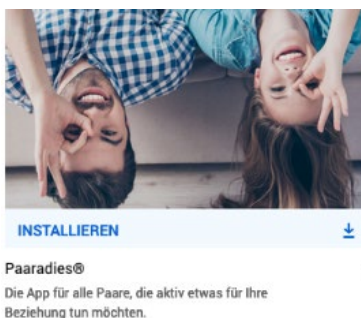
MARKETING UND PRESSEARBEIT IM PAARADIES®-PROJEKT

PAARADIES® - MARKETINGKAMPAGNEN



(Social-) Marketing (2020/21) und Googlekampagne (2021/22)

Nach der Freischaltung der App im Juli 2020 wurde im Sinne einer initialen Starthilfe eine zeitlich begrenzte (Social-) Marketingkampagne mit unterschiedlichen Maßnahmen durchgeführt. Die Kernziele lagen darin, Paaradies® bekannt zu machen und erste Erfahrungen mit möglichen Marketingmaßnahmen zu sammeln. Dies ist mit gutem Erfolg gelungen, die Zahl Downloads stieg deutlich an. Das Werbematerial ist zwischenzeitlich in einem eigenen Pressebereich organisiert und kann von dort zu Paaradies®-Werbezwecken heruntergeladen werden. Diese Möglichkeit wird immer wieder von externen Anbietern, der Presse und von Kooperationspartnern genutzt. Auf Grundlage der gewonnenen Erkenntnisse wurde als nächstes eine Reichweiten-Kampagne bei Google geplant und durchgeführt.



Zum Einsatz kamen beispielsweise Displaynetzwerk-Anzeigen, welche für die APP werben, wenn Personen online recherchieren, sich Videos auf YouTube ansehen, in Gmail aktiv sind oder ein Mobilgerät bzw. Apps verwenden. Ergänzend wurde ein Kurzwerbespot aus Stock Materialien und vorhandenen App-Screens für Videoanzeigen erstellt. Besonders beliebt sind unsere Cartoons, die z.B. auf unterschiedlichen Webseiten als Anzeigen platziert oder als Postkarten bzw. Visitenkarten verteilt werden können.

Zielsetzung und Erfolge der zweiten Kampagne

Auf Anraten der Agentur konzentrierte sich die zweite Kampagne schwerpunktmäßig auf den Google Playstore²³. Ausgehend von der Basis der bisher generierten Installationszahlen legte die Agentur folgende Zieldefinition für das Android-Betriebssystem fest: konservativ berechnet sei bei einem Einsatz

²³ Der Marktanteil bei Apple liege nur zwischen 30% und 40%, daher seien die Ausgaben beim Playstore gut aufgehoben und richtig. Hinzu käme, dass für iOS unter den Datenschutzvorgaben keine direkte Kampagnenführung bzw. gezielte Auswertung möglich sei, da hierzu ein entsprechendes Plug-in im App Store installiert werden müsse. Dies führe dazu, dass die Werbung für iOS von der Googleanzeige auf die Webseite damit-die-liebe-bleibt.de führt und nicht direkt in den App-Store. Hierdurch ist potenziell mit einem Leistungsverlust zu rechnen.

von monatlich 2.400€ (=Mediabudget) ein sogenannter Uplift von 10% in den ersten beiden Monaten und 5% in den Folgemonaten nach Neubeginn der Kampagne erreichbar. Nach Abschluss der zweiten Werbekampagne Anfang April 2022 verzeichneten wir bereits mehr als 21.000 Downloads.

Insgesamt - über beide Betriebssysteme hinweg betrachtet - wurde somit ein sehr erfreuliches Ergebnis mit den Kampagnen erzielt.

Marketingstrategien: Zahlen, Fakten, Kosten und Schlussfolgerungen²⁴

In den ersten beiden Betriebsjahren wurden zwei unterschiedliche, zeitlich begrenzte Marketingkampagne durchgeführt²⁵. In der ersten Kampagne konnten wir Erfahrungen mit drei verschiedenen Anbietern (Google, Facebook und Taboola) sammeln. Dabei hatte sich die *APP-Werbung bei Google* (insbesondere für Android) als besonders effektiv erwiesen. Zudem erlaubt Google (bei Android) eine präzisere Messung und Auswertung. Auf Anraten der Marketingagentur wurde daher eine Folgekampagne bei Google geplant und somit gezielt über die Google-Suche, auf YouTube und bei Google Play für Paaradies® geworben. Dabei werden folgende Vorteile genutzt: Die App-Anzeigen werden mithilfe der Google-Technologie optimiert, um die Zielgruppe zu erreichen, die sich am meisten für ähnliche Apps interessiert. Dies geschieht besonders ressourcenschonend²⁶.

2020 wurde ein monatliches Mediabudget von durchschnittlich 3.350€²⁷ sowohl für ein zielgruppengestütztes *Social-Marketing* auf der Plattform Facebook als auch im Rahmen einer *Reichweitenkampagne* bei Google und Taboola eingesetzt. Die Agenturkosten betragen monatlich 1.470€²⁸. Die Google-Kampagne 2021 fokussierte ausschließlich auf die Reichweite (monatliches Mediabudget 2.400€). Die Agenturkosten betragen pro Monat 750,00€. Vergleicht man das pro Monat durchschnittlich investierte Budget, so stehen 4.820€ (Kampagne 1: 3.350€ Mediabudget plus 1.470€ Agenturkosten) 3.150€ gegenüber (Kampagne 2: 2.400€ Mediabudget plus 750,00€ Agenturkosten). Dies ergibt einen Unterschied von 1.670€.

Betriebssystem iOS

Betrachtet man den Erfolg der beiden Kampagnenstrategien getrennt für die beiden Betriebssysteme zunächst ohne den Blick auf die tatsächlich eingesetzten Kosten, so scheint unter den gegebenen Einschränkungen (Werbung nimmt Umweg über die Website) die kombinierte Marketingstrategie erfolgreicher. Die Zahl der Neuinstallationen lag mit knapp 2.600 in einem vergleichbar langen Viermonats-Zeitraum mehr als doppelt so hoch als bei der „reinen“ Google-Kampagne.

²⁴ Aus Datenschutzgründen sind weder für die Website damit-die-liebe-bleibt.de noch die Paaradies®-App Trackingmaßnahmen vorgesehen und eingebunden. Somit ist datengestütztes Marketing nur eingeschränkt möglich.

