



Masterarbeit

"Wow! In einem Gespräch über Streitigkeiten kann doch Nähe entstehen!"

Subjektive Nutzeneinschätzung strukturierter paarinterner Konfliktgespräche und deren Einflussfaktoren

Karin Lehmann Niederhäuser

Vertiefungsrichtung Klinische Psychologie

Fachliche Beratung: Dr. phil. Marcel Schär

Winterthur, November 2011

Diese Arbeit wurde im Rahmen des konsekutiven Masterstudienganges in Angewandter Psychologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW verfasst. Eine Publikation bedarf der vorgängigen schriftlichen Bewilligung durch das Departement Angewandte Psychologie.

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Departement Angewandte Psychologie, Minervastrasse 30, Postfach, 8032 Zürich.

Abstract

Der menschliche Wunsch nach Bindung im Rahmen einer zufriedenstellenden, dauerhaften Partnerschaft steht im Gegensatz zu einer hohen Unbeständigkeit vertraulicher Paarbeziehungen. Aktuelle Forschungsbefunde deuten darauf hin, dass sich ein konstruktiver und funktionaler Umgang eines Paares mit stressreichen Situationen als wegweisend für eine hohe Partnerschaftsqualität und -stabilität erweist. Bezüglich paarinternen Stress, der sich häufig als Paarkonflikt zeigt, kann eine nutzbringende Bewältigung des Konflikts auf der Basis eines strukturierten paarinternen Gesprächs erfolgen, welches unter Anleitung sowie nach klaren kommunikations- und bewältigungsorientierten Regeln durchgeführt wird.

Die vorliegende Studie mit 20 Paaren untersuchte mögliche Wirkfaktoren, welche für eine hohe Nutzeneinschätzung solcherart strukturierter paarinterner Konfliktgespräche verantwortlich zeichnen: die Anwesenheit eines Coaches, das Geschlecht der beteiligten Personen, das Befolgen der Kommunikationsregeln sowie die Tiefe der emotionalen Selbstöffnung. Die subjektive Nutzeneinschätzung wurde jeweils nach einem Konfliktgespräch mittels Fragebogen erhoben, das Befolgen der Kommunikationsregeln und die Tiefe der Selbstöffnung wurden anhand von Videoaufnahmen ermittelt.

Die Ergebnisse der statistischen Analysen zeigten auf, dass weder die Anwesenheit eines Coaches, noch das Geschlecht der beteiligten Personen, noch die Tiefe der emotionalen Selbstöffnung der sprechenden Person einen statistisch signifikanten Einfluss auf die eingeschätzte Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs hatten. Lediglich das Befolgen der Kommunikationsregeln wies wechselseitig einen statistisch signifikanten Einfluss auf die Einschätzung der Nützlichkeit durch den Partner bzw. die Partnerin auf (Partner-Effekt). Hinsichtlich absoluter Effektstärke deutete die Präsenz eines Coaches jedoch auf eine praktisch bedeutsame Wirkung hin.

Die Befunde dieser Studie unterstreichen die hohe Bedeutung des gegenseitigen Einhaltens der Kommunikationsregeln – durch die Anwesenheit eines Coaches gefördert – für paarinterne Konfliktgespräche. Es wäre erstrebenswert, die bei vielen Personen nur oberflächlich ausgebildete Fähigkeit zur emotionalen Selbstöffnung zu vertiefen, scheint sie doch im Hinblick auf paarinterne Konfliktgespräche eine zentrale Ressource darzustellen.

Inhalt

1. Abbildungen	III
2. Tabellen	IV
3. Einleitung	1

THEORETISCHER TEIL

4. Stand der Forschung	
4.1 Stress und Partnerschaft	3
4.2 Kommunikation und Partnerschaft	4
5. Theoretische Konzepte, Modelle und Methoden	
5.1 Konflikte in Partnerschaften	7
5.1.1 Das Konzept des sozialen Konflikts	7
5.1.2 Das Prozessmodell des dyadischen Konflikts nach Thomas (1976).....	9
5.1.3 Lösbare und unlösbare Konflikte in Partnerschaften	11
5.1.4 Auswirkungen von Konflikten auf Partnerschaften.....	12
5.2 Kommunikation in Partnerschaften.....	14
5.2.1 Formen positiver dyadischer Kommunikation.....	14
5.2.2 Formen negativer dyadischer Kommunikation.....	16
5.2.3 Von positiver zu negativer Kommunikation: Eskalation und Zwangsprozess	19
5.3 Konstruktiver Umgang mit Konflikten in Partnerschaften	21
5.3.1 Kommunikationsverhalten: Rollentrennung sowie Sprecher-/Zuhörerregeln	21
5.3.2 Bewältigungsorientiertes Verhalten: 3-Phasen-Methode und Trichtermethode	26

EMPIRISCHER TEIL

6. Zielsetzung und Fragestellungen	
6.1 Zielsetzung der vorliegenden Studie	30
6.2 Fragestellungen und Hypothesen	31
7. Methodik	
7.1 Durchführung der Untersuchung.....	33
7.1.1 Konfliktgespräch als Teil eines <i>paarlife</i> -Gesprächstrainings	33
7.1.2 Verlaufsstruktur des Konfliktgesprächs	34
7.2 Erhebungsinstrumente und Variablen	35
7.2.1 Kurzfragebogen nach den Konfliktschilderungen	35
7.2.2 Videoaufnahmen der Konfliktschilderungen	36
7.3 Analyse der erhobenen Daten	37
7.3.1 Kontrolle der erfassten Daten.....	37
7.3.2 Angewendete statistische Verfahren	37
7.3.3 Fehlende Werte – Anzahl und Umgang	39

7.4	Stichprobe der Untersuchung.....	40
7.4.1	Rekrutierung und Einschlusskriterien der Paare.....	40
7.4.2	Demografische Beschreibung der Versuchspersonen.....	41
8.	Ergebnisse	
8.1	Nützlichkeit der Konfliktgespräche in Abhängigkeit von Coach, Geschlecht und kommunikativer Rolle.....	43
8.2	Einfluss des Befolgens der Kommunikationsregeln auf die Nützlichkeit von Konfliktgesprächen.....	47
8.3	Einfluss der Tiefe der emotionalen Selbstöffnung auf die Nützlichkeit von Konfliktgesprächen.....	49
9.	Diskussion	
9.1	Beantwortung der Fragestellungen.....	54
9.1.1	Fragestellung 1: Nützlichkeit der Konfliktgespräche in Abhängig- keit von der Absenz bzw. Präsenz eines Coaches.....	54
9.1.2	Fragestellung 2: Nützlichkeit der Konfliktgespräche in Abhängig- keit von der Einschätzung durch Frauen bzw. Männer.....	54
9.1.3	Fragestellung 3: Einfluss des Befolgens der Kommunikationsregeln auf die Nützlichkeit von Konfliktgesprächen.....	54
9.1.4	Fragestellung 4: Einfluss der Tiefe der emotionalen Selbstöffnung auf die Nützlichkeit von Konfliktgesprächen.....	55
9.2	Haupterkenntnisse der Studie und Interpretation der Ergebnisse.....	55
9.2.1	Nützlichkeit der Konfliktgespräche in Abhängigkeit von der Absenz bzw. Präsenz eines Coaches.....	55
9.2.2	Nützlichkeit der Konfliktgespräche in Abhängigkeit von der Ein- schätzung durch Frauen bzw. Männer.....	60
9.2.3	Einfluss des Befolgens der Kommunikationsregeln auf die Nützlichkeit von Konfliktgesprächen.....	62
9.2.4	Einfluss der Tiefe der emotionalen Selbstöffnung auf die Nützlichkeit von Konfliktgesprächen.....	65
9.3	Kritische Betrachtung und einschränkende Bemerkungen.....	68
9.4	Schlussfolgerungen und weiterführende Gedanken.....	71
10.	Literaturverzeichnis.....	74
11.	Anhang.....	80

1. Abbildungen

Abbildung 1	Prozessmodell dyadischer Konfliktepisoden über die Partnerschaftsdauer (Wagner, 2005, S. 6, basierend auf Thomas, 1976, S. 895)	9
Abbildung 2	Modell der Konfliktlösungsstile (Kaiser, 2009, S. 5, nach Thomas, 1976, S. 900)	13
Abbildung 3	Konstruktive Kommunikation während eines Konflikts (eigene Darstellung, angelehnt an Bodenmann et al., 2008a, S. 65, 2008b, S. 136)	27
Abbildung 4	Der Trichter psychischen Erlebens (Bodenmann, 2004, S. 185)	28
Abbildung 5	Mögliche Wirkfaktoren (1 - 4) auf die eingeschätzte Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs	30
Abbildung 6	Übersicht über den Verlauf und die Erhebungsinstrumente der Untersuchung	35
Abbildung 7	Das Akteur-Partner-Interdependenz-Modell APIM bezüglich des Einflusses des Befolgens der Kommunikationsregeln auf die Nützlichkeit von Konfliktgesprächen	47
Abbildung 8	Lineare bivariate Regressionsanalysen hinsichtlich Eigen- bzw. Partnernutzen auf die Tiefe der emotionalen Selbstöffnung der sprechenden Person	50

2. Tabellen

Tabelle 1	Gegenüberstellung positiver vs. negativer dyadischer Kommunikation (eigene Darstellung)	19
Tabelle 2	Positive dyadische Kommunikation und davon abgeleitete Sprecher- und Zuhörerfertigkeiten (eigene Darstellung, in Anlehnung an Bodenmann, 2004)	22
Tabelle 3	Übersicht über die soziodemografischen Charakteristika der Versuchspersonen	42
Tabelle 4	Mittelwertvergleich der eingeschätzten Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs ohne bzw. mit Coach auf Paarebene	44
Tabelle 5	Mittelwertvergleich der eingeschätzten Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs ohne bzw. mit Coach auf Individualebene	44
Tabelle 6	Übersicht über die statistischen Kennwerte der acht Stichproben (SP), gebildet durch die drei dichotomen Faktoren Coach, Geschlecht und Rolle hinsichtlich Nützlichkeit des Konfliktgesprächs	46
Tabelle 7	Rangwertvergleich der eingeschätzten Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs auf Stichprobenebene ($n = 8$, $df = 7$), gebildet durch die drei dichotomen Faktoren Coach, Geschlecht und Rolle	46
Tabelle 8	Pearson-Bravais-Korrelation zwischen Regelbefolgen und Nützlichkeit zwischen und innerhalb von Paaren sowie die wichtigsten Kennziffern des APIM ($n = 17$)	48

Tabelle 9	Zusammenfassung der wichtigsten Kennziffern der linearen bivariaten Regressionen des Eigen- bzw. Partnernutzens auf die Tiefe der emotionalen Selbstöffnung im Rahmen der zwei Konfliktgespräche (1. Gespräch: $n = 17$; 2. Gespräch: $n = 15$)	50
Tabelle 10	Übersicht über die statistischen Kennwerte der vier Stichproben (SP), gebildet durch die zwei dichotomen Faktoren Geschlecht der sich öffnenden Person und Coach hinsichtlich der Tiefe der emotionalen Selbstöffnung	52
Tabelle 11	Rangwertvergleich der Tiefe der emotionalen Selbstöffnung auf Stichprobenebene ($n = 4$; $df = 3$), gebildet durch die zwei dichotomen Faktoren Geschlecht der sich öffnenden Person und Coach	52

3. Einleitung

Die Mehrzahl der Frauen und Männer verspürt den Wunsch nach Bindung und ersehnt sich ein Leben in einer glücklichen, dauerhaften Partnerschaft. Das erfüllende Zusammenleben mit einem festen Partner¹ wird als eine der wesentlichsten Voraussetzungen für das allgemeine Lebensglück angesehen (vgl. Burkart & Kohli, 1992; Campbell, Converse & Rodgers, 1976; Köcher, 1993). Die Hoffnung, in einer festen Partnerschaft emotionale Nähe, Schutz, Geborgenheit, Wertschätzung und Zärtlichkeit zu finden, spiegelt sich auch in den offiziellen Statistiken zur Heiratshäufigkeit in der Schweiz wider. Im Jahr 2009 betrug die Erstheiratshäufigkeit bis zum 50. Lebensjahr bei den Männern rund 59% und bei den Frauen 64%; die Hälfte der Geschiedenen ging eine weitere Ehe ein (Bundesamt für Statistik, 2011a).

Der Wunsch nach einer erfüllenden und beständigen Partnerschaft steht jedoch in scharfem Gegensatz zur Wirklichkeit einer hohen Unbeständigkeit intimer Beziehungen: Im Jahr 2010 erreichte die Scheidungsrate in der Schweiz den bisherigen Höchststand von 54.4% (Bundesamt für Statistik, 2011b). Die erhofften Erwartungen an erfüllende Beziehungen und die gemachten Erfahrungen in diesen Beziehungen decken sich nicht; viele Paare scheinen sich schwer zu tun, eine zufriedenstellende und dauerhafte Partnerschaft zu führen.

Gemäss neueren Forschungsbefunden erweist sich ein konstruktiver und funktionaler Umgang eines Paares mit stressreichen – paarexternen wie paarinternen – Situationen als richtungsweisend für eine hohe Partnerschaftsqualität und -stabilität. Hinsichtlich paarinternen Stress, der sich häufig als Paarkonflikt zeigt, kann eine nutzbringende dyadische Bewältigung des Konflikts auf der Grundlage eines strukturierten Paargesprächs erfolgen, das nach bestimmten kommunikations- und bewältigungsorientierten Regeln durchgeführt wird (Bodenmann, Schaer & Gmelch, 2008a). So werden neben einer Konfliktlösung auf der Sachebene Verständnis für die Funktionsweise des Partners, Einsicht in die gegenseitigen (Persönlichkeits-)Unterschiede sowie eine innige (emotionale) Begegnung mit der Partnerin ermöglicht. Auf der Basis erhöhter Akzeptanz und Toleranz gegenüber der Andersartigkeit des Partners können die erhofften Erwartungen an die Partnerschaft wechselseitig relativiert und neue, unverhoffte Einblicke eröffnet

¹ Aus Gründen des Sprachflusses wird in dieser Arbeit abwechslungsweise die männliche bzw. weibliche Form verwendet. Gemeint sind jeweils beide Geschlechter.

werden. Scheidungsgedanken dürften schliesslich vertiefter Partner- bzw. Selbstkenntnis weichen. In diesem Sinne tragen konstruktive und funktionale Konfliktgespräche wesentlich zu einer zufriedenstellende(re)n und dauerhaft(er)en Beziehung bei.

Die vorliegende Studie beschäftigt sich mit der subjektiven Nutzeinschätzung solcher strukturierter paarinterner Konfliktgespräche, die im Rahmen eines eintägigen *paarlife*-Gesprächstrainings stattfanden (Bodenmann, Schaer & Gmelch, 2008b). Aus einer Stichprobe, bestehend aus 20 Paaren, wurden jeweils nach der Durchführung eines Konfliktgesprächs Fragebogendaten hinsichtlich der subjektiv eingeschätzten Nützlichkeit erhoben. Das Interesse lag dabei auf den Fragestellungen, ob sich die Nutzeinschätzung von Paaren und den einzelnen Partnern in Bezug auf die durchgeführten Konfliktgespräche ohne bzw. mit Coach, in der Sprecher- bzw. Zuhörerrolle, aus Sicht der Frau bzw. des Mannes unterscheidet. Anhand der videografierten Konfliktgespräche wurden ausserdem das Befolgen der Sprecher- und Zuhörerregeln sowie die Tiefe der emotionalen Selbstöffnung der sprechenden Person beurteilt. Dabei interessierte der Einfluss des Befolgens der Kommunikationsregeln bzw. der Tiefe der Selbstöffnung auf die eingeschätzte Nützlichkeit. Zudem wurden in explorativer Form weitere Faktoren betrachtet, welche die subjektive Einschätzung der Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs beeinflussen dürften.

In Bezug auf die Gliederung dieser Arbeit finden sich im dritten Kapitel einführende Bemerkungen hinsichtlich eines konstruktiven Umgangs mit paarinternem Stress bzw. Konflikten, des Zwecks der Untersuchung sowie des Aufbaus der gesamten Studie. Das vierte Kapitel stellt den gegenwärtigen Stand der Forschung bezüglich (paarinternem) Stress sowie Kommunikation in Partnerschaften dar. Das fünfte Kapitel beinhaltet Konzepte, Modelle und Methoden aus der Konflikt- und Kommunikationstheorie, welche die theoretische Basis für die nachfolgende Untersuchung bilden. Im sechsten Kapitel werden die Zielsetzung sowie die Fragestellungen und Hypothesen der vorliegenden Studie vorgestellt. Das siebte Kapitel beinhaltet die Beschreibung der methodischen Vorgehensweise. Im achten Kapitel werden die Ergebnisse der Untersuchung präsentiert. Abschliessend werden im neunten Kapitel die Ergebnisse in Bezug auf die Fragestellungen und Hypothesen interpretiert und diskutiert. Eine kritische Betrachtung des Untersuchungsdesigns sowie schlussfolgernde und weiterführende Gedanken runden die vorliegende Arbeit ab.

4. Stand der Forschung

Im Folgenden werden die wichtigsten empirischen Befunde hinsichtlich Stress und Partnerschaft sowie Kommunikation und Partnerschaft wiedergegeben.

4.1 Stress und Partnerschaft

Neuere Forschungsergebnisse verweisen auf die zentrale Rolle, welche sowohl paarex-
terner als auch paarinterner Stress bezüglich Gefährdung der Zufriedenheit und Bestän-
digkeit einer Partnerschaft spielt (Bodenmann, 2007). Der konstruktive und funktiona-
le Umgang eines Paares mit belastenden Situationen – paarexternen wie paarinternen –
zeigt sich demgemäss als wegweisend für eine hohe Partnerschaftsqualität und
-stabilität. Ein nutzbringender Umgang mit Belastungen erfordert dabei neben wissen-
schaftlich fundiertem Wissen bestimmte Kompetenzen eines Paares wie individuelle und
gemeinsame Stressbewältigung, Kommunikation und Problemlöseverhalten (Boden-
mann, 2004, 2007; Schneewind & Wunderer, 2003). Das notwendige Wissen sowie die
kommunikations- und bewältigungsorientierten Kompetenzen können zwecks Präventi-
on von Beziehungsstörungen mittels einer interaktiven *paarlife*-DVD (Bodenmann et
al., 2008a) und/oder im Rahmen eines *paarlife*-Gesprächstrainings (Bodenmann et al.,
2008b) angeeignet werden, die beide unter der Leitung von Prof. Dr. Guy Bodenmann
entwickelt wurden.

Paarinterner Stress äussert sich häufig in Form von Paarkonflikten: Es treten Unverein-
barkeiten auf, die als Beeinträchtigungen erlebt werden (Glasl, 2010). Der längerfristige
gemeinsame Umgang mit individuell erlebten Einschränkungen entscheidet dabei über
die Qualität und letztlich Stabilität einer Partnerschaft (Schindler, Hahlweg & Revens-
torf, 2007).

Eine funktionale dyadische Bewältigung eines paarinternen Konflikts geschieht gemäss
Bodenmann et al. (2008a, 2008b) auf der Basis eines strukturierten Paargesprächs: In
einem ersten Teil schildert die Sprecherin nach klar vorgegebenen Kommunikationsre-
geln den gemeinsamen Konflikt aus ihrer persönlichen Sicht, beschreibt die damit ver-
bundenen oberflächlichen Emotionen und versucht schliesslich über die tiefer liegenden
Emotionen zu ihren persönlichen Schemata vorzudringen, um beim Zuhörer Verständ-
nis für die eigene Verhaltensweise zu erreichen. Der Zuhörer folgt dieser Schilderung
nach vorgegebenen Regeln. In einem zweiten Teil werden die Rollen getauscht und der
Konflikt wird in gleicher Vorgehensweise aus der Sicht des Partners dargestellt. Die

Partnerin hört aufmerksam zu und befolgt dabei die Zuhörerregeln. In einem dritten Teil erfolgt ein gemeinsamer Austausch über die neuen Erkenntnisse, die sich aus dem Konfliktgespräch ergaben. Neben einer möglichen Lösung auf der Sachebene bilden vertieftes Verständnis für die Funktionsweise des Partners, verstärkter Einblick in die gegenseitigen Unterschiede sowie eine innige emotionale Begegnung mit dem Partner Ziele eines solcherart durchgeführten Konfliktgesprächs. Auf dieser Basis entstehen Akzeptanz und Toleranz gegenüber der Andersartigkeit des Partners sowie gegenüber daraus folgenden (unlösbaren) Konflikten. Die erhofften Erwartungen an die Partnerschaft dürften relativiert werden, Scheidungs- respektive Trennungsgedanken machen vertiefter Partner- und Selbstkenntnis Platz. In diesem Sinne tragen konstruktive und funktionale Konfliktgespräche wesentlich zu einer zufriedenstellenden und stabilen Paarbeziehung bei.

Beachtenswert zeigt sich zudem der Befund von Gottman und Silver (2010), wonach rund 70% der Partnerkonflikte ewige Probleme bzw. unlösbare Konflikte darstellen, da ihnen elementare (Wert-)Unterschiede zugrunde liegen. Dabei scheinen sich unzufriedene Paare eher in unlösbaren Konflikten zu verstricken, während zufriedene Paare dazu tendieren, ihre unüberbrückbaren Verschiedenheiten zu akzeptieren und einen gemeinsamen Umgang mit diesen finden.

4.2 Kommunikation und Partnerschaft

Die Paarforschung ist sich seit geraumer Zeit einig, dass die Qualität der dyadischen Kommunikation ein Hauptprädiktor für die Beziehungsqualität, den Partnerschaftsverlauf und die -stabilität darstellt (Bodenmann, 1995, 1996b; Filsinger & Thoma, 1988; Gottman, 1994; Gottman, Coan, Carrère & Swanson, 1998; Gottman & Krokoff, 1989; Hahlweg, 1986; Huston & Vangelisti, 1991; Karney & Bradbury, 1995; Markman, 1984; Markman & Hahlweg, 1993; Weiss & Heyman, 1997).

Eine konstruktive (verbale, para- und nonverbale) Paarkommunikation zeigt sich als zentraler Wirkfaktor hinsichtlich der Entwicklung einer Partnerschaft (Bierhoff, 2003). Einerseits vertieft eine konstruktive dyadische Kommunikation die Intimität und emotionale Nähe zwischen den Partnern (Grau, 2003), andererseits bildet sie unter anderem die Grundlage für eine funktionale Problem- und Konfliktlösung (Schindler, Hahlweg & Revenstorf, 1998), wodurch sie wiederum die Partnerschaftsqualität und -stabilität beeinflusst (Rose-Grandon, Myers & Hattie, 2004).

Zahlreiche internationale Befunde weisen konsistent darauf hin, dass sich zufriedene von unzufriedenen oder beständige von scheidungs-/trennungsgefährdeten Paaren in ihrem Kommunikationsstil signifikant unterscheiden (siehe Fincham & Beach, 2002; Weiss & Heyman, 1997). Der Interaktionsstil unzufriedener oder scheidungsgefährdeter Paare zeichnet sich durch einen mengenmässig höheren und zeitlich länger anhaltenden Austausch von negativen Interaktionen (negative Reziprozität) auf der verbalen, para- und nonverbalen Ebene aus als der Kommunikationsstil zufriedener Paare. Dabei kann die Negativität von Desinteresse, Kritik, Vorwürfen über negative Charakterzuschreibungen bis hin zu Drohungen und Gewaltäusserungen reichen (vgl. Birchler, Weiss & Vincent, 1975; Christensen & Shenk, 1991; Cousins & Vincent, 1983; Daigen & Holmes, 2000; Gottman, 1979, 1994; Gottman & Krokoff, 1989; Hahlweg, 1986; Hahlweg, Revenstorf & Schindler, 1984; Margolin & Wampold, 1981; Schaap, 1982, 1984; Ting-Toomey, 1983).

Gottman (1994) sowie Gottman et al. (1998) fanden vier besonders destruktive Kommunikationsmuster, die vier apokalyptischen Reiter: Kritik, Verachtung, Rechtfertigung und Mauern/Gesprächsverweigerung. Diese hängen wesentlich mit einer Verschlechterung respektive Auflösung der Paarbeziehung zusammen. Gemäss der Balance-Theorie von Gottman (1994) ist jedoch weniger das Ausmass an negativen dyadischen Interaktionen von Bedeutung als vielmehr die regulative Fähigkeit eines Paares zum balancierenden Ausgleich von Negativität durch Positivität im Verhältnis von mindestens 1 : 5. Sämtliche Beziehungen legen dysfunktionales Kommunikationsverhalten an den Tag; zufriedene Paare federn indessen destruktives Verhalten mit deutlich mehr konstruktivem Verhalten ab.

Im Vergleich zu zufriedenen Paaren zeigen unzufriedene Paare ausserdem weniger positive Affekte, geringere soziale Verstärkung und weniger versöhnende Handlungen bei Konflikten wie z. B. Humor, Akzeptanz oder Themenwechsel (Schaap, 1984). Im Gegenteil, sie tendieren dazu, sich in eine negative Konfliktdynamik hineinzusteigern, bis es zur Eskalation kommt (Billings, 1979). Bei wiederholter negativer Konfliktdynamik kann bei beiden Partnern ein Verstärkungsprozess einsetzen, der den Weg für eine zunehmend negativere Paarkommunikation bahnt. Schliesslich versucht jeder Partner mittels negativer Kommunikationsformen den andern zu dem zu zwingen, was er sich wünscht: Ein Zwangsprozess stellt sich ein, der in einen gänzlichen Zerfall der Paarkommunikation münden kann (Bodenmann, 2004).

Innerhalb der Paarkommunikation spielt die emotionale Kommunikation bzw. emotionale Selbstöffnung eine herausragende Rolle hinsichtlich Partnerschaftszufriedenheit. Eine regelmässige Selbstöffnung auf der emotionalen Ebene schafft emotionale Nähe, vertieft das gegenseitige Verständnis und erhöht das wechselseitige Vertrauen (vgl. Antill & Cotton, 1987; Bodenmann, 2004; Burke, Weir & Harrison, 1976; Hansen & Schuldt, 1984; Fisher, 1986).

Auf der Grundlage der oben beschriebenen empirischen Befunde wurden Kommunikationstrainings für Paare entwickelt (z. B. Bodenmann, 1996a, 2000; Bodenmann et al., 2008a, 2008b; Schindler et al., 1998). Diese haben zum Ziel, die kommunikations- und bewältigungsorientierten Kompetenzen eines Paares zu fördern und es damit zu befähigen, konstruktiver und funktionaler mit paarextremem und -internem Stress (Konflikt) umzugehen und schlussendlich die Qualität und Stabilität der Partnerschaft zu erhöhen.

5. Theoretische Konzepte, Modelle und Methoden

In diesem Kapitel werden ausgewählte Konzepte, Modelle und Methoden aus der Konflikt- und Kommunikationstheorie vorgestellt. Diese bilden die theoretische Grundlage für die nachfolgende Untersuchung.

5.1 Konflikte in Partnerschaften

Konflikte sind nach Dahrendorf (1974) universelle und gar notwendige Erscheinungen, die den Wandel und somit die Weiterentwicklung des sozialen Lebens gewährleisten:

*Konflikt scheint eine universelle soziale Tatsache (...).
(S. 265)*

Als ein Faktor im allgegenwärtigen Prozess des sozialen Wandels sind Konflikte zutiefst notwendig. Wo sie fehlen, auch unterdrückt oder scheinbar gelöst werden, wird der Wandel verlangsamt und aufgehalten. Wo Konflikte anerkannt und geregelt werden, bleibt der Prozess des Wandels als allmähliche Entwicklung erhalten. (S. 272)

Eine Partnerschaft – verstanden als eine verbindliche (Liebes-)Beziehung zwischen zwei Personen, die sich an gemeinsamen Aufgaben und Zielen orientieren – stellt dementsprechend keinen konfliktfreien Raum der Harmonie und Eintracht dar. Sie bildet, ebenso wie andere gesellschaftliche Bereiche, ein Ort von unterschiedlichen Auffassungen, Einstellungen, Gefühlen, Bedürfnissen, Werten, Interessen und Zielen, die aufeinandertreffen und zu Konflikten führen können. Werden diese Konflikte anerkannt und geregelt, stellen sie eine Chance für beziehungsmässiges Wachstum und partnerschaftliche Weiterentwicklung dar; bleiben sie indessen ungelöst, besteht das Risiko entwicklungsmässigen Stillstands mit dessen mannigfaltigen Folgen bis zur Auflösung der Partnerschaft. Was genau beinhaltet jedoch das Konzept des Konflikts? Wie verläuft ein dyadischer Konflikt? Welches sind die Auslöser und Auswirkungen eines partnerschaftlichen Konflikts? Nachfolgend werden Antworten auf diese Fragen gegeben.

