

## **5. Treffen des German Network for Mental Health (GNMH), Berlin, 4. März 2008 ([www.gnmh.de](http://www.gnmh.de))**

### **Sexualität & Spiritualität LernProgramm (S&SLP)**

Ein weiteres Modul zur Prävention für Paare  
(*Notker Klann, Petra Klann-Heinen & Simone Förste*)  
siehe [www.splusslp.de](http://www.splusslp.de)

#### **1. Einleitung**

Nachdem fast alle Vorbereitungen für das auf fünf Jahre ausgelegte Evaluationsprojekt zur Überprüfung von „Sexualität & Spiritualität LernProgramm“ (S&SLP) abgeschlossen sind, wird hiermit darüber informiert und zur Mitarbeit (Kursleiter, Kursteilnehmer für das Programm) eingeladen. Das gesamte Vorhaben wurde und wird in Kooperation mit interessierten Personen und Organisationen bundesweit durchgeführt.

Beteiligt an der Entwicklung sind Paare mit langer Partnerschaftserfahrung, die zu dieser Themenkombination bereit waren, auf induktive Weise ein Kurskonzept zu entwickeln. Dies geschah unter Einbezug von Fachleuten, die über fundierte und umfangreiche Erfahrungen mit standardisierten Programmen zur Prävention verfügen (z.B. Prof. Dr. K. Hahlweg, Prof. Dr. G. Bodenmann) sowie unter Auswertung der schon vorhandenen Publikationen (z.B. Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie, München; Institut für Psychologie (PAG), Münster; Psychologisches Institut der Technischen Universität Braunschweig).

Im Sinne des Mehr-Ebenen-Ansatzes verfolgt dieses Projekt das Ziel, „Information und aktives Training für Paare mit dem Einsatz von professionellen Fachkräften“ anzubieten. Damit handelt es sich um ein Modul, das in Ergänzung von schon vorhandenen präventiven Angeboten zu sehen ist. In der ersten Projektphase (bis 2009) richtet sich das Angebot zunächst an Personen, die zu den Bereichen Sexualität und Spiritualität unter christlichen Aspekten einen persönlichen Zugang gewonnen haben und bereit sind, eine weitere Vertiefung vorzunehmen. Wenn sich das Vorgehen als erfolgreich erweisen sollte, ist eine Ausweitung des Angebotes, im Sinne einer „universellen Prävention“, vorgesehen.

#### **2. Ziele und Inhalte des Kursprogramms**

Die Ziele, Inhalte und die Arbeitseinheiten des Programms sind u.a. daran orientiert, eine leichte Übertragung der im Seminar gemachten Erfahrungen in den Alltag zu ermöglichen.

Die Ziele des Programms sind folgende:

- a.) die beiden Lebensbereiche, Sexualität und Spiritualität, in ihrer Vielgestaltigkeit persönlich erfassen und miteinander in Bezug setzen können,
- b.) dazu ein verstehens- und handlungsförderndes Konzept zur Verfügung zu haben, das zwischen Bindung/Verbundenheit und Autonomie/Selbststeuerung sowie Akzeptanz differenzieren kann,
- c.) Sexualität und Spiritualität als vitale Anteile der partnerschaftlichen Beziehung leben und für die persönliche und gemeinschaftliche Entwicklung nutzen können,
- d.) die kommunikativen- und gestaltenden Fertigkeiten (sich mitteilen und den Anderen verstehen, über ausreichende Problemlösungsfertigkeiten verfügen, Stress bewältigen und abwehren, gemeinsame Zielvorstellungen festlegen können) zur Verfügung haben, um partnerschaftliche Intimität entwickeln und aufrecht erhalten zu können.

Damit diese Ziele erreicht werden können, werden kurze Vorträge mit handlungsrelevanten Informationen gehalten. Um den Bezug zum konkreten Handeln sicherzustellen, bietet die Kursleitung modellhaft themenbezogene Gesprächssituationen als Rollenspiel an. Als Alternative dazu existieren Videosequenzen, die eingesetzt werden können. Es gibt in jeder Arbeitseinheit einen auf das Thema des Seminars bezogenen Block sowie einen mit Elementen zur Kommunikation. Auf eine Phase der persönlichen Standortbestimmung zu den entsprechenden Inhalten, folgt jeweils eine Phase, in der der Schwerpunkt darauf liegt, neue Fertigkeiten zu lernen bzw. zu trainieren und damit Erfahrungen in der eigenen Partnerschaft zu machen. Während der Übungen werden die Paare phasenweise durch einen Kursleiter unterstützt.

Das Programm berücksichtigt die neuesten Ergebnisse der psychologischen Forschung auf dem Gebiet der Partnerschaft und Ehe, die in Teilen bei umfangreichen Studien erfolgreich erprobt wurden.

Das Lernprogramm gliedert sich in 11 Einheiten, welche im Folgenden näher erläutert werden:

Der Beginn (1. Einheit) ist durch eine allgemeine Einführung und Vorbereitung, z.B. durch ein persönliches Kennenlernen strukturiert.

In der nächsten Sitzung (2. Einheit) wird der Frage nachgegangen, welche Rolle Sexualität und Spiritualität für das Gelingen der Partnerschaft spielen. Ergänzend werden die kommunikativen Elemente aufgezeigt, die in den beiden Feldern, Sexualität und Spiritualität, einen intensiven Austausch möglich machen.

In der 3. Einheit wird der christliche Glaube als Beziehungsgeschehen ausgelegt und die Bedeutung von Sexualität und Spiritualität in diesem Kontext entfaltet. Da dies auch von den Kommunikationsabläufen mitbestimmt wird, werden die häufigsten Fehler und Alternativen dazu vorgestellt.

Die 4. Einheit führt das Modell der „Differenzierung & Akzeptanz“ ein. Damit werden Impulse angeboten, die es möglich machen, die Bedürfnisse nach Individualität und Gemeinsamkeit in einer Partnerschaft zufriedenstellend leben zu können. Dazu gehört auch die Akzeptanz von Gegebenheiten, die im jeweiligen Augenblick nicht zu ändern sind.

In der 5. Einheit wird das Verstehensmodell auf den Bereich Sexualität angewendet. Das kommunikative Basisverhalten wird um das Äußern unangenehmer / negativer Gefühle erweitert.

In der 6. Einheit erfolgt die Anwendung des Verstehensmodells auf den Bereich Spiritualität. Ergänzend wird ein Angebot zur Erweiterung der Problemlösungskompetenz (1. Teil) gemacht.

Schwerpunkt der 7. Einheit ist die persönliche Entwicklungsgeschichte von Verboten / Geboten im Kontext von „Differenzierung & Akzeptanz“. Es soll deutlich werden, wo ohne Übernahme von Verantwortung nicht oder gehandelt wird. Dem schließt sich das Angebot zur Erweiterung der Problemlösungskompetenz (2. Teil) an.

Die 8. Einheit zeigt Strategien zum Umgang mit Stress in der Partnerschaft (innerhalb und von außen induziert) auf. Es werden konkrete Angebote zur Bewältigung gemacht.

In der 9. Einheit erfolgt eine Zusammenführung von Sexualität & Spiritualität, Differenzierung & Akzeptanz und Stressbewältigung unter Berücksichtigung der Kommunikationsregeln, um Schnittmengen und Unterschiede ausmachen zu können.

Die 10. Einheit soll dazu dienen, dass sowohl persönliche als auch partnerschaftliche, kurz-, mittel- und langfristig Lebensziele, daraus

abgeleitet werden. Dabei sind die Kommunikationsregeln zu beachten. Dabei sind die Kommunikationsregeln zu beachten.

In der 11. Einheit werden noch offene Fragen bearbeitet, Hinweise auf Netzwerke und ihre Potenziale vorgestellt und eine Auswertung des Seminars vorgenommen.

### 3. Arbeitsweise im Kursprogramm

Um die Standardisierung des Kursprogramms sicherzustellen, steht ein Kursleitermanual mit einer PowerPoint Präsentation für die Kurzvorträge, Videosequenzen für die Rollenspiele, Handzettel für die persönliche- und Paararbeit, sowie ein kurz gefasstes Info-Angebot der Vorträge für die Weiterführung der begonnenen Paararbeit zu Hause zur Verfügung.

Die Arbeitseinheiten (je 100 Minuten) teilen sich wie folgt auf:

1. Element: Kurzvortrag (10 Minuten) Informationsimpuls zu einem thematischen Schwerpunkt
2. Element: Rollenspiel / Videosequenz mit Relevanz für das eigene Handeln (10 Minuten)
3. Element: Kurzvortrag (10 Minuten) Informationsimpuls zur Kommunikation
4. Element: Rollenspiel / Videosequenz mit Anwendungsbeispielen für das eigene Handeln (10 Minuten)
5. Element: Einzelarbeit zur persönlichen Standortbestimmung (10 Minuten)
6. Element: Paargespräch und Training der kommunikativen Fertigkeiten (40. Minuten)
7. Element: Auswertung der Einheit in der Gruppe (10 Minuten)

Um die gruppenspezifischen Anteile im Seminar zugunsten der Paargespräche so gering wie möglich zu halten, werden pro Kurswochenende jeweils zwei Kursleiter (Frau / Mann) vier Paare begleiten.

Die vorgesehene Auswertung in der Gruppe soll helfen, die noch bestehenden Fragen und Unklarheiten kennenzulernen.

### 4. Kursleitung

Die Kursleitung ist für Personen reserviert, die schon über eine geeignete Grundqualifikation für die Leitung solcher Gruppen verfügen. Gleichzeitig müssen sie noch an einer Kursleiterschulung

teilnehmen. Je nach Qualifikation kann diese ein oder zwei Wochenenden in Anspruch nehmen.

Ergänzt wird die Erhaltung der Standards der Kursleiter durch eine regelmäßige Supervision.

Nach den bisher vorliegenden Untersuchungsergebnissen bei den anderen Präventionsprogrammen kommen der persönlichen Begleitung der Kursteilnehmer und die damit verbundene Intensivierung des persönlichen Austausches innerhalb der Paarbeziehung der größte Wirkfaktor zu. Dies gelingt dann besonders, wenn die Paare mit den vorgelegten Regeln etc. unmittelbar positive Erfahrungen machen können. Damit sich dies in Anwesenheit des Kursleiters entwickeln kann, muss er sich in einem hohen Maße „zurücknehmen“ können. Zusätzlich sind frühere negative Erfahrungen mit dem Partner / der Partnerin zurück zuweisen, aktuelle Vorwürfe und Kränkungen auszuschließen. Außerdem sind keine Stellungnahmen zum Gesprächsinhalt abzugeben und Angebote als „Schiedsrichter“ oder „Verbündeter“ tätig zu werden, nicht anzunehmen. Der Kursleiter geht ausschließlich auf die Gesprächsform ein, indem er die Einhaltung der Gesprächsregeln verstärkt, Regelverletzungen sofort korrigiert und alternativ dazu entsprechendes Verhalten vorschlägt (Thurmaier, 1997, S. 73-80). Die sich dabei bewährten Unterstützungsmöglichkeiten werden im Rahmen der Kursleiterschulung vermittelt.

## 5. Evaluation und Zeitplan

Um das LernProgramm und die dabei eingesetzten Interventionen evaluieren zu können, wird es eine Experimentalgruppe und eine zweite Untersuchungsgruppe geben, mit der eine Wiederholungsmessung (Replizierung der Ergebnisse der Experimentalgruppe) durchgeführt wird. Der erste Teil der Evaluation (2008 bis 2009) wird im Rahmen einer Promotion (Simone Förster) am Psychologischen Institut der Technischen Universität Braunschweig stattfinden. Beide Gruppen (je 50 Paare) nehmen im Abstand von sechs Monaten an den LernProgramm teil. Sechs Monaten nach Durchführung der Seminare für die Wiederholungsgruppe werden beide Gruppen für die Langzeituntersuchung zusammengefasst. So besteht diese Gruppe dann aus 100 Paaren.

Es ergeben sich folgende Erhebungszeitpunkte:

- |                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| 1. Messung (Prae):            | 1 Monat vor Kursbeginn |
| 2. Messung (Post):            | 6 Monate nach Kursende |
| 3. bis 9. Messung (Follow UP) | alle 6 Monate          |

Die ersten Pree-Messungen beginnen im Januar 2008 und die letzte FU-Messung wird in der zweiten Hälfte des Jahres 2013 stattfinden.

Um die Auswirkungen des LernProgramms erfassen zu können, werden „objektive“ und „subjektive“ Daten erhoben. Die eingesetzten Fragebögen (subjektive Daten) werden durch eine Verhaltensbeobachtung ergänzt. Mit Hilfe von Videoaufzeichnungen werden Gesprächssequenzen dokumentiert und von unabhängigen, entsprechend ausgebildeten, „Ratern“ ausgewertet. Grundlage ist das „Kategoriensystem für partnerschaftliche Interaktion (KPI)“ (Hahlweg, Feinstein & Müller 1988).

Das LernProgramms soll in der Zukunft für alle Personen, die an diesen Themen Interesse haben, offen ausgeschrieben und angeboten werden. Um zunächst die Angemessenheit und Wirksamkeit zu prüfen, werden in einer ersten Einladung, um Paare für die Langzeitstudie zu gewinnen, Personen angesprochen, die mit dieser Themenkombination (Sexualität & Spiritualität) vertraut sind. Deshalb werden aktive Kirchenmitglieder der katholischen und evangelischen Kirche sowie Mitglieder von „Geistlichen Gemeinschaften“ beider Kirchen eingeladen. Dies geschieht über die vorhandenen kirchlichen und organisatorischen Strukturen sowie durch eine Mund-zu-Mund-Propaganda. Eine Zuteilung der interessierten Paare zu den beiden Gruppen wird nach dem Zufallsprinzip (Randomisierung) vorgenommen. Bei der Gruppenbildung wird das regionale Prinzip beachtet, damit die Nachuntersuchungen und eine mögliche Gruppenbildung für die Zeit nach dem Besuch des LernProgramms erleichtert werden.

#### **Zusammenfassung**

Als Lernprogramm wird ein Element zur universellen und selektiven Prävention für Partnerschaft und Ehe vorgelegt. Sexualität und Spiritualität sind zwei beziehungsrelevante Lebensbereiche von Partnerschaft und Ehe, die erheblich zu ihrem Gelingen beitragen. Es werden Fertigkeiten aufgezeigt und trainiert, die persönlich und partnerschaftlich orientiert als für beide Bereiche gestaltend gelten. Die vorhandenen Vorstellungen und Kompetenzen der Kursteilnehmer werden genutzt und entsprechend gefördert, sodass sich ein paarbezogener Entwicklungsprozess einstellen kann. Die Prüfung der dabei erzielten Effekte ist als prospektive Langzeitstudie ausgelegt.

**Stichwörter:** Prävention von Beziehungsstörungen, Partnerschaft, Scheidungsprophylaxe

#### **Abstract**

This article portrays a learning program that is one element of universal and selective prevention in the context of partnership and marriage. Sexuality and spirituality are two aspects that are of essential relevance for a successful relationship and marriage. In the course of the training the couples develop and practise skills, that are known to be productive not only for the individual but also for a relationship. The ideas and skills of

the participating couples get integrated in the training and are promoted, so that a partner-orientated process of development is triggered. The evaluation of the effects of this training is designed as a prospective long-time study.

**Keywords:** marital distress, marriage preparation training, a couple`s Learning Programme

### Literatur

(Ausgewählte Grundlagen, vollständige Liste beim Erstautor)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bodenmann, G. (2004): <i>Verhaltenstherapie mit Paaren. Ein modernes Handbuch für die psychologische Beratung und Behandlung</i> . Bern: Hans Huber.                                                                                                                                                                            |
| Bucher, A. (2007): <i>Psychologie der Spiritualität</i> . Weinheim: Beltz                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Engl, J. (1997): <i>Determinanten der Ehequalität und Ehestabilität. Eine fünfjährige Längsschnittstudie an heiratswilligen und jungverheirateten Paaren</i> . München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V.                                                                                    |
| Engl, J. & Thurmaier, F. (1998): <i>Konstruktive Ehe und Kommunikation (KEK) – Ein Programm zur Weiterentwicklung von Partnerschaft. Handbuch für ausgebildete Kursleiter</i> . München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V.                                                                   |
| Engl, J. & Thurmaier, F. (2005): KOMKOM – ein hochwirksames Kommunikationstraining in der Eheberatung. <i>Beratung Aktuell</i> , 1, 22-40.                                                                                                                                                                                      |
| Hahlweg, K., Feinstein, E., & Müller, U. (1988): Analyse familiärer und partnerschaftlicher Kommunikation. In M. Cierpka (Hrsg.), <i>Familiendiagnostik</i> (S.153-169). Berlin, Heidelberg: Springer.                                                                                                                          |
| Hahlweg, K., Schindler, L. & Revenstorf, D. (1998): <i>Partnerschaftsprobleme: Diagnose und Therapie. Therapiemanual. (2. aktualisierte, vollständig überarbeitete Aufl.)</i> . Berlin: Springer.                                                                                                                               |
| Heinrichs, N., Hahlweg, K., Bertram, H., Kuschel, A., Naumann, S. & Harstick, S. (2006): Die langfristige Wirksamkeit eines Elterntrainings zur universellen Prävention kindlicher Verhaltensstörungen: Ergebnisse aus Sicht der Mütter und Väter. <i>Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie</i> , 35, 82-96. |
| Lutz, W. (Hrsg.). (2006): <i>Lehrbuch der Paartherapie</i> . UTB 8340. München: Reinhardt.                                                                                                                                                                                                                                      |
| Markman, H.J., Stanley, S.M. & Blumberg, S. L. (1994): <i>Fighting for Your Marriage: Positive Steps For A Loving and Lasting Relationship</i> . San Francisco: Jossey Bass, Inc.                                                                                                                                               |
| Schnarch, D. (2006): <i>Die Psychologie sexueller Leidenschaft</i> . Stuttgart: Klett-Cotta.                                                                                                                                                                                                                                    |
| Thurmaier, F. (1997): <i>Ehevorbereitung – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL). Methodik, Inhalte und Effektivität eines präventiven Paarkommunikationstrainings</i> . München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V.                                                                     |

**Notker Klann**, Dr. rer. nat., Dipl.-Psych., Ehe-, Familien- und Lebensberater; Forschungsschwerpunkte: Partnerschaft, Prozess- und Ergebnisqualitätssicherung in der Eheberatung, Natürliche Empfängnisregelung. Mitherausgeber von *Beratung Aktuell*. Frankenweg 68b, 53604 Bad Honnef, Mail: [Klann.Beratung@t-online.de](mailto:Klann.Beratung@t-online.de)

**Petra Klann-Heinen**, Dipl.-Päd., NFP-Beraterin, Prep-Trainerin, Triple P-Trainerin, MW Malteser Werke gemeinnützige GmbH, Gesundheitsförderung/Prävention, Kalker Hauptstraße 22-24, 51103 Köln, Mail: [petra.klann-heinen@malteser.de](mailto:petra.klann-heinen@malteser.de)

**Simone Förster**, Dipl.-Psych. Bütenweg 37,38106 Braunschweig, Mail: [Foerster-S-SLP@gmx.de](mailto:Foerster-S-SLP@gmx.de)

Dieser Beitrag wurde auch in Beratung Aktuell (2007),4, S.  
240-246, veröffentlicht