²⁵ Zeiträume: Kampagne 1 (Nov. 2020-Juni 2021; März pausiert) und Kampagne 2 (Nov. 2021-Apr.2022)

²⁶ Bei Google-App-Kampagnen müssen keine einzelnen Anzeigen erstellt werden. Stattdessen nutzt Google den Anzeigentext aus dem App-Store und erstellt eine Reihe von Anzeigen in verschiedenen Formaten und für unterschiedliche Werbenetzwerke. Es werden automatisch verschiedene Kombinationen von Assets getestet und die Anzeigen mit der besten Leistung häufiger ausgeliefert. Liegt der Schwerpunkt auf dem Ziel mehr Installationen zu fördern, werden Gebote und Ausrichtung so optimiert, dass man möglichst viele neue Nutzer und Nutzerinnen für Ihre App gewinnt.

²⁷ Berechnung durchschnittlich eingesetztes Monatsbudget von 3.350€: zielgruppengestütztes Social-Marketing auf der Plattform Facebook: Mediabudget pro Folgemonat 1.200€; Reichweitenkampagne bei Google und Taboola: Gesamtmediabudget 12.900€ für 6 Monate, somit durchschnittlich 2.150€ pro Monat eingesetzt. Zu den Beträgen kommt jeweils die aktuelle geltenden MwSt. noch hinzu. Für die Berechnungen des monatlichen Durchschnitts wurden jeweils die Kosten der Facebook-Folgekampagne herangezogen. Der Startmonat war noch etwas teurer.

²⁸ Berechnung: für die zielgruppengestützte Werbung bei Facebook 750€ pro Monat und für die Google-Anzeigen gesamt 4.300€, sprich knapp 720€ monatlich.

Downloads insgesamt Nach Datum Filter hinzufügen Gesicherte Ansichten

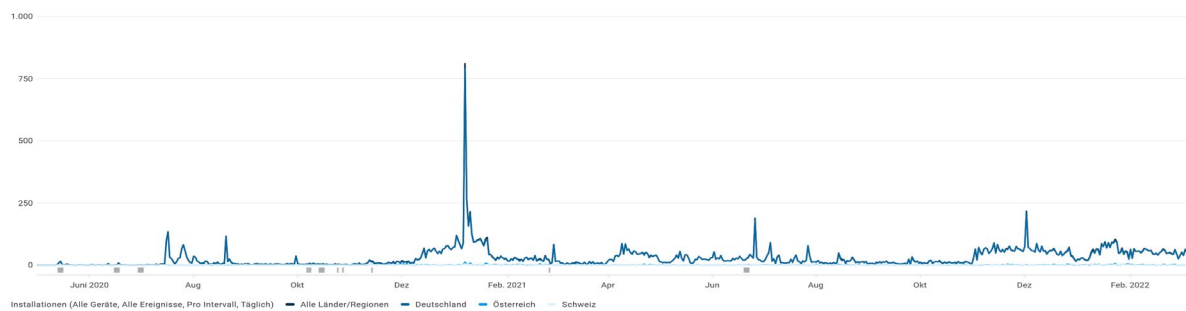
DOWNLOADS INSGESAMT ?

7.011



Betriebssystem Android

Für das Android-Betriebssystem zeigt die nachfolgende Abbildung deutliche Anstiege der Downloadzahlen im Juli 2020 zur Veröffentlichung, ab Nov. 2021 zum Beginn der kombinierten Kampagne und ab Nov. 2022 (Beginn der Folgekampagne).



Betrachtet man die Gesamtanzahl der Installationen in einem vergleichbaren Viermonatszeitraum, scheinen beide Marketingstrategien ähnlich erfolgreich. Die Werbung über Facebook plus Google und Taboola erzielte innerhalb von vier Monaten nahezu identisch viele Akquisitionen²⁹, wie die „reine“ Googlekampagne.

1.11.2020 - 28.02.2021

| Land/Region | Besucher des Store-Eintrags | Akquisitionen über Store-Eintrag |
|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| Ausgewählte Länder/Regionen | | |
| Alle Länder/Regionen | 25.558 | 4.366 |

1.11.2021 - 28.02.2022

| Land/Region | Besucher des Store-Eintrags | Akquisitionen über Store-Eintrag |
|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| Ausgewählte Länder/Regionen | | |
| Alle Länder/Regionen | 39.079 | 4.367 |

²⁹ Die Anzahl der Nutzer und Nutzerinnen, die den Store-Eintrag besucht und die App installiert haben, als sie noch auf keinem ihrer Geräte installiert war.

Einen deutlichen Unterschied erkennt man allerdings, wenn man die sogenannte Conversion-Rate³⁰ betrachtet. Die in der Startkampagne erreichten Personen haben hiernach häufiger die App installiert als die in der Folgekampagne erreichten³¹. Während wir zwischen Nov. 2021 und Febr. 2022 knapp 40.000 Besucher und Besucherinnen verzeichneten, waren es im selben Zeitraum des Vorjahres nur knapp ein Drittel. Vergleicht man die Conversion-Raten etwas detaillierter ergeben sich folgende Werte:

| 2020/2021 | | 2021/2022 | |
|-----------|--------|-----------|--------|
| Nov. | 32,32% | Nov. | 12,52% |
| Dez. | 13,59% | Dez. | 10,61% |
| Jan. | 19,78% | Jan. | 12,21% |
| Febr. | 17,08% | Febr. | 11,17% |

Sehr vereinfacht ausgedrückt haben wir durch die kombinierte Marketingstrategie zwar weniger Besucherinnen und Besucher in den Google-Playstore gelockt, aber diejenigen, die in den Store kamen, haben eher die Paradies[®]-App installiert. Ganz vorsichtig spekuliert könnte dies auf das bessere zielgruppenspezifische Marketing mittels Facebook³² zurückzuführen sein. Die Frage, ob es effektiver ist die breite Masse anzusprechen (über Google und Taboola) oder gezielter auszuwählen (über Facebook) lässt sich durch die Mischform in der ersten Kampagne jedoch nicht abschließend klären.

