

# VERHALTENS THERAPIE MIT PAAREN

GUY BODENMANN

Ein  
bewältigungs-  
orientierter  
Ansatz



HUBER



Bodenmann  
**Verhaltenstherapie mit Paaren**

Verlag Hans Huber  
**Psychologie Praxis**

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich

Prof. Dr. Dieter Frey, München

Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich

Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen

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

**HUBER**





Guy Bodenmann

# Verhaltenstherapie mit Paaren

Ein bewältigungsorientierter Ansatz

2., vollständig überarbeitete Auflage

Verlag Hans Huber

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

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

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek*

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



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

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

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

# Inhalt

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

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

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



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

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

## Vorwort

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

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

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

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

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

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

Zürich, im Frühjahr 2012

Guy Bodenmann

# 1 Hintergrund

## 1.1 Historischer Hintergrund

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

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

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

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

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

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

## 1.2 Charakteristika der Verhaltenstherapie mit Paaren

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

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

### Kasten 1: Definition von Verhaltenstherapie

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

## Kasten 2: Charakteristika der Verhaltenstherapie mit Paaren

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

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