

# **Das Freiburger Stresspräventionstraining (FSPT): Theoretischer Hintergrund und empirische Wirksamkeit<sup>1</sup>**

Guy Bodenmann  
Universität Fribourg (CH)

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>1. EINLEITUNG</b> .....	<b>2</b>
<b>2. DAS FREIBURGER STRESSPRÄVENTIONSTRAINING FÜR PAARE (FSPT)</b> .....	<b>3</b>
2.1 AUFBAU UND KONZEPTION DES FSPT .....	3
2.2. INHALT , THEORETISCHER HINTERGRUND, ZIELE UND ARBEITSWEISE IM FSPT .....	4
1. Modul: Einführung ins Thema Stress und Stressbewältigung.....	4
2. Modul: Verbesserung der individuellen Stressbewältigung.....	5
3. Modul: Verbesserung des dyadischen Copings.....	6
4. Modul: Austauschtheoretische Überlegungen zur Stressbewältigung in der Partnerschaft.....	7
5. Modul: Verbesserung der dyadischen Kommunikation.....	8
6. Modul: Verbesserung der dyadischen Problemlösung .....	9
2.3. FORMEN DES FREIBURGER STRESSPRÄVENTIONSTRAININGS (FSPT).....	10
2.4. INDIKATION DES FREIBURGER STRESSPRÄVENTIONSTRAININGS (FSPT) .....	10
<b>3. EMPIRISCHE ÜBERPRÜFUNG DER WIRKSAMKEIT DES FREIBURGER STRESSPRÄVENTIONSTRAININGS (FSPT)</b> .....	<b>10</b>
3.1 UNTERSUCHUNGSDESIGN .....	10
3.2 STICHPROBE.....	11
3.3 VERWENDETE INSTRUMENTE.....	12
3.4 ERGEBNISSE .....	13
3.4.1 EINSCHÄTZUNG DER QUALITÄT DES FREIBURGER STRESSPRÄVENTIONSTRAININGS .....	13
3.4.2 SUBJEKTIV WAHRGENOMMENE VERÄNDERUNGEN INFOLGE DES TRAININGS.....	13
3.4.3 UNTERSCHIEDE IM PRAE-POST UND FOLLOW -UP-VERGLEICH.....	14
3.4.4 ANWENDUNGSHÄUFIGKEIT DER TRAININGSELEMENTE IM ALLTAG.....	15
<b>4. ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK</b> .....	<b>16</b>
<b>5. LITERATURVERZEICHNIS</b> .....	<b>18</b>

---

<sup>1</sup>Das Projekt zur Überprüfung der Wirksamkeit des Freiburger Stresspräventionstrainings (FSPT) wird vom Schweizerischen Nationalfonds zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung (Projekt Nr. 1114-046820.96/1) finanziell unterstützt. Für ihre Mitarbeit im Projekt sei lic.phil. Annette Cina und lic.phil. Kathrin Widmer mein herzlicher Dank ausgesprochen.

## 1. Einleitung

Keiner anderen Sozialform kommt eine solch herausragende Bedeutung zu wie der Partnerschaft. So zeigen Untersuchungen nicht nur, dass in der Wert- und Bedürfnishierarchie eine glückliche Partnerschaft in sämtlichen international durchgeführten Untersuchungen an oberster Stelle figuriert, sondern ebenso, dass eine unzufriedenstellende Paarbeziehung mit (a) einer höheren Prävalenzrate für psychische und physische Störungen der betroffenen Partner (vgl. z.B. Assh & Byers, 1996; Bloom, 1985; Coyne, Kahn & Gotlib, 1987; Gove, Hughes & Style, 1983; Kiecolt-Glaser et al., 1993; Menaghan, 1985; Patterson, Reid & Dishion, 1992), (b) einer höheren Störungsanfälligkeit der Kinder (z.B. Fainsilber Katz & Gottman, 1995; Fincham & Osborne, 1993; Gordis, Margolin & John, 1997; Kurdek, 1991; McDonald & Jouriles, 1991; Patterson, Reid & Dishion, 1992; Smith & Jenkins, 1991), (c) erheblichen Einbussen der beruflichen Leistungsfähigkeit (Markman & Duncan, 1987) und (d) einer sozialen Vererbung des Risikos gestörter Beziehungen bzw. Scheidung einhergeht (Diekman & Engelhardt, 1995; Mueller & Pope, 1977).

Eine glückliche Paarbeziehung erweist sich demgegenüber als eine der zentralsten Ressourcen, und Experten im Bereich der sozialen Unterstützung sind sich einig, dass der Partner/die Partnerin die bedeutsamste Unterstützungs- und Ansprechperson bei Problemen ist (vgl. Barbee, 1990; Brown & Harris, 1978; Burke & Weir, 1975; Cutrona, 1996; Röhrle, 1994; Veiel, Crisand, Stroszeck-Somschor & Herrle, 1991; Williamson & Clark, 1992). Bodenmann (1998) konnte dabei zeigen, dass der Partner/die Partnerin im Falle von Stress eine siebenfach grössere Wahrscheinlichkeit hat, als Unterstützungsperson mobilisiert zu werden als Freunde, Verwandte und Bekannte. Die Förderung der dyadischen Ressourcen sollte vor diesem Hintergrund ein zentrales Postulat von Präventionsansätzen sein. In diese Richtung können auch die Befunde einer repräsentativen Umfrage eines deutschen Meinungsforschungsinstituts interpretiert werden, wonach 57% der Frauen und 37% der Männer als ihren grössten Wunsch an den Partner/die Partnerin mehr Kommunikation und 42% der Frauen und 48% der Männer mehr Gemeinsamkeit angaben.

Während in den bekanntesten (empirisch validierten) Präventionsansätzen (wie dem *Minnesota Couples Communication Program (MCCP)* von Miller, Nunnally & Wackman (1975), der *Conjugal Relationship Enhancement (CRE)* von Guerney (1977), dem *Premarital Relationship Enhancement Program (PREP)*

In P. Kaiser (Hrsg.), *Partnerschaft und Paartherapie* (S. 293-304). Göttingen: Hogrefe.

von Markman, Floyd, Stanley & Jamieson (1984) sowie in Deutschland dem *Ein Partnerschaftliches Lernprogramm* (EPL) von Hahlweg und MitarbeiterInnen (Hahlweg, Thurmaier, Engl, Eckert & Markman, 1993; Markman & Hahlweg, 1993; Thurmaier, Engl, Eckert & Hahlweg, 1992) (siehe für eine detaillierte Beschreibung der verschiedenen Ansätze Sassmann, Braukaus & Hahlweg in diesem Band) als Hauptansatzpunkt der Intervention die Verbesserung der Kommunikation im Vordergrund steht, stellt das Freiburger Stresspräventionstraining (FSPT) den ersten Ansatz dar, welcher gezielt die Förderung insbesondere der Stressbewältigungskompetenz einbezieht. Während sich eine primärpräventive Fokussierung auf Kompetenzen empirisch darin begründet, dass (a) mangelnde Kompetenzen sich als die besten Prädiktoren für einen ungünstigen Partnerschaftsverlauf und Scheidung erwiesen haben (siehe zum Überblick Bodenmann, 1996a; Karney & Bradbury, 1995), (b) Konflikte, die später zum Scheitern der Partnerschaft führen, häufig bereits zum Zeitpunkt des Eingehens der Ehe vorliegen (Behrens & Sanders, 1994; Markman, 1981), (c) chronifiziert eingeschliffene, destruktive Verhaltensmuster schwieriger zu verändern sind (vgl. Rauh, Barry, Hertel & Swain, 1974) und häufig, wie im Falle der Paartherapie, eine zu spät erfolgte professionelle Intervention eine unbefriedigende Effektivität aufweist (vgl. Hahlweg & Markman, 1988; Jacobson et al., 1984) sowie (d) bei heiratswilligen oder jungvermählten Paaren häufiger ein höheres Commitment für Investitionen in die Partnerschaft vorliegt, begründet sich der Einbezug von Stress und Coping in einen Präventionsansatz in neueren Forschungsergebnissen, wonach (a) Stress die Partnerschaftsqualität und -stabilität negativ beeinflusst (b) Stress zu einem Einbruch der Kommunikationsqualität führt und (c) individuelles und dyadisches Coping positiv mit einer günstigeren Paarbeziehung zusammenhängen und sich als Moderatoren zwischen Stress und einem ungünstigen Verlauf der Paarbeziehung erwiesen haben (siehe für eine detailliertere Beschreibung dieser Ergebnisse Bodenmanns Kapitel zu Stress, kritische Lebensereignisse und Partnerschaft in diesem Band).

## **2. Das Freiburger Stresspräventionstraining für Paare (FSPT)**

### **2.1 Aufbau und Konzeption des FSPT**

Das Freiburger Stresspräventionstraining (Bodenmann, 1996c, 1997b) umfasst 18 Stunden, in denen sechs Module angeboten werden, welche inhaltlich aufein-

Bodenmann (1999).

ander abgestimmt sind und zur Erreichung eines maximalen Profits für die teilnehmenden Paare nach Gesichtspunkten einer modernen Kursdidaktik und Lernpädagogik konzipiert sind. So basiert der Aufbau der einzelnen Module einerseits auf den Überlegungen zur Verhaltensänderung von Maccoby und Salomon (1981) und berücksichtigt (a) die *Sensibilisierung für das Problem* (Aufbau des Problembewusstseins), (b) *Wissensvermittlung*, (c) *Schaffung von Motivation* zur Veränderung, (d) *Vermittlung von erforderlichen Kompetenzen*, (e) *Anleitung zur Performanz* und (f) *Motivierung zur längerfristigen Aufrechterhaltung* der erlernten Kompetenzen, andererseits werden vielfältige didaktische Mittel eingesetzt, um ein optimales Lernen zu ermöglichen. Neben theoretischen Inputs (zur Umsetzung der Punkte a, b, c), erfolgen Übungen und Rollenspiele unter intensiver Supervision (pro TrainerIn zwei Paare) (zur Umsetzung der Punkte d und e) und werden Hausaufgaben zur längerfristigen Konsolidierung des Verhaltens aufgetragen (zur Umsetzung von Punkt f) (Bodenmann, 1996b).

## **2.2. Inhalt, theoretischer Hintergrund, Ziele und Arbeitsweise im FSPT**

### **1. Modul: Einführung ins Thema Stress und Stressbewältigung**

**Inhalt.** Im ersten Modul erfolgt eine Einführung der Paare in das Thema Stress. Ursachen, Arten und Folgen von Stress werden thematisiert, die Rolle der subjektiven Einschätzung für die Entstehung von Stress herausgearbeitet und der Zusammenhang zwischen Gefühlen (Angst, Trauer, Ärger usw.) und der Art der Situationswahrnehmung (als bedrohend, schädigend, verlustanzeigend, herausfordernd) aufgezeigt und an Übungen verdeutlicht. Die Paare analysieren ihr eigenes Belastungsniveau in verschiedenen Bereichen und werden für die unterschiedliche Wirksamkeit von Copingstrategien in Abhängigkeit des spezifischen Situationsprofils sensibilisiert.

**Theoretischer Hintergrund.** Theoretisch basiert das erste und zweite Modul auf (a) der transaktionalen Stresstheorie der Berkeley-Gruppe (Lazarus, 1981, 1993; Lazarus & Folkman, 1984), (b) der systematischen Erweiterung dieses Ansatzes durch Perrez und Reicherts (1987, 1992) und Reicherts (1988) sowie (c) den Überlegungen zur Angemessenheit und Wirksamkeit von verschiedenen Copingstrategien (Laux & Weber, 1990; Perrez, 1988). Im Zentrum steht der Ansatz des regelkonformen, situationsspezifischen Copings (z.B. "Wenn eine Situation kontrollierbar ist und das Ziel besteht, eine Situation zu verändern, sollte

aktiv Einfluss genommen werden“).

**Ziele.** Vor dem erwähnten theoretischen Hintergrund wird eine Verbesserung (a) der Situationswahrnehmung (im Sinne der Beurteilung der Valenz, Kontrollierbarkeit, Wandelbarkeit, Ambiguität, Gewissheit usw.), (b) der Erkennung des Zusammenhangs zwischen der Einschätzung des Ereignisses und kognitiv mediierten Stresseemotionen (vgl. Scherer, 1988; Weiner, 1982), (c) des Bewusstseins, dass es sich bei Stress um ein hoch subjektives Erleben handelt und (d) die Sensibilisierung für die Notwendigkeit situationsangepassten Bewältigungsverhaltens angestrebt.

**Interventionsmethoden.** Der Wissenstransfer erfolgt durch theoretische Inputs (Vortrag), eine systematische Veranschaulichung an Beispielen sowie Übungen zur Erfahrung des Zusammenhangs zwischen Einschätzung und subjektivem Stresserleben.

## **2. Modul: Verbesserung der individuellen Stressbewältigung**

**Inhalt.** In diesem Modul erfolgt eine gezielte Auseinandersetzung mit dem individuellen Umgang mit Stress durch das Aufzeigen von Möglichkeiten (a) der Vermeidung von unnötigem Stress (durch bessere und sorgfältigere Planung, Organisation, Kompromissbereitschaft, Abgrenzung usw.), (b) des Aufbaus von stressinkompatiblen Aktivitäten mit regenerativem Potential (lustvolle Tätigkeiten, Erholung, revitalisierender Ausgleich usw.), (c) der veränderten Situationswahrnehmung durch strukturierte Prüfung des Anforderungsprofils und der Bewältigungsmöglichkeiten, (d) der effizienteren Belastungsbewältigung durch den Einsatz von funktionalen Copingstrategien und die Vermeidung von unangemessenen Bewältigungsmodi sowie (e) der körperlichen Entspannung (progressive Muskelrelaxation).

**Theoretischer Hintergrund:** Aufbauend auf dem transaktionalen Stressmodell (Lazarus & Launier, 1978; Lazarus, 1993) und dessen Erweiterung im Situations-Verhaltens-Modell (Perrez & Reicherts, 1992; Reicherts, 1988) werden emotions- und problembezogene Copingstrategien im Sinne von Interventionen (a) direkt in der Situation (Wahrnehmungsveränderung, Coping), (b) antizipatorisch und antezedent (Prävention und Vermeidung von Stress) und (c) antagonistisch-ressourcenorientiert (Stressausgleich, Regenerationsmöglichkeiten) berücksichtigt. In bezug auf stressantagonistische Aktivitäten (hedonistisches Repertoire) wird auf Überlegungen und empirische Arbeiten von Brüderl (1994),

Bodenmann (1999).

Kanner, Coyne, Schaefer & Lazarus (1981), Koppenhöfer (1990), Lazarus (1986) sowie Lutz und Koppenhöfer (1983) zurückgegriffen.

**Ziele.** Verbesserung der individuellen Stressbewältigung auf den verschiedenen Ebenen, Steigerung der Wahrnehmungskompetenz (Klassifikation von Situationen aufgrund verschiedener objektiver Merkmalskriterien) und daran angepasste Applikation von Belastungsbewältigungsmodi, Sensibilisierung für und Ausbau des hedonistischen Repertoires, Verbesserung der Vermeidung von unnötigem Stress, Kennenlernen eines Verfahrens zur körperlichen Entspannung.

**Interventionsmethoden.** Die verschiedenen Aspekte eines funktionalen Umgangs mit Stress werden anhand von Übungsbeispielen im Plenum und eigenen Erfahrungen besprochen und eingeübt und in Hausaufgaben mit an die Thematik angepassten Spaltenprotokollen zu modifizieren versucht. Insgesamt werden bekannte Techniken und Methoden (z.B. Problem- und Situationsanalyse, Aktivitätenplanung, Selbstbeobachtung, Zeitmanagement, Tagesstrukturierung, kognitive Umstrukturierung, Selbstinstruktion, progressive Muskelrelaxation) eingesetzt, wie sie in der kognitiven Verhaltenstherapie entwickelt wurden (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1986; Cotton, 1990; D’Zurilla & Goldfried, 1971; Ellis, 1993; Meichenbaum, 1985, 1991).

### **3. Modul: Verbesserung des dyadischen Copings**

**Inhalt.** Basierend auf dem systemisch-prozessualen Verständnis von Stress und Coping in Partnerschaften (Bodenmann, 1995, 1998; Bodenmann & Perrez, 1991) werden in diesem Modul (a) eine differenziertere Wahrnehmung von Stressanzeichen beim Partner/bei der Partnerin, (b) eine offenerere und transparentere, explizite eigene Stresskommunikation und (c) der Ausbau und die Festigung der dyadischen Belastungsbewältigung trainiert. Die Paare werden für die Wichtigkeit einer offenen, transparenten und expliziten Stresskommunikation sensibilisiert und in Möglichkeiten des gemeinsamen, supportiven und delegierten dyadischen Copings eingeführt.

**Theoretischer Hintergrund.** Die theoretischen Analysen und empirischen Befunde zum dyadischen Coping legen nahe, dass die Art und Weise, wie Paare dyadisch mit Belastungen umgehen für das Funktionsniveau des Paares von herausragender Bedeutung ist (Bodenmann, 1995, 1998). Eine Stärkung von dyadischem Coping geht vor diesem Hintergrund (a) mit einem insgesamt niedrigeren Stressniveau der Dyade und (b) einer besseren Partnerschaftsqualität einher

In P. Kaiser (Hrsg.), *Partnerschaft und Paartherapie* (S. 293-304). Göttingen: Hogrefe.

(siehe für eine detailliertere Beschreibung Kapitel zu Stress, kritische Lebensereignisse und Partnerschaft von Bodenmann in diesem Band).

**Ziele.** Verbesserung der Wahrnehmung von Stress seitens des Partners/der Partnerin, Verbesserung der eigenen Stressmitteilung durch eine offene, explizite und auf die Stresseemotionen zentrierte Kommunikation, Verbesserung von supportivem dyadischem Coping und Stimulierung von gemeinsamem und delegiertem dyadischem Coping.

**Interventionsmethoden.** Theoretische Einführung zur Bedeutung dieser Copingform, Sensibilisierung für die Wichtigkeit einer expliziten Stresskommunikation und Auseinandersetzung mit Schwierigkeiten der Dekodierung von non-verbalen und impliziten Stresssignalen, Wahrnehmungsschulung anhand von Modellpaaren in Videosequenzen, Analyse der Art wie beide Partner ihren Stress äussern und den Stress des anderen wahrnehmen, Aufzeigen von Möglichkeiten, Belastungen dyadisch zu bewältigen, intensiv supervidierte Rollenspiele zur Einübung der Stresskommunikation, des supportiven dyadischen Copings und zum Austausch von Bedürfnissen im Rahmen des Stressbewältigungsprozesses.

#### **4. Modul: Austauschtheoretische Überlegungen zur Stressbewältigung in der Partnerschaft**

**Inhalt.** In diesem Modul werden Aspekte des fairen Austauschs, der Gerechtigkeit und der klaren Grenzen (zwischen den Partnern ebenso wie zur Aussenwelt) sowie die Wichtigkeit einer angemessenen Nähe-Distanz-Regulation zwischen den PartnerInnen thematisiert und in bezug auf die eigene Beziehung bearbeitet. Dyadisches Coping wird im Spannungsfeld zwischen angemessener Unterstützung des Partners/der Partnerin und gemeinsamen Beiträgen zur Lösung von Problemen und der Emotionsregulation auf der einen Seite und Grenzüberschreitungen, der Schaffung von Abhängigkeiten, Einseitigkeiten, Bevormundung und Überfürsorglichkeit auf der anderen Seite thematisiert und die Bedeutung einer ausgewogenen reziproken, symmetrischen dyadischen Belastungsbewältigung erarbeitet.

**Theoretischer Hintergrund.** Theoretisch lehnt sich dieses Modul bezüglich der Bedeutung von klaren Grenzen in der Paarbeziehung an den strukturellen Ansatz von Minuchin (1977) und Olson, Sprenkle und Russell (1979, sowie bezüglich einem fairen Austausch und Gerechtigkeit in der Beziehung an austauschtheo-

Bodenmann (1999).

retische Überlegungen von Thibaut und Kelly (1959) sowie die Equity-Theorie von Walster, Utne und Traupmann (1977) an. Weiter werden neuere Beiträge zur Distanz-Regulation in Partnerschaften (Christensen & Shenk, 1991) und die Akzeptierungsarbeit von Jacobson (1992) einbezogen. Letzterer Ansatz versucht von einer einseitigen Veränderungsorientierung abzukommen und Akzeptanz für den Partner/die Partnerin sowie Kompromisse zu fördern.

**Ziele.** Sensibilisierung für die Wichtigkeit eines fairen, symmetrischen Austausches im Rahmen des dyadischen Copings, Erkennen von Ungleichgewichten und Abhängigkeiten in der Beziehung usw., Sensibilisierung für die eigenen Bedürfnisse und diejenigen des Partners/der Partnerin, Erkennen von Eigeninterpretationen, Bevormundungen etc.

**Interventionsmethoden.** Theoretische Erklärungen zu den Konzepten, Veranschaulichung der Thematik anhand eines Videobeispiels, welches auf Grenzproblematiken untersucht wird, Analyse der eigenen Grenzen, Abhängigkeiten und der Gleichberechtigung und Fairness in der eigenen Beziehung anhand einer Ökomap und Elementen der Strukturanalyse, supervidierte Rollenspiele zu Bedürfnissen, Nähe und Distanz in der Partnerschaft.

## **5. Modul: Verbesserung der dyadischen Kommunikation**

**Inhalt.** In diesem Modul werden (a) negative Kommunikationsverläufe, (b) problematische Kommunikationsverhaltensweisen und (c) konstruktive Möglichkeiten der partnerschaftlichen Kommunikation aufgezeigt und intensiv eingeübt. Die Bedeutung einer angemessenen Kommunikation für das Gelingen der Partnerschaft wird erarbeitet und anhand von Fallbeispielen verdeutlicht.

**Theoretischer Hintergrund.** In diesem Teil werden Erkenntnisse der Paarforschung einbezogen, wonach die Qualität der dyadischen Kommunikation ein Hauptprädiktor für die Beziehungsqualität und -zufriedenheit, den Partnerschaftsverlauf und Trennung/Scheidung ist (vgl. z.B. Bodenmann, 1995; 1996; Filsinger & Thoma, 1988; Gottman, 1994; Gottman, Coan, Carrere & Swanson, 1998; Gottman & Krokoff, 1989; Huston & Vangelisti, 1991; Karney & Bradbury, 1995; Markman, 1984; Weiss & Heyman, 1997).

**Ziele.** Sensibilisierung für die zentrale Bedeutung einer angemessenen Kommunikation, Erkennen von Kommunikationsfehlern bei sich selber und beim Partner/der Partnerin, Verbesserung von Sprecher- und Zuhörerfertigkeiten seitens beider Partner.

**Interventionsmethoden.** Theoretische Erläuterungen, Vorführung und Erarbeitung von problematischen Kommunikationsverhaltensweisen anhand eines Modellpaares auf Video in Anlehnung an die relevanten Kommunikationsfehler sensu Gottman (1994), Rollenspiele nach den Sprecher- und Zuhörerregeln verhaltenstherapeutischer Kommunikationstrainings bzw. des EPL (Hahlweg & Schröder, 1993; Hahlweg et al., 1993).

## **6. Modul: Verbesserung der dyadischen Problemlösung**

**Inhalt.** Im sechsten Modul wird (a) die Bedeutung einer effizienten Problemlösung aufgezeigt, (b) die Vermeidung von Konflikten und Problemen problematisiert, (c) die Kompromissbereitschaft innerhalb des Paares angesprochen und (d) Möglichkeiten einer besseren Lösung von Alltags- und Beziehungsproblemen anhand eines strukturierten Vorgehens eingeübt.

**Theoretischer Hintergrund.** Theoretisch lehnt sich dieses Modul an das Problemlösetraining von D’Zurilla und Goldfried (1971) bzw. an seine für den Paarkontext adaptierte und erweiterte Form an (vgl. Bornstein et al., 1981; Hahlweg, Revenstorf & Schindler, 1984; Jacobson, 1977, 1979; Weiss, Hops & Patterson, 1973).

**Ziele.** Bewusstmachung der Wichtigkeit einer konstruktiven Konflikt- und Problemlösung, Stärkung der gemeinsamen Problemlösung und der Bereitschaft zu aktivem Engagement und zu Kompromissen, Erlernen einer systematischen Vorgehensweise bei der Problemlösung, Ausbau des Kompetenzprofils in bezug auf die Bewältigung von Alltagsanforderungen.

**Interventionsmethoden.** Theoretische Inputs (Vortrag), supervidiertes Rollenspiel anhand eines strukturierten Schemas in Anlehnung an die oben erwähnten Problemlösetrainings (vgl. auch EPL).

Während des gesamten Trainings erfolgen zu jedem Thema jeweils (a) eine kurze theoretische Einführung mit Bezugnahme auf den aktuellen Forschungsstand, (b) eine Sensibilisierung für relevante Aspekte anhand von Videomodellpaaren oder Livebeispielen, (c) eigene diagnostische Abklärungen (bezüglich des eigenen Status Quo respektive des Status Quo des Paares), (d) das konkrete Einüben der angestrebten Kompetenzen in Übungen oder Rollenspielen (jeweils zwei Paare werden von einem Trainer/einer Trainerin begleitet), sowie (e) Evaluation und Erfahrungsaustausch im Plenum.

## **2.3. Formen des Freiburger Stresspräventionstrainings (FSPT)**

Das Training wird als (a) Wochenendkurs, (b) Abendkurs während der Woche (zu drei Stunden) über die Dauer von sechs Wochen und (c) einwöchiger Ferienkurs mit Kinderbetreuung angeboten. Daneben steht interessierten Paaren ein Selbsthilfebuch zur autodidaktischen Erarbeitung des Trainings zur Verfügung (Bodenmann, 1997a). Eine an spezifische Bedürfnisse von Managerpaaren adaptierte Form wurde in Zusammenarbeit mit der Universität Braunschweig (Hahlweg & Schröder) ausgearbeitet.

## **2.4. Indikation des Freiburger Stresspräventionstrainings (FSPT)**

Zielpaare sind (a) jungvermählte Paare oder Paare, welche heiraten wollen (im Sinne einer Ehevorbereitung), (b) Paare in bereits länger dauernder Beziehung, welche etwas für die Gesunderhaltung der Partnerschaft tun möchten und (c) Paare in spezifischen oder vorübergehend akuten Stresssituationen (Übergang zur Elternschaft, Mehrfachbelastungen, Managerpaare etc.). Das Training versteht sich nicht als Therapie und ist nicht für Paare in akuter Krise vorgesehen.

## **3. Empirische Überprüfung der Wirksamkeit des Freiburger Stresspräventionstrainings (FSPT)**

### **3.1 Untersuchungsdesign**

Das Freiburger Stresspräventionstraining (FSPT) wird zur Zeit in einer 2-Jahres-Längsschnittuntersuchung an 120 Interventionsgruppen-, 90 unbehandelten Kontrollgruppen- und 30 Placebokontrollgruppenpaaren (Bibliointerventionsgruppe) innerhalb von fünf Messzeitpunkten auf seine Wirksamkeit überprüft. Zwei Wochen vor der Teilnahme am Training (Prae-Messung), zwei Wochen danach (Post-Messung), ein halbes Jahr nach dem Training (1. Follow-up) sowie ein und zwei Jahre später (2. und 3. Follow-up) finden Datenerhebungen statt. Neben *Selbstberichtsdaten* (Fragebogen) werden *Fremdbeobachtungsdaten* (auf der Basis von mikroanalytisch kodierten Videoaufnahmen von stressbezogenen Alltags- und Konfliktgesprächen) sowie *objektive Daten* (physiologische Mes-

sungen von Blutdruck und Puls mehrmals während der Gesprächssequenzen) erhoben. Während an der Fragebogenuntersuchung sämtliche Paare teilnehmen, ist die Teilnahme an der Videographierung freiwillig. Rund die Hälfte der Paare ist bereit, sich für diesen Teil der Untersuchung zur Verfügung zu stellen.

Die Rekrutierung der Interventionsgruppenpaare erfolgt mittels Zeitschriftenartikeln und Faltprospekten, welche in ÄrztInnenpraxen und Standesämtern aufgelegt werden. Die Kontrollgruppenpaare werden über Annoncen und Studierende rekrutiert. Die Fragebogen werden per Post zugestellt und zu Hause ausgefüllt. Die Paare bezahlen für das Training 350 Franken, ein Betrag, der aufgrund der Teilnahme an der Untersuchung reduziert ist. Aufgrund der Tatsache, dass sich die Paare auf die Zeitungsartikel und Faltprospekte für das Training anmelden, kann keine Randomisierung der Gruppen vorgenommen werden. Eine Wartelistekontrollgruppe ist aufgrund der Dauer der Untersuchung (zwei Jahre) nicht möglich.

Die Trainings werden durch Hauptfachstudierende in Klinischer Psychologie in den Abschlusssemestern und z.T. lizenzierte PsychologInnen ohne klinisch-therapeutische Erfahrung durchgeführt. Die TrainerInnen absolvieren eine viertägige theoretisch-praktische Ausbildung sowie ca. 20 Stunden Gruppensupervision. Supervisionssitzungen finden zudem während der gesamten Dauer der Studie in regelmässigen Abständen statt.

### **3.2 Stichprobe**

Die in diesem Kapitel dargestellten Ergebnisse beziehen sich auf 198 Paare. Das durchschnittliche Alter der Interventionsgruppenpaare ( $N = 99$ ) beträgt 40.6 Jahre ( $SD = 7.6$ ;  $Range: 22-62$ ). 84.5% der Paare sind verheiratet. Die Partnerschaftsdauer liegt im Mittel bei 14.2 Jahren ( $SD = 9.0$ ;  $Range: 1-33$ ). Die mittlere Partnerschaftszufriedenheit (gemessen mit dem PFB) liegt zum Zeitpunkt der Erstmessung bei 56.6 ( $SD = 12.2$ ;  $Range: 26-83$ ) und nach 6 Monaten bei 58.3 ( $SD = 12.1$ ;  $Range: 23-86$ ). 93.7% der Personen wohnen mit dem/r PartnerIn zusammen, 2.3% alleine, 1.1% in einer Wohngemeinschaft und 2.9% in einer anderen Wohnform. 1.8% haben Grundschulbildung, 5.4% Sekundarschul-, 37.7% Berufsschul- und 24.6% eine Mittelschulbildung. 30.5% weisen einen Hochschul- oder Universitätsabschluss auf. Nach 6 Monaten (zum Zeitpunkt des Follow-up) wünschten 9 Paare nicht mehr an der Untersuchung teilzunehmen oder sandten ihren Fragebogen nicht mehr zurück (Drop-Out-Rate von 9%).

Bodenmann (1999).

Das Durchschnittsalter der Kontrollgruppenpaare ( $N = 89$ ) beträgt 43.5 Jahre ( $SD = 10.4$ ;  $Range: 23-76$ ). Die Paare sind im Mittel während 17 Jahren ( $SD = 10.9$ ;  $Range: 1-56$ ) zusammen. Die durchschnittliche Partnerschaftszufriedenheit (PFB) liegt zum Zeitpunkt der Prae-Messung bei 59.9 ( $SD = 13.93$ ;  $Range: 17-89$ ) und nach 6 Monaten bei 59.2 ( $SD = 13.8$ ;  $Range: 12-84$ ). 84% der Paare sind verheiratet und 89.5% leben in einem gemeinsamen Haushalt, 3.9% alleine, 2% in einer Wohngemeinschaft und 4.6% in einer anderen Wohnform. 6.3% haben eine Grundschulbildung. 6.3% besuchten die Sekundarschule, 38.9% die Berufsschule, 22.9% die Mittelschule und 25.7% eine Hochschule oder Universität. 11 Paare sandten nach 6 Monaten ihre Fragebogen nicht zurück oder gaben an, nicht mehr an der Untersuchung teilnehmen zu wollen (Drop-Out-Rate von 12%).

Die beiden Gruppen unterscheiden sich statistisch signifikant bezüglich Alter (Kontrollgruppe älter),  $t(329) = -2.87$ ;  $p < .004$ , der Dauer der Beziehung (bei Kontrollgruppe länger),  $t(325) = -2.54$ ;  $p < .01$ , sowie der Partnerschaftsqualität (im PFB) zum Zeitpunkt der Prae-Messung (Kontrollgruppe höhere Zufriedenheit),  $t(330) = -2.31$ ;  $p < .02$ . Das Bildungsniveau der Interventionsgruppe ist dagegen tendentiell höher, Chiquadrat (4) = 8.28,  $p < .08$ .

### 3.3 Verwendete Instrumente

Als Untersuchungsinstrumente werden bei den Selbstberichtsdaten *der Partnerschaftsfragebogen (PFB)* von Hahlweg (1996) zur Erfassung der Partnerschaftsqualität und -zufriedenheit, *der Fragebogen zur Erfassung von dyadischem Coping (FDCT-N)* von Bodenmann (1998), *der Fragebogen zur Erfassung des individuellen Copings (INCOPE-2)* (Bodenmann, 1998), *der Communication Patterns Questionnaire (CPQ)* von Christensen und Sullaway (1984), ein weiterer *Kommunikationsfragebogen (KOMQUAL)* von Bodenmann (1998), ein *Fragebogen zur seelischen Gesundheit (SD-Becker)*; Becker, 1984), ein *Fragebogen zur Erfassung der körperlichen Befindlichkeit (PSSO)*; Mohr, 1986) sowie ein *Fragebogen zu subjektiven Veränderungen in der Partnerschaft nach dem Training* in den Bereichen Partnerschaftszufriedenheit, Kommunikation, Problemlösung, individuelles Coping, dyadisches Coping, Intimität, Sexualität, gemeinsame Zeit mit dem Partner/der Partnerin usw. vorgegeben. Die Fragebogen werden per Post zugestellt und sollen unabhängig vom Partner ausgefüllt werden.

In P. Kaiser (Hrsg.), *Partnerschaft und Paartherapie* (S. 293-304). Göttingen: Hogrefe.

Die videographierten Paargespräche werden mit einem Interaktionskodiersystem in Anlehnung an das SPAFF von Gottman (1994) und das System zur Erfassung von dyadischem Coping (Bodenmann, 1995) ausgewertet.

### **3.4 Ergebnisse**

#### **3.4.1 Einschätzung der Qualität des Freiburger Stresspräventionstrainings**

Am Schluss des Trainings wird den teilnehmenden Paaren eine 12-Item umfassende Skala (Gesamtbeurteilung, Evaluation der zeitlichen Gestaltung, des inhaltlichen Aufbaus, der fachlichen und didaktischen Kompetenz der TrainerInnen, des Arbeitsklimas, des persönlichen Wissens- und Kompetenzzuwachs, des eigenen Engagements, des Nutzens für sich und das Paar, Erwartungsübereinstimmung) zur Beurteilung der Qualität des Trainings vorgegeben.

Die Auswertungen dieser Rückmeldungen zeigen, dass 46% der teilnehmenden Paare die Qualität des Freiburger Stresspräventionstrainings als sehr gut, 50% als gut und lediglich 4% als eher gut einschätzen. Negative Bewertungen wurden bisher nicht abgegeben. 23% schätzen den Wissenszuwachs als sehr hoch, 53% als hoch und 23% als eher hoch ein, während 1% diesen als eher schlecht beurteilt. 16% geben an, dass ihr Kompetenzzuwachs sehr hoch sei, 54% schätzen diesen als hoch ein, 28% als eher hoch und 2% als eher niedrig. Insgesamt geben 85% der Paare an, vom Kurs für sich und die Beziehung in hohem Masse profitiert zu haben und bei 37% stimmte der Kurs sehr gut mit ihren Erwartungen überein, bei 47% gut und bei 13% eher gut. 3% beurteilen die Übereinstimmung zwischen ihren Erwartungen und dem Kursinhalt als eher schlecht. Insgesamt sprechen diese Ergebnisse deutlich für die positive Resonanz der TeilnehmerInnen auf das FSPT.

#### **3.4.2 Subjektiv wahrgenommene Veränderungen infolge des Trainings**

Zur Wirksamkeit des Ansatzes befragt, geben 74% der Paare eine subjektiv wahrgenommene Verbesserung der *Partnerschaftszufriedenheit* infolge des Trainings an, 92% bemerken eine Zunahme der *Kommunikationsqualität*, 82% eine Steigerung ihrer *Problemlösekompetenzen* und acht von zehn Paaren geben eine Verbesserung beim *individuellen* und *dyadischen Coping* an. Zwei Drittel

Bodenmann (1999).

der Paare nehmen zudem eine Zunahme ihrer Lebenszufriedenheit und beruflichen Leistungsfähigkeit wahr und geben an, dass die gegenseitige Beachtung, Zeit füreinander und Lust auf Sexualität infolge des Trainings angestiegen seien. Im Vergleich zur Kontrollgruppe sind sämtliche Verbesserungseinschätzungen bei der Interventionsgruppe in der zweifaktoriellen Varianzanalyse (Gruppe x Geschlecht) uni- wie multivariat signifikant höher (bei der Kontrollgruppe liegt eine Spontanremission um die 20% vor) und erreichen zum Zeitpunkt der Postmessung mittlere bis starke Effektstärken<sup>2</sup>. Die Effektstärken liegen für die Partnerschaftszufriedenheit bei  $d = 1.13$  für die Frauen und  $d = 1.21$  für die Männer, für die dyadische Kommunikation bei  $d = 1.74$  bei den Frauen und  $d = 1.97$  bei den Männern, für die Problemlösung bei  $d = 1.70$  für die Frauen und  $d = 1.83$  bei den Männern, beim individuellen und dyadischen Coping bei  $d = 1.44$  respektive  $1.48$  bei den Frauen und  $d = 1.36$  respektive  $1.53$  bei den Männern. Bezüglich Intimität/Nähe und Lust auf Sexualität liegen Effektstärken von  $d = .94$  respektive  $.55$  bei den Frauen und  $d = .81$  respektive  $.53$  bei den Männern vor. Zwischen dem Zeitpunkt der Post-Messung und dem Follow-up nach sechs Monaten werden in der Varianzanalyse weitere signifikante Verbesserungen (ausser bei Intimität/Nähe und Sexualität) festgestellt, welche Effektstärken von  $d = .40$  bis  $.92$  bei der Partnerschaftszufriedenheit und den Zielkompetenzen erreichen. Bezüglich Intimität/Nähe und Lust auf Sexualität liegen zu diesem Messzeitpunkt Effektstärken von  $d = .24$  respektive  $.16$  bei den Frauen und  $d = .38$  respektive  $.49$  bei den Männern vor.

### **3.4.3 Unterschiede im Prae-Post und Follow-up-Vergleich**

In Varianzanalysen mit zwei Within-Faktoren (drei Messzeitpunkte x Geschlecht) und dem Between-Faktor Gruppenzugehörigkeit ( $3 \times 2 \times 2$ ) bestätigen sich die subjektiven Angaben der Paare auch im Rahmen der verwendeten Fragebogen (PFB; FDCT-N, KOMQUAL, CPQ usw.).

Die Interventionsgruppenpaare weisen zu den Messzeitpunkten Post (zwei Wochen nach dem Training) und 1. Follow-up (nach sechs Monaten) signifikant höhere Werte in der Partnerschaftsqualität und -zufriedenheit (im PFB von Hahlweg, 1996) im Vergleich zu vor dem Training auf, erleben die Qualität ihrer Beziehung als besser und weniger problematisch und äussern weniger Trennungsabsichten als vor dem Training. Ebenso verbessert sich die Kommunika-

tionsqualität der Paare signifikant. Interessant ist, dass die positiven Veränderungen insgesamt v.a. auf eine Abnahme von negativen Aspekten in der Partnerschaft zurückzuführen sind und nur beschränkt auf eine effektive Erhöhung der Positivität zurückgehen. So nehmen nach dem Training insbesondere die Skalen Streitverhalten (im PFB) und negative Kommunikation (im KOMQUAL) ab, während bei den positiven Skalen (z.B. Zärtlichkeit und Gemeinsamkeit im PFB) nur leichte (statistisch nicht signifikante) Verbesserungen feststellbar sind. Insgesamt liegen die Effektstärken bezüglich der Partnerschaftsqualität, Partnerschaftszufriedenheit und Problematik der Beziehung zwischen  $d = .20$  bis  $.30$  zum Zeitpunkt der Post-Messung und zwischen  $d = .20$  bis  $.44$  zum Zeitpunkt des Follow-up. Die stärksten Effektstärken liegen bezüglich der Abnahme der Einschätzung der Partnerschaft als problematisch ( $d_{post} = .29$ ;  $d_{follow-up} = .44$ ) und bei der Skala Streitverhalten vor ( $d_{post} = .33$ ;  $d_{follow-up} = .37$ ). Die Effektstärken im Rahmen der Kommunikation liegen zwischen  $d = .37$  bis  $.47$  zu t2 und  $d = .44$  bis  $.48$  zum Zeitpunkt des Follow-up. Dabei zeigt sich durchgehend, dass die Effekte bei den Paaren höher liegen, welche die im Training vermittelten Kompetenzen im Alltag anzuwenden angeben (bis  $d = .65$  zu t2 und  $.86$  zu t3), während die Paare mit geringer Anwendungshäufigkeit kaum Verbesserungen erfahren oder diese lediglich von kurzer Dauer sind (vgl. Bodenmann, Cina & Widmer, 1998).

Neben der generellen Verbesserung der Partnerschaftsqualität konnten Bodenmann, Perrez, Cina und Widmer (1998) ebenfalls signifikante Verbesserungen bezüglich den Belastungsbewältigungskompetenzen infolge des FSPT nachweisen. Mit Effektstärken von  $d = .37$  bis  $.46$  beim funktionalen individuellen Coping und  $d = .50$  bis  $.59$  beim dysfunktionalen individuellen Coping respektive  $d = .38$  beim dyadischen Coping liegen mittelstarke Verbesserungen vor. Leider liegen zur Zeit die Videoauswertungen noch nicht vor, so dass zu diesem Teil der Wirksamkeitsüberprüfung noch keine Angaben gemacht werden können.

#### **3.4.4 Anwendungshäufigkeit der Trainingselemente im Alltag**

Eine Analyse der Anwendungshäufigkeit der einzelnen im Training vermittelten Kompetenzen verdeutlicht weiter, dass die meisten Paare die gelernten Trainingsinhalte im Alltag umzusetzen angeben, eine häufige Anwendung (meistens) ist jedoch lediglich bei rund einem Drittel der Paare festzustellen. Rund

---

<sup>2</sup> Die Effektstärken wurden mittels der Formel  $M_{Interventionsgruppe} - M_{Kontrollgruppe} / SD_{pooled}$  berechnet.

Bodenmann (1999).

60% wenden die einzelnen Trainingselemente gelegentlich an, während ca. 10% selten bis gar nicht davon Gebrauch zu machen angeben. Am wenigsten Anwendung findet die Entspannungsübung (progressive Muskelrelaxation), welche von rund 45% der Paare gar nicht, von 42% gelegentlich und lediglich von 12% häufig zur Palliation eingesetzt wird. Damit fällt dieses Element am stärksten ab, während die Anwendungshäufigkeit der anderen Trainingskomponenten in zusammengefassten Dummy-Werten (Anwendung versus Nicht-Anwendung) befriedigend ausfällt. So liegt die Anwendung von funktionalem individuellem Coping bei 89%, von dyadischem Coping bei 93% und bezüglich Kommunikation und Problemlösung bei 97% respektive 90%.

Die Frage nach der Anwendung der erlernten Kompetenzen und deren längerfristigen Aufrechterhaltung ist insofern von Bedeutung, als die durchgeführten Analysen zeigen, dass der Erfolg des Trainings sowohl in bezug auf (a) die Partnerschaftsvariablen (Partnerschaftsqualität und -zufriedenheit etc.) wie auch (b) der Kompetenzen (Kommunikation, Problemlösung, individuelles und dyadisches Coping) massgeblich von der Anwendung und Übung der gelernten Trainingsinhalte abhängt. Die Anwendungshäufigkeit korreliert zwischen  $r = .39$  und  $.45$  mit den abhängigen Variablen (Bodenmann et al., 1998). Je häufiger die Paare die Trainingsinhalte in ihrem Alltag anwenden, desto günstiger sind nicht nur die Verbesserungen in bezug auf die Kompetenzen, sondern auch die auf die Partnerschaftsqualität im Verlauf.

#### **4. Zusammenfassung und Ausblick**

Die Wirksamkeit des Freiburger Stresspräventionstrainings (FSPT) kann vor dem Hintergrund der bisherigen Auswertungen von Selbstberichtsdaten in einem Zeitraum von sechs Monaten als kurz- und mittelfristig gegeben betrachtet werden. Da es sich bei unserer Stichprobe nicht um jungvermählte Paare handelt, sind unsere Ergebnisse nur bedingt mit denen anderer Untersuchungen vergleichbar (z.B. Hahlweg & Markman, 1988; Hahlweg et al., 1993; Markman, Renick, Floyd, Stanley & Clements, 1993; Renick, Blumberg & Markman, 1992; Thurmaier et al., 1992; Van Widenfelt, Hosman, Schaap & Van der Staak, 1996), sprechen jedoch für ähnliche Veränderungen, wie sie infolge des EPL oder PREP beschrieben wurden (siehe auch Sassmann, Braukhaus & Hahlweg in diesem Band). Es darf als ermutigend angesehen werden, dass selbst bei Paaren mit relativ niedriger Partnerschaftsqualität (56.6 im PFB zu t1) und längerer

In P. Kaiser (Hrsg.), *Partnerschaft und Paartherapie* (S. 293-304). Göttingen: Hogrefe.

Beziehungsgeschichte (durchschnittliche Beziehungsdauer 14 Jahre), wie in unserer Untersuchung der Fall, im Rahmen einer präventiven Kurzintervention von 18 Stunden Dauer positive Effekte auf die Partnerschaft erzielt werden können (was z.B. bei Van Widenfelt et al., 1996 mit dem PREP nicht in dem Ausmass der Fall war).

Der Einbezug von Stress und Coping in einen präventiven Ansatz für Paare dürfte somit seine Nützlichkeit erbracht haben. Die Verbesserung einer breiten Palette von individuellen und dyadischen Kompetenzen macht dabei nicht nur vor dem Hintergrund einer Breitbandintervention Sinn, sondern begründet sich vielmehr in empirischen Befunden, wonach Stressbewältigungskompetenzen signifikant mit einer besseren Partnerschaftsqualität und -stabilität zusammenhängen (siehe Kapitel von Bodenmann zu Stress, kritische Lebensereignisse und Partnerschaft in diesem Band) und die in anderen Präventionsansätzen zentral fokussierte Kommunikationskompetenz, häufig erst unter Stress einbricht. So haben Bodenmann (1995) und Bodenmann, Perrez und Gottman (1996) zeigen können, dass die Kommunikationsqualität (in Verhaltensbeobachtungsdaten) unter Stress (in Selbstbeschreibungsdaten) um rund 40% reduziert wird. Es kann somit davon ausgegangen werden, dass Prävention bei Paaren nicht nur auf eine Verbesserung der Kommunikation ausgerichtet sein sollte, da diese durchaus bei einem Teil der Paare unter Normalbedingungen angemessen ist und erst unter Stressbedingungen einbricht. Daher zielt ein Einbezug der Verbesserung des Umgangs mit Belastungen darauf ab, eine stressbedingte Verschlechterung der Kommunikation vorzeitig aufzufangen und indirekte negative Einflüsse von Stress auf die Partnerschaft zu reduzieren. Wie Bodenmann (1995, 1998) festhält, hat Stress einen direkt wie indirekt destruktiven Einfluss auf die Partnerschaft, weshalb (a) einer Reduktion von unnötigem Stress und (b) einer Stärkung von individuellen und dyadischen Copingressourcen eine grosse Bedeutung zukommt.

Vor diesem Hintergrund ist eine Erweiterung bisheriger Präventionsprogramme für Paare um die Dimension Coping sinnvoll und notwendig. Die ersten Ergebnisse zur Wirksamkeit des Freiburger Stresspräventionstrainings (FSPT) stützen dieses Postulat auch empirisch. Aufgrund der bisherigen Evaluation des Trainings können kurz- und mittelfristig positive Effekte auf die Partnerschaft, Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Lebenszufriedenheit bestätigt werden. Damit stellt der Ansatz eine wichtige Ergänzung zu herkömmlichen Angeboten der Gesundheitsförderung dar und darf durch die Verbesserung der Lebensqualität und

Bodenmann (1999).

Leistungsfähigkeit für die betroffenen Paare, ihre Kinder und die Volkswirtschaft als gewinnbringend bezeichnet werden. Insbesondere bei Paaren mit hohem Stresspotential (Managerpaare, Paare mit Mehrfachbelastungen, Paare im Übergang zur Elternschaft usw.) dürfte diese Erweiterung generell indiziert sein.

## 5. Literaturverzeichnis

Assh, S. D. & Byers, E. S. (1996). Understanding the co-occurrence of marital distress and depression in women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13, 537-552.

Barbee, A. P. (1990). Interactive coping: The cheering-up process in close relationships. In S. Duck (Ed.), *Personal relationships and social support* (pp. 46-65). London: Sage Publications.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1986). *Kognitive Therapie der Depression*. München: Urban & Schwarzenberg.

Becker, P. (1984). *Bewältigungsverhalten und seelische Gesundheit*. (Trierer Psychologische Berichte Nr. 11, Heft 5). Trier: Universität, Institut für Psychologie.

Behrens, B. C. & Sanders, M. R. (1994). Prevention of marital distress: Current issues in programming and research. *Behaviour Change*, 11, 64-93.

Bloom, B. (1985). *Community mental health: A general introduction* (2<sup>nd</sup> ed.). Monterey, CA: Brooks-Cole.

Bodenmann, G. (1995). *Bewältigung von Stress in Partnerschaften. Der Einfluss von Belastungen auf die Qualität und Stabilität von Paarbeziehungen*. Bern: Huber.

Bodenmann, G. (1996a). Können wir vorhersagen, welche Paare scheidungsgefährdet sind? In G. Bodenmann & M. Perrez (Hrsg.), *Scheidung und ihre Folgen* (S. 76-103). Bern: Huber.

Bodenmann, G. (1996b). Prävention bei Paaren: ein bewältigungsorientierter Zugang. *System Familie*, 9, 74-81.

Bodenmann, G. (1996c). *Freiburger Stresspräventionstraining für Paare. Trainermanual*. Fribourg: Universität Fribourg.

Bodenmann, G. (1997a). *Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen*. Bern: Huber.

Bodenmann, G. (1997b). Can divorce be prevented by enhancing coping skills in couples? *Journal of Divorce and Remarriage*, 27, 177-194.

Bodenmann, G. (1998). *Dyadisches Coping: Eine systemisch-prozessuale Sicht der Stressbewältigung in Partnerschaften. Theoretischer Ansatz und empirische Befunde*. Unveröffentlichte Habilitationsschrift. Fribourg: Universität Fribourg.

In P. Kaiser (Hrsg.), *Partnerschaft und Paartherapie* (S. 293-304). Göttingen: Hogrefe.

Bodenmann, G., Cina, A. & Widmer, K. (1998). *Prävention bei Paaren unter Einbezug der Förderung von Copingfertigkeiten: Ergebnisse einer 6-Monate-Katamneseuntersuchung zur Wirksamkeit des Freiburger Stresspräventionstrainings (FSPT) bezüglich Partnerschaftsqualität.* (unter Begutachtung).

Bodenmann, G. & Perrez, M. (1991). Dyadisches Coping - eine systemische Betrachtungsweise der Belastungsbewältigung in Partnerschaften. *Zeitschrift für Familienforschung*, 3, 4-25.

Bodenmann, G. & Perrez, M. (1996). Stress- und Ärgerinduktion bei Paaren: Ein experimenteller Ansatz. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 16, 237-250.

Bodenmann, G., Perrez, M., Cina, A. & Widmer, K. (1998). *Verbesserung der individuellen und dyadischen Belastungsbewältigung im Rahmen des Freiburger Stresspräventionstrainings (FSPT): Ergebnisse einer 6-Monate-Follow-up-Untersuchung.* (unter Begutachtung).

Bodenmann, G., Perrez, M. & Gottman, J. M. (1996). Die Bedeutung des intrapsychischen Copings für die dyadische Interaktion unter Stress. *Zeitschrift für Klinische Psychologie*, 25, 1-13.

Bornstein, P. H., Anton, B., Harowski, K. J., Wetzi, R. T., McIntyre, T. J. & Hocker, J. (1981). Behavioral-communication treatment of marital discord: Positive behaviors. *Behavioral Counseling Quarterly*, 1, 189-201.

Brown, G. W. & Harris, T. (1978). *Social origins of depression.* New York: Free Press.

Brüderl, L. (1994). *Regulation des Wohlbefindens im Alltag von Müttern.* (Projektbericht Nr. 9). Erlangen: Institut für Psychologie I. Lehrstuhl für Sozialpsychologie.

Burke, R. J. & Weir, T. (1975). Giving and receiving help with work and non-work related problems. *Journal of Business Administration*, 6, 59-78.

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.

Christensen, A. & Sullaway, M. (1984). *Communication Patterns Questionnaire.* Unpublished manuscript. Los Angeles: University of California.

Cotton, D. H. G. (1990). *Stress management. An integrated approach to therapy.* New York: Brunner & Mazel.

Coyne, J. C., Kahn, J. & Gotlib, I. H. (1987). Depression. In T. Jacobs (Ed.), *Family interaction and psychopathology: theories, methods, and findings* (pp. 509-533). New York: Plenum Press.

Cutrona, C. E. (1996). *Social support in couples. Marriage as a resource in time of stress.* Thousand Oaks: Sage.

Diekmann, A. & Engelhardt, H. (1995). Die soziale Vererbung des Scheidungsrisikos. *Zeitschrift für Soziologie*, 24, 215-228.

Bodenmann (1999).

D'Zurilla, T. J. & Goldfried, M. R. (1971). Problem-solving and behaviour modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 107-126.

Ellis, A. (1993). *Die rational-emotive Therapie*. (erweiterte Neuauflage). München: Pfeiffer.

Fainsilber Katz, L. & Gottman, J. M. (1995). Vagal tone protects children from marital conflict. *Journal of Development and Psychopathology*, 7, 83-92.

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. & Osborne, L. N. (1993). Marital conflict and children: Retrospect and prospect. *Clinical Psychology Review*, 13, 75-88.

Gordis, E. B., Margolin, G. & John, R. S. (1997). Marital aggression, observed parental hostility, and child behavior during triadic family interaction. *Journal of Family Psychology*, 11, 76-89.

Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce?* Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, 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.

Gove, W. R., Hughes, M. & Style, C. B. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual? *Journal of Health and Social Behaviour*, 24, 122-131.

Guerney, B. G. (1977). *Relationship enhancement*. San Francisco: Jossey-Bass.

Hahlweg, K. (1996). *Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik*. Göttingen: Hogrefe.

Hahlweg, K. & Markman, H. J. (1988). Effectiveness of behavioural marital therapy: Empirical status of behavioural techniques in preventing and alleviating marital distress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 440-447.

Hahlweg, K., Revenstorff, 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.

Hahlweg, K. & Schröder, B. (1993). Kommunikationstraining. In M.Linden & M.Hautzinger (Hrsg.), *Verhaltenstherapie* (S. 193-200). Berlin: Springer.

Hahlweg, K., Thurmaier, F., Engl, J., Eckert, V. & Markman, H. J. (1993). Prävention von Beziehungsstörungen. *System Familie*, 6, 89-100.

Huston, T. L. & Vangelisti, A. L. (1991). Socioemotional behavior and satisfaction in marital relationships: A longitudinal study. *Journal of Personality and*

In P. Kaiser (Hrsg.), *Partnerschaft und Paartherapie* (S. 293-304). Göttingen: Hogrefe.

*Social Psychology*, 61, 721-733.

Jacobson, N. (1977). Problem-solving and contingency contracting in the treatment of marital discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45, 92-100.

Jacobson, N. (1979). Increasing positive behavior in severely distressed marital relationships: The effects of problem-solving training. *Behavior Therapy*, 10, 311-326.

Jacobson, N. S. (1992). Behavioural couple therapy: A new beginning. *Behaviour Therapy*, 23, 493-506.

Jacobson, N. S., Follette, W. C., Revenstorf, D., Baucon, D. H., Hahlweg, K. & Margolin, G. (1984). Variability in outcome and clinical significance of behavioural marital therapy: A reanalysis of outcome data. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52, 497-504.

Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C. & Lazarus, R. S. (1981). Comparisons of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.

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.

Kiecolt-Glaser, J. K., Malarkey, W. B., Chee, M., Newton, T., Cacioppo, J. T., Mao, H. Y. & Glaser, R. (1993). Negative behaviour during marital conflict is associated with immunological down-regulation. *Psychosomatic Medicine*, 55, 395-409.

Koppenhöfer, E. (1990). Therapie und Förderung genussvollen Erlebens und Handelns. In M. Zielke & N. Mark (Hrsg.), *Fortschritte der angewandten Verhaltensmedizin*. Berlin: Springer.

Kurdek, L. A. (1991). Differences in ratings of children's adjustment by married mothers experiencing low marital conflict, married mothers experiencing high marital conflict and divorced single mothers: A nationwide study. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 12, 289-305.

Laux, L. & Weber, H. (1990). Bewältigung von Emotionen. In K. R. Scherer (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie: Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung. Band 3* (S. 107-151). Göttingen: Hogrefe.

Lazarus, R. S. (1981). Stress und Stressbewältigung - ein Paradigma. In S-H. Filipp (Hrsg.), *Kritische Lebensereignisse* (S. 198-232). München: Urban & Schwarzenberg.

Lazarus, R. S. (1986). Puzzles in the study of daily stress. In R. K. Silbereisen, K. Eyferth & G. Rudiger (Eds.), *Development as action in context* (pp. 39-53). Berlin: Springer.

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine* 55, 234-247.

Bodenmann (1999).

Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Lazarus, R. S. & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L. A. Pervin & M. Lewis (Eds.), *Perspective in interactional psychology* (pp. 287-327). New York: Plenum.

Lutz, R. & Koppenhöfer, E. (1983). Kleine Schule des Genießens. In R. Lutz (Hrsg.), *Genuss und Geniessen. Zur Psychologie des genussvollen Erlebens und Handelns* (S. 112-125). Weinheim: Beltz.

Maccoby & Solomon (1981). Heart disease prevention. Community studies. In R. E. Rice & W. J. Paisley (Eds.), *Psychology and health* (pp. 105-125). Beverly Hills. Sage.

Markman, H. J. (1981). Predicting marital distress: A 5-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, 760-762.

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. & Duncan, S. W. (1987, April). *Research on couple's communication and the transition to parenthood: Social policy implications for the prevention of marital distress*. Paper presented at the Biennial Meetings of the Society for Research in Child Development, Baltimore, MD.

Markman, H. J., Floyd, F., Stanley, S. & Jamieson, K. (1984). A cognitive-behavioural program for the prevention of marital and family distress: Issues in program development and delivery. In K. Hahlweg & N. S. Jacobson (Eds.), *Marital Interaction: Analysis and modification*. New York: Guilford Press.

Markman, H. J. & Hahlweg, K. (1993). The prediction and prevention of marital distress: An international perspective. *Clinical Psychology Review*, 13, 29-43.

Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M. & Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management trainings: A 4 and 5-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 70-77.

McDonald, R. & Jouriles, E. N. (1991). Marital aggression and child behavior problems: Research findings, mechanisms, and intervention strategies. *The Behavior Therapist*, 14, 189-192.

Meichenbaum, D.H. (1985). Methoden der Selbstinstruktion. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Hrsg.), *Möglichkeiten der Verhaltensänderung*. München: Urban & Schwarzenberg.

Meichenbaum, D.H. (1991). *Intervention bei Stress. Anwendung und Wirkung des Stressimpfungstrainings*. Bern: Huber.

Menaghan, E. G. (1985). Depressive affect and subsequent divorce. *Journal of Family Issues*, 6, 295-306.

Miller, S. M., Nunnally, E. & Wackman, D. (1975). Minnesota couples commu-

- In P. Kaiser (Hrsg.), *Partnerschaft und Paartherapie* (S. 293-304). Göttingen: Hogrefe.
- nication program (MCCP); Premarital and marital groups. In D. H. Olson (Ed.), *Treating relationships* (pp. 21-40). Lake Mills: Graphic.
- Minuchin, S. (1977). *Familie und Familientherapie. Theorie und Praxis der strukturellen Familientherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Mohr, G. (1986). *Die Erfassung psychischer Befindlichkeitsbeeinträchtigungen bei Industriearbeitern*. Frankfurt a.M.: Peter Lang.
- Mueller, C.W. & Pope, H. (1977). Transmission between generations. *Journal of Marriage and the Family*, 39.
- Olson, D. H.; Sprenkle, D. H. & Russell, C. S. (1979). Circumplex model of marital and family systems: Cohesion and adaptability dimensions, family types, and clinical application. *Family Process*, 18, 3-27.
- Patterson, G. R., Reid, J. B. & Dishion, T. J. (1992). *Antisocial boys*. Eugene: Castalia.
- Perrez, M. (1988). Bewältigung von Alltagsbelastungen und seelische Gesundheit. Zusammenhänge auf der Grundlage computer-unterstützter Selbstbeobachtungs- und Fragebogendaten. *Zeitschrift für Klinische Psychologie*, 4, 292-306.
- Perrez, M. & Reicherts, M. (1987). Behaviour and cognition analysis of coping with stress by depressed persons. A criterion- and process-oriented measurement approach. In W. Huber (ed.), *Progress in psychotherapy research* (pp. 115-133). Louvain-la-Neuve: Presses Universitaires.
- Perrez, M. & Reicherts, M. (1992). *Stress, coping and health. A situation-behaviour-approach. Theory, methods, applications*. Toronto: Hogrefe & Huber Publishers.
- Raush, H. L., Barry, W. A., Hertel, R. K. & Swain, M. A. (1974). *Communication, conflict, and marriage*. San Francisco: Jossey. Bass.
- Reicherts, M. (1988). *Diagnostik der Belastungsverarbeitung*. Bern: Huber; Fribourg: Universitätsverlag.
- Renick, M. J., Blumberg, S. L. & Markman, H. J. (1992). The prevention and relationship enhancement program (PREP): An empirically based preventive intervention program for couples. *Family Relations*, 41, 141-147.
- Röhrle, B. (1994). *Soziale Netzwerke und soziale Unterstützung*. Weinheim: Beltz/Psychologie Verlags Union.
- Scherer, K. R. (1988). Criteria for emotion-antecedent appraisal: A review. In V. Hamilton, G. H. Bower & N. H. Frijda (Eds.), *Cognitive perspectives on emotion and motivation* (pp. 89-126). Dordrecht: Nijhoff.
- Smith, M. A. & Jenkins, J. M. (1991). The effects of marital disharmony on prepubertal children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 19, 625-644.
- Thibaut, J. W. & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.

Bodenmann (1999).

Thurmaier, F., Engl, J., Eckert, V. & Hahlweg, K. (1992). Prävention von Ehe- und Partnerschaftsstörungen EPL (Ehevorbereitung - Ein Partnerschaftliches Lernprogramm). *Verhaltenstherapie*, 2, 116-124.

Van Widenfelt B., Hosman, C., Schaap, C. & Van der Staak, C. (1996). The prevention of relationship distress for couples at risk. A controlled evaluation with nine-month and two-year follow-ups. *Family Relations*, 45, 156-165.

Veiel, H. O. F., Crisand, M., Stroszeck-Somschor, H. & Herrle, J. (1991). Social support networks of chronically strained couples: Similarity and overlap. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 279-292.

Walster, E., Utne, M. K. & Traupman, J. (1977). Equity-Theorie und intime Sozialbeziehungen. In: G.Mikula & W.Ströbe (Hrsg.), *Sympathie, Freundschaft und Ehe* (S. 193-220). Bern: Huber.

Weiner, B. (1982). The emotional consequences of causal ascriptions. In M.S.Clark & S.T.Fiske (Eds.), *Affect and cognition* (pp. 185-209). New York: Erlbaum.

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.

Weiss, R., Hops, H. & Patterson, G. R. (1973). A framework for conceptualizing marital conflict, a technology for altering it, some date for evaluating it. In L. A. Hamerlynck, L. C. Handy & E. J. Mash (Eds.), *Behavior therapy in the psychiatric setting* (pp. 331-364). Baltimore: Williams & Wilkins.

Williamson, G. M. & Clark, M. S. (1992). Impact of desired relationship type on affective reactions to choosing and being required to help. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 10-18.