Kostenvergleich Einsatz Medianbudget

Vergleicht man für vier Beispielmonate das investierte Mediabudget pro Monat und rechnet man diese auf je eine neu gewonnene Installation um, so ergibt sich folgender finanzieller Einsatz:

Für beide Betriebssysteme zusammengenommen heißt dies vereinfacht ausgedrückt, dass wir mit 2,77€ im Vergleich zu 2,30€ in der ersten Kampagne mehr Geld pro Neuinstallation der App investiert haben.

| 2020/2021 | | | 2021/2022 | | |
|--|---------|--------|---|---------|--------|
| iOS | Android | gesamt | iOS | Android | Gesamt |
| 2.594 | 4.366 | 6.960 | 1.120 | 4.367 | 5.487 |
| 4.820€ mtl. eingesetzt 19.280 im Viermonatszeitraum | | | 3.150€ mtl. eingesetzt 12.600€ im Viermonatszeitraum | | |
| Pro neue Installation | | 2,77€ | Pro neue Installation | | 2,30€ |

Damit-die-liebe-bleibt.de

Übergeordnet zielten die Kampagnen darauf ab, für das Thema gelungene Partnerschaft und Paarkommunikation an sich zu sensibilisieren. Dies ist mit sehr gutem Erfolg gelungen! Nicht nur, dass wir mit einem äußerst geringen finanziellen Einsatz von unter 3,00€ neue App-Nutzer und App-Nutzerinnen akquirieren können, auch die Website erfreut sich insgesamt sehr großer Beliebtheit. Zwischen Juli 2021 und Januar 2022 wurden ein paar oberflächliche statistische Werte beim Hoster Domainfactory erfasst und von uns ausgewertet. Die Zahlen pro Monat lagen im hohen vierstelligen, teils fünf-stelligen Bereich. Auch, wenn die Anzahl der Besucherinnen und Besucher nur eine erste Erfolgsgröße mit begrenzter Aussagekraft ist, können wir uns mit bis zu 14.000 monatlich klar im deutlich überdurchschnittlichen Bereich³³ einordnen.

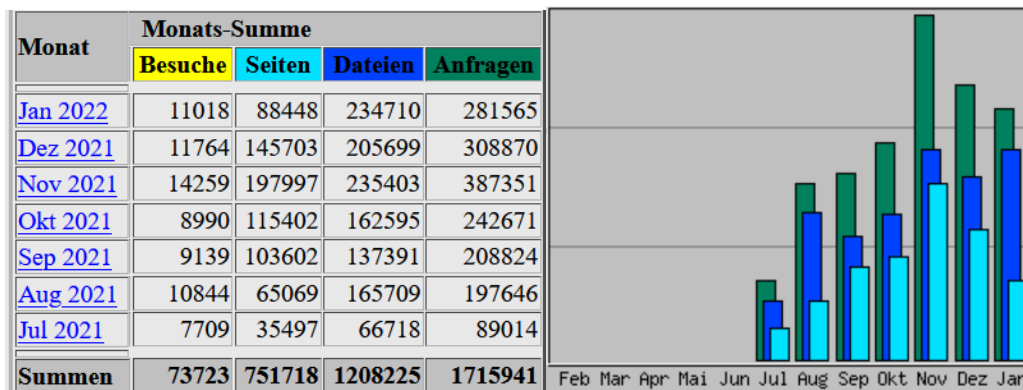
³⁰ Prozentsatz der Besucherinnen und Besucher des Store-Eintrags, die die App installiert haben, ohne Besuche oder Installationen von Nutzern, die die App bereits auf einem anderen Gerät installiert haben.

³¹ Zu beachten ist, dass es sich beim betrachteten Zeitraum lediglich um wenige Monate handelt und der kausale Zusammenhang nur angenommen werden kann. Es ist nicht auszuschließen, dass es während der vier analysierten Monate noch andere werbewirksame Maßnahmen gegeben hat, die zu einem Anstieg der Installationen geführt haben kann.

³² Facebook nutzt zusätzlich soziale Features für die detaillierte zielgruppenspezifische Ausspielung von Werbung.

³³ z.B.: www.johannes-strommer.com/rechner/abschaetzung-website-besucher-rank/ (Zugriff am 17.03.22): Jede Unterseite einer Website sollte mind. 1 Besucher bzw. 1 Besucherin am Tag haben, also im Monat ca. 30. Mit etwa 50 öffentlichen Unterseiten ergibt sich für die Website nach diesen Berechnungen ein Wert von: 1*50*30=1.500 erwarteten Besuchern.

Grundsätzlich gilt natürlich: Je mehr Visitors bzw. je mehr Seitenbesuche, desto besser. Wie die Abbildung unten illustriert, zeigte sich eine deutliche Zunahme mit Beginn der Werbekampagne im Nov. 2021.



Entwicklung der Zahlen nach Abschluss der gezielten Werbung

Nach Erreichen einer respektablen Zahl an Downloads erwarteten wir nach dem Auslaufen der zweiten Werbekampagne keinen weiteren schnellen Zuwachs der Nutzerzahlen, sondern eher eine Konsolidierung. Stand März 2023, also 11 Monate später, verzeichnet die App etwa 15.000 Android- und fast 10.000 Apple-Downloads, insgesamt also um die 25.000 Installationen.

Ausblick statistische Auswertungen von Website und App

Unglücklicherweise liefert die Hostfirma der Website Domainfactory zwischenzeitlich keine Besucherstatistiken mehr und verwies nur auf die Möglichkeit, eine Erfassung durch Google Analytics vorzunehmen. Wie mit dem Ministerium gemeinsam erörtert, halten wir dies für datenschutzrechtlich bedenklich. Nach Auskunft der die Website wartenden Firma Luehrsen-Heinrich gäbe es alternativ kostenpflichtige Statistiktools, die mit den EU-Datenschutzrichtlinien konform gehen. Eine Implementierung eines solchen Tools soll im Laufe des 4. Betriebsjahr vorgenommen werden.

Leider können wir aufgrund der strengen Datenschutzvorgaben auch keine Nutzerinhalte und persönlichen Erfahrungen auswerten. Aber auch andere Zahlen und Fakten sind bemerkenswert. So wurden seit Inbetriebnahme der App 2,5 Mio Anregungen zur Beziehungspflege ausgespielt und es sind bereits beeindruckende 208.000 Blätter für „Aufgaben zur Beziehungspflege“ an den partnerschaftlichen Paaradies®-Beziehungsbäumen gewachsen! Im Detail bedeutet dies: Es wurden beispielsweise 50.000 Komplimente gemacht und so die gegenseitige Wertschätzung ausgedrückt, sowie 15.500 schöne Paarernerinnerungen in Sedcards archiviert und mit 32.000 Bildern belebt³⁴.

Auch persönliche Rückmeldungen, das Feedback in den Stores, oder direkt per Mail markieren beispielhaft die positiven Erlebnisse und Erfahrungen mit und rund um das App-Erlebnis:

Hilfreich und gut gemacht

Ja, wenn man schon perfekt in seiner Beziehung kommunizieren kann, dann ist die App nutzlos.

Aber wenn ich mir meine Einkaufsliste merken kann, dann brauche ich dafür eben auch keine App.

Ich finde die App ansprechend gemacht und besonders das Thema Konflikte hilft mir persönlich weiter. Gefühlt muss ich nichts mehr eintragen, allein den Ansatz aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten hilft mir sehr gut zu verstehen, warum mich etwas ärgert.

Fazit: Ich finde die App ist gut gemacht und sie kann helfen, bessere Kommunikation in die Beziehung zu bringen.

³⁴ Zugriffszahlen 07.08.23

Eine schöne App für Paare! Nachdem Zeit zu zweit im Alltag oft viel zu kurz kommt, fand ich es toll, dass die App uns viele Anregungen für gemeinsame Aktivitäten vorschlägt - ein paar davon haben wir auch schon direkt umgesetzt:-) Sehr hilfreich fand ich die Konflikte-Funktion, wenn einem am Partner doch mal etwas ärgert: statt meinem Partner einfach wütende Worte an den Kopf zu hauen, leitet die App durch gut reflektierte Fragen, so dass man am Ende eine konstruktive Nachricht versenden kann.

„Die App ist echt prima, mein Partner und ich haben sehr viel Spaß dabei. Besonders hilfreich ist (zumindest für uns) die Stimmungsanzeige. So kann man viel besser einschätzen, wie es dem anderen gerade geht und warum er vielleicht bei ein und derselben Sache an verschiedenen Tagen unterschiedlich reagiert oder aus einer Kleinigkeit einen Elefanten macht, weil man eben gestresst und schlapp ist. Auch toll ist die Komplimentefunktion. Wenn ich mal traurig bin oder auch einfach nur so, schaue ich mir gerne die Komplimente von ihm an und dann geht es mit sofort wieder besser!“

„Macht Spaß und hilft wirklich mehr mit dem Partner (korrekt) zu kommunizieren und regelmäßig Komplimente zu machen. Der Baum ist ein super Anreiz dazu. Möchte man ihn doch am Monatsende komplett voll haben. Das Teilen von Bildern in "Unsere Zeit" erhält die schönen Erinnerungen.“

PAARADIES® IM BERATUNGSKONTEXT



Um die App mit dazugehöriger Website auch für weitere Zielgruppen und Anwendungskontexte zu erschließen, beschäftigten wir uns intensiv mit der Frage, wie die App auch über den rein präventiven Bereich hinausgehend im (Ehe)Beratungskontext verwendet werden kann. Angeregt durch konkrete Überlegungen und Vorschläge aus einigen Diözesen Deutschlands (z.B. Übung für „Streitpaare“ mittels Konflikte-Modul; Paderborn) wurden zwischenzeitlich unterschiedliche Maßnahmen geplant und durchgeführt.

Zoom-Infoveranstaltungen in Kooperation mit der Münchner EFL

Nach einer ersten Präsentation im Stellenleiterkreis der Münchner EFL wurde entschieden, der gesamten Beraterschaft der Erzdiözese Zoom-Infoveranstaltungen anzubieten. Beleuchtet wurden der inhaltliche und methodische Hintergrund von Paaradies® sowie konkrete Anwendungsbeispiele. Das Angebot

wurde von 27 Interessierten angenommen. Die Rückmeldungen im anschließenden Austausch waren sehr positiv. Die Zoom-Infoveranstaltungen sollen zukünftig auch anderen Zielgruppen angeboten werden. Geplant ist zudem eine Sammlung von Bestpractice-Beispielen für ein „Handbuch“.

Fachveröffentlichungen, Workshops und Veranstaltungen

Für die Zeitschrift „Blickpunkt EFL-Beratung“ wurde ein Fachartikel zu diesem Thema verfasst und im April 2022 in einer Auflage von 1.300 Exemplaren veröffentlicht³⁵:



„Nein, seit unserer letzten Beratung hier haben wir nicht mehr darüber gesprochen...“ Vielleicht kommt Ihnen dieser Satz eines Paares bekannt vor? Vielleicht haben auch Sie schon mal darüber nachgedacht, wie der Sprung in den veränderten Paar-Alltag unterstützt werden könnte? Es muss ja nicht gleich der Himmel auf Erden werden, aber den Versuch mit der PAARadies-App wäre es doch wert, oder? Eine Annäherung.

Paaradies® erleben - Auf Entdeckungsreise mit der Partnerschafts-App

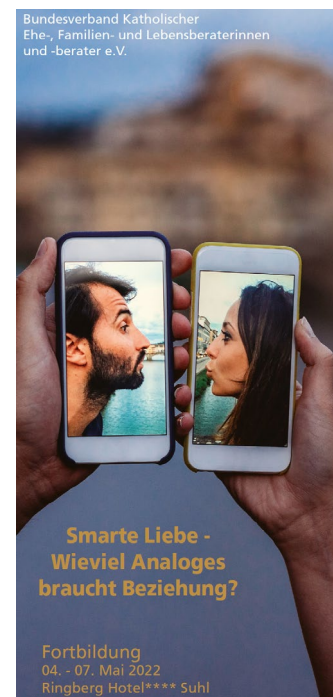
Dr. Sandra Hensel

Für die Jahrestagung 2022 des Bundesverbandes Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e.V. wurde ein Workshop geplant.

Vor dem Hintergrund der zunehmenden Digitalisierung sollte sich die Arbeitsgruppe mit dem Titel „Paaradies® erleben - Auf Entdeckungsreise mit der Partnerschafts-App“ praxisnah mit dem beratungsbegleitenden Einsatz der Paaradies®-App beschäftigen³⁶.

Zur Gruppenarbeit

Die virtuelle Welt prägt die Paarkommunikation heutzutage in hohem Maße. Um das Thema „gelingende Partnerschaft“ zeitgemäß vermitteln zu können, muss man sich den neuen Herausforderungen der zunehmenden Digitalisierung stellen. Mit der Partnerschafts-App Paaradies® und der dazugehörigen Website „damit-die-liebe-bleibt.de“ steht eine Anwendung für das Smartphone zur Verfügung, die Paaren (prophylaktisch) hilft, stabil glückliche, erfüllte Beziehungen zu führen und konstruktiv an diesen zu arbeiten. Basis der methodischen Ideen sind langjährige Erfahrungen mit Präventionsangeboten zur Paarkommunikation und Erkenntnisse aus der Verhaltenstherapie mit Paaren. Stecken Paare in Beziehungsprobleme fest, kann die App beratungsbegleitend dabei unterstützen, den Prozess der positiven Reziprozität wieder in Gang zu setzen. So bleiben die Zweisamkeit sowie die gegenseitige Aufmerksamkeit und Wertschätzung spielerisch im Blick. Positive Paar-Erlebnisse und Stimmungen werden greifbarer und Ressourcen und Stärken des Paares können herausgearbeitet und markiert werden. Im Workshop werden die verhaltenstherapeutischen Hintergründe beleuchtet sowie Ideen und Anregungen für eine beratungsbegleitende Anwendung von Paaradies® herausgearbeitet. Theoretischer Input und praktische Einheiten zur Selbstreflexion und in Kleingruppen im Wechsel sorgen für eine praxisnahe Lernerfahrung. Aufgeschlossenheit für moderne Medien und Interesse am Entdecken sind dabei herzlich willkommen.



Eine weitere Veranstaltung war für die Ehe-Familien-Lebensberatungsstelle Düsseldorf in der Diözese Köln geplant. Hier sollte Paaradies® in einer Onlineveranstaltung neben Paarbance 2.0 als ein weiteres digitales Medium und zukünftiges Format für Berater und Beraterinnen näher diskutiert und beleuchtet werden³⁷.

³⁵ Hensel, S. (2022). Paaradies® ...damit die Liebe bleibt! Eine App zur Pflege der Paarbeziehung. Blickpunkt EFL-Beratung, 1, 58-63.

³⁶ Der Workshop wurde pandemiebedingt wegen mangelnder Teilnehmerzahl vom Veranstalter abgesagt.

³⁷ Die Veranstaltung musste wegen Erkrankung abgesagt werden.

Nutzerfeedback

Um dem wiederkehrenden Wunsch nachzukommen, konkrete Rückmeldungen und Erfahrungen zur Paaradies®-App zu erhalten, wurden 2022 erneut Möglichkeiten diskutiert, Nutzerfeedback zu erfassen und zu verarbeiten, sowie gezielte Befragungen zum App-Nutzen durchzuführen (z.B. in Form einer wissenschaftlichen Erhebung mittels App-Fragebogen). Im Rahmen der zweiten Marketingkampagne wurde ein geeigneter Kurzfragebogen entwickelt, online aufbereitet und bereits anhand einer kleinen Stichprobe getestet.

Pressebeiträge, Internet und co

Ergänzend zu den Marketingkampagnen finden kontinuierlich projektbegleitende Werbemaßnahmen statt. So werden Werbematerialien (Prospekte, Postkarten mit Tiermotiven oder Cartoons u.a.) an Multiplikatorenstellen wie Anbieter oder Anbieterinnen unserer Paartrainings zur Weiterverteilung geschickt. Zwischenzeitlich wird bzw. wurden App und Website zahlreich auf externen Websites, durch Beiträge bei Facebook oder Instagram oder mittels Newsletter beworben. Erst kürzlich erschien wieder eine neue Pressemeldung auf einer Internetseite des Bistums Würzburg:



„Herzschrittmacher für die Liebe“

06.03.2023 | 09:59 Uhr

Kostenlose App „Paaradies“ soll Paaren bei Beziehungspflege helfen

Das Projektteam kam und kommt immer wieder Interviewanfragen nach, so dass Informationen zur App und/oder der Website bereits in (Fach)Zeitschriften, Zeitungen, im Radio und im Fernsehen bzw. Internet erschienen sind. Zum „Tag des Kompliments“ erschien beispielsweise ein umfangreiches Interview im Münchner Merkur.

24.01.2022, Münchner Merkur

Eine Prise Glückshormone

INTERVIEW Komplimente wirken sich sofort positiv auf unser Wohlbefinden aus

München – Wie schön, dass Sie dieses Interview lesen! Heute ist Tag der Komplimente. Die Münchner Psychologin und Paartherapeutin Sandra Hensel erklärt, warum Komplimente so guttun. Und gibt eine Gebrauchsanweisung, wie wir andere mit Worten ein bisschen glücklicher machen – vom Mitarbeiter bis zum Ehepartner.

Frau Hensel, wofür haben Sie zuletzt ein Kompliment bekommen?

Das ist gar nicht lange her. Ich war gerade längere Zeit beruflich unterwegs gewesen. Als ich zurückkam, nahm mein Sohn mich in den Arm und sagte: „Ohne dich hat mir echt was gefehlt. Schön, dass du wieder da bist!“ Er ist elf, da ist mir natürlich das Herz aufgegangen.

Warum brauchen wir überhaupt Komplimente?

Ein Kompliment hat verschiedene Funktionen. Es zeigt Anerkennung und Wertschätzung, zwei menschliche Grundbedürfnisse.



Emotionale Nähe: In Paarbeziehungen verstärken Komplimente das Gefühl, geliebt zu werden.

FOTO: SHUTTERSTOCK



Dr. Sandra Hensel ist Psychologin und Paartherapeutin. FOTO: PRIVAT

spiel: „Ich mag es, dass du ein bisschen mehr auf den Rippen hast.“ oder „Du siehst heute hübsch aus, da sieht man gar nicht, dass du schon so alt bist.“ Fehlt im beruflichen Kontext die passende persönliche Beziehung, sollte man Außerlichkeiten eher aussparen. Freundinnen dürfen unter sich gerne sagen: „Du hast aber heute tolle Schuhe an!“

Wie reagiert man souverän?

Muss man das Kompliment zurückspielen? Ein gutes Kompliment nimmt man zur Kenntnis und bedankt sich dafür. Nehmen Sie Blickkontakt auf und sagen Sie ehrlich: „Das freut mich!“ Wider-

.....

In der bekannten TV-Reihe „Praxis Liebevoll“ (produziert von RBB) war für die Sendung im Mai 2022 auch ein Beitrag über die Paaradies®-App mit einem von der Regisseurin ausgewählten Berliner Testpaar samt Interview mit uns vorgesehen. Leider erkrankte das Paar kurz vor dem Drehtermin an Corona und es wurde nur ein Beitrag über unser Projekt EPL gesendet.

Auch beteiligten wir uns an Maßnahmen, die durch das Ministerium initiiert wurden, wie beispielsweise an der Kampagne #Sozialkanndigital oder mit dem Beitrag „Lass uns reden, Schatz!“ im Rahmen des Webcoachings auf www.familienland.bayern.de.

Detaillierte Informationen zu Veröffentlichungen und Pressemaßnahmen sind im Medienspiegel auf der begleitenden Website aufgeführt.



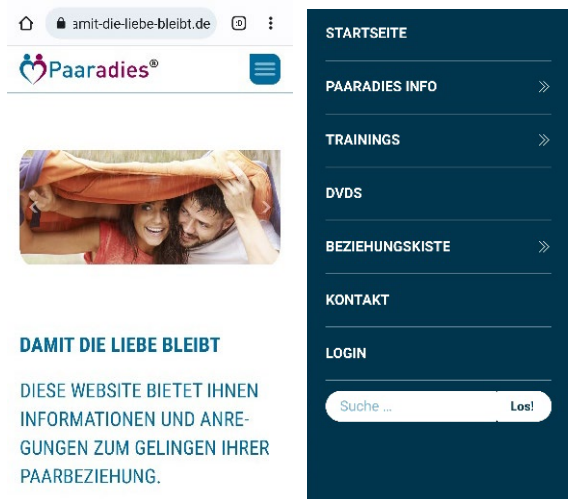
AUSBLICK

Auch für 2023 sind weitere Werbemaßnahmen geplant oder wurden bereits umgesetzt, wie z. B.:

- Kontakt zu weiteren Kooperationspartnern mit dem Ziel, (Banner) Werbung zu schalten sowie „Pressemappen“ mit Infomaterial für interessierte Redakteure
- Workshops und Zoominforeveranstaltungen für Interessierte und externe Berater und Beraterinnen sowie Aufbereitung der Best-Practice Beispiele für die Nutzung der App im Beratungskontext
- Eine allgemeine In-App-Aufforderung zur Bewertung oder Beantwortung eines Fragebogens soll mit dem nächsten Update geplant und umgesetzt werden.

DIE WEBSITE DAMIT-DIE-LIEBE-BLEIBT.DE

Die zum Paaradies-Projekt dazugehörige Website damit-die-liebe-bleibt.de wurde im Mai 2020 veröffentlicht. Die Startseite (= Home) der Website ist direkt aus der App erreichbar. Sie ist Teil des Projekts Paaradies® und ergänzt die Partnerschafts-App Paaradies®. Ihre Lebendigkeit verdankt die neue Website nicht zuletzt ihrem multimedialen Angebot.



Die optisch ansprechend gestaltete und klar strukturierte Website leitet interessierte Nutzer geschickt durch die Fülle von Informationen rund um das Thema „gelingende Beziehung“.

Die Website umfasst ein breites Spektrum an Themen: Neben unterhaltsamen und wissenswerten Inhalten informiert sie über präventive Maßnahmen, wie die international bekannten Kommunikationstrainings EPL, KEK und Co., oder die interaktive DVD-Reihe „Gelungene Kommunikation ... damit die Liebe bleibt“. Auch therapeutische und wissenschaftliche Aspekte des Themas kommen nicht zu kurz. In der bunten Beziehungskiste findet der Nutzer und die Nutzerin zahlreiche Tipps, Tricks und Infos rund um das spannende und interessante Thema Paarkommunikation, sowie den institutseigenen Fragebogen zu Glück und zu Zufriedenheit in der Partnerschaft (FPZ), einen langjährigen Publikumsmagneten der Institutswebsite.

Eine Internetseite sollte immer auf dem neusten Stand bleiben. Daher standen/steht immer wieder Aktualisierungen und Wartungsarbeiten an.

Medienmanagement Website (z.B. Suchmaschinenoptimierung, Barrierefreiheit)

Suchmaschinenoptimierung gilt als wichtiger Teil des Onlinemarketinggesamtconzepts, der sich mit der Auffindbarkeit von Seiten über die organische Suche in den verschiedenen Suchmaschinen, wie Google und vielen mehr beschäftigt. Eine Analyse der Website damit-die-liebe-bleibt.de ergab hier Handlungsbedarf. Im Rahmen der zweiten Kampagne wurden im Jahr 2022 die Bilder der Webseite katalogisiert (z.B. Metadaten, Titel, Bildbeschreibungen...) und die Website entsprechend optimiert.

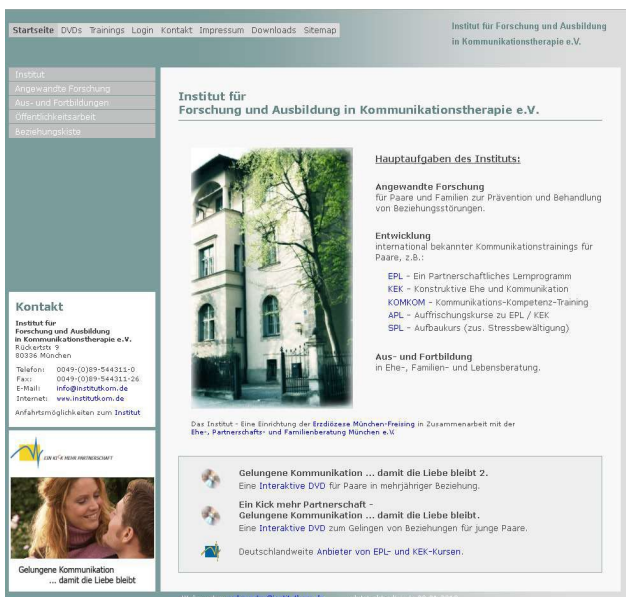
Inhaltliche Weiterentwicklungen und Ergänzungen

2022 wurde die Digitalisierung der „DVD-Reihe ...damit die Liebe bleibt“ und in diesem Zusammenhang eine Erweiterung der Website geplant. Die Filmsequenzen und Kommentare sollten zukünftig unter Erhalt der Interaktivität über ein, an die Website damit-die-liebe-bleibt.de angegliedertes, nutzerfreundliches DVD-Online-Portal abrufbar sein. Dieses ergänzt das präventive Angebot zum Thema gelungene Partnerschaft und Paarkommunikation und rundet es ab. Wir sind sehr davon überzeugt, dass hierdurch die Besucherzahlen der Website weiter ansteigen werden und freuen uns, nach der Umsetzung auch ein präventives Angebot für die alleinige Nutzung zur Verfügung stellen zu können. Zum Start der Entwicklungen im Herbst 2022 erhielten wir jedoch bedauerlicherweise keine Zustimmung, neue, drittmittelgeförderte Projekte zu beginnen, die uns zu einem längerfristigen Betrieb verpflichten. Ohne Kostenbeteiligung eines Förderers ist die Umsetzung bei dem bereits deutlich gekürzten Institutshaushalt leider nicht möglich. Wir hoffen dennoch, einen Weg zu finden, dieses Vorhaben mittelfristig durchführen zu können.

AUSBLICK

Für 2023 sind inhaltliche Aktualisierungen der Webseite angedacht. So soll beispielsweise der Hilfe-Guide für die Coronapandemie überarbeitet werden. Für das 4. Betriebsjahr ist auch die Implementierung eines datenschutzkonformen Statistiktools geplant.

DIE WEBSITE INSTITUTKOM.DE



Unsere Homepage *institutkom.de* wird von Paaren, Fachleuten und Journalisten jedes Jahr intensiv genutzt. Um mit dem technischen Fortschritt mitzuhalten, wurde vor längerem entschieden die Website zu modernisieren. In diesem Zusammenhang wurden Ideen zu einem modernen Corporate Design erarbeitet. Die neue Institutshomepage wird das Institut zukünftig umfassend als Einrichtung für angewandte Forschung im Bereich Partnerschaft und Familie repräsentieren. Ein Hauptbestandteil der neuen Homepage sind Detailinformationen zu unseren Forschungsprojekten. Es wurde bereits begonnen das neu entwickelte

Design der Institutsseite technisch umzusetzen. Große Bereiche unserer bisherigen Seite wie z.B. die Informationsseiten zu den Kommunikationstrainings und den DVDs sind in diesem Zusammenhang auf die Seite *damit-die-liebe-bleibt.de* umgezogen.

AUSBLICK 2023

Aufgrund der projektbedingten hohen Arbeitsbelastung waren einerseits bisher keine Kapazitäten mehr frei, die Weiterentwicklung und Veröffentlichung in Angriff zu nehmen. Hinzu kamen zunehmende strukturelle und finanzielle Unsicherheiten sowie personelle Wechsel in der Institutsleitung. Sobald die Unsicherheiten geklärt und die personellen Veränderungen abschließend vollzogen sind, sollen die Arbeiten an einer neuen modernen Website wieder in Angriff genommen werden.

„TIERISCH/PAARADIESISCH GUT DRAUF“ – DIE WERBEINITIATIVEN ZU EPL/KEK BZW. PAARADIES



Seit vielen Jahren werden unsere selbstentwickelten Tiercartoons für Werbezwecke zu unseren Gesprächstrainings eingesetzt. Im Zuge der Veröffentlichung der Paaradies®-App und der dazugehörigen Website wurde eine neue Reihe Tiercartoons entwickelt und für Onlinewerbeanzeigen und als Postkarten genutzt.

Im Rahmen der Googlemarketingkampagne 2021/22 wurden die Tiermotive durch eine lustige Cartoonserie der Cartoonistin Renate Alf ergänzt. Neben den klassischen Postkarten und Anzeigenmotiven entstanden auch handliche Visitenkärtchen und ein großes Werbeplakat.



3. Institutsverlag

Dr. Franz Thurmaier

1995 wurde der institutseigene Verlag mit der Zielsetzung gegründet, Bücher und Manuale vorwiegend von Mitarbeitern des Institutes und der Eheberatung aber auch von Fremdautoren zu veröffentlichen, soweit sie thematisch den Aufgabenbereichen des Institutes entsprechen. Mittlerweile hat sich der Verlag zu einem arbeitsintensiven Aufgabenbereich entwickelt. Vor allem die DVDs werden zahlreich verkauft. Die Gewinne aus den Veröffentlichungen fließen wiederum in die Institutsrücklagen ein.

Bisher wurden im Institutsverlag veröffentlicht:

Austen, S., Benkert, R., Engelmann, U., Natterer, A., H., Pröstler, M. & Wemhöner, C. (2015). Kursleitermanual - APL-Work-Life-Balance.

Böhmert, B., Engl, J., Flügel, G., Ochsner-Trissl, A. & Thurmaier, F. (2015). Familienklima – Ein Eltern-Kommunikationstraining zur Weiterentwicklung der Paar- und Familieninteraktion. Handbuch für ausgebildete Kursleiter. München, Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.

Engl, J. (1997). Determinanten der Ehequalität und Ehestabilität. Eine fünfjährige Längsschnittstudie an heiratswilligen und jungverheirateten Paaren. München, Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.

Engl, J., Ochsner-Trissl, A. & Thurmaier, F.: Stressbewältigung mit Partnerschaftlichem Lernprogramm (SPL). Handbuch für ausgebildete Kursleiter. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.

Engl, J. & Thurmaier, F. (1998). Konstruktive Ehe und Kommunikation (KEK). Ein Kurs zur Weiterentwicklung von Partnerschaft. Kursleitermanual.

Engl, J., Thurmaier, F. & Black, C. (1998). Konstruktive Ehe und Kommunikation (KEK). Ein Kurs zur Weiterentwicklung von Partnerschaft. Vorher-nachher-Ergebnisse: Entwicklung von Kommunikationsqualität, Ehequalität und individuellen Allgemeinbeschwerden.

Engl, J., Thurmaier, F. & Black, C. (1999). Konstruktive Ehe und Kommunikation (KEK). Ein Kurs zur Weiterentwicklung von Partnerschaft. 1½-Jahres-Ergebnisse: Entwicklung von Kommunikationsqualität, Ehequalität und individuellen Allgemeinbeschwerden.

Engl, J. & Thurmaier, F. (2003). KOMKOM – Kommunikationskompetenz - Training in der Paarberatung. Handbuch für ausgebildete Kursleiter. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.

Engl, J. & Thurmaier, F. (2004). KOMKOM – Kommunikationskompetenz - Training in der Paarberatung. Kurz- und langfristige Effekte. Projekt-Abschlussbericht. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.

Engl, J. & Thurmaier, F. (2007). Ein Kick mehr Partnerschaft. Gelungene Kommunikation ... damit die Liebe bleibt. Eine interaktive DVD für junge Paare. München: Preview Production.

- Engl, J. & Thurmaier, F. (2010). Gelungene Kommunikation... damit die Liebe bleibt II. Eine interaktive DVD für Paare in mehrjähriger Beziehung. München: Preview Production.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2012). Gelungene Kommunikation... damit die Liebe bleibt III. Eine interaktive DVD für Paare im (Un-) Ruhestand. München: Preview Production.
- Haslbeck, A., Mayer, A. & Thurmaier, F. (Hg.) (2010). Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Kirche und Gesellschaft. Theorie und Praxis. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Hauke-Schrag, C., Flügel, G. & Rösger, P. (2014). Forschungsbericht „Ehe- und Familienberatung für gehörlose und schwer hörgeschädigte Menschen in Bayern“.
- Hauke-Schrag, C. & Böhmert, B. (2014). Forschungsbericht – „Klimaveränderung“ – Familienzeit in den Ferien – Zeit für dich – Zeit für uns.
- Hensel, S. & Böhmert, B. (2013). Forschungsbericht – KESS erziehen - von Anfang an. Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Hensel, S., Engl, J. & Thurmaier, F. (2021). Paaradies. Mobile Partnerschafts-App mit korrespondierender Website. Projektdokumentation.
- Hensel, S., Thomas, C. & Böhmert, B. (2010). Projektbericht – JUFA-Studie. Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Hensel, S., Thomas, C. & Böhmert, B. (2010). Forschungsbericht – KESS-Erziehen. Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Hensel, S. (2017). Onlinebefragung in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung. Forschungsbericht.
- Heßdörfer, S. (1995). Ehe-, Familien- und Lebensberatung. Ein Ausbildungskonzept.
- Kaiser, A. (1998). Indizierte Prävention von Beziehungsstörungen - Effektivität eines Gruppenprogramms für (Ehe)paare mit längerer Beziehungsdauer zur Verbesserung der partnerschaftlichen Kommunikation und Beziehungsqualität.
- Lorenz, M. (2020). Trennungsambivalenz in der Paarberatung. Forschungsbericht.
- Thurmaier, F. (1997). Ehevorbereitung - ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL). Methodik, Inhalte und Effektivität eines präventiven Paarkommunikationstrainings.
- Thurmaier, F., Engl, J. & Hahlweg, K. (1995). Ehevorbereitung - Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL). Handbuch für ausgebildete Kursleiter.
- Thurmaier, F., Engl, J. & Hahlweg, K. (2015). Ein Partnerschaftliches Lernprogramm EPL. Kursleitermanual. (Vollständig überarbeitete Fassung des EPL-Manuals von 1995)
- Thurmaier, F., Engl, J. & Passauer, A. (2000). Auffrischkurs zum EPL - Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (APL). Kursleitermanual.
- Thurmaier, F., Engl, J. (2001). Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL). Kursleiterausbildermanual. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.

**Selbstgehaltene Vorträge und Seminarveranstaltungen,
ReferentInnen- und SupervisorInnen-Tätigkeit 2022**

Anhang

| Name | Datum | Ort | Thema | Teiln. Zahl |
|-------------------|-----------------|--------------------|---|-------------|
| Engl Dr. Joachim | Jan.-März 2022 | online | EPL-KEK-Trainerausbildung Teil 1 bis 3 | 12 |
| | 30./31.01.2022 | online | EPL-KEK-Ausbildersupervision | 14 |
| | Juni-Juli 2022 | München und online | EFL-Weiterbildungskurs (klinische Störungen Teil 1 und 2) Diözese Passau | 17 |
| | Oktober 2022 | online | EFL-EQ-Weiterbildungskurs (Einführung, Verhaltenstherapie) Diözese Regensburg | 16 |
| | Okt.-Nov. 2022 | online | KOMKOM-Fortbildung Teil 1 und 2 | 12 |
| | 21.11.2022 | online | Supervision EPL-KEK-TrainerInnen | 9 |
| Hensel Dr. Sandra | 23.01.2022 | online | Einführung in Progressive Muskelentspannung | 10 |
| | 25.01.2022 | online | Zoom-Infoveranstaltungen zur Paaradies-App für Eheberater und Eheberaterinnen | abgesagt |
| | 23.02.2022 | online | Zoom-Infoveranstaltungen zur Paaradies-App für Eheberater und Eheberaterinnen | 10 |
| | 12.03.2022 | online | Locker werden, locker bleiben. Einführung in Stressbewältigung | 8 |
| | 04. -07.05.2022 | Tagung Suhl | Workshop: Paaradies erleben – Auf Entdeckungsreise mit der Partnerschafts-App | abgesagt |

Veröffentlichungen in Zeitschriften, Büchern etc. 2022

| Name, ggf.Co-Autoren | Titel | Zeitschrift bzw.Verlag, Ort | Jahr | Heft | Seite(n) |
|----------------------|---|-------------------------------------|------|------|----------|
| Hensel, Sandra | Paaradies...damit die Liebe bleibt! Eine App zur Pflege der Paarbeziehung | <i>Blickpunkt EFL- Beratung</i> | 2022 | 1 | 58-63 |

Öffentlichkeitsarbeit - Kontakte mit Rundfunk, Fernsehen, Presse 2022

| Name | Datum | Thema | Sendeanstalt Programm, z.B. Familienfunk Onlinemagazine, Webportale | Zeitung/ Zeitschrift |
|----------------------|------------|---|---|----------------------------|
| Engl Dr. Joachim | Mai 2022 | Praxis Liebe Voll – Wie gute Gefühle gesund machen | <i>TV-Sendung, ARD</i> | |
| | Juni 2022 | Wie streitet man richtig? | | |
| Hensel Dr. Sandra | 24.01.2022 | Eine Prise Glückshormon. Interview: Komplimente wirken sich sofort positiv auf unser Wohlbefinden aus. | | <i>Münchner Mercur</i> |