5.1.1 Das Konzept des sozialen Konflikts

Gemäss Duden (Dudenredaktion, 2011) wird Konflikt (lateinisch conflictus = Zusammenstoss) definiert als „durch das Aufeinanderprallen widerstreitender Auffassungen, Interessen o. Ä. entstandene schwierige Situation, die zum Zerwürfnis führen kann“. Das psychologische Wörterbuch Dorsch (Häcker & Stapf, 2009) erläutert soziale Konflikte wie folgt: „Die sozialen Konflikte sind Interessenkonflikte oder die Folge von diskrepanten Handlungsabsichten.“ (S. 531). Die Definitionen und Anwendungen des

Konzepts des Konflikts sind vielfältig und unterscheiden sich in den verschiedenen Wissenschaftsbereichen, so dass kein allgemein gültiger Konsens bezüglich des Konfliktkonzepts besteht. Der vorliegenden Arbeit liegt das Konfliktverständnis des Konfliktforschers Glasl (2010) zugrunde, da es einen für soziale Systeme gültigen Ansatz darstellt und in der Wissenschaft breit akzeptiert ist:

Sozialer Konflikt ist eine Interaktion zwischen Aktoren (Individuen, Gruppen, Organisationen usw.), wobei wenigstens ein Akteur Unvereinbarkeiten im Denken/Vorstellen/Wahrnehmen und/oder Fühlen und/oder Wollen mit dem anderen Akteur (den anderen Aktoren) in der Art erlebt, dass im Realisieren eine Beeinträchtigung durch einen anderen Akteur (die anderen Aktoren) erfolge. (S. 17)

Dieses Konfliktverständnis enthält drei Kernelemente, die in vielen Definitionen von Konflikt enthalten sind: (1) Es besteht eine Interaktion zwischen den beteiligten Aktoren, ein aufeinander bezogenes Kommunizieren. (2) Es treffen unterschiedliche Denkweisen, Vorstellungen, Wahrnehmungen, Gefühle und/oder Absichten der Aktoren aufeinander, die mit einer unterschiedlichen Realisierung verbunden sind. (3) Mindestens ein Akteur erlebt die Interaktion so, dass er die Gründe für das Nicht-Verwirklichen der eigenen Vorstellungen und Absichten dem/n anderen Akteur/en zuschreibt, der/die sich dieser Zuschreibung jedoch nicht unbedingt bewusst ist/sind.

Ein Konflikt innerhalb einer Partnerschaft tritt folglich auf, wenn ein Unterschied im kognitiven, perzeptiven, emotionalen, motivationalen Bereich und/oder Verhaltensbereich von mindestens einem Partner wahrgenommen und als persönliche Beeinträchtigung in der Verwirklichung der eigenen Vorstellungen, Gefühle oder Absichten erlebt wird. Bei einem Konflikt stellt also nicht das Bestehen eines interpersonalen Unterschieds per se das Problem dar, sondern vielmehr die durch diesen Unterschied hervorgerufenen individuell erlebten Einschränkungen. So bestimmt gemäss vergleichenden Studien über glückliche und unglückliche Partnerschaften nicht das Ausmass der Unterschiede die Qualität und Stabilität einer Beziehung, sondern vielmehr die Art des gemeinsamen Umgangs mit solchen Unterschieden und Gegensätzen (Schindler et al., 2007).

Ein partnerschaftlicher Konflikt äussert sich häufig als Sachkonflikt und wird nicht als eigentlicher Beziehungskonflikt erkannt. Es findet eine Verlagerung eines interpersonalen zu einem sachbezogenen Konflikthalt statt. Höher und Höher (2004) sprechen in

diesem Zusammenhang von einem sichtbaren Konfliktvordergrund – dem Sachkonflikt – und einem verdeckten Konflikthintergrund – dem Beziehungskonflikt. Um die beiden Inhalte Sache und Beziehung zu verbinden, sollten drei Ebenen von Konflikten betrachtet werden: die rationale Ebene (Sache), die emotionale Ebene (Person) und die soziale Ebene (Beziehung). Auf der rationalen Ebene steht die Sachinformation des Konflikts im Vordergrund, auf der emotionalen Ebene liegt der Fokus auf den Gefühlen der Konfliktpartner und auf der sozialen Ebene steht die Beziehung zwischen den Konfliktpartnern im Brennpunkt.

5.1.2 Das Prozessmodell des dyadischen Konflikts nach Thomas (1976)

Thomas (1976) betrachtet den dyadischen Konflikt als dynamischen Prozess, der Wahrnehmungen, Emotionen, Verhalten und Ergebnisse beider Partner einschliesst:

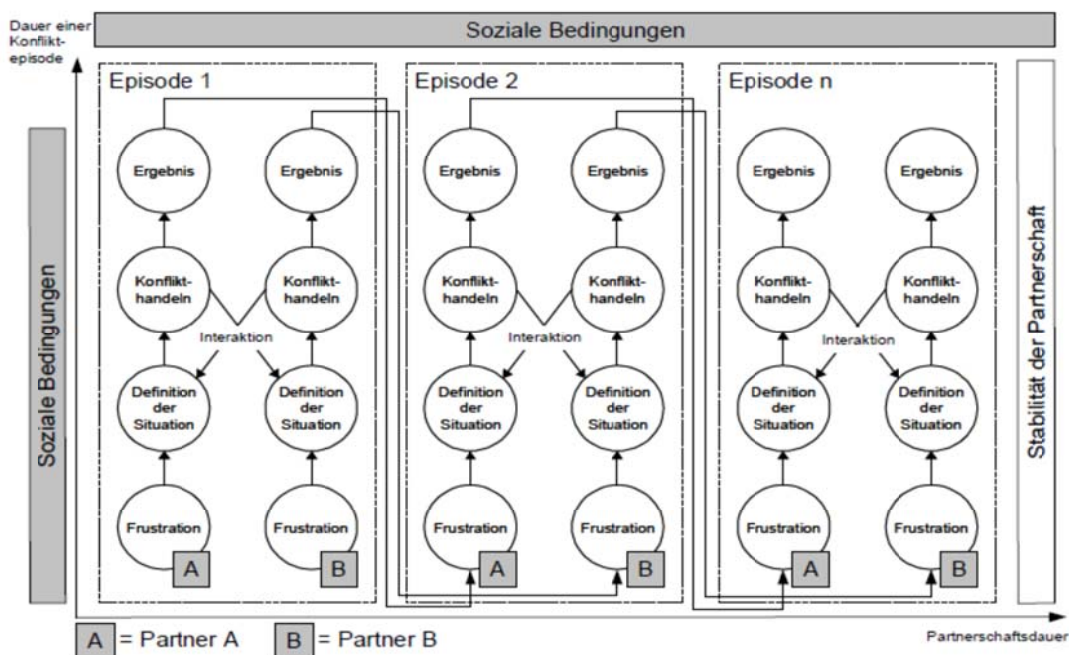


Abbildung 1: Prozessmodell dyadischer Konfliktepisoden über die Partnerschaftsdauer (Wagner, 2005, S. 6, basierend auf Thomas, 1976, S. 895)

In seinem Prozessmodell bildet die Wahrnehmung einer *Frustration* bei mindestens einem der beiden Partner den Ausgangspunkt einer Konfliktepisode: „(...) conflict is the process which begins when one party perceives that the other has frustrated, or is about to frustrate, some concern of his.“ (Thomas, 1976, S. 891). Eine Person erlebt ein Gefühl der Frustration, weil die andere Person sie an der Ausübung einer ihr wichtigen Angelegenheit (Wunsch, Bedürfnis, Verhaltensregel, Handlungsziel, usw.) hindert.

Der Frustration folgt eine *Definition der Situation*, bei der es sich um „(...) concerns of both parties plus some notion of possible action alternatives and their outcomes.“ (Thomas, 1976, S. 896) handelt. Einerseits wird die Situation durch folgende drei persönliche Faktoren definiert: Stärke des Egozentrismus, Einsicht in tiefere Zusammenhänge sowie Stärke des Konflikts. Andererseits wird die Situation ebenfalls durch die Wahrnehmung möglicher Handlungsalternativen zusammen mit einer Kosten-Nutzen-Rechnung der entsprechenden Konfliktlösungen definiert.

An die Definition der Situation schliesst sich das *Konflikthandeln* an. Die gewählte Handlung wird durch drei Elemente beeinflusst: Orientierung, Taktik und strategisches Ziel. Mit Orientierung wird das Ausmass der Berücksichtigung der eigenen Belange bzw. derjenigen des anderen Partners bezeichnet. Es werden fünf Orientierungen unterschieden: kompetitiv, kollaborativ, vermeidend, anpassend und teilend (vgl. Abbildung 2, S. 13). Die Taktik bezieht sich entweder auf eine kompetitive oder eine kollaborative Dimension. Die Anwendung der kompetitiven Dimension hängt von der zur Verfügung stehenden Macht ab, während die kollaborative Dimension das Ausmass an gemeinsamer Konfliktlösung bezeichnet. Das strategische Ziel kann integrativ oder distributiv gestaltet sein, das heisst, das Handlungsziel kommt beiden Partnern bzw. nur einem Partner zugute. Der Prozess einer gemeinsamen konstruktiven Konfliktlösung erfolgt in drei Schritten: (1) Identifikation der Belange und Interessen beider Partner (kollaborative oder teilende Orientierung), (2) Suche nach Lösungsmöglichkeiten (kollaborative Taktik) und (3) Auswahl derjenigen Lösung, die den gemeinsamen Nutzen maximiert (integratives strategisches Ziel).

Die dem Konflikthandeln folgende Phase im Prozessmodell des dyadischen Konflikts bildet die *Interaktion*. Dabei wird durch das Konflikthandeln des einen Partners eine Sequenz von Handlungen zwischen beiden Partnern ausgelöst. In dieser Phase steht entweder reaktives Handeln oder dyadisches Konfliktmanagement im Vordergrund. Beim reaktiven Handeln wird das Verhalten eines Partners stark durch das Verhalten des andern Partners geprägt; die Wahrnehmung der Situation und die Orientierung der Partner können sich verändern, was sich in einer Intensitätszunahme bzw. -abnahme des Konflikts widerspiegelt. Beim dyadischen Konfliktmanagement bemühen sich die zwei Partner um eine für beide akzeptable Lösung des Konflikts.

Nachdem die Interaktionsphase beendet worden ist, kommt es zum *Ergebnis* der Konfliktepisode, welches z. B. ein Übereinkommen darstellen kann. Falls negative Emotionen wie Misstrauen, Ärger, Enttäuschung, Frustration, usw. nachwirken, stellen diese Teile der Anfangsbedingung einer weiteren Konfliktepisode dar. Auf diese Weise wird jede Konfliktepisode von der vorhergehenden beeinflusst und kann ihrerseits die nachfolgende/n Episode/n beeinflussen.

Sowohl die positiven als auch die negativen Ergebnisse der erlebten Konfliktepisoden häufen sich im Verlauf einer Partnerschaft an und können unter anderem auf die Zufriedenheit und Stabilität einer Partnerschaft wirken. Folgende soziale Bedingungen scheinen zudem die Konfliktepisoden in ihrer Häufigkeit und/oder Intensität relativ unabhängig voneinander zu verstärken: Nichterfüllung von Erwartungen und Ansprüchen an den Partner, hoher Institutionalierungsgrad und lange Dauer der Partnerschaft, partnerschaftsexterner Stress, emotionale Instabilität (Neurotizismus) als Persönlichkeitsmerkmal eines Partners oder beider Partner sowie Mauern/Rückzug oder verbal-aggressives Handeln als bevorzugte Konfliktlösungsstile (Wagner & Weiss, 2005).

5.1.3 Lösbare und unlösbare Konflikte in Partnerschaften

Eine Partnerschaft stellt eine Verbindung zwischen zwei Individuen mit verschiedenen Lebensgeschichten dar, aus denen sich ihre eigenen Denkweisen, persönlichen Wertvorstellungen, individuellen Verhaltensregeln, usw. entwickelt haben. Folglich müssen sich beide Partner – nolens volens – mit einer Fülle von Konflikten, die von geringfügigen Auseinandersetzungen bis zu weitreichenden Machtkämpfen reichen, auseinandersetzen.

Nach Gottman und Silver (2010) lassen sich alle Ehekonflikte in zwei Kategorien aufteilen: Entweder beziehen sie sich auf konkrete Situationen oder Dilemmata und können gelöst werden, oder sie stellen grundlegende (Wert-)Unterschiede dar und können nicht gelöst werden, stellen sozusagen ewige Probleme dar. Ein höchst bedeutsamer Anteil der Partnerkonflikte – ein Prozentsatz von 69% – fällt dabei in die Kategorie der unlösbaren bzw. ewigen Konflikte. Unlösbare und damit ungelöste Konflikte scheinen einen unabänderlichen Bestandteil einer Partnerbeziehung auszumachen. Mit der Wahl eines Partners für das Leben wird zwangsläufig auch eine bestimmte Anzahl unlösbarer Probleme gewählt, mit denen die Partner die nächsten zehn, zwanzig oder fünfzig Jahre zu kämpfen haben werden (Wile, 1999). Zufriedene und stabile Partnerschaften scheinen

ihre unüberbrückbaren Verschiedenheiten mit Humor und Zuneigung gelernt haben zu akzeptieren und einen für beide annehmbaren Umgang damit gefunden zu haben, so dass ihre gegenseitige Liebe längerfristig dadurch nicht beeinträchtigt wird. Weniger zufriedene und stabile Partnerschaften scheinen sich jedoch immer wieder in ihren gleichen, unlösbaren Konflikten mit denselben (reaktiven) Argumenten und festgefahrenen Positionen zu verstricken; sie geraten in Pattsituationen, die auf lange Sicht aufgrund der vielfachen Verletzungen und Zurückweisungen in emotionale Entfremdung und schliesslich Trennung münden können (vgl. Kapitel 5.2.3). Gemäss Gottman und Silver (2010) steht ein ungelebter persönlicher Traum im Zentrum jeder Pattsituation; der ewige Konflikt stellt ein Symbol für einen tiefer liegenden grundsätzlichen Unterschied zwischen den Partnern dar, der zuerst erkannt und dann auf seinen Platz innerhalb der unlösbaren Konflikte verwiesen werden sollte.

Lösbare und unlösbare Konflikte finden sich gemäss der Kölner Paarbefragung von Wagner und Weiss (2005) vor allem in folgenden elf Bereichen des partnerschaftlichen Zusammenlebens: Kindererziehung, gemeinsame Freizeitgestaltung, Eifersucht, Umgang mit Eltern, Aufteilung der Hausarbeit, Freundeskreis, berufliche/schulische Dinge, Sexualität, finanzielle Belange, gegenseitiges Vertrauen und Kinderwunsch. Diese Lebensbereiche zeigen sich bei zufriedenen wie unzufriedenen Paaren ungefähr gleich konfliktträchtig. Der wegweisende Unterschied besteht in der Konflikthäufigkeit: Konflikte treten bei unzufriedenen Paaren signifikant häufiger auf und können chronisch werden (Schindler et al., 1998).

5.1.4 Auswirkungen von Konflikten auf Partnerschaften

Dyadische Episoden von *unlösbaren Konflikten* enden in der Regel mit dem frustrierenden Gefühl, sich in der Interaktion wechselseitig Enttäuschungen, Verletzungen und Zurückweisungen zugefügt zu haben, ohne auch nur einen Lösungsansatz gefunden zu haben. Da solche Konflikte ihre Wurzeln in grundsätzlichen Uneinigkeiten in Persönlichkeit, Wertesystem oder Lebensstil haben, gilt es, diese Uneinigkeiten auf beiden Seiten zu erkennen, zu verstehen, anzunehmen und einen Umgang damit zu finden (Gottman & Silver, 2010). Andersartigkeit der Partnerin, die akzeptiert und toleriert wird, scheint keine (allzu) schädlichen Auswirkungen auf die Partnerschaft zu haben. Fehlt indessen der gegenseitige konstruktive Umgang mit den bestehenden Uneinigkeiten, können unlösbare Konflikte längerfristig zu emotionaler Entfremdung innerhalb einer Partnerschaft und schlussendlich unter anderem zur Trennung führen.

Dyadische Episoden von *lösba*ren Konflikten können für eine Partnerschaft von hohem Nutzen sein, ihr jedoch auch beträchtlichen Schaden zufügen. Die Auswirkungen hängen in hohem Mass davon ab, wie die beiden Partner mit dem Konfliktauftritt, der Interaktion, dem Ergebnis und dessen Folgen umgehen können.

Konstruktive dyadische Episoden lösbarer Konflikte werden mehrheitlich charakterisiert durch eine beide Partner berücksichtigende Definition der Situation, kollaboratives bzw. teilendes und integratives Konflikthandeln, interaktives Konfliktmanagement sowie ein Kompromiss- oder Konsens-Ergebnis mit nachhallenden positiven Emotionen (vgl. Kapitel 5.1.2). Der gewählte Konfliktlösungsstil bezieht dabei die Interessen und Gefühle beider Partner zu gleichen Teilen (Kompromiss: win/lose – win/lose) respektive vollständig (Konsens: win – win) ein:

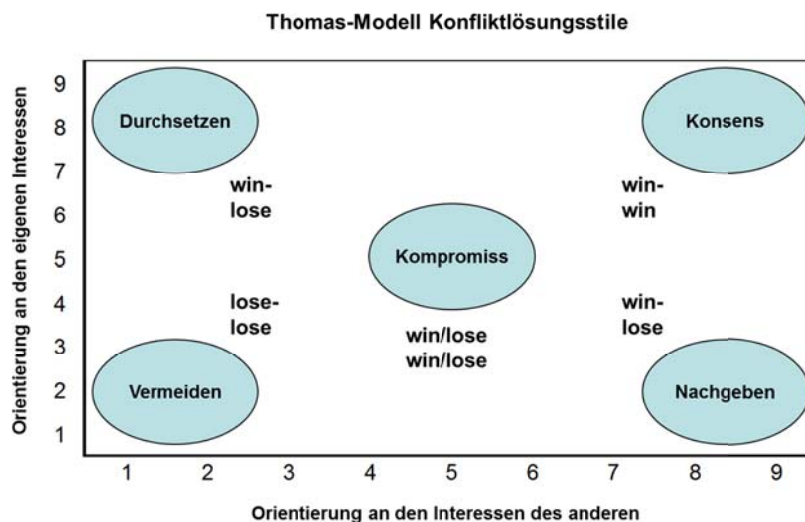


Abbildung 2: Modell der Konfliktlösungsstile (Kaiser, 2009, S. 5, nach Thomas, 1976, S. 900)

Konstruktive Konfliktepisoden ermöglichen erweiterte Selbsterkenntnisse, vertiefte Partnerkenntnisse, verstärkte Einsicht in gegenseitige (Persönlichkeits-)Unterschiede, erhöhtes Vertrauen in die gemeinsame (kreative) Konfliktlösungsfähigkeit sowie eine innige (emotionale) Begegnung mit der Partnerin. Nach Bodenmann und Brändli (2010) stellen konstruktive Konflikte das Salz einer partnerschaftlichen Beziehung, den Motor für Weiterentwicklung und Wachstum jedes einzelnen Partners sowie der Beziehung dar.

Destruktive dyadische Episoden lösbarer Konflikte werden tendenziell gekennzeichnet durch eine eigennützige Definition der Situation, kompetitives bzw. anpassendes und distributives Konflikthandeln, reaktives Interagieren sowie ein Durchsetzen- oder

Nachgeben-Ergebnis mit nachhallenden negativen Emotionen (vgl. Kapitel 5.1.2). Der gewählte Konfliktlösungsstil berücksichtigt dabei die Interessen und Gefühle vor allem eines Partners, diejenigen des anderen Partners jedoch kaum (Durchsetzen: win – lose bzw. Nachgeben: lose – win) (siehe Abbildung 2, S. 13).

Destruktive Konfliktepisoden bzw. Streitigkeiten können zu Gefühlen von Frustration, Versagen, Ohnmacht, usw., vermindertem positiven Austausch, erhöhter verbaler, para- und nonverbaler Negativität, negativer Verzerrung der Wahrnehmung, Denkweise und Einstellung, vermindertem Vertrauen in die Partnerin sowie emotionalem Rückzug aus der Partnerschaft führen. Es besteht die Gefahr, dass positive Gefühle wie Zuneigung und Bewunderung durch feindselige verdrängt werden, so dass längerfristig Qualität und Stabilität der Partnerschaft gefährdet sind.

5.2 Kommunikation in Partnerschaften

Gegenseitiges Verständnis von persönlichen Gefühlen und Bedürfnissen als Basis für partnerschaftliche Vertrautheit (Beziehungsgestaltung) sowie ein angemessener Umgang mit bzw. konstruktive Lösungen von unterschiedlichen Interessen und Zielen (Konfliktlösefertigkeiten) bilden wichtige Eckpfeiler einer zufriedenstellenden Partnerschaft (Schindler et al., 1998). Gefühle, Bedürfnisse, Interessen und Ziele des einen Partners entziehen sich jedoch mehrheitlich dem Verständnis des andern Partners, solange sie nicht offen und direkt ausgesprochen werden. Eine offene Kommunikation bildet daher die Grundlage einer gelungenen Beziehungsgestaltung sowie konstruktiver Konfliktlösefertigkeiten, die beide in hohem Ausmass die Qualität/Zufriedenheit, den Verlauf einer Partnerschaft sowie eine Trennung/Scheidung mitbestimmen (vgl. Bodenmann, 1995, 1996b; Gottman et al., 1998; Huston & Vangelisti, 1991; Karney & Bradbury, 1995; Markman, 1984; Weiss & Heyman, 1997). Eine intakte Partnerschaft lebt folglich zu einem grossen Teil in und von konstruktiven Gesprächen; die beiden Partner pflegen über ihre gegenseitige offene Kommunikation die Beziehung zu ihrer Beziehung (Engl & Thurmaier, 2009). Im Folgenden werden sowohl positive als auch negative kommunikative Beziehungsformen sowie die Eskalationsfalle von positiver zu negativer Kommunikation, die in einen Zwangsprozess münden kann, erörtert.

5.2.1 Formen positiver dyadischer Kommunikation

Zufriedene oder stabile Partnerschaften weisen auf der *verbalen* (Inhalt), *paraverbalen* (Sprachmelodie, Tonfall, Sprechtempo, Lautstärke) sowie *nonverbalen Ebene* (Gestik,

Mimik, Körperhaltung, Distanzregulation) der Kommunikation signifikant mehr positive Verhaltensweisen auf als unzufriedene oder trennungs-/scheidungsgefährdete Paare (Schindler et al., 1998). Daraus lässt sich schliessen, dass positive dyadische Kommunikationsformen eine substanzielle Rolle hinsichtlich der Qualität und Stabilität einer Partnerschaft spielen und daher als wegweisende Faktoren einer zufriedenstellenden Beziehung angesehen werden können.²

Bezüglich der *verbalen Ebene* bzw. des Kommunikationsinhalts weisen zufriedene Paare eine grössere wechselseitige emotionale Selbstöffnung auf; sie teilen sich häufiger ihre Gefühle gegenseitig mit. Zudem zeigen sie mehr Aufmerksamkeit/Interesse/Neugierde und Empathie gegenüber den Äusserungen der Partnerin. Sie schenken dem Partner ebenfalls mehr Anerkennung, Lob sowie Komplimente und drücken häufiger positive Affekte wie Liebesbezeugungen, Wärme und Zärtlichkeiten aus. Sie geben der Partnerin öfter positive soziale Verstärkung wie Zustimmung, Versicherung und Übereinstimmung. Schliesslich benutzen sie bei Konflikten mehr versöhnende Sprachhandlungen respektive Rettungsversuche wie Humor, Akzeptanz, Themenwechsel, usw. (Gottman & Silver, 2010).

Auf der *paraverbalen Ebene* drücken zufriedene Paare vermehrt Wohlwollen und Zuneigung über einen sanften und warmen Tonfall ihrer Sprachmelodie aus. Ausserdem bewahren sie über ein angemessenes Sprechtempo sowie eine angebrachte Lautstärke Achtung und Respekt vor dem andern.

Hinsichtlich der *nonverbalen Ebene* äussern zufriedene Paare öfter mittels Gestik, Mimik und Körperhaltung ihre Achtung und Wärme gegenüber dem Partner als unzufriedene Paare. Sie zeigen vermehrt positive Gesten, körperliche Berührung, wertschätzendes Mienenspiel in Form von Lächeln sowie Blickkontakt. Zudem nehmen sie auch in schwierigen Situationen eine zugewandte Körperhaltung und eine intime oder persönliche Distanz ihrer Partnerin gegenüber ein.

Innerhalb der positiven Kommunikation nimmt die emotionale Selbstöffnung eine zentrale Stellung ein. Dabei wird dem Partner in einem partnerschaftlichen Klima des Wohlwollens und Vertrauens Einblick in das eigene emotionale Innenleben gewährt: Persönliche Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche, Sehnsüchte, Ziele, usw. werden mitgeteilt

² Die folgenden Ausführungen hinsichtlich positiver Kommunikationsformen beruhen auf Bodenmann (2004).

und somit Stärken und Schwächen offen gelegt (vgl. Bodenmann et al., 2008a). Emotionale Selbstöffnung erlaubt den beiden Partnern, sich gegenseitig vertieft kennen zu lernen und damit ein Gefühl von Nähe, Intimität und Verbundenheit herzustellen. Einerseits wird zwischen positiver und negativer Selbstöffnung, andererseits zwischen internem und externem Problemfokus unterschieden. Während bei einer positiven Selbstöffnung Erlebnisse, die durch positive Emotionen geprägt sind, im Zentrum stehen, werden bei einer negativen Selbstöffnung Erlebnisse, die durch negative Gefühle gekennzeichnet sind, mitgeteilt. Bei einem internen Problemfokus bezieht sich die Selbstöffnung auf paarinterne Geschehnisse, bei einem externen Problemfokus auf paarexterne Geschehnisse (vgl. Bodenmann & Brändli, 2010). Bei der Bewältigung von Partnerschaftskonflikten zeigt sich die emotionale Selbstöffnung als Königsweg zum wahren Kern eines Konflikts, nämlich den unter den Fakten liegenden, tief verletzten persönlichen Gefühlen (vgl. Kapitel 5.3.2).

Neben den beschriebenen positiven dyadischen Kommunikationsformen begünstigen auch aufmerksame Gesten und kleine Überraschungsgeschenke im Alltag die Positivität innerhalb einer Partnerschaft. Darüber hinaus sorgen sie für positiv besetzte Kognitionen und Emotionen hinsichtlich der Beziehung sowie für eine liebevolle Grundstimmung, die Alltagswidrigkeiten und aussergewöhnliche Belastungen puffern können.

5.2.2 Formen negativer dyadischer Kommunikation

Das Kommunikationsverhalten von unzufriedenen oder trennungs-/scheidungsgefährdeten Partnerschaften während eines Konflikts wird gehäuft durch negative Formen gekennzeichnet, die im Folgenden kurz erläutert werden.³

Auf der *verbalen Ebene* weisen unzufriedene Paare eine geringere emotionale Selbstöffnung sowie eine verringerte Wechselseitigkeit der emotionalen Kommunikation auf. Sie zeigen höheres Desinteresse und weniger Empathie gegenüber den Äusserungen der Partnerin und platzieren häufiger Beschwerden und Kritik in Du-Botschaften. Ebenfalls formulieren sie Vorwürfe mit Verallgemeinerungen und Pauschalisierungen und machen allgemeine negative Charakterzuschreibungen (Etikettierungen). Sie begegnen einander tendenziell mit mehr Feindlichkeit in Form von verächtlichen, abwertenden und destruktiven Bemerkungen. Zudem schweifen sie häufiger vom aktuellen Thema ab

³ Die nachfolgende Beschreibung negativer Kommunikationsformen basiert wiederum auf Bodenmann (2004).

und wärmen alte Geschichten mit Schuldzuweisungen auf. Sie geben einander geringere soziale Verstärkung wie Zustimmung, Versicherung und Übereinstimmung. Ferner weisen sie eine höhere Emotionalität in ihren verbalen Äusserungen auf. Schliesslich benutzen sie weniger versöhnende Sprachhandlungen bei Konflikten wie Humor oder Akzeptanz, sondern jeder Partner verharrt auf seiner eigenen Position und versucht mittels Beharrlichkeit und Dominanz – schlimmstenfalls mit Drohungen oder Gewaltäusserungen – den andern zu überzeugen.

In Bezug auf die *paraverbale Ebene* drücken unzufriedene Paare öfter Vorwürfe, Kritik oder gar Verachtung über ihre Sprachmelodie aus. Der Tonfall wirkt schärfer und kälter. Ferner unterbrechen sich die Partner häufiger oder fallen einander ins Wort. Bei starker negativer Emotionalität zeigt sich das Sprechtempo gesteigert und die Lautstärke erhöht.

Auf der *nonverbalen Ebene* zeigen unzufriedene Paare öfter mittels Gestik, Mimik und Körperhaltung eine vorwurfsvolle, kritische oder gar verachtende Haltung gegenüber dem Partner als zufriedene Paare. Sie äussern eher negative Gesten und körperliche Abweisung. Ebenfalls halten sie weniger häufig Blickkontakt zueinander und lächeln weniger in Kommunikationssituationen. Schliesslich halten sie in schwierigen Situationen eher Abstand oder wenden sich sogar voneinander ab.

Entsprechend den empirischen Studien von Gottman (1994) und Gottman et al. (1998) sind es hauptsächlich *vier Ausdrucksarten negativer Kommunikation*, die sich höchst destruktiv auf den längerfristigen Verlauf einer dyadischen Beziehung auswirken: *kritische Kommunikation* (belligerence), *verächtliche Kommunikation* (contempt), *rechtfertigende Kommunikation* (defensiveness) und *mauernde Kommunikation* (stonewalling). Gottman nennt diese Kommunikationsarten aufgrund ihrer hohen Negativität die vier apokalyptischen Reiter (Gottman & Silver, 2010).

Der erste apokalyptische Reiter – *Kritik* – bahnt dabei den drei anderen, gefährlicheren Reitern den Weg, wenn er zur Gewohnheit geworden ist. Kritik grenzt sich dabei von Beschwerde ab. Während sich eine Beschwerde auf eine konkrete (Fehl-)Verhaltensweise der Partnerin bezieht, zieht Kritik neben einer bestimmten (Fehl-)Verhaltensweise eine allgemeine Schuldzuweisung bzw. generelle Verurteilung des Charakters der Partnerin mit in die negativen Äusserungen ein.

Der zweite und gefährlichste Reiter – *Verachtung* – drückt Abwertung, Abneigung oder sogar Ablehnung dem Partner gegenüber aus und wirkt somit wie Gift bzw. Konfliktstoff auf eine Beziehung. Verbale Ausdrucksweisen von Verachtung stellen Sarkasmus, Zynismus, abschätziger Humor, Beleidigung, Verhöhnung, Verfluchung, usw. dar; paraverbale Ausdrucksformen zeigen sich in einem eisigen oder abschätzigen Tonfall; nonverbale Verachtung kann mittels Augenrollen, Herabschauen auf die Partnerin oder heruntergezogenen Mundwinkeln kommuniziert werden. Verachtung resultiert aus lange schwelenden negativen Kognitionen und Emotionen bezüglich der Partnerin, die ihrerseits auf ungelösten Schwierigkeiten oder Konflikten beruhen.

Der dritte Reiter – *Rechtfertigung* – stellt in Wirklichkeit eine egozentrische Verteidigung in Form einer Beschuldigung der angreifenden Partnerin dar, indem die Verantwortung für ein Problem oder einen Konflikt auf die beschuldigende Person zurückgewiesen wird. Rechtfertigung löst keinen Konflikt, sondern lässt diesen meist nach einem erfolglosen Machtkampf mit negativem Schlagabtausch eskalieren und bis zur nächsten Konfliktepisode weiter schwelen: „ Sie [Kritik, Verachtung und Rechtfertigung] fungieren (...) als eine Staffelmansschaft, die einander immer und immer wieder den Stab weiterreicht, wenn das Paar diesen Kreislauf nicht durchbrechen kann.“ (Gottman & Silver, 2010, S. 47).

Der vierte apokalyptische Reiter – *Mauern* – bezeichnet die Verweigerung der Kommunikation durch einen Partner: Er ignoriert den andern, wendet sich ab, vermeidet Blickkontakt und unterlässt jegliches kommunikatives Feedback. Der mauernde Partner sitzt physisch wie eine Wand da und zeigt sich psychisch – trotz innerlicher Anspannung und Aufwühlung – unerreichbar. Weitere Formen des Rückzugs aus einer Kommunikationssituation bzw. des Mauerns bilden das kommentarlose Verlassen des Hauses oder das Sich-Verbarrikadieren in einem Zimmer. Mauern tritt normalerweise erst später im Verlauf einer Partnerschaft auf, denn es dauert eine gewisse Zeit, bis die durch die anderen drei apokalyptischen Reiter angehäuften Negativität ein derart erdrückendes Ausmass erreicht hat, dass sich das Mauern sozusagen als letzter Ausweg anbietet. Mauern bietet demnach Schutz vor einer emotionalen Überflutung durch die als Angriff auf die eigene Person erlebte Negativität. Da partnerschaftliche Konflikte Männer physisch mehr fordern als Frauen – das männliche Herz-Kreislauf-System reagiert stärker auf Stress und erholt sich langsamer als das weibliche –, verwundert es nicht, dass in 85% der Partnerschaften vor allem der Mann mauert (Gottman & Silver, 2010).

Zusammenfassend werden die wesentlichsten Arten positiver bzw. negativer dyadischer Kommunikation in tabellarischer Form einander gegenübergestellt:

Tabelle 1: Gegenüberstellung positiver vs. negativer dyadischer Kommunikation (eigene Darstellung)

	Positive dyadische Kommunikation	Negative dyadische Kommunikation
Verbale Ebene	Hohe wechselseitige emotionale Selbstöffnung	Tiefe wechselseitige emotionale Selbstöffnung
	Aufmerksamkeit, Interesse und Empathie	Gleichgültigkeit, Desinteresse und dürftige Empathie
	Anerkennung, Lob und persönliche Komplimente	Geringschätzung, Kritik und negative Charakterzuschreibungen
	Positive Affekte wie Achtung, Respekt und Bewunderung	Negative Affekte wie Missbilligung und Feindseligkeit
	Hohe soziale Verstärkung wie Zu- und Übereinstimmung	Geringe soziale Verstärkung wie Zu- und Übereinstimmung
	Versöhnende Sprachhandlungen/Rettungsversuche bei Konflikten	Einschränkung an versöhnenden Sprachhandlungen/Rettungsversuchen bei Konflikten
Paraverbale Ebene	Sprachmelodie/Tonfall: Wohlwollen durch sanfte Sprachmelodie und warmen Tonfall	Sprachmelodie/Tonfall: Verachtung durch grobe Sprachmelodie und kalten Tonfall
	Sprechtempo/Lautstärke: Achtung und Respekt durch angemessenes Sprechtempo und angepasste Lautstärke	Sprechtempo/Lautstärke: Verunglimpfung und Respektlosigkeit durch gesteigertes Sprechtempo und erhöhte Lautstärke
Nonverbale Ebene	Gestik: Wärme und Achtung durch positive Gesten und körperliche Berührung	Gestik: Kritik und Verachtung durch negative Gesten und körperliche Abweisung
	Mimik: wertschätzendes Mienenspiel durch positive Gebärden (z. B. ermunterndes Lächeln) und Blickkontakt	Mimik: geringschätzendes Mienenspiel durch negative Gebärden (z. B. gesenkte Mundwinkel) und Blickverweigerung
	Körperhaltung und -distanz: vertraute Zuwendung und intime Nähe	Körperhaltung und -distanz: Abwendung/Mauern und feindlicher Abstand

Negatives Kommunikationsverhalten kommt in jeder Partnerschaft vor. Kennzeichnung einer zufriedenen oder stabilen Partnerschaft stellt indessen ein Verhältnis von mindestens fünf positiven zu einem negativen (Kommunikations-)Verhalten gemäss der Balance-Theorie der Ehe von Gottman (1994) dar. Für die Qualität und Stabilität einer Partnerschaft ist folglich weniger das Ausmass an negativer Kommunikation bedeutsam als vielmehr die regulative Fähigkeit der Dyade zum balancierenden Ausgleich negativer durch positive Verhaltensweisen im Verhältnis von wenigstens 1:5.

5.2.3 Von positiver zu negativer Kommunikation: Eskalation und Zwangsprozess

Am Anfang einer dyadischen Beziehung zeigt sich die wechselseitige Kommunikation zumeist positiv. Im Verlauf vieler Partnerschaften schleichen sich jedoch unter dem Einfluss der alltäglichen Anforderungen immer mehr negative Kommunikationsformen

ein. Es erstaunt daher nicht, dass unzufriedene oder trennungs-/scheidungsgefährdete Partnerschaften eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für eskalative Konfliktergebnisse sowie Zwangsprozesse aufweisen (Bodenmann, 2004).

Die Frustration, die jeweils den Ausgangspunkt einer Konfliktepisode bildet, befindet sich durch die Anzahl und Intensität der vorausgegangenen destruktiven – und teils unlösbaren – Konflikte bereits auf einem relativ hohen Niveau. Die durch die erhöhte Frustration beeinflusste eigennützige Definition der Situation heizt auf beiden Seiten kompetitives und distributives Konflikthandeln sowie reaktives Interagieren an, so dass sich beide Partner im Verlauf ihres Machtspiels in starker kognitiver, emotionaler und verbaler Negativität verstricken (vgl. Kapitel 5.1.2 und 5.1.4). Ein konstruktives Konfliktmanagement mit derjenigen Konfliktlösung, die den gemeinsamen Nutzen maximiert, gerät ausser Denk- und Reichweite. Das Durchsetzen der eigenen Ansicht oder persönlichen Interessen wird zum eigentlichen Ziel, das mit allen Mitteln bzw. Formen der negativen Kommunikation (vgl. Kapitel 5.2.2) erreicht werden will. Das Ergebnis einer solch negativen Dynamik besteht häufig aus einer *Eskalation*, einer destruktiven Zuspitzung des Konflikts in Form von Drohungen und/oder Gewaltäusserungen.

Während einer kompetitiven Interaktion versucht ein Partner, seine Wünsche oder Bedürfnisse mittels zunehmender Negativität durchzusetzen und den anderen Partner auf diese Weise zum Nachgeben zu zwingen. Führt dieses Vorgehen zum Ziel, wird gemäss lerntheoretischer Annahmen die sich durchsetzende Person positiv verstärkt (‘Negativität führt zum Ziel.’) und die nachgebende Person negativ verstärkt (‘Nachgeben führt zum Wegfall von Negativität.’). Der auf beiden Seiten wirkende Verstärkungsprozess steigert die Häufigkeit und Intensität dieser beiden Verhaltensweisen (Bodenmann, 2004). Der Weg für eine Zunahme von Negativität innerhalb der Partnerschaft ist gebahnt: Aufgrund der Erfahrungen versuchen künftig beide Partner, den jeweils anderen Partner mittels negativer Kommunikationsformen zu dem zu zwingen, was sie sich selbst wünschen. Der *Zwangsprozess* ersetzt immer öfter angemessene und konstruktive Paarkommunikation, bis sich die Partnerschaft zuerst in einem Teufelskreis wechselseitiger Negativität und Dominanz und schlussendlich in einem völligen Zerfall der Kommunikation wiederfindet.

5.3 Konstruktiver Umgang mit Konflikten in Partnerschaften

Diskrepanzen hinsichtlich Persönlichkeiten, Werten, Bedürfnissen, Lebensstilen und Zielen zwischen den beiden Partnern innerhalb einer Lebensgemeinschaft stellen mögliche Konfliktbereiche dar. Werden sowohl ein angemessener Umgang mit den unlösba- ren Konflikten als auch mehrheitlich konstruktive Ergebnisse für die lösba- ren Konflikte gefunden, bietet sich für beide Partner die Chance für beziehungs- mässiges Wachstum und persönliche Weiterentwicklung. Wie gelingt es indessen einer Partnerschaft, ihre lösba- ren Konflikte konstruktiv und für beide Partner zufriedenstellend zu bewältigen? Wie können negative Interaktionen, Eskalationen und Zwangsprozesse in Konfliktepi- soden zugunsten positiver Interaktionen, kollaborativer Bewältigung und integrativ- konstruktiver Konfliktergebnisse verhindert werden? Bodenmann (2004) und Boden- mann et al. (2008a, 2008b) schlagen die Anwendung nachfolgend beschriebener Kom- munikationsregeln und Gesprächsmethoden für eine konstruktive Bewältigung dyadi- scher Konflikte vor.

5.3.1 Kommunikationsverhalten: Rollentrennung sowie Sprecher-/Zuhörerregeln

Der Verlauf einer dyadischen Interaktion innerhalb einer Konfliktepisode kann durch funktionales Kommunikationsverhalten – sowohl in der Rolle des Sprechenden als auch in der Rolle des Zuhörenden – günstig beeinflusst werden. Folglich lassen sich aus den Formen positiver dyadischer Kommunikation (vgl. Tabelle 1, S. 19) konstruktive Spre- cher- und Zuhörerfertigkeiten ableiten:

Tabelle 2: Positive dyadische Kommunikation und davon abgeleitete Sprecher- und Zuhörerfertigkeiten (eigene Darstellung, in Anlehnung an Bodenmann, 2004)

	Positive dyadische Kommunikation	Konstruktive Sprecherfertigkeit	Konstruktive Zuhörerfertigkeit
Verbale Ebene	Anerkennung der Individualität des Partners	<i>Konkrete Beschreibung</i> einer schwierigen Situation oder störenden Verhaltensweise des Partners ohne Verallgemeinerung und Charakterzuschreibung	<i>Stellen offener Fragen</i> bezüglich der angehörten Schilderung einer schwierigen Situation oder störenden Verhaltensweise der eigenen Person
	Versöhnende Sprachhandlungen/Rettungsversuche bei Konflikten	Einsatz von Rettungsversuchen bei zunehmender Negativität aufgrund von Diskrepanzen	Zulassen von Rettungsversuchen bei zunehmender Negativität aufgrund von Diskrepanzen
	Positive Affekte wie Achtung und Respekt vor dem Partner	<i>Ich-Botschaften</i> und Darstellung der eigenen Sichtweise, Gefühle und Bedürfnisse ohne Kritik, Verachtung und Rechtfertigung, jedoch mit Empathie gegenüber dem Partner	<i>Zusammenfassung und Paraphrasierung</i> der Sichtweise, Gefühle und Bedürfnisse der Partnerin mit Interesse und Empathie, jedoch ohne subjektive Wertungen und/oder Interpretationen
	Aufmerksamkeit, Interesse und Empathie		
	Hohe wechselseitige emotionale Selbstöffnung	<i>Äusserung persönlicher Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse und Ziele</i> im Rahmen einer emotionalen Selbstöffnung	<i>Aktives und engagiertes Zuhören</i> hinsichtlich der persönlichen Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse und Ziele der Partnerin
Paraverbale Ebene	Sprachmelodie/Tonfall	<i>Sanfte Sprachmelodie/warmer Tonfall</i> als Ausdruck von Wohlwollen und Anerkennung	<i>Para- und nonverbale Zuhörerhaltung von Interesse, Akzeptanz, Wertschätzung und Echtheit</i> in Bezug auf die Ausführungen der Partnerin (vgl. Rogers, 1951)
	Sprechtempo/Lautstärke	<i>Angemessenes Sprechtempo/angepasste Lautstärke</i> als Zeichen von Achtung und Respekt	
Nonverbale Ebene	Gestik	<i>Positive Gesten/körperliche Berührung</i> drücken partnerschaftliche Wärme aus	
	Mimik	<i>Wertschätzendes Mienenspiel</i> als Zeichen der Freundschaft	
	Körperhaltung/-distanz	<i>Zuwendung/Nähe</i> zeigt allgemeine Akzeptanz	

Die beschriebenen Sprecher- und Zuhörerfertigkeiten bzw. Sprecher- und Zuhörerregeln haben die nachfolgend beschriebenen Wirkungen, die gesamthaft eine konstruktive und aufeinander bezogene dyadische Interaktion ermöglichen.

Sprecherregeln

Konkrete Beschreibung

Die konkrete Schilderung einer bestimmten schwierigen Situation oder störenden Verhaltensweise des Partners verhindert Verallgemeinerungen, Pauschalisierungen, Charak-

terzuschreibungen, ein Aufwärmen vergangener Fehler sowie ein Abweichen vom Thema. Aufgrund einer einzelnen konkreten Beschreibung eines (Fehl-)Verhaltens des Partners im Hier und Jetzt werden negative internale, stabile und globale Kausalattributionen (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978) bezüglich des Partners verhindert; die Persönlichkeit des Partners an sich wird wertgeschätzt. Der Partner bekommt somit Raum für Zugeständnisse und Veränderungsmöglichkeiten und konzentriert sich nicht auf Rechtfertigungen oder sogar Mauern (vgl. Kapitel 5.2.2). Zeigen sich die individuellen Diskrepanzen zwischen den Partnern als (gegenwärtig) unüberbrückbar, so führen versöhnende Sprachhandlungen aus einer Spirale wachsender Negativität. Konkrete Rettungsversuche in Form von Humor, Themenwechsel, Einschalten einer Pause oder gar Abbruch einer destruktiven Interaktion verringern die Spannung sowie den Stresspegel und wehren eine emotionale Überflutung ab (vgl. Gottman & Silver, 2010). Die Individualität beider Partner wird trotz Differenzen respektiert.

Ich-Botschaften

Durch Ich-Formulierungen – ein Hauptwerkzeug der interpersonalen Psychologie – werden Du-Botschaften und damit oft verbundene Kritik, Verachtung sowie Rechtfertigung (siehe apokalyptische Reiter, S. 17-18) abgeschwächt. Der Partner wird weniger in die Defensive gedrängt und die Entstehung eines hierarchischen Gefälles wird vermieden: „Er [der durch negative Du-Botschaften angesprochene Partner] gerät in eine Verteidigungshaltung und wird geneigt sein, sich sofort zu rechtfertigen und das so entstandene Hierarchiegefälle zu seinen Gunsten zu verändern.“ (Engl & Thurmaier, 2009, S. 33). Ich-Aussagen legen den Fokus auf die eigene Person, so dass persönliche Angriffe gegen den Partner – verstärkt durch vorhandene Empathie – eher vermieden werden. Nach Gottman und Silver (2010) bildet insbesondere ein sanfter Auftakt des Konflikthandelns ohne apokalyptische Reiter eine Notwendigkeit für die konstruktive Bewältigung eines Konflikts: „Den Auftakt sanfter zu machen ist unbedingt notwendig (...), denn ich habe in meinen Studien festgestellt, dass Diskussionen immer so enden, wie sie angefangen haben.“ (S. 192). Beginnt ein Konflikt handeln mit einem groben, unempathischen Auftakt bestehend aus Du-Botschaften mit apokalyptischen Reitern, endet die Interaktion mit hoher Wahrscheinlichkeit in einer Eskalation, die ihrerseits Teil eines Zwangsprozesses sein bzw. werden kann (vgl. Kapitel 5.2.3).

Äusserung persönlicher Gefühle

Durch die Äusserung persönlicher Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse und Ziele im Rahmen einer emotionalen Selbstöffnung wird das Interesse des zuhörenden Partners erhöht. Die Öffnung kann ihm bis anhin unbekannte Einblicke in das emotionale Erleben der Partnerin ermöglichen und damit die dyadische Beziehung vertiefen. Das Wissen um die persönlichen Gefühle und Bedürfnisse der Partnerin dient dem Partner als Grundlage für ein besseres Verständnis und damit eine erhöhte Akzeptanz der Persönlichkeit der Partnerin. Auf dieser Grundlage lassen sich Entschuldigungen, Zugeständnisse und/oder Verhaltensänderungen leichter bewerkstelligen.

Sanfte Sprachmelodie/warmer Tonfall/angemessenes Sprechtempo/angepasste Lautstärke

Paraverbale Zeichen des Wohlwollens und der Achtung drücken eine Grundhaltung der allgemeinen Akzeptanz und Wertschätzung gegenüber dem Partner aus, welche die Bewältigung eines Konflikts erleichtern kann. Trotz teils grosser Diskrepanzen zwischen den Partnern dringt über die paraverbale Ebene das Bestehen einer tiefgründigen freundschaftlichen Beziehung durch. Positive paraverbale Signale federn in diesem Sinne negative verbale Kommunikationsformen in ihrer Härte ab.

Positive Gesten/körperliche Berührung/wertschätzendes Mienenspiel/Zuwendung/Nähe

Nonverbale Ausdrucksformen von Wärme und Freundschaft bilden eine positive emotionale Grundlage für jegliche Art von dyadischer Kommunikation, insbesondere jedoch für die Besprechung heikler und konfliktreicher Themen. Auf der Basis einer nonverbalen freundschaftlichen Beziehung lassen sich lösbare Konflikte leichter bewältigen: Die Beziehungsebene, die sich vor allem auf der para- und nonverbalen Ebene zeigt, beeinflusst in ihrer Positivität die Sachebene, auf welcher der Konflikt ausgetragen wird.

Zuhörerregeln

Stellen offener Fragen

Durch das Stellen offener Fragen zeigt der Partner Interesse an den persönlichen Anliegen der Partnerin sowie das Bestreben, sich bei Verständnisschwierigkeiten Klarheit zu verschaffen. Die Partnerin wird aufgefordert, sich klar und frei zu äussern, ohne vom Partner absichtlich beeinflusst oder manipuliert zu werden. Offene Fragen bieten zudem die Möglichkeit einer inhaltlichen Vertiefung und verbesserten Nachvollziehbarkeit emotionalen Erlebens der Partnerin. Das Zulassen von versöhnenden Sprachhandlungen bzw. Rettungsversuchen bei zunehmender Negativität aufgrund interpersonaler Diskre-

panzen widerspiegelt in gewisser Weise den Grad der inhaltlichen Vertiefung und emotionalen Nachvollziehbarkeit.

Zusammenfassung und Paraphrasierung

Wert- und interpretationsfreie Zusammenfassungen und Paraphrasierungen wichtiger oder emotionaler Schilderungen der Partnerin verlangsamen die Interaktion, räumen inhaltliche Missverständnisse aus, geben Rückmeldung über die gehörten Ausführungen und ermöglichen eine Perspektivenübernahme der Partnerin. Aufgrund der fehlenden persönlichen Angriffe – und die möglicherweise darauf folgenden Rechtfertigungen – kann sich der Partner aktiver und engagierter auf die dargelegten persönlichen Gefühle und Bedürfnisse einlassen und Interesse sowie Empathie gegenüber der Partnerin zeigen.

Aktives und engagiertes Zuhören

Aktives und konzentriertes Zuhören drückt Interesse seitens des Partners aus, was die Motivation der Partnerin zu persönlichen Ausführungen mit emotionaler Selbstöffnung wiederum erhöht. Die dyadische Interaktion wird dadurch vertiefter und vertraulicher, was die partnerschaftliche Verbundenheit vergrössert. Ferner bildet gemäss Gottman und Silver (2010) Offenheit gegenüber den Ansichten und Bedürfnissen der Partnerin bzw. das Zulassen von Beeinflussung durch die Partnerin den Grundstein zu einem Kompromiss oder bestenfalls sogar zu einem Konsens (vgl. Kapitel 5.1.4).

Para- und nonverbale Zuhörerhaltung von Interesse, Akzeptanz, Wertschätzung und Echtheit

Para- und nonverbale Signale von persönlichem Interesse, grundsätzlicher Akzeptanz, freundschaftlicher Wertschätzung sowie Echtheit des Zuhörers bilden eine kommunikative Grundhaltung mit der Botschaft, dass der Partnerin als Person trotz interpersonaler Differenzen Akzeptanz und Respekt gezollt werden.

Die Sprecher- und Zuhörerregeln minimieren negative und maximieren gleichzeitig positive Kommunikationsformen, so dass trotz spannungsgeladener Themen eine wertschätzende und freundschaftliche Atmosphäre herrschen kann. Ziele einer positiven dyadischen Interaktion innerhalb einer Konfliktepisode bilden (1) die Sensibilisierung des Partners für die eigene Sicht und persönliche Bedeutung der (gemeinsamen) Erfahrungen, (2) die vorwurfs- und anklagefreie Mitteilung der persönlichen Gefühle hinsichtlich dieser Erfahrungen sowie (3) die Schaffung von gegenseitiger Akzeptanz, Verständnis und schliesslich Motivation für Versöhnung oder gar Veränderung.

Um eine konstruktive und aufeinander bezogene dyadische Interaktion zu erreichen, wird das Setting vor dem Konfliktgespräch hinsichtlich Rollenteilung, vorgegebener Zeiten sowie Eingrenzung des konfliktösen Themas geregelt. Es ist sehr wichtig, dass die Sprecher- und Zuhörerrolle konsequent für eine klar festgelegte Zeitspanne getrennt werden, um eingeschliffene negative Konfliktmuster zu überwinden. Beide Partner sind sich ausserdem über das zu besprechende (Konflikt-)Thema einig, zu dem sie ihre Sicht äussern.

5.3.2 Bewältigungsorientiertes Verhalten: 3-Phasen-Methode und Trichter- methode

Die 3-Phasen-Methode mit der Trichtermethode als zentralem Bestandteil wurde ursprünglich zur Verbesserung des dyadischen Copings bezüglich paarexterner Stresserfahrungen von Bodenmann (2004) entwickelt. Sie kann jedoch in leicht veränderter Form ebenso für den Ablauf eines Konfliktgesprächs innerhalb einer Partnerschaft verwendet werden.⁴

Die 3-Phasen-Methode innerhalb einer konfliktösen dyadischen Interaktion umfasst: (1) Darstellung einer konkreten Konfliktsituation bzw. eines konfliktösen Partnerverhaltens aus Sicht von Partnerin A bei gleichzeitigem aktiven Zuhören durch Partner B (ca. 30 Minuten); (2) Beschreibung der gleichen Konfliktsituation bzw. des konfliktösen Verhaltens aus Sicht von Partner B bei gleichzeitigem aktiven Zuhören durch Partnerin A (ca. 30 Minuten) sowie (3) wechselseitiger Austausch über das Erleben der jeweils anderen Sichtweise und über neue Einsichten bezüglich des Partners und der Partnerschaft (ca. 10 Minuten):

⁴ Die folgenden Erläuterungen hinsichtlich der 3-Phasen-Methode und Trichtermethode basieren auf Bodenmann (2004) sowie Bodenmann et al. (2008a, 2008b).

<p style="text-align: center;">Phase 1 (ca. 30 Minuten)</p> <p style="text-align: center;">Schilderung des Konflikts aus Sicht von Partnerin A</p>	<p style="text-align: center;">Phase 2 (ca. 30 Minuten)</p> <p style="text-align: center;">Schilderung des Konflikts aus Sicht von Partner B</p>	<p style="text-align: center;">Phase 3 (ca. 10 Minuten)</p> <p style="text-align: center;">Austausch über die unterschiedlichen Sichtweisen</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Partnerin A beschreibt während der ersten halben Stunde ihre persönliche Sichtweise der konkreten Konfliktsituation, schildert diesbezüglich ihre Gefühle und stellt dar, warum die Situation so schlimm war. • Partner B hört aktiv zu, stellt bei Unklarheiten offene Fragen und fasst das Gehörte zusammen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Partner B stellt während der nächsten halben Stunde seine eigene Sichtweise der konkreten Konfliktsituation dar, macht seine Gefühle deutlich und schildert, warum die Situation so schlimm war. • Partnerin A hört aktiv zu, stellt bei Unklarheiten offene Fragen und fasst das Gehörte zusammen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Partnerin A und Partner B drücken ihr Verständnis bezüglich des jeweils anderen Standpunkts sowie der geschilderten Gefühle des anderen aus. • Partnerin A und Partner B tauschen die neuen Erfahrungen und gewonnenen Einsichten untereinander aus.



Abbildung 3: Konstruktive Kommunikation während eines Konflikts (eigene Darstellung, angelehnt an Bodenmann et al., 2008a, S. 65, 2008b, S. 136)

Bei der Anwendung der 3-Phasen-Methode ist aus Gründen der Symmetrie auf eine klare Trennung der Sprecher- und Zuhörerrollen mit einem festen Zeitrahmen für jede Phase zu achten. Zudem sollten die in Kapitel 5.3.1 dargelegten Sprecher- und Zuhörerregeln strikt befolgt werden.

Die Trichtermethode veranschaulicht den Prozess des psychischen Erlebens bei einem nachhallenden Stressereignis wie z. B. einem paarinternen Konflikt, der einen wunden Punkt getroffen und dadurch stark aufgewühlt hat. Der obere Teil des Trichters stellt die Beschreibung des Konflikts mit inhaltlichen Details dar. Eine Schicht tiefer im Trichter finden sich oberflächliche Emotionen, die durch den Konflikt ausgelöst wurden. Sie sind zumeist unmittelbar zugänglich und können deutlich benannt werden. Eine Schicht weiter unten weist tieferliegende Emotionen auf, die normalerweise nicht auf Anhieb zugänglich sind und dementsprechend auch nicht unmittelbar bezeichnet werden können. Am Trichterende befinden sich schliesslich zentrale idiosynkratische Schemata oder Konstrukte, die durch den Konflikt aktiviert wurden und für das Erleben einer starken emotionalen Belastung verantwortlich zeichnen:

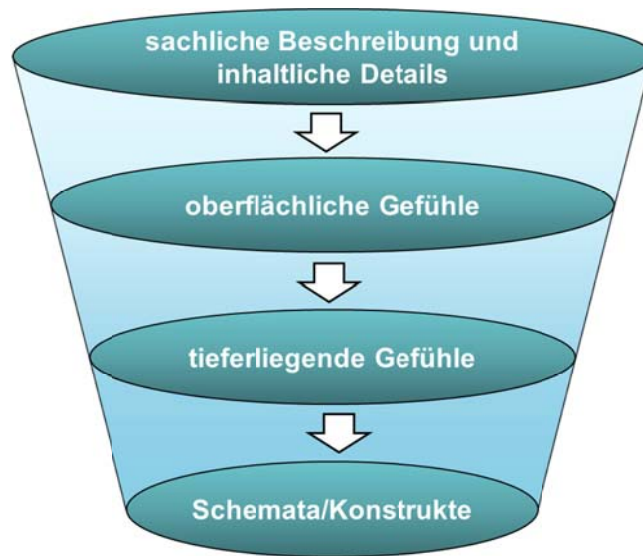


Abbildung 4: Der Trichter psychischen Erlebens (Bodenmann, 2004, S. 185)

Schemata oder Konstrukte stellen Produkte der individuellen Sozialisation in Form von stabilen kognitiven Informationsverarbeitungsmustern dar. Diese formen die Wahrnehmung, das Denken, die Emotionen sowie das Verhalten und bilden die Grundlage für die Umwandlung von Erfahrungen in Kognitionen. Sie bestimmen demzufolge in hohem Masse die Art und Weise, wie eine Person die Welt wahrnimmt, über sie denkt und fühlt sowie sich in ihr verhält. Schemata können die Wahrnehmung selektiv einfärben und bis hin zu Verzerrungen der Wirklichkeit führen, so dass zum Beispiel Situationen subjektiv als bedrohlich empfunden werden, was sie objektiv nicht sind. Jede Person weist aufgrund individueller Erfahrungen neben realitätsadäquaten solche realitätsinadäquaten Schemata auf. Letztere können durch (Konflikt-)Situationen ausgelöst werden, die objektiv in keiner logischen Beziehung zu den Schemata stehen, subjektiv jedoch starke emotionale Reaktionen einer Person hervorrufen, die von ihrem sozialen Umfeld mit Unverständnis oder gar Befremden zur Kenntnis genommen werden.

In einem Konfliktgespräch kann mit Hilfe der Trichtermethode über die oberflächlichen und tieferliegenden Emotionen zum wunden Punkt bzw. wahren Kern des Konflikts – der Aktivierung eines persönlichen Schemas – vorgestossen werden. Die gemeinsame Bewusstmachung der hinter wiederkehrenden Konflikten steckenden persönlichen Schemata fördert das Verständnis sowohl für die konkreten Verhaltensweisen in den Konfliktsituationen als auch für die allgemeine Funktionsweise des Partners.

Sowohl die 3-Phasen-Methode als auch die Trichtermethode haben zum Ziel, die Persönlichkeit und psychische Funktionsweise des Partners vertiefter kennen zu lernen.

Diese wechselseitige Kenntnis schafft Vertrautheit, Verständnis, Vertrauen sowie die Motivation, den Partner in seinem Wesen mit all den Eigenarten zu akzeptieren und ihn bei erwünschten Verhaltensänderungen zu unterstützen.

6. Zielsetzung und Fragestellungen

Die meisten bisherigen Studien untersuchten den allgemeinen Zusammenhang zwischen funktionaler Kommunikation und Beziehungsqualität respektive -stabilität innerhalb eines Paares (siehe Kapitel 4.2). Die vorliegende Untersuchung setzt den Fokus jedoch auf die konkrete Einschätzung der Nützlichkeit eines strukturierten Konfliktgesprächs innerhalb einer Partnerschaft und deren mögliche Wirkfaktoren.

6.1 Zielsetzung der vorliegenden Studie

Die empirische Untersuchung verfolgt das Ziel, diejenigen Merkmale eines strukturierten paarinternen Konfliktgesprächs ausfindig zu machen, die in bedeutendem Mass für eine hohe Einschätzung der Nützlichkeit des Konfliktgesprächs – sowohl auf Paar- als auch auf Individualebene – verantwortlich zeichnen. Aufgrund der bestehenden theoretischen Annahmen und persönlicher praktischer Erfahrungen werden vier Hypothesen bezüglich plausibler Wirkfaktoren wie die Präsenz eines Coaches (1), das Geschlecht der beteiligten Personen (2) sowie das Befolgen kommunikations- und bewältigungsorientierter Verhaltensregeln (3, 4) auf die Einschätzung der Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs geprüft (siehe Abbildung 5). Schliesslich werden in explorativer Form weiterführende Überlegungen über mögliche Wirkfaktoren angestellt.

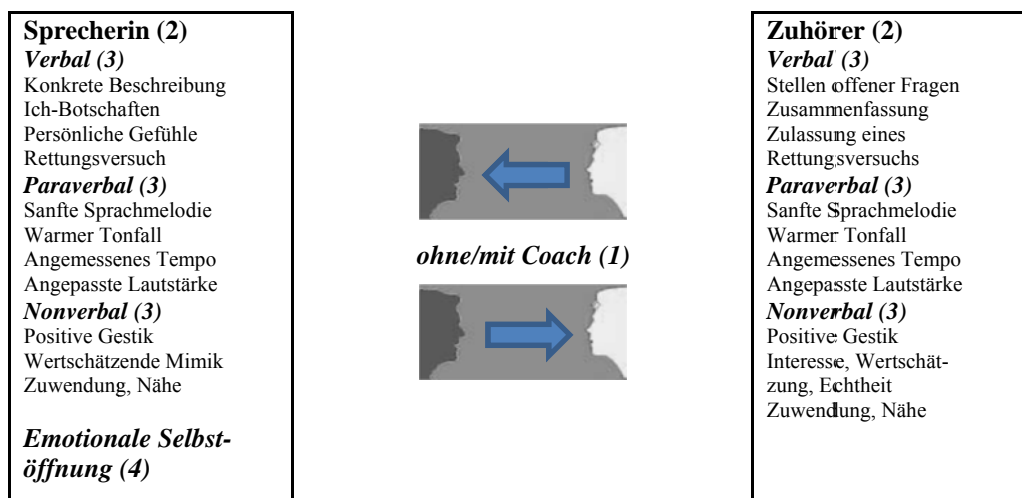


Abbildung 5: Mögliche Wirkfaktoren (1 - 4) auf die eingeschätzte Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs

Die abhängige Variable der Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs wurde für diese Studie im Rahmen eines von den *paarlife*-projektverantwortlichen Fachpersonen selbst erstellten Fragebogens (siehe Anhang A, Item 14, S. 81-87) jeweils nach der ersten und zweiten Phase eines paarinternen Konfliktgesprächs von den einzelnen Partnern erhoben

(siehe Abbildung 6, S. 35). In Bezug auf die unabhängige dichotome Variable des Coaches war jeweils zufallsbedingt in einer der zwei Gesprächsphasen ein Coach anwesend. Dessen Aufgabe bestand daraus, für die Einhaltung der kommunikations- und bewältigungsorientierten Verhaltensregeln von Sprecherin und Zuhörer zu sorgen sowie verstärkende Rückmeldung zu geben. Die beiden unabhängigen Variablen des Kommunikationsverhaltens in Form von Befolgen der Sprecher- und Zuhörerregeln (vgl. Kapitel 5.3.1) sowie des bewältigungsorientierten Verhaltens in Form von emotionaler Selbstöffnung (siehe Kapitel 5.3.2) wurden aufgrund qualitativ-quantitativer Videoanalysen der einzelnen Gesprächsphasen ermittelt (siehe Kapitel 7.2.2). Schliesslich wurde die unabhängige Variable des Geschlechts miteinbezogen, da sowohl empirische Untersuchungen als auch die Alltagserfahrung darauf hinweisen, dass Frauen paarinterne Konflikte eher zur Sprache bringen als ihre Partner und in (emotions-)kommunikativer Hinsicht tendenziell eine grössere Bereitschaft und Offenheit aufweisen (vgl. Gottman & Silver, 2010). Der eingeschätzte Nutzen eines (wiederholten) Konfliktgesprächs dürfte daher aus ihrer Sicht tiefer ausfallen als jener ihrer Partner. Gleichzeitig dürften Männer aufgrund der angriffs-, kritik- und vorwurfslosen Gesprächsführung und folglich fehlenden Angst vor einer emotionalen Überflutung weniger mauern und die Nützlichkeit relativ hoch einschätzen (vgl. Kapitel 5.2.2).

6.2 Fragestellungen und Hypothesen

Die vorliegende Untersuchung stellt eine Pilotstudie bezüglich Nützlichkeit funktionalen kommunikations- und bewältigungsorientierten Verhaltens – zwei der Hauptkomponenten der Verhaltenstherapie mit Paaren nach Bodenmann (2004) – innerhalb eines paarinternen Konfliktgesprächs dar. Auf der Grundlage strukturierter persönlicher und emotionaler Kommunikation wird davon ausgegangen, dass im Rahmen angeleiteter paarinterner Konfliktgespräche Veränderungen in der Einschätzung der subjektiven Nützlichkeit festzustellen sind, wie sie in den folgenden Hypothesen formuliert werden.

Fragestellung 1: Inwiefern unterscheidet sich die sowohl auf Paar- als auch auf Individualebene eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs ohne Coach von der eingeschätzten Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs mit Coach?

Hypothese 1: Es wird erwartet, dass die sowohl auf Paar- als auch auf Individualebene eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktge-

sprächs ohne Coach tiefer liegt als die eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs mit Coach.

Fragestellung 2: Inwiefern unterscheidet sich die eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs von Frauen und Männern – sowohl mit als auch ohne Coach, sowohl in der Sprecher- als auch in der Zuhörerrolle?

Hypothese 2: Es wird erwartet, dass die eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs von Frauen tiefer liegt als jene von Männern – sowohl mit als auch ohne Coach, sowohl in der Sprecher- als auch in der Zuhörerrolle.

Fragestellung 3: Wie hängen das Befolgen der Sprecher- und Zuhörerregeln der Frauen bzw. Männer mit der von ihnen selbst sowie von ihren Partnern bzw. Partnerinnen eingeschätzten Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs zusammen?

Hypothese 3: Es wird erwartet, dass ein striktes Befolgen der Sprecher- und Zuhörerregeln der Frauen bzw. Männer zu einer von ihnen selbst sowie von ihren Partnern bzw. Partnerinnen erhöhten Einschätzung der Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs führt.

Fragestellung 4: Wie hängen emotionale Selbstöffnung in Form von tieferliegenden persönlichen Gefühlen der Frauen bzw. Männer mit der von ihnen selbst sowie von ihren Partnern bzw. Partnerinnen eingeschätzten Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs zusammen?

Hypothese 4: Es wird erwartet, dass eine vertiefte emotionale Selbstöffnung in Form von tieferliegenden persönlichen Gefühlen der Frauen bzw. Männer zu einer von ihnen selbst sowie von ihren Partnern bzw. Partnerinnen erhöhten Einschätzung der Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs führt.

7. Methodik

Im folgenden Kapitel werden die Durchführung, die verwendeten Erhebungsinstrumente und Variablen, die statistischen Auswertungsverfahren sowie die Stichprobe der Untersuchung beschrieben.

7.1 Durchführung der Untersuchung

Nachstehend findet sich eine detaillierte Beschreibung des Ablaufs der Untersuchung.

7.1.1 Konfliktgespräch als Teil eines *paarlife*-Gesprächstrainings

Die Durchführung der vorliegenden Studie erfolgte in den Monaten Juli 2010 bis Januar 2011. Die untersuchten paarinternen Konfliktgespräche bildeten dabei Teil eines eintägigen *paarlife*-Gesprächstrainings, das zum Ziel hatte, insgesamt vier Arten von Paargesprächen üben zu lassen: Gespräch über paarexternen Stress, Wunschgespräch, Gespräch über paarinternen Stress (Konfliktgespräch) und Problemlösegespräch. Das Gesprächstraining fand jeweils an einem Samstag von 9.00 bis zirka 17.45 Uhr in den Räumlichkeiten des Psychotherapeutischen Zentrums des Psychologischen Instituts der Universität Zürich statt. In den Räumen befanden sich – neben einer standardmässigen Büroeinrichtung – drei Stühle und eine Videokamera.

Das eintägige *paarlife*-Gesprächstraining wurde jeweils von zwei Psychologinnen als Versuchsleiterinnen angeleitet. Diese hatten nach ihrem Psychologiestudium eine Weiterbildung zur *paarlife*-Trainerin absolviert, deren Kernpunkt das Trainieren von Coachingfähigkeiten zur Begleitung von funktionalen Paargesprächen bildet. Die beiden Versuchsleiterinnen stützten sich bei der Durchführung der Untersuchung auf schriftliche Anweisungen, um die Durchführungsobjektivität zu gewährleisten.

Der inhaltliche und zeitliche Ablauf des Gesprächstrainings gestaltete sich wie folgt (vgl. Anhang B, Versuchsplan, S. 88): Nach einer Einführung in das eintägige *paarlife*-Training mit einer gegenseitigen Vorstellungsrunde wurden die Versuchspersonen gebeten, eine Schweigepflichtserklärung sowie eine Zustimmung für Videoaufnahmen der Gespräche durchzulesen und zu unterschreiben. Danach folgte ein erster Theorieblock in Form einer 45-minütigen Powerpoint-Präsentation von wesentlichen theoretischen Inhalten der interaktiven E-Learning DVD „*Paarlife - Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress*“, welche die Paare bereits im Selbststudium bearbeitet hatten: Einführung in das Thema Stress (Entstehung und Bewältigung), Verbesserung der gemeinsamen Stress-

bewältigung (3-Phasen-Methode und Trichtermethode, vgl. Kapitel 5.3.2), Verbesserung der partnerschaftlichen Kommunikation (Rollentrennung sowie Sprecher- und Zuhörerregeln, vgl. Kapitel 5.3.1) sowie Verbesserung der gemeinsamen Problemlösung. Daraufhin fand das erste Gespräch über paarexternen Stress in separaten Räumen statt. Nach einer 15-minütigen Pause folgte ein Zeitfenster für Fragen und offene Punkte seitens der Versuchspersonen sowie für einen kurzen theoretischen Input, der hauptsächlich aus einer Angleichung der 3-Phasen-Methode an die nachfolgende Gesprächsart bestand. Dieses dreiteilige Vorgehen (Paargespräch – Pause – Beantwortung offener Fragen und kurzer Theorieinput) wurde für die drei weiteren Gespräche (Wunschgespräch, Konfliktgespräch, Problemlösegespräch) wiederholt. Abschliessend wurden die wichtigsten theoretischen Erkenntnisse zusammengefasst und Erfahrungen unter den Versuchspersonen ausgetauscht.

7.1.2 Verlaufsstruktur des Konfliktgesprächs

Das paarinterne Konfliktgespräch – wie die andern drei Paargespräche – erfolgte gemäss einer klar strukturierten Vorgehensweise: Nach dem Zufallsprinzip übernahm eine Versuchsperson während des Konfliktgesprächs zuerst die Sprecher- und dann die Zuhörerrolle, in den folgenden drei Gesprächen wurden die Rollen weiterhin abwechselungsweise getauscht. Ebenfalls zufallsbedingt war jeweils bei einer Hälfte des Gesprächs eine Psychologin oder ein Psychologe und lizenzierte(r) *paarlife*-Trainer(in) als Coach anwesend.

In der ersten Gesprächshälfte sollte eine Versuchsperson einen paarinternen Konflikt auswählen und diesen aus ihrer Sicht dem Partner auf der Grundlage der präsentierten theoretischen Erkenntnisse kommunizieren (siehe Kapitel 5.3.1 und 5.3.2). Die Sprecherin sollte demzufolge eine konkrete Konfliktsituation aus ihrer persönlichen Perspektive mit inhaltlichen Details beschreiben und die dazugehörigen tieferliegenden Emotionen bis zu den Schemata/Konstrukten hin versuchen offenzulegen. Der Zuhörer sollte der Schilderung aufmerksam folgen, bei Unklarheiten offene Fragen stellen und die wichtigen Inhalte zusammenfassen. Falls der Coach anwesend war, achtete dieser auf das Einhalten der Kommunikationsregeln, gab diskret ermunternde Rückmeldung und stellte der Sprecherin einschlägige Fragen, um zentrale Schemata freizulegen. In der zweiten Gesprächshälfte sollte der Partner entweder einen anderen oder den gleichen paarinternen Konflikt aus seiner Sicht und wiederum theoriekonform schildern, während die Zuhölerin aufmerksam der Schilderung folgte, offene Fragen stellte und

Wesentliches zusammenfasste. Schliesslich sollte in einem kurzen abschliessenden Teil ein gegenseitiger Austausch über das erworbene Verständnis und die gewonnenen Einsichten stattfinden.

Jeweils vor und nach jeder Gesprächshälfte wurden die Versuchspersonen gebeten, einen Kurzfragebogen auszufüllen. Der Prä-Kurzfragebogen fokussierte auf personenspezifisch unmittelbar wahrgenommene Emotionen und Erlebensweisen; im Post-Kurzfragebogen wurden die Fragen des Prä-Bogens wiederholt sowie personen- und partnerspezifische Fragen bezüglich diverser Erlebens- und Verhaltensweisen gestellt (siehe Anhang A, S. 81-87). Ausserdem wurden die durchgeführten Paargespräche auf Video aufgezeichnet. In der vorliegenden Untersuchung wurde jedoch lediglich von den Post-Kurzfragebogen (hauptsächlich Item 14) sowie den videobasierten Konfliktgesprächen – Beurteilung des Befolgens der Sprecher- und Zuhörerregeln sowie der Tiefe der emotionalen Selbstöffnung – Gebrauch gemacht:

Verlauf des Konfliktgesprächs	Konfliktschilderung durch Partnerin A (ca. 30 Min.)	Konfliktschilderung durch Partner B (ca. 30 Min.)	Gegenseitiger Austausch (ca. 10 Min.)
Erhebungsinstrumente			
<i>Post-Kurzfragebogen</i> • Item 14: Nützlichkeit			
<i>Videorating</i> • Sprecher- und Zuhörerregeln			
• Emotionale Selbstöffnung			

Abbildung 6: Übersicht über den Verlauf und die Erhebungsinstrumente der Untersuchung

7.2 Erhebungsinstrumente und Variablen

Nachfolgend werden die Erhebungsinstrumente sowie die Variablen vorgestellt.

7.2.1 Kurzfragebogen nach den Konfliktschilderungen

Der Post-Kurzfragebogen wurde von den leitenden Fachpersonen des *paarlif*-Gesprächstraining-Projekts selbst entwickelt und umfasst 24 Items (bei Anwesenheit eines Coaches) bzw. 20 Items (bei Abwesenheit eines Coaches). Die Versuchspersonen

beurteilten in der ersten Hälfte des Fragebogens (Items 1-10) die Stärke persönlicher Emotionen und Erlebensweisen, die sie während des Gesprächs wahrnahmen. In der zweiten Hälfte (Items 11-20) bewerteten sie die Stärke von personen- und partnerspezifischen Erlebens- und Verhaltensweisen. Die abschliessenden vier Fragen (Items 21-24) galten der Beurteilung des erlebten Coachings während des Gesprächs. Die Stärke der Emotionen sowie Erlebens- und Verhaltensweisen wurde auf einer achtstufigen Skala angegeben (*1 = gar nicht bis 8 = sehr*). Eine Zuordnung der 24 bzw. 20 Items auf Skalen wurde nicht vorgenommen. Zudem wurde der Post-Kurzfragebogen auf keine Hauptgütekriterien (Objektivität, Reliabilität, Validität) geprüft. Die Ergebnisse dieses Post-Kurzfragebogens lassen demzufolge lediglich das Aufzeigen möglicher Tendenzen und weiterführender Hypothesen zu.

Für die vorliegende Untersuchung war vor allem Item 14 von Bedeutung: „Ich habe das Gefühl, dass das Gespräch nützlich war“. Die eingeschätzte Nützlichkeit wurde als abhängige Variable der dichotomen Faktoren Coach, Geschlecht und Rolle betrachtet. Zudem wurde je ein Einfluss der beiden unabhängigen Variablen Regelbefolgen bzw. emotionale Selbstöffnung auf die abhängige Variable Nützlichkeit erwartet.

7.2.2 Videoaufnahmen der Konfliktschilderungen

Die Videoaufnahmen der Konfliktgespräche dienten der externen Beurteilung des Befolgens der Sprecher- und Zuhörerregeln sowie der Tiefe der emotionalen Selbstöffnung der sprechenden Person. Die Messung dieser Parameter basierte auf der Grundlage theoretisch konstruierter Beobachtungskategorien und derer Kodierregeln, die in den entsprechenden Kodierleitfaden ‚Positive dyadische Kommunikation‘ (siehe Anhang C, S. 89) und ‚Psychisches Erleben‘ (siehe Anhang D, S. 90) festgehalten sind.

In Bezug auf die Einhaltung der Kommunikationsregeln wurde die Sprecher- und Zuhörerfertigkeit in einer formalen Taktung von 60 Sekunden Dauer auf der verbalen, para- und nonverbalen Ebene beurteilt. Dabei mussten für die Kodierung konstruktiver Sprecherfertigkeit mindestens ein Kriterium der verbalen sowie aus Gründen der Kongruenz wenigstens ein Kriterium der para- oder nonverbalen Ebene erfüllt sein. Für die Kodierung konstruktiver Zuhörerfertigkeit mussten in einem Intervall von 60 Sekunden Dauer mindestens zwei Kriterien der verbalen, para- oder nonverbalen Ebene zutreffen. Die theoretische Spannweite der unabhängigen Variablenwerte für das Regelbefolgen der Sprecherin bzw. des Zuhörers eines 30-minütigen Konfliktgesprächs lag zwischen 0

und 30. Dauerte ein Konfliktgespräch weniger als 30 Minuten, wurde der Variablenwert auf 30 Minuten Dauer extrapoliert.

Hinsichtlich Tiefe der emotionalen Selbstöffnung wurde jede sprechende Versuchsperson nach einer Konfliktschilderung anhand der aufgeführten Kriterien einer Beobachtungskategorie zugeordnet. Die Tiefe der Selbstöffnung wurde auf einer achtstufigen Skala angegeben ($1 = \textit{gar nicht}$ bis $8 = \textit{sehr}$). In den videobasierten Gesprächsaufnahmen wurden die Versuchspersonen einzeln und der Reihe nach über den gesamten Gesprächsverlauf beobachtet. Auf diese Weise wurde die beobachtete Person der kodierenden Raterin vertraut und die Individualität des kommunikativen und emotionalen Ausdrucks konnte besser erfasst werden. Die theoretische Spannweite der unabhängigen Variablenwerte für die emotionale Selbstöffnung lag zwischen 1 und 8.

7.3 Analyse der erhobenen Daten

Die vorliegenden quantitativen Daten wurden mit dem Statistikprogramm IBM SPSS Statistics, Version 19 für Windows, ausgewertet. Die α -Fehler- bzw. Irrtumswahrscheinlichkeit wurde auf 5% festgelegt ($p \leq .05$); die β -Fehler- bzw. Irrtumswahrscheinlichkeit wurde auf 20% ($p \leq .20$) und die Teststärke entsprechend auf 80% ($1 - \beta \geq .80$) festgesetzt.

7.3.1 Kontrolle der erfassten Daten

Zur Aufdeckung von Eingabefehlern der erhobenen Daten in SPSS Datenfiles wurden für die relevanten Variablen die Häufigkeitsverteilungen der einzelnen Werte auf ihre Plausibilität hin überprüft. Zudem wurde anhand von Boxplots nachgeprüft, ob der kleinste und grösste Ausprägungsgrad einer Variablen innerhalb des vorgesehenen Wertebereichs lag. Schliesslich wurden noch Stichkontrollen der Eingabewerte der Kurzfragebogen durchgeführt.

7.3.2 Angewendete statistische Verfahren

Hinsichtlich deskriptiver Statistik wurden für die intervallskalierten Variablen die Stichprobengrösse (n), die fehlenden Werte (n missing), die relative Häufigkeitsverteilung ($f\%$), der Mittelwert (m), die Standardabweichung (sd), der minimale Variablenwert (min) sowie der maximale Variablenwert (max) angegeben. Die kategorialen Variablen wurden mittels Stichprobengrösse (n), fehlenden Werten (n missing) und relativer Häufigkeitsverteilung ($f\%$) beschrieben.

Die kontinuierlich intervallskalierten Variablen wurden grafisch mittels Histogramm mit eingezeichneter Normalverteilungskurve und rechnerisch mittels Kolmogorov-Smirnov-Test auf Normalverteilung geprüft. Zur Überprüfung der Homogenität der Varianzen wurde der Levene-Test eingesetzt.

Um die Unterschiedshypothese 1 (Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs ohne Coach < Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs mit Coach) auf Paarebene zu überprüfen, wurde ein T-Test bei verbundenen Stichproben durchgeführt. Dieser T-Test prüft den Mittelwert der Differenzen der verbundenen Daten geteilt durch den Standardfehler.

Zur Testung der Unterschiedshypothese 1 (Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs ohne Coach < Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs mit Coach) auf Individualebene sowie der Unterschiedshypothese 2 (Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs aus Sicht der Frau < Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs aus Sicht des Mannes) wurde ursprünglich eine univariate, dreifaktorielle Varianzanalyse (ANOVA) für die dichotomen Faktoren Coach, Geschlecht und Rolle vorgesehen. Die Varianzanalyse prüft den F-Quotienten Treatmentvarianz/Fehlervarianz. Aufgrund einer grafischen Darstellung (Histogramm mit eingezeichneter Normalverteilungskurve) sowie einer rechnerischen Überprüfung (Kolmogorov-Smirnov-Test: $Z\text{-Wert} = 1.592$; $p = .013$) zeigte sich jedoch die Voraussetzung einer Normalverteilung der abhängigen Variablen der eingeschätzten Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs in der Population als nicht erfüllt. Der Levene-Test auf Gleichheit der Fehlervarianzen ergab ebenfalls ein signifikantes Ergebnis ($F\text{-Wert} (7; 71) = 3.448$; $p = .003$), so dass Varianzinhomogenität angenommen werden musste. Schliesslich variierten die Umfänge (n) der acht Stichproben relativ stark ($n_{min} = 5$, $n_{max} = 14$), so dass ungleiche Stichprobengrößen vorlagen. Die Verletzung all dieser Bedingungen führte zum Schluss, dass auf eine univariate, dreifaktorielle Varianzanalyse als parametrisches Prüfverfahren verzichtet werden musste, weil das Risiko für Fehlentscheidungen zu hoch geworden wäre. Das nicht-parametrische Pendant zur univariaten, mehrfaktoriellen Varianzanalyse bildet der Scheirer-Ray-Hare-Test, mit dem untersucht werden kann, ob eine Messgrösse durch zwei oder mehr Faktoren sowie deren Interaktionen beeinflusst wird (Scheirer, Ray & Hare, 1976). Da der Scheirer-Ray-Hare-Test jedoch nicht im Statistikprogramm IBM SPSS Statistics, Version 19 für Windows, enthalten ist, wurde stattdessen auf das nicht-parametrische Äquivalent einer univariaten, einfaktoriellen Varianzanalyse zurückgegriffen: der Kruskal-Wallis-Test. In einem ersten Schritt wurden die dichotomen Faktoren Coach, Geschlecht und Rolle in ihren Fak-

torstufen-Kombinationsmöglichkeiten ($2 \times 2 \times 2 = 8$) zu acht Stufen eines einzelnen Faktors umgeformt. In einem weiteren Schritt wurde mittels des Kruskal-Wallis-Tests überprüft, ob die acht verschiedenen Stichproben in der Population die gleichen durchschnittlichen Rangwerte aufweisen. Schliesslich hätten die Stichproben bei einem signifikanten Ergebnis noch mittels Mann-Whitney-U-Tests paarweise verglichen werden können.

Zur Überprüfung der Zusammenhangshypothese 3 (Befolgen der Sprecher- und Zuhörerregeln beeinflusst in positiver Weise Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs aus eigener Sicht und aus Sicht des Partners) wurden für jedes Konfliktgespräch zwei lineare Regressionsanalysen zur Berechnung des Akteur- und Partnereffekts gemäss des Akteur-Partner-Interdependenz-Modells APIM (Cook & Kenny, 2005, S. 104-105) durchgeführt.

Um die Zusammenhangshypothese 4 (emotionale Selbstöffnung beeinflusst in positiver Weise Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs aus eigener Sicht und aus Sicht des Partners) zu prüfen, wurden für jedes Konfliktgespräch zwei lineare Regressionsanalysen mit dem Faktor emotionale Selbstöffnung und den abhängigen Variablen Eigennutzen bzw. Partnernutzen durchgeführt.

7.3.3 Fehlende Werte – Anzahl und Umgang

Von den insgesamt 20 Paaren respektive 40 Versuchspersonen, die sich am eintägigen *paarlife*-Gesprächstraining beteiligten, liessen lediglich 17 Paare respektive 34 Versuchspersonen Videoaufnahmen von ihren Konfliktschilderungen zu. Die Anzahl der fehlenden Werte bezüglich Regelbefolgen (12 von 80; 15%) und hinsichtlich emotionaler Selbstöffnung (6 von 40; 15%) war daher relativ hoch. Die Post-Kurzfragebogen, welche die Versuchspersonen nach jeder Konfliktschilderung ausfüllten, wurden von sämtlichen 40 Versuchspersonen beantwortet. Dabei zeigte sich bei Item 14 (eingeschätzte Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs) nur eine einzige fehlende Antwort, so dass die Anzahl der fehlenden Werte (1 von 80; 1.25 %) in Bezug auf Nützlichkeit als gering bezeichnet werden kann. Die fehlenden Werte führten zu fallweisen Ausschlüssen im Rahmen der statistischen Auswertungsmethoden.

7.4 Stichprobe der Untersuchung

Im Folgenden findet sich eine Beschreibung der Rekrutierung und soziodemografischen Daten der Versuchspersonen.

7.4.1 Rekrutierung und Einschlusskriterien der Paare

Im Frühling 2008 wurden stabile Partnerschaften für eine Paarstudie über Inserate in verschiedenen Tageszeitungen sowie über eine Ausschreibung auf der Homepage des Instituts für Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien unter der Leitung von Prof. Dr. Guy Bodenmann gesucht. Ziele dieser RCT-Studie waren, Aufschluss über die differentielle Wirksamkeit einer vom Lehrstuhl neu entwickelten interaktiven E-Learning DVD „*Paarlife – Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress*“ in Bezug auf Partnerschafts- und Befindensvariablen zu bekommen sowie die Möglichkeiten und Grenzen dieses innovativen Zugangs genauer zu erforschen. Das autodidaktische Präventionsprogramm *Paarlife* fördert die drei wichtigsten Kompetenzen für eine zufriedenstellende Partnerschaft: eine individuelle und partnerschaftliche Stressbewältigung, eine angemessene Kommunikation sowie eine wirksame Problemlösung. Nach Abschluss dieser Studie wurden sämtliche 320 Paare, die daran teilgenommen hatten, brieflich angeschrieben und zu einer Folgestudie eingeladen. Diese Folgestudie bestand aus einem eintägigen *paarlife*-Gesprächstraining, in dessen Rahmen die Inhalte der E-Learning DVD vertieft und in Paargesprächen praktisch angewendet wurden (siehe Kapitel 7.1.1). 20 Paare nahmen schliesslich am *paarlife*-Gesprächstraining teil. Eines der vier eingeübten Paargespräche – das Gespräch über paarinternen Stress bzw. das Konfliktgespräch (vgl. Kapitel 7.1.2) – bildete den Untersuchungsgegenstand der vorliegenden Studie.

Die Einschlusskriterien für diese Folgestudie basierten auf jenen der vorgängigen RCT-Studie:

- Alter zwischen 20 und 60 Jahren
- Stabile Partnerschaft seit mindestens einem Jahr
- Bereitschaft beider Partner an der Studie teilzunehmen
- Gute Deutschkenntnisse
- Zugang zu einem Computer.

7.4.2 Demografische Beschreibung der Versuchspersonen

Bei den insgesamt 20 Paaren (je 20 Männer und Frauen) lag das Durchschnittsalter der Männer bei 40.6 Jahren (sd: 6.7; range: 28-53), dasjenige der Frauen bei 39.2 Jahren (sd: 5.8; range: 27-49). 75% der Paare waren verheiratet. Die Beziehungsdauer betrug im Mittel 12.4 Jahre (sd: 7.6; range: 2-26). 35% der Versuchspersonen hatten 2 Kinder, 25% waren kinderlos, 10%-15% der Teilnehmenden hatten ein, drei oder vier Kind(er). Alle Versuchspersonen (100%) wohnten mit ihren Partnern zusammen, 40% in der Stadt und 60% auf dem Land. Von den Männern besaßen 55% eine Hochschul-, 5% eine Mittelschul- und 30% eine Berufsausbildung; von den Frauen hatten 30% eine Hochschul-, 20% eine Mittelschul- und 40% eine Berufsausbildung absolviert. Hinsichtlich Erwerbstätigkeit gingen 95% der Männer einem Arbeitspensum zwischen 80% und 100%plus nach; 65% der Männer gaben ein 100%plus-Pensum an. Auf Seite der Frauen gingen 25% einem 70%-Pensum, 20% einem 30%-Pensum, 15% einem 90%-Pensum und je 10% einem 100%plus- bzw. 10%-Pensum nach. 70% der Männer erzielten ein Bruttoeinkommen zwischen 81000 und 120000 SFr. oder mehr; 65% der Frauen wiesen ein Einkommen zwischen 0 und 60000 SFr. auf. 5% der Männer bzw. 15% der Frauen gaben an, in psychotherapeutischer Behandlung zu sein. Bezüglich Paarberatung/-therapie zeigten sich die Angaben uneinheitlich: 0% der Männer und 10% der Frauen beanspruchten nach eigenen Angaben ein solches Angebot.

Tabelle 3: Übersicht über die soziodemografischen Charakteristika der Versuchspersonen

Variable	Männer (n=20)	Frauen (n=20)
Alter	40.6 sd=6.7, min=28, max=53	39.2 sd=5.8, min=27, max=49
Zivilstand	ledig 15%	20%
	verheiratet 75%	75%
	geschieden/getrennt 5%	5%
	verwitwet, in neuer Partnerschaft 5%	0%
Beziehungsdauer		12.4 sd=7.6, min=2, max=26
Anzahl Kinder	keine Kinder 25%	25%
	ein Kind 15%	10%
	zwei Kinder 35%	35%
	drei Kinder 10%	15%
	vier Kinder 10%	15%
	fünf Kinder 0%	0%
	sechs Kinder 5%	0%
Wohnform	allein 0%	0%
	mit Partner(in) 100%	100%
Wohnort	Stadt 40%	40%
	Land 60%	60%
Ausbildung	Sekundarschule 10%	10%
	Berufsschule 30%	40%
	Mittelschule 5%	20%
	Hochschule 55%	30%
Erwerbstätigkeit	10% 0%	10%
	20% 0%	5%
	30% 0%	20%
	40% 0%	0%
	50% 5%	5%
	60% 0%	5%
	70% 0%	25%
	80% 5%	5%
	90% 15%	15%
	100% 10%	0%
	>100% 65%	10%
Bruttoeinkommen pro Jahr	kein Einkommen 0%	15%
	1-20000 5%	25%
	21000-40000 5%	0%
	41000-60000 5%	25%
	61000-80000 15%	15%
	81000-100000 25%	5%
	101000-120000 20%	0%
	höheres Einkommen 25%	10%
		(n missing=1)
Psychotherapeutische Behandlung	ja 5%	15%
	nein 90%	85%
	(n missing=1)	
Paarberatung/ Paartherapie	ja 0%	10%
	nein 100%	90%

8. Ergebnisse

Die nachfolgende Gliederung der Ergebnisse entspricht der Darstellung der Fragestellungen und Hypothesen in Kapitel 6.2, wobei die beiden ersten Fragestellungen und Hypothesen in ihrer Beantwortung zusammengefasst werden.

8.1 Nützlichkeit der Konfliktgespräche in Abhängigkeit von Coach, Geschlecht und kommunikativer Rolle

Die Überprüfung der ersten beiden Hypothesen bezüglich eingeschätzter Nützlichkeit paarinterner Konfliktgespräche in Abhängigkeit von Coach, Geschlecht und kommunikativer Rolle erfolgte anhand von T-Tests bei verbundenen Stichproben auf Paar- und Individualebene sowie anhand eines nicht-parametrischen Prüfverfahrens, des Kruskal-Wallis-Tests.

Die erste Fragestellung mit der entsprechenden Hypothese lautet wie folgt:

Fragestellung 1: Inwiefern unterscheidet sich die sowohl auf Paar- als auch auf Individualebene eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs ohne Coach von der eingeschätzten Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs mit Coach?

Hypothese 1: Es wird erwartet, dass die sowohl auf Paar- als auch auf Individualebene eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs ohne Coach tiefer liegt als die eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs mit Coach.

Diese Hypothese konnte mittels eines Datensatzes von 19 Paaren ($n = 19$) bzw. 39 Personen ($n = 39$) überprüft werden. Bezüglich Paarebene diente das mathematische Produkt der eingeschätzten Nützlichkeiten beider Personen innerhalb eines Paares zwecks erhöhter Differenzierung als Paardatenbasis. Die erstellten Histogramme mit eingezeichneter Normalverteilungskurve sowie die Ergebnisse des Kolmogorov-Smirnov-Tests wiesen auf Paar- und Individualebene auf eine Normalverteilung der Differenzen der Messwertpaare in der Population hin, so dass die Voraussetzungen für je einen T-Test bei verbundenen Stichproben erfüllt waren:

Tabelle 4: Mittelwertvergleich der eingeschätzten Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs ohne bzw. mit Coach auf Paarebene

ohne Coach		mit Coach		<i>T</i>	<i>p</i>	<i>dz</i>	<i>1-β</i>
<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>				
33.16	18.15	38.37	12.75	-0.97	.17	0.22	0.24

Auf Paarebene findet sich kein statistisch signifikanter Unterschied in der eingeschätzten Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs ohne bzw. mit Coach ($T(18) = -0.97$; p (1-seitig) = .17). Nach G*Power 3.1.3 zeigt die relative Effektstärke einen schwachen Effekt auf ($dz = 0.22$).⁵ Die Teststärke erweist sich als unzureichend ($1-\beta = 0.24$).

Tabelle 5: Mittelwertvergleich der eingeschätzten Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs ohne bzw. mit Coach auf Individualebene

ohne Coach		mit Coach		<i>T</i>	<i>p</i>	<i>dz</i>	<i>1-β</i>
<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>				
5.69	1.96	6.21	1.30	-1.40	.08	0.23	0.40

Hinsichtlich Individualebene zeigt sich ebenfalls kein statistisch signifikanter Unterschied in der eingeschätzten Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs ohne bzw. mit Coach ($T(38) = -1.40$; p (1-seitig) = .08). Die relative Effektstärke deutet auf einen schwachen Effekt hin ($dz = 0.23$); die Teststärke erweist sich als ungenügend ($1-\beta = 0.40$).

Da vor allem die Paarwerte bezüglich eingeschätzter Nützlichkeit von paarinternen Konfliktgesprächen relativ stark streuten, lohnte sich ein Blick auf mögliche Ausreisser. Es zeigten sich zwei Ausreisser nach unten: Eine Frau und ein Mann aus verschiedenen Partnerschaften schätzten die Nützlichkeit jeweils im Gespräch ohne Coach auf dem tiefsten Wert von 1 ein. Wurden diese zwei Ausreisser bei der Durchführung der T-Tests bei verbundenen Stichproben auf Paar- und Individualebene ausgeschlossen, zeig-

⁵ Die nachfolgenden Effekt- und Teststärkeanalysen basieren auf dem Computerprogramm G*Power 3.1.3. Die Beurteilung der relativen Effektstärken gründet auf den Einteilungen nach Cohen (1988), wie in Anhang E, S. 91, dargestellt.

ten sich die Ergebnisse indessen weiterhin statistisch nicht signifikant (Paarebene: $T(16) = -0.279$, p (1-seitig) = .392; Individualebene: $T(36) = -0.738$, p (1-seitig) = .233).

Die Resultate der T-Tests bei verbundenen Stichproben zeigen sowohl auf Paar- als auch auf Individualebene, dass paarinterne Konfliktgespräche in Anwesenheit eines Coaches keine statistisch signifikant höhere Einschätzung der Nützlichkeit erfahren als paarinterne Konfliktgespräche, die in Abwesenheit eines Coaches durchgeführt wurden. Die Werte der relativen Effektstärken deuten auf Paar- und Individualebene auf eine schwache Wirkung hin, welche die Anwesenheit eines Coaches auf die eingeschätzte Nützlichkeit hat. Die entsprechenden Werte für die Teststärken erweisen sich jedoch als unzureichend. *Die erste Hypothese muss folglich abgelehnt werden: Die sowohl auf Paar- als auch auf Individualebene eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs ohne Coach liegt nicht statistisch signifikant tiefer als die eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs mit Coach.*

Der Wortlaut der zweiten Fragestellung mit der von ihr abgeleiteten Hypothese ist folgendermassen:

Fragestellung 2: Inwiefern unterscheidet sich die eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs von Frauen und Männern – sowohl mit als auch ohne Coach, sowohl in der Sprecher- als auch in der Zuhörerrolle?

Hypothese 2: Es wird erwartet, dass die eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs von Frauen tiefer liegt als jene von Männern – sowohl mit als auch ohne Coach, sowohl in der Sprecher- als auch in der Zuhörerrolle.

Die zweite Hypothese konnte aufgrund einer Verletzung der notwendigen Voraussetzungen wie Normalverteilung der abhängigen Variablen, Homogenität der Fehlervarianzen sowie mehr oder weniger gleiche Stichprobengrößen nicht mittels einer univariaten, dreifaktoriellen Varianzanalyse überprüft werden (siehe Kapitel 7.3.2). Stattdessen wurde auf ein nicht-parametrisches Prüfverfahren zurückgegriffen, den Kruskal-Wallis-Test, welcher die acht verschiedenen Stichproben (SP) auf die gleichen durchschnittlichen Rangwerte überprüft:

Tabelle 6: Übersicht über die statistischen Kennwerte der acht Stichproben (SP), gebildet durch die drei dichotomen Faktoren Coach, Geschlecht und Rolle hinsichtlich Nützlichkeit des Konfliktgesprächs

Stichprobe	Nützlichkeit des Konfliktgesprächs				
	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>min</i>	<i>max</i>
SP 1: ohne Coach, weiblich, ZuhörerIn	6	6.00	1.55	4	8
SP 2: ohne Coach, weiblich, SprecherIn	14	5.36	2.24	1	8
SP 3: ohne Coach, männlich, Zuhörer	14	5.93	1.69	3	8
SP 4: ohne Coach, männlich, Sprecher	6	5.17	2.64	1	8
SP 5: mit Coach, weiblich, ZuhörerIn	14	6.29	1.38	3	8
SP 6: mit Coach, weiblich, SprecherIn	6	6.00	1.27	5	8
SP 7: mit Coach, männlich, Zuhörer	5	6.00	0.00	6	6
SP 8: mit Coach, männlich, Sprecher	14	6.29	1.54	3	8

Tabelle 7: Rangwertvergleich der eingeschätzten Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs auf Stichprobenebene ($n = 8$; $df = 7$)

Stichproben-Rangwertvergleich	Kruskal-Wallis-Test			
	<i>H</i>	<i>p</i>	<i>f</i>	<i>1-β</i>
	2.06	.96	0.38	0.65

Die Ergebnisse des Kruskal-Wallis-Tests weisen auf keinen statistisch signifikanten Unterschied in den durchschnittlichen Rangwerten der acht Stichproben hin ($H(7) = 2.06$; p (2-seitig) = .96). Die durchschnittlichen Rangwerte der eingeschätzten Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs in den acht Stichproben sind in der Population gleich. Die drei dichotomen Faktoren Coach, Geschlecht und Rolle scheinen keinen statistisch signifikanten Einfluss auf die Einschätzung der Nützlichkeit von paarinternen Konfliktgesprächen zu haben. Die relative Effektstärke weist eine starke Wirkung auf ($f = 0.38$). Die Teststärke zeigt sich unzureichend ($1-\beta = 0.65$).

Die Kennwerte des Kruskal-Wallis-Tests zeigen auf, dass weder der Coach (Abwesenheit vs. Anwesenheit), noch das Geschlecht (Frau vs. Mann), noch die kommunikative Rolle (Sprecherin vs. Zuhörer) einen statistisch signifikanten Einfluss auf die Einschätzung der Nützlichkeit von paarinternen Konfliktgesprächen haben. In Bezug auf den Faktor Coach decken sich die statistisch nicht signifikanten Resultate des nicht-parametrischen Kruskal-Wallis-Prüfverfahrens mit den ebenfalls statistisch nicht signifikanten Ergebnissen der parametrischen T-Tests bei verbundenen Stichproben auf Paar- und Individualebene. *Die zweite Hypothese kann dementsprechend nicht bestätigt werden: Die eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs von Frauen liegt*

nicht statistisch signifikant tiefer als jene von Männern – sowohl mit als auch ohne Coach, sowohl in der Sprecher- als auch in der Zuhörerrolle.

8.2 Einfluss des Befolgens der Kommunikationsregeln auf die Nützlichkeit von Konfliktgesprächen

Die dritte Fragestellung mit der von ihr abgeleiteten Hypothese lautet wie folgt:

Fragestellung 3: Wie hängen das Befolgen der Sprecher- und Zuhörerregeln der Frauen bzw. Männer mit der von ihnen selbst sowie von ihren Partnern bzw. Partnerinnen eingeschätzten Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs zusammen?

Hypothese 3: Es wird erwartet, dass ein striktes Befolgen der Sprecher- und Zuhörerregeln der Frauen bzw. Männer zu einer von ihnen selbst sowie von ihren Partnern bzw. Partnerinnen erhöhten Einschätzung der Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs führt.

Die dritte Hypothese wurde für jedes der beiden paarinternen Konfliktgespräche mittels zweier linearer Regressionsanalysen – Regression zwischen den Paaren sowie Regression innerhalb der Paare – im Rahmen des Akteur-Partner-Interdependenz-Modells APIM (Kashy & Kenny, 1999; Cook & Kenny, 2005) überprüft. Innerhalb dieses Modells wird die Interdependenz („nonindependence“), welche in zwischenmenschlichen (Paar-)Beziehungen besteht, in Form von Akteur- und Partner-Effekten berücksichtigt: "One person's score on a predictor variable may influence not only that person's score on an outcome variable, but also that person's partner's score on the outcome variable." (Kashy, Jellison & Kenny, 2004, S. 282-283). Grafisch sieht das Akteur-Partner-Interdependenz-Modell APIM hinsichtlich der zugrunde liegenden Hypothese folgendermassen aus:

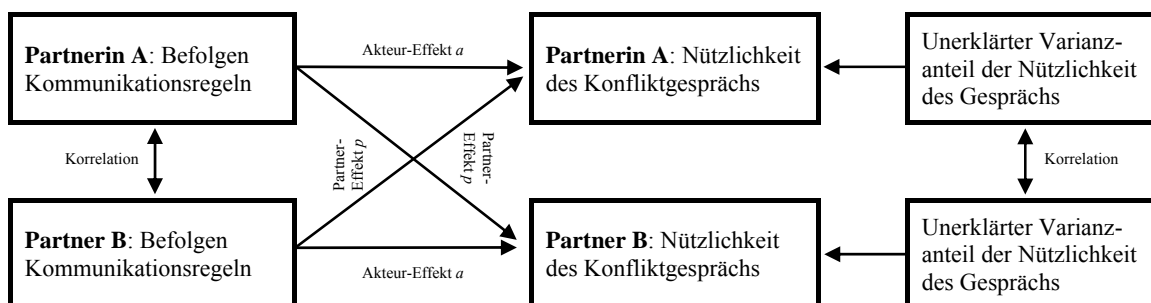


Abbildung 7: Das Akteur-Partner-Interdependenz-Modell APIM bezüglich des Einflusses des Befolgens der Kommunikationsregeln auf die Nützlichkeit von Konfliktgesprächen

Die unten dargestellte Tabelle zeigt für die zwei Konfliktgespräche neben den zwei Pearson-Korrelationskoeffizienten zwischen beobachtetem Regelbefolgen und eingeschätzter Nützlichkeit zwischen und innerhalb der Paare die Ergebnisse der je wichtigsten APIM-Kennziffern:

Tabelle 8: Pearson-Bravais-Korrelation zwischen Regelbefolgen und Nützlichkeit zwischen und innerhalb von Paaren sowie die wichtigsten Kennziffern des APIM ($n = 17$)

	Korrelation		Regress-ion	Akteur-Effekt			Partner-Effekt		
	r	p	b	a	T	p	p	T	p
1. Gespräch									
Zwischen den Paaren	.942***	.000	.234						
Innerhalb der Paare	-.062	.406	-.033						
				0.101	1.5	.077	0.134	1.99*	.032
2. Gespräch									
Zwischen den Paaren	.969***	.000	.253						
Innerhalb der Paare	-.495*	.030	-.287						
				-0.013	-0.197	.577	0.266	4.03***	.001

*** Die Zwischen-den-Paaren-Korrelationen der beiden Konfliktgespräche und der Partner-Effekt des zweiten Konfliktgesprächs sind auf dem Niveau von .001 (einseitig) signifikant.
 * Die Innerhalb-der-Paare-Korrelation des zweiten Konfliktgesprächs und der Partner-Effekt des ersten Konfliktgesprächs sind auf dem Niveau von 0.05 (einseitig) signifikant.

Die Mittelwerte der Paare weisen in beiden paarinternen Konfliktgesprächen einen statistisch hoch signifikanten Zusammenhang zwischen Regelbefolgen und Nützlichkeit auf ($r_{z1} = .942$, p (1-seitig) = .000; $r_{z2} = .969$, p (1-seitig) = .000). Die relativen Effektstärken deuten auf eine sehr starke Wirkung des Regelbefolgens auf die Nützlichkeit bei einer maximalen Teststärke hin ($r_{z1} = .942$, $1-\beta = 1$; $r_{z2} = .969$, $1-\beta = 1$). Die Differenzen innerhalb der Paare zeigen nur im zweiten Gespräch eine statistisch signifikante (negative) Korrelation zwischen Regelbefolgen und Nützlichkeit ($r_{i2} = -.495$; p (1-seitig) = .030). Die relative Effektstärke weist einen starken negativen Effekt des paarinternen Regelbefolgens auf die Nützlichkeit auf ($r_{i2} = -.495$); die Teststärke ist dabei knapp ungenügend ($1-\beta = .72$).

Die aus den beiden linearen Regressionsanalysen Zwischen-den-Paaren und Innerhalb-der-Paare resultierenden nicht standardisierten Regressionskoeffizienten b_z und b_i werden einerseits über deren gemittelte Summe zur Berechnung des Akteur-Effekts a und andererseits über deren gemittelte Differenz zur Berechnung des Partner-Effekts p herangezogen. Die entsprechenden T -Werte weisen für den Akteur-Effekt a jeweils kein

statistisch signifikantes Ergebnis ($a_1 = 0.101$, $T_{a1}(16) = 1.5$, p (1-seitig) = .077; $a_2 = -0.013$, $T_{a2}(14) = -0.197$, p (1-seitig) = .577), jedoch für den Partner-Effekt p ein statistisch signifikantes bzw. hoch signifikantes Resultat auf ($p_1 = 0.134$, $T_{p1}(16) = 1.99$, p (1-seitig) = .032; $p_2 = 0.266$, $T_{p2}(14) = 4.03$, p (1-seitig) = .001). Die eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs kann demzufolge – neben anderen Faktoren – in bedeutendem Masse auf das Befolgen der Sprecher- bzw. Zuhörerregeln des Partners oder der Partnerin zurückgeführt werden. Das eigene Befolgen der Kommunikationsregeln scheint keine statistisch signifikante Wirkung auf die eingeschätzte Nützlichkeit eines dyadischen Konfliktgesprächs zu haben.

Die Ergebnisse des Akteur-Partner-Interdependenz-Modells APIM deuten sowohl auf einen bedeutsamen Einfluss des Befolgens der Sprecher- bzw. Zuhörerregeln durch den Partner oder die Partnerin auf die eigene eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs als auch auf eine bedeutende Wirkung des eigenen Befolgens der Sprecher- bzw. Zuhörerregeln auf die eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs durch den Partner oder die Partnerin. *Die dritte Hypothese kann infolgedessen teilweise bestätigt werden: Ein striktes Befolgen der Sprecher- und Zuhörerregeln der Frauen bzw. Männer führt nicht zu einer von ihnen selbst, jedoch zu einer von ihren Partnern bzw. Partnerinnen statistisch signifikant höheren Einschätzung der Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs.*

8.3 Einfluss der Tiefe der emotionalen Selbstöffnung auf die Nützlichkeit von Konfliktgesprächen

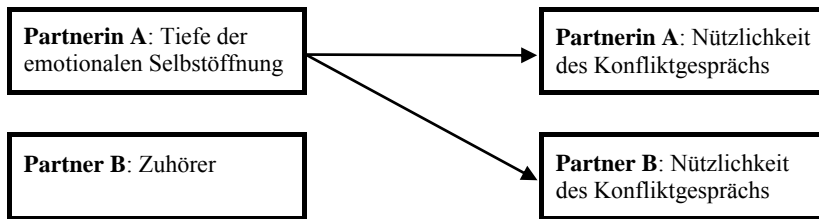
Die vierte Fragestellung mit der entsprechenden Hypothese lautet wie folgt:

Fragestellung 4: Wie hängen emotionale Selbstöffnung in Form von tieferliegenden persönlichen Gefühlen der Frauen bzw. Männer mit der von ihnen selbst sowie von ihren Partnern bzw. Partnerinnen eingeschätzten Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs zusammen?

Hypothese 4: Es wird erwartet, dass eine vertiefte emotionale Selbstöffnung in Form von tieferliegenden persönlichen Gefühlen der Frauen bzw. Männer zu einer von ihnen selbst sowie von ihren Partnern bzw. Partnerinnen erhöhten Einschätzung der Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs führt.

Diese Hypothese wurde für jedes der beiden Konfliktgespräche mittels zweier linearer bivariater Regressionsanalysen überprüft, wie folgende grafische Darstellung zeigt:

1. Gespräch



2. Gespräch

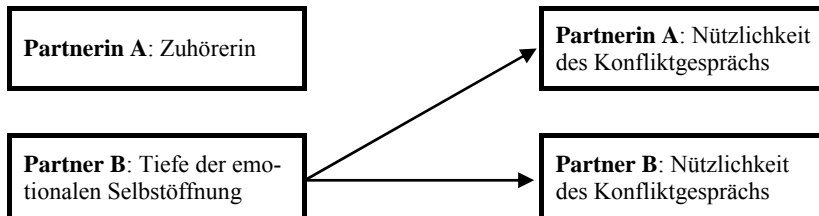


Abbildung 8: Lineare bivariate Regressionsanalysen hinsichtlich Eigen- bzw. Partnernutzen auf die Tiefe der emotionalen Selbstöffnung der sprechenden Person

Die folgende Tabelle stellt die wichtigsten Kennziffern der bivariaten Regressionen des Eigen- bzw. Partnernutzens auf die emotionale Selbstöffnung dar:

Tabelle 9: Zusammenfassung der wichtigsten Kennziffern der linearen bivariaten Regressionen des Eigen- bzw. Partnernutzens auf die Tiefe der emotionalen Selbstöffnung im Rahmen der zwei Konfliktgespräche (1. Gespräch: $n = 17$; 2. Gespräch: $n = 15$)

	Lineare bivariate Regressionen								
	R^2	F	p	b	$Beta$	T	p	f^2	$1-\beta$
1. Gespräch									
Eigennutzen - Selbstöffnung	.142	2.477	.068	-.726	-.376	-1.574	.068	0.165	.48
Partnernutzen - Selbstöffnung	.000	0.003	.478	-.025	-.014	-0.056	.478	0.0002	.06
2. Gespräch									
Eigennutzen - Selbstöffnung	.036	0.528	.2395	.345	.191	0.727	.2395	0.04	.17
Partnernutzen - Selbstöffnung	.325	6.257*	.0135	-.508	-.570	-2.501*	.0135	0.32	.67

* Der F - und T -Wert bezüglich der Regression des Partnernutzens auf die emotionale Selbstöffnung im Rahmen des zweiten Konfliktgesprächs sind auf dem Niveau von 0.05 (einseitig) signifikant.

Im ersten paarinternen Konfliktgespräch kann weder die selbst eingeschätzte noch die vom Partner/von der Partnerin eingeschätzte Nützlichkeit des Gesprächs aus der emotionalen Selbstöffnung der sprechenden Person vorausgesagt werden ($F(15;1) = 2.477$, $p = .068$, $T(15) = -1.574$, p (1-seitig) = .068 beziehungsweise $F(15;1) = 0.003$, p (1-seitig) = .478, $T(15) = -0.056$, $p = .478$). Die Selbstöffnung hat weder auf die selbst eingeschätzte noch auf die vom Partner bzw. von der Partnerin eingeschätzte Nützlichkeit

einen statistisch signifikanten Einfluss. Die Vorhersage der selbst eingeschätzten Nützlichkeit lässt sich durch die emotionale Selbstöffnung um 14.2% ($R^2 = .142$), die Vorhersage der vom Partner/von der Partnerin eingeschätzten Nützlichkeit um keinen Prozentpunkt verbessern ($R^2 = .000$). Der nicht standardisierte bzw. standardisierte Regressionskoeffizient b bzw. $Beta$ zeigt für die Regression der selbst eingeschätzten Nützlichkeit auf die emotionale Selbstöffnung einen negativen Effekt ($b = -.726$, $Beta = -.376$): Mit jeder Einheit, welche die Skala emotionale Selbstöffnung ansteigt, verringert sich die selbst eingeschätzte Nützlichkeit um .726 Einheiten. Hinsichtlich der Regression der vom Partner/von der Partnerin eingeschätzten Nützlichkeit auf die emotionale Selbstöffnung weisen die beiden Regressionskoeffizienten b und $Beta$ auf praktisch keinen Effekt hin ($b = -.025$, $Beta = -.014$). Die (negative) relative Effektstärke der Selbstöffnung auf die selbst eingeschätzte Nützlichkeit ist mittelhoch ($f^2 = 0.165$); die Teststärke zeigt sich ungenügend ($1-\beta = .48$). Die relative Effektstärke der Selbstöffnung auf die vom Partner/von der Partnerin eingeschätzte Nützlichkeit ist sehr schwach ($f^2 = 0.0002$); die entsprechende Teststärke erweist sich als stark unzureichend ($1-\beta = .06$).

Im zweiten paarinternen Konfliktgespräch kann die vom Partner/von der Partnerin eingeschätzte Nützlichkeit des Gesprächs aus der emotionalen Selbstöffnung der sprechenden Person vorausgesagt werden ($F(13;1) = 6.257$, $p = .0135$, $T(13) = -2.501$, p (1-seitig) = .0135); die Selbstöffnung hat auf die vom Partner/von der Partnerin eingeschätzte Nützlichkeit des Konfliktgesprächs einen statistisch signifikanten negativen Einfluss. Die Vorhersage des Partnernutzens lässt sich um 32.5% verbessern ($R^2 = .325$). Der nicht standardisierte bzw. standardisierte Regressionskoeffizient b bzw. $Beta$ zeigt für die Regression der vom Partner/von der Partnerin eingeschätzten Nützlichkeit auf die Selbstöffnung einen negativen Effekt ($b = -.508$ bzw. $Beta = -.570$). Die relative negative Effektstärke der Selbstöffnung auf die vom Partner/von der Partnerin eingeschätzte Nützlichkeit ist stark ($f^2 = 0.32$); die entsprechende Teststärke erweist sich als ungenügend ($1-\beta = .67$). Die selbst eingeschätzte Nützlichkeit hingegen kann aus der emotionalen Selbstöffnung nicht vorausgesagt werden ($F(14;1) = 0.528$, p (1-seitig) = .2395, $T(13) = 0.727$, p (1-seitig) = .2395); die Selbstöffnung hat auf den Eigennutzen keinen statistisch signifikanten Einfluss. Die Vorhersage des Eigennutzens lässt sich durch die Wirkung der Selbstöffnung um lediglich 3.6% erhöhen ($R^2 = .036$). Die beiden Regressionskoeffizienten weisen auf einen positiven Effekt hin ($b = .345$; $Beta = .191$). Die relative Effektstärke der Selbstöffnung auf die selbst eingeschätzte Nützlichkeit ist

schwach ($f^2 = 0.04$); die entsprechende Teststärke erweist sich als klar unzureichend ($1-\beta = .17$).

Im Verlauf der statistischen Berechnungen kam die Vermutung auf, dass die zwei Faktoren des Geschlechts der Sprechenden Person und der An- bzw. Abwesenheit eines Coaches einen Einfluss auf die Tiefe der emotionalen Selbstöffnung der Sprechenden Person haben könnten. Aufgrund einer fehlenden Normalverteilung der abhängigen Variablen sowie ungleicher Stichprobengrößen konnte diese weitere Hypothese nicht mittels einer univariaten, zweifaktoriellen Varianzanalyse überprüft werden. Es wurde stattdessen auf den nicht-parametrischen Kruskal-Wallis-Test zurückgegriffen, welcher die vier verschiedenen Stichproben (SP) auf die gleichen durchschnittlichen Rangwerte überprüft.

Tabelle 10: Übersicht über die statistischen Kennwerte der vier Stichproben (SP), gebildet durch die zwei dichotomen Faktoren Geschlecht der sich öffnenden Person und Coach hinsichtlich der Tiefe der emotionalen Selbstöffnung

Stichprobe	Tiefe der emotionalen Selbstöffnung				
	<i>n</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>min</i>	<i>max</i>
SP 1: weiblich, ohne Coach	13	3.92	1.32	3	8
SP 2: weiblich, mit Coach	4	3.75	0.50	3	4
SP 3: männlich, ohne Coach	3	3.67	0.58	3	4
SP 4: männlich, mit Coach	13	4.00	1.00	3	6

Tabelle 11: Rangwertvergleich der Tiefe der emotionalen Selbstöffnung auf Stichprobenebene ($n = 4$; $df = 3$), gebildet durch die zwei dichotomen Faktoren Geschlecht der sich öffnenden Person und Coach

Stichproben-Rangwertvergleich	Kruskal-Wallis-Test			
	<i>H</i>	<i>p</i>	<i>f</i>	$1-\beta$
	3.022	.388	0.034	0.05

Die Ergebnisse des Kruskal-Wallis-Tests weisen auf keinen statistisch signifikanten Unterschied in den durchschnittlichen Rangwerten der vier Stichproben hin ($H(3) = 3.022$; p (2-seitig) = .388). Die durchschnittlichen Rangwerte der Tiefe der emotionalen Selbstöffnung der Sprechenden Person in den vier Stichproben sind in der Population gleich. Die zwei dichotomen Faktoren Geschlecht der sich öffnenden Person und Coach scheinen keinen statistisch signifikanten Einfluss auf die Tiefe der emotionalen Selbst-

öffnung der sprechenden Person zu haben. Die relative Effektstärke weist eine schwache Wirkung auf ($f = 0.034$). Die Teststärke zeigt sich völlig unzureichend ($1 - \beta = 0.05$). In Bezug auf den Einfluss der emotionalen Selbstöffnung auf die selbst eingeschätzte sowie auf die vom Partner/von der Partnerin eingeschätzte Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs weisen die statistischen Kennziffern – mit Ausnahme eines signifikanten negativen Einflusses der Selbstöffnung auf den Partnernutzen im zweiten Konfliktgespräch – auf keinen statistisch signifikanten Effekt hin. Die Werte der beiden nicht standardisierten bzw. standardisierten Regressionskoeffizienten b bzw. $Beta$ zeigen mehrheitlich in eine negative Richtung, was auf einen tendenziell negativen Zusammenhang zwischen emotionaler Selbstöffnung und eingeschätzter Nützlichkeit hindeutet. Ein Vergleich zwischen den statistischen Kennwerten der beiden Konfliktgespräche zeigt in zweierlei Hinsicht ein uneinheitliches Bild: Die beiden Regressionskoeffizienten b und $Beta$ hinsichtlich Eigennutzen und Selbstöffnung weisen im ersten Konfliktgespräch auf einen negativen Zusammenhang hin, im zweiten Gespräch zeigen sie jedoch in eine positive Richtung. Ausserdem weist die emotionale Selbstöffnung im ersten Konfliktgespräch praktisch keinen Einfluss auf den Partnernutzen auf, während sie im zweiten Gespräch auf eine statistisch signifikante negative Wirkung auf den Partnernutzen hindeutet. *Summa summarum muss die vierte Hypothese abgelehnt werden: Eine vertiefte emotionale Selbstöffnung in Form von tieferliegenden persönlichen Gefühlen der Frauen bzw. Männer führt weder zu einer von ihnen selbst noch zu einer von ihren Partnern bzw. Partnerinnen statistisch signifikant höheren Einschätzung der Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs. Im Gegenteil, eine vertiefte emotionale Selbstöffnung kann zu einer verringerten Einschätzung der von den Partnern bzw. Partnerinnen angegebenen Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs führen.*

In einem weiteren Schritt zeigte ein Rangwertvergleich der Tiefe der emotionalen Selbstöffnung auf Stichprobenebene – gebildet durch die zwei dichotomen Faktoren Geschlecht der sich öffnenden Person und Coach – im Rahmen eines Kruskal-Wallis-Tests auf, dass weder das Geschlecht (Frau vs. Mann) noch der Coach (Abwesenheit vs. Anwesenheit) einen statistisch signifikanten Einfluss auf die Tiefe der emotionalen Selbstöffnung der sprechenden Person haben.

9. Diskussion

Im Folgenden werden die Ergebnisse der statistischen Hypothesenprüfungen (siehe Kapitel 8) in einem ersten Schritt nochmals kurz präsentiert, in einem zweiten Schritt diskutiert und interpretiert, in einem dritten Schritt kritisch beleuchtet sowie in einem vierten und letzten Schritt als Anregung zu weiter führenden Gedanken genommen.

9.1 Beantwortung der Fragestellungen

Die vorliegende empirische Studie untersuchte mögliche Wirkfaktoren, welche für die Einschätzung der Nützlichkeit eines strukturierten paarinternen Konfliktgesprächs – sowohl auf Paar- als auch auf Individualebene – verantwortlich zeichnen könnten. Dabei wurden die Absenz bzw. Präsenz eines Coaches, das Geschlecht, die Sprecher- respektive Zuhörerrolle, das Befolgen von Kommunikationsregeln sowie die Tiefe der emotionalen Selbstöffnung in die Untersuchung einbezogen.

9.1.1 Fragestellung 1: Nützlichkeit der Konfliktgespräche in Abhängigkeit von der Absenz bzw. Präsenz eines Coaches

Hypothese 1 muss verworfen werden: Die sowohl auf Paar- als auch auf Individualebene eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs ohne Coach liegt nicht statistisch signifikant tiefer als die eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs mit Coach.

9.1.2 Fragestellung 2: Nützlichkeit der Konfliktgespräche in Abhängigkeit von der Einschätzung durch Frauen bzw. Männer

Hypothese 2 muss verworfen werden: Die eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs von Frauen liegt nicht statistisch signifikant tiefer als jene von Männern – sowohl mit als auch ohne Coach, sowohl in der Sprecher- als auch in der Zuhörerrolle.

9.1.3 Fragestellung 3: Einfluss des Befolgens der Kommunikationsregeln auf die Nützlichkeit von Konfliktgesprächen

Hypothese 3 kann teilweise beibehalten werden: Ein striktes Befolgen der Sprecher- und Zuhörerregeln der Frauen bzw. Männer führt nicht zu einer von ihnen selbst, jedoch zu einer von ihren Partnern bzw. Partnerinnen statistisch signifikant höheren Einschätzung der Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs.

9.1.4 Fragestellung 4: Einfluss der Tiefe der emotionalen Selbstöffnung auf die Nützlichkeit von Konfliktgesprächen

Hypothese 4 muss verworfen werden: Eine vertiefte emotionale Selbstöffnung in Form von tieferliegenden persönlichen Gefühlen der Frauen bzw. Männer führt weder zu einer von ihnen selbst noch zu einer von ihren Partnern bzw. Partnerinnen statistisch signifikant höheren Einschätzung der Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs. Im Gegenteil, eine vertiefte emotionale Selbstöffnung kann zu einer verringerten Einschätzung der Nützlichkeit durch die Partner bzw. Partnerinnen führen.

9.2 Hauptkenntnisse der Studie und Interpretation der Ergebnisse

Die Auseinandersetzung mit den Hauptkenntnissen und die Interpretation der Ergebnisse folgen inhaltlich den vier Fragestellungen mit den von ihnen abgeleiteten Hypothesen (vgl. Kapitel 6.2, 8 und 9.1).

9.2.1 Nützlichkeit der Konfliktgespräche in Abhängigkeit von der Absenz bzw. Präsenz eines Coaches

Sowohl auf Paar- als auch auf Individualebene fand sich auf dem 5%-Signifikanzniveau kein statistisch signifikanter Unterschied in der eingeschätzten Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs ohne bzw. mit Coach. Auf Individualebene – mit einer rund doppelt so grossen Stichprobe als auf Paarebene – zeigte sich jedoch ein statistisch tendenziell signifikantes Ergebnis ($T(38) = -1.40$; p (1-seitig) = .08). Auf der einen Seite überrascht dieser statistisch nicht signifikante Befund, da durch die Präsenz eines Coaches neben ermunternden Rückmeldungen ein angemessenes Einhalten der Kommunikationsregeln sowie ein vertieftes Eintauchen in den emotionalen Trichter gewährleistet sein sollten (siehe Kapitel 7.1.2). Die Darstellung der persönlichen Sichtweise auf einen paarinternen Konflikt mit der Aufdeckung von tieferliegenden Gefühlen bis hin zu den Schemata seitens des einen Partners dürfte mit Hilfe der Interventionen eines Coaches eher gelingen und damit auf empathisches Interesse und wohlwollendes Verständnis seitens des andern Partners stossen. Als plausible Folge eines solcherart konstruktiv durchgeführten Konfliktgesprächs würde eine Erhöhung der von beiden Partnern eingeschätzten Nützlichkeit des Gesprächs im Vergleich zur Nützlichkeit des gewohnten paarinternen Konfliktverhaltens angemessen erscheinen. Auf der andern Seite reiht sich dieses statistisch nicht signifikante Ergebnis in zwei weitere, inhaltlich vertiefte nicht signifikante Befunde ein: Weder ein striktes Befolgen der Sprecher- und Zuhörerregeln aus Sicht des Akteurs noch eine erhöhte Selbstöffnung aus Sicht des Ak-

teurs und Partners hängen mit einer erhöhten Einschätzung der Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs statistisch signifikant zusammen (siehe Kapitel 8.2 und 8.3).

Das statistisch tendenziell signifikante Ergebnis auf Individualebene (p (1-seitig) = .08) geht mit der Tatsache einher, dass 16 von den 39 Individuen nach den beiden Konfliktgesprächen im Post-Kurzfragebogen unter der Rubrik ‚Im Gespräch über paarinternen Stress fand ich besonders hilfreich (Stichworte)‘ die Anwesenheit eines Coaches erwähnten. Zudem hätten sich gemäss der Rubrik ‚Im Gespräch über paarinternen Stress hätte ich mir noch gewünscht (Stichworte)‘ 8 von den 39 Personen in beiden Konfliktgesprächen die Präsenz eines Coaches gewünscht.

Die Prüfgrösse für statistische Signifikanz wird im Rahmen von T-Tests bei verbundenen Stichproben umso eher signifikant, desto grösser die Stichprobe ist und desto kleiner sich die Standardabweichungen beider abhängiger Stichproben zeigen. In der vorliegenden Untersuchung gestaltete sich die Stichprobengrösse auf Paarebene als klein; die Standardabweichungen waren sowohl auf Paar- als auch auf Individualebene im Vergleich zum Mittelwert gross. Ein statistisch nicht signifikantes Ergebnis erstaunt daher in beiden Fällen wenig und eine genauere Betrachtung der statistischen Kennwerte drängt sich auf.

Die relativen Effektstärken, die zwar nicht von der Stichprobengrösse, jedoch von den Standardabweichungen der abhängigen Variablen abhängen, wiesen auf Paar- und Individualebene eine schwache Wirkung der Präsenz eines Coaches auf die eingeschätzte Nützlichkeit auf ($d_z = 0.22$ respektive $d_z = 0.23$). Die zugehörigen Teststärken erwiesen sich jedoch als völlig unzureichend: Ein tatsächlicher Unterschied in der Population hätte nur mit einer Wahrscheinlichkeit von 24% auf Paarebene bzw. 40% auf Individualebene in der statistischen Untersuchung gefunden werden können. Die entsprechenden β -Fehler deuten darauf hin, dass es trotz statistischer Entscheidung für die Nullhypothese zu 76% auf Paarebene bzw. 60% auf Individualebene einen statistisch signifikanten Unterschied in der Population geben könnte. Das statistisch tendenziell signifikante Ergebnis auf Individualebene sowie die tiefen Werte für die Teststärken bzw. hohen Werte für die β -Fehler drängen einen Blick auf die absoluten Effektstärken – ausgedrückt in der Differenz zwischen den beiden Mittelwerten der abhängigen Stichproben – auf.

Die absoluten Effektstärken zeigen sich sowohl von der Stichprobengrösse als auch von den Standardabweichungen unabhängig. Auf Paarebene betrug die Differenz der Mittelwerte 5.21 Skalenpunkte auf einer Messskala von 1 bis 64 Punkten ($m_{\text{mit Coach}} - m_{\text{ohne Coach}} = 5.21$), was einer Veränderung von 8.14% der gesamten Skalenbreite entspricht und somit auf einen bedeutenden Effekt hinweist.⁶ Auf Individualebene zeigte sich eine Mittelwertdifferenz von 0.52 Skalenpunkten auf einer Skala von 1 bis 8 Punkten ($m_{\text{mit Coach}} - m_{\text{ohne Coach}} = 0.52$), was einer Veränderung von 6.5% der gesamten Skalenbreite gleichkommt und somit einen bedeutenden Effekt aufzeigt. Es zeigte sich folglich auf Paar- und Individualebene ein psychologisch bedeutsamer Unterschied.

In der vorliegenden Studie fand sich aufgrund der T-Tests bei verbundenen Stichproben auf Paar- und Individualebene kein statistisch signifikanter Unterschied zwischen der eingeschätzten Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs ohne Coach und der eingeschätzten Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs mit Coach. Die relativen Effektstärken erwiesen sich als schwach; die entsprechenden Teststärken und β -Fehler deuteten indessen darauf hin, dass es trotz statistisch nicht signifikantem Ergebnis in der Untersuchung mit einer relativ hohen Wahrscheinlichkeit von 76% bzw. 60% einen statistisch signifikanten Unterschied in der Population geben könnte. Die absoluten Effektstärken – als einzige statistische Kennwerte, die unabhängig von der Stichprobengrösse und den Standardabweichungen sind – wiesen schliesslich sowohl auf Paar- als auch auf Individualebene einen psychologisch bedeutsamen Unterschied auf.

Gemäss Trainermanual (Bodenmann et al., 2008b) konzentrierten sich die Interventionen eines Coaches neben konkreten Hilfestellungen und verstärkenden Rückmeldungen hauptsächlich darauf, dass die Sprecher- und Zuhörerrolle strikt getrennt blieben, die Kommunikationsregeln konsequent eingehalten und ein Eintauchen in den emotionalen Trichter ermöglicht wurden (vgl. Kapitel 5.3.1 und 5.3.2). Formen negativer dyadischer Kommunikation wichen somit Formen positiver Kommunikation (siehe Kapitel 5.2.2 und 5.2.1). Ein statistischer Vergleich mittels T-Test bei verbundenen Stichproben auf Paarebene zwischen der Einhaltung der Kommunikationsregeln ohne bzw. mit Coach

⁶ Gemäss Lind (2010, S. 15-16) lassen sich absolute Effektstärken bei wenig erforschten Messskalen per Konvention bestimmen, indem sie in Bezug zur theoretischen Skalenbreite gesetzt werden. Auf der Basis des durchschnittlichen Werts von 7.83 Prozentpunkten, der in der empirischen Sozialforschung typisch für einen bedeutsamen Effekt scheint, schlägt er folgende verbale Beschreibungen für Wertedifferenzen auf Messskalen vor:

absoluter Effekt > 10% der Skalenbreite = ‚sehr bedeutend‘ oder ‚sehr deutlich‘

absoluter Effekt > 5% der Skalenbreite = ‚bedeutend‘ oder ‚deutlich‘.

zeigte ein signifikantes Ergebnis auf ($T(15) = -1.822$; p (1-seitig) = .044). Bei Präsenz eines Coaches erwies sich die Einhaltung der Kommunikationsregeln als statistisch signifikant höher. Hinsichtlich Tiefe der emotionalen Selbstöffnung ohne bzw. mit Coach deutete der T-Test bei verbundenen Stichproben auf Individualebene auf keinen statistisch signifikanten Unterschied hin ($T(15) = -0.174$; p (1-seitig) = .432); bei Präsenz eines Coaches zeigte sich die emotionale Selbstöffnung der sprechenden Person nicht signifikant tiefer.⁷ Die Vermutung liegt nahe, dass der praktisch bedeutsame Unterschied in der eingeschätzten Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs unter anderem auf die strikte Rollentrennung und konsequente Einhaltung der Sprecher- und Zuhörerregeln zurück zu führen sein könnte. Dieses Instrumentarium ermöglicht eine konstruktive und funktionale Kommunikation auch und gerade bei konfliktreichen Themen, ohne dass es über einen kommunikativen Schlagabtausch mit destruktiver Kritik und verächtlichen Vorwürfen zu gegenseitigen Kränkungen und Verletzungen kommt (vgl. Kapitel 5.2.3). In Bezug auf das Prozessmodell des dyadischen Konflikts nach Thomas (1976) werden auf diesem Hintergrund eine beide Partner berücksichtigende Definition der Situation, ein kollaboratives bzw. teilendes und integratives Konflikthandeln, ein dyadisches Konfliktmanagement als Interaktionsform sowie ein Ergebnis ohne nachwirkende negative Emotionen gefördert (siehe Kapitel 5.1.2).

Es stellt sich die Frage, ob sich mit einer statistisch signifikant tieferen emotionalen Selbstöffnung im Rahmen eines Konfliktgesprächs mit Coaching – gekoppelt mit der statistisch signifikant höheren Einhaltung der Kommunikationsregeln bei Präsenz eines Coaches – ein statistisch signifikanter Unterschied in der eingeschätzten Nützlichkeit gezeigt hätte. Das Eintauchen innerhalb des Trichters psychischen Erlebens von der sachlichen Beschreibung des Konflikthalts über oberflächliche Emotionen wie Ärger oder Wut zu tieferliegenden Emotionen wie Traurigkeit, Angst, Minderwertigkeit, usw. ermöglicht das Aufdecken von idiosynkratischen Schemata oder Konstrukten (vgl. Kapitel 5.3.2). Über das Nachspüren der geschilderten Emotionen sowie die Beschreibung der enthüllten Schemata kann sich das Verständnis für die psychische Funktionsweise des Partners vertiefen, was sich auf die eingeschätzte Nützlichkeit eines solcherart durchgeführten paarinternen Konfliktgesprächs im positiven Sinn auswirken dürfte. Wie in Kapitel 9.2.4 beschrieben, könnte jedoch eine vertiefte emotionale Selbstöffnung bis

⁷ Dieser Befund erstaunt nicht allzu sehr angesichts der Tatsache, dass die Paare lediglich ein eintägiges Gesprächstraining mit einem vorhergehenden autodidaktischen DVD-Lehrgang absolviert haben (vgl. Kapitel 9.2.4).

hin zu den Schemata im Rahmen eines eintägigen Gesprächstrainings, kombiniert mit einem vorausgegangenen autodidaktischen DVD-Lehrgang, ein (zu) hoch gestecktes Ziel bilden.

Neben den formalen Kriterien der Rollentrennung, der Sprecher- und Zuhörerregeln sowie des Eintauchens innerhalb des emotionalen Trichters dürften auch inhaltliche Kriterien für die Einschätzung der Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs verantwortlich gezeichnet haben. Diese Vermutung gründet auf der Beobachtung eines Werte-Ausreissers der abhängigen Variablen Nützlichkeit des Konfliktgesprächs nach unten (Wert 1 von maximal 8) bei gleichzeitig hoher Regeleinhaltung (Wert 25 von maximal 30) und mitteltiefer emotionaler Selbstöffnung (Wert 4 von maximal 8).⁸ Dieser Werte-Ausreisser geht auf eine Frau zurück, die im zweiten Konfliktgespräch ohne Coach die Sprecherrolle innehatte. Wie die Videoaufnahme zeigt, gab sie unter weitgehender Berücksichtigung der formalen Kriterien ihre Sicht zum offenbar in verschiedenen Variationen wiederkehrenden paarinternen Konflikt – allgemeine Unordnung in der gemeinsamen Wohnung – wieder. Hinsichtlich der von ihrem Partner angesprochenen Unordnung äusserte sie Gefühle der ungerechtfertigten Kritik, des persönlichen Unverständenseins und der mangelnden Wertschätzung als berufstätige Haus- und Familienfrau. Die oberflächliche emotionale Selbstöffnung seitens des Ehemannes (Wert 4 von maximal 8) im ersten Gespräch schien der Frau kaum eine vertiefte Verständnishilfe für das grosse Bedürfnis ihres Mannes nach allgemeiner Ordnung in der gemeinsamen Wohnung geboten zu haben. So zeitigte auch das zweite, formal angemessen durchgeführte Konfliktgespräch kein zufriedenstellendes Ergebnis, so dass beide Partner im Sinne von ‚more of the same‘ einen rat- und hilflosen Eindruck hinterliessen. Angesichts dieses Gesprächsausgangs verwundert der minimale Wert bezüglich eingeschätzter Nützlichkeit des Konfliktgesprächs seitens der Frau kaum. Auf inhaltlicher Ebene scheint hinter dem wiederkehrenden sichtbaren Konfliktvordergrund – dem Sachkonflikt der allgemeinen Unordnung in der gemeinsamen Wohnung – ein verdeckter Konflikt hintergrund – ein Beziehungskonflikt in Form eines interpersonalen Werteunterschieds hinsichtlich allgemeinen Ordnungsverhaltens zu stehen (vgl. Kapitel 5.1.1). Der Konflikt, der eigentlich aus einem grundlegenden Werteunterschied besteht, kann auch

⁸ Wie in Kapitel 8.1 erwähnt, findet sich ein zweiter Werte-Ausreisser der eingeschätzten Nützlichkeit nach unten (Wert 1 von maximal 8). Da sich das Paar mit dem Ausreisser seitens des Mannes (in der Sprecherrolle, ohne Coach) jedoch nicht auf Video aufnehmen liess, fehlen die entsprechenden videobasierten Angaben zu Regeleinhaltung und emotionaler Selbstöffnung.

mit der besten Gesprächstechnik nicht gelöst werden. Es kann lediglich ein für beide annehmbarer Umgang mit den unüberbrückbaren Verschiedenheiten auf der Basis von Zuneigung, Toleranz und Humor gelernt werden. Angesichts der Tatsache, dass 69% der Partnerkonflikte aus solch grundsätzlichen Uneinigkeiten in Persönlichkeit, Wertesystem, Lebensstil und Zielen bestehen, dürfte sich eine Bewusstmachung der Paare für solch unüberbrückbare Unterschiede bzw. unlösbare Konflikte im Rahmen der kurzen Theorieblöcke des eintägigen Gesprächstrainings von hohem Nutzen zeigen. Die vertiefte Erkenntnis, dass mit der Wahl eines Lebenspartners unabdingbar auch eine bestimmte Anzahl unlösbarer Konflikte gewählt werden, dürfte bei manchen Paaren zu vermehrter Akzeptanz und Toleranz hinsichtlich der beiderseitigen Andersartigkeit und schliesslich zu einer gewissen Gelassenheit gegenüber ihren ewigen Problemen führen (siehe Kapitel 5.1.3).

9.2.2 Nützlichkeit der Konfliktgespräche in Abhängigkeit von der Einschätzung durch Frauen bzw. Männer

Entgegen der Erwartung zeigte sich auf dem 5%-Signifikanzniveau kein statistisch signifikanter Unterschied in der eingeschätzten Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs durch Frauen bzw. Männer, sowohl ohne als auch mit Coach, sowohl in der Sprecher- als auch in der Zuhörerrolle. Da sowohl gemäss empirischer Untersuchungen (vgl. Gottman & Silver, 2010) als auch gemäss Alltagserfahrung Frauen paarinterne Konflikte eher zur Sprache bringen als ihre Partner sowie in (emotions-)kommunikativer Hinsicht tendenziell eine grössere Bereitschaft und Offenheit aufweisen, wurde vermutet, dass der Nutzen eines (wiederholten) Konfliktgesprächs aus ihrer Sicht tiefer eingeschätzt würde als jener ihrer Partner. Gleichzeitig wurde erwartet, dass sich Männer aufgrund der kritik-, vorwurfs- und verachtungslosen Gesprächsführung und folglich fehlenden Angst vor einer emotionalen Überflutung weniger zurückziehen (mauern) und die Nützlichkeit relativ hoch einschätzen würden (vgl. Kapitel 5.2.2). Die Ergebnisse zeigen jedoch eine über dem Skalendurchschnittswert von 4.5 eingeschätzte Nützlichkeit sowohl seitens der Frauen als auch der Männer.

Im Rahmen eines 2 x 2 x 2 - Designs variierten die Mittelwerte der acht Stichproben, gebildet durch die dichotomen Faktoren Geschlecht, Coach und Rolle hinsichtlich Nützlichkeit des Konfliktgesprächs, innerhalb des überdurchschnittlichen Wertebereichs zwischen 5.17 und 6.29. Die höchsten Mittelwerte von 6.29 zeigten sich in den beiden gleich grossen Stichproben ‚mit Coach, männlich, Sprecher‘ und ‚mit Coach, weiblich,

ZuhörerIn‘ ($n = 14$). Es lässt sich vermuten, dass die Einhaltung der kommunikations- und bewältigungsorientierten Verhaltensregeln aufgrund der Präsenz eines Coaches, das Mitteilen von persönlichen Wahrnehmungen, Gedanken, Emotionen und (indirekt auch) Bedürfnissen des Mannes in der Sprecherrolle sowie das nicht-reaktive, interessierte und wohlwollende Mit-Wahrnehmen, -Denken und -Fühlen der Frau in der Zuhörerrolle für ein fruchtbares Gesprächsklima – besonders für schwierige paarinterne (Konflikt-) Themen – sorgen dürften. Dieser statistisch nicht signifikante, jedoch praktisch bedeutende Befund geht Hand in Hand mit den statistisch signifikanten Partner-Effekten, die sich durch das Befolgen der Kommunikationsregeln ergaben (vgl. Kapitel 8.2): Strikte Rollentrennung mit konsequentem Einhalten der Kommunikationsregeln hat wechselseitig einen statistisch signifikanten Einfluss auf die Einschätzung der Nützlichkeit durch den Partner. Der tiefste Mittelwert von 5.17 bezüglich eingeschätzter Nützlichkeit zeigte sich in der Stichprobe ‚ohne Coach, männlich, Sprecher‘ ($n = 6$). Der grösste Mittelwertunterschied von 1.12 Skalenpunkten (16% der Skalenbreite) fand sich einerseits zwischen den zwei Stichproben ‚mit Coach, weiblich, ZuhörerIn‘ ($m = 6.29, n = 14$) und ‚ohne Coach, männlich, Sprecher‘ ($m = 5.17, n = 6$) und andererseits zwischen den beiden Stichproben ‚mit Coach, männlich, Sprecher‘ ($m = 6.29, n = 14$) und ‚ohne Coach, männlich, Sprecher‘ ($m = 5.17, n = 6$). Trotz der (zu) kleinen Stichproben stellt sich die Frage, auf welche Art und in welcher Gewichtung die Präsenz eines Coaches eine Wirkung auf ein Paar im Allgemeinen und auf den Mann im Besonderen haben könnte: Inwiefern drängt die Präsenz eines Coaches ein Paar zu einem strukturiert und vertieft geführten Konfliktgespräch ohne Schlagabtausch in Angriff und Verteidigung, wie folgender Kommentar eines Mannes unter der Rubrik ‚Hilfreiche Aspekte‘ andeutet: „Keine Eskalation durch klare Regeln“? Inwieweit werden beide Partner in Gegenwart eines Coaches dazu gebracht, zu einem konfliktösen Thema nicht nur kognitiv, sondern auch emotional Stellung zu nehmen, wie die Bemerkung einer Frau bezüglich hilfreicher Aspekte antönt: „Abzutauchen in tiefere Lage“? Inwiefern durchbricht ein Paar bei Präsenz eines Coaches eher sein wechsel- oder einseitiges Schweigen bzw. Mauern hinsichtlich eines heiklen Themas, wie es der folgende männliche Kommentar unter der Rubrik ‚Wunsch-Aspekte‘ ausdrückt: „Das Gespräch abzubrechen“? Inwieweit fühlt sich der Mann im Beisein eines Coaches in der Sprecherrolle gefordert, über seine intimen Gedanken und Emotionen zu sprechen, was er ohne Coach hinsichtlich Länge und Tiefe tendenziell eher unterlassen würde, wie es der folgende Kommentar eines Mannes andeutet: „Dass mit der Zusammenfassung [durch die Partnerin] ein Unterbruch statt-

findet, und man emotional wieder etwas zurückfahren kann“? Inwiefern lässt das nicht-reaktive und wohlwollende Zuhören der Frau aufgrund der Präsenz eines Coaches den Mann in ruhiger Atmosphäre und ohne innere Anspannung besser auf sich selber fokussieren, wie es der hilfreiche Aspekt seitens eines Mannes antönt: „Mich darstellen zu können“? Und inwieweit möchte der Mann seine Rolle in Gegenwart eines Coaches einfach vorbildlich wahrnehmen? In Form von paar- und personenzentrierten Interviews mit entsprechender qualitativer Inhaltsanalyse könnten in einer weiter führenden Forschungsarbeit in vertiefter Weise Antworten auf solche Fragen und weitere interessante Aspekte gefunden werden.

Die relative Effektstärke, die sich im Rahmen des Kruskal-Wallis-Tests ergab, erweist sich als hoch ($f = 0.38$). Die entsprechende Teststärke zeigt jedoch nur eine 65%-Wahrscheinlichkeit auf, einen in der Population vorhandenen Unterschied in der statistischen Untersuchung zu finden ($1-\beta = 0.65$), was sich als unzureichend erweist. Ein tatsächlich bestehender Unterschied würde folglich mit einer 35%-Wahrscheinlichkeit übersehen werden ($\beta = .35$). Die Teststärke selber wird durch folgende Faktoren in ihrer Höhe beeinflusst: erhöhtes α -Niveau, Gerichtetheit der Alternativhypothese, geringe Standardabweichung der abhängigen Variablen, grosse Stichprobe, hohe relative Effektstärke sowie parametrisches Prüfverfahren (vgl. *Effektgrösse & Teststärke*). Im vorliegenden Fall schienen sich die relativ hohen Standardabweichungen der abhängigen Variablen sowie die geringen Stichprobengrößen negativ auf die Teststärke auszuwirken.

9.2.3 Einfluss des Befolgens der Kommunikationsregeln auf die Nützlichkeit von Konfliktgesprächen

Im Rahmen des Akteur-Partner-Interdependenz-Modells APIM (Kashy & Kenny, 1999; Cook & Kenny, 2005) zeigte sich auf dem 5%-Signifikanzniveau kein statistisch signifikanter Akteur-Effekt, jedoch ein statistisch signifikanter Partner-Effekt: Die eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs kann nicht in statistisch signifikanter Weise auf das eigene Befolgen der Sprecher- bzw. Zuhörerregeln, hingegen auf das Befolgen der Sprecher- bzw. Zuhörerregeln durch den Partner oder die Partnerin zurückgeführt werden.

Zwischen den Paaren (Mittelwerte der Paare) findet sich in beiden paarinternen Konfliktgesprächen ein statistisch hoch signifikanter Zusammenhang zwischen dem Befolgen der Kommunikationsregeln und der eingeschätzten Nützlichkeit eines Konfliktge-

sprächs ($r_{z1} = .942$, p (1-seitig) = .000; $r_{z2} = .969$, p (1-seitig) = .000). Die relativen Effektstärken weisen eine sehr starke Wirkung des Regelbefolgens auf die eingeschätzte Nützlichkeit bei einer maximalen Teststärke auf ($r_{z1} = .942$, $1-\beta = 1$; $r_{z2} = .969$, $1-\beta = 1$). Dieser Befund deckt sich mit der empirisch gesicherten Erkenntnis, dass neben den beiden relevanten Prädiktorvariablen Stressbewältigungskompetenzen und Problemlösefertigkeiten die Kommunikationskompetenzen eines Paares als die zentrale Prädiktorvariable für den Verlauf einer Partnerschaft bezeichnet werden kann (Jacobson & Margolin, 1979). *Innerhalb der Paare* (Differenzwerte innerhalb der Paare) zeigt sich im ersten der beiden Konfliktgespräche kein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen Regelbefolgen und Nützlichkeit, im zweiten Gespräch jedoch ein signifikant negativer Zusammenhang ($r_{i2} = -.495$; p (1-seitig) = .030). Die relative Effektstärke weist einen starken negativen Effekt des paarinternen Regelbefolgens auf die Nützlichkeit bei knapp ungenügender Teststärke auf ($r_{i2} = -.495$; $1-\beta = .72$). Dieses Ergebnis dürfte teilweise auf inhaltliche Kriterien, welche die individuelle Einschätzung der Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs trotz angemessenen Regelbefolgens negativ beeinflussten, zurückzuführen sein: Interpersonale Uneinigkeiten in Persönlichkeit, Wertesystem, Lebensstil und Zielen (unlösbare Konflikte/ewige Probleme, vgl. Kapitel 5.1.3 und 9.2.1) sowie tiefe persönliche Verletzungen bzw. Frustrationen, die aufgrund vorausgegangener eskalierter Konfliktepisoden zum gleichen Thema immer noch nachhallen (siehe Kapitel 5.1.2). Schliesslich muss darauf hingewiesen werden, dass sich die Stichprobengrösse von 17 Paaren aus statistischer Sicht als (zu) klein gestaltet.

Der im ersten Konfliktgespräch signifikante und im zweiten Gespräch hoch signifikante Partner-Effekt p ($p_1 = 0.134$, $T_{p1}(16) = 1.99$, p (1-seitig) = .032; $p_2 = 0.266$, $T_{p2}(14) = 4.03$, p (1-seitig) = .001) weist darauf hin, dass die eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs statistisch signifikant auf das Befolgen der Sprecher- bzw. Zuhörerregeln durch den Partner oder die Partnerin zurückgeführt werden kann. Dieses Ergebnis betont die Wichtigkeit der Interdependenz im Sinne einer wechselseitigen Abhängigkeit der beiden Partner bezüglich des Verlaufs des Kommunikationsprozesses. Nehmen sowohl auf Sprecher- als auch auf Zuhörerseite positive Formen den Platz negativer Formen dyadischer Kommunikation ein (siehe Kapitel 5.2.1 und 5.2.2), zeigt sich folgendes Bild: Seitens der Sprecherin werden durch konkrete Schilderungen störender Verhaltensweisen des Partners Verallgemeinerungen vermieden, durch Ich-Formulierungen kritische Du-Botschaften in ihrer Wirkung abgeschwächt sowie durch

die Äusserung persönlicher Gefühle Verständnis für die eigene Persönlichkeit geschaffen. Seitens des Zuhörers wird durch aktives Zuhören und das Stellen offener Fragen Interesse an den persönlichen Anliegen der Partnerin kundgetan; ausserdem wird durch das Zusammenfassen der Schilderungen der Partnerin das Tempo des Konfliktgesprächs gedrosselt, die negative Wechselseitigkeit durchbrochen sowie eine Perspektivenübernahme mit daraus folgendem Verständnis für die Partnerin ermöglicht. In der Selbstperspektive scheint jedoch die eigene Berücksichtigung der Kommunikationsregeln bezüglich Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs nicht statistisch signifikant ins Gewicht zu fallen, während in der Partnerperspektive die Einhaltung der Kommunikationsregeln hinsichtlich Nützlichkeit als bedeutsam angesehen wird. Konstruktives und funktionales Konfliktverhalten scheint auf formaler Ebene vor allem über das Kommunikationsverhalten des Partners oder der Partnerin definiert zu werden.

Wie die Bemerkungen unter der Rubrik ‚Im Gespräch über paarinternen Stress fand ich besonders schwierig (Stichworte)‘ offensichtlich zeigen, stuften 12 von 20 teilnehmenden Personen (60%) das Befolgen der Kommunikationsregeln als schwierig ein: „Ich-Botschaften formulieren, den anderen nicht nachhaken“ (Frau), „Nur über "mich" zu sprechen“ (Frau), „nicht neue Probleme/Situationen einzubeziehen“ (Frau), „Zuhören und Zusammenfassen“ (Mann), „nicht direkt anknüpfen zu können an die Äusserungen der Sprecherin“ (Mann), „den "Vorwürfen" zuzuhören ohne Kommentar geben zu dürfen“ (Frau), usw. Bezüglich Sprecherregeln scheinen vor allem Ich-Botschaften und die Beschreibung *einer* konkreten konfliktösen Situation, hinsichtlich Zuhörerregeln das aktive Zuhören und das Zusammenfassen des Gesagten ohne sofort Stellung zu nehmen schwer zu fallen. Aus *Sicht der Sprecherin* zeigt sich die kritik-, vorwurfs- und verachtungsfreie Wiedergabe der eigenen Sichtweise in der Ich-Form in Bezug auf eine konkrete vergangene Situation als hoher Anspruch, während der Zuhörer auf dieser Grundlage Verständnis für die psychische Funktionsweise seiner Partnerin entwickeln kann. Aus *Sicht des Zuhörers* dürfte die nicht-reaktive Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die Partnerin eine grosse Herausforderung darstellen, der Sprecherin hingegen genügend Raum und Zeit zugestehen, ihre Sichtweise des Konflikts darzustellen und den damit verbundenen Emotionen bis zu den persönlichen Schemata hin nachzuspüren. In diesem Sinne lassen sich der statistisch nicht signifikante Akteur-Effekt, jedoch der statistisch signifikante Partner-Effekt nachvollziehen.

Gemäss der Balance-Theorie der Ehe von Gottman (1994) können negative Kommunikationsformen durch positive Formen im Verhältnis von mindestens 1:5 ausgeglichen werden, indem gelegentliches dysfunktionales Kommunikationsverhalten durch häufiges funktionales Verhalten abgefedert wird (vgl. Kapitel 5.2.2). Diese regulative Möglichkeit zum balancierenden Ausgleich kann einerseits den Druck von einem Paar nehmen, auch bei der Diskussion eines emotionsgeladenen Konfliktthemas nur positive Kommunikationsformen an den Tag legen zu müssen, andererseits wird das Bewusstsein für die relativ hohe Gewichtung und damit dyadische Schädlichkeit eines einzigen negativen (Kommunikations-)Verhaltens geschärft. In diesem Sinne dürfte Gottmans Erkenntnis, die innerhalb eines Theorieblocks im Verlauf des eintägigen *paarlife*-Gesprächstrainings vorgestellt wird, für die Paare einen weiteren Motivator für konstruktives und funktionales paarinternes Konfliktverhalten darstellen.

Wie die meisten Paare erfahren haben, verhindern die strikte Rollentrennung sowie das konsequente Einhalten der Sprecher- und Zuhörerregeln negative und verletzende Kommunikationsformen und schaffen eine Grundlage für eine persönliche Begegnung, die den gegenseitigen Austausch zentraler Aspekte und emotionaler Inhalte innerhalb der Partnerschaft in einem wertschätzenden, angstfreien Gesprächsklima erlaubt. Eine Frau drückte diese Einsicht unter der Rubrik ‚Im Gespräch über paarinternen Stress fand ich besonders hilfreich (Stichworte)‘ folgendermassen aus: „Dass in einem Gespräch über "Streitigkeiten" doch Nähe entstehen kann“. Aufgrund solch wiederholter positiver (Lern-)Erfahrungen kann schliesslich eine wohlwollende, konstruktive und funktionale paarinterne Kommunikationskultur aufgebaut und gefestigt werden, in welcher die Selbstwirksamkeitsüberzeugung beider Partner vorherrscht, ihre tiefgründigen paarinternen Konflikte selbständig und selbstverantwortlich besprechen und lösen respektive akzeptieren zu können.

9.2.4 Einfluss der Tiefe der emotionalen Selbstöffnung auf die Nützlichkeit von Konfliktgesprächen

In Bezug auf den *Eigennutzen* fand sich auf dem 5%-Signifikanzniveau in beiden Konfliktgesprächen kein statistisch signifikanter Einfluss einer vertieften emotionalen Selbstöffnung in Form von tieferliegenden persönlichen Gefühlen der Frauen bzw. Männer auf die von ihnen selbst eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs. Hinsichtlich des *Partnernutzens* zeigte sich im ersten Gespräch kein statistisch signifikanter Einfluss, im zweiten Gespräch jedoch ein statistisch signifikanter

negativer Einfluss einer vertieften emotionalen Selbstöffnung auf die von den Partnern bzw. Partnerinnen eingeschätzte Nützlichkeit eines Konfliktgesprächs.

Die Regressionskoeffizienten bezüglich Eigennutzen und Selbstöffnung stellen in den beiden Gesprächen ein widersprüchliches Bild dar: Im ersten Gespräch findet sich eine (statistisch nicht signifikante) negative, im zweiten Gespräch eine (statistisch nicht signifikante) positive Wirkung der Selbstöffnung auf den Eigennutzen. Die Regressionskoeffizienten bezüglich Partnernutzen und Selbstöffnung deuten im ersten Gespräch auf praktisch keine Wirkung, im zweiten Gespräch auf eine statistisch signifikante negative Wirkung hin ($F(13;1) = 6.257$, p (1-seitig) = .0135, $T(13) = -2.501$, p (1-seitig) = .0135): Eine vertiefte emotionale Selbstöffnung scheint keinen bzw. einen negativen Einfluss auf die vom Partner/von der Partnerin eingeschätzte Nützlichkeit zu haben. Die relativen Effektstärken zeigen sich hinsichtlich Eigen- und Partnernutzen mehrheitlich als schwach bis mittelhoch – ausser der starken negativen relativen Effektstärke hinsichtlich der Wirkung der Selbstöffnung auf den Partnernutzen – bei durchwegs unzureichenden Teststärken. Die Wahrscheinlichkeit, einen statistisch signifikanten Einfluss der Selbstöffnung auf den Eigen- bzw. Partnernutzen zu übersehen, ist folglich hoch bis sehr hoch ($.33 \leq \beta \leq .94$, vgl. Tabelle 9, S. 50). In diesem Fall schienen sich die relativ hohen Standardabweichungen der abhängigen Variablen, die geringen Stichprobengrößen sowie die schwachen bis mittelhohen relativen Effektstärken negativ auf die Teststärke respektive den β -Fehler auszuwirken (siehe Internetquelle *Effektgrösse & Teststärke*).

Eine vertiefte emotionale Selbstöffnung gegenüber dem Partner bis hin zu einem dysfunktionalen Schema/Konstrukt, das durch einen paarinternen Konflikt aktiviert wurde und in der Folge für das Erleben einer starken emotionalen Belastung verantwortlich zeichnet, fördert sowohl das Verständnis für eine ‚unangemessene‘ Verhaltensweise innerhalb einer Konfliktsituation als auch eine vertiefte Kenntnis der psychischen Funktionsweise der Partnerin. Gelingt es einem Paar, durch tiefes Abtauchen bis zum Trichterende ein vordergründig gegen den Partner gerichtetes, verletzendes Konfliktverhalten hintergründig als Produkt der individuellen Sozialisation zu entlarven, stellen sich gegenseitige Vertrautheit und Verbundenheit ein; das ‚Wir-Gefühl‘ des Paares wird in seinem Fundament gefestigt (siehe Kapitel 5.3.2). In diesem Sinne erstaunt der oben beschriebene Befund auf den ersten Blick. Auf einen zweiten Blick – vor allem auf die individuellen Werte der beobachteten Tiefe der emotionalen Exploration – fällt auf, dass

sich auf einer Werteskala von 1 bis 8 mit drei Ausnahmen (zwei Werte von 6 von Männern, ein Wert von 8 von einer Frau) sämtliche Werte auf der Ebene der oberflächlichen Emotion(en) mit den Werten 3 oder 4 befinden (vgl. Anhang D, S. 90). Nach der sachlichen Beschreibung einer dyadischen Konfliktsituation tendiert die sprechende Person auf der nächst tiefer gelegenen Ebene der durch den Konflikt ausgelösten rasch zugänglichen, leicht benennbaren oberflächlichen Emotionen wie Nervosität, Gereiztheit, Ärger und Wut zu verharren. Das weitere Tauchen über die nicht unmittelbar zugänglichen tieferliegenden Emotionen zu den persönlichkeitsrelevanten Schemata/Konstrukten, die durch den Paarkonflikt aktiviert wurden, entfällt. Die zentralen Schemata, welche die Kognitionen, Emotionen und Verhaltensweisen des Partners in der Konfliktsituation bestimmen und deren Kenntnis folglich für ein tiefgründiges Verständnis bezüglich dessen psychischer Funktionsweise unerlässlich ist, bleiben unter den oberflächlichen Kognitionen und Emotionen verborgen. Das teils schwer nachvollziehbare, verletzende Konfliktverhalten des Partners bleibt trotz formal konstruktiver Gesprächsführung inhaltlich in seinem tiefen Kern unverstanden. Als Folge dürfte sich der Einfluss der zu meist oberflächlichen emotionalen Selbstöffnung auf die eingeschätzte Nützlichkeit des Gesprächs sowohl seitens der Sprecherin als auch seitens des Zuhörers in Grenzen halten oder sogar negativ zu Buche schlagen. In diesem Sinne könnte auch die durch einen Mann beschriebene Schwierigkeit hinsichtlich paarinterner Konfliktgespräche zu verstehen sein: „Die Essenz herauszuschälen“.

Bezüglich Geschlecht zeigte sich aufgrund eines Rangwertvergleichs der Tiefe der emotionalen Selbstöffnung auf Stichprobenebene – gebildet durch die zwei dichotomen Faktoren Geschlecht der sich öffnenden Person und Coach – weder ein statistisch signifikanter Unterschied in der Tiefe der emotionalen Selbstöffnung zwischen Frauen und Männern noch in Ab- oder Anwesenheit eines Coaches ($H(3) = 3.022$; p (2-seitig) = .388). Das Äussern der eigenen tieferliegenden Emotionen scheint – wie die Häufung der Werte von 3 und 4 für die Tiefe der emotionalen Selbstöffnung sowie die persönlichen Kommentare nach Abschluss der beiden paarinternen Konfliktgespräche zeigen – sowohl Frauen als auch Männern, ohne oder mit Hilfe eines Coaches etwa gleich schwer zu fallen: „die Gefühle mit korrekten Wörtern zu beschreiben“ (Frau), „meine eigenen Gefühle zu formulieren“ (Frau), „die wirklich tiefen Gefühle auszudrücken“ (Mann), „Inneres Erleben in Bezug zum äusseren Geschehen stellen“ (Mann), „Gespräch auf Gefühle und deren Auswirkungen und Ursachen bringen“ (Mann), usw. Eine

Teilnehmerin fand es ebenfalls schwierig, der Gefühlsöffnung des Partners beizuwohnen („Öffnung Gefühle meines Mannes“). In der westlichen Leistungs- und Bewertungsgesellschaft scheinen die Menschen gelernt zu haben, den Fokus auf eine kognitive Aussenorientierung zu Ungunsten einer emotionalen Innenorientierung zu legen (vgl. Rosenberg, 2010). Im Rahmen von paarinternen Konfliktgesprächen wird aufgrund einer solchen emotionalen Entfremdung das individuelle Eintauchen von der sachlichen Beschreibung eines Konflikts über oberflächliche und tieferliegende Emotionen zu den idiosynkratischen Schemata/Konstrukten – eine „emotionale Tiefenbohrung“ in den Worten einer Teilnehmerin – erschwert und damit ein wertvoller Schlüssel zum eigenen und wechselseitigen Verständnis der psychischen Funktionsweise aus der Hand gegeben. In diesem Sinne wäre ein balancierender Ausgleich zwischen kognitiver Aussenorientierung und emotionaler Innenorientierung erstrebenswert und entspräche auch eher der Ganzheitlichkeit eines Menschen.

9.3 Kritische Betrachtung und einschränkende Bemerkungen

Im Folgenden werden kritische Aspekte der vorliegenden Arbeit thematisiert, die sich im Verlauf der Untersuchung gezeigt haben und einen einschränkenden Einfluss auf die Ergebnisse haben (könnten).

Diese Untersuchung stellt eine Querschnittstudie dar. Aufgrund der fehlenden Daten über mehrere Messzeitpunkte können keine Aussagen zur zeitlichen Entwicklung interessierender Variablen oder zur Weiterentwicklung der zum ersten Messzeitpunkt gefundenen Unterschiede und Einflüsse gemacht werden. Es wäre daher äusserst interessant, die vorliegende Untersuchung im Rahmen einer Längsschnittstudie auf mehrere Messzeitpunkte auszudehnen, um den mittel- und langfristigen Einfluss einer strukturierten persönlichen und emotionalen Kommunikation auf die Nützlichkeit von paarinternen (Konflikt-)Gesprächen im Speziellen und auf die Partnerschaftsqualität und -stabilität im Generellen zu verfolgen.

Der Stichprobenumfang von 20 Paaren bzw. 40 Versuchspersonen bezüglich der zwei Post-Kurzfragebogen und von 17 Paaren respektive 34 Versuchspersonen hinsichtlich der Videoaufnahmen der paarinternen Konfliktgespräche erwies sich als (zu) klein. Eine mittels G*Power 3.1.3 ausgeführte A priori-Poweranalyse zur Bestimmung des optimalen Stichprobenumfangs bei zweiseitigem Test (p), einem Signifikanzniveau (α) von 0.05, einer Teststärke ($1-\beta$) von .80 und einer mittleren relativen Effektstärke (d_z) von

0.50 in Bezug auf Hypothese 1 ergab zum Beispiel eine optimale Stichprobengrösse von 27 Paaren bzw. 54 Versuchspersonen. Ein grösserer Stichprobenumfang hätte zu genaueren Ergebnissen sowie zu höheren Teststärken respektive tieferen β -Fehler-Wahrscheinlichkeiten geführt (vgl. Bortz & Döring, 2006). Wie in den Resultaten der Analysen dargestellt, zeigten sich die Teststärken und damit ebenfalls die β -Fehler-Wahrscheinlichkeiten fast durchwegs als unzureichend; ein möglicher Hinweis für zu kleine Stichproben.

Die Stichprobe von 20 Paaren bzw. 40 Versuchspersonen erwies sich als nicht repräsentativ: Sie entspricht in der Verteilung einiger wichtiger soziodemografischer Charakteristika nicht jener der Population und stellt somit kein verkleinertes, wirklichkeitsgetreues Abbild der Population dar (Hirsig, 2001). Bei näherer Betrachtung der soziodemografischen Charakteristika der Versuchspersonen (siehe Kapitel 7.4.2) fällt auf, dass sich keine Versuchspersonen unter 27 und über 53 Jahren in der Stichprobe befinden. Zudem zeigen sich die zuletzt abgeschlossene Schulbildung (60% der Männer und 50% der Frauen besitzen einen Hoch- oder Mittelschulabschluss), die Erwerbstätigkeit (65% der Männer und 10% der Frauen arbeiten über 100%) sowie das Bruttoeinkommen (70% der Männer und 15% der Frauen verdienen 81000 SFr. oder mehr) als überdurchschnittlich hoch. Auch scheinen die meisten teilnehmenden Personen keine gravierenden psychischen Probleme zu haben (10% der Versuchspersonen befinden sich in psychotherapeutischer Behandlung). Es kann vermutet werden, dass sich tendenziell Paare für das eintägige *paarlife*-Gesprächstraining meldeten, die ein höheres Bildungsniveau aufweisen und sich im mittleren Lebensalter mit diversen beruflichen und paar- bzw. familieninternen Belastungen konfrontiert sehen. Auf der anderen Seite kann angenommen werden, dass sich bildungsfernere Paare, jüngere oder ältere Dyaden mit tendenziell weniger Verpflichtungen sowie Personen mit psychischen Problemen eher von der Studie fernhielten. Aufgrund dieser Vermutung und einer fehlenden Randomisierung könnten die nachgewiesenen Effekte einer Verzerrung unterliegen.

Der Post-Kurzfragebogen, der von den leitenden Fachpersonen des *paarlife*-Gesprächstraining-Projekts selbst entwickelt wurde, wurde keiner Prüfung der Hauptgütekriterien (Objektivität, Reliabilität, Validität) unterzogen. Es fehlen die wissenschaftlich überprüften Grundlagen und notwendigen Kontrolluntersuchungen für dieses Datenerhebungsinstrument. Die Ergebnisse lassen daher lediglich das Aufzeigen möglicher Tendenzen und weiterführender Hypothesen zu.

Bezüglich Versuchsanordnung wurden mögliche Störvariablen wie das Setting, das Vorhandensein einer laufenden Video-Kamera, usw. experimentell nicht kontrolliert. Die Frage bleibt offen, auf welche Weise und in welchem Ausmass diese und weitere mögliche Störvariablen die Ergebnisse beeinflussen konnten. Im Rahmen einer Längsschnittstudie könnten diese Störgrößen (besser) kontrolliert werden; die Versuchspersonen würden bei wiederholten Untersuchungen mit diesen Faktoren vertraut werden.

Neben den Einflussfaktoren Coach, Geschlecht, Rolle, Befolgen der Kommunikationsregeln und Tiefe der emotionalen Selbstöffnung auf die eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs dürfte es noch weitere Faktoren wie Partnerschaftszufriedenheit, Partnerschaftsdauer, Persönlichkeitsmerkmale, usw. geben, welche die Ergebnisse der Studie mit beeinflussen könnten. In einer weiter führenden Untersuchung könnten solch weitere Einflussfaktoren sowie Moderator- und Mediatorvariablen ermittelt und in die Analysen miteinbezogen werden. Dabei könnten die zwei Erweiterungen des Akteur-Partner-Interdependenz-Modells APIM (Cook & Kenny, 2005) – das Akteur-Partner-Moderator-Modell und das Akteur-Partner-Mediator-Modell (Ledermann & Bodenmann, 2006) – zur Überprüfung von Drittvariablen, welche die Zusammenhänge zwischen abhängigen und unabhängigen Variablen moderieren bzw. mediiieren, eingesetzt werden.

Die Überprüfung der zweiten Hypothese, dass die eingeschätzte Nützlichkeit eines paarinternen Konfliktgesprächs von Frauen tiefer liege als jene von Männern – sowohl mit als auch ohne Coach, sowohl in der Sprecher- als auch in der Zuhörerrolle – erfolgte mittels eines Kruskal-Wallis-Tests. Dieser prüfte die acht verschiedenen Stichproben innerhalb eines 2 x 2 x 2 - Designs auf die gleichen durchschnittlichen Rangwerte. Dabei blieb die Nicht-Unabhängigkeit bzw. Interdependenz der dyadischen Daten unberücksichtigt: Während Coach und Rolle wechselten, blieben die Dyaden die gleichen. Die individuellen Nützlichkeitseinschätzungen von Frau und Mann innerhalb einer Dyade zeigen sich nicht unabhängig voneinander, wie auch der Korrelationskoeffizient nach Pearson bezüglich des Zusammenhangs zwischen eingeschätzter Nützlichkeit von Frauen und Männern zeigt: $r_{fm} = 0.213$, $p = .194$. Der gleiche ‚Unabhängigkeitsfehler‘ (Gonzalez & Griffin, 1997) wurde auch bei der Überprüfung des zweiten Teils der Hypothese 1 (Individualebene) und der Hypothese 4 gemacht. Im Rahmen von dyadischen Untersuchungen sollten folglich statistische Analysen nicht auf Individual-, sondern auf Paarebene erfolgen, da es ansonsten zu systematischen Fehlern kommen kann.

Die Auswertung der Videoaufnahmen der Konfliktgespräche hinsichtlich des Befolgens der Kommunikationsregeln durch Sprecherin und Zuhörer sowie der Tiefe der emotionalen Selbstöffnung der sprechenden Person erfolgte nur über eine einzige Person, der Verfasserin dieser Arbeit. Die Ergebnisse der Ratings konnten somit nicht mit der Auswertung einer zweiten Person verglichen und Abweichungen besprochen werden. So wäre zum Beispiel ein gegenseitiger Austausch über die externe Beurteilung konstruktiver Zuhörerfertigkeit bei längeren Sequenzen reinen Zuhörens seitens einer Person und damit nur vorhandenen nonverbalen Kriterien von hohem Nutzen gewesen. Auswertungsobjektivität und -reliabilität sind demzufolge nicht vollständig gewährleistet.

9.4 Schlussfolgerungen und weiterführende Gedanken

Die weit reichenden theoretischen Erkenntnisse, dass Paarkonflikte unvermeidlich sind (vgl. Dahrendorf, 1974) und sich die grosse Mehrheit davon als unlösbar entpuppt (Gottman & Silver, 2010), dürften bei etlichen Paaren zu mehr Gelassenheit im Umgang mit ihren unlösbaren bzw. ewigen Problemen führen. Wird zudem die Minderheit der lösbaren paarinternen Konflikte als Chance für Weiterentwicklung und Wachstum gesehen, verliert das oft negativ konnotierte Wort ‚Konflikt‘ seine Bedrohlichkeit. Konflikte werden als etwas Alltägliches angesehen, die zu negativen Kommunikationsformen führen können, welche ihrerseits durch positive Formen im Verhältnis von 1:5 wettgemacht werden können (Balance-Theorie nach Gottman, 1994). Bereits dieses Bewusstsein an sich dürfte eine gewisse Wirkung haben.

In der vorliegenden Untersuchung zeigte sich, dass hauptsächlich eine strikte kommunikative Rollentrennung zusammen mit einem konsequenten Befolgen der Kommunikationsregeln auf Seite des Partners bzw. der Partnerin für einen hohen Eigennutzen eines paarinternen Konfliktgesprächs verantwortlich zu zeichnen scheinen. Aufgrund der ermittelten absoluten Effektstärken sowie von Selbstberichtsdaten dürfte dabei die Anwesenheit eines Coaches für ein angemessenes Einhalten der Kommunikationsregeln sowohl auf Sprecher- als auch auf Zuhörerseite eine bedeutende Rolle gespielt haben. Diese Befunde deuten auf die zentrale Bedeutung dieser Kommunikationsfertigkeiten für paarinterne Konfliktgespräche im Speziellen und – in spezifischen Situationen angepasster Form – für einen konstruktiven und funktionalen Kommunikationsstil im Allgemeinen. Da Konflikte universelle soziale Tatsachen darstellen und durch deren Anerkennung und Regelung zu Wandel und Weiterentwicklung beitragen (Dahrendorf, 1974), dürfte sich die Aneignung dieser Kommunikationskompetenzen zwecks einer angemess-

senen, wertschätzenden und funktionalen Konflikt- und Gesprächskultur für sämtliche Individuen von hohem Nutzen erweisen. Konstruktive Kommunikation als Baustein von Gewaltprävention, Wertevermittlung und sozialen Lernens müsste demzufolge integrativer Bestandteil eines jeden Curriculums bilden.

Die fremdbeobachtete Tiefe der emotionalen Selbstöffnung im Rahmen eines paarinternen Konfliktgesprächs erreichte bei der grossen Mehrheit der teilnehmenden Personen (91%) – unabhängig von Ab- oder Anwesenheit eines Coaches – nur die Ebene der oberflächlichen Emotionen, welche durch die beschriebene Konfliktsituation ausgelöst wurden. Es erstaunt und erschreckt zugleich, dass sich Personen im vertraulichen Rahmen eines dyadischen Gesprächs sowie mit Hilfe von Interventionen eines Coaches schwer tun, ihre tieferliegenden Emotionen offenzulegen. Aufgrund einer tendenziell gefühlsfremden oder gar -feindlichen Sozialisation „(...) werden [wir] eher dazu trainiert, „ausensorientiert“ zu leben, als mit uns in Kontakt zu sein. Wir lernen „in unserem Kopf“ zu sein und uns zu fragen: „Was halten die anderen für richtig in dem, was ich sage und tue?“ (Rosenberg, 2010, S. 57). Die Schwierigkeit, sich seiner tieferliegenden Emotionen bewusst zu werden und sie in Worte zu fassen, scheint verbreitet zu sein. Erst über das Nachspüren dieser starken Emotionen können jedoch die persönlichen Informationsverarbeitungsschemata als Ergebnis der eigenen Lebensgeschichte aktiviert und aufgedeckt werden. Gelingt es den Partnern nicht, ihre oberflächlichen Emotionen zu überwinden und über die tieferliegenden Emotionen zu ihren idiosynkratischen Schemata vorzudringen, bleiben ihnen und ihren Partnerinnen wesentliche Erkenntnisse über ihre individuelle psychische Funktionsweise verborgen, welche die Grundlage für ein vertieftes Verständnis bilden. In diesem Sinne wären eine Sozialisation und ein zwischenmenschlicher Umgang erstrebenswert, welche den Emotionen gleiches Gewicht wie den Kognitionen zugestehen. Hinsichtlich des eintägigen *paarlife*-Gesprächstrainings drängt sich die Frage auf, ob sich eine Ausweitung des Trainings von einem auf drei Tage mit jeweils einem monatlichen Zwischenraum zwecks persönlicher Erarbeitung von einschlägiger Literatur sowie Erledigung von individuellen und dyadischen Übungsaufgaben nicht lohnen würde. Eine vertiefte Fähigkeit zur emotionalen Selbstöffnung sowie eine Festigung der Kommunikationsfertigkeiten dürften sich im Hinblick auf die Partnerschaftsqualität und -stabilität längerfristig ausbezahlen.

Die strikte Anwendung der rollengetrennten Kommunikationsfertigkeiten sowie der emotionalen Selbstöffnung erlaubt eine Veränderung des paarinternen (Konflikt-)Ver-

haltens in verhältnismässig kurzer Zeit. Der Zeitfaktor dürfte sich neben diesen zwei so zweckdienlichen wie einsichtigen Hilfsmitteln der Verhaltenstherapie mit Paaren (Bodenmann, 2004) positiv auf die Motivation und die Selbstwirksamkeitserwartung der Dyaden auswirken.

Videografierte paarinterne (Konflikt-)Gespräche gestatten – entgegen der gängigen Meinung – einen relativ unverfälschten, reliablen und validen Einblick in die paartypischen Interaktionsmuster mit eingeschliffenen wechselseitigen Verhaltensreaktionen (vgl. Gottman, 1994; Gottman & Krokoff, 1989). Demzufolge könnte zu Beginn eines Gesprächstrainingskurses mittels eines videografierten Konfliktgesprächs der Ist-Zustand eines Paares aufgezeichnet und hinsichtlich paartypischer dysfunktionaler Interaktionsmuster und reaktiver Verhaltensweisen analysiert werden. Nach Abschluss des Kurses könnte einem Paar aufgrund eines weiteren videografierten Konfliktgesprächs, das nach den erlernten Fertigkeiten und Kompetenzen durchgeführt wurde, seinen Fortschritt buchstäblich vor Augen geführt werden. Dieses Vorgehen dürfte neben einer diagnostischen Funktion eine längerfristig motivationale Wirkung haben, aus einer dysfunktionalen Kommunikationsspirale auszusteigen und in einer funktionalen Kommunikationsbeziehung zu verbleiben.

Es wäre zu überlegen, ob sich angesichts der letztjährigen Scheidungsrate von 54.4% eine Erhöhung des öffentlichen Angebots an verhaltenstherapeutisch orientierten und auf ihre Wirksamkeit überprüften Paargesprächskursen, die staatlich mitfinanziert würden, sowohl volks- als auch privatwirtschaftlich nicht lohnen würde.

10. Literaturverzeichnis

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P. & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critics and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Antill, J. K. & Cotton, S. (1987). Self disclosure between husbands and wives: Its relationship to sex roles and marital happiness. *Australian Journal of Psychology*, 39, 11-24.
- Bierhoff, H. W. (2003). Dimensionen enger Beziehungen. In I. Grau & H. W. Bierhoff (Hrsg.), *Sozialpsychologie der Partnerschaft* (S. 257-284). Berlin: Springer.
- Billings, A. (1979). Conflict resolution in distressed and nondistressed married couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 368-376.
- Birchler, G. R., Weiss, R. L. & Vincent, J. P. (1975). Multimethod analysis of social reinforcement exchange in happy and unhappy marriages. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45, 341-343.
- Bodenmann, G. (1995). *Bewältigung von Stress in Partnerschaften. Der Einfluss von Belastungen auf die Qualität und Stabilität von Partnerschaften*. Bern: Huber.
- Bodenmann, G. (1996a). *Freiburger Stresspräventionstraining für Paare. Trainermanual*. Fribourg: Universität Fribourg.
- Bodenmann, G. (1996b). Können wir vorhersagen, welche Paare scheidungsgefährdet sind? In G. Bodenmann & M. Perrez (Hrsg.), *Scheidung und ihre Folgen* (S. 76-103). Bern: Huber.
- Bodenmann, G. (2000). *Kompetenzen für die Partnerschaft*. Weinheim: Juventa.
- Bodenmann, G. (2004). *Verhaltenstherapie mit Paaren. Ein modernes Handbuch für die psychologische Beratung und Behandlung* (1. Aufl.). Bern: Huber.
- Bodenmann, G. (2007). *Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen* (4. überarb. Aufl.). Bern: Huber.
- Bodenmann, G. & Brändli, C. (2010). *Was Paare stark macht. Das Geheimnis glücklicher Beziehungen*. Zürich: Beobachter.
- Bodenmann, G., Schaer, M. & Gmelch, S. (2008a). *Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress. Eine interaktive DVD zur Gesunderhaltung und Förderung Ihrer Partnerschaft* [Film]. Basel: Inhouse Productions AG.

- Bodenmann, G., Schaer, M. & Gmelch, S. (2008b). *Kompetenzen für die Partnerschaft. Das Trainermanual zum Paarkurs*. Fribourg: Universität Fribourg.
- Bortz, J. & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler* (4., überarb. Aufl.). Heidelberg: Springer.
- Bundesamt für Statistik, BFS. (Hrsg.). (2011a). *Heirat und Heiratshäufigkeit* [On-line]. Available: <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/06/blank/data/03.html> (18.07.2011)
- Bundesamt für Statistik, BFS. (Hrsg.). (2011b). *Scheidung* [On-line]. Available: <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/06/blank/key/06.html> (18.07.2011)
- Burkart, G. & Kohli, M. (1992). *Liebe, Ehe, Partnerschaft. Die Zukunft der Familie*. München: Piper.
- Burke, R. J., Weir, T. & Harrison, D. (1976). Disclosure of problems and tensions experienced by marital problems. *Psychological Reports*, 38, 531-542.
- Campbell, A., Converse, P. E. & Rodgers, W. L. (1976). *The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations, and Satisfaction*. New York: Russell Sage Foundation.
- Christensen, A. & Shenk, J. L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59, 458-463.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NY: Erlbaum.
- Cook, W. L. & Kenny, D. A. (2005). The Actor-Partner Interdependence Model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development*, 29, 101-109.
- Cousins, P. C. & Vincent, J. P. (1983). Supportive and aversive behavior following spousal complaints. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 679-682.
- Dahrendorf, R. (1974). *Pfade aus Utopia. Zur Theorie und Methode der Soziologie*. München: Piper.
- Daigen, V. & Holmes, J. G. (2000). Don't interrupt. A good rule for marriage? *Personal Relationships*, 7, 185-201.
- Dudenredaktion (Hrsg.). (2011). *Duden* [On-line]. Available: <http://www.duden.de/rechtschreibung/Konflikt.html> (28.04.2011)

- Effektgrösse & Teststärke* [On-line]. Available: http://www.psychologie.uni-freiburg.de/abteilungen/07_Effektgroesse_Teststaerke.pdf/download (29.09.2011)
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2009). *Wie redest du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation* (Neuausgabe). Freiburg i. B.: Herder.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G. & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175-191.
- Filsinger, E. E. & Thoma, S. J. (1988). Behavioral antecedents of relationship stability and adjustment: A five-year longitudinal study. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 785-795.
- Fincham, F. D. & Beach, S. R. H. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationships*, 9, 239-251.
- Fisher, D. V. (1986). Decision-making and self-disclosure. *Journal of Social and Personal Relationships*, 3, 323-336.
- Glasl, F. (2010). *Konfliktmanagement. Ein Handbuch für Führungskräfte, Beraterinnen und Berater* (9. akt. u. erg. Aufl.). Bern: Haupt.
- Gonzalez, R., & Griffin, D. (1997). On the statistics of interdependence: Treating dyadic data with respect. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research, and interventions* (2nd ed., pp. 271-302). New York: Wiley.
- Gottman, J. M. (1979). *Marital interaction. Experimental investigations*. New York: Academic Press.
- Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce?* Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gottman, J. M., Coan, J. A., Carrère, S. & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 5-22.
- Gottman, J. M. & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 47-52.
- Gottman, J. M. & Silver, N. (2010). *Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe* (9. Aufl.). Ulm: Ullstein Taschenbuch.

- G*Power 3: <http://www.psych.uni-duesseldorf.de/abteilungen/aap/gpower3> [Computerprogramm] (30.08.2011)
- Grau, I. (2003). Emotionale Nähe. In I. Grau & H. W. Bierhoff (Hrsg.), *Sozialpsychologie der Partnerschaft* (S. 285-314). Berlin: Springer.
- Häcker, H. O. & Stapf, K.-H. (Hrsg.). (2009). *Dorsch. Psychologisches Wörterbuch* (15. vollst. überarb. u. erw. Aufl.). Bern: Huber.
- Hahlweg, K. (1986). *Partnerschaftliche Interaktion*. München: Röttger.
- Hahlweg, K., Revenstorf, D. & Schindler, L. (1984). Effects of behavioral marital therapy on couple's communication and problem-solving skills. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52, 553-566.
- Hansen, J. E. & Schuldt, W. J. (1984). Marital self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 46, 923-926.
- Hirsig, R. (2001). *Statistische Methoden in den Sozialwissenschaften. Eine Einführung im Hinblick auf computergestützte Datenanalysen mit SPSS für Windows* (3. erw. Aufl.). Bd. 1. Zürich: Seismo.
- Höher, P. & Höher, F. (2004). *Konfliktmanagement. Konflikte kompetent erkennen und lösen*. Köln: Humanistische Psychologie.
- Huston, T. L. & Vangelisti, A. L. (1991). Socioemotional behavior and satisfaction in marital relationships: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 721-733.
- Jacobson, N. S. & Margolin, G. (1979). *Marital therapy : Strategies based on social learning and behavior exchange principles*. New York: Brunner/Mazel.
- Kaiser, K. (2009). *Konfliktbearbeitung* [On-line]. Available: <http://www.kaiser-training.com/resources/Konfliktbearbeitung.pdf> (26.04.2011)
- Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability : A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118, 3-34.
- Kashy, D. A., Jellison, W. A. & Kenny, D. A. (2004). Modeling the interdependence among family members. *Journal of Family Communication*, 4, 265-293.

- Kashy, D. A. & Kenny, D. A. (1999). The analysis of data from dyads and groups. In H. T. Reis & C. M. Judd (Eds.), *Handbook of research methods in social psychology* (pp. 451-457). New York: Cambridge University Press.
- Köcher, R. (1993). Lebenszentrum Familie. In Bundesministerium für Familie und Senioren (Hrsg.), *40 Jahre Familienpolitik in der Bundesrepublik Deutschland, Rückblick – Ausblick* (S. 37-51). Neuwied: Luchterhand.
- Ledermann, T. & Bodenmann, G. (2006). Moderator- und Mediatoreffekte bei dyadischen Daten: Zwei Erweiterungen des Akteur-Partner-Interdependenz-Modells. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 37, 27-40.
- Lind, G. (2010). *Effektstärken: Statistische, praktische und theoretische Bedeutsamkeit*. [On-line]. Available: http://www.uni-konstanz.de/ag-moral/pdf/Lind-2010_Effektstaerke-Vortrag.pdf (02.09.2011)
- Margolin, G. & Wampold, B. E. (1981). A sequential analysis of conflict and accord in distressed and nondistressed marital pairs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, 554-567.
- Markman, H. J. (1984). The longitudinal study of couples' interactions : implications for understanding and predicting the development of marital distress. In K. Hahlweg & N. S. Jacobson (Eds.), *Marital interaction. Analysis and modification* (pp. 253-281). New York: Guilford.
- Markman, H. J. & Hahlweg, K. (1993). The prediction and prevention of marital distress: An international perspective. *Clinical Psychology Review*, 13, 29-43.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy. Its Current Practice, Implications, and Theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rose-Grandon, J. R., Myers, J. E. & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82, 58-68.
- Rosenberg, M. B. (2010). *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Gestalten Sie Ihr Leben, Ihre Beziehungen und Ihre Welt in Übereinstimmung mit Ihren Werten* (9. Aufl.). Paderborn: Junfermann.
- Schaap, C. (1982). *Communication and adjustment in marriage*. Lisse : Swets & Feitlinger.

- Schaap, C. (1984). A comparison of distressed and nondistressed married couples in a laboratory situation : Literature survey, methodological issues, and an empirical investigation. In K. Hahlweg & N. S. Jacobson (Eds.), *Marital interaction: Analysis and modification* (pp. 133-158). New York: Guilford Press.
- Scheirer, J., Ray, W. S. & Hare, N. (1976). The analysis of ranked data derived from completely randomized factorial designs. *Biometrics*, 32, 429-434.
- Schindler, L., Hahlweg, K. & Revenstorf, D. (1998). *Partnerschaftsprobleme: Diagnose und Therapie. Therapiemanual* (2. akt. u. vollst. überarb. Aufl.). Berlin: Springer.
- Schindler, L., Hahlweg, K. & Revenstorf, D. (2007). *Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung. Ein Handbuch für Paare* (3. akt. u. vollst. überarb. Aufl.). Heidelberg: Springer.
- Schneewind, K. A. & Wunderer, E. (2003). Bedingungen von wahrgenommener Positivität und Konfliktkompetenz in Ehebeziehungen. *Zeitschrift für Familienforschung*, 15, 191-219.
- Thomas, K. W. (1976). Conflict and conflict management. In M. D. Dunnette (Ed.), *Handbook of Industrial and Organizational Psychology* (pp. 889-935). Chicago: Rand McNally College.
- Ting-Toomey, S. (1983). An analysis of verbal communication patterns in high and low marital adjustment groups. *Human Communication Research*, 9, 291-302.
- Wagner, M. (2005). Fortsetzungsantrag des Projektes "Paarkonflikte, Kommunikation und die Stabilität von Partnerschaften" (WA 1502/2-1) an die Deutsche Forschungsgemeinschaft auf Gewährung einer Sachbeihilfe im Rahmen des Schwerpunktprogramms 1161 "Beziehungs- und Familienentwicklung" [On-line]. Available: <http://www.fis.unikoeln.de/fileadmin/userupload/download/forschung/dfg-Fortsetzung-20.pdf> (07.04.2011)
- Wagner, M. & Weiss, B. (2005). Konflikte in Partnerschaften. Erste Befunde der Kölner Paarbefragung. *Zeitschrift für Familienforschung*, 17, 217-250.
- Weiss, R. L. & Heyman, R. E. (1997). A clinical overview of couples interactions. In W. K. Halford & H. J. Markman (Eds.), *Clinical Handbook of Marriage and Couples Interventions* (pp. 13-41). New York: Wiley & Sons.
- Wile, D. B. (1999). *Partnerschaftsprobleme – kein Problem. Rezepte gegen die Einsamkeit zu zweit*. Weinheim: Beltz.

11. Anhang

A	Prä-Post-Kurzfragebogen für das Konfliktgespräch (Frau)	81
B	Versuchsplan	88
C	Kodierleitfaden ‚Positive dyadische Kommunikation‘	89
D	Kodierleitfaden ‚Psychisches Erleben‘	90
E	Klassifizierung statistischer Grössen	91

Fragebogen für die Gespräche

(Frau)

Name: _____

Lesen Sie bitte die nachfolgenden Fragen gründlich durch. Versuchen Sie danach die Fragen recht zügig zu beantworten. Studieren Sie nicht zu lange an einzelnen Punkten herum.

Name des Partners: _____

Datum: _____

3. Gespräch

Paarinterner Stress

Fragebogen vor dem Gespräch

	<i>gar nicht</i>				<i>sehr</i>			
	1	2	3	4	5	6	7	8
Ich fühle mich meinem Partner nahe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich glaube, mein Partner fühlt sich mir nahe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin bereit mich auf eine neue Erfahrung einzulassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Moment fühle ich mich...								
gestresst/belastet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ängstlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ärgerlich/wütend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
traurig/bekümmert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
glücklich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zufrieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
unzufrieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
müde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aufgewühlt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sicher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
beschämt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fragebogen nach dem Gespräch

ohne Trainer

mit Trainer

ZuhörerIn

Sprecher

gar nicht

sehr

1 2 3 4 5 6 7 8

Während des Gespräches fühlte ich mich...

gestresst/belastet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ängstlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ärgerlich/wütend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
traurig/bekümmert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
glücklich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zufrieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
unzufrieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
müde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aufgewühlt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sicher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
beschämt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühlte mich von meinem Partner verstanden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich hatte Mühe mit dem Einhalten der Gesprächsregeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühlte mich meinem Partner nahe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe das Gefühl, dass das Gespräch für den Alltag nützlich war	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe durch das Gespräch etwas Neues gelernt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Gespräch ging mir gefühlsmässig nahe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Partner fühlte sich verstanden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Partner hatte Mühe mit dem Einhalten der Regeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Partner fühlte sich mir nahe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Gespräch ging meinem Partner gefühlsmässig nahe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falls der Trainer anwesend war:								
Die Begleitung durch den Trainer war hilfreich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe mich in Anwesenheit des Trainers wohlfühlt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich hätte mir vom Trainer mehr Anregungen gewünscht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich hätte mir vom Trainer mehr Zurückhaltung gewünscht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fragebogen vor dem Gespräch

	<i>gar nicht</i>				<i>sehr</i>			
	1	2	3	4	5	6	7	8
Ich fühle mich meinem Partner nahe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich glaube, mein Partner fühlt sich mir nahe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin bereit mich auf eine neue Erfahrung einzulassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Moment fühle ich mich...								
gestresst/belastet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ängstlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ärgerlich/wütend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
traurig/bekümmert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
glücklich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zufrieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
unzufrieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
müde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aufgewühlt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sicher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
beschämt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fragebogen nach dem Gespräch

ohne Trainer mit Trainer

ZuhörerIn

SprecherIn

	<i>gar nicht</i> <i>sehr</i>							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Während des Gespräches fühlte ich mich...								
gestresst/belastet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ängstlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ärgerlich/wütend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
traurig/bekümmert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
glücklich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zufrieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
unzufrieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
müde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aufgewühlt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sicher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
beschämt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>								
Ich fühlte mich von meinem Partner verstanden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich hatte Mühe mit dem Einhalten der Gesprächsregeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühlte mich meinem Partner nahe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe das Gefühl, dass das Gespräch für den Alltag nützlich war	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe durch das Gespräch etwas Neues gelernt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Gespräch ging mir gefühlsmässig nahe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>								
Mein Partner fühlte sich verstanden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Partner hatte Mühe mit dem Einhalten der Regeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Partner fühlte sich mir nahe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Gespräch ging meinem Partner gefühlsmässig nahe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>								
Falls der Trainer anwesend war:								
Die Begleitung durch den Trainer war hilfreich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe mich in Anwesenheit des Trainers wohlfühlt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich hätte mir vom Trainer mehr Anregungen gewünscht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich hätte mir vom Trainer mehr Zurückhaltung gewünscht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fragebogen über das ganze Gespräch

Im Gespräch über paarinternen Stress fand ich besonders schwierig (Stichworte):

Im Gespräch über paarinternen Stress fand ich besonders hilfreich (Stichworte):

Im Gespräch über paarinternen Stress hätte ich mir noch gewünscht (Stichworte):

Anhang B Versuchsplan

Zeit	Inhalt
9.00 - 9.30	Einführung (Vorstellungsrunde / Schweigepflichtserklärung / Zustimmung für Videoaufnahme)
9.30 - 10.15	Kurze Theorierepetition
10.15 - 11.30	1. Gespräch: Paarexterner Stress
11.30 - 11.45	Pause
11.45 - 12.00	Fragen, offene Punkte, Theorie
12.00 - 13.00	2. Gespräch: Wunschgespräch
13.00 - 14.15	Mittag
14.15 - 14.30	Fragen, offene Punkte, Theorie
14.30 - 15.30	3. Gespräch: Paarinterner Stress (Konfliktgespräch)
15.30 - 15.45	Pause
15.45 - 16.00	Fragen, offene Punkte, Theorie
16.00 - 17.00	4. Gespräch: Problemlösen
17.00 - 17.15	Zusammenfassung
17.15 - 17.45	Abschluss / Erfahrungsaustausch

Anhang C Kodierleitfaden ‚Positive dyadische Kommunikation‘

Positive dyadische Kommunikation	Dimension		
	Verbale Ebene	Paraverbale Ebene	Nonverbale Ebene
Konstruktive Sprecherfertigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Konkrete Beschreibung einer schwierigen Situation ohne Verallgemeinerung oder Pauschalisierung • Ich-Botschaften und Darstellung der eigenen Sichtweise • Äusserung persönlicher Gefühle und Bedürfnisse (emotionale Selbstöffnung) • Einsatz eines Rettungsversuchs wie Humor, Einschaltung einer Pause, Themenwechsel 	<ul style="list-style-type: none"> • Sanfte Sprachmelodie, warmer Tonfall • Angemessenes Sprechtempo, angepasste Lautstärke 	<ul style="list-style-type: none"> • Positive Geste, körperliche Berührung • Wertschätzendes Mienenspiel • Zuwendung, Nähe
Konstruktive Zuhörerfertigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Stellen offener Fragen • Zusammenfassung und Paraphrasierung ohne Wertung/Interpretation • Zulassung eines Rettungsversuchs wie Humor, Einschaltung einer Pause, Themenwechsel 	<ul style="list-style-type: none"> • Sanfte Sprachmelodie, warmer Tonfall • Angemessenes Sprechtempo, angepasste Lautstärke 	<ul style="list-style-type: none"> • Positive Geste, körperliche Berührung • Interessiertes, wertschätzendes, echtes Mienenspiel • Zuwendung, Nähe

Anhang D Kodierleitfaden ‚Psychisches Erleben‘

Psychisches Erleben	Dimension			
	Sachliche Beschreibung	Oberflächliche Emotion(en)	Tieferliegende Emotion(en)	Persönliche(s) Schema(ta)/Konstrukt(e)
Tiefe der emotionalen Selbstöffnung	<ul style="list-style-type: none"> Sachliche Beschreibung der dyadischen Konfliktsituation in groben Zügen, ohne inhaltliche Details oder Emotionen zu nennen (1) 	<ul style="list-style-type: none"> Benennung der oberflächlichen Emotionen, die durch die beschriebene Konfliktsituation ausgelöst wurden wie z. B. Gereiztheit, Ärger, Wut, etc. Die erwähnten Emotionen sind jedoch für den Zuhörer wenig spürbar (meist fehlende verbale – para-non-verbale Kongruenz). (3) 	<ul style="list-style-type: none"> Offenlegung tieferliegender Emotionen, die nicht unmittelbar zugänglich und benennbar sind wie z. B. Scham, Enttäuschung, Minderwertigkeit, Angst, Einsamkeit, Traurigkeit, Hilflosigkeit, Verzweiflung. Die erwähnten Emotionen sind jedoch für den Zuhörer wenig spürbar (meist fehlende verbale – para-non-verbale Kongruenz). (5) 	<ul style="list-style-type: none"> Aktivierung und Beschreibung eines persönlichen Informationsverarbeitungsschemas als Ergebnis der individuellen Lebensgeschichte. Die persönliche Betroffenheit ist jedoch für den Zuhörer wenig spürbar. (7)
	<ul style="list-style-type: none"> Sachliche Beschreibung der dyadischen Konfliktsituation mit inhaltlichen Details, ohne Emotionen zu nennen (2) 	<ul style="list-style-type: none"> Benennung der oberflächlichen Emotionen, die durch die beschriebene Konfliktsituation ausgelöst wurden wie z. B. Gereiztheit, Ärger, Wut, etc. Die erwähnten Emotionen sind für den Zuhörer gut spürbar (meist vorhandene verbale – para-non-verbale Kongruenz). (4) 	<ul style="list-style-type: none"> Offenlegung tieferliegender Emotionen, die nicht unmittelbar zugänglich und benennbar sind wie z. B. Scham, Enttäuschung, Minderwertigkeit, Angst, Einsamkeit, Traurigkeit, Hilflosigkeit, Verzweiflung. Die erwähnten Emotionen sind für den Zuhörer gut spürbar (meist vorhandene verbale – para-non-verbale Kongruenz). (6) 	<ul style="list-style-type: none"> Aktivierung und Beschreibung eines persönlichen Informationsverarbeitungsschemas als Ergebnis der individuellen Lebensgeschichte. Die persönliche Betroffenheit ist für den Zuhörer gut spürbar. (8)

Anhang E Klassifizierung statistischer Grössen

Klassifizierung der α -Fehlerwahrscheinlichkeit

Verbale Umschreibung	Bereich von p	Graphisches Symbol
nicht signifikant	$.10 < p$	
tendenziell signifikant	$.05 < p \leq .10$	
signifikant	$.01 < p \leq .05$	*
sehr signifikant	$.001 < p \leq .01$	**
hoch signifikant	$p < .001$	***

Klassifizierung der Effektstärke d_z^1		Klassifizierung der Effektstärke r		Klassifizierung der Effektstärke f	
Verbale Umschreibung	Werte von d_z	Verbale Umschreibung	Werte von r	Verbale Umschreibung	Werte von f
schwacher Effekt	$d_z = 0.20$	schwacher Effekt	$r = .10$	schwacher Effekt	$f = 0.10$
mittlerer Effekt	$d_z = 0.50$	mittlerer Effekt	$r = .30$	mittlerer Effekt	$f = 0.25$
starker Effekt	$d_z = 0.80$	starker Effekt	$r = .50$	starker Effekt	$f = 0.40$

Klassifizierung der Effektstärke f^2

Verbale Umschreibung	Werte von f^2
schwacher Effekt	$f^2 = 0.02$
mittlerer Effekt	$f^2 = 0.15$
starker Effekt	$f^2 = 0.35$

¹ Die folgenden Klassifizierungen der Effektstärken beruhen auf Cohen (1988).

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benützung anderer als der angegebenen Hilfsmittel verfasst habe.

Unterschrift: