



**University of  
Zurich**<sup>UZH</sup>

**Zurich Open Repository and  
Archive**

University of Zurich  
Main Library  
Strickhofstrasse 39  
CH-8057 Zurich  
[www.zora.uzh.ch](http://www.zora.uzh.ch)

---

Year: 2002

---

## **Die Wirksamkeit des Freiburger Stresspräventionstrainings (FSPT): ein Vergleich von zwei Trainingsvarianten**

Cina, A ; Widmer, K ; Bodenmann, Guy

DOI: <https://doi.org/10.1159/000056691>

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-63639>

Journal Article

Published Version

Originally published at:

Cina, A; Widmer, K; Bodenmann, Guy (2002). Die Wirksamkeit des Freiburger Stresspräventionstrainings (FSPT): ein Vergleich von zwei Trainingsvarianten. *Verhaltenstherapie*, 12(1):36-45.

DOI: <https://doi.org/10.1159/000056691>

# Die Wirksamkeit des Freiburger Stresspräventionstrainings (FSPT): ein Vergleich von zwei Trainingsvarianten

A. Cina · K. Widmer · G. Bodenmann

Universität Fribourg, Schweiz

## Schlüsselwörter

Partnerschaft · Prävention · Stress · Coping · Kommunikation

## Zusammenfassung

**Hintergrund:** In der vorliegenden Studie werden die Ergebnisse zweier Trainingsvarianten des Freiburger Stresspräventionstrainings (FSPT) vorgestellt. Die revidierte Trainingsversion fokussiert vor allem auf das dyadische Coping, da sich diese Kompetenz im Vergleich zum individuellen Coping als stärkerer Prädiktor für die längerfristige Partnerschaftszufriedenheit und -qualität herausgestellt hat. **Ergebnisse:** Der Vergleich der Effektivität der beiden Trainingsversionen spricht zugunsten des ursprünglichen Trainings, in dem das individuelle und dyadische Coping für die Stressbewältigung in der Partnerschaft gleich stark gewichtet werden. Die Partnerschaftsqualität verbessert sich bei diesen Paaren signifikant stärker und sie berichten über positivere Veränderungen bezüglich der Aufmerksamkeit für den Partner, der Paar-Kommunikation, des dyadischen Copings und der Art, Probleme zu lösen. Die Effektstärken bezüglich der Veränderungen beim individuellen Coping, beim dyadischen Coping und bei der Kommunikation zeigen die Bedeutung des individuellen Copings insbesondere für die Förderung des dyadischen Copings. **Diskussion:** Allgemein sprechen die Ergebnisse für die Notwendigkeit der Förderung individueller *und* dyadischer Kompetenzen für die Verbesserung der Partnerschaftsqualität sowohl im Rahmen von Präventionskursen als auch von Paartherapien.

## Key words

Couple · Prevention · Stress · Coping · Communication

## Summary

*The Effectiveness of the Couples' Coping Enhancement Training (CCET): A Comparison of Two Training Versions*  
**Background:** The following study presents the results of two versions of the Couples' Coping Enhancement Training (CCET). The revised version of the training focuses especially on the dyadic coping, which in comparison with the individual coping is a stronger predictor for the long-term quality of close relationships. **Results:** The results of the comparison of the two training versions are in favor of the original version of the training, in which individual and dyadic coping are treated as equally important for the couple's stress management. The enhancement of the relationship of these couples is higher and they report better improvements of the attention for the partner, the dyadic coping, the couple's communication and their way to solve problems. The effect sizes for the changes of the individual and dyadic coping and the communication confirm the importance of the individual coping especially for the couple's dyadic coping. **Discussion:** In general, the results highlight the necessity to promote individual *and* dyadic competences for the enhancement of the quality of close relationships both in prevention programs and in couple therapies.

## Einleitung

Ziel der vorliegenden Untersuchung ist es, zwei Varianten des Freiburger Stresspräventionstrainings für Paare (FSPT) zu vergleichen. Das ursprüngliche Stresspräventionstraining [Bodenmann, 1996] vermittelte Paaren in 18 Stunden Wissen und praktische Erfahrungen in einem besseren Umgang bezüglich individueller und dyadischer Stressbewältigung, Kommunikation und Problemlösung. Die Ergebnisse zur Wirksamkeit des Freiburger Stresspräventionstrainings belegten, dass sich die Partnerschaftsqualität, die Kompetenzen und auch die allgemeine Lebenszufriedenheit der Paare innerhalb eines Jahres signifikant verbessert hatten [Bodenmann, 2000; Bodenmann et al., 1999, 2000, 2002].

Den Hauptanstoß für eine inhaltliche Neugewichtung der Module gaben die Resultate der 4- und 5-Jahres-Längsschnittstudien von Bodenmann und Cina [1999, 2000], die zeigten, dass für die Vorhersage der Partnerschaftsqualität und -stabilität vor allem das dyadische Coping ausschlaggebend war, während das individuelle Coping im Längsschnitt zwar auch mit der Partnerschaftsqualität zusammenhängt, jedoch weniger stark. Bodenmann und Cina [1999, 2000] zeigten, dass dyadisches Coping zu t1 sowie nach 4 und 5 Jahren signifikant positiv mit einer höheren Partnerschaftszufriedenheit einherging und bei stabil zufriedenen Paaren am häufigsten praktiziert wurde. Konform zu Befunden früherer Studien [Bodenmann, 2000] lagen die höchsten Korrelationskoeffizienten beim emotionsbezogenen supportiven und gemeinsamen dyadischen Coping vor. Je mehr die Paare Stress dyadisch bewältigen, desto höher ist die Partnerschaftszufriedenheit beider Partner sowohl zum Zeitpunkt der Erstmessung als auch 4 und 5 Jahre später. Der Vergleich zwischen stabil zufriedenen Paaren, stabil unzufriedenen Paaren und getrennten Paaren ergab, dass die stabil zufriedenen Paare dem Partner ihren Stress häufiger mitteilen, mehr emotionsbezogenes supportives dyadisches Coping seitens des Partners erleben, in Stress-Situationen mehr Aufgaben und Tätigkeiten an den Partner delegieren und häufiger gemeinsames sach- und emotionsbezogenes dyadisches Coping praktizieren.

Das individuelle Coping dagegen zeigt sowohl im Quer- als auch im Längsschnitt schwächere Zusammenhänge mit der Partnerschaftszufriedenheit beider Partner als das dyadische Coping [Bodenmann und Cina, 1999, 2000]. Wesentliche negative Zusammenhänge bestehen bei Frauen vor allem zwischen hohen intrapsychischen Vorwürfen und Evasion/Vermeidung zu t1 und einer niedrigen Partnerschaftszufriedenheit 5 Jahre später. Bei den Männern hängen insbesondere Vorwürfe an die Partnerin und hohe sachbezogene Informationssuche zu t1 negativ mit der Partnerschaftszufriedenheit 5 Jahre später zusammen. Während die von Frauen praktizierten Copingstrategien für die Partnerschaftszufriedenheit des Mannes statistisch kaum relevant sind, hängen aktive Einflussnahme und sachbezogene Informationssuche des Mannes zu t1 signifikant

mit der Partnerschaftsqualität der Frau 4 und 5 Jahre später zusammen [Bodenmann und Cina, 1999, 2000].

Da dyadisches Coping den besseren Prädiktorwert für den Verlauf der Partnerschaftsqualität darstellte, erfolgte eine Kürzung des FSPT zugunsten des dyadischen Copings. Für diese Entscheidung war auch der Umstand entscheidend, dass viele Paare das Anliegen geäußert hatten, vor allem die gemeinsame Stressbewältigung auszubauen und das Training insgesamt auf 2 Tage zu beschränken. Es schien uns daher gerechtfertigt, dem dyadischen Coping den Vorrang zu geben, zumal Vorwürfe an den Partner und eine aktive Herangehensweise nicht nur als (un-)günstige individuelle Copingstrategien thematisiert, sondern auch im Rahmen des dyadischen Copings und der Kommunikation hinterfragt werden.

Die ursprüngliche Form des FSPT beinhaltete 6 Module, in denen folgende Inhalte thematisiert wurden:

*Modul 1:* Einführung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen in Ursachen, Arten, Äußerungsformen und Folgen von Stress, die Bedeutung der kognitiven Einschätzungsprozesse für die Art der Situationswahrnehmung (als Bedrohung, Verlust, Schädigung, Herausforderung), die Entstehung von Stress-Emotionen (Angst, Trauer, Ärger usw.) und die Stressbewältigungsformen im Sinne des transaktionalen Stressmodells von Lazarus und Folkman [1984].

*Modul 2:* Verbesserung des individuellen Copings (Vermeidung von unnötigem Stress, Aufbau von stressinkompatiblen Tätigkeiten mit regenerativem Potential, veränderte Situationswahrnehmung durch strukturierte Prüfung des Anforderungsprofils und der Bewältigungsmöglichkeiten, wirksamere Belastungsbewältigung, körperliche Entspannung).

*Modul 3:* Verbesserung des dyadischen Copings (Stresserkennung, Stressmitteilung, Auf- und Ausbau von supportivem, delegiertem und gemeinsamem dyadischen Coping) [vgl. Bodenmann, 1996, 1997].

*Modul 4:* Aspekte des fairen Austauschs, der Gerechtigkeit und der klaren Grenzen [Minuchin, 1977] sowie der Wichtigkeit einer angemessenen Nähe-Distanz-Regulation in der Partnerschaft [Christensen und Shenk, 1991; Jacobson, 1992].

*Modul 5:* Sensibilisierung der Paare für destruktive Kommunikationsverhalten und negative Gesprächsverläufe (theoretische Anlehnung an das Kommunikationstraining von Hahlweg und Schröder [1993] sowie Gottman [1994]).

*Modul 6:* Möglichkeiten einer besseren Lösung von Alltags- und Beziehungsproblemen anhand eines strukturierten Schemas (vgl. D'Zurilla und Goldfried [1971], Hahlweg und Schröder [1993], detaillierte Beschreibung des Trainings bei Bodenmann [1996]).

Die revidierte Form des FSPT beinhaltet nur noch 5 Module. Zum Thema des individuellen Coping werden zwar die kognitiven Einschätzungsprozesse für die Entstehung von Stress-Emotionen thematisiert, aber die Paare anschließend darauf verwiesen, die Verbesserungsmöglichkeiten ihres individuellen Copings im Selbststudium des betreffenden Kapitels des Selbsthilfebuches von Bodenmann [1997] zu erarbeiten.

In unserem Beitrag vergleichen wir die Partnerschafts- und Kompetenzveränderungen der Paare 2 Wochen nach der Teilnahme an der ursprünglichen oder revidierten Form des Freiburger Stresspräventionstrainings. Es scheint uns von Bedeutung, die Unterschiede bereits nach 2 Wochen zu analysieren, da frühzeitige positive Veränderungen der Partnerschaftsqualität und der Kompetenzen die längerfristige Motivation zur Umsetzung der Trainingselemente maßgebend beeinflussen. Der Interdependenz der Angaben der Paare wird in allen Fragestellungen Rechnung getragen.

## Patienten und Methoden

### Stichprobe

Prä-Messung (2 Wochen vor dem Training) und Post-Messung (2 Wochen nach dem Training): Für die vorliegende Fragestellung wurden je 30 Paare bezüglich des Alters der beiden Partner, der Beziehungsdauer und des Ausbildungsgrades parallelisiert. Alle Paare, die angaben, sich zum Zeitpunkt der Prä-Messung (2 Wochen vor dem Training) in einer Partnerschaftskrise zu befinden, gingen nicht in die Stichprobe ein, da sie nicht dem Zielpublikum des Präventionstrainings entsprechen. Die Gesamtstichprobe umfasste 60 Paare. Das durchschnittliche Alter der Frauen betrug 38,53 Jahre (SD = 6,29; Range: 31–57), dasjenige der Männer 40,52 Jahre (SD = 6,85; Range: 31–54). 80,0% aller Paare waren verheiratet, 93,2% lebten zusammen mit ihrem Partner in der gleichen Wohnung. Die durchschnittliche Partnerschaftsdauer betrug 12,76 Jahre (SD = 8,41; Range: 0–32). Die Partnerschaftsqualität betrug für Frauen 53,03 (SD = 4,81; Range: 44,00–62,00), für die Männer 53,32 (SD = 4,84; Range: 43,22–63,44).

Die beiden Gruppen unterschieden sich vor dem Training nicht signifikant bezüglich der Partnerschaftsqualität, des individuellen Copings, des dyadischen Copings sowie der eigenen Kommunikationsqualität.

### Durchführung

Die Datenerhebung erfolgte am Institut für Familienforschung und -beratung der Universität Fribourg/Schweiz. Die Untersuchung ist Teil eines umfassenden Projekts zur Überprüfung der Wirksamkeit des Freiburger Stresspräventions-Trainings (FSPT) und wird vom Schweizerischen Nationalfonds finanziell unterstützt. Die Rekrutierung der Paare erfolgte über Zeitschriften- und Zeitungsartikel und in Zusammenarbeit mit einer schweizerischen Gesundheitskasse, die sich stark im Bereich der Prävention engagiert und die Studie im Marketingbereich unterstützte.

### Versuchsordnung

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen erhielten je ein Set Fragebögen per Post zugestellt, 2 Wochen vor (Prä-Messung) und 2 Wochen nach dem Training (Post-Messung). Die Fragebogen sollten jedes Mal unabhängig vom Partner ausgefüllt und in einem vorfrankierten Antwortumschlag an das Institut für Familienforschung und -beratung der Universität Fribourg zurückgesandt werden.

### Verwendete Fragebögen

**Demographische Angaben.** Die Angaben zur Person und Partnerschaft umfassten Alter, Geschlecht, Anzahl der Kinder, Schulbildung, Berufstätigkeit, Einkommen, Nationalität, Wohnsituation, Dauer der Partