

P E R S O N A L I S I E R T E V E R S I O N

PREPARE  ENRICH®

• *eine starke Ehe bauen* •

HANDBUCH FÜR ANBIETER

David H. Olson, Ph.D.

Peter J. Larson, Ph.D.

Deutsche Übersetzung und Bearbeitung:

Carol und Andreas Bochmann



PREPARE/ENRICH PROGRAMM
LIFE INNOVATIONS, INC.



INHALT

1. PREPARE/ENRICH: <i>Personalisierte Version</i>	5
Überblick über die <i>Personalisierte Version</i>	
Eigenschaften der <i>Personalisierten Version</i>	
Ehe vorbereiten und bereichern	
Ziele von PREPARE/ENRICH	
Wissenschaftlich entwickelt und getestet	
Nutzen für Anbieter und Paare	
Missbräuchliche Nutzung des Materials	
Bezahlung von PREPARE/ENRICH	
PREPARE/ENRICH Anbieter	
Geschichte der Inventare	
Kriterien für die Entwicklung der <i>Personalisierten Version</i>	
Gestaltung der <i>Personalisierte Version</i>	
2. Beschreibung der PREPARE/ENRICH Kategorien	19
Beschreibung der Kategorien	
Berichtigungsskala - Idealistische Verzerrung	
Kernkategorien	
Beziehungsdynamik	
Persönliches Stressprofil	
Paar- und Familienskalen	
GOSUA Persönlichkeitsprofil	
Personalisierte Kategorien	
3. Durchführung	37
Anwendungsablauf	
Vorstellung des Inventars	
Anwendung & Zahlungsmöglichkeiten	
Hinweise zur Durchführung	
4. Nachgespräche	43
Feedback Materialien	
Gründe für die Nachgespräche	
Ziele des Nachgesprächs	
Wichtige Grundsätze für das Nachgespräch	



Auswertung für Anbieter
 Vorbereitung der Nachgespräche
 Durchführung der Nachgespräche
 Arbeitsheft für Paare
 Sechs Kernübungen
 Neunzehn zusätzliche Übungen
 Umgang mit Missbrauch und Gewalt

5. Beziehungsdynamik	5 5
Beziehungsdynamik - Definition	
Positive und negative Kreisläufe	
Paarübungen um die Selbstbehauptung zu steigern	
Erweiterte Definitionen der Skalen für die Beziehungsdynamik	
Reliabilität der Persönlichkeitsmerkmale	
Beziehungsdynamik und Paarzufriedenheit	
Beziehungsdynamik und Paartypologie	
Korrelation zwischen den Merkmalen der Beziehungsdynamik und PREPARE Kategorien	
6. Paar- und Familienstrukturkarte	6 3
Paar- und Familienstrukturkarte	
Auswertung für Anbieter	
Hypothese: Ausgeglichener Beziehungen sind gesünder	
Studien, die die Hypothesen zur Strukturkarte validieren	
Veränderungen des Familiensystems im Lebenszyklus	
Stressbedingte Veränderungen	
Nachgespräch mit der Paar- und Familienstrukturkarte	
7. GOSUA Persönlichkeitsprofil	8 3
Persönlichkeit definiert	
Das Fünf Faktoren Modell der Persönlichkeit	
Interpretationen des GOSUA Persönlichkeitsprofils	
GOSUA Reliabilität	
Vergleich von GOSUA mit anderen Persönlichkeitsmodellen	
Interpretation der GOSUA Werte in der Paarberatung	
8. Literaturverzeichnis.....	9 9
Anhang A	1 0 0
Personalisierte Kategorien	



Kapitel 1:

PREPARE/ENRICH: PERSONALISIERTE VERSION

INHALT

Überblick über die *Personalisierte Version*

Eigenschaften der *Personalisierten Version*

Ehe vorbereiten und bereichern

Ziele von PREPARE/ENRICH

Wissenschaftlich entwickelt und getestet

Nutzen für Anbieter und Paare

Missbräuchliche Nutzung des Materials

Bezahlung von PREPARE/ENRICH

PREPARE/ENRICH Anbieter

Geschichte der Inventare

Kriterien für die Entwicklung der *Personalisierten Version*

Gestaltung der *Personalisierten Version*

ÜBERBLICK ÜBER DIE PERSONALISIERTE VERSION

Die *Personalisierte Version* ist eine spannende neue Möglichkeit der Paararbeit, da sie für jedes Paar maßgeschneidert ist. Obwohl diese Idee schon vor vielen Jahren erdacht war, ist es dem Vormarsch des Internets mit seinen Möglichkeiten zu danken, dieses dynamische Online-System zu entwickeln und zu nutzen.

Die *Personalisierte Version* stellt für jedes Paar die relevantesten Kategorien zusammen. Anstelle der vier in deutsch verfügbaren Varianten bei *Version 2000*, gibt es jetzt die Möglichkeit, auf hunderte Kombinationen von PREPARE/ENRICH zuzugreifen. Die vier PREPARE/ENRICH Inventare der Version 2000 waren: PREPARE (für unverheiratete Paare), PREPARE-MK (für unverheiratete Paare mit Kindern aus anderen Beziehungen), ENRICH (für Ehepaare) und MATE (für reifere Paare).

Die *Personalisierte Version* wird aufgrund der Fragen zur Beziehung zusammen gestellt, die gleich zu Anfang vorgelegt werden. Als erstes geht es um den Beziehungsstatus - ob das Paar befreundet, verlobt oder verheiratet ist. Weitere Fragen beziehen sich auf das Alter und ob das Paar Kinder hat.

Jedes Paar bekommt einige Kernskalen, darunter die zehn Kategorien aus den vorherigen PREPARE/ENRICH Versionen, die Paar- und Familienstrukturkarte, vier Skalen für die jeweilige Beziehungsdynamik, fünf neue Persönlichkeitsskalen (GOSUA) und ein neues, persönliches Stressprofil vorgelegt. Die zehn Kernkategorien sind: *Idealistische Verzerrung, Kommunikation, Konfliktbewältigung, Eigenarten und Gewohnheiten des Partners, Finanzmanagement, Freizeitgestaltung, Zuneigung und Sexualität, Familie und Freunde, Rollenverständnis und Glaubensüberzeugungen.*

Neue Kategorien, die für die *Personalisierte Version* erstellt wurden, betreffen z.B. interkulturelle oder gemischtkonfessionelle Paare, das Thema Vergebung, sowie zahlreiche Aspekte bezüglich Elternschaft (*Eltern werden, Kinder, Stiefkinder, generationsübergreifende Themen*). Eine komplette Liste aller Kategorien befindet sich im nächsten Kapitel.

EIGENSCHAFTEN DER PERSONALISIERTEN VERSION

Eine der Eigenschaften der *Personalisierten Version* ist es, dass spezielle Versionen für bestimmte Gruppen entwickelt wurden. Es gibt verschiedene Versionen für einige religiöse Gruppen z.B. evangelisch, katholisch, jüdisch oder gemischtkonfessionell.

Viele Paare und Anbieter wollten gerne eine kurze Auswertung mit den Hauptergebnissen, die das Paar behalten konnte. Deshalb gibt es jetzt eine 10-seitige Auswertung für Paare mit den Kernkategorien und der Paartypologie, den Paar und Familienstrukturkarten, den fünf Persönlichkeitsskalen und dem Persönlichen Stressprofil.

Verschiedene Übersetzungen von PREPARE/ENRICH waren bisher immer eine besondere Herausforderung, doch haben wir das Problem mit der *Personalisierten Version* überwunden. Unser langfristiges Ziel ist es, die *Personalisierte Version* in vielen unterschiedlichen Sprachen anzubieten. Wir haben dazu ein Übersetzungssystem entwickelt, das die Nutzung von mehreren Sprachen ermöglicht, d.h. jeder kann das Inventar in der aus einer Liste zu wählenden Sprache durchführen. Der Anbieter kann auch die Sprache für seine ausgedruckte Auswertung auswählen.

Zusammen mit der personalisierten PREPARE/ENRICH Auswertung gibt es ein Arbeitsheft für Paare mit über 20 Übungen, die 14 unterschiedliche Bereiche der Beziehung abdecken. Es gibt sechs Kernübungen für die Nachgespräche. Diese Paarübungen wurden entwickelt, Paaren zu helfen mit Problemen und Themen, die nach der Befragung auftauchten, zu bearbeiten und zu klären. Die sechs Kernübungen sind:

1. Stärken und Wachstumsbereiche
2. Eine Wunschliste erstellen
3. Zehn Schritte zur Konfliktbewältigung
4. Paar- und Familienstrukturkarte - Eine Landkarte Ihrer Beziehung
5. Persönliches Stressprofil - Kritische Bereiche erkennen
6. Ergründen Sie Ihre Persönlichkeit

Zusätzlich zu diesen Kernübungen gibt es bei der *Personalisierten Version* zahlreiche andere Übungen, die zum größten Teil für PREPARE/ENRICH ganz neu sind. Die neuen Paarübungen beinhalten u. a. Übungen zu Persönlichkeit, Stress, Rollenverteilung, Erwartungen und Patchworkfamilien. Die große Auswahl an Übungen erlaubt den Anbietern, die Nachgespräche noch weiter zu individueller zu gestalten und die Bedürfnisse des jeweiligen Paares zu berücksichtigen. Diese Paarübungen sind so konzipiert, dass ein Paar während der Nachgespräche gegenwärtige Probleme bearbeiten kann und Fähigkeiten erlernt, um später auftauchende Probleme zu bewältigen.

EHE VORBEREITEN UND BEREICHERN

Die Ehe ist wahrscheinlich die komplexeste und herausforderndste menschliche Beziehung. Zwei Menschen in eine Beziehung zu bringen, die das ganze Leben lang halten soll, benötigt viel Kraft und Ausdauer.

Es gibt viele Vorteile für die, die heiraten und eine glückliche Beziehung aufrecht erhalten. Glückliche verheiratete Paare sind für gewöhnlich physisch und psychisch gesünder, haben größere finanzielle Stabilität und höheren Wohlstand, höhere sexuelle Zufriedenheit und Kinder, die akademisch, beziehungstechnisch und emotional besser ausgestattet sind als Kinder von Unverheirateten oder unglücklich verheirateten Paaren (Waite und Gallagher, 2000; Antonovics und Town, 2004; Carlson, 2006). Dennoch ist heiraten ein großes Risiko, denn die Scheidungsrate in den USA liegt immer noch bei etwa 50%. Die

Scheidungsrate nimmt nach bereits gescheiterten Ehen deutlich zu. Die Scheidungsrate liegt bei 40% für Erst-Ehen, 60% für Zweit-Ehen und 73% für Dritt-Ehen.

In Deutschland sehen die Zahlen zwar etwas besser aus, doch der Trend ist ähnlich. Nach Angaben des statistischen Bundesamtes wurden in Deutschland 2009 378.439 Ehen geschlossen und 185.817 geschieden. Damit gilt die Faustregel „jede Dritte Ehe wird geschieden“. Die Scheidungsrate ist seit 2004 leicht rückläufig, liegt jedoch seit Jahren relativ konstant bei jährlich 2,3 pro 1.000 Einwohner (Statistisches Bundesamt, 2011).

Die Zahl der Paare die heiraten nimmt ab während die Zahl der Paare, die zusammen leben immer mehr zunimmt. In 2008 gab es in den USA ungefähr 2,3 Millionen Eheschließungen und 1,2 Millionen Scheidungen. Der Prozentsatz der über 18-jährigen, die verheiratet sind ist stetig zurück gegangen - zwischen 1970 und 2000 um 8%. Die Zahl der Zusammenlebenden ist seit den 1960ern um 1200% gestiegen. In 2008 wurde geschätzt, dass circa 6,6 Millionen Paare zusammen leben, und über die Hälfte alle Paare lebten zusammen bevor sie heirateten (U.S. Bureau of the Census, 2008).

Die Scheidungsrate zeigt all zu oft, dass Paare nicht in der Lage sind mit den Herausforderungen einer Ehe zurecht zu kommen. Ein Großteil der Ehepaare war überrascht, ernste Konflikte am Anfang der Ehe zu erleben.

Gute Ehevorbereitungsprogramme, wie PREPARE/ENRICH können das Scheidungsrisiko mindern und die eheliche Stabilität und Zufriedenheit erhöhen. In einer Umfrage von 3.334 Paaren wurde festgestellt, dass Ehevorbereitungsprogramme die Scheidungsrate um 31% reduzieren konnte (Stanley, Amato, Johnson und Markman, 2006). Teilnehmer, die an Ehevorbereitung teilgenommen hatten, zeigten höhere eheliche Zufriedenheit, höhere Bindung und weniger Eheprobleme.

Carroll und Doherty (2003) führten eine Meta-Analyse von 13 Studien über Ehevorbereitungsprogrammen durch, und stellten eine signifikante Besserung bei Paaren fest, die an einem solchen Programm teilnahmen.

In einer systematischen Studie an Paaren, die an PREPARE teilnahmen, verbesserte sich die Gesamtzufriedenheit des Paares, sowie die Zufriedenheit in 10 von 13 Kategorien (Knutson & Olson, 2003). Für weitere Details (auf englisch) gehen Sie auf www.prepare-enrich.com, und klicken Sie auf „Research.“

Ähnliche Ergebnisse wurden auch bei Ehebereicherungsprogrammen erzielt. Die Paare haben nicht nur deutliche Besserungen in der Beziehung wahrgenommen, sondern sie waren grundsätzlich mit den Programmen zufrieden und würden sie anderen empfehlen (Hawley und Olson, 1995).

ZIELE VON PREPARE/ENRICH

- Dem Paar helfen, seine Stärken und Wachstumsbereiche zu identifizieren.
- Dem Paar Rückmeldungen über die Beziehung zu geben.
- Ehrliche und persönliche Gespräch über die Beziehung fördern.
- Die Paarbeziehung und Herkunftsfamilie anhand der systemischen Paar- und Familienstrukturkarte analysieren.
- Dem Paar helfen, wichtige Fähigkeiten in Kommunikation, Konfliktbewältigung, Finanzmanagement und Stressmanagement zu entwickeln.
- Eine Persönlichkeitsdiagnostik von jedem Partner zu erstellen und miteinander zu vergleichen.
- Einblick in manche wichtige Bereiche erweitern (z.B. Erwartungen, Sexualität, Glaubensüberzeugungen, Rollenverständnis und Unterschiede der Persönlichkeit).
- Dem Paar helfen, Individuelle, paar- und familienbezogene Ziele zu entwickeln.

WISSENSCHAFTLICH ENTWICKELT UND GETESTET

Jedes der Inventare wurde nach strengen Kriterien auf Zuverlässigkeit (Reliabilität) und Gültigkeit (Validität) getestet. Auf der Basis einer großen Normgruppe wurde eine Paartypologie für unverheiratete und verheiratete Paare für verschiedene ethnische Gruppen entwickelt und validiert.

Für mehr Information und veröffentlichte englische Forschungsergebnisse über PREPARE/ENRICH, gehen Sie zu www.prepare-enrich.com und klicken Sie auf "Research".

Hohe Validität:

PREPARE hat die Fähigkeit zwischen künftig glücklich verheirateten Paaren und künftig getrennten Paaren mit 80 - 85% Genauigkeit zu unterscheiden (Fowers und Olson, 1986). Diese Studie von Dr. Blaine J. Fowers wurde in einer weiteren Studie von Dr. Andrea S. Larsen (Larsen und Olson, 1989) repliziert.

ENRICH hat auch eine hohe Validität. Es kann mit 85 % Genauigkeit zwischen Paaren mit Eheproblemen und glücklichen Paaren unterscheiden (Olson, Olson-Sigg und Larson, 2008).

Hohe Reliabilität:

Die Reliabilität der PREPARE/ENRICH Kern Kategorien ist hoch (Cronbachs Alpha liegt bei 0,75-0,85).

Die Test/Retest Reliabilität der Inventare ist hoch (durchschnittliche Korrelation 0,80).

Normierung:

PREPARE wurde in den USA an 500.000, PREPARE MK an 200.000 und ENRICH an 250.000 Paaren normiert.

Paartypologie:

Die Art der Beziehung, wie PREPARE sie beschreibt, kann mit hoher Genauigkeit voraussagen, welche Paare schließlich geschieden werden, unglücklich oder glücklich verheiratet sind (Fowers, Montel und Olson, 1996). Diese vier Arten werden als vital, harmonisch, traditionell und gespannt beschrieben.

Fünf Arten von Ehepaaren wurden mit Hilfe von ENRICH identifiziert (Olson und Fowers, 1993). Diese fünf Arten werden als vital, harmonisch, traditionell, gespannt und unvital beschrieben. Für weitere Details über Reliabilität, Validität und andere Studien (auf englisch) gehen Sie auf die Website www.prepare-enrich.com.

NUTZEN FÜR ANBIETER UND PAARE

Die PREPARE/ENRICH Inventare bieten sowohl Paaren als auch Paarberatern und Seelsorgern viel Nutzen.

Für Paarberater und Seelsorger:

- Vermittelt einen Reichtum an diagnostischen Informationen über die Beziehung des Paares, deren Feststellung sonst mehrere Sitzungen benötigen würde.
- Fördert die Möglichkeiten einer sinnvoll strukturierten Paarberatung.
- Bietet eine detaillierte Zusammenfassung von wichtigen Beziehungsfragen.
- Bietet dem Anbieter Einblick in „seine“ und „ihre“ Sichtweise der Beziehung und wie viel Übereinstimmung vorhanden ist.
- Bietet eine effiziente und effektive Methode, mehr über das Paar zu erfahren und auf relevante Bereiche der Beziehung zu fokussieren.

Für Paare:

- Fördert die Wahrnehmung von Stärken und Wachstumsbereichen in der Beziehung.
- Regt zur Diskussion über wichtige Bereiche der Beziehung an.
- Demonstriert den Wert einer offenen und ehrlichen Kommunikation.
- Dient als Präventivmaßnahme, Problembereiche rechtzeitig zu erkennen.

MISSBRÄUCLICHE NUTZUNG DES MATERIALS

PREPARE/ENRICH sind leistungsfähige, effektive und vielseitige Instrumente. Sie werden Ihnen eine wertvolle Ergänzung in der Beratung oder Seelsorge von heiratswilligen bzw. verheirateten Paaren sein. Sie geben Ihnen einen Reichtum an Informationen und bieten Struktur und Inhalte für Ihre Beratung an. Dennoch sei auf einige Einschränkungen aufmerksam gemacht:

- Sie beabsichtigen nicht, den Erfolg oder das Glück einer Ehe vorherzusagen.
- Man kann bei PREPARE/ENRICH nicht bestehen oder durchfallen, obwohl niedrige Werte in einer Anzahl von Bereichen eine weitergehende Beratung indizieren kann.
- Die Inventare sollen nicht Ihr professionelles Urteil ersetzen, sondern ergänzen.
- Die Auswertung für Anbieter darf dem Paar nicht überlassen werden. Bei der Online-Version gibt es eine Auswertung für Paare, die das Paar behalten darf.

BEZAHLUNG VON PREPARE/ENRICH

Wir empfehlen dringend, die Bezahlung von PREPARE/ENRICH dem Paar zu überlassen. Der Hauptgrund hierfür ist die finanzielle und emotionale Investition, die dadurch getätigt wird. Durch die Bezahlung erhält die Erfahrung für das Paar einen größeren Wert.

Für heiratswillige Paare ist es äußerst wichtig, direkt in ihre Beziehung zu investieren. Die Bezahlung kann helfen, die Aufmerksamkeit auf die Beziehung selbst zu lenken und nicht auf Äußerlichkeiten wie Einladungen, Blumen und Zeremonie zu beschränken. Die finanzielle Investition in PREPARE untermauert auch die Wichtigkeit der Ehevorbereitung und nicht nur der Hochzeitsvorbereitung. Auch verheiratete Paare investieren zu oft weder Zeit noch Energie in ihre Beziehung, bis sich schwere Konflikte abzeichnen und die Ehe in Gefahr ist.

PREPARE/ENRICH bedeutet nicht nur eine finanzielle Investition, sondern vor allem eine starke emotionale Beteiligung. Die finanzielle Investition kann den Wert der emotionalen Erfahrung unterstreichen. Die Bezahlung von PREPARE/ENRICH mit dem Paar zu besprechen, bietet eine hervorragende Gelegenheit, dem Paar zu verdeutlichen, wie wichtig es ist, Zeit, Energie und Geld in ihre Beziehung zu investieren.

PREPARE/ENRICH ANBIETER

Für den deutschsprachigen Raum haben wir entschieden, die Hürden zur Teilnahme nicht sehr hoch zu setzen, da gerade präventive Paararbeit oft auch von „Laien“ oder Semiprofessionellen geleistet wird und PREPARE/ENRICH bei entsprechender Einführung gerade für diese Personengruppe ein gutes Handwerkszeug ist. Hier finden Sie eine Liste von Profi- und Laienpersonen, die PREPARE/ENRICH in ihrer Arbeit mit Paaren nützlich finden.

- *Geistliche und Seelsorger bieten typischer Weise Ehevorbereitung an und führen auch Trauungen durch*
- *Angehörige psychosozialer Berufe: (Psychologen, Sozialpädagogen, Pädagogen, Berater und ähnliche Berufe)*
- *Mediziner und Theologen mit Kompetenzen in Beratung, Seelsorge und/oder Psychotherapie*
- *Studenten der oben genannten Fachbereiche, die mindestens das Grundstudium abgeschlossen haben*
- *Angehörige anderer Berufsgruppen, die über eine qualifizierte Grundausbildung in anerkannten therapeutischen, beraterischen oder seelsorgerischen Verfahren haben (z.B. Ausbildungen bei DGfB anerkannten Verbänden)*
- *Ehepaare, die nicht über eine der o.g. Nachweise verfügen, aber gemeinsam unter fachlicher Begleitung mit anderen Ehepaaren arbeiten (z.B. Mitarbeiter bei Team F., FamilyLife (Schweiz), JMEM).*

GESCHICHTE DER INVENTARE

1977 - erste Version von PREPARE

PREPARE (PREmarital Personal And Relationship Evaluation) wurde 1977 entwickelt und ist das Ergebnis eingehender Untersuchungen. Die ursprüngliche Version bestand aus elf inhaltlichen Kategorien und einer Skala für die idealistische Verzerrung in der Beziehung. Die zwölf Kategorien lauten wie folgt:

Idealistische Verzerrung	Konfliktbewältigung	Kinder und Elternschaft
Erwartungen an die Ehe	Finanzen	Familie und Freunde
Persönlichkeit	Freizeitgestaltung	Rollenverständnis
Kommunikation	Sexualität	Glaubensüberzeugungen

Dr. David Fournier schloss 1978 eine größere Studie über PREPARE ab, die auf 1000 verlobten Paaren und 200 Geistlichen basierte. (Gelder für die ursprüngliche Entwicklung von PREPARE wurden teilweise von der Gesellschaft Education for Marriage, Inc., Grand Rapids, Minnesota zur Verfügung gestellt.) Dr. Fournier bestätigte, dass PREPARE ein wissenschaftlich valider und zuverlässiger Test sei, machte aber gleichzeitig auch Verbesserungsvorschläge.

1980 - zweite Version von PREPARE

Aufgrund der Studie von Dr. Fournier, wurde PREPARE 1980 überarbeitet, um die wissenschaftliche Exaktheit und die Nützlichkeit für Seelsorger und Anbieter in ihrer Arbeit mit Paaren zu erhöhen. Von den 125 Items wurden in der zweiten Version 55 beibehalten, 42 überarbeitet und 28 neu entwickelt.

1981 - ENRICH (ENriching Relationship Issues, Communication & Happiness)

ENRICH wurde 1981 von Dr. David H. Olson, Dr. David G. Fournier und Dr. Joan Druckman fertiggestellt. Ähnlich PREPARE bietet ENRICH einen Rahmen für den Dialog über wichtige Beziehungsfragen für Paare, die bereits verheiratet sind oder seit längerer Zeit zusammenleben.

Die PREPARE Kategorie *Realistische Erwartungen* (inzwischen *Erwartungen an die Ehe*) wurde durch *eheliche Zufriedenheit* ersetzt. Zusätzlich wurden zwei weitere Kategorien - eheliche Anpassung und ehelicher Zusammenhalt - eingefügt. Diese neuen Kategorien basierten auf dem Circumplexmodell. Für die Entwicklung von ENRICH wurden die Items von PREPARE auf Relevanz für Ehepaare überprüft. Von den 125 Items in PREPARE wurden 15 überarbeitet und 17 neu hinzugefügt.

1986 wurde ENRICH mit den gleichen hohen wissenschaftlichen Maßstäben bezüglich Zuverlässigkeit und Validität wie bei PREPARE überarbeitet. Die Reliabilitäten (Test-

Retest und Cronbachs Alpha) waren beide hoch. Im Jahre 1996 wurde ENRICH ähnlich wie PREPARE umfassend überarbeitet und erweitert.

1981 - PREPARE-MK (PREPARE mit Kindern)

PREPARE MK (PREPARE mit Kindern) wurde 1981 für heiratswillige Paare entwickelt, bei denen ein oder beide Partner bereits Kinder aus früheren Beziehungen haben. Von den 125 PREPARE Items wurden 90 beibehalten, 25 überarbeitet und 10 neu hinzugefügt. 1986 und 1996 wurde PREPARE MK ebenfalls überarbeitet.

1986 - dritte Version: PREPARE, PREPARE-MK und ENRICH

1986 erschien nach weiterer Überarbeitung die dritte Version von PREPARE. Fragen zur Herkunftsfamilie wurden in den Kategorien *Zusammenhalt* und *Anpassungsfähigkeit* eingefügt. Dabei wurde auf Skalen des Testinstrumentariums FACES zurück gegriffen, wie sie dem von Familiensystemen entsprachen (Olson, Russell und Sprenkle, 1989). Die beiden Skalen wurden benutzt, um *Familiennähe* (Kohäsion) und *Familienflexibilität* (Anpassungsfähigkeit) zu messen. Diese Version war die erste in deutsch verfügbare.

1995 - MATE (Mature Age Transitional Evaluation)

MATE wurde für Paare über 50 entwickelt, die heiraten wollten oder schon verheiratet waren. MATE wurde von David Olson und Elinor Adams entwickelt, weil festgestellt wurde, dass für die wachsende Zahl der über 50-Jährigen, die heiraten wollten, manche PREPARE Items irrelevant waren. MATE beinhaltet drei neue Kategorien, die speziell für ältere Paare sind: *Übergänge im Leben*, *generationsübergreifende Themen* und *Gesundheitsthemen*.

1996 - vierte Version: PREPARE/ENRICH - Version 2000

In 1996 wurde die vierte Überarbeitung von PREPARE/ENRICH von David Olson und David Fournier entwickelt. Sie beinhaltete folgende Verbesserungen:

- Die Paartypologie kam hinzu - 4 Arten heiratswilliger Paare und 5 Arten von Ehepaare
- Vier Interpersonale Skalen kamen hinzu: Selbstbehauptung, Selbstvertrauen, Vermeidung und Partnerdominanz
- Bei den Hintergrundinformationen wurden Missbrauchsfragen hinzugefügt
- Sechs Paarübungen wurden erweitert
- Das Paarheft wurde zum Arbeitsheft „Eine starke Ehe bauen“

2001 - PREPARE CC (Cohabiting Couples)

PREPARE CC wurde entwickelt, um die Besonderheiten unverheiratet zusammenlebender Paare anzusprechen. PREPARE CC basiert auf PREPARE und PREPARE MK, hat aber 54 neue oder revidierte Items und eine neue Kategorie *eheähnliche Lebensgemeinschaft*. Diese Variante wurde als Antwort auf Nutzeranfragen nach einem Inventar entwickelt, das die einzigartigen Aspekte der vorehelichen Langzeitbeziehungen berücksichtigt, in denen die Partner bereits zusammen leben. Diese Version wurde nicht ins Deutsche übersetzt.

2008 - fünfte Version: PREPARE/ENRICH - Personalisierte Version

In 2008 wurde die *Personalisierte Version* von David Olson und Peter Larson entwickelt, um maßgeschneiderte Versionen für jedes Paar anhand der zu Anfang beantworteten Hintergrundfragen herzustellen.

- Das Online-System erstellt einen personalisierten Fragenkatalog, der sich aus einigen Kernkategorien zusammensetzt und durch spezielle Kategorien auf der Basis der Beziehungs- und Familienstruktur des Paares ergänzt wird.
-
- Hinzugefügt wurden außerdem ein Persönlichkeitsprofil (basierend auf dem Fünf Faktoren Modell der Persönlichkeit), ein persönliches Stressprofil, die Kategorie Verbindlichkeit und verschiedene glaubensbasierte Versionen.
-
- Die neue Auswertung für Anbieter ist übersichtlicher geworden und leichter zu verstehen. Es steht jetzt auch eine kurze Auswertung für Paare zur Verfügung.
-
- Zusätzlich zu den sechs Kernübungen gibt es noch weitere Paarübungen aus 14 Bereichen, die der Anbieter auswählen und herunterladen kann. So können Anbieter das Feedback an die Bedürfnisse des Paares anpassen.

KRITERIEN FÜR DIE ENTWICKLUNG DER PERSONALISIERTEN VERSION

Folgende Kriterien wurden zugrunde gelegt, um die *Personalisierte Version* zu entwickeln:

- Dynamisch und maßgeschneidert für jedes Paar
- Online System
- sprachliche Kompatibilität (freie Sprachauswahl - auch gemischt)
- umfassend
- Erweiterung der Kategorien um das Thema Persönlichkeit und Stress
- Konzentration auf Themen, die für Paare relevant sind
- Wissenschaftlichkeit
 - hohe Validität und Reliabilität

- Fähigkeit, zwischen glücklichen und unglücklichen Paaren zu unterscheiden
- nationale Normen
- Entwickelt für Paare mit unterschiedlichem Beziehungsstatus
 - befreundet
 - verlobt
 - verheiratet
 - Paare über 55 Jahre
 - unverheiratete Paare, die zusammenleben
- Praktisch und hilfreich für Paare
- Verbesserte Auswertung für Anbieter und Auswertung für Paare
- Erweiterte Paarübungen

Unser Ziel ist es, PREPARE/ENRICH zu einem relevanten und wertvollen Werkzeug für die Arbeit mit Paaren über deren ganze Lebensspanne zu machen.

GESTALTUNG DER PERSONALISIERTEN VERSION

Die *Personalisierte Version* von PREPARE/ENRICH integriert die vielen Versionen der vorherigen Inventare zu einem dynamischen System, das automatisch auf den Status und die Struktur der Paarbeziehung angepasst wird. Im Gegensatz zu den vorherigen Instrumentarien, die die allgemeine Funktionsfähigkeit anhand von vordefinierten Skalen messen, wird die *Personalisierte Version* anhand der individuellen Eigenschaften von jedem Paar online dynamisch generiert.

Paarbeziehungen sind sehr komplex. Es gibt viele Varianten z.B. befreundet, verlobt, zusammenlebend, verheiratet, Patchworkfamilien oder ältere Paare. Anstatt eines statischen Instrumentariums gibt es bei der *Personalisierten Version* viele verschiedene Versionen, die dynamisch und maßgeschneidert für Paare sind. Dies gewährleistet maximale Relevanz für die Bedürfnisse jeder Paarbeziehung.

Beziehungsstatus

Der Beziehungsstatus wird festgestellt indem Paare gefragt werden, ob sie befreundet, verlobt oder verheiratet sind. Jeder Beziehungsstatus hat seine eigenen Herausforderungen und Möglichkeiten für Paare.

- **Befreundete Paare** müssen die Qualität ihrer Beziehung evaluieren während sie überlegen, wie viel Energie sie in eine gemeinsame Zukunft investieren wollen. Die *Personalisierte Version* geht nicht davon aus, dass ein befreundetes Paar unbedingt heiraten wird. Vielmehr gibt sie dem Paar Anregungen, über die Beziehung und eine gemeinsame Zukunft nachzudenken. Zusätzlich zu den Kernkategorien haben befreundete Paare die Kategorien *Charaktereigenschaften des Partners*, *Finanzmanagement*, *Erwartungen an die Beziehung* und *Stress* (für befreundete Paare überarbeitet), sowie

die GOSUA Persönlichkeitsskala. *Kinder und Elternschaft* und *Rollenverständnis* wurden herausgenommen, während *eheähnliche Lebensgemeinschaft*, *gemischtkonfessionelle* und *kulturelle/ethnische Themen* nach Bedarf des Paares benutzt werden. *Glaubensüberzeugungen* können darüber hinaus für evangelische, katholische und jüdische Teilnehmer personalisiert werden, wenn der Anbieter es angibt.

- **Verlobte Paare** haben „ja“ zu einer Ehe und eine höhere Bindung gesagt, doch verbringen die meisten verlobten Paare viel Zeit mit Hochzeitsvorbereitungen und weniger mit Ehevorbereitung. Die Zeit vor der Ehe ist sehr aufregend und arbeitsreich. Bedauerlicherweise, obwohl viele Paare auf die Hochzeit gut vorbereitet sind, sind sie oft nicht auf die Herausforderungen einer Ehe vorbereitet. Unrealistische Erwartungen und eine Abneigung potenzielle Probleme zu erkunden tragen oft zu Schwierigkeiten in den ersten Ehejahren bei. Erwartungen an die Ehe sind oft unrealistisch hoch. Solche Paare müssen sich Fähigkeiten und Wissen aneignen, um auf eine erfolgreiche Ehe vorbereitet zu sein. Sie haben oft nur eine begrenzte Wahrnehmung ihrer eigenen Stärken und Wachstumsbereiche.

Die *Personalisierte Version* von PREPARE/ENRICH bietet verlobten Paaren alle Kernkategorien, eine Kategorie *Hochzeitsvorbereitungsstress* und das GOSUA Persönlichkeitsprofil. *Eheähnliche Lebensgemeinschaft*, *Erwartungen an Patchworkfamilien*, *frühere Ehen*, *Gesundheitsthemen*, *Generationsübergreifende Themen*, *Rollenveränderung*, *gemischtkonfessionelle* und *kulturelle/ethnische Themen* werden nach Bedarf des Paares verwendet. *Glaubensüberzeugungen* können für evangelische, katholische und jüdische Teilnehmer personalisiert werden, wenn der Anbieter es angibt.

- **Verheiratete Paare** genießen die vielen Vorteile des Ehelebens, doch müssen sie auch den täglichen Herausforderungen der Kommunikation, einen Haushalt zu führen, der Erziehung und des Finanzmanagements gerecht werden. Zusammen mit den Kernkategorien bietet die *Personalisierte Version* Kategorien in *Vergebung*, *persönlicher Stress* und *Persönlichkeit* für Ehepaare. Die Kategorie *Kinder und Elternschaft* wird mit *Erwartungen an die Kindererziehung*, *Eltern werden*, *generationsübergreifende Themen* oder *Patchworkfamilien* nach Bedarf eingesetzt. *Gesundheitsthemen*, *Rollenveränderung*, *gemischtkonfessionell* und *kulturelle/ethnische Themen* werden nach Bedarf des Paares benutzt. *Glaubensüberzeugungen* können darüber hinaus für evangelische, katholische und jüdische Teilnehmer personalisiert werden, wenn der Anbieter es angibt.

In der Ehevorbereitung ist der Fokus auf Prävention und Bildung, bei Ehepaaren ist es etwas anders - manche Paare wollen ihre Beziehung bereichern und durch PREPARE/ENRICH mehr über ihre Ehe lernen. Oft wird aber PREPARE/ENRICH als wichtiger Teil einer Ehetherapie verwendet.



Kapitel 2: **PREPARE/ENRICH KATEGORIEN**

INHALT

Beschreibung der Kategorien

Berichtigungsskala - Idealistische Verzerrung

Kernkategorien

Beziehungsdynamik

Persönliches Stressprofil

Paar- und Familienskalen

GOSUA Persönlichkeitsprofil

Personalisierte Kategorien

BESCHREIBUNG DER KATEGORIEN

Die Kernkategorien und die personalisierten Kategorien beinhalten je 10 Aussagen, auch *Items* genannt, die jeweils einen Bereich der Paarbeziehung evaluieren (z.B. *Kommunikation*, *Finanzmanagement*). In diesem Kapitel werden alle Kategorien kurz zusammengefasst und mit Beispielitems belegt.

Die folgende Tabelle bietet eine Übersicht über die PREPARE/ENRICH Kategorien.

	BEFREUNDET	VERLOBT	VERHEIRATET
Berichtigungsskala	Idealistische Verzerrung	Idealistische Verzerrung	Idealistische Verzerrung
Kernkategorien	Kommunikation Konfliktbewältigung Eigenarten und Gewohnheiten des Partners Familie u. Freunde Finanzmanagement Freizeitgestaltung Sexualität und Zärtlichkeit Glaubensüberzeugungen Erwartungen an die Beziehung Charaktereigenschaften des Partners	Kommunikation Konfliktbewältigung Eigenarten und Gewohnheiten des Partners Familie u. Freunde Finanzmanagement Freizeitgestaltung Sexualität und Zärtlichkeit Glaubensüberzeugungen Erwartungen an die Ehe Rollenverständnis	Kommunikation Konfliktbewältigung Eigenarten und Gewohnheiten des Partners Familie u. Freunde Finanzmanagement Freizeitgestaltung Sexualität und Zärtlichkeit Glaubensüberzeugungen Vergebung Rollen und Aufgaben
Beziehungsdynamik	Selbstbehauptung Selbstvertrauen Vermeidung Partnerdominanz	Selbstbehauptung Selbstvertrauen Vermeidung Partnerdominanz	Selbstbehauptung Selbstvertrauen Vermeidung Partnerdominanz
Stressskala	Persönliches Stressprofil	Hochzeitsvorbereitungsstress	Persönliches Stressprofil
Paar- u. Familienstrukturkarte	Paarflexibilität Paarnähe Familiennähe Familienflexibilität	Paarflexibilität Paarnähe Familiennähe Familienflexibilität	Paarflexibilität Paarnähe Familiennähe Familienflexibilität
GOSUA Persönlichkeitsskala	gesellig offen strukturiert umgänglich ausgeglichen	gesellig offen strukturiert umgänglich ausgeglichen	gesellig offen strukturiert umgänglich ausgeglichen
Personalisierte Glaubensüberzeugungen	Gemischtkonfessionell Katholischer Glaube Evangelischer Glaube Jüdischer Glaube	Gemischtkonfessionell Katholischer Glaube Evangelischer Glaube Jüdischer Glaube	Gemischtkonfessionell Katholischer Glaube Evangelischer Glaube Jüdischer Glaube
Personalisierte Eltern Kategorien		Erwartungen an die Kindererziehung Eltern werden Kinder u. Elternschaft Generationsübergreifende Themen Patchworkfamilien	Erwartungen an die Kindererziehung Eltern werden Kinder u. Elternschaft Generationsübergreifende Themen Patchworkfamilien
Personalisierte Kategorien (55 +)		Gesundheitsthemen Rollenveränderung	Gesundheitsthemen Rollenveränderung
andere personalisierte Kategorien	kulturelle/ethnische Themen eheähnl. Lebensgemeinschaft Verbindlichkeit	kulturelle/ethnische Themen eheähnl Lebensgemeinschaft Verbindlichkeit frühere Ehen	kulturelle/ethnische Themen Verbindlichkeit

BERICHTIGUNGSSKALA

- **Idealistische Verzerrung** beschreibt die Tendenz der Partner, in einer gesellschaftlich akzeptablen Weise zu antworten. Diese Kategorie ist eine modifizierte Version der Edmont's Marital Conventionalization Scale (1967). Die ursprünglich waren 15 Items in dieser Kategorie wurden aufgrund der hohen Reliabilität auf sieben reduziert.

Hohe *Einzelwerte* (70 und mehr) weisen auf eine idealistische Bewertung der Beziehung hin. Je höher der Wert, desto mehr wird die Beziehung durch eine rosarote Brille, also unter Betonung der positiven Aspekte beschrieben. Niedrige Werte (30 und weniger) weisen auf Offenheit hin, Begrenzungen und Probleme der Beziehung zu sehen und zuzugeben.

Es ist nicht ungewöhnlich, wenn verlobte Paare höhere Werte bei *Idealistischer Verzerrung* und niedrigere bei *Erwartungen an die Ehe* aufweisen. Höhere Werte bei *Idealistische Verzerrung* für Verheiratete deutet eventuell auf Optimismus und eine positive Einstellung zur Ehe.

Beispielitems:

- *Mein Partner hat Verständnis für jede meiner Launen.*
- *Wir verstehen uns vollkommen.*

Berichtigung für Idealismus in den Kernkategorien

Ein potenzielles Problem bei selbstbeschreibenden Inventaren wie PREPARE/ENRICH ist die Tendenz bewusst oder unbewusst in einer gesellschaftlich akzeptablen Weise zu antworten. Um dies zu korrigieren, gibt es die Kategorie *idealistische Verzerrung*, die den Grad der sozialen Erwünschtheit misst. Ein Vorteil bei PREPARE/ENRICH ist, dass es das einzige Inventar für Paare ist, das systematisch Idealismus berücksichtigt. Dadurch werden die *Einzelwerte* für jede Kategorie valider.

KERNKATEGORIEN

- **Kommunikation** beschreibt, wie die Kommunikation in der Beziehung eingeschätzt wird. Die Items beziehen sich darauf, wie offen die Partner ihre Gefühle und Wünsche miteinander teilen können und sie ihre eigene Kommunikationsfähigkeit, sowie die ihres Partners einschätzen.

Hohe *Positive Übereinstimmung* und *Einzelwerte* (70 und mehr) deuten auf eine Zufriedenheit mit der Kommunikation in der Beziehung hin. Die Personen fühlen sich vom Partner verstanden und sind in der Lage, ihre Gefühle und Ansichten mitzuteilen. Niedrige Werte (30 und weniger) sind ein Hinweis auf Unzufriedenheit mit der Kommunikation in der Beziehung und deuten auf die Notwendigkeit, die Kommunikationsfähigkeiten

zu verbessern.

Beispielitems:

- *Ich finde es sehr gut, wie mein Partner und ich miteinander reden können.*
- *Mein Partner kann sehr gut zuhören.*

- **Konfliktbewältigung** beschreibt die Ansichten, Gefühle und Überzeugungen bezüglich des Vorhandenseins von Konflikten in der Beziehung und deren Bewältigungsmöglichkeiten. Erfragt werden die Offenheit der Partner im Erkennen und Lösen von Konflikten, die Strategien und Prozesse eine Auseinandersetzung zu beenden und die Zufriedenheit mit den Problembewältigungsmechanismen.

Hohe *Positive Übereinstimmung* und *Einzelwerte* (70 und mehr) lassen auf Zufriedenheit mit der Konfliktbewältigung in der schließen. Niedrige Werte (30 und weniger) weisen auf eine unbefriedigende und ineffektive Art, Konflikte zu lösen hin. Auseinandersetzungen sind schwer lösbar und/oder die Partner vermeiden Konflikte oder geben bei Streit leicht nach.

Beispielitems:

- *Selbst bei einer Meinungsverschiedenheit kann ich mit meinem Partner über meine Gefühle und Gedanken sprechen.*
- *Manchmal habe ich das Gefühl, dass wir einige unserer Meinungsverschiedenheiten niemals lösen werden.*

- **Eigenarten und Gewohnheiten des Partners** beschreibt die jeweilige Zufriedenheit mit den Eigenarten und Gewohnheiten des Partners. Bei den Items geht es um Launenhaftigkeit, Pünktlichkeit und Ordnung, Dickköpfigkeit, Eifersucht und Machtstreben.

Hohe *Positive Übereinstimmung* und *Einzelwerte* (70 und mehr) deuten darauf hin, dass die Personen die Persönlichkeit, das Verhalten und die Gewohnheiten des Partners mögen. Niedrige Werte (30 und weniger) deuten an, dass die Personen über einige Persönlichkeitsmerkmale oder Gewohnheiten des Partners besorgt sind.

Beispielitems:

- *Mein Partner hat manche Eigenschaften, die mich stören..*
- *Manchmal bin ich besorgt, weil mein Partner unglücklich und zurückgezogen zu sein scheint.*

- **Familie und Freunde** beschreibt Gefühle und Sorgen in der Beziehung zu Eltern, Schwiegereltern und Freunden. Die Items beziehen sich auf die Einstellung der Familie und Freunde zu ihrer Ehe, Vorstellungen der Partner bezüglich des Umfangs, der mit Familie und Freunden verbrachten Zeit, und klären ab, wie wohl sie sich in der Gegenwart von Familie und Freunden des Partners fühlen. Dabei wird die Wahrnehmung der Situation als potenziell befriedigend oder gespannt beschrieben.

Hohe *Positive Übereinstimmung* und *Einzelwerte* (70 und mehr) lassen auf eine gute Beziehung zu Familienmitgliedern und Freunden schließen. Niedrige Werte (30 und weniger) zeigen eine Unzufriedenheit mit den Beziehungen zu Familienmitgliedern und Freunden an und können auf Probleme in diesem Bereich hinweisen.

Beispielitems:

- *Mein Partner kommt mit den meisten meiner Freunde gut klar.*
- *Mein Partner/meine Partnerin ist zu sehr mit seiner/ihrer Familie beschäftigt oder von ihr beeinflusst.*

- **Finanzmanagement** beschreibt die Einstellung und Sorgen bezüglich der Art, wie das Paar mit Geld umgeht. Bei den Items geht es um die Wahrnehmung von Kreditsorgen, große Anschaffungen, Finanzmanagement und die allgemeine Zufriedenheit mit der Finanzsituation. Es gibt verschiedene Versionen für befreundete Paare, Verlobte, Ehepaare und ältere Paare.

Hohe *Positive Übereinstimmung* und *Einzelwerte* (70 und mehr) zeigen Zufriedenheit mit der Finanzsituation und eine realistische Haltung hinsichtlich eines gemeinsamen Budgets. Niedrige Werte (30 und weniger) deuten an, dass sich die Personen Sorgen machen, wie sie mit Geld umgehen.

Beispielitems:

- *Ich finde unsere Entscheidung, wie viel Geld wir sparen wollen, gut.*
- *Wir sind uns meistens einig, wie wir unser Geld ausgeben wollen.*

- **Freizeitgestaltung** beschreibt, wie die Partner ihre freie Zeit nutzen. Die Items lenken die Aufmerksamkeit auf das Verhältnis zwischen gesellschaftlichen und persönlichen Aktivitäten, aktiven und passiven Interessen, sowie gemeinsamen und individuellen Wünschen und Erwartungen bezüglich gemeinsam im Vergleich zu allein verbrachter Zeit.

Hohe *Positive Übereinstimmung* und *Einzelwerte* (70 und mehr) zeigen Flexibilität und Kompatibilität bezüglich der Freizeitgestaltung auf. Partner haben gemeinsame Interessen, ausreichend gemeinsame Zeit, aber auch eigenständige Aktivitäten ohne Partner. Niedrige Werte (30 und weniger) deuten auf Unzufriedenheit mit der Art der Freizeitgestaltung hin. Partner haben unterschiedliche Interessen und machen sich Sorgen über den Umfang gemeinsam verbrachter Freizeit.

Beispielitems:

- *Meinem Partner und mir machen die gleiche Art gesellschaftlicher Aktivitäten Spaß.*
- *Die Aktivitäten meines Partners (Fernsehen, Computer, Sport etc.) beeinträchtigen unsere gemeinsame Zeit.*

- **Sexualität und Zärtlichkeit** beschreibt die Gefühle und Sorgen bezüglich Zärtlichkeiten und der sexuellen Beziehung zwischen den Partnern. Die Items behandeln Zufriedenheit mit der Art der Zuneigung, die Offenheit, mit der die Partner über Sexualität reden können, die Einstellung zu sexuellen Verhaltensweisen, Familienplanung und zur sexuellen Treue.

Hohe *Positive Übereinstimmung* und *Einzelwerte* (70 und mehr) deuten auf Zufriedenheit mit der Art der Zuneigung und eine positive Einstellung zur Sexualität in der Ehe. Niedrige Werte (30 und weniger) weisen auf Unzufriedenheit mit der Art der Zuneigung und eine negative Einstellung zur Sexualität in der Beziehung hin. Eventuell stimmen sie in Bezug auf Familienplanung nicht überein oder machen sich Sorgen über sexuelle Treue.

Beispielitems:

- *Ich bin völlig zufrieden mit der Zärtlichkeit, die mir mein Partner schenkt.*
- *Ich mache mir Sorgen darüber, dass sich das Interesse meines Partners an Sex von meinem unterscheidet.*

- **Glaubensüberzeugungen** beschreibt die Einstellung, Gefühle und Sorgen bezüglich des Glaubens und wie der Glaube praktiziert werden soll. Die Items beziehen sich auf die Bedeutung und Wichtigkeit des Glaubens, Teilnahme am kirchlichen Leben und welchen Einfluss Glaube und Religion in der Ehe haben soll. In der *Personalisierten Version* gibt es für diese Kategorie sowohl eine nicht-konfessionelle Standardversion als auch eine evangelische, katholische, jüdische und eine gemischtkonfessionelle Version.

Hohe *Positive Übereinstimmung* und *Einzelwerte* (70 und mehr) bedeuten eine traditionelle Glaubenseinstellung. Religion ist ein sehr wichtiger Faktor in der Beziehung. Niedrige Werte (30 und weniger) bedeuten eine individuellere, weniger traditionelle Bewertung der Rolle von Glaube und Religion.

Die Zufriedenheit des Paares mit der Glaubensüberzeugung ist nicht so sehr abhängig von hohen oder niedrigen *Einzelwerten*, sondern von dem Grad der Übereinstimmung in diesem Bereich. Wenn **beide** Partner hohe oder niedrige Werte haben, werden sie mit der Rolle, die Glaube und Religion in ihrer Beziehung spielt, eher zufrieden sein. Wenn ein Partner hohe, der andere niedrige Werte hat, ist dies ein Hinweis auf Spannungen in diesem Bereich.

Beispielitems:

- *Unsere Glaubensüberzeugungen stimmen weitgehend überein. (nicht-konfessionelle Standardversion)*
- *In schwierigen Zeiten stützen wir uns auf unseren Glauben. (nicht-konfessionelle Standardversion)*
- *Wir sind uns durch unseren christlichen Glauben näher. (evangelische Version)*
- *Ich verstehe, was die Kirche über die Ehe als ein Sakrament lehrt. (katholische Version)*

- *Es ist mir wichtig, mit meinem Partner zur Synagoge zu gehen. (jüdische Version)*

■ **Erwartungen an die Ehe/Beziehung** beschreibt die Erwartungen bezüglich Liebe, Verbindlichkeit und Konflikten in der Beziehung. Es wird festgestellt, ob die Erwartungen realistisch sind. Erwartungen an die Ehe ist für Verlobte, Erwartungen an die Beziehung für befreundete Paare.

Hohe *Positive Übereinstimmung* und *Einzelwerte* (70 und mehr) weisen darauf hin, dass die Personen die Herausforderungen einer Beziehung realistisch einschätzen. Niedrige Werte (30 und weniger) bedeuten, dass sich die Personen der Herausforderungen einer Ehe nicht bewusst sind.

Beispielitems:

- *Ich glaube, ich habe schon alles über meinen Partner in Erfahrung gebracht.*
- *Ich glaube, dass die meisten Schwierigkeiten, die wir vor der Ehe erleben, verblassen werden, wenn wir erst einmal verheiratet sind.*

■ **Vergebung (verheiratete Paare)** misst die Wahrnehmung der Fähigkeit eines Paares, einander nach einem Konflikt, Untreue oder Verletzung um Verzeihung zu bitten oder zu vergeben. Hier geht es um die Fähigkeit zu *verzeihen* und die Fähigkeit sich zu *entschuldigen*. Verantwortung zu übernehmen, sich entschuldigen, Vertrauen wiederherstellen und nach vorne gehen sind wichtige Aspekte dieser Kategorie.

Hohe *Positive Übereinstimmung* und *Einzelwerte* (70 und mehr) bedeuten, dass die Person in der Lage ist, seinen Partner um Verzeihung zu bitten und zu vergeben. Niedrige Werte (30 und weniger) bedeuten, dass die Person Schwierigkeiten hat, seinen Partner um Verzeihung zu bitten oder ihm zu vergeben. Solche Personen sind nachtragend, erleben nachhaltig Spannungen und werden eher alte Probleme immer wieder neu zu Tage bringen wollen.

Beispielitems:

- *Ich fühle mich meinem Partner näher, nachdem wir eine Enttäuschung verarbeitet haben.*
- *Mein Partner kann sich gut entschuldigen und um Vergebung bitten.*

■ **Rollenverständnis (verlobte Paare)** beschreibt die Gefühle und Einstellungen zu den Rollen in der Familie und in der Ehe. Auf der Basis zahlreicher Forschungsergebnisse impliziert diese Skala, dass ein gleichberechtigtes Rollenverhalten für die Partnerschaft günstiger ist.

Hohe *Positive Übereinstimmung* und *Einzelwerte* (70 und mehr) bedeuten, dass die Person Rollen, Aufgaben und Entscheidungen gleichberechtigt teilen möchte. Niedrige Werte (30 und weniger) zeigen eine Bevorzugung traditioneller Mann/Frau Rollen- und Aufgabenverteilungen.

Die Zufriedenheit mit dem Rollenverständnis zeigt sich an der Übereinstimmung der Partner in diesem Bereich. Die *Positive Übereinstimmung* wertet deshalb die Übereinstimmung des Paares unabhängig davon, ob sie eine traditionelle oder gleichberechtigte Beziehung bevorzugen. Wenn also beide Partner eine traditionelle Beziehung wünschen (niedrige *Einzelwerte*) oder beide eine gleichberechtigte Beziehung anstreben (hohe *Einzelwerte*), erzielen sie einen hohen Wert in positiver Übereinstimmung. Wenn aber ein Partner einen hohen Einzelwert und der andere einen niedrigen hat, ist dies ein Hinweis auf mögliche Probleme. Aus diesem Grund gibt es für diese Kategorie keine *Besondere Aufmerksamkeit*.

Beispielitems:

- *Ich erwarte, dass mich mein Partner/meine Partnerin bei wichtigen Entscheidungen um Rat fragen wird.*
- *Ich befürchte, mehr Aufgaben im Haushalt machen zu müssen, als vereinbart.*

■ **Rollen und Aufgaben (verheiratete Paare)** beschreibt die Gefühle und Einstellungen zu den Rollen in der Familie und in der Ehe. Diese Kategorie misst die Zufriedenheit mit der Verteilung der Haushaltspflichten und Entscheidungsfindung.

Hohe *Positive Übereinstimmung* und *Einzelwerte* (70 und mehr) lassen auf eine Zufriedenheit damit schließen, wie die Rollen und Aufgaben gehandhabt werden. Niedrige Werte (30 und weniger) deuten auf Unzufriedenheit mit den Rollen und Aufgaben und weisen auf Bedenken über Führungsstil und Entscheidungsfindung.

Beispielitems:

- *Ich finde es gut, wie wir die Haushaltspflichten untereinander aufgeteilt haben.*
- *Ich bin glücklich darüber, wie wir uns die Leitungsverantwortung in unserer Partnerschaft teilen.*

■ **Charaktereigenschaften des Partners (befreundete Paare)** misst die Zufriedenheit oder Bedenken bezüglich des Charakters, der Werte und des Verhaltens des Partners. Die Items beziehen sich auf verschiedene Themen, z.B. Verlässlichkeit, Ziele, Prioritäten und wie man andere behandelt.

Hohe *Positive Übereinstimmung* und *Einzelwerte* (70 und mehr) bedeuten, dass die Person die Werte, Charaktereigenschaften und Verhalten des Partners schätzt. Niedrige Werte (30 und weniger) deuten auf eine Unzufriedenheit mit den Werten, Charaktereigenschaften und dem Verhalten des Partners hin.

Beispielitems:

- *Unsere Lebenseinstellung wird von ähnlichen Werten und Prioritäten bestimmt.*
- *Ich muss das Verhalten meines Partners oft rechtfertigen oder entschuldigen.*

BEZIEHUNGSDYNAMIK

In diesem Instrumentarium werden vier Merkmale der Beziehungsdynamik dargestellt:

- **Selbstbehauptung** - die Fähigkeit, Gefühle dem Partner mitzuteilen und eigene Wünsche zu äußern.

Beispielitems:

- *In einer Auseinandersetzung sage ich oft lieber nichts, um die Gefühle meines Partners nicht zu verletzen.*
- *Ich kann meinem Partner gegenüber meine wahren Gefühle zum Ausdruck bringen.*

- **Selbstvertrauen** - wie positiv sich jemand selbst sieht und sein Leben im Griff hat.

Beispielitems:

- *Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst.*
- *Ich habe wenig Kontrolle über das, was mit mir passiert.*

- **Vermeidung** - die Tendenz, Probleme zu ignorieren und die Abneigung, Schwierigkeiten direkt zu behandeln.

Beispielitems:

- *Um einen Streit zu beenden, gebe ich zu schnell nach.*
- *Ich versuche alles, um Konflikte mit meinem Partner zu vermeiden.*

- **Partnerdominanz** - der Eindruck, dass der Partner versucht, einen zu kontrollieren und zu dominieren.

Beispielitems:

- *Manchmal scheint mir mein Partner zu dominant..*
- *Manchmal bereitet mir die Launenhaftigkeit meines Partners Sorge.*

Diese Skala wurde entwickelt, um Anbieter beim Verständnis der beiden Partner zu unterstützen und zu zeigen, wie die jeweiligen Persönlichkeitsmerkmale die Paarbeziehung beeinflussen. Diese vier miteinander verbundenen Bereiche ermöglichen ein recht komplexes Bild von jedem Partner.

Wissenschaftliche Untersuchungen (Olson und Olson, 2000) haben gezeigt, dass in erfolgreichen Beziehungen beide Partner hohe Werte bei *Selbstvertrauen* und *Selbstbehauptung* und niedrige Werte bei *Partnerdominanz* und *Vermeidung* haben.

Ein Ziel bei der Arbeit mit Paaren ist es, beiden Partnern zu helfen, sich gegenüber dem Partner mehr zu behaupten. Verstärkte Selbstbehauptung beeinflusst die anderen

drei Merkmale der Beziehung, die durch dieses Instrument bemessen werden. Höhere Selbstbehauptung reduziert Partnerdominanz und Vermeidung und stärkt das Selbstvertrauen.

PERSÖNLICHES STRESSPROFIL

In unserer schnelllebigen Gesellschaft ist es unmöglich, Stress ganz zu vermeiden. Stressfaktoren sind externe Ereignisse, die eine emotionale oder physische Reaktion hervorrufen. Die Auswirkung hängt davon ab, ob Sie den Vorfall als positiv oder negativ bewerten. Ist das Stressniveau hoch oder chronisch, können körperliche Symptome (Kopf- oder Rückenschmerzen) oder psychologische Symptome (Angst, Ärger) auftreten.

Es gibt zwei grundlegende Möglichkeiten, Stress zu bewältigen:

- **Stressfaktor beseitigen:** Manche Stressoren sind kontrollierbar (z.B. zu lange Arbeitszeiten). In manchen Fällen ist es möglich, Entscheidungen zu treffen, die den Stressor ganz beseitigen (Arbeitsstellenwechsel).
- **Die Reaktion zu Stress ändern.** Kann ein Stressfaktor nicht beseitigt werden, ist es wichtig zu sehen, wie man auf solche Stressfaktoren reagiert. Gesunde Stressbewältigungsstrategien zu erlernen und einzusetzen kann helfen, in gesünderer Weise auf Stress zu reagieren.

Olson und Stewart (1995) entwickelten das *Coping & Stress Profile* für Beratung und Forschung. Die *Personalisierte Version* von PREPARE/ENRICH integriert eine Liste von 25 häufigen Stressoren, um ein Stressprofil für beide Partner zu erstellen. Es gibt eine Version für verheiratete und für unverheiratete Paare und auch eine Version für Verlobte, die zehn Stressfaktoren aus der Hochzeitsvorbereitung beinhaltet.

Während die Paare PREPARE/ENRICH ausfüllen, werden sie gebeten, die Liste anzugeben, wie oft diese Faktoren im letzten Jahr bei ihnen Stress ausgelöst haben. Die fünf Antwortmöglichkeiten reichen von „nie“ bis „sehr oft“.

Beispielitems:

- *Ihre momentanen Wohnverhältnisse*
- *Ihr Beruf*
- *Schlafmangel*
- *Kosten der Hochzeit*
- *Umgang mit den Eltern*

PAAR- UND FAMILIENSKALEN

- **Paar- und Familiennähe** beschreiben den Grad emotionaler Nähe zwischen Familienmitgliedern und das Gleichgewicht zwischen Distanz und Nähe. Die Items beziehen sich darauf, wie Familienmitglieder einander helfen, wie sie gemeinsame Zeit verbracht haben und beschreiben Gefühle emotionaler Nähe.

Paarnähe beschreibt die jetzige Paarbeziehung. *Familiennähe* beschreibt die Nähe in der Herkunftsfamilie.

Sehr hohe Werte deuten auf sehr viel Nähe und wenig Eigenständigkeit hin, was eine gesunde Beziehung behindern kann. Mittlere Werte belegen ein gesundes Gleichgewicht zwischen Distanz und Nähe, das bei gut funktionierenden Beziehungen üblich ist. Sehr niedrige Einzelwerte deuten auf wenig emotionale Nähe, was wiederum problematisch werden könnte. Ist der Wert zu hoch oder zu niedrig (unausgewogen), bedeutet dies, dass die Partner Schwierigkeiten haben ein gutes Gleichgewicht zwischen Distanz und Nähe zu halten.

Beispielitems:

- *Die Familienmitglieder waren einander sehr nahe. (ausgeglichen - verbunden)*
- *Familienzusammenkünfte waren eher unwichtig in meiner Familie. (distanziert)*
- *Die Familienmitglieder fühlten sich gezwungen, mehr Zeit miteinander zu verbringen. (extrem verbunden)*
- *Unser Zusammensein hat für uns oberste Priorität. (ausgeglichen - verbunden)*
- *Wir unternehmen selten etwas gemeinsam. (distanziert)*
- *Ich fühle mich schuldig, wenn ich Zeit ohne meinen Partner / meine Partnerin verbringe. (extrem verbunden)*

- **Paar- und Familienflexibilität** beschreiben die Fähigkeit, Veränderungen bei Bedarf vorzunehmen. Die Items beziehen sich auf die Fähigkeit, Rollen und Aufgaben zu wechseln.

Paarflexibilität beschreibt die Flexibilität der jetzigen Paarbeziehung. *Familienflexibilität* beschreibt die Anpassungsfähigkeit in der Herkunftsfamilie.

Sehr hohe Werte deuten auf ständige Veränderung, also wenig Stabilität. Mittlere Werte deuten auf ein gutes Gleichgewicht zwischen Stabilität und Veränderung, das bei gut funktionierenden Beziehungen üblich ist. Sehr niedrige Werte weisen darauf hin, dass die Partner oder Familienmitglieder auch dann nicht in der Lage sind, Veränderungen vorzunehmen, wenn diese nötig wären. Ist der Wert zu hoch oder zu niedrig (unausgewogen), bedeutet dies, dass die Partner oder Familienmitglieder nicht in der Lage sind, Veränderungen in einer befriedigenden Weise vorzunehmen.

Beispielitems:

Herkunftsfamilie

- *Die Familienmitglieder suchten Kompromisse, wenn Probleme auftauchten. (ausgeglichen - flexibel)*
- *Meine Herkunftsfamilie hatte klare Regeln für unterschiedliche Lebenssituationen. (unflexibel)*
- *In meiner Familie mangelte es an Leitungsverantwortung. (extrem flexibel)*

Paarbeziehung

- *Mit unserer Unterschiedlichkeit gehen wir kreativ um. (ausgeglichen - flexibel)*
- *Einer oder beide von uns sind frustriert, wenn unsere Pläne sich ändern. (unflexibel)*
- *Wir bekommen selten etwas auf die Reihe. (extrem flexibel)*

PERSÖNLICHKEITSPROFIL

Die *Personalisierte Version* von PREPARE/ENRICH beinhaltet auch ein Persönlichkeitsprofil, basierend auf dem Fünf Faktoren Modell der Persönlichkeit (Costa und McCrae, 1992; Widiger und Trull, 2007). Die fünf Faktoren stehen für *gesellig, offen, strukturiert, umgänglich* und *ausgeglichen*. Es gibt für jede Kategorie sieben Items, die alle eine statistisch akzeptable Alphasreliabilität haben, Diese Persönlichkeitsfaktoren werden im Kapitel GOSUA Persönlichkeitsprofil weiter erläutert.

- **Gesellig (G)** - *misst den Grad der Zuwendung zu anderen Menschen (Kontaktfreudigkeit) und das Interesse an Geselligkeit.*

Hohe Werte: Die Person ist extravertiert, kontaktfreudig und gesellig.

Mittlere Werte: Die Person ist gerne unter Menschen, genießt aber auch die eigene Privatsphäre.

Niedrige Werte: Die Person ist introvertiert und zurückgezogen und sucht weniger Kontakt zu anderen Menschen.

Beispielitems:

- *Ich finde leicht Freunde.*
- *Ich bin der Mittelpunkt jeder Party.*

- **Offen (O)** - *misst die Offenheit für Veränderung, die Flexibilität und das Interesse an neuen Erfahrungen.*

Hohe Werte: Die Person ist sehr flexibel, unkonventionell und offen für neue Erfahrungen.

Mittlere Werte: Die Person hat ein gutes Gleichgewicht zwischen neuen, kreativen Ideen und eher traditionellen Lebensanschauungen.

Niedrige Werte: Die Person ist eher bodenständig, konservativ, praktisch veranlagt und hat weniger Interesse an Veränderung oder neuen Ideen.

Beispielitems:

- *Ich löse gerne neue Probleme.*
- *Veränderungen machen mir keine Mühe.*

■ **Strukturiert (S)** - *misst, wie organisiert und entschlossen eine Person im täglichen Leben ist und die Ausdauer, Ziele zu erreichen.*

Hohe Werte: Die Person ist methodisch, organisiert, zielorientiert und sehr zuverlässig.

Mittlere Werte: Die Person ist im Allgemeinen gut organisiert, kann aber auch flexibel sein.

Niedrige Werte: Die Person ist eher spontan, weniger organisiert und macht ungern strikte Pläne.

Beispielitems:

- *Ich bin immer gut vorbereitet.*
- *Ich entwerfe Pläne und halte mich daran.*

■ **Umgänglich (U)** - *misst, wie rücksichtsvoll und kooperativ eine Person im täglichen Umgang mit anderen ist.*

Hohe Werte: Die Person ist sehr freundlich, kooperativ und legt Wert darauf, mit anderen gut auszukommen.

Mittlere Werte: Die Person ist manchmal warmherzig und kooperativ, kann aber auch durchsetzungsfähig, hartnäckig oder bestimmend sein.

Niedrige Werte: Die Person ist eher bestimmend, weniger auf Kooperation angelegt und durchsetzungsfähiger.

Beispielitems:

- *Ich akzeptiere andere so, wie sie sind.*
- *Kooperation ist mir wichtiger, als Konkurrenzkampf.*

■ **Ausgeglichen (A)** - *misst die Fähigkeit selbst in Stresssituationen ruhig und gelassen und emotional stabil zu bleiben.*

Hohe Werte: Die Person ist gelassen und wenig anfällig für Nöte und Probleme.

Mittlere Werte: Die Person ist eher gelassen und kann Stress gut bewältigen, kann aber auch Gefühle der Angst, Ärger oder Depression erleben.

Niedrige Werte: Die Person reagiert sehr emotional, kann launisch sein und erlebt häufiger Gefühle der Angst, Ärger oder Depression in Stresssituationen.

Beispielitems:

- *Ich beklage mich selten.*
- *Ich fühle mich oft niedergeschlagen.*

PERSONALISIERTE KATEGORIEN

- **Erwartungen an die Kindererziehung (noch keine Kinder)/Kinder und Elternschaft (gemeinsame Kinder)** misst die Einstellung und Gefühle zu Kindern und Erziehung. Diese Kategorie untersucht, wie bewusst sich das Paar über den Einfluss von Kindern auf eine Beziehung ist, die Zufriedenheit des Paares bezüglich Kindererziehung und Verantwortung, Ähnlichkeiten in der Vorstellung von Disziplin, gemeinsame Ziele und Werte für die Kinder und die Übereinstimmung in der gewünschten Kinderzahl.

Hohe *Positive Übereinstimmung* und *Einzelwerte* (70 und mehr) zeigen eine Übereinstimmung in der Elternrolle und in der Kindererziehung und eine realistische Ansicht des Einflusses der Kinder auf die Beziehung. Niedrige Werte (30 und weniger) zeigen mangelnde Übereinstimmung in der Elternrolle und Kindererziehung und eine unrealistische Ansicht des Einflusses der Kinder auf die Beziehung. Es gibt unterschiedliche Kategorien für Paare, die Kinder haben wollen, aber noch keine Kinder haben und für Paare die schon gemeinsame Kinder haben. In der katholischen Version wurden kleine Veränderungen vorgenommen.

Beispielitems:

- *Wir stimmen in der Anzahl der Kinder überein, die wir haben wollen. (Verlobte)*
- *Wir schenken den Kindern mehr Aufmerksamkeit als unserer Beziehung. (Ehepaare)*

- **Patchworkfamilien** misst die Einstellung und Gefühle zu Kindern und Erziehung in einer Patchworkfamilie. Diese Kategorie untersucht, wie bewusst sich das Paar über den Einfluss von Kindern auf eine Beziehung ist, die Zufriedenheit des Paares bezüglich der Erziehung und Verantwortung von Stiefkindern, Ähnlichkeiten in der Vorstellung von Disziplin, gemeinsame Ziele und Werte für die Kinder und eine Übereinstimmung darüber, wie sie für die Kinder sorgen wollen. Es gibt spezifische Kategorien für verheiratete und verlobte Paare.

Hohe *Positive Übereinstimmung* und *Einzelwerte* (70 und mehr) zeigen eine Übereinstimmung in der Kindererziehung, Zufriedenheit mit den Elternrollen und Verantwortungen und eine realistische Einschätzung des Einflusses der Kinder auf die Beziehung. Niedrige Werte (30 und weniger) zeigen mangelnde Zufriedenheit mit der Erziehung und Unwohlsein mit den Elternrollen und Verantwortungen und Bedenken bezüglich der Vielschichtigkeit, Kinder in einer Patchworkfamilie zu erziehen.

Beispielitems:

- *Die Kinder stehen positiv zu unserer Ehe. (Verlobte)*
- *Sorgerechts- und Besuchsregelungen haben uns Probleme bereitet. (Ehepaare)*

- **Generationsübergreifende Themen (alle Kinder sind über 18)** befasst sich mit Fragen, wie viel Zeit, Geld und andere Beteiligung im Leben der Kinder und/oder Eltern erforderlich sind. Je besser Paare die Konflikte und Probleme der „Sandwichgeneration“ gelöst

haben, desto höher werden sie in dieser Kategorie abschneiden.

Hohe *Positive Übereinstimmung* und *Einzelwerte* (70 und mehr) bedeuten Zufriedenheit mit dem Maß der Unterstützung gegenüber den Kindern und Eltern. Niedrige Werte (30 und weniger) zeigen eine Unzufriedenheit oder Frustration mit dem Maß der Unterstützung der Kinder und/oder Eltern und der Beziehung zu ihnen.

Beispielitems:

- *Es war eine schwere Herausforderung, unseren volljährigen Kindern dabei zu helfen, ihre Eigenständigkeit zu erlangen (Finanzen, Wohnen etc.).*
- *Unsere Kinder und/oder Eltern erwarten zu viel Hilfe von uns.*

- **Eltern werden** untersucht die Bereitschaft eines Paares, den Übergang zur Elternschaft zu meistern. Diese Kategorie untersucht die Gefühle und Erwartungen bezüglich Rollen, Unterstützungsnetzwerke und wie sie mit den Herausforderungen der Pflege und Fürsorge ihres ersten Kindes umgehen werden.

Hohe *Positive Übereinstimmung* und *Einzelwerte* (70 und mehr) deuten darauf dass das Paar auf den Übergang zur Elternschaft gut vorbereitet ist. Niedrige Werte (30 und weniger) deuten auf persönliche, gesellschaftliche oder finanzielle Probleme und Bedenken bezüglich der Elternschaft.

Beispielitems:

- *Wir haben uns Strategien überlegt, wie wir mit der Müdigkeit und dem Stress umgehen werden, wenn wir ein Neugeborenes zu versorgen haben.*
- *Wir haben uns über Kinderbetreuung ausgetauscht und uns geeinigt (ein Elternteil bleibt zu Hause, Kita etc.).*

- **Gemischtkonfessionell** untersucht, wie ein Paar aus unterschiedlichen religiösen Hintergründen mit den Unterschieden im Ausleben des Glaubens umgeht. Diese Kategorie untersucht die Fähigkeit des Paares, einander liebevoll und respektvoll zu begegnen, trotz Unterschiede im Glauben. Es wird auch untersucht, wie sie mit den Unterschieden umgehen wollen.

Hohe *Positive Übereinstimmung* und *Einzelwerte* (70 und mehr) deuten darauf, dass das Paar eine positive Einstellung zum Umgang mit den Unterschieden im Glauben hat. Diese Personen konzentrieren sich auf Gemeinsamkeiten, anstatt die Unterschiede zu betonen. Niedrige Werte (30 und weniger) deuten auf Bedenken bezüglich der Unterschiede in den religiösen Hintergründen, die womöglich Spannungen in der Beziehung hervor rufen werden.

Beispielitems:

- *Wir haben darüber gesprochen, wie unterschiedliche Glaubensüberzeugungen unsere Kinder beeinflussen könnten.*

- *Trotz Glaubensunterschiede haben wir uns auf einen gemeinsamen Gottesdienstort geeinigt (bzw. werden wir uns einigen).*

- **Kulturelle/ethnische Themen** misst wie viel Bedenken die Partner haben, dass die Unterschiede bei kulturellen oder ethnischen Hintergründen ihre Beziehung negativ beeinflussen werden. Diese Kategorie untersucht die Fähigkeit der Partner und ihrer Familien die Unterschiede in den jeweiligen Hintergründen zu respektieren und zu würdigen.

Hohe *Positive Übereinstimmung* und *Einzelwerte* (70 und mehr) zeigen, dass das Paar zufrieden ist, wie es mit den kulturellen oder ethnischen Unterschieden umgeht. Solche Paare respektieren die Unterschiede und sehen sie als Bereicherung für ihr Leben. Niedrige Werte (30 und weniger) zeigen dass die Person oder die Familie Bedenken bezüglich kultureller oder ethnischer Unterschiede hat, die eventuell Spannungen in der Beziehung verursachen.

Beispielitems:

- *Mein Partner hat Hochachtung vor meinem ethnischen/kulturellen Hintergrund.*
- *Unterschiede in unserem ethnischen/kulturellen Hintergrund können unsere Beziehung manchmal belasten.*

- **Gesundheitsthemen (über 55)** beschreibt die persönliche Fitness und die Erwartungen oder Befürchtungen für die Zukunft. Durch die Betonung des „gesunden Lebensstils“ wird zugleich signalisiert, dass eine Einflussnahme auf die Gesundheit durchaus möglich ist. So ist es möglich, dieses Thema positiv und ressourcenorientiert anzugehen. Um so positiver die Partner ihre eigene Gesundheit und die des Partners sehen, um so höher werden ihre Werte in diesem Bereich sein.

Hohe *Positive Übereinstimmung* und *Einzelwerte* (70 und mehr) deuten auf eine positive Einstellung zur Gesundheit und zum Älterwerden. Niedrige Werte (30 und weniger) zeigen Besorgnis über Gesundheitsthemen.

Beispielitems:

- *Wir halten eine aktive und gesunde Lebensweise beide für wichtig.*
- *Mein Partner hat manche ungesunde Gewohnheiten, die mir Sorgen bereiten.*

- **Rollenveränderung (über 55)** misst die Zufriedenheit mit der Rollen- und Verantwortungsverteilung eines älteren Paares, angesichts der bevorstehenden Änderungen. Diese Kategorie untersucht die Gefühle eines älteren Paares mit den Rollen Veränderungen im Zusammenhang mit dem Ruhestand.

Hohe *Positive Übereinstimmung* und *Einzelwerte* (70 und mehr) deuten auf eine Zufriedenheit mit der Rollenverteilung und den bevorstehenden Rollenveränderungen. Niedrige Werte (30 und weniger) deuten auf weniger Zufriedenheit mit der Rollen- und

Verantwortungsaufteilung und wie Führung und Entscheidungsfindung verteilt sind.

Beispielitems:

- *Ich befürchte, dass in dem Maße, in dem sich unser Lebensstil verändert, Machtkämpfe auftreten könnten.*
- *Wir setzen uns gemeinsam neue Ziele.*

- **Frühere Ehen** misst Bedenken, ob vorherige Beziehungen das Glück und die Zufriedenheit der Ehe beeinträchtigen könnten. Diese Kategorie ist für verlobte Paare, bei denen ein oder beide Partner zuvor geschieden wurden. Es wird untersucht, ob beide Partner genügend Zeit hatten, vergangene Verletzungen zu verarbeiten, die Gründe für vergangene Trennungen zu verstehen und Zuversicht für eine neue Beziehung zu entwickeln.

Hohe *Positive Übereinstimmung* und *Einzelwerte* (70 und mehr) deuten auf eine Zuversicht der Person, nach vorne zu gehen, und eine glückliche Beziehung aufzubauen. Niedrige Werte (30 und weniger) deuten auf weniger Zuversicht und eventuell die Befürchtung, dass frühere Partner sich in die neue Ehe einmischen könnten.

Beispielitems:

- *Mein Partner und ich hatten genug Zeit, Schwierigkeiten und Wunden aus vergangenen Beziehungen zu verarbeiten.*
- *Manchmal mischt sich ein früherer Partner in unsere Beziehung ein.*

- **Eheähnliche Lebensgemeinschaft** untersucht das Bewusstsein für und die Reaktionen auf die Erfahrung des Zusammenlebens. Die Items beziehen sich darauf, wie das Paar das Zusammenleben erlebt, und ob die Erfahrung die Beziehung und Erwartungen an die Ehe negativ beeinflusst haben.

Die Forschung zeigt, dass das Zusammenleben keine gute Vorbereitung auf die Ehe ist (Stanley, Rhoades und Markman, 2006). Aus diesem Grund werden hohe Werte in dieser Kategorie nicht als „Stärke der Beziehung“ bezeichnet, sondern die Formulierung „weniger störend“ wird bei hoher *Positiver Übereinstimmung* benutzt.

Beispielitems:

- *Zusammen zu leben hat neue Probleme für uns bereitet.*
- *Das Zusammenleben ist schwieriger, als ich erwartet hatte.*



Kapitel 3: **DURCHFÜHRUNG**

INHALT

Anwendungsablauf

Vorstellung des Inventars

Anwendung & Zahlungsmöglichkeiten

Hinweise zur Durchführung

ANWENDUNGSABLAUF

Die *Personalisierte Version* von PREPARE/ENRICH nutzt Computertechnologie um Genauigkeit, Relevanz und Benutzerfreundlichkeit zu maximieren. Das internetbasierte System benachrichtigt Sie, sobald das Paar die Befragung beendet hat und ermöglicht eine noch schnellere Auswertung, da die Ergebnisse gleich nach der Eingabe verfügbar sind.

Eine Kurzanleitung zur Durchführung ist verfügbar auf www.prepare-enrich.de

VORSTELLUNG DES INVENTARS

Wenn das Paar zur Durchführung von PREPARE/ENRICH zu Ihnen kommt, stellen Sie in einer „Anwärmphase“ zunächst Rapport her. Viele Paare sind sehr nervös, wenn sie einen Test ausfüllen sollen. Um die Nervosität zu mindern, ist es sinnvoll, folgende Punkte in Ihrer Einführung zu erwähnen.

- PREPARE/ENRICH ist keine Prüfung. Manche Paare sehen PREPARE/ENRICH als einen Test an, der anzeigt, ob ihre Beziehung gut oder schlecht ist. Genau dazu dienen die Inventare nicht. Vielmehr werden Stärken und Wachstumsbereiche in der Beziehung herausgearbeitet.
- Die Anonymität des Paares wird gewährleistet. Keine Nachnamen oder Postadressen werden verwendet. Nur Sie als Anbieter können sich auf die gesicherte Seite einloggen und die Ergebnisse einsehen. Die Auswertung enthält keine Nachnamen, E-Mail-Adressen oder Postadressen und nur der Anbieter weiß welcher Auswertung zu welchem Paar gehört.
- PREPARE/ENRICH ist interessant und macht Spaß. PREPARE/ENRICH wurde schon von Millionen von Paaren durchgeführt und wurde von der Forschung als effektiv bestätigt.

Die Art und Weise, wie PREPARE/ENRICH dem Paar dargestellt wird, hat einen direkten Einfluss darauf, ob ein Paar den Test für sich als wertvoll erachtet oder nicht. Betonen Sie daher in Ihrer Einführung:

PREPARE/ENRICH:

- Wurde entwickelt, um Ihnen zu helfen, mehr über Sie selbst, über Ihren Partner und Ihre Beziehung zu lernen.
- Kann einige Stärken in Ihrer Beziehung identifizieren und Wachstumsbereiche aufzeigen, die Sie mit Ihrem Partner besprechen können.

- Ist nicht dazu gedacht, die Chancen für eine erfolgreiche Ehe vorauszusagen.
- Ist keine Prüfung, und es gibt somit keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten. Bitte beantworten Sie alle Fragen Ihrer Ansicht gemäß. Die Nützlichkeit von PREPARE/ENRICH hängt von Ihrer Bereitschaft ab, offen und ehrlich zu antworten.

ANWENDUNG & ZAHLMÖGLICHKEITEN

Die *Personalisierte Version* von PREPARE/ENRICH erreichen Sie über www.prepare-enrich.de.

1) Loggen Sie sich auf der PREPARE/ENRICH Website ein und gehen Sie auf **Service** -> *Personalisierte Version*. Sie werden dann mit dem Server von LifeInnovations in den USA verbunden.

2) Klicken Sie auf -> **Zum Start** und gehen Sie dann zu -> **Paarverwaltung**, wo Sie neue Paare hinzufügen können oder vorhandene Paare verwalten können.

3) Um ein neues Paar hinzuzufügen, klicken Sie auf -> **Paar hinzufügen**.

- Geben Sie die Vornamen und E-Mail-Adressen der beiden Partner ein.

1. Vornamen werden benutzt um die Auswertung persönlicher zu gestalten. Bitte geben Sie keine Nachnamen ein. Falls Sie Bedenken zur Datenschutz haben, können Sie Spitznamen, Pseudonyme oder nur Initialen benutzen. Wichtig ist, dass die Nutzernamen unterschiedlich und sowohl dem Paar zum Einloggen, als auch Ihnen zum Abrufen der Auswertung verständlich sind.

2. E-Mail-Adressen werden benutzt, damit das System eine automatisierte E-Mail mit Zugangsdaten und Link senden kann. **Wenn Sie kein ausdrückliches Einverständnis zur Angabe der E-Mailadresse(n) des Paares haben, geben Sie bitte Ihre eigene E-Mailadresse ein** und leiten die Zugangsdaten selbst an das Paar weiter. Falls das Paar nur über eine gemeinsame E-Mail-Adresse verfügt, kann diese auch für beide eingegeben werden.

- Zahlungsmodus auswählen.

1. Das Paar bezahlt direkt: Anbieter können angeben, dass das Paar per Kreditkarte bezahlen soll, wenn sie sich zum ersten Mal einloggen, um die Befragung durchzuführen. (Empfohlene Vorgehensweise!)

2. Der Anbieter übernimmt die Zahlungsmodalitäten: Sie können als Anbieter die Auswertung für das Paar bezahlen und sie dem Paar gegen Barzahlung zur Verfügung stellen. Dies ist z.B. dann nötig, wenn das Paar über keine Kreditkarte verfügt. Sie sind bei diesem Vorgang lediglich Vermittler, nicht aber Händler, dürfen also keinen Preisaufschlag erheben!
 3. Benutzen Sie Ihren Gratisgutschein: falls Sie vor kurzem die PREPARE/ ENRICH Ausbildung absolviert haben, steht Ihnen ein Gutschein für eine Auswertung zur Verfügung. Nutzen Sie ihn bevor er abläuft.
- Auswertung personalisieren
 1. Wählen Sie eine Glaubensversion aus: Der Anbieter wählt entweder die nicht-konfessionelle Standardversion oder eine der glaubensbasierten Versionen (z.B. evangelisch, katholisch, jüdisch, gemischtkonfessionell usw.).
 2. Der erste Partner beantwortet Schlüsselfragen: Wenn der erste Partner sich einloggt, um mit der Befragung zu beginnen, werden einige Hintergrundfragen zu Beziehungsstatus und -struktur gestellt, damit die Befragung noch weiter auf die besonderen Aspekte der Beziehung zugeschnitten werden kann.
 - Paarinformation überprüfen und Zugangsdaten an das Paar senden
 1. Überprüfen Sie die Paarinformation: Das Online-System ermöglicht Ihnen die eingegebene Informationen zu überprüfen. Falls die Informationen falsch sind, können Sie die Eingabe korrigieren oder löschen.
 2. Schicken Sie dem Paar die Zugangsdaten: Der letzte Schritt der Registrierung ist, die Zugangsdaten (ein Link zur Website und ein Paar Login-Code, um Zugang zur Befragung zu erhalten) dem Paar zukommen zu lassen. Es gibt **einen** Login-Code für das Paar. Klicken Sie auf den roten Button „Zugangsdaten an das Paar senden“.
 3. Zugangsdaten später senden: Falls Sie die Zugangsdaten erst später senden wollen, klicken Sie einfach auf „zurück zu Paarverwaltung“ ohne die Zugangsdaten zu senden. Das Paar erscheint zwar auf Ihrer Liste der Paare, aber in rot nicht grün, und mit der Botschaft „Zugangsdaten an das Paar senden“.
 - Auswertungen ausdrucken und Zugriff auf Feedback Materialien
Feedback Materialien umfassen eine Auswertung für Anbieter, eine Auswertung für Paare und ein Arbeitsheft für Paare.

1. Fertige Befragung: Nachdem beide Partner die Befragung ausgefüllt haben, wird der Anbieter per E-Mail benachrichtigt, dass das Paar fertig ist, und die Auswertungen jetzt zum Ausdrucken bereit sind. Anbieter können sich auch einloggen und bei „Paarverwaltung“ nachsehen, wie weit das Paar mit dem Ausfüllen der Befragung ist (% fertig).
2. Paarverwaltung: Anbieter können sich in die Paarverwaltung einloggen um die Auswertung für Anbieter oder für Paare (die das Paar behalten darf) anzusehen oder auszudrucken.
3. Auswertung ansehen/drucken/speichern: Die Auswertungen für Anbieter und Paare werden als PDF-Datei generiert, die dann online angesehen, ausgedruckt (in Farbe oder schwarz/weiß), oder gespeichert werden können.

Die Auswertungen werden im System für **ein Jahr** gespeichert werden. Es wäre sinnvoll, die Auswertung auf Ihrem Computer abzuspeichern.

4. Drucken Sie das Arbeitsheft aus (als PDF-Datei zum Downloaden). Alternativ können Sie Hefte online kaufen. Im Idealfall sollte jede Person eine eigene Kopie des Heftes zur Verfügung haben.

Die PREPARE/ENRICH Auswertung beinhaltet auch Fragen über Missbrauch durch den Partner. Forschung hat gezeigt, dass Täter gefährlich werden können wenn sie meinen, ertappt worden zu sein. Wenn Sie einen Missbrauchsverdacht haben, lassen Sie die Befragung am besten in einer neutralen Umgebung ausfüllen.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Überblick über die Anwendung

Die *Personalisierte Version* von PREPARE/ENRICH kann von jedem Computer mit Internetzugang aufgerufen werden. Die Statistik (über 50 000 Paare) zeigt keine signifikanten Unterschiede zwischen den Ergebnissen der Paare, die die Online-Version benutzt haben und jenen, die die Papierversion benutzten. Die Items erscheinen für jede Person in zufälliger Reihenfolge, um die Möglichkeit der Zusammenarbeit während des Ausfüllens zu verhindern.

Nachdem Sie das Paar für die *Personalisierte Version* von PREPARE/ENRICH online registriert haben, erhält das Paar eine E-Mail mit einem Link zur Website und einen *Paarlogin-Code* den beide Partner benutzen. Das Einloggen für Paare funktioniert so:

- **1:** Klicken Sie auf den Link in der E-Mail.
- **2:** Geben Sie die Zugangsdaten ein (aus der E-Mail).
- **3:** Zahlen Sie online (falls Ihr Anbieter kein Guthaben eingesetzt hat).

- **4:** Lesen und akzeptieren Sie die Nutzungsbedingungen.
- **5:** Falls Sie sich als erstes einloggen, werden Ihnen ein paar Hintergrundfragen gestellt, um die Befragung zu personalisieren.
- **6:** Klicken Sie auf Ihren Nutzernamen.
- **7:** Lesen Sie die Anmerkungen durch und beantworten Sie die Fragen.

Sie können auch die Sprache ändern, indem sie eine zur Verfügung stehende Sprache aus dem Dropdown-Menü auswählen. Anbieter können die Auswertung in einer der zur Verfügung stehenden Sprachen ausdrucken, egal in welchen Sprachen das Paar die Befragung ausgefüllt hat. Das Paar muss die Befragung nicht mit einem Mal fertig machen. Sie können die Ergebnisse speichern und sich später noch einmal einloggen.

Beispielitems:

- *Was ist Ihr Beziehungsstatus?*
- *Haben Sie Kinder aus einer früheren Beziehung?*
- *Leben Sie mit Ihrem momentanen Partner zusammen?*
- *Sind Sie oder Ihr Partner älter als 55 Jahre?*

Datenschutz

Obwohl alle nötigen Vorkehrungen zum Datenschutz getroffen werden (Kreditkartendaten z.B. nur über den unabhängigen Bezahldienst „AuthorizeNet“ laufen) gibt es manchmal Bedenken bezüglich der Art der erhobenen Informationen. Falls Sie oder Ihre Paare solche Bedenken haben, können Sie Folgendes tun:

- Anstelle der Vornamen können Sie einfach „männlich“ und „weiblich“ eingeben. Notieren Sie aber die Zugangsdaten des Paares mit den Namen, damit Sie auch später die Auswertung dem richtigen Paar zuordnen können.
- Anbieter können ihre eigene E-Mail-Adresse eingeben und die Zugangsdaten dem Paar persönlich weiterleiten.
- Übernehmen Sie die Zahlung für das und lassen Sie die Kosten vom Paar direkt erstatten (buchhaltungstechnisch ein „durchlaufender Posten“!).

Falls Sie Fragen haben, können Sie unseren englischsprachigen Kundendienst von Montag - Freitag, 8:00 -16:30 (Zeitunterschied: -7 Stunden) unter Telefonnummer 001 651 635 0511 erreichen, oder nutzen Sie die Hilfefunktion (FAQ) auf der deutschsprachigen Website: www.prepare-enrich.de



Kapitel 4: **NACHGESPRÄCHE**

INHALT

Feedback Materialien

Gründe für die Nachgespräche

Ziele des Nachgesprächs

Wichtige Grundsätze für das Nachgespräch

Auswertung für Anbieter

Vorbereitung der Nachgespräche

Durchführung der Nachgespräche

Arbeitsheft für Paare

Sechs Kernübungen

Neunzehn zusätzliche Übungen

Umgang mit Missbrauch und Gewalt

FEEDBACK MATERIALIEN

Nachdem das Paar PREPARE/ENRICH online ausgefüllt hat, können Sie zwei Arten von Auswertungen ansehen und ausdrucken: (1) Auswertung für Anbieter, die nur für Sie als ausgebildeter PREPARE/ENRICH Anbieter gedacht ist und (2) die Auswertung für Paare, die das Paar behalten darf.

Es gibt auch ein Arbeitsheft für Paare mit über 20 Übungen, die Diskussionen anregen, das Bewusstsein schärfen und wichtige Beziehungsfähigkeiten vermitteln sollen. Im Idealfall soll jede Person eine eigene Kopie des Heftes (oder zumindest der jeweiligen Übungen) zur Verfügung haben.

Da die meisten Anbieter nur wenige der über 20 Übungen mit dem Paar durchführen werden, kann das Paar die anderen Übungen zu einem späteren Zeitpunkt selber durchführen. Das komplette Arbeitsheft können Sie als PDF-Datei downloaden. Alternativ können Sie Hefte online in gedruckter Form erwerben.

GRÜNDE FÜR DIE NACHGESPRÄCHE

PREPARE/ENRICH wurde so aufgebaut, dass Anbieter hilfreiche und konstruktive Nachgespräche führen können, statt einfach nur Ergebnisdaten zu präsentieren. Das Nachgespräch ist so konzipiert, dass Anbieter effektiver mit Paaren arbeiten. Wir ermutigen Anbieter, sich zunächst sehr genau an den Leitfaden für das Nachgespräch zu halten, diesen aber später eventuell zu ergänzen, nach Bedarf zu modifizieren und damit zu experimentieren.

- 1. Nachdem sie den Test ausgefüllt haben, wollen die Partner natürlich auch wissen, wie sie abgeschnitten haben.*
Oft haben Paare Ängste, ob sie „normal“ sind, welche Stärken und Wachstumsbereiche sie haben und ob irgendwelche Verbesserungsvorschläge angeboten werden. Indem Sie Nachgespräche anbieten, vermindern Sie solche Ängste.
- 2. Das Nachgespräch ist ein wertvoller Schritt zur Veränderung.*
Paaren werden Bereiche bewusst gemacht, in denen Veränderungen nötig sind. Ziele werden klarer. Paare werden sich auch ihrer Stärken bewusst. Zusätzlich werden viele Paare Ihrer Beratungsarbeit mehr Vertrauen schenken, weil sie mit einem objektiven Werkzeug unterstützt wird.
- 3. Das Nachgespräch gibt dem Paar neue Einblicke in ihre Beziehung.*
Paare werden typischer Weise vieles über ihre Beziehung und wie beide Partner sie wahrnehmen lernen. Dieser Lernprozess ist ein wertvoller Teil des Nachgesprächs und hilft den Partnern, einander besser zu verstehen. Ein Bereich, der gerne diskutiert wird, ist die Herkunftsfamilie. Hier ergeben sich oft viele neue Einblicke in die

Paarbeziehung.

4. *Das Nachgespräch soll Beziehungsfähigkeiten vermitteln.*

Zwei der wichtigsten Beziehungsfähigkeiten, die in PREPARE/ENRICH integriert wurden, sind *Kommunikation* und *Konfliktbewältigung*. Um die Kommunikation zu stärken, legen wir großen Wert auf die Fähigkeiten der Selbstbehauptung und des aktiven Zuhörens. Für Konfliktbewältigung gibt es die Übung ***Zehn Schritte zur Konfliktbewältigung***.

Zwei andere Beziehungsfähigkeiten, die PREPARE/ENRICH aufzeigen, sind *Paarnähe* und *Paarflexibilität* (basierend auf die Paarstrukturkarte). Dies sind zwei Fähigkeiten, die Paare lernen können, um sie in der Paarbeziehung effektiv einzusetzen. In dem Arbeitsheft für Paare werden Möglichkeiten aufgezeigt, den Grad der Paarnähe und -flexibilität nach Bedarf zu erhöhen oder zu reduzieren.

ZIELE DES NACHGESPRÄCHS

Das Nachgespräch mit PREPARE/ENRICH hat mehrere Ziele:

1. *Paaren zu helfen, ihre Stärken und Wachstumsbereiche zu erkennen.* Die Übung ***Stärken und Wachstumsbereiche*** wurde entwickelt, Paaren zu helfen über ihre Stärken und Wachstumsbereiche zu reden.
2. *Paaren zu helfen, sich wertvolle Kommunikationsfähigkeiten anzueignen.* In der Kommunikationsübung wird Selbstbehauptung und aktives Zuhören geübt.
3. *Paaren zu helfen, Konflikte zu bearbeiten.* Anhand der vorgeschlagenen ***Zehn Schritte zur Konfliktbewältigung*** können Partner ihre Konfliktbewältigungsfähigkeiten verbessern, indem sie sich über Bereiche unterhalten, auf die sie der Test aufmerksam gemacht hat.
4. *Paaren zu helfen, sich über Strukturen ihrer Herkunftsfamilie und Paarbeziehung zu unterhalten.* Paare werden mit den Begriffen „Nähe“ und „Flexibilität“ in der Paar- und Familienstrukturkarte konfrontiert und erkunden gemeinsam, welche Auswirkungen diese Dimensionen auf ihre Beziehung haben.
5. *Paaren zu helfen, die Unterschiede und Ähnlichkeiten ihrer Persönlichkeiten besser zu verstehen.* Das Nachgespräch soll dem Paar helfen, die Persönlichkeitsmerkmale von einander zu verstehen und zu akzeptieren, damit sie als Paar gut zusammen arbeiten können.
6. *Paaren zu helfen, die Haupt Stressfaktoren in ihrem Leben zu identifizieren und zeigen, wie sie damit am besten umgehen können.* Paare nehmen sich nur selten Zeit, über den Stress, den sie gerade erleben, zu reden und zu diskutieren, wie sie damit am besten umgehen können.
7. *Paaren zu helfen, einen Finanzplan zu erstellen und finanzielle Ziele zu entwickeln.* Die meisten

Paare geben zwar zu, dass ein Finanzplan hilfreich wäre, doch nehmen sich die wenigsten von ihnen die Zeit, einen Finanzplan auszuarbeiten, der ihnen hilft, kurz- und langfristige finanzielle Ziele zu erreichen.

8. *Paaren zu helfen, persönliche, partnerschaftliche und familiäre Ziele zu formulieren.* Paare reflektieren und reden selten über ihre Ziele. Die Zielsetzungsübung gibt ihnen dazu die Möglichkeit.

WICHTIGE GRUNDSÄTZE FÜR DAS NACHGESPRÄCH

Für das Nachgespräch ist es wichtig, einige Grundprinzipien nicht aus den Augen zu verlieren:

1. PREPARE/ENRICH ist *nicht Selbstzweck!* Das Nachgespräch soll dem Paar helfen, mehr über seine Beziehung zu lernen. Es ist bei PREPARE/ENRICH nicht vorgesehen, dass der Anbieter einfach nur Computerergebnisse mitteilt.
2. Idealerweise dient der Anbieter als *Katalysator*, der das direkte und offene Gespräch zwischen den Partnern fördert.
3. Das Nachgespräch sollte als positiver und bereichernder *Lernprozess* von dem Paar erlebt werden. Diese Erfahrung kann die Bereitschaft erhöhen, weitere Beratungsangebote bei Bedarf in Anspruch zu nehmen.

AUSWERTUNG FÜR ANBIETER

Aus folgenden Gründen sollte die Computerauswertung des Anbieter nicht an das Paar weiter gegeben werden:

1. Das Paar bekommt eine eigene Auswertung, die speziell für das Paar entwickelt wurde. Die einzelnen Items sind nicht enthalten, auch nicht der Bereich über Missbrauch oder andere Bereiche die eventuell Schwierigkeiten für das Paar verursachen könnten.
2. Die Auswertung verstehen und interpretieren zu können, erfordert entsprechende Ausbildung. Paare, die die Auswertung erhalten, würden die Resultate möglicherweise als permanente Eigenschaften ihrer Beziehung sehen, nicht als eine „Momentaufnahme“, die als Arbeitsgrundlage dient.
3. Ein wichtiges Ziel der PREPARE/ENRICH Inventare ist es, Paaren anhand der Stärken und Wachstumsbereiche zu helfen, ihre Beziehung ständig wachsen zu lassen. Da Beziehungen wachsen, sind die Resultate möglicherweise schon nach einigen Monaten nicht mehr gültig.

4. Ein weiterer Grund ist, dass die Tests standardisiert sind. Wenn jemand die Items in Erfahrung bringt, der den Test später macht, werden die Ergebnisse möglicherweise davon beeinflusst und damit verfälscht.
5. Das Testverfahren ist urheberrechtlich geschützt. Es dem Paar zu überlassen stellt eine Verletzung des Urheberrechtes dar und widerspricht berufsethischer Gepflogenheiten vom Umgang mit psychologischen Testverfahren.

VORBEREITUNG DER NACHGESPRÄCHE

- Bevor Sie sich erneut mit dem Paar treffen, lesen Sie die Auswertung aufmerksam durch. Sie sollten davon ausgehen, eine Stunde mit der Vorbereitung des Nachgesprächs zu verbringen. Wenn Sie die Inventare öfter anwenden, wird sich diese Zeit wahrscheinlich etwas reduzieren.
- Um einen Überblick über das Paar zu erhalten, lesen Sie jede Seite der Auswertung durch.
- Überprüfen Sie die Übungen in dem Arbeitsheft und überlegen Sie welche Übungen Sie mit dem Paar durchführen möchten. Sie können die Übungen anhand der Stärken und Wachstumsbereiche auswählen, aber es ist immer sinnvoll, einige der Kernübungen auch zu verwenden.

Personalisierungen

Notieren Sie sich die Personalisierungen, die für dieses Paar anhand des Beziehungsstatus und der Hintergrundinformation gemacht wurden. Beispielimens dazu finden Sie am Ende des letzten Kapitels.

Hintergrundinformationen

Lesen Sie die Hintergrundinformation aufmerksam durch, um Ähnlichkeiten (Stärken) und Unterschiede (mögliche Wachstumsbereiche) der beiden Partner festzustellen.

Paartypologie/Stärken und Wachstumsbereiche

Betrachten Sie die Paartypologie, Stärken der Beziehung und Wachstumsbereiche und die Vorschläge für die Arbeit mit dem Paar.

Allgemeine Zufriedenheit/Idealistische Verzerrung

Betrachten Sie die allgemeine Zufriedenheit beider Partner und die Idealistische Verzerrung.

Beziehungsdynamik

Lesen Sie die Beziehungsdynamik aufmerksam durch, um ein besseres Verständnis der

Persönlichkeitsmerkmale beider Partner zu erhalten. Die Kommunikationsübung fördert die Selbstbehauptung.

Verbindlichkeit

Betrachten Sie die Antworten der Partner bezüglich der eigenen Verbindlichkeit und der des Partners.

Missbrauch und Gewalt

Beachten Sie besonders die Fragen über Drogen und Alkohol, um mögliche Probleme zu erkennen. Wenn es Probleme mit Alkohol gibt, müssen diese unbedingt mit dem Paar besprochen werden. Sind die Probleme aktuell, reden Sie mit dem Paar darüber, wie sie damit umgehen können. Wenn ernste Probleme mit Drogen vorhanden sind, müssen Sie das Paar möglicherweise an eine Fachperson überweisen. Lesen Sie mehr zu Überweisungen im Abschnitt „Grenzen professioneller Kompetenz“.

Lesen Sie die vier Fragen über Missbrauchs- und Gewalterfahrungen durch, die sich auf alle Arten von Missbrauch beziehen (verbal, emotional, körperlich und sexuell) und Informationen bieten, falls ein Missbrauch vorliegt. Beachten Sie auch den Abschnitt „Umgang mit Missbrauch und Gewalt“.

Persönliches Stressprofil

Betrachten Sie das jeweilige Stressniveau der beiden Partner. Helfen Sie dem Paar, aus der Liste der häufigsten Stressfaktoren jene heraus zu suchen, die sie mit Hilfe von positiven Bewältigungsressourcen z.B. Kommunikation, Konfliktbewältigung, Flexibilität und Nähe bewältigen können.

Beziehungskategorien

Betrachten Sie alle Kategorien. Achten Sie auf die *Positive Übereinstimmung* und die *Einzelwerte*. *Idealistische Verzerrung* wird benutzt um die Einzelwerte zu korrigieren, aber **nicht**, um die *Positive Übereinstimmung* zu korrigieren!

Betrachten Sie die Antworten in jeder Kategorie, um ausgewogenes Feedback mit Betonung auf das Positive und potentielle Probleme geben zu können.

- Wählen Sie für jede Kategorie zwei oder drei Items, die positiv übereinstimmend beantwortet wurden.
- Wählen Sie für jede Kategorie zwei oder drei Ihnen relevant scheinende Items die von den Partnern gegensätzlich, unentschieden oder negativ übereinstimmend beantwortet wurden.

Paar- und Familienstrukturkarten

Analysieren Sie die Paar- und Familienstrukturkarte, um einen Überblick über Struktur und Dynamik der Beziehung des Paares und seiner Herkunftsfamilien zu erhalten.

GOSUA Persönlichkeit

Betrachten Sie die Ergebnisse aller fünf Bereiche und konzentrieren Sie sich nicht nur auf einzelne Eigenschaften, die hohe oder niedrige Werte erzielten. Vergleichen Sie die Werte miteinander und zeigen Sie dem Paar, wo ihre Ergebnisse ähnlich und/oder unterschiedlich sind.

Während Sie die Auswertung durcharbeiten, überlegen Sie sich, wie Sie am besten mit dem Paar arbeiten wollen.

DURCHFÜHRUNG DER NACHGESPRÄCHE

Obwohl Sie bereits die Gelegenheit hatten, eine gute Beziehung zum Paar aufzubauen, nehmen Sie sich Zeit, Rapport erneut herzustellen, bevor die Resultate besprochen werden. Sprechen Sie einige Minuten mit dem Paar über seine Erfahrung mit dem Inventar. Stellen Sie sich darauf ein, Fragen zu beantworten, die vom Paar über das Instrumentarium kommen könnten.

Es ist wichtig, die Haltung des Paares zu PREPARE/ENRICH zu erfahren und wie die Resultate genutzt werden sollen. Folgende Fragen können Ihnen helfen, mehr über die Einstellung des Paares zu erfahren

1. Was dachten Sie, als Sie PREPARE/ENRICH ausgefüllt haben?
2. Hatten Sie Fragen zu PREPARE/ENRICH?
3. Gibt es bestimmte Bereiche oder Items, die Sie mit Ihrem Partner seit unserem letzten Treffen besprochen haben?

Betonen Sie noch einmal, dass die PREPARE/ENRICH Inventare keine Prüfungen sind. Sie wurden entwickelt, Paaren zu helfen, mehr über ihre Stärken und Wachstumsbereiche zu erfahren. Die Resultate sind nicht dazu gedacht, die Chancen für eine erfolgreiche Beziehung vorauszusagen.

ARBEITSHEFT FÜR PAARE

Das Arbeitsheft für Paare beinhaltet 25 Paarübungen, die 12-14 Beziehungskategorien abdecken. Wählen Sie die Übungen aus, die Sie mit diesem Paar durchführen wollen.

Hinweis: Sie müssen nicht alle Übungen mit jedem Paar durchführen.

Gute Paarberatungs- und Ehevorbereitungsprogramme brauchen typischer Weise 6 bis 12 Stunden, um Feedback zu geben und dem Paar Beziehungsfähigkeiten zu vermitteln. Nehmen Sie sich Zeit, die Stärken und Wachstumsbereiche des Paares durchzusehen und zu überlegen, welche Übungen für das Paar am sinnvollsten scheinen, um die Beziehung zu stärken.

Alle Übungen sind so konzipiert, dass sie für sich alleine gut zu nutzen sind - entweder als einzelne Blätter oder als Teil des gesamten Arbeitsheftes. Jeder Partner sollte eine eigene Kopie der Übung zur Verfügung haben.

Arbeitshefte können als PDF-Datei heruntergeladen und ausgedruckt werden oder in gedruckter Form online bestellt werden. Sie können natürlich auch einzelne Seiten (Übungen) nach Bedarf ausdrucken, damit jeder Partner die Übung zur Hand hat.

Jede Übung sollte für Sie als Anbieter und das Paar selbsterklärend sein. Manche Übungen sind effektiver, wenn das Paar sie mit Ihnen zusammen durchführt (z.B. *Stärken und Wachstumsbereiche*), während andere sich gut als Hausaufgabe eignen (z.B. einen *Finanzplan* erstellen). Fühlen Sie sich frei, kreativ mit den Übungen zu sein. Sie können die Übungen natürlich auch selber ergänzen, vor allem wenn Sie einen speziellen professionellen Ansatz vertreten oder in einem Setting arbeiten, in dem bestimmte glaubensbasierte Lehren betont werden.

SECHS KERNÜBUNGEN

Im Inhaltsverzeichnis des Arbeitsheftes finden Sie ein Sternchen (*) neben sechs der Übungen, wodurch diese als **Kernübungen** identifiziert werden. Forschung und Erfahrung der Entwickler zeigen, dass diese sechs Übungen besonders effektiv und wichtig sind, um Beziehungsfähigkeiten zu erweitern und Wissen zu vermitteln. Obwohl Sie sicher nicht alle sechs Kernübungen mit allen Paaren durchführen werden, empfehlen wir mindestens ein paar davon mit jedem Paar anzuwenden. Die Kernübungen und die dazu gehörenden Kategorien sind:

Sechs Kern Übungen

1. Stärken und Wachstumsbereiche
2. Eine Wunschliste erstellen
3. Kritische Bereiche erkennen
4. Zehn Schritte zur Konfliktbewältigung
5. Eine Landkarte Ihrer Beziehung
6. Ergründen Sie Ihre Persönlichkeit

Kategorie

Alle
Kommunikation
Persönliches Stressprofil
Konfliktbewältigung
Paar-und Familienkarten
Persönlichkeit

NEUNZEHN ZUSÄTZLICHE PAARÜBUNGEN

Es gibt 19 weitere Übungen in dem Arbeitsheft, die nicht als „Kernübungen“ gekennzeichnet sind. Das bedeutet natürlich nicht, dass diese Übungen weniger wertvoll für die Paare sind. In manchen Fällen kann es sein, dass Sie eine der Kernübungen mit einer der Zusatzübungen ersetzen wollen, weil es Ihnen relevanter für das Paar erscheint.

Je nachdem wie viel Zeit Sie haben, können Sie noch 2 oder 3 der zusätzlichen Übungen mit dem Paar durchführen. Sie können auch manche Übungen als „Hausaufgabe“ mitgeben. Die zusätzlichen Übungen und die dazu gehörende Kategorien sind:

Neunzehn zusätzliche Übungen

Täglicher Austausch und tägliche Komplimente
Prioritäten setzen
Hochzeitsstress
Wie man sich eine Auszeit nimmt
Um Vergebung bitten und verzeihen
Finanzielle Ziele sind wichtig
Haushaltsplan
Welche Bedeutung hat Geld für Sie?
Verabredungen („Dates“)
Intimität ausdrücken
Aufgabenverteilung
Ihr Glaubensweg
Setzen Sie sich mit Ihren Erwartungen auseinander!
Paargespräch über Kinder
Planung einer wöchentlichen Familienkonferenz
Patchworkfamilien: Realistische Erwartungen entwickeln
Übung zu Nähe
Übung zu Flexibilität
Gemeinsam Ziele erreichen

Passende Kategorie

Kommunikation
Persönliches Stressprofil
Persönliches Stressprofil
Konfliktbewältigung
Konfliktbewältigung/Vergebung
Finanzmanagement
Finanzmanagement
Finanzmanagement
Freizeitgestaltung
Sexualität und Zuneigung
Rollenverständnis
Glaubensüberzeugungen
Erwartungen an die Ehe
Erwartungen an die Kindererziehung
Kinder und Elternschaft
Kinder und Elternschaft
Paar- und Familienstrukturkarte
Paar- und Familienstrukturkarte
Ziele setzen

UMGANG MIT MISSBRAUCH UND GEWALT

PREPARE/ENRICH beinhaltet einige Fragen zu Missbrauch. Die ersten drei Fragen haben mit Alkohol- und Drogenmissbrauch bei sich selbst, den Eltern oder dem Partner zu tun. Die nächsten vier Fragen handeln von verschiedenen Formen der Gewalt (verbal, emotional, physisch und sexuell) zwischen den Eltern, durch ein Elternteil, durch den Partner oder durch jemand anderen. Die letzten beiden Fragen beziehen sich auf ungesundes sexuelles Verhalten und Pornographie.

Die vier Missbrauchsfragen sind bewusst allgemein gehalten, da es zu aufdringlich wäre, detaillierte Fragen zu allen Bereichen zu stellen. Wenn aber eine Person Bedenken andeutet, signalisiert sie damit, dass dies ein wichtiger Aspekt ist, über den Sie unbedingt reden

sollten. Da manche Themen eventuell den Partner betreffen, ist es empfehlenswert, das Thema zuerst im persönlichen Gespräch anzusprechen.

Wenn irgendeine Form verbaler, emotionaler, körperlicher oder sexueller Gewalt angegeben wird, kann eine Überweisung an einen Psychotherapeuten angeraten sein, der auf den Umgang mit Trauma und (häuslicher) Gewalt spezialisiert ist. In manchen Ländern besteht u.U. sogar eine Anzeigepflicht, insbesondere wenn Minderjährige oder Erwachsene in Abhängigkeitsverhältnissen oder alte, hilfsbedürftige Menschen betroffen sind. Sie sollten sich mit den entsprechenden Gesetzen und professionellen Gepflogenheiten Ihres Landes vertraut machen und diese befolgen.

Fakten zu Missbrauch und Gewalt:

Häusliche Gewalt ist die häufigste Ursache von Verletzungen bei Frauen in den USA. Sie kommt häufiger vor, als Verkehrsunfälle, Raubüberfälle und Vergewaltigungen zusammen. Über 30% aller weiblichen Mordopfer in den USA wurden von ihrem Partner ermordet, alle 12 Sekunden wird eine Frau geschlagen. (Quelle: US Bureau of the Census, 2008). Missbrauch steht in Relation zu den Persönlichkeitsmerkmalen beider Partner. Die Beziehungsdynamik der Computerauswertung behandelt die Merkmale: *Selbstbehauptung*, *Selbstvertrauen*, *Vermeidung* und *Partnerdominanz*. Menschen mit hoher Partnerdominanz und hoher Vermeidung, zugleich mit niedriger Selbstbehauptung und niedrigem Selbstvertrauen tragen ein hohes Risiko, missbraucht zu werden.

Grenzen professioneller Kompetenz:

Wenn Sie kein ausgebildeter Eheberater oder Therapeut sind, sollten Sie eine professionelle Verbindung zu einem Berater oder Therapeuten aufbauen, den Sie bei Schwierigkeiten konsultieren können und zu dem Sie Paare mit ernsteren Problemen überweisen können.

In Deutschland können Eheberater als qualifiziert angesehen werden, wenn sie nach der Rahmenordnung des Deutschen Arbeitskreises für Jugend-, Ehe- und Familienberatung (DAJEB) oder bei einer Mitgliedsorganisation der Deutschen Gesellschaft für Beratung (DGfB) ausgebildet wurden oder als psychotherapeutische Ausbildung in systemischer Familientherapie erhalten haben. Solche Eheberater sind zumeist in Beratungsstellen der kirchlichen und freien Wohlfahrtsverbände zu finden. Oftmals bieten sie neben der Ehe- und Familienberatung auch kollegiale Konsultation und Supervision an.

Zur professionellen Kompetenz gehört auch der Titel, den Sie für Ihre Arbeit führen. Beachten Sie auch hier Ihre Grenzen und führen Sie keinen Titel ohne Berechtigung. So ist in Deutschland die Berufsbezeichnung „Psychotherapeut“ geschützt, in Österreich auch der Titel „Lebensberater“! Die Bezeichnung **PREPARE/ENRICH Anbieter** ist bitte nicht als Titel oder Berufsbezeichnung zu verwenden, sondern ist ausschließlich eine interne Beschreibung für Seelsorger, Berater und Therapeuten, die für den Einsatz des Instrumentariums PREPARE/ENRICH geschult wurden.

Probleme die typischer Weise professioneller Unterstützung brauchen sind unter anderem:

- Missbrauchs- und Gewalterfahrungen
- Drogenabhängigkeit
- Alkoholismus
- Andauernde Untreue
- Ernsthafte *psychische Störungen* z.B.:
 - klinische Depression
 - bipolare Störungen
 - Angststörungen
- Gefahr für sich selbst oder andere (Suizidgedanken oder -absichten)

Bitte achten Sie darauf, dass die Therapeuten, (Psychologen, Berater, Sozialarbeiter) an die Sie Paare überweisen, auch für die Arbeit mit Paaren ausgebildet sind. Ehe- und Familientherapeuten sind speziell für diese Arbeit ausgebildet. Zugelassene Psychiater in Ihrer Umgebung können Sie online ausfindig machen. Wir empfehlen Verzeichnisse und kollegiale Netzwerke wie www.dajeb.de oder - im christlichen Bereich - www.c-stab.net und www.derberatungsfuehrer.de. Auch über die Website von PREPARE/ENRICH können Sie zahlreiche Ansprechpartner unterschiedlicher Qualifikation finden.



Kapitel 5: **BEZIEHUNGSDYNAMIK**

INHALT

Beziehungsdynamik - Definition

Positive und negative Kreisläufe

Paarübungen, um die Selbstbehauptung zu steigern

Erweiterte Definitionen der Skalen für die Beziehungsdynamik

Selbstbehauptung

Vermeidung

Selbstvertrauen

Partnerdominanz

Reliabilität der Persönlichkeitsmerkmale

Beziehungsdynamik und Paarzufriedenheit

Beziehungsdynamik und Paartypologie

**Korrelation zwischen den Merkmalen der Beziehungsdynamik und PREPARE
Kategorien**

BEZIEHUNGSDYNAMIK - DEFINITION

In diesem Instrumentarium werden vier Merkmale der Beziehungsdynamik dargestellt:

Selbstbehauptung - die Fähigkeit, Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen und gegenüber dem Partner zu äußern.

Selbstvertrauen - wie positiv sich jemand selbst sieht und sein Leben im Griff hat.

Vermeidung - die Tendenz, Probleme zu ignorieren und die Abneigung, Schwierigkeiten direkt zu behandeln.

Partnerdominanz - der Eindruck, dass der Partner versucht einen zu kontrollieren und zu dominieren.

Die Bewertung dieser Dynamik soll den Anbieter beim Verständnis der beiden Partner unterstützen und zeigen, wie die jeweiligen Eigenschaften die Paardynamik beeinflussen. Die vier Merkmale zusammengenommen bieten ein recht komplexes Bild von jedem Paar.

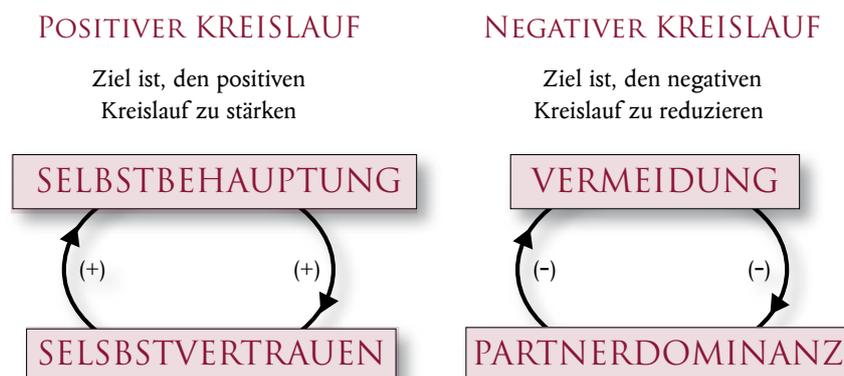
POSITIVE UND NEGATIVE KREISLÄUFE

Es gibt einen positiv verstärkenden Zusammenhang zwischen Selbstbehauptung und Selbstvertrauen und einen negativ verstärkenden zwischen Vermeidung und Partnerdominanz.

Lernt ein Mensch, sich besser selbst zu behaupten, steigt auch sein Selbstvertrauen. Je mehr das Selbstvertrauen wächst, desto stärker steigt auch der Wille und die Fähigkeit zu mehr Selbstbehauptung.

Wenn ein Mensch seinen Partner als sehr dominant erlebt, ist Vermeidung eine häufige Reaktion. Je mehr sie aber Vermeidung als Strategie verwenden, desto mehr wird der Partner auch als dominant erlebt werden.

Diese Kreisläufe werden durch die Grafik illustriert:



PAARÜBUNGEN UM DIE SELBSTBEHAUPTUNG ZU STEIGERN

Eines der Hauptziele bei der Arbeit mit Paaren insgesamt ist es, beiden zu helfen sich dem Partner gegenüber besser selbst zu behaupten. Dies ist auch der Kern der Übung, die das Ziel hat, Paaren zu helfen, ihre Selbstbehauptung zu stärken und aktives Zuhören zu üben. Mehr Information hierzu finden Sie in dem Arbeitsheft für Paare.

Indem die Partner ihre Fähigkeiten im aktiven Zuhören und in der Selbstbehauptung verbessern, werden sie zugleich zusätzliches Selbstvertrauen gewinnen. Das ist ein positiver Kreislauf - mehr Selbstbehauptung zeugt mehr Selbstvertrauen. Die Selbstbehauptung zu verbessern hilft auch, den Teufelskreis von Vermeidung und Partnerdominanz zu durchbrechen, der so häufig bei Paaren vorzufinden ist.

ERWEITERTE DEFINITIONEN DER SKALEN FÜR DIE BEZIEHUNGSDYNAMIK

Selbstbehauptung:

Selbstbehauptung ist die Fähigkeit, Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen und gegenüber dem Partner zu äußern.

Selbstbehauptende Kommunikation beinhaltet den Ausdruck von Gedanken, Gefühlen und Wünschen als ein persönliches Recht. Selbstbehauptung hat mit dem „Selbst“ zu tun und ist daher von „Ich-“ statt von „Du-Botschaften“ gekennzeichnet. Menschen mit Selbstbehauptung können ihre Wünsche klar äußern ohne zu fordern oder die Rechte des anderen zu verletzen. Solche Menschen sind geprägt von gesundem Selbstbewusstsein und angemessener Selbstverwirklichung. Eines der Hauptziele der Arbeit mit Paaren ist die Stärkung der Selbstbehauptung beider Partner.

Wenn Partner ihre Fähigkeiten in Selbstbehauptung und aktivem Zuhören verbessern, wird auch ihr Selbstvertrauen wachsen. Dies ist ein sich positiv verstärkender Kreislauf. Selbstbehauptung zu erhöhen wird aber auch dazu beitragen, Vermeidung und Partnerdominanz zu reduzieren, die sich oft als negativer Kreislauf bei Paaren bemerkbar machen.

Wenn beide Partner selbstbewusst miteinander umgehen, erhöht sich auch die Intimität, weil sie ihre Wünsche zum Ausdruck bringen können und damit die Wahrscheinlichkeit erhöhen, zu erhalten, was sie sich wünschen.

Vermeidung:

Vermeidung ist die Tendenz, Probleme zu ignorieren und die Abneigung, Schwierigkeiten direkt zu behandeln.

Vermeidung ist am höchsten bei passiven Menschen mit wenig Selbstbehauptung. Umgekehrt haben Menschen mit hoher Selbstbehauptung eher niedrige Werte in Vermeidung. Es gibt zunehmend Hinweise darauf, dass Vermeidung als Bewältigungsstil Probleme in engen Beziehungen schafft.

Personen, die hohe Werte bei Vermeidung erzielen, fühlen sich von ihrem Partner dominiert, mögen die Eigenarten und Gewohnheiten des Partners nicht und sind mit der Kommunikation und den Konfliktbewältigungsfähigkeiten in der Partnerschaft unzufrieden.

John Gottman (1994) ein bekannter Forscher im Bereich Ehe, beschreibt drei typische Beziehungsstile bei Paaren. Einer der drei Arten von Paaren ist das *vermeidende Paar*. Das vermeidende Paar minimiert Konflikte und ist sich über die Uneinigkeit einig, ohne etwas zu verändern. Gottman fand heraus, dass eine vermeidende Ehe durchaus dauerhaft sein kann, sagt aber: „... es gibt wenig Gemeinschaft und Gemeinsamkeit in der Ehe.“ Weiter sagt er: „Eine andere Gefahr in dieser Art von Ehe ist, dass man vereinsamen kann“ (Gottman, 1994, S. 46). Die Partner in solchen Ehen fühlen sich oft distanziert, missverstanden und schlecht ausgerüstet mögliche Konflikte zu bewältigen.

Selbstvertrauen:

Selbstvertrauen misst wie positiv sich jemand selbst sieht und sein Leben im Griff hat.

Selbstvertrauen wurde aus Aspekten *Selbstwertgefühl* und *Lebensmeisterung* entwickelt. *Selbstwertgefühl* beschreibt, wie gut sich jemand mit sich selbst fühlt. *Lebensmeisterung* beschreibt, wie weit jemand sein Leben im Griff hat. *Selbstvertrauen* wird als ein wertvolles, integratives Konzept angesehen, weil es leichter zu verändern ist, als Selbstbewusstsein und das Augenmerk stark auf die positive Haltung lenkt, sein eigenes Leben in den Griff zu bekommen.

Wenn zwei Menschen höheres Selbstvertrauen haben, steigt auch die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Ehe. Daher ist es ein Ziel von PREPARE/ENRICH Selbstvertrauen zu erhöhen. Das kann dadurch erreicht werden, dass beide Personen bei der Entwicklung von Selbstbehauptung geholfen wird, wie in der Übung dargestellt.

Partnerdominanz:

Partnerdominanz wird als die Wahrnehmung definiert, dass der Partner versucht einen zu kontrollieren und zu dominieren.

Partnerdominanz ist immer dann problematisch, wenn ein Mensch nicht möchte, dass sein Partner in einer solchen kontrollierenden Position ist. Ein hoher Wert in Partnerdominanz sollte zu einem Gespräch mit dem Partner führen, der den hohen Wert hat.

Es gibt beachtliche Hinweise dafür, dass Paare mit einer gleichberechtigten Beziehung in unserer Kultur eher eine erfolgreiche Ehe führen (Olson und DeFrain, 1997). Es gibt jedoch Ausnahmen: Paare, bei denen beide Partner aufgrund religiöser Überzeugungen oder kulturellen Erbes tatsächlich eine traditionellere Rollenverteilung wünschen. In der traditionellen Beziehung ist der Mann das Familienoberhaupt.

Die Partnerdominanz sollte gemeinsam mit der Kategorie *Rollenverständnis* betrachtet werden. Paare die hohe Einzelwerte bei *Rollenverständnis* haben, sind eher gleichberechtigt in ihrer Beziehung. Verlobte Paare, die eine gleichberechtigte Beziehung erwarten, werden Probleme erleben, wenn ein Partner extrem dominant ist. Ehepaare können auch Probleme erleben, wenn ein Partner dominant und der andere das Gefühl hat, aus dem Gleichgewicht zu geraten.

RELIABILITÄT DER MERKMALE DER BEZIEHUNGSDYNAMIK

Die Reliabilität (Alpha) misst in wie weit die Items innerhalb den Beziehungsdynamik korrelieren und eine zuverlässige Bewertung dieses Bereiches darstellen. Die Reliabilität der vier Skalen basiert auf einer Stichprobe aus den USA mit 11,996 Probanden (bei gleicher Verteilung männlich/weiblich) die ENRICH zwischen 2006 und 2008 durchgeführt haben.

Die Reliabilität der vier Skalen zur Beziehungsdynamik ist sehr hoch (0,74 - 0,84). Dies sind ideale Werte im Rahmen klinischer und pädagogischer Forschung.

Kategorie	Reliabilität (Alpha)
Selbstbehauptung	0,83
Selbstvertrauen	0,80
Vermeidung	0,74
Partnerdominanz	0,84

BEZIEHUNGSDYNAMIK UND PAARZUFRIEDENHEIT

Anhand einer Studie mit 1.800 Probanden (900 Paaren), die an ENRICH teilgenommen haben, wurde eine Analyse zwischen den vier beziehungs-dynamischen Skalen und der Paarzufriedenheit durchgeführt. Die Korrelationen der fünf Skalen sind unten gelistet:

Tabelle 1: Beziehungsdynamik und Paar-Zufriedenheit (2008)

	Paar-zufriedenheit	Selbst-vertrauen	Selbst-behauptung	Vermeidung	Partner-dominanz
Paarzufriedenheit	1,0				
Selbstvertrauen	,49	1,0			
Selbstbehauptung	,73	,47	1,0		
Vermeidung	-,60	-,45	-,81	1,0	
Partnerdominanz	-,71	-,45	-,68	,71	1,0

Personen, die eine hohe eheliche Zufriedenheit aufweisen, haben vermutlich auch hohe Werte bei Selbstbehauptung und Selbstvertrauen und niedrige Werte bei Vermeidung und Partnerdominanz. Dies basiert auf der hohen positiven Korrelationen zwischen *ehelicher Zufriedenheit* und *Selbstbehauptung* ($r = 0,73$) und *Selbstvertrauen* ($r = 0,49$) und der negativen Korrelationen mit *Vermeidung* ($r = -0,60$) und *Partnerdominanz* ($r = -0,71$).

Personen, die hohe Werte bei Selbstbehauptung haben, haben für gewöhnlich auch hohes Selbstvertrauen, und Personen die eher vermeidend sind haben auch hohe Werte bei Partnerdominanz. Dies basiert auf den positiven Korrelationen zwischen *Selbstbehauptung* und *Selbstvertrauen* ($r = 0,47$) und zwischen *Vermeidung* und *Partnerdominanz* ($r = 0,71$).

Personen, die hohe Werte bei Selbstbehauptung und Selbstvertrauen haben, haben für gewöhnlich auch niedrige Werte bei Vermeidung und Partnerdominanz. Dies zeigt sich in der hohen negativen Korrelation zwischen Selbstbehauptung und Vermeidung ($r = -0,81$) und Partnerdominanz ($r = -0,68$). Es gibt auch eine hohe negative Korrelation zwischen *Selbstvertrauen* und *Vermeidung* ($r = -0,45$) und zwischen *Selbstvertrauen* und *Partnerdominanz* ($r = -0,45$).

BEZIEHUNGSDYNAMIK UND PAARTYPOLOGIE

Diese Studie vergleicht die fünf Arten von Ehepaaren bei ENRICH mit den vier Skalen bei der Beziehungsdynamik (Kouneski und Olson, 2004). Die fünf Arten von Ehepaare reichen von den glücklichen (vital) bis hin zu den unglücklichen (unvital).

Tabelle 2: Beziehungsdynamik und ENRICH Paartypologie (%)

	vital	harmonisch	traditionell	gespannt	unvital
Selbstbehauptung					
Beide hoch	95	74	52	14	4
Beide niedrig	1	1	2	15	33
Selbstvertrauen					
Beide hoch	79	58	41	23	11
Beide niedrig	1	2	5	17	30
Vermeidung					
Beide hoch	1	1	4	17	36
Beide niedrig	86	58	29	9	2
Partnerdominanz					
Beide hoch	1	3	7	35	64
Beide niedrig	77	32	13	2	1

Anmerkung: Die Ergebnisse geben nur an, ob beide Partner hohe oder niedrige Einzelwerte in einer bestimmten Kategorie erzielten.

Bei vitalen Paaren hatten 95% beide Partner hohe Werte bei Selbstbehauptung und 79% bei Selbstvertrauen. Bei 86% hatten beide Partner niedrige Werte bei Vermeidung und 77% bei Partnerdominanz.

Bei den unvitalen Paaren finden wir das genaue Gegenteil in Bezug auf die vier Variablen. Bei Selbstbehauptung haben etwa ein Drittel (33%) der unvitalen Paare niedrige Werte und bei etwa 30% hatten beide Partner niedrige Werte bei Selbstvertrauen. Bei unvitalen Paaren hatten beide hohe Werte bei Vermeidung (36%) und bei fast zwei Dritteln (64%) hatten beide Partner hohe Werte bei Partnerdominanz.

Zusammenfassend kann man sagen, um so gesünder und glücklicher das Paar ist, um so höher sind die jeweiligen Werte bei Selbstbehauptung und Selbstvertrauen und um so niedriger bei Vermeidung und Partnerdominanz.

In einer weiteren Studie fand Craddock (2006) heraus, dass Frauen die Missbrauch durch Eltern erlebt hatten, auch niedrigere eheliche Zufriedenheit hatten und somit auch niedrigere Werte bei Selbstvertrauen.

KORRELATIONEN ZWISCHEN DEN MERKMALEN DER BEZIEHUNGSDYNAMIK UND PREPARE KATEGORIEN

Eine Korrelationsstudie basierte auf einer Stichprobe von 2.766 Probanden, die an PREPARE teilnahmen. Korrelationen wurden zwischen den drei Merkmalen *Selbstbehauptung*, *Vermeidung* und *Partnerdominanz* (*Selbstvertrauen* stand nicht zur Verfügung)

und den Inhaltskategorien *Eigenarten und Gewohnheiten des Partners*, *Kommunikation* und *Konfliktbewältigung* berechnet. Die Ergebnisse lassen sich wie folgt zusammenfassen:

Personen mit hohen Werte bei Selbstbehauptung haben eher:

- niedrige Werte bei Vermeidung ($r = -0,72$)
- niedrige Werte bei Partnerdominanz ($r = -0,50$)
- Zufriedenheit mit Eigenarten und Gewohnheiten des Partners ($r = 0,49$)
- Zufriedenheit mit der Kommunikation ($r = 0,77$)
- Zufriedenheit mit der Konfliktbewältigung ($r = 0,68$)

Es gab einen klaren Zusammenhang innerhalb der drei Skalen. Selbstbehauptung war mit Vermeidung ($-0,72$) und mit Partnerdominanz ($-0,5$) negativ korreliert. Mit anderen Worten, je höher die Selbstbehauptung eines Menschen, desto geringer die Vermeidung und Wahrnehmung des Partners als dominierend.

Selbstbehauptung ist mit anderen Kategorien bei PREPARE hoch korreliert. Um so höher die Werte bei Selbstbehauptung, um so mehr mag die Person die Eigenarten und Gewohnheiten des Partners ($0,49$) und ist zufrieden mit Kommunikation ($0,77$) und Konfliktbewältigung ($0,68$).

Personen mit hohen Werte bei Vermeidung haben eher:

- niedrige Werte bei Selbstbehauptung ($r = -0,72$)
- hohe Werte bei Partnerdominanz ($r = 0,62$)
- Unzufriedenheit mit Eigenarten und Gewohnheiten des Partners ($r = -0,59$)
- Unzufriedenheit mit der Kommunikation ($r = -0,66$)
- Unzufriedenheit mit der Konfliktbewältigung ($r = -0,71$)

Wie angenommen gibt es eine positive Korrelation zwischen Vermeidung und Partnerdominanz ($0,62$). Je mehr ein Mensch Vermeidung als Strategie hat, desto mehr erlebt er seinen Partner als dominierend.

Im Gegensatz zu Menschen mit hoher Selbstbehauptung, tendieren Personen mit hohen Werten bei Vermeidung dazu, ihre Beziehung eher negativ zu sehen. Sie mögen die Eigenarten und Gewohnheiten des Partners nicht ($-0,59$) und sind eher unzufrieden mit der Kommunikation ($-0,66$) und Konfliktbewältigung ($-0,71$).

Personen die ihren Partner als dominant erleben (hohe Werte bei Partnerdominanz) mögen die Eigenarten und Gewohnheiten des Partners nicht ($-0,83$) und sind unzufrieden mit der Kommunikation ($-0,67$) und der Konfliktbewältigung ($-0,66$).

Zusammenfassend zeigt diese Analyse ganz deutlich, dass Personen, mit hoher Selbstbehauptung ihre Beziehung positiv, Personen mit hoher Vermeidung ihre Beziehung eher negativ sehen. Das bedeutet, dass ein wichtiger Ziel des Programms darin besteht, die Selbstbehauptung zu erhöhen, damit jeder ein besseres Verständnis für die Gefühle, Bedürfnisse und Vorlieben des Partners entwickeln kann.



Kapitel 6:

PAAR- UND FAMILIENSTRUKTURKARTE

INHALT

Paar- und Familienstrukturkarte

Strukturkarten basieren auf dem Circumplexmodell

Paar- und Familiennähe

Paar- und Familienflexibilität

25 Paar- und Familiensysteme

Ausgewogenheit auf der Strukturkarte und Skifahren: eine Analogie

Familiendynamik in Fernsehserien und Filmen

Auswertung für Anbieter

Paarbeziehung - Paarstrukturkarte

Herkunftsfamilie - Familienstrukturkarte

Hypothesen: Ausgeglichener Beziehungen sind gesünder

Studien, die die Hypothesen zur Strukturkarte validieren

Veränderungen des Familiensystems im Lebenszyklus

Stressbedingte Veränderungen

Nachgespräch mit der Paar- und Familienstrukturkarte

PAAR- UND FAMILIENSTRUKTURKARTE

Strukturkarten basieren auf dem Circumplexmodell

Die Paar- und Familienstrukturkarte enthält die Bereiche Nähe und Flexibilität und stammt aus dem Circumplexmodell für Ehe- und Familiensysteme, das von David H. Olson, Douglas Sprenkle und Candyce Russell (1980) entwickelt wurde. Dieses Kapitel gibt einen Überblick über die Grundgedanken und Hypothesen, die diesem Modell zugrunde liegen. Einen umfassenden Überblick über das Circumplexmodell (in englisch) finden Sie auch auf www.facesiv.com.

Geschichtlich gesehen beschreibt das Circumplexmodell für Ehe- und Familiensysteme 16 Arten von Paar- und Familienbeziehungen. Es wurde entwickelt, die Kluft, die oft zwischen Forschung, Theorie und Praxis besteht, zu überbrücken.

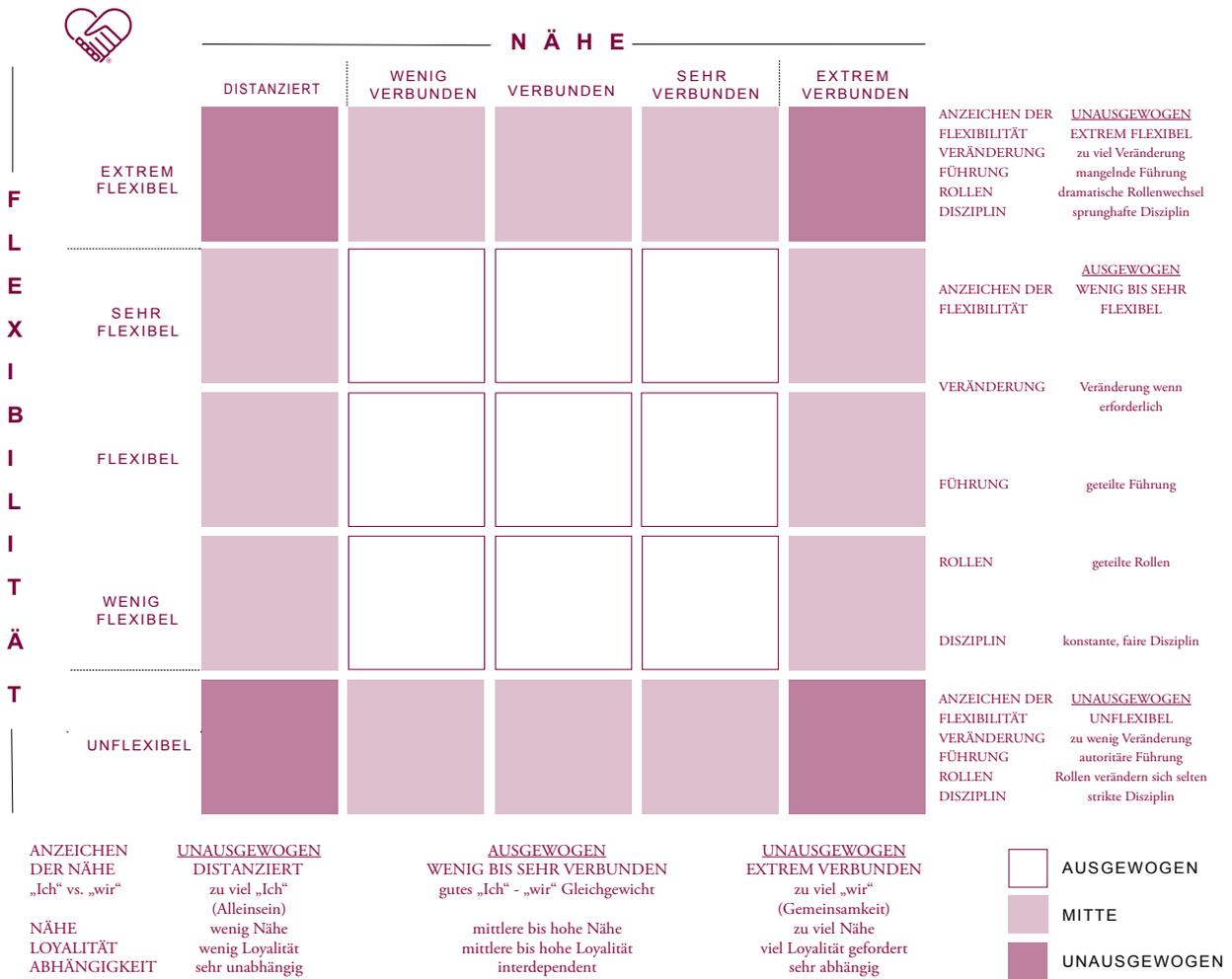
Eine Vorgehensweise, die Kluft zu überbrücken, war die systematische Entwicklung von Eigenangabeskalen (FACES), die auf dem Circumplexmodell beruhen.

FACES Versionen I, II, III und IV (*Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale*) haben zwei Skalen: Anpassungsfähigkeit und Zusammenhalt. Diese Skalen wurden in über 1.000 Studien verwendet. So ist FACES eine der bekanntesten Eigenangabeskalen für Familienfunktionen geworden. Gehen Sie auf www.facesiv.com, um einen historischen Überblick und aktuellste Informationen (auf englisch) zu erhalten.

Die Paar- und Familienstrukturkarte, die bei PREPARE/ENRICH verwendet wird, ist eine revidierte und vereinfachte Fassung des Circumplexmodells. Die Ideen und Skalen sind ähnlich geblieben, doch wurde das Circumplexmodell ursprünglich für Eheberater und Familientherapeuten entwickelt und beinhaltete entsprechende Fachbegriffe.

Die Paar- und Familienstrukturkarte hingegen ist für das Paar selbst gedacht. Deshalb wurden einige Veränderungen gegenüber dem Circumplexmodell vorgenommen:

- Die beschreibende Terminologie wurde vereinfacht. „Kohäsion“ wurde durch Nähe und „Adaptionsfähigkeit“ durch Flexibilität ersetzt. Für die Beschreibung von Nähe und Flexibilität werden einfache, statt klinischer Begriffe verwendet.
- Die Anzahl der Schritte für Flexibilität und Nähe wurde jeweils von vier auf fünf erhöht. So sind jetzt nicht 16 sondern 25 Arten der Paar- und Familiensysteme beschrieben. Durch die höhere Anzahl ist eine genauere Darstellung des Spektrums normaler bis gestörter Familien möglich.
- Das neue Design des Modells besteht aus Quadraten und vermeidet so den Eindruck einer „Zielscheibe“ mit „idealer“ Mitte. (*Siehe Paar- und Familienstrukturkarte*)



Paar- und Familiennähe

Nähe beschreibt den Grad der emotionalen Nähe, die Partner bzw Familienmitglieder zueinander haben oder hatten. Es gibt fünf Ausprägungen der Nähe: distanziert (sehr niedrig), wenig verbunden, verbunden, sehr verbunden und extrem verbunden (sehr hoch) (siehe Abb.).

Die Hypothese ist, dass die drei mittleren, *ausgewogenen* Ausprägungen von Nähe (wenig verbunden, verbunden, sehr verbunden) optimal für eine Ehe und für das Familienleben sind. Die Extreme oder unausgewogenen Ausprägungen (distanziert oder extrem verbunden) sind im Allgemeinen langfristig problematisch.

Der Fokus bei *Nähe* liegt auf der Ausgewogenheit zwischen *Alleinsein und Gemeinsamkeit*. In den mittleren Ausprägungen von Nähe finden Familien ein Gleichgewicht zwischen Alleinsein und Gemeinsamkeit. Familienmitglieder sind sowohl unabhängig voneinander und dennoch verbunden mit ihren Familien.

Vier Indikatoren werden benutzt, um die Beziehungsnähe zu messen: Alleinsein/ Zusammensein, Nähe, Loyalität, Abhängigkeit (siehe Abb.). Eine Zusammenfassung der Dynamik bei ausgewogenen und unausgewogenen Paaren oder Familien folgt hier.

Paare und Familien, die Eheprobleme erleben finden sich oft in den unausgewogenen Ausprägungen von zu wenig Nähe wieder. Distanzierte Paare gehen ihren eigenen Weg und haben wenig Bindung oder Hingabe. Wenn zu viel Nähe herrscht (extrem verbunden) gibt es zu viel Übereinstimmung und emotionale Nähe in der Familie und zu wenig Eigenständigkeit.

Ausgewogene Paare und Familien (wenig verbunden, verbunden und sehr verbunden) funktionieren im gesamten Lebenszyklus besser. Sie halten ein gutes Gleichgewicht zwischen Alleinsein („ich“) und Gemeinsamkeit („wir“). Am niedrigen Ende der Skala gibt es mehr Getrenntheit, am oberen mehr Zusammensein. Die Loyalität verstärkt sich von wenig zu sehr verbunden. In wenig verbundenen Beziehungen gibt es mehr Selbstständigkeit, in sehr verbundene Beziehungen mehr Abhängigkeit. Allerdings sind alle ausgewogene Paare und Familien in gewissem Maße interdependent.

In dem Gedicht „Von der Ehe“ by Khalil Gibran aus dem Buch *Der Prophet* wird das Konzept der Ausgewogenheit zwischen Alleinsein und Gemeinsamkeit deutlich beschrieben.

*“Singt und tanzt zusammen und seid fröhlich,
aber lasst jeden von euch allein sein,
So wie die Saiten einer Laute allein sind
und doch von derselben Musik erzittern.
Aber lasst Raum zwischen euch.
Und lasst die Winde des Himmels zwischen euch tanzen.”*

Unausgewogene Ausprägungen der Nähe sind entweder extrem niedrig (distanziert) oder extrem hoch (extrem verbunden). Unausgewogene Paare und Familien, die einen niedrigen Wert bei Nähe haben, werden als distanziert beschrieben. Sie haben zu viel Alleinsein (ich), wenig Nähe und Loyalität und sind sehr unabhängig voneinander. Unausgewogene Paare und Familien, die einen hohen Wert bei Nähe haben, werden als extrem verbunden beschrieben. Sie haben zu viel Zusammensein (wir), zu viel Nähe, fordern Loyalität und sind sehr abhängig voneinander. Der Fokus ist auf der Familie und es gibt wenig eigene Freunde außerhalb der Familie.

Zusammenfassend kann man sagen, dass sehr hohe Werte bei Nähe (extrem verbunden) und sehr niedrige Werte (distanziert) auf Dauer problematisch für die Beziehung sind. Ausgewogene Paare und Familien haben ein gutes Gleichgewicht zwischen Alleinsein (ich) und Gemeinsamkeit (wir). Viele Beziehungen werden Probleme erleben, wenn sie sich über längere Zeit in einem der beiden Extreme befinden. Man kann davon ausgehen, dass die Paar- und Familienstruktur sich mit der Zeit verändert.

Paar- und Familienflexibilität

Flexibilität misst die Fähigkeit, bei Bedarf Änderungen in der Führung und bei der Rollenverteilung vorzunehmen. Die konkreten Indikatoren, die die Flexibilität messen sollen, sind: Veränderung, Führung, Rollen und Disziplin. Die fünf Ausprägungen der Flexibilität sind: unflexibel (sehr niedrig), wenig flexibel (niedrig bis mittel), flexibel (mittel), sehr flexibel (mittel bis hoch) und extrem flexibel (sehr hoch).

Der Fokus bei *Flexibilität* liegt darauf, wie in einem System *Stabilität und Veränderung* im Verhältnis zueinander stehen. Wie bei Nähe geht man davon aus, dass die ausgewogenen Ausprägungen (wenig flexibel, flexibel und sehr flexibel) gesünder sind und die beiden Extreme (unflexibel und extrem flexibel) für Paare und Familien im Laufe des Lebens besonders problematisch werden können.

Eine Zusammenfassung der Dynamik ausgewogener und unausgewogener Paare und Familien wird in den folgenden Absätzen dargestellt.

Ausgewogene Beziehungen können mit Stabilität und Veränderung gut umgehen. In einer *wenig flexiblen* Beziehung gibt es ein demokratisches Führungsverständnis, mit etwas Verhandlungsspielraum auch gegenüber den Kindern. Rollen sind klar definiert, Regeln werden strikt eingehalten und selten geändert. In einer *flexiblen* Beziehung werden Führung gleichberechtigt geteilt und Regeln gemeinsam mit den Kindern demokratisch ausgehandelt. Regeln können verändert werden und sind altersgerecht. In *sehr flexiblen* Beziehungen werden Führungsrollen geteilt. Regeln werden sehr flexibel gehandhabt und werden bei Bedarf schnell verändert.

Unausgewogene Beziehungen haben entweder zu viel Stabilität (*unflexibel*) oder zu viel Veränderung (*extrem flexibel*). In einer *unflexiblen* Beziehung gibt es zu wenig Veränderung. Der Führungsstil ist autoritär, bei gleichbleibender, klarer Rollenverteilung. Auf strikte Disziplin wird geachtet. Die Beziehung ist eher starr und unbeweglich. Eine unausgewogene Beziehung mit *extrem hoher* Flexibilität hat ein sprunghaftes, unregelmäßiges Führungsprinzip. Entscheidungen werden impulsiv getroffen und sind nicht gut durchdacht. Rollenverteilung und Disziplin sind unklar und wechselhaft.

Zusammenfassend kann man sagen, dass sehr hohe Werte bei Flexibilität (extrem flexibel) und sehr niedrige Werte (unflexibel) auf Dauer problematisch für die Beziehung sind. Beziehungen mit mittleren Werten (*wenig flexibel* bis *sehr flexibel*) haben ein gutes Gleichgewicht zwischen Veränderung und Stabilität.

Paar- und Familiensysteme

Die Paar- und Familienstrukturkarte beschreibt 25 Arten von Paaren und Familien. Es gibt je fünf Ausprägungen für Nähe und für Flexibilität. Wenn man sie miteinander kombiniert, ergeben sich 25 Arten. Neun gelten als ausgewogen, zwölf als mittelmäßig und vier als unausgewogen (siehe Abb.).

Die neun ausgewogenen Arten sind sowohl bei Nähe, als auch bei Flexibilität ausgewogen. Solche Beziehungen sind am funktionalsten und gesündesten. Sie haben eine gute Ausgewogenheit zwischen Alleinsein und Gemeinsamkeit (Nähe), sowie Stabilität und Veränderung (Flexibilität).

Die 12 mittelmäßigen Arten sind nur auf einer Seite ausgewogen (entweder Nähe oder Flexibilität). Solche Beziehungen funktionieren im Allgemeinen relativ gut, jedoch nicht unter Stress. Dann können sie leicht in eine Unausgewogenheit rutschen.

Die vier unausgewogenen Arten sind sowohl bei Nähe, als auch Flexibilität unausgewogen. Solche Beziehungen sind am ehesten dysfunktional und ungesund. Sie neigen dazu in ihren Extremen zu verharren (entweder extrem verbunden oder distanziert bei Nähe und unflexibel oder extrem flexibel bei Flexibilität).

Ausgewogenheit auf der Strukturkarte und Skifahren: eine Analogie

Man kann eine Analogie herstellen zwischen *ausgewogenen* gegenüber *unausgewogenen* Familiensystemen und Profiskifahrern gegenüber Anfängern. Dieser Vergleich wurde als erstes in einem Artikel von Walsh und Olson (1989) gemacht. Profiskifahrer funktionieren eher wie eine *ausgewogenes* Familiensystem, Anfänger wie ein *unausgewogenes*.

Paare und Familien sollten ein gutes Gleichgewicht zwischen Alleinsein (*ich*) und Gemeinsamkeit (*wir*) anstreben. Diese beiden Bereiche können mit den Beinen des Skifahrers verglichen werden. Profiskifahrer haben ihre Beine eng zusammen, und verlagern ihr Gewicht reibungslos von einem Bein auf das andere und schaffen es, den Abstand zwischen den Skiern ausgewogen zu halten. Ebenso können ausgewogene Paare und Familien flüssig zwischen Alleinsein und Gemeinsamkeit wechseln. Umgekehrt haben Anfänger eher die Tendenz, ihre Beine zu weit auseinander (zu viel Alleinsein) oder zu eng zusammen (extrem verbunden) zu haben, und schaffen dadurch ein *unausgewogenes* System. Unausgewogene Paare und Familien neigen dazu sich in einer der beiden Extrempositionen zu befinden - entweder zu viel oder zu wenig Nähe, und haben Probleme das Gleichgewicht zu halten.

Paare und Familien brauchen auch ein gutes Gleichgewicht zwischen Stabilität und Veränderung. Diese beiden Bereiche kann man mit den Bewegungen der Skifahrer vergleichen. Wenn Sie Profiskifahrer beim Skifahren beobachten, sehen Sie eine flüssige

Bewegung nach links und nach rechts und die Beine bewegen sich hoch und runter um Buckel auszugleichen und trotzdem den Oberkörper gerade zu halten. Mit anderen Worten gibt es Stabilität im Körper und die Fähigkeit sich zu verändern. Ebenso sind *ausgewogene* Familien und Paare fähig stabil zu bleiben oder sich bei Bedarf zu verändern. Umgekehrt haben Skianfänger die Tendenz, ihren Körper sehr starr zu halten, so dass, wenn sie einen Buckel treffen, sie noch starrer werden (*unausgewogen*), was oft zu einem chaotischen Sturz führt. *Unausgewogene* Familie und Paare scheinen entweder zu sehr auf Stabilität bedacht zu sein (was zu Starre führt) oder sie sind zu offen für Veränderung (was zu Chaos führt).

Hinsichtlich der Kommunikation gibt es auch eine brauchbare Analogie zwischen Skifahren und Paar- oder Familiensystemen. Beim Skifahren bleiben Profiskier ständig in Verbindung mit allen Aspekten des Berges, einschließlich der Buckel und der Licht- und Schneebedingungen. Diese Informationen nutzen sie, um gute Entscheidungen zu treffen. Genauso sind *ausgewogene* Paare und Familien offen für Feedback von anderen, um besser und effektiver die Ebenen der Nähe und Flexibilität anzupassen. Anfänger hingegen wissen oft nichts über den Berg oder Schnee- und Lichtverhältnisse bzw. wie sie diese Informationen interpretieren sollen. Da ihnen diese Information fehlt, können sie ihr Skifahren nicht verbessern. *Unausgewogene* Paare und Familien ignorieren Feedback von anderen oder sind nicht in der Lage es anzunehmen, und können dadurch ihre Nähe und Flexibilität nicht anpassen.

Die Unterschiede zwischen Profiskifahrern und Anfängern und zwischen *ausgewogenen* und *unausgewogenen* Familien oder Paaren werden in Stresssituationen ganz deutlich. Profiskifahrer sind, wie *ausgewogene* Systeme, in der Lage mehr Bindung und Flexibilität in Stresssituationen zu zeigen. Umgekehrt bleiben Anfänger, wie auch *unausgewogene* Systeme, in den Extrempositionen der Nähe und Flexibilität hängen, was ihre Unfähigkeit Stress zu bewältigen unterstreicht. Wie beim Skifahren brauchen Paare und Familien mehr Nähe und Flexibilität, um die sich ändernden Herausforderungen des Lebens zu bewältigen.

Familiendynamik in Fernsehserien und Filme

Fernsehserien und Filme zeigen sehr deutlich die unterschiedliche Familien- und Paardynamik. Da die *unausgewogenen* Familien interessanter und dramatischer sind, werden sie eher dargestellt, als *ausgewogene* Familien. In manchen Filmen sieht man auch, wie sich Familien mit der Zeit ändern (zum Beispiel nach Stresssituationen oder einfach mit dem Alter). In diesem Abschnitt betrachten wir ein paar Filmfamilien, die die verschiedenen Familiensysteme sehr gut abbilden. Viele klassische und neuere Filmfamilien bieten gute Beispiele der Familiensysteme. Wir haben uns bewusst für die folgenden beiden Filme entschieden, weil sie die verschiedenen Familiensysteme besonders gut darstellen.

Alle lieben Raymond: Eine extrem verbundene / unflexibele Familie

Alle lieben Raymond handelt von Raymond Barone, einem erfolgreichen Sportkolumnisten aus Long Island, seiner Frau Debra, Tochter Ally und zwillings Söhne Geoffrey und Michael. Rays Eltern, Frank und Marie, wohnen in einem Haus direkt gegenüber, was ihnen immer wieder Möglichkeiten zum Einmischen in Rays Leben bietet.

Rays Bruder Robert, ein geschiedener Polizist, zieht ständig bei den Eltern ein und aus und kommt immer wieder bei Ray vorbei, um sich über Rays erfolgreiche Karriere und glückliche Familie zu beschweren. Er hat auch immer wieder das Gefühl, dass Ray der Lieblingssohn seiner Mutter sei.

Die Familie zeigt ihre Verstrickung (extrem verbunden) dadurch, dass die Eltern von Ray und sein Bruder ständig in seinem Haus sind. Wie es typisch für eine extrem verbundene Familie ist, ist das persönliche Leben und die Beziehung von Ray und Debra ständig Gesprächsthema in der Familie. Familienmitglieder haben Schwierigkeiten, sich aus der Verstrickung zu befreien. Debra versucht immer wieder vergeblich, mehr Abstand und Eigenständigkeit von Rays Eltern zu erlangen, was selten und nur zum Preis von Schuldgefühlen gegenüber Marie gelingt.

Marie ist die Matriarchin der Familie und versucht andere zu kontrollieren - ein sehr typisches Muster in einem starren Familiensystem. Angeheiratete Verwandte haben Schwierigkeiten sich in eine solchen Familie einzuleben. Die Inflexibilität des Systems zeigt sich auch bei den beiden Jungen, die keine Veränderungen in ihrem eigenen Leben vornehmen und sich auch nicht gegen die Wünsche ihrer Oma stellen können.

Die Kommunikation ist typischer Weise mangelhaft, gefüllt mit Geheimnissen, indirekten Botschaften und Beleidigungen. In der Tat hört man selten positive Kommunikation in der Familie.

Was ist mit Bob?: Eine verbundene / unflexibele Familie

Die Familie Marvin wird von den prominenten Psychiater Dr. Leo Marvin (Richard Dreyfuss) Autor des Buches *Baby Schritte*, geführt. Er und seine Frau Fay (Julie Hagerty), haben eine Tochter, Anna, im Teenageralter und einen 9-jährigen Sohn, Sigmund. Leo ist sehr selbstbewusst und kontrolliert die Familie sehr stark. Fay ist eine warmherzige fürsorgliche Hausfrau, die ihren Mann gerne unterstützen möchte. Beide Kinder sind etwas distanziert von der Familie.

Die Familie Marvin ist unflexibel und verbunden da der Vater sehr kontrollierend ist und es wenig emotionale Nähe in der Familie gibt. Ihre Kommunikationsfähigkeiten sind schwach, vor allem weil der Vater herrscht und deshalb alle anderen Familienmitglieder wenig zu sagen haben.

Die Familie erfährt viel Veränderung, als Bob Wiley (Bill Murray) Patient von Dr. Marvin wird. Bob wird so abhängig von Dr. Marvin, dass er der Familie sogar in den Urlaub folgt.

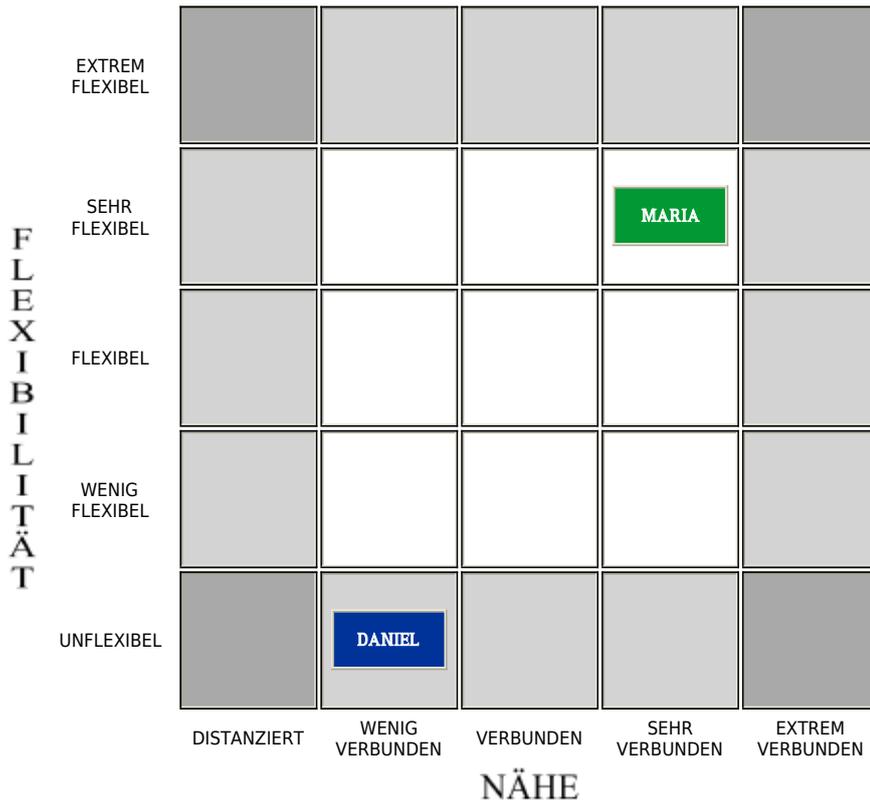
Zur gleichen Zeit wird Dr. Marvin von der Fernsehshow *Good Morning America* für ein Interview aufgesucht. Bob nimmt an dem Interview teil, weil er von Dr. Marvins Hilfe total begeistert ist und dies anderen mitteilen möchte. Während des Interviews wird Bob sehr redogewandt; Dr. Marwin auf der anderen Seite ist so nervös und frustriert, dass es ihm die Sprache verschlägt.

Im Laufe des Films wird Bob mehr und mehr mit der Familie involviert und das Familiensystem wechselt zu mehr ausgewogenen Ausprägungen - sehr flexibel und sehr verbunden, mit guten Kommunikationsfähigkeiten. Bob ermutigt die Familienmitglieder ihre Gefühle auszusprechen und miteinander Spaß zu haben. Er bringt dem Sohn Sigmund das Tauchen bei (etwas, das Leo versäumt hat). Leo verliert die absolute Kontrolle über seine Familie, weil die anderen den eher flexiblen Stil von Bob bevorzugen. Leo wird zunehmend frustriert und distanziert sich von der Familie - was zu einer Depression führt. Schließlich wird er in die Psychiatrie eingewiesen. Doch letztlich ändert sich die Familie und wird ausgewogener, weil Bob ein Teil der Familie geworden ist.

AUSWERTUNG FÜR ANBIETER

Die **Paarstrukturkarte** in der Auswertung für Anbieter beschreibt die Paarbeziehung, wie die Partner sie jeweils wahrnehmen. Einzelne Personen sehen ihre Beziehung oft u.a. auch deshalb anders, weil sie unterschiedliche Erwartungen und Erfahrungen haben.

Paarstrukturkarte



Paar Nähe ist die emotionale Nähe zum Partner. Die Beziehungen reichen von *distanziert* bis *extrem verbunden*.

- Daniel fühlt sich dem Partner **wenig verbunden**. Das bedeutet, dass er/sie womöglich eine gewisse Isolation oder emotionale Distanz dem Partner gegenüber empfindet. Weniger eng verbundene Paare sind oft recht unabhängig voneinander. Die Partner sollen darauf achten, dass sie sich nicht zu weit voneinander entfernen.
- Maria beschrieb die Beziehung als **sehr verbunden**. Sehr verbundene Paare stehen einander sehr nahe, was eine interdependente Beziehung widerspiegelt. Die meisten gesunden Ehen sind verbunden und die Partner genießen es, zusammen zu sein, gestehen den Partner jedoch zugleich eine gewisse Unabhängigkeit zu.

Paarflexibilität ist die Fähigkeit Veränderungen in Rollen- und Aufgabenverteilung bei Bedarf vorzunehmen. Beziehungen reichen von *unflexibel* bis *extrem flexibel*.

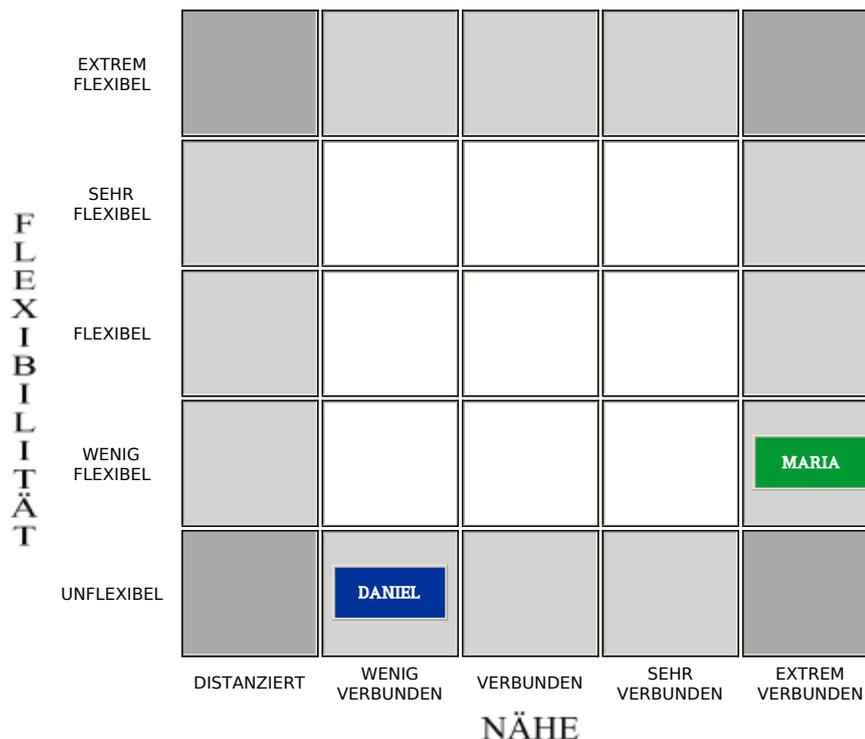
- Daniel hat das Gefühl, dass die Beziehung **unflexibel** und nicht sehr offen für Veränderungen ist. Solche Paar müssen sich schützen vor zu feste Regeln und Struktur in der Ehe. Struktur ist gut, doch braucht eine Ehe auch ein gewisses Maß an Flexibilität um ausgeglichen zu sein.
- Maria empfindet die Beziehung als **sehr flexibel**. Stabilität und Veränderung stehen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander. Sie treffen viele Entscheidungen gemeinsam und können sich auf die jeweils aktuelle Situation einstellen. Die meisten Paare genießen dieses Maß an Flexibilität.

Für das Paargespräch: Betrachten Sie die Ergebnisse bei Nähe und Flexibilität. Es könnte hilfreich sein, darüber zu reden, was dem Paar am momentanen Grad der Nähe und Flexibilität gefällt. Es ist auch hilfreich darüber zu reden, ob die Partner mehr oder weniger Nähe oder Flexibilität wünschen.

PREPARE/ENRICH Übungen: *Eine Landkarte Ihrer Beziehung, Übungen zu "Nähe" und "Flexibilität"*

Die **Familienstrukturkarte** in der Auswertung für Anbieter beschreibt die Art der Herkunftsfamilie für jeden Partner. Sie ist wichtig, weil Menschen dazu neigen, das Familiensystem ihrer Herkunftsfamilie in der gegenwärtigen Beziehung wieder herzustellen. Entweder sie erstellen die gleiche Art von Familiensystem, das sie aus der Kindheit kennen, oder sie reagieren dagegen und versuchen, das entgegengesetzte System aufzubauen. Kommt ein Paar aus sehr unterschiedlichen Familiensystemen, kann dies Konflikte in der Beziehung schaffen.

Familienstrukturkarte



Familien Nähe ist der Grad emotionaler Nähe zwischen Familienmitgliedern der Herkunftsfamilie. Die Beziehungen reichen von *distanziert* bis *extrem verbunden*.

- Daniel ist in einer Familie aufgewachsen, das als **wenig verbunden** empfunden wurde. Das bedeutet, dass die Familienmitglieder eine gewisse Nähe zueinander empfanden, zugleich jedoch sehr viel Freiraum, den eigenen, persönlichen Lebensstil zu entwickeln.
- Maria ist in einer Familie aufgewachsen die als **extrem verbunden** empfunden wurde. Die Familienmitglieder hatten eine große Nähe innerhalb der Herkunftsfamilie, und diese Nähe und Loyalität hatte in der Familie hohe Priorität. Von Zeit zu Zeit war diese Verbundenheit womöglich zu stark und sie wünschten sich größere Unabhängigkeit von der Familie.

Familien Flexibilität ist die Fähigkeit der Familie Veränderungen in Rollen- und Aufgabenverteilung bei Bedarf vorzunehmen. Familien reichen von *unflexibel* bis *extrem flexibel*.

- Daniel ist in eine Familie aufgewachsen, die als **unflexibel** und nicht sehr offen für Veränderungen empfunden wurde. Veränderungen in der Leitungsverantwortung, in Rollen und Abläufen stoßen bei den Familienmitgliedern oft auf Widerstand. Sie haben eventuell auch Schwierigkeiten damit, mit Stress umzugehen und neue Wege zu finden, um Probleme anzugehen.
- Maria ist in einer Familie aufgewachsen, die als **wenig flexibel** erlebt wurde. Solche Familien weisen ein hohes Maß an Strukturen und Ordnungen auf. Die Leitungs- und Entscheidungsverantwortung sowie die Rollen sind klar definiert und lassen wenig Spielraum. Die Familie hatte gewisse Schwierigkeiten damit, mit Stress klarzukommen und neue Wege zu finden, um Probleme anzugehen.

Für das Paargespräch: Betrachten Sie die Ergebnisse bei Familiennähe und -flexibilität. Besprechen Sie die Familiennähe und -flexibilität anhand konkreter Ereignisse - z.B. Feiertage, Geburtstage oder Umgang mit Disziplin. Was möchte das Paar aus der Herkunftsfamilie mit in die Beziehung nehmen? Was soll geändert werden?

PREPARE/ENRICH Übungen: Eine Landkarte Ihrer Beziehung, Übungen zu "Nähe" und "Flexibilität"

HYPOTHESEN: AUSGEGLICHENER BEZIEHUNGEN SIND GESÜNDER

Mehrere Hypothesen wurden von der Paar- und Familienstrukturkarte (Circumplexmodell) abgeleitet, die in hunderten von Studien anhand der Eigenangabeskala FACES überprüft wurden. Im Allgemeinen wurden diese Hypothesen bestätigt.

Ein wichtiger Unterschied besteht in der Paar- und Familienstrukturkarte zwischen ausgewogenen und unausgewogenen Arten der Paar- und Familienbeziehung. In ausgewogenen Beziehungen sind die Familienmitglieder oder Partner einander nah, und die Beziehung ist eher flexibel. Die neun ausgewogenen Arten sind in der Mitte der Strukturkarte.

Unausgewogene Paare oder Familien sind eher unflexibel oder extrem flexibel und distanziert oder extrem verbunden. Die vier unausgewogenen Arten sind in den vier Ecken der Strukturkarte.

Hypothese 1:

Paare/Familien mit ausgewogener Nähe und Flexibilität werden im allgemeinen angemessener in den verschiedenen Phasen des Lebenszyklus einer Familie funktionieren als solche, die extrem in diesen Dimensionen sind.

Das Konzept der Ausgewogenheit ist ein wichtiger Aspekt der Paar- und Familienstrukturkarte. Obwohl ein ausgewogenes Familiensystem im Zentrum der beiden Ebenen des Modells angesiedelt ist, sollte nicht angenommen werden, dass diese Familien immer in gemäßigter Weise operieren. Ausgewogenheit bedeutet, dass ein Familiensystem die Extreme der Dimensionen erleben kann, wo sie angemessen sind, aber nicht typischer Weise für lange Zeit in diesen Extremen verharren.

Familien und Paare, die in Nähe ausgewogen sind, erlauben Familienmitgliedern sowohl Unabhängigkeit als auch Verbundenheit mit der Familie zu erleben. Beide Extreme werden toleriert und erwartet, doch wird nicht ständig aus ihnen heraus agiert. Umgekehrt tendieren die unausgewogenen Familien dazu, nur im Extrem zu fungieren, wobei die Mitglieder nicht ermutigt werden, irgendetwas an der Funktionsweise der Familie zu ändern. Dies führt zu Hypothese 2.

Hypothese 2:

Ausgewogene Paare/Familien haben ein größeres Verhaltensrepertoire und sind im Vergleich zu extremen Familien besser in der Lage, sich zu ändern.

Weil ausgewogene Familien und Paare das Alleinsein und Gemeinschaft (bei Nähe) und Stabilität und Veränderungen (bei Flexibilität) im Gleichgewicht halten, entwickeln sie eine Vielzahl unterschiedlicher Verhaltensweisen. Hingegen haben *unausgewogene* Beziehungen bestimmte extreme Verhaltensweisen, die sie immer benutzen.

Hypothese 3:

Wenn die normativen Erwartungen einer Familie extreme Verhaltensweisen für eine oder beide Dimensionen der Paar- und Familienstrukturkarte unterstützen, wird eine gute Funktion so lange gewährleistet sein, wie alle Familienmitglieder mit den Erwartungen einverstanden sind.

Die normativen Erwartungen in unserer Kultur bieten widersprüchliche Themen an, die bei Paaren und Familien zu Problemen führen können. Auf der einen Seite wird erwartet, dass die Familie vieles gemeinsam macht. Auf der anderen Seite wird der Einzelne ermutigt, sein eigenes Leben zu leben, sich selbst zu verwirklichen. Das Thema der Unabhängigkeit wird vorherrschender, wenn Kinder in die Adoleszenz kommen und gewinnt auch für immer mehr Frauen in unserer Kultur an Bedeutung. Für viele Familien ist es daher schwierig geworden, ein gutes Gleichgewicht zwischen den Erwartungen zu halten.

Familien gehen in unserer Kultur noch sehr weit auseinander, was die Ermutigung von Nähe innerhalb der Familie und persönlicher Entwicklung angeht. Obwohl die meisten Eltern eine Entwicklung von Werten, die ihren eigenen ähnlich sind, bei ihren Kindern gerne sehen, wollen die meisten Eltern auch, dass ihre Kinder autonom werden und sich vom Familiensystem abgrenzen.

Eine wachsende Minderheit von Familien hat jedoch die normative Erwartung starken Familienzusammenhalts. Ihre Familiennormen betonen emotionale und körperliche Nähe, und sie bemühen sich um einen hohen Grad an Konsens und Loyalität. Diese Haltung findet sich besonders in manchen ethnischen Gruppen (z.B. Südeuropäer) und bestimmten religiösen Gemeinschaften (z.B. Mormonen).

Solche Erwartungen findet man auch, wenngleich geringer ausgeprägt, in vielen anderen Familien, unabhängig vom ethnischen oder religiösen Hintergrund. Viele dieser Familien können als extrem verbunden beschrieben werden. Dennoch funktionieren sie gut, so lange alle Familienmitglieder mit den Erwartungen übereinstimmen.

Hypothese 4:

Ausgewogene Paare/Familien haben mehr positive Kommunikationsfähigkeiten als extreme Paare/Familien.

Kommunikation ist eine entscheidende Dimension der Paar- und Familienstrukturkarte, weil sie die anderen Dimensionen bewegt und verändert. Dies führt zu zwei spezifischen Hypothesen, die Kommunikation mit Ausgewogenheit und Veränderung von Nähe und Flexibilität verbindet.

Im allgemeinen fördern positive Kommunikationsfähigkeiten in einem Familiensystem den Erhalt einer Ausgewogenheit bei beiden Dimensionen. Negative oder fehlende Kommunikationsfähigkeiten hindern hingegen daran, in den mittleren Bereich zu gelangen und erhöhen damit die Wahrscheinlichkeit, dass das extreme System extrem bleibt.

Zu positiven Kommunikationsfähigkeiten gehören:

- Selbstbehauptung
- aktives Zuhören
- klare, kongruente Botschaften senden
- Empathie
- stützende Kommentare
- effektive Problembewältigungsmechanismen

Zu negativen Kommunikationsfähigkeiten gehören:

- Vermeidung
- Unwilligkeit/Unfähigkeit zum Zuhören
- unstimmige oder doppelte Botschaften
- Mangel an Empathie
- nicht-stützende Kommentare
- schlechte Problembewältigungsmechanismen

Hypothese 5:

Positive Kommunikationsfähigkeiten versetzen ausgewogene Paare und Familien in die Lage, ihr Niveau an Nähe und Flexibilität leichter zu verändern, als unausgewogene Paare und Familien.

Weil ausgewogene Beziehungen im Allgemeinen bessere Kommunikationsfähigkeiten haben, sind sie offener für Rückmeldungen über Bedürfnisse der Nähe und Flexibilität von anderen Familienmitgliedern. Umgekehrt haben unausgewogene Beziehungen oft schlechte Kommunikationsfähigkeiten und sind weniger offen für Rückmeldungen.

Hypothese 6:

Um mit situativem Stress und entwicklungsbedingten Veränderungen in den Phasen der Familie umzugehen, werden ausgewogene Familien ihre Nähe und Flexibilität verändern, während unausgewogene Familien Veränderung widerstehen.

Die Paar- und Familienstrukturkarte erlaubt es, Systemtheorien mit der Familienentwicklung zu integrieren, ein Vorschlag, der schon vor mehr als drei Jahrzehnten von Reuben Hill gemacht wurde. Aufbauend auf dem Familienentwicklungsmodell, wird angenommen, dass sich Familien in den normalen Übergangsstadien der Familie ändern müssen. Es wird daher erwartet, dass die Position im Lebenszyklus einer Familie und die Zusammensetzung der Familie einen starken Einfluss auf die Art des Familiensystems haben.

STUDIEN, DIE DIE HYPOTHESEN ZUR STRUKTURKARTE VALIDIEREN

Ausgewogene vs. unausgewogene Familien

Eine Hypothese ist, dass ausgewogene Familien und Paare besser funktionieren als unausgewogene Paare und Familien. Mehr als 250 Studien (Kouneski, 2001; Olson und Gorall, 2003) haben diese Hypothese unterstützt. In den Studien wurden Familien mit den unterschiedlichsten seelischen Problemen und Symptomen mit nichtklinischen Familien verglichen. Die meisten Studien benutzten das Testverfahren FACES (*Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale*), in welchem hohe Werte bei Nähe und Flexibilität eine ausgeglichene Familie oder Partnerschaft darstellen. Das bedeutet, es gibt eine lineare Beziehung zwischen gesunden Familien und Werten bei FACES (Olson, 2000). Das liegt daran, dass frühere Versionen von FACES die extrem hohen Bereiche der Nähe (Verstrickung) und Flexibilität (Chaos) nicht abdeckten, während mit FACES IV dieses Ziel erreicht wird (lesen Sie mehr über FACES IV auf der Website - www.facesiv.com).

Nachdrückliche Unterstützung für die Hypothese, dass ausgewogene Familien besser funktionieren, findet man in den circa 10 Studien, die die Clinical Rating Scale (CRS), einer Beobachtungsskala, die entwickelt wurde, die Dimensionen des Circumplexmodells zu messen (Kouneski, 2001). Anders als bei FACES bildet die CRS die ganze Bandbreite von Nähe und Flexibilität ab und deckt eine kurvenförmige Beziehung der Familienfunktion auf (Thomas und Olson, 1993, Thomas und Ozechowski, 2000).

Ausgewogene Paare/Familien und Kommunikation

Eine weitere Hypothese ist, dass ausgewogene Paare und Familien positivere Kommunikationsfähigkeiten haben als unausgewogene Paare oder Familien. Kommunikation wird sowohl in der Ehe als auch bei Familien gemessen werden.

In einer amerikanischen Studie mit 21.501 Ehepaaren, die an ENRICH teilgenommen haben, wurde fest gestellt, dass die glücklichsten Ehen ausgewogen bei Nähe und Flexibilität waren und bessere Kommunikationsfähigkeiten hatten als unausgewogene Paare (Olson und Olson, 2000). In einer Untersuchung von über 20 Studien von Familien fand Kouneski (2001) heraus, dass die meisten Studien die Hypothese, dass ausgewogene Familien eine bessere Kommunikation hatten als unausgewogene, unterstützten.

VERÄNDERUNGEN DES FAMILIENSYSTEMS IM LEBENSZYKLUS

Die Paar- und Familienstrukturkarte ist dynamisch, weil sie annimmt, dass im Laufe der Zeit Veränderungen in einem Familiensystem stattfinden. Familien sind frei, sich in jegliche Richtung zu bewegen, die die Situation im Lebenszyklus oder die Sozialisation

der Familienmitgliedern erfordert. Das Modell illustriert die Entwicklungsveränderungen, die ein Paar erleben kann, angefangen von der ersten Freundschaft über Eheschließung, Schwangerschaft, Geburt des ersten Kindes, Kindererziehung, über Teenager erziehen und loslassen und schließlich wieder ein Paar werden.

Die Abbildung zeigt die Änderungen, die ein Paar über eine kurze Zeit von nur fünf Jahren von der ersten Freundschaft bis hin zur Geburt ihres ersten Kindes und dann weiter bis zum vierten Lebensjahr des Kindes erlebte. Während der Zeit der Freundschaft (1) hatte das Paar eine *sehr verbundene/sehr flexible* Beziehung. Die Partner waren einander nah (sehr verbunden) und hatten eine sehr flexible Einstellung bezüglich Führung und Entscheidungsfindung.

Während des ersten Ehejahres (2) war das Paar *extrem verbunden/flexibel*. Sie waren verliebt und verbrachten viel Zeit miteinander, da sie immer noch in der „Flitterwochen-Phase“ waren und sich gefühlsmäßig sehr verbunden fühlten. Sie waren im Allgemeinen auch flexibel weil sie immer noch dabei waren die Rollenverteilung und Führung zu sortieren.

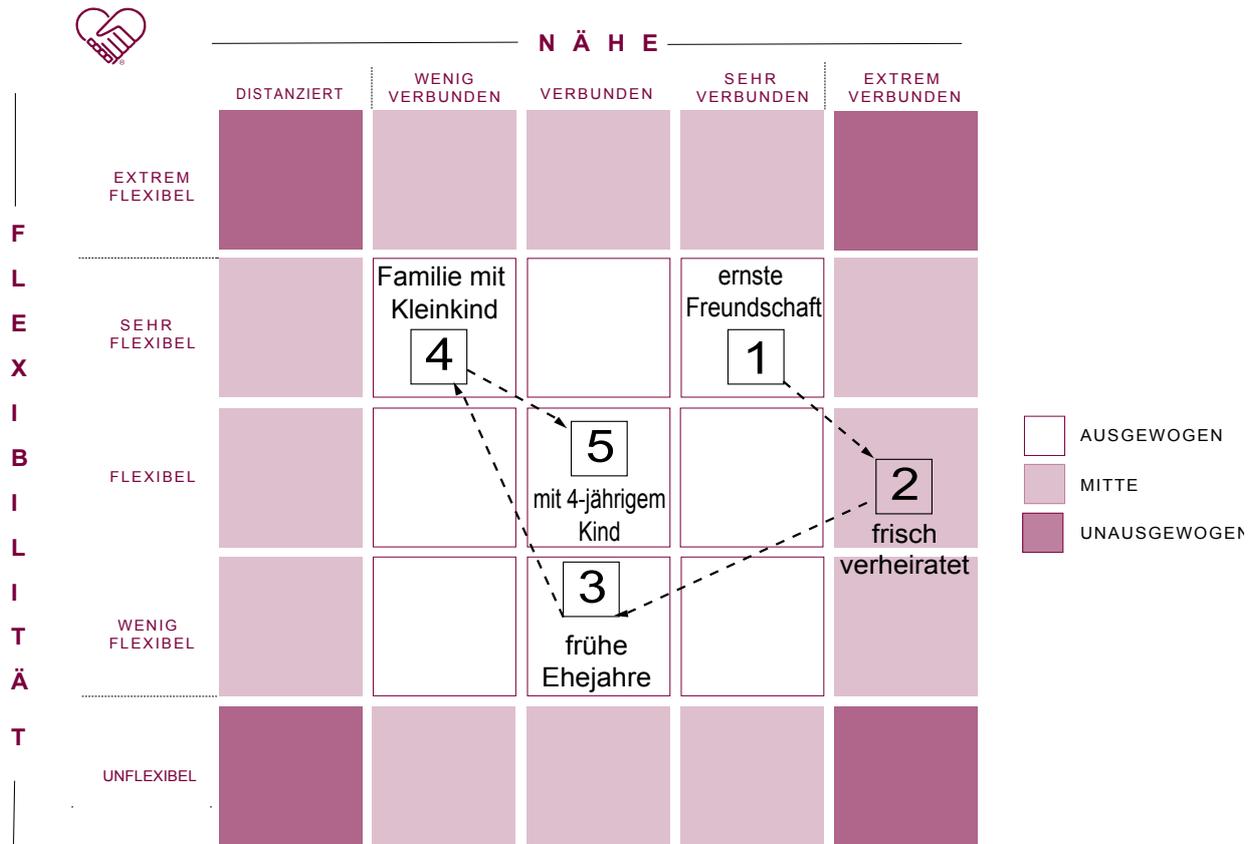
Am Ende des zweiten Ehejahres (3) hatte der sogenannte „Honeymoon Effekt“ nachgelassen, und das Paar wurde *wenig flexibel/verbunden*. Die Begeisterung für einander war nicht mehr so groß wie am Anfang, und das Zusammensein wurde ausgeglichener - jeder war mehr mit sich selber beschäftigt. Sie entwickelten mehr Routine in den Rollen und im Lebensstil und wurden jetzt *wenig flexibel*.

Am Ende des dritten Ehejahres bekam das Paar ein Baby (4). Das Baby verursachte eine drastische Veränderung in der Paarbeziehung und sie änderten in eine *wenig verbundene/sehr flexible* Familie. Am Anfang wurde das Gefühl der Nähe zwischen Mann und Frau vergrößert, weil sie ein gemeinsames Ziel in der Kindererziehung hatten. Doch das Baby nahm die Zeit und Energie der Mutter zunehmend in Anspruch, und das Paar hatte Schwierigkeiten, Zeit für sich als Paar zu finden. Mutter und Kind wurden sehr eng, doch die Paarbeziehung wurde eher *wenig verbunden*. Es gab viel Veränderung als das Paar gezwungen war, sich den Herausforderungen des Elternseins anzupassen. Ihr Leben war völlig aufgewühlt, weil sie auch nachts aufstehen mussten, um für das Baby zu sorgen. Das unberechenbare Verhalten des Babys verursachte viel Chaos und das Paar hatte Schwierigkeiten, einen geregelten Alltag aufrecht zu halten. Deshalb wurden sie jetzt zu einer *sehr flexiblen* Familie.

Als das Kind 4 Jahre alt wurde, war das Familiensystem wieder stabil (5) und sie waren jetzt eine *verbundene/flexible* Familie. Früher waren beide berufstätig, doch blieb die Mutter die letzten Jahre zu Hause, um auf das Baby aufzupassen. Jetzt wollte sie wieder teilzeitig arbeiten. Der Vater verbringt wenig Zeit mit dem Kind, weil er sehr mit seiner Arbeit und einer Beförderung beschäftigt ist. Sowohl die Nähe als auch die Flexibilität sind um einen Punkt nach unten gegangen und beide können das Leben besser genießen.

Dieser Beispiel zeigt, wie sich die Beziehung eines Paares von der ersten Freundschaft

VERÄNDERUNGEN DES FAMILIENSYSTEMS IM LEBENSZYKLUS



über die ersten Ehejahre hin verändern kann. Die Änderungen können langsam über Monate passieren oder viel schneller, z.B. nach der Geburt eines Kindes. Die Änderungen passieren oft ungeplant. Trotzdem können Paare überlegen, welche Art der Beziehung sie gerne hätten, und können die Initiative ergreifen, eine für beide passende Art zu erreichen. Diese Änderungen im Paar- bzw Familiensystem sind ein Auszug dessen, was im Laufe des Lebenszyklus an Änderungen in der Ausprägung von Nähe und Flexibilität geschieht.

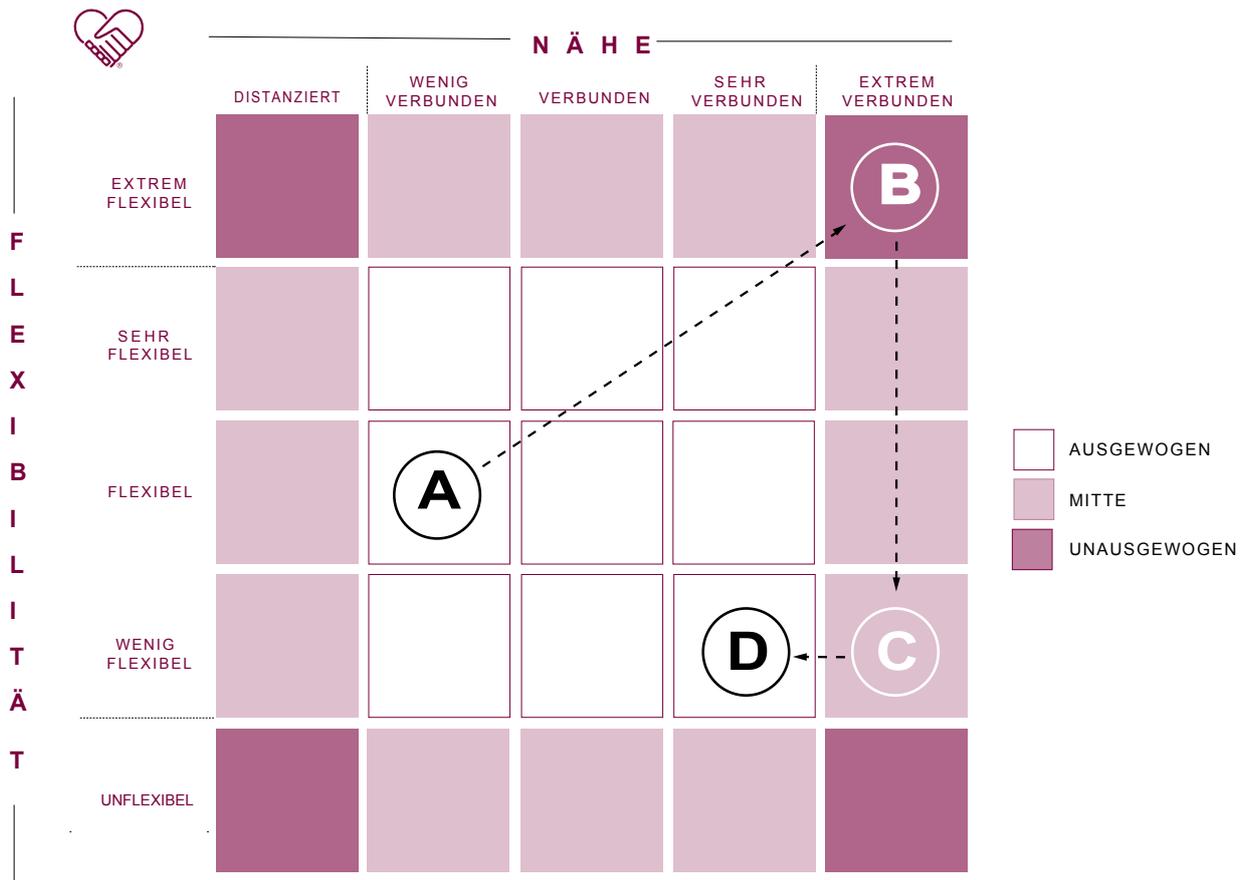
STRESSBEDINGTE VERÄNDERUNGEN

Ein Hypothese bezieht sich darauf, wie Paare und Familien sich in Stresssituationen anpassen. *Ausgewogene* Familien sind im Vergleich zu extremen Familien besser in der Lage, Stresssituationen zu bewältigen weil sie eher ihr Familiensystem anpassen können (Veränderungen zweiter Ordnung), um mit dem Stressfaktor zurecht zu kommen.

Die folgenden allgemeine Grundsätze der stressbedingten Veränderungen wurden entwickelt nachdem die Auswirkung von Stress an einigen hundert Paaren und Familien anhand der Paar- und Familienstrukturkarte untersucht wurden (Olson, 2000). *Erstens*, in Stresssituationen gehen Paare und Familien oft in die extremen Ecken der Flexibilität und Nähe. *Zweitens*, die Kommunikation nimmt in Stresssituationen meistens zu. *Drittens*, nimmt der Stress ab, werden Paare und Familien für gewöhnlich wieder ein ähnliches - aber

selten gleiches - System. *Viertens*, Paare und Familien brauchen mindestens 6 - 12 Monate, um mit einer großen Stresssituation zurecht zu kommen. *Fünftens*, *ausgewogene* Paare und Familien werden in Stresssituationen eher *unausgewogen*, kehren dann aber zu einem anderen, *ausgewogenen* System zurück.

VERÄNDERUNGEN IM FAMILIENSYSTEM NACH EINEM HERZINFARKT



Ein wichtiger Aspekt der Karte ist die Möglichkeit, die Veränderungen im Familiensystem vor und nach einem großen Stressfaktor zu verstehen. Im folgenden Beispiel hatte John (der Ehemann) im Alter von 58 Jahren, ein Herzinfarkt. Er war ein erfolgreicher Geschäftsmann und seine Frau arbeitete teilzeitlich. Sie hatten ein Sohn, Dan, auf dem College und eine Tochter, Eva, in der Oberschule. Vor dem Infarkt (A) war die Familie *wenig verbunden/flexibel* - was für ihre Familienkonstellation stimmig war. Wenige Stunden nach dem Infarkt (B) wurde die Familie *extrem verbunden/extrem flexibel*, da sie nicht wussten, ob der Vater/Ehemann überleben würde. Die Familienmitglieder versammelten sich im Haus mit engen Freunden und haben sich gegenseitig sehr unterstützt. Viel Nähe wurde erreicht und die Unsicherheit, wie es mit John weitergehen würde, verursachte viel Durcheinander in der Familie. Hier wird deutlich, dass Extreme manchmal durchaus sehr funktional sein können.

In den Tagen und Wochen direkt nach dem Infarkt wurde die Familie sehr organisiert weil alle bemüht waren, einander zu unterstützen und auszuhelfen. Die Familienmitglieder blieben zusammen, und sie waren einander emotional sehr verbunden, doch haben sie eine strukturierter Art des Handelns entwickelt, und sind so zu einer *extrem verbunden/wenig flexiblen* (C) Familie geworden. Diese zusätzliche Struktur war ein Versuch, Ordnung in das Durcheinander zu bringen. Das Zuhause wurde der zentrale Versammlungsort und alle blieben auch telefonisch in Kontakt.

Zwei Monate später war John wieder zu Hause und das Familiensystem änderte sich wieder - jetzt wurden sie *verbunden/wenig flexibel* (D). Sie waren immer noch gut organisiert, weil sie sich um John kümmern mussten, mussten aber trotzdem langsam in ihren Alltag zurück kehren. Die Nähe war nicht mehr ganz so extrem. Trotzdem war die Familie näher und mehr organisiert als vor dem Infarkt, was natürlich sehr nützlich war, um sich als Familie von dem ganzen Stress zu erholen.

Dieser Beispiel zeigt die Fähigkeit einer Familie, sich einer Stresssituation anzupassen. Das Familiensystem änderte sich mehrfach in nur wenige Wochen nach dem Infarkt, und diese Änderungen waren hilfreich für die Familie, besser und effektiver mit dem Trauma umzugehen. Die Fähigkeit einer Familie sich so zu ändern, ist sehr praktisch, da sie dadurch besser mit Krisensituationen zurecht kommen.

Zusammenfassend kann man sagen, es wird erwartet, dass Familiensysteme sich in Krisensituationen ändern. Wie in der Paar- und Familienstrukturkarte angenommen, haben *ausgewogene* Familien Mittel und Fähigkeiten ihr Familiensystem bei Bedarf zu ändern, um eine bestimmte Krisensituation besser zu verkraften. Im Gegensatz dazu fehlen *unausgewogenen* Familien die nötigen Mittel, das Familiensystem zu ändern, und sie haben große Schwierigkeiten sich einer Krise anzupassen. *Ausgewogene* Familien haben die größere Fähigkeit Änderungen zweiter Ordnung zu erreichen, weil sie besser in der Lage sind, ihr Familiensystem zu ändern, um sich Krisen in der Familie anzupassen.

NACHGESPRÄCH MIT DER PAAR- UND FAMILIENSTRUKTURKARTE

- Beide Partner haben die Nähe und Flexibilität der Paarbeziehung und der eigenen Herkunftsfamilie beschrieben. Die Ergebnisse finden Sie auf der Paar- und Familienstrukturkarte.
- Erklären Sie die Bedeutung von Paar- und Familiennähe und wie man ein gutes Gleichgewicht zwischen Distanz und Nähe erreichen kann.
- Erklären Sie die Bedeutung von Paar- und Familienflexibilität, und wie man ein gutes Gleichgewicht zwischen Stabilität und Veränderung erreichen kann.

- Beschreiben Sie ausgeglichene und unausgeglichene Beziehungen.
- Geben Sie dem Paar einen kurzen Überblick über die Paar- und Familienstrukturkarte und berichten Sie, welche Erfahrungen Sie damit mit anderen Paaren gemacht haben. Zeigen Sie jedem Partner, wie es die Beziehungen wahrgenommen hat.
- Betrachten Sie folgende Beispiele mit dem Paar, wenn Sie die Nähe und Flexibilität der Herkunftsfamilien besprechen:

Familienzusammenkünfte an Feiertagen

Mahlzeiten

Nähe in der Ehe der Eltern

sich um ein krankes Familienmitglied kümmern

Geburtstags-/Jubiläumsfeiern

Disziplin und Elternverantwortungen

Flexibilität in der Ehe der Eltern

sich Stresssituationen anpassen

- 1) Wie ähnlich haben Sie und Ihr Partner Ihre Herkunftsfamilien beschrieben?
- 2) Wie könnten die Ähnlichkeiten und Unterschiede Ihre Beziehung beeinflussen?
- 3) Was würden Sie aus Ihrer Herkunftsfamilie in Ihrer Paarbeziehung wiederholen wollen?
- 4) Was würden Sie aus Ihrer Herkunftsfamilie in Ihrer Paarbeziehung auf keinen Fall wiederholen wollen?
- 5) Wie zufrieden sind Sie mit der Struktur Ihrer Beziehung?
- 6) Was möchten Sie an Ihrer Paarbeziehung ändern?



Kapitel 7: **GOSUA PERSÖNLICHKEITSPROFIL**

INHALT

Persönlichkeit definiert

Das Fünf Faktoren Modell der Persönlichkeit

Interpretation des GOSUA Persönlichkeitsprofils

GOSUA Reliabilität

Vergleich von GOSUA mit anderen Persönlichkeitsmodellen

Interpretation der GOSUA Werte in der Paarberatung

gesellig

offen

strukturiert

umgänglich

ausgeglichen

PERSÖNLICHKEIT DEFINIERT

- Man kann die Persönlichkeit als die Eigenschaften einer Person sehen, die zu einem beständigen Muster des Fühlens, Denkens und Handelns führen (Pervin und John, 2001). Diese Definition ist zwar sehr vereinfacht, bietet aber eine gute Möglichkeit, die Persönlichkeit zu verstehen.
- Anbieter, die die Persönlichkeiten gut verstehen, können besser vorhersagen, wie bestimmte Personen in bestimmten Situationen reagieren werden. Unterschiedliche Sichtweisen der Persönlichkeit erlauben Forschern und Anbietern, viel unverständliche Informationen in kleinere, verständliche Begriffe zu übersetzen, um Handlungen und Arbeitsweisen zu erklären.
- Eine wesentliche Eigenheit der Persönlichkeit ist, dass sie relativ stabil bleibt. Ein weit verbreiteter Irrtum ist, dass Sie Persönlichkeitsmerkmale ändern können, wenn sie Ihnen nicht gefallen. Es kann sein, dass Sie kleine Änderungen der Persönlichkeit mit der Zeit vornehmen können, aber die Persönlichkeitsmerkmale an sich sind ein Leben lang stabil.
- Für Paare bedeutet dies, dass sie nicht versuchen sollen die Persönlichkeitsmerkmale des Partners zu ändern, und es auch nicht erwarten können. Beziehungsfähigkeiten können gelernt und verbessert werden. So kann ein Einzelner lernen, besser mit seinem Partner zu kommunizieren oder mit Geld umzugehen. Aber ein extravertierter Mensch kann nicht auf einmal introvertiert sein. Paare, die die Persönlichkeitsmerkmale des Partners zu ändern versuchen, werden daran scheitern und nur Frustration erleben.
- Egal wie viele Gemeinsamkeiten ein Paar hat, ist es unmöglich, dass zwei Menschen genau gleich denken, fühlen und handeln. Es gibt nicht nur Geschlechterunterschiede und Unterschiede in der Herkunft, sondern jede Persönlichkeit ist einzigartig. Die Ähnlichkeiten und Unterschiede der beiden Persönlichkeiten zu erforschen kann spannend sein. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Kombinationen der Persönlichkeitsmerkmale, die zu einer erfolgreichen Beziehung führen, aber manche Paare haben größere Schwierigkeiten, wenn sie sehr unterschiedliche Vorlieben in der Lebensanschauung haben.

DAS FÜNF FAKTOREN MODELL DER PERSÖNLICHKEIT

Die *Personalisierte Version* integriert das Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeit, das als die stabilste und am meisten zitierte Persönlichkeitsbeschreibung in der heutigen psychologischen Literatur gilt (Costa und McCrae, 1992; Goldberg, 1990; Widiger und Trull, 2007).

Die fünf Faktoren („Big Five“) beziehen sich auf die am besten belegten Aspekte der Persönlichkeitsfunktionen. Anders als bei anderen Persönlichkeitsmodellen, die mit einem theoretischen Modell, wie Persönlichkeit organisiert und strukturiert ist, beginnen und daraus ein Ergebnis konstruieren, fängt das Fünf-Faktoren-Modell ohne vorherige Theorie an. Statt dessen haben Forscher eine statistische Analyse durchgeführt, die ursprünglich Adjektive der englischen Sprache nutzen, um diese zu Gruppen oder zusammengehörenden Mustern („Faktoren“) zu bündeln. Die resultierenden fünf Faktoren konnten in vielen Sprachen und Kulturen repliziert werden.

Das GOSUA Akronym ist eine Hilfe, sich die Begriffe leichter zu merken und verzichtet bewusst auf eine klinische Sprache, damit das Modell auch für Laien leicht verständlich ist. Kliniker und Akademiker können sicher sein, dass GOSUA auf der umfangreichen Forschung zu den „Big Five“ (also dem Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeit) basiert.

Eine Besonderheit dieser Persönlichkeitsskalen ist, dass ein Mensch in jeder Skala hohe oder niedrige Werte erzielen kann. Das bedeutet, die Skalen sind empirisch und praktisch völlig unabhängig voneinander (orthogonal).

Vorteile der GOSUA Persönlichkeitsskalen

- GOSUA baut auf vielen Jahren empirischer Forschung auf.
- Das Akronym GOSUA lässt sich von Anbietern und Paaren gut merken.
- Die Verzicht auf klinischer Begriffe ermöglicht ein besseres Verständnis für Laien.
- Die Skalen sind positiv ausgerichtet, und ermöglichen dadurch Paaren und Anbietern auf das Positive zu schauen, und sich nicht auf die Schwächen zu konzentrieren.
- Die Skalen entsprechen denen des Fünf-Faktoren-Modells der Persönlichkeit, was es Anbietern und Forschern leichter macht, mit dieser Terminologie umzugehen.
- GOSUA ermöglicht problemlos einen Vergleich zwischen unterschiedlichen Persönlichkeitsmodellen.

Tabelle 1 bietet eine übersichtliche Definition der fünf Skalen. Für jede Skala gibt es eine Erklärung für hohe und niedrige Werte in dem Bereich. Zum Beispiel, wer in *gesellig* hohe Werte hat, ist extravertiert, wer niedrige Werte hat, introvertiert.

Tabelle 1: Interpretationen der hohen Werte bei den GOSUA Skalen

gesellig	offen	strukturiert	umgänglich	ausgeglichen
extravertiert vs. introvertiert	offen vs. konventionell	gewissenhaft vs. strukturlos	umgänglich vs. forsch, dominant	emotional stabil vs. labil
<ul style="list-style-type: none"> • kontaktfreudig, zugänglich • eine Stimmungskanone • fühlt sich wohl in Gesellschaft • kann leicht neue Freundschaften schließen • immer auf dem Sprung • mag Trubel um sich herum • steht gern im Mittelpunkt des Geschehens 	<ul style="list-style-type: none"> • mag lieber Vielfalt als Routine • fängt gerne neues an • Besucht gerne neue Orte • mag Flexibilität • denkt sich gerne neue Wege aus, etwas zu tun • fühlt sich wohl mit Veränderung 	<ul style="list-style-type: none"> • immer gut vorbereitet • macht Pläne und bleibt dabei • legt Wert auf Ordnung und Pünktlichkeit • vergeudet selten Zeit • erledigt Aufgaben und Pflichten sofort • mag Ordnung • versucht Regeln zu befolgen 	<ul style="list-style-type: none"> • respektiert andere • ist ungern aufdringlich • glaubt an die guten Absichten anderer • akzeptiert andere, so wie sie sind • Kooperation ist wichtiger, als Konkurrenz • hilfsbereit • hat für jeden ein gutes Wort 	<ul style="list-style-type: none"> • nicht leicht aus der Ruhe zu bringen • ärgert sich selten • beschwert sich selten • ist selten niedergeschlagen • fühlt sich wohl in unbekanntem Situationen • ist mit sich zufrieden • bleibt auch unter Druck gelassen

INTERPRETATION DES GOSUA PERSÖNLICHKEITSPROFILS

Ziehen Sie gleich alle fünf Bereiche in Betracht

- Anders als bei manchen Persönlichkeitsmodellen, die ein oder zwei definierende Eigenschaften herausfinden und die Persönlichkeit dadurch definieren, werden beim GOSUA Modell alle fünf Bereiche für jeder Person gemessen und berücksichtigt.
- Es ist möglich, dass eine Person in allen fünf Bereichen hohe Werte erzielt. Das deutet nicht zwangsweise auf eine verfälschte (zu hohe) Selbsteinschätzung hin.
- Es ist möglich, dass eine Person in allen fünf Bereiche niedrige Werte erzielt.
- Betrachten Sie nicht nur ein oder zwei hohe Werte für jede Person. Betrachten Sie alle fünf Faktoren, ob hoch oder niedrig, um alles über die Persönlichkeiten der beiden zu erfahren und die Unterschiede und Ähnlichkeiten zu vergleichen.

GOSUA evaluiert die normale Bandbreite der Persönlichkeit

- Das GOSUA Persönlichkeitsprofil wurde nicht entwickelt, um gestörte oder krankhafte Aspekte der Persönlichkeit zu messen. Vielmehr misst es die normale Bandbreite der Persönlichkeit in allen fünf Eigenschaften.
- Achten Sie auf Ausgewogenheit: Das Konzept der Ausgewogenheit kann gut auf Persönlichkeitsfunktionen angewandt werden. Eine Person mag niedrige Werte bei gesellig haben, was an sich nicht unbedingt schlecht ist. Wenn sie jedoch den Kontakt zu anderen abbricht, sich von allen distanziert oder entfremdet, ist sie aus dem Gleichgewicht geraten. Es ist nichts daran auszusetzen, hohe Werte bei strukturiert zu haben. Aber wenn jemand die Beziehung zu den Kindern und/oder dem Ehepartner sehr vernachlässigt, um sich allein auf Arbeit oder Schule zu konzentrieren, sind die Werte unausgewogen.

- Ein Persönlichkeitsmerkmal ist unausgewogen, wenn Arbeit, Schule oder Beziehungen darunter leiden müssen. Wenn Sie die Auswertungen durcharbeiten könnte es sein, dass Sie manche Eigenschaften entdecken, die sehr extrem oder unausgewogen sind. In solchen Fällen könnte es sein, dass Sie das Paar an einen professionellen Berater oder Therapeuten überweisen müssen.

GOSUA ist deskriptiv und nicht beurteilend

- Die GOSUA Rückmeldung soll nicht beurteilend sein. Ein hoher oder niedriger Wert ist nicht grundsätzlich gut oder schlecht. Die Eigenschaften sind nur deskriptiv und ein hoher, mittlerer oder niedriger Wert in den fünf Bereichen kann sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben.

GOSUA RELIABILITÄT

- Eine Analyse von 832 Paaren die das GOSUA Persönlichkeitsmodell benutzt haben, zeigt dass die Skalen eine hohe Reliabilität haben (s. Tabelle 2).

Tabelle 2: GOSUA Reliabilität

GOSUA Skalen	Anzahl der Items	Cronbachs Alpha
<i>gesellig</i>	7	0,84
<i>offen</i>	7	0,80
<i>strukturiert</i>	7	0,83
<i>umgänglich</i>	7	0,77
<i>ausgeglichen</i>	7	0,84

VERGLEICH VON GOSUA MIT ANDEREN PERSÖNLICHKEITSMODELLEN

Die folgende Tabelle und Diskussion hilft denen, die es gewohnt sind mit anderen Modellen zu arbeiten, Vergleiche herzustellen. Wenn ein einzelnes Kästchen unterteilt ist, zeigt es ein Persönlichkeitsmerkmal, das am besten mit mehreren GOSUA Skalen beschrieben werden kann.

Tabelle 3: GOSUA im Vergleich zu anderen Persönlichkeitsmodellen

GOSUA	gesellig	offen	strukturiert	umgänglich	ausgeglichen
NEO PI (Big Five)	Extraversion	Offenheit	Gewissenhaftigkeit	Verträglichkeit	Neurotizismus
Vier Temperamente	sanguinisch		phlegmatisch	cholisch	melancholisch
LOBG	Otter	Löwe	Biber	Golden Retriever	
DISG	Initiative		Gewissenhaftigkeit	Stetigkeit	Stetigkeit
	Dominanz	Dominanz		Dominanz	
Myers-Briggs-Typindikator	introvertiert - extravertiert	Sensorik - Intuition	urteilen - wahrnehmen	fühlen - denken	
T-JTA	aktiv u. gesellig spontan reagierend	feindselig	subjektiv selbstbeherrscht	mitfühlend dominierend	nervös depressiv

NEO Persönlichkeitsinventar

Der bekannteste Persönlichkeitstest, der auf dem Fünf-Faktoren-Modell beruht, ist das NEO Persönlichkeitsinventar.

- Neurotizismus misst die emotionale Reaktion auf interne und externe Stressfaktoren. Personen mit hohen Neurotizismuswerten erleben mehr Stress, Angst und Depression als andere. Da negative emotionale Reaktionen überwiegen, werden solche Personen oft als überdurchschnittlich launisch, mürrisch und labil angesehen. Emotionale Reaktivität und Überempfindlichkeit sind Kennzeichen von Personen mit hohem Neurotizismus.
- Extraversion beschreibt Aktivität und zwischenmenschliches Verhalten. Personen mit hoher Extraversion sind gesellig, aktiv, Gesprächig, personenorientiert, herzlich, optimistisch und heiter. Sie sind gerne unter Leuten und bevorzugen große Gesellschaften. Introvertierte Personen werden als zurückhaltend und Einzelgänger gesehen, aber das stimmt nicht unbedingt. Sie brauchen einfach weniger Gesellschaft.
- Offenheit für Erfahrungen beschreibt das Interesse und das Ausmaß der Beschäftigung mit neuen Erfahrungen, Erlebnissen und Eindrücken. Personen mit hohen Werten bei Offenheit geben häufig an, dass sie ihre Gefühle deutlich wahrnehmen. Sie haben ein sehr abstraktes Denken und haben eine Vielzahl an Interessen.
- Verträglichkeit ist eine Dimension, die zwischenmenschliches Verhalten beschreibt. Personen mit hoher Verträglichkeit begegnen anderen mit Verständnis, Wohlwollen und Mitgefühl und sind bemüht, anderen zu helfen. Sie sind im Allgemeinen auch sehr beliebt. Verträglichkeit misst Verständnis für und Interesse an andere.
- Gewissenhaftigkeit beschreibt Personen, die sehr organisiert, sorgfältig, planend, effektiv, verantwortlich, zuverlässig und überlegt handeln. Sie setzen sich klare Ziele und arbeiten zielorientiert. Personen mit niedrigen Werten werden als unsorgfältig, unachtsam und ungenau angesehen.

Vier Temperamente

Wenngleich das Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeit heutzutage als die am besten verstandene und die am meisten erforschte Typologie angesehen wird, ist es keineswegs die erste Möglichkeit, die Persönlichkeit zu verstehen und zu analysieren. In der Tat wird Hippokrates von vielen als der erste gehalten, der die verschiedenen Persönlichkeiten kategorisiert hat. Circa 400 v. Chr. hat dieser griechische Arzt die Persönlichkeiten in vier Bereiche eingeteilt, die mit den vier Elementen der Natur korrespondieren - Luft, Erde, Feuer und Wasser. Hippokrates glaubte, dass vier Säfte durch den Körper flossen, die für bestimmte Emotionen Handlungen und Einstellungen verantwortlich waren. Deshalb wurde sein Modell die „Viersäftelehre“ genannt. Etwa 200 n. Chr. wurden diese Einteilungen zunehmend beliebter, als der griechische Arzt Galen die Begriffe sanguinisch (Luft), melancholisch (Erde), choleric (Feuer), und phlegmatisch (Wasser) benutzte.

Ein *Sanguiniker* ist optimistisch, zuversichtlich, verspielt und ausgeglichen. Ein *Melancholiker* ist eher schwermütig, nachdenklich, rücksichtsvoll und schwankt zwischen Kreativität und Traurigkeit. Ein *Choleriker* ist charismatisch, willensstark und entschlossen aber auch leicht erregbar, unausgeglichen und jähzornig. Und letztlich, ist ein *Phlegmatiker* beständig, gelassen, aufmerksam und zufrieden (Keirse, 1998).

Löwe, Otter, Biber und Golden Retriever (LOBG)

Eine neuere Wiederholung der uralten Kategorisierung der vier Temperamente finden wir in der weitverbreiteten Einteilung der Persönlichkeiten als Löwe, Otter, Biber und Golden Retriever (LOBG). Diese Klassifizierung wurde vor allem in christlichen Kreisen durch Gary Smalley und Dr. John Trent bekannt. Löwen sind für gewöhnlich starke, durchsetzungsfähige Personen die gerne das Kommando übernehmen. Sie können Entscheidungen anhand der vorliegenden Fakten oft schnell treffen und sind auch in der Lage schnell zu handeln. Otter sind gesprächig, kreativ, lebensfroh und mögen Veränderung. Biber sind detailorientiert, gut organisiert und mögen keine Veränderungen. Golden Retriever sind für gewöhnlich mitfühlend und legen großen Wert auf Loyalität in der Beziehung. Sie sind warmherzig, verständnisvoll und teamfähig (Smalley und Trent, 1999).

Während die vier Temperamente und LOBG Typologien mit viel Erfolg in bestimmten Kreisen benutzt werden, sind sie nicht so weit erforscht oder der strengen wissenschaftlichen Überprüfung ausgesetzt wie andere Modelle. Wie schon erwähnt wurde das Fünf Faktoren Modell gut erforscht und wird oft als *der* Standard angesehen, gegen den sich alle anderen messen lassen müssen.

Vor der Einführung des Fünf Faktoren Modells gab es aber noch zwei weitere Modelle, die sich über die Zeit bewährt und wissenschaftlicher Begutachtung gestellt haben: der Myers-Briggs-Typindikator (MBTI) und das DISG Profil. Ein anderes Instrument, das gleichzeitig

mit den Big-Five entwickelt wurde, ist die Taylor-Johnson Temperamenten Analyse (TJTA), die mehr im professionellen und klinischen Rahmen genutzt wird.

Das DISG Profil

Heute wird das DISG Profil (Dominanz, Initiative, Stetigkeit und Gewissenhaftigkeit) in klinischen und organisatorischen Rahmen genutzt. Es wurde schon in den späten 1920ern von dem Autoren und Psychologen William Moulton Marston entwickelt. Das DISG Profil betont die Vorlieben des Einzelnen innerhalb von vier Kategorien, nach denen das Profil dann auch benannt wurde - Dominanz, Initiative, Stetigkeit und Gewissenhaftigkeit (DISC Classic Personal Profile System 2800, 2001).

Personen, die hohe Werte bei **Dominanz** haben sind meist selbstsicher, neugierig, unternehmungslustig, wagemutig und wettbewerbsfähig. Sie sind durch Ansehen und Herausforderung motiviert, wollen gerne etwas schaffen und genießen neue herausfordernde Aktivitäten. Sie können sich schnell entscheiden, übernehmen gerne Führungsrollen und können Probleme sehr gut lösen. Sie wollen ihre Umgebung gestalten, indem sie Herausforderungen bewältigen um messbare Ergebnisse zu erzielen.

Personen, die hohe Werte bei **Initiative** haben, versuchen ihre Umgebung zu gestalten indem sie andere überzeugen oder beeinflussen. Sie sind eher impulsiv, freundlich, enthusiastisch, vertrauensselig, kontaktfreudig und großzügig. Sie beteiligen sich gerne in Gruppen, machen gern einen positiven gesellschaftlichen Eindruck und schaffen gerne ein motivierendes Umfeld. Sie machen sich frei von Zwängen und sind weniger an Details interessiert, legen Wert auf die Freiheit des Ausdrucks und schätzen gesellschaftliche Anerkennung. Sie arbeiten gerne mit anderen zusammen und coachen und beraten gerne.

Stetigkeit wird als berechenbar, gelassen, treu und geduldig beschrieben. Wer hohe Werte in diesem Bereich hat, ist im Allgemeinen gelassen und schätzt das Berechenbare. Sie mögen keine Konflikte und versuchen innerhalb ihre Möglichkeiten zu bleiben, um ihre Ziele zu erreichen und Tätigkeiten zu erledigen. Sie sind oft gute Zuhörer und Wertschätzung für ihre Arbeit motiviert sie.

Gewissenhaftigkeit schließlich charakterisiert jene, die diplomatisch sind und sich auf Details konzentrieren. Sie sind zurückhaltend und analytisch. Wer in diesem Bereich hohe Werte hat, ist vorsichtig, oft zurückhaltend und benutzt lieber indirekte Kommunikation, um Probleme zu lösen. Sie sind systematisch und lassen sich von klar definierten Erwartungen motivieren. Sie blühen in einer kontrollierten Umgebung auf, die frei ist von äußeren Einflüssen oder Störungen. Sie legen Wert darauf, nach ihren Möglichkeiten zu arbeiten, um Genauigkeit, Qualität und hohe Standards zu erreichen.

Myers-Briggs-Typindikator

Der MBTI wurde in den 1940er von der Mutter-Tochter-Team, Katharine Briggs und Isabel Briggs-Myers, entwickelt. Der MBTI kategorisiert Menschen in 16 Typen und nutzt dazu die Kombinationen vier primärer dichotomen Variablen (Williams und Tappan, 1995). Der MBTI ist eine Weiterentwicklung der Typologie von dem berühmten Psychologen Carl Jung.

Die Begriffe *introvertiert* oder *extravertiert* werden benutzt, um zu beschreiben, wie ein Mensch seine Umgebung wahrnimmt. Introvertierte Menschen sind innen-orientiert und mögen Konzepte und Ideen. Extravertierte Menschen sind kontaktfreudig und interessieren sich für Menschen und Gegenstände. Sie sind vor allem außen-orientiert.

Die Begriffe *Intuition* oder *Sensorik* beschreiben die Verarbeitung von Sinneseindrücken. Der sensorische Geist gewichtet die „Rohdaten“ bzw. unmittelbaren Eindrücke am höchsten während der intuitive Geist sich stärker auf seinen „sechsten Sinn“ verlässt, also auf die Interpretation und den Gesamtzusammenhang. Dieser Prozess wird vom Unterbewusstsein vermittelt und funktioniert im Bewusstsein einer hoch intuitiven Person.

Die Begriffe *Denken* oder *Fühlen* beschreiben die Art und Weise, wie Entscheidungen getroffen werden. Der Denker betrachtet die Welt eher von einem rationalen Standpunkt und versucht, mittels objektiver Wertesysteme (z. B. Gesetze) zu Entscheidungen zu gelangen. Er ist ergebnisorientiert im Sinne der optimalen Lösung der Sache. Der Fühlende urteilt stärker nach seinem persönlichen Wertesystem. Ein Fühlender nutzt eine „mehr oder weniger“ oder „besser oder schlechter“ Rubrik, um Entscheidungen zu treffen.

Die Begriffe *urteilend* oder *wahrnehmend* beschreiben die Einstellung bezüglich der Eindrücke der Umwelt. Wer beurteilend ist, mag eher einen Schritt-für-Schritt-Ansatz zur Problemlösung und eine deduktive Methode beim Schlussfolgern. Diese Person geht vom Ganzen zum Einzelnen, um Probleme zu lösen während der Wahrnehmende eher vom Einzelnen zum Ganzen geht und nicht so schnell zu einem Entschluss kommt wie ein Urteilender.

Es ist wichtig zu sehen, dass alle 16 Typen gesund und funktionsfähig sind. Es gibt keine „bessere“ Art zu sein oder sich zu verhalten. Personen funktionieren effektiver, wenn sie ihre eigenen Neigungen kennen und die Möglichkeit haben diese Neigungen einzusetzen. Im Laufe des Lebens lernen wir von den weniger dominanten Eigenschaften mit dem Ziel bewusst zu entscheiden, welchen Typ wir in einer bestimmten Situation benutzen wollen.

Taylor-Johnson Temperamente Analyse (T-JTA)

Die T-JTA ist eine durch mehrere Revisionen gelaufene standardisierte Weiterentwicklung der 1941 von Roswell H. Johnson entwickelten *Johnson Temperamente Analyse* (JTA) von

beiden Psychotherapeuten Robert Taylor und Lucile Morrison (Wright, 1996). Bereits 1977 von Walter A. Trobisch und Gunter F. Rochow in die deutsche Sprache übertragen, fand dieser Persönlichkeitstest gerade auch im christlichen Raum weite Verbreitung. Die Auswertung hilft, ein Bewusstsein für einige Persönlichkeitsmerkmale zu entwickeln und ihren Einfluss auf Interaktionen mit anderen wahrzunehmen. Eine Besonderheit ist die Möglichkeit einer „criss-cross Analyse“, in der die Daten eines Paares in einer gemeinsamen Grafik dargestellt werden, um Ähnlichkeiten und Unterschiede in der Persönlichkeit heraus zu arbeiten. Die T-JTA misst neun Bereiche auf einem Kontinuum:

- *Nervös vs. ausgeglichen*: angespannt, überempfindlich, ängstlich vs. ruhig, entspannt, gelassen
- *Depressiv vs. fröhlich*: pessimistisch, entmutigt, niedergeschlagen vs. zufrieden, optimistisch
- *Aktiv und gesellig vs. still*: dynamisch, enthusiastisch, vielseitig engagiert vs. zurückhaltend, träge, zurückgezogen
- *Spontan-reagierend vs. gehemmt*: ungezwungen, herzlich, ausdrucksvoll vs. zurückhaltend, ausdruckslos, gefühlblockiert
- *Mitfühlend vs. gleichgültig*: gütig, verständnisvoll, teilnehmend vs. ohne Einfühlungsvermögen, unempfindsam, gefühllos
- *Subjektiv vs. objektiv*: gefühlsbetont, unlogisch, mit sich selbst beschäftigt vs. sachlich, vernünftig, logisch
- *Dominierend vs. unterwürfig*: selbstbewusst, zuversichtlich, wettbewerbsfreudig vs. widerstandslos, nachgiebig, abhängig
- *Feindselig vs. tolerant*: äußerst kritisch, streitsüchtig, ungerecht vs. anerkennend, geduldig, menschlich
- *Selbstbeherrscht vs. impulsiv*: diszipliniert, methodisch, ausdauernd vs. zügellos, unmethodisch, wankelmütig

INTERPRETATION DER GOSUA WERTE IN DER PAARBERATUNG

gesellig

Diese Eigenschaft misst, wie introvertiert oder extravertiert eine Person ist.

Hohe Werte: Personen die in diesem Bereich hohe Werte haben, sind extravertiert. Sie sind gerne mit anderen zusammen und sind oft voller Energie. Sie sind meistens sehr begeisterungsfähig und handlungsorientiert. Wenn sie in Gruppen sind, reden sie gerne und können sich gut behaupten. Sie sind auch gerne im Mittelpunkt. Im Extrem können sie geltungsbedürftig oder oberflächlich erscheinen. Manche verstehen hohe Extraversion als die Unfähigkeit, das Leben ernst zu nehmen.

Wenn beide Partner in diesem Bereich hohe Werte haben, handelt es sich vermutlich um ein energiegeladenes, kontaktfreudiges Paar, das viel Spaß haben mag. Andere mögen sie wegen ihre lebensfrohen Haltung und ihrer Fähigkeit, schnell Freundschaften zu knüpfen. Ein möglicher Nachteil ist, dass sie schnell überarbeitet und überlastet sein können. Sie haben vielleicht zu viele Termine, um an ihrer Paarbeziehung zu arbeiten. Wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten, haben sie weniger Zeit für Ihre Beziehung. Sie sollten deshalb Zeit für einander einplanen, um immer wieder zueinander zu finden.

Mittlere Werte: Personen mit durchschnittlichen Werten mögen im Allgemeinen große Gesellschaften, genießen aber auch ihre Privatsphäre. Ob sie lieber alleine sind oder mit anderen hängt von ihrer Laune oder von den externen Gegebenheiten ab. Paare, die beide hohe Werte haben, verfügen über ein gutes Gleichgewicht zwischen allein verbrachter Zeit und Zeit mit anderen.

Niedrige Werte: Personen, die in diesem Bereich niedrige Werte haben, sind eher zurückhaltend oder introvertiert. Solchen Personen fehlt oft die Ausgelassenheit und Energie der Extravertierten. Sie sind eher unaufdringlich, bedachtsam und haben weniger soziale Kontakte. Sie sind lieber allein oder mit wenigen, engen Freunden. Sie fühlen sich dann erfrischer, als wenn sie in großen Gesellschaften waren. Wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten, scheinen sie von anderen abgeschnitten oder zurückgezogen zu sein. Manche deuten diesen Bedarf an Zeit für sich als Zurückhaltung.

Paare, bei denen beide Partner in diesem Bereich niedrige Werte haben, sind eher zurückhaltend, lieber unter sich und genießen erholsame Zeit allein. Sie nehmen weniger am gesellschaftlichen Leben teil, weil dies oft mehr Stress als Erholung für sie bedeutet. Ein möglicher Nachteil ist, dass sie sich isolieren und von anderen abgrenzen. Wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten, können sich zwei introvertierte Einzelgänger auch voneinander isolieren. Sie müssen Möglichkeiten finden, miteinander in Kontakt zu bleiben, und dennoch einander Raum zum Auftanken zu lassen.

Umgang mit Unterschieden: Paare, mit großen Unterschieden in diesem Bereich, müssen offen und ehrlich miteinander über Einladungen zu gesellschaftlichen Ereignissen reden. Einer von beiden mag Gesellschaften, der andere will lieber alleine sein. Unnötige Konflikte können vermieden werden, wenn sie sich frühzeitig über Zu- oder Absagen austauschen.

offen

Diese Eigenschaft misst die Offenheit für Veränderung, die Flexibilität und das Interesse an neuen Erfahrungen.

Hohe Werte: Personen, die in diesem Bereich hohe Werte haben, sind eher flexibel, unkonventionell und offen für neue Erfahrungen. Sie sind auch offen für Veränderung und haben oft ein breites Spektrum an Interessen. Sie blühen auf, wenn sie neue, kreative Problembewältigungsstrategien entwickeln, selbst wenn das Altbewährte genauso gut funktioniert hätte. Im Extrem scheinen sie so interessiert an neuen Ideen und Abenteuern zu sein, dass sie Bodenständigkeit verlieren.

Wenn beide Partner in diesem Bereich hohe Werte haben, genießen sie eher Veränderungen in ihrem Leben. Sie müssen allerdings auch aufpassen, nicht zu viel Veränderung hervorzurufen, um unnötigen Stress zu vermeiden. Vergessen Sie nicht, dass manchmal eine praktische, konventionelle Einstellung auch sehr wertvoll sein kann.

Mittlere Werte: Personen mit durchschnittlichen Werte haben im Allgemeinen ein gutes Gleichgewicht zwischen neuen, abstrakten oder kreativen Ideen und altbewährten, traditionellen Einstellungen. Je nach Situation handeln sie mal flexibel, mal streng nach Tagesordnung.

Niedrige Werte: Menschen, die in diesem Bereich niedrige Werte haben sind bodenständig, praktisch veranlagt und haben weniger Interesse an neuen Ideen oder Erfahrungen. Veränderung mag ihnen schwer fallen und zusätzlichen Stress verursachen. Sie bevorzugen das Altbewährte, das sie verstehen und kennen. Ihre Einstellungen sind eher konventionell oder traditionell. Im Extrem wirken sie unnachgiebig und rigide oder verschlossen für neue Erfahrungen.

Wenn beide Partner niedrige Werte in diesem Bereich erzielen, wirken sie pragmatisch und eher konventionell. Keiner von beiden will unnötig Staub aufwirbeln oder unnötigen Stress verursachen, indem sie etwas Neues ausprobieren. Solche Paare müssen aufpassen, dass ihr Leben und die Beziehung nicht langweilig oder routinemäßig werden.

Umgang mit Unterschieden: Paare, mit großen Unterschieden in diesem Bereich, illustrieren die bekannte Redensart „Gegensätze ziehen sich an“. Der praktischere Partner ist meist von dem freien Geist und der offenen Einstellung des Partners angezogen, während der

offenere Partner die Beständigkeit seines Partners schätzt. Es wird sicherlich Zeiten geben, wenn die Einstellungen, Vorlieben und Verhaltensweisen des Partners herausfordernd sein werden, was zu Frustrationen führen kann. Beide müssen mit den Unterschieden arbeiten und dürfen nicht versuchen, sich gegenseitig zu ändern oder zu kritisieren. Es ist auch hilfreich, das Positive in den unterschiedlichen Persönlichkeitsmerkmalen zu sehen.

strukturiert

Diese Eigenschaft misst, wie organisiert und entschlossen eine Person im täglichen Leben ist, sowie die Ausdauer beim Erreichen von Zielen.

Hobe Werte: Personen mit hohen Werten in diesem Bereich sind sehr methodisch und gut organisiert. Sie sind beständig und zuverlässig und legen auch großen Wert darauf. Sie sind oft zielorientiert und versuchen Ihre Ziele mit Hilfe ihrer gut durchdachten Pläne zu verwirklichen. Im Extrem werden sie zu Perfektionisten und werden als kontrollierend oder zu ehrgeizig wahr genommen.

Wenn beide Partner hohe Werte in diesem Bereich erzielen, achten sehr auf Kleinigkeiten und setzen sich Ziele. Sie werden diszipliniert genug sein, viele langfristige Ziele zu erreichen. Sie schätzen Beständigkeit und Ordnung in vielen Aspekten ihres gemeinsamen Lebens. Ein möglicher Nachteil für solche Paare ist die Tendenz, sich übermäßig anzustrengen, um die Ziele auf jeden Fall zu erreichen, manchmal auch auf Kosten der Beziehung. Ihr Verlangen nach Beständigkeit und Planung kann durch ungeplante Stresssituationen oder durch unkontrollierbare Ereignisse herausgefordert werden.

Mittlere Werte: Menschen mit durchschnittlichen Werte sind im Allgemeinen gut organisiert. Sie sind eher zuverlässig und zielorientiert, können aber auch flexibel sein und Arbeit oder Aufgaben bei Bedarf zur Seite stellen. Sie wissen, wie sie Ordnung halten können, es hat aber nicht unbedingt oberster Priorität. Selbst wenn zu Hause oder bei der Arbeit alles etwas chaotisch aussieht, wissen sie immer, wo alles zu finden ist.

Diese Gemeinsamkeit kann für das Paar hilfreich bei dem Bemühen sein, Aufgaben, Ziele und Beziehung im Gleichgewicht zu halten. Sie müssen miteinander über Bereiche in ihrem Leben reden, die etwas mehr Ordnung benötigen und welche Rollen sie jeweils übernehmen müssten, um als Paar effektiver zu sein.

Niedrige Werte: Menschen mit niedrigen Werten sind gegen Strukturen und eher spontan. Sie sind auch weniger vorsichtig, weniger fokussiert und lassen sich bei der Arbeit leicht ablenken. Sie sind oft unbeschwert und schmieden ungern strikte Pläne. Sie genießen eher Umgebungen, in denen sie sich an keine Rahmenbedingung anpassen müssen. Im Extrem wirken sie leichtfertig oder planlos.

Wenn beide Partner niedrige Werte in diesem Bereich erzielen, sind sie recht gelassen und

interessieren sich kaum für Kleinigkeiten. Sie fühlen sich beide mit einem gewissen Maß an Unordnung wohl und wissen vielleicht gar nicht, warum andere Menschen so viel Energie auf Kleinigkeiten verschwenden. Ein möglicher Nachteil ist die Wahrscheinlichkeit, bei Kleinigkeiten im Alltag in den Rückstand zu geraten (z.B. Finanzen verwalten oder Autoschlüssel suchen). Beide müssen daran denken, dass sie sich als Paar Ziele setzen müssen, um Möglichkeiten zu entdecken, die weniger strukturierten Aspekte der Beziehung auszugleichen.

Umgang mit Unterschieden: Paare mit großen Unterschieden in diesem Bereich müssen offen und ehrlich miteinander über ihre Ziele, Rollen und Erwartungen kommunizieren. Die Unterschiede, die früher einmal anziehend waren, können in Zeiten des Stresses lästig, ablenkend oder sogar unerträglich werden. Sie müssen Möglichkeiten finden, einander zu ergänzen, um Perfektionismus oder Schlamperei zu vermeiden. Mögliche Herausforderungen sind unter anderem unterschiedliche Erwartungen bei der Hausarbeit, Rollen und langfristige Ziele. Es wäre sicherlich hilfreich, wenn sich jeder auf seine Stärken konzentrieren und sich der stärker strukturierte Partner mehr um die Details kümmern würde. Doch müssen sie aufpassen, dass der strukturierte Partner nicht in die Rolle eines „Elternteils“ schlüpft, sondern „Partner“ bleibt.

umgänglich

Diese Eigenschaft misst, wie rücksichtsvoll und kooperativ eine Person im täglichen Umgang mit anderen ist.

Hohe Werte: Hohe Werte deuten auf eine freundliche, kooperative, vertrauenswürdige Person hin. Solche Menschen schätzen es, mit anderen gut auszukommen, sind hilfsbereit und rücksichtsvoll. Sie sehen andere sehr optimistisch als grundehrlich und vertrauenswürdig. Im Extrem stellen sie ihre eigenen Bedürfnisse und Meinungen manchmal zurück, um anderen zu gefallen. In Beziehungen fällt es ihnen manchmal schwer, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und Wünsche zu äußern.

Wenn beide Partner hohe Werte in diesem Bereich erzielen, werden sie einander vermutlich mit viel Respekt und Rücksichtnahme behandeln. Sie sind eher kooperativ als konkurrierend und haben nur wenige ernste Auseinandersetzungen. Doch stehen sie in Gefahr, ihre wahren Gefühle, vor allem die negativen, nicht miteinander zu teilen. Gefühle und Meinungen herunter zu schlucken, kann der Beziehung viel Intimität rauben. Diese Paare müssen lernen, ihre Selbstbehauptung zu kultivieren. Sie werden dann merken, dass die Beziehung auch wachsen kann, wenn sie offen und ehrlich miteinander reden und Konflikte gemeinsam bearbeiten.

Mittlere Werte: Personen mit durchschnittlichen Werten sind im Allgemeinen warmherzig und kooperativ, können aber manchmal auch konkurrierend oder behauptend sein. Wenn sie das Gefühl haben, ihre Rechte wurden missbraucht, können sie sich gut verteidigen. Sie

sind im Allgemeinen auch sehr beliebt und kommen gut mit anderen zu Recht. Wenn beide Partner hier durchschnittliche Werte erzielen, haben sie ein gutes Gleichgewicht zwischen Rücksichtnahme und Selbstbehauptung.

Niedrige Werte: Diese Personen sind eher zuversichtlich, selbstbehauptend und weniger kooperativ. Sie sind in der Lage, ihren Ärger direkt zu äußern und werden manchmal als unfreundlich und konkurrierend verstanden. Sie werden seltener ausgenutzt und können sich gut behaupten. Wenn sie aus dem Gleichgewicht kommen, scheinen sie skeptisch, aggressiv oder stolz. Andere Personen fühlen sich womöglich von ihnen eingeschüchtert und haben Schwierigkeiten, enge Beziehungen mit ihnen zu knöpfen. Sie werden mehr Konflikt in der Partnerschaft erleben, wenn sie nicht gelernt haben ihre Selbstbehauptung auszugleichen.

Wenn beide Partner niedrige Werte in diesem Bereich erzielen, ist das Paar eher konkurrierend als kooperativ. Sie haben die Fähigkeit, selbstbehauptend und geradeaus miteinander zu reden. Mögliche Nachteile sind Konflikte, Debatten und die Tendenz gleich die Meinung zu sagen, anstatt aktiv zuzuhören und den Partner zu unterstützen. Die Art der Kommunikation mag vom Partner als eher streng und nachtragend empfunden werden und nicht als selbst behauptend. Sie sollten deshalb an den Kommunikationsfähigkeiten (aktives Zuhören) und Konfliktbewältigungsstrategien arbeiten, da das Zuhören für sie oft der schwerste Teil der Kommunikation ist.

Umgang mit Unterschieden: Paare mit großen Unterschieden in diesem Bereich müssen ihre Kommunikations- und Konfliktbewältigungsfähigkeiten erweitern. Der Partner mit den höheren Werte wird lernen müssen, offen und ehrlich sowohl negative als auch positive Gefühle und Gedanken zum Ausdruck zu bringen. Dabei kann der durchsetzungsfähigere Partner lernen, Gefühle besser verstehen. Der Partner mit den niedrigeren Werten wird davon profitieren, aktives Zuhören zu praktizieren.

ausgeglichen

Diese Eigenschaft misst die Fähigkeit selbst in Stresssituationen ruhig und gelassen zu bleiben.

Hohe Werte: Wer hohe Werte in diesem Bereiche erzielt ist eher ruhig und gelassen, emotional stabil und weniger anfällig für Kummer und Pein. Solche Menschen bleiben vermutlich auch dann ruhig, wenn Stresssituation auftauchen. Im Extrem können sie auch als unerschütterlich oder gefühllos gelten.

Wenn beide Partner emotional stabil und ausgeglichen sind, bleiben sie ruhig und gelassen im Angesicht von Problemen und Herausforderungen des Lebens. Sie haben auch als einzelne weniger Kummer und Bedrängnis und können als Paar mit Konflikten meistens sachlich umgehen, da sie sich nicht so schnell ärgern, nervös oder depressiv werden.

Mittlere Werte: Menschen mit durchschnittlichen Werten sind im Allgemeinen ruhig und können gut mit Stress umgehen. Sie sind in der Lage die Alltagsstressoren gut zu meistern. Wenn sie viel Stress haben, können sie manchmal negative Gefühle der Angst, Depression oder Ärger haben, doch sind sie im Allgemeinen emotional stabil und können das Leben gut meistern. Wenn beide Partner hier durchschnittliche Werte erzielen, können sie ihre Kommunikationsfähigkeiten, Konfliktbewältigungsstrategien und Flexibilität einsetzen, um gut durch Stresssituationen zu kommen. Es ist viel sinnvoller, sich auf das zu konzentrieren was man kann, anstatt von dem überwältigt zu sein, was man nicht kann.

Niedrige Werte: Menschen mit niedrigen Werten sind typischer Weise eher empfindlich und emotional leicht aus der Bahn geworfen. Es fällt ihnen oft schwer, mit Stress in ihrem Leben umzugehen. Wenn ihnen Herausforderungen begegnen, neigen sie zu Ängsten, Ärger oder Depression. Geht das innere Gleichgewicht verloren, werden sie emotional labil und überempfindlich. Manche Bekannte haben Schwierigkeiten, mit den emotionalen Reaktionen klar zu kommen und ziehen sich deshalb zurück. So fühlen sich diese Personen dann noch mehr isoliert und allein gelassen.

Wenn beide Partner niedrige Werte in diesem Bereich erzielen, wissen sie, was es heißt, gestresst zu sein und schlechte Laune zu haben. Sie müssten sich gegenseitig verstehen und miteinander mitfühlen können. Doch können ihre eigenen Launen manchmal sogar über die Beziehung Vorrang haben. Sie müssen reflektieren mit wie viel Sorge, Veränderung und Stress sie jeweils zu Recht kommen können. Ein gute Zuhörer und Unterstützer in Zeiten des Stresses zu sein, wird die Fähigkeit, die Herausforderungen des Lebens zusammen zu meistern, erhöhen. Das Paar sollte daran arbeiten, positive Stressbewältigungsstrategien zu entwickeln.

Umgang mit Unterschieden: Paare mit großen Unterschieden in diesem Bereich werden wahrscheinlich öfter Probleme haben. In Stresssituationen wird der ruhigere Partner die Führung übernehmen müssen und dem Partner helfen, sich weniger frustriert zu fühlen. Der andere Partner versteht womöglich nicht, warum sein Partner nicht genauso reagiert wie er. Es kann hilfreich sein, daran zu denken, dass man miteinander und mit den Unterschieden arbeiten sollte, anstatt zu versuchen, einander zu ändern oder zu kritisieren.



LITERATURVERZEICHNIS

Costa, P., & McCrae, R. (2003). *Five Factor Model of Personality*. Lutz, Florida: Psychological Assessment Resources, Inc.

DISC Classic Personal Profile System 2800. (2001). Minneapolis, MN: Inscape Publishing Inc.

Goldberg, L. R. (1990). An alternative „Description of personality“: The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1216-1229.

Gottman, J. & Silver, N. (1994). *Why marriages succeed or fail*. New York: Simon & Schuster.

Keirse, D. (1998). *Please Understand Me II: Temperament character intelligence*. Prometheus Nemesis Book Co.

Kouneski, E. F. & Olson, D. H. (2004). Conflict and disenchantment: ENRICH couple types. In R. H. Coombs (Ed.) *Family therapy review*. New Jersey: Lawrence, Erlbaum and Associates.

Olson, D. H. & Gorall, D. (2003). Circumplex model of marital and family systems. In F. Walsh (Ed.), *Normal families* (3rd ed.) New York: Guilford

Olson, D. H. & Olson-Sigg, A. (1999). PREPARE/ENRICH Program: Version 2000. In Rony, B. and Hannah, M. T. (Eds.) *Preventive Approaches in Couples Therapy*. (Chapter 9, pp. 196-216) Philadelphia, PA: Brunner/Mazel

Pervin, L., & John, O. (2001). *Personality: Theory & Research*. 8th Edition. New York: John Wiley

Smalley, G., & Trent, J. (1999). *The Two Sides of Love*. Colorado Springs, Co: Focus on the Family Publishing.

U.S. Bureau of the Census (2008). *Statistical abstract of the United States*. (124th ed.) Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office.

Williams, L., & Tappen, T. (1995). The utility of the Myers-Briggs perspective in couples counseling: A clinical framework. *The American Journal of Family Therapy*, 23, 367-371

Wright, N. (1996). *How to do premarital counseling*. Ventura, CA: Gospel Light.

ANHANG A: PERSONALISIERTE KATEGORIEN

Der Anbieter wählt eine glaubensbasierte Version für das Paar aus

Falls der PREPARE/ENRICH Anbieter möchte, dass das Paar eine glaubensbasierte Version des Inventars macht, kann er bei der Registrierung des Paares die passende Version auswählen. Die Befragung beinhaltet dann automatisch die relevanten Items.

Die nicht-konfessionelle Standardversion ist eine der Versionen die zur Auswahl steht. Es gibt aber auch einige spezielle Versionen, die auf bestimmte religiöse Gruppen zugeschnitten (*evangelisch, katholisch, jüdisch*). Wenn ein Paar unterschiedliche religiöse Hintergründe hat, kann der Anbieter auch die *gemischtkonfessionelle* Version auswählen.

Bei PREPARE/ENRICH gibt es auch einige Kategorien, die anhand der Hintergrund des Paares automatisch ausgewählt werden. Viele dieser Kategorien sind auch für die verschiedenen glaubensbasierten Versionen von Interesse, z.B. *eheähnliche Lebensgemeinschaft, Vergebung, Verbindlichkeit* und *frühere Ehen*. Alle Items dieser Kategorien werden auf den folgenden Seiten aufgelistet.

Nicht-konfessionelle Standardversion

- (-) Mein Partner und ich stimmen in Glaubensfragen nicht überein.
- (+) Unsere Glaubensüberzeugungen stimmen weitgehend überein.
- (+) Religiöse Wertvorstellung miteinander zu teilen hilft unserer Beziehung zu wachsen.
- (+) Mein Treueversprechen meinem Partner gegenüber hat auch etwas mit meinem Glauben zu tun.
- (-) Glaubensunterschiede führen in unserer Beziehung zu Spannungen.
- (+) Wir haben uns über den Stellenwert unserer Glaubensüberzeugungen ausgetauscht.
- (+) Zu unserer Ehe sollte aktive Beteiligung am kirchlichen Leben gehören.
- (+) Wir sind zufrieden, wie wir unseren Glauben ausleben.
- (+) In schwierigen Zeiten stützen wir uns auf unseren Glauben.
- (+) Mein Partner und ich fühlen uns durch unseren Glauben einander näher.

Evangelische Version

- (-) Mein Partner und ich stimmen in manchen wichtigen Glaubensfragen nicht überein.
- (+) Unsere Glaubensüberzeugungen stimmen weitgehend überein.
- (+) Gebet ist ein wichtiger Bestandteil meines täglichen Lebens.
- (+) Die Treue zu meinem Partner gründet in meinem Glauben.
- (-) Glaubensunterschiede führen in unserer Beziehung zu Spannungen.
- (+) Wir haben uns über die Wichtigkeit unseres christlichen Glaubens

ausgetauscht.

- (+) Wir sind uns durch unseren christlichen Glauben näher.
- (-) In schweren Zeiten hilft uns unser Glaube an Gott.
- (+) Wir sind uns einig darüber, einen Teil unseres Einkommens der Kirche zu spenden.
- (+) Zu unserer Ehe sollte aktive Beteiligung am kirchlichen Leben gehören.

Andere evangelische Items

- (+) Wir haben uns über die Grenzen der vorehelichen sexuellen Aktivitäten geeinigt. (*Sexualität und Zärtlichkeit*)
- (-) Ich bin besorgt, dass mein Partner Interesse an Pornografie hat. (*Sexualität und Zärtlichkeit*)

Katholische Version

- (+) Unsere Glaubensüberzeugungen stimmen weitgehend überein.
- (-) Glaubensunterschiede führen in unserer Beziehung zu Spannungen.
- (+) Wir haben uns über die Wichtigkeit unseres katholischen Glaubens ausgetauscht.
- (+) Zu unserer Ehe sollte aktive Beteiligung am kirchlichen Leben gehören.
- (+) In schweren Zeiten hilft uns unser Glaube an Gott.
- (+) Ich verstehe, was die Kirche über die Ehe als ein Sakrament lehrt.
- (+) Ich bin der Meinung, dass die Ehe eine dauerhafte Bindung ist.
- (+) Es ist mir wichtig, jeden Sonntag zur Messe zu gehen.
- (+) Gebet ist ein wichtiger Bestandteil meines täglichen Lebens.
- (+) Wir sind uns einig darüber, einen Teil unseres Einkommens der Kirche zu spenden.

Andere katholische Items

- (+) Wir sind uns einig, dass wir unseren Kindern katholische Werte vermitteln wollen. (*Erwartungen an die Kindererziehung*)
- (+) Es ist mir wichtig, dass unsere Kinder eine katholische Schule besuchen. (*Erwartungen an die Kindererziehung*)
- (+) Wir haben uns auf natürliche Familienplanung geeinigt. (*Sexualität und Zärtlichkeit*)
- (+) Wir haben uns über die Grenzen der vorehelichen sexuellen Aktivitäten geeinigt. (*Sexualität und Zärtlichkeit*)
- (-) Ich bin besorgt, dass mein Partner Interesse an Pornografie hat. (*Sexualität und Zärtlichkeit*)

Jüdische Version

- (-) Es fällt mir schwer, manche Hauptlehren meiner Religion zu glauben.
- (+) Religion bedeutet uns beiden das Gleiche.
- (+) Jüdische Wertvorstellung und Traditionen miteinander zu teilen hilft unserer Beziehung zu wachsen.
- (+) Mein jüdischer Glaube ist ein wichtiger Bestandteil der Bindung an meinen Partner.
- (-) Mein Partner und ich stimmen nicht überein, wie wir unsere Glaubensstraditionen ausleben sollen.
- (+) Es ist mir wichtig, mit meinem Partner zur Synagoge zu gehen.
- (+) Zu unserer Partnerschaft sollte aktive Beteiligung an religiösen Bräuchen und Festen gehören.
- (+) Indem ich meinen Partner liebe, hat mein Leben Bedeutung und etwas heiliges an sich.
- (-) Mein Partner und ich stimmen in manchen Glaubensfragen nicht überein.
- (+) Wir sind uns durch unser kulturelles/religiöses Erbe näher.

Gemischtkonfessionell

- (-) Mein Partner und ich stimmen in manchen wichtigen Glaubensfragen nicht überein.
- (+) Obwohl wir unterschiedliche Glaubensgemeinschaften angehören, haben wir ähnliche Glaubens- und Wertevorstellungen.
- (-) Es gibt manche Glaubensfragen in denen wir wahrscheinlich nie übereinstimmen werden.
- (-) Unterschiede in unserer Glaubensüberzeugung können unsere Beziehung manchmal belasten.
- (+) Trotz Glaubensunterschiede haben wir uns auf einen gemeinsamen Gottesdienstort geeinigt (bzw. werden wir uns einigen).
- (-) Meine Familie macht sich Sorgen über unsere religiösen Unterschiede.
- (+) Wir respektieren den Glauben des Partners.
- (-) Ich wünschte, wir würden an mehr kirchliche Aktivitäten gemeinsam teilnehmen (wöchentliche Gottesdienste, Ausflüge, Gebetsstunden, Familienaktivitäten)
- (+) Wir haben darüber gesprochen, wie unterschiedliche Glaubensüberzeugungen unsere Kinder beeinflussen könnten.
- (-) Wir sind wegen unserer religiösen Unterschiede weniger am kirchlichen Leben beteiligt.

Kategorien basierend auf Hintergrundfragen, die dem Paar gestellt wurden

Bei PREPARE/ENRICH gibt es auch einige Kategorien, die aufgrund des Hintergrundes des Paares automatisch ausgewählt werden. Viele dieser Kategorien sind auch von Interesse für die verschiedenen glaubensbasierten Versionen, z.B. *eheähnliche Lebensgemeinschaft*, *Vergebung*, *Verbindlichkeit* und *frühere Ehen*.

Eheähnliche Lebensgemeinschaft (unverheiratete Paare)

- (-) Zusammen zu leben hat neue Probleme für uns bereitet.
- (-) Das Zusammenleben ist schwieriger, als ich erwartet hatte.
- (+) Ich glaube, seit wir zusammenleben, fühlen wir einander stärker verpflichtet.
- (+) Seit wir zusammen leben, bin ich mir noch sicherer über unsere Beziehung.
- (+) Ich finde, dass wir uns durch das Zusammenleben als Paar näher gekommen sind.
- (-) Zusammen zu leben ist ein guter Test, ob wir wirklich zueinander passen.
- (-) Manche schlechten Gewohnheiten meines Partners ärgern mich seitdem wir zusammen wohnen..
- (-) Seit wir zusammen wohnen, kritisiert mich mein Partner mehr.
- (-) Seit wir zusammen wohnen haben wir mehr finanzielle Probleme.
- (-) Seit wir zusammen wohnen, gibt es in unsere Beziehung mehr Machtkämpfe.

Verbindlichkeit

- (+) Ich bin fest entschlossen, dass unsere Ehe ein Leben lang halten soll.
- (+) Ich glaube, mein Partner ist fest entschlossen, dass unsere Ehe ein Leben lang halten soll.
- (+) Ich würde alles machen, um unsere Ehe zu verbessern.
- (+) Ich glaube, mein Partner würde alles tun um unsere Ehe zu verbessern.

Vergebung (verheiratete Paare)

- (-) Mein Partner hat Schwierigkeiten vergangene Enttäuschungen und Verletzungen los zu werden.
- (-) Mein Partner hat manches gesagt oder getan, das ich vielleicht nie vergeben kann.
- (+) Wir können Meinungsverschiedenheiten gut klären.
- (-) Mein Partner ist sehr nachtragend.
- (-) In unserer Beziehung vergeben wir - aber vergessen können wir nicht.
- (+) Mein Partner kann sich gut entschuldigen und um Vergebung bitten.
- (-) Meinem Partner fällt es schwer zuzugeben, dass er/sie im Unrecht ist.
- (-) Selbst nachdem wir Probleme und Enttäuschungen durchgearbeitet haben, bleiben Spannungen in der Beziehung.
- (+) Ich fühle mich meinem Partner näher, nachdem wir eine Enttäuschung

- verarbeitet haben.
- (-) Aufgrund seines/ihrer früheren Handelns habe ich Schwierigkeiten, meinem Partner zu vertrauen.

Frühere Ehen

- (-) Mein Partner hat manchmal Angst vor einer weiteren kaputten Beziehung.
- (-) Manchmal mischt sich ein früherer Partner in unsere Beziehung ein.
- (+) Ich bin sicher, dass unsere Beziehung erfolgreich sein wird.
- (-) Es stört mich, dass mein Partner manchmal über frühere Beziehungen/Ehen spricht..
- (-) Finanzielle Regelungen aus der vorherigen Ehe werden ein Problem für uns sein.
- (-) Mein Partner ist zu sehr mit dem früheren Partner verwickelt oder von ihm/ihr beeinflusst.
- (-) Ich mache mir Sorgen, dass vergangene Beziehungen zum Problem für uns werden könnten.
- (+) Mein Partner und ich haben wichtige Erkenntnisse aus früheren Beziehungen/Ehen gewonnen.
- (+) Mein Partner und ich hatten genug Zeit, Schwierigkeiten und Wunden aus vergangenen Beziehungen zu verarbeiten.
- (+) Jetzt ist mir klar, warum die früheren Beziehungen/Ehen gescheitert sind.