



Die Paarbeziehungsanreicherungsprogramme sind präventive Interventionen, die darauf abzielen, die Beziehungsfähigkeiten zu stärken und die eheliche Zufriedenheit zu fördern. Im Gegensatz zur Paartherapie, die sich an Paare in Schwierigkeiten richtet, richten sich diese Programme an alle Paare, die ihre Beziehung verbessern möchten, unabhängig davon, ob sie Probleme haben oder nicht.

Das Hauptziel dieser Programme besteht darin, das Auftreten von Schwierigkeiten zu verhindern, indem den Partnern Werkzeuge und Ressourcen zur Verfügung gestellt werden, um die Herausforderungen des Zusammenlebens effektiv zu bewältigen. Es handelt sich um eine Vorarbeit, die dazu beiträgt, das Fundament des Paares zu festigen und seine langfristige Entwicklung zu fördern.

Die Eheanreicherungsprogramme stützen sich auf die aus der Paarpsychologieforschung gewonnenen Erkenntnisse und auf die Faktoren, die als Prädiktoren für die eheliche Zufriedenheit identifiziert wurden. Sie behandeln in der Regel Themen wie Kommunikation, Konfliktbewältigung, emotionale Ausdruck, Intimität, Sexualität und gemeinsame Projekte.

Zu den empirisch validierten Programmen gehören das PREP (Prevention and Relationship Enhancement Program), das von Howard Markman und seinen Kollegen entwickelt wurde. Dieses 12-stündige Programm, das über 6 Wochen verteilt ist, zielt darauf ab, Paare zu effektiver Kommunikation, positiver Konfliktbewältigung und stärkerem Engagement zu trainieren. Studien haben gezeigt, dass Paare, die das PREP absolviert haben, fünf Jahre nach der Hochzeit eine um 50% niedrigere Scheidungs- und Trennungsrate haben als Kontrollpaare.

Ein weiteres anerkanntes Programm ist das Couple CARE (Couple Commitment and

Relationship Enhancement), das von Kim Halford in Australien entwickelt wurde. Basierend auf einem kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansatz umfasst es eine Evaluationsphase, gefolgt von 6 bis 7 Sitzungen, in denen die Erwartungen, die Kommunikation, der Umgang mit Emotionen und die Intimität im Mittelpunkt stehen. Die Paare arbeiten mit einem Handbuch und Videos, unterstützt von einem ausgebildeten Moderator. Die Ergebnisse zeigen eine signifikante Verbesserung der ehelichen Zufriedenheit und eine Verringerung der Konflikte bei den teilnehmenden Paaren.

Um effektiv zu sein, müssen diese Programme von ausgebildeten Fachleuten geleitet werden, die in der Lage sind, einen wohlwollenden und sicheren Rahmen für den Austausch zu schaffen. Die Moderatoren müssen ein tiefes Verständnis der Paardynamik haben und in der Lage sein, sich an die spezifischen Bedürfnisse jedes Paares anzupassen.

Neben dem Erwerb von Fähigkeiten bieten diese Programme den Paaren einen privilegierten Raum, um sich auf ihre Beziehung zu konzentrieren, ihre Gefühle zu teilen und gemeinsam in die Zukunft zu blicken. Sie fördern einen proaktiven Ansatz, bei dem die Partner zu Akteuren ihrer eigenen ehelichen Entwicklung werden. Wie das Sprichwort sagt, "Vorsorge ist besser als Nachsorge", und das ist die Herausforderung der Eheanreicherungsprogramme.

Zusammenfassung der Schlüsselpunkte:

- Eheanreicherungsprogramme sind präventive Interventionen, die darauf abzielen, die Beziehungsfähigkeiten und die Zufriedenheit von Paaren zu stärken, unabhängig davon, ob sie Probleme haben oder nicht.
- Ihr Ziel ist es, das Auftreten von Problemen zu verhindern, indem den Partnern Werkzeuge zur Verfügung gestellt werden, um die Herausforderungen des Zusammenlebens effektiv zu bewältigen und das Fundament ihrer Beziehung zu festigen.
- Sie stützen sich auf die aus der Paarpsychologieforschung gewonnenen Erkenntnisse und behandeln Schlüsselthemen wie Kommunikation, Konfliktbewältigung, Intimität oder gemeinsame Projekte.
- Zwei empirisch validierte Programme sind das PREP (Prevention and Relationship Enhancement Program) und das Couple CARE (Couple Commitment and Relationship Enhancement), die ihre Wirksamkeit bei der Verbesserung der ehelichen Zufriedenheit und Reduzierung von Trennungsrisiken unter Beweis gestellt haben.
- Um effektiv zu sein, müssen diese Programme von ausgebildeten Fachleuten durchgeführt werden, die einen wohlwollenden Rahmen schaffen und sich an die Bedürfnisse jedes Paares anpassen können.

- Neben dem Erlernen von Fähigkeiten bieten sie Paaren einen privilegierten Raum, um sich auf ihre Beziehung zu konzentrieren und fördern einen proaktiven Ansatz, bei dem die Partner zu Akteuren ihrer eigenen ehelichen Entwicklung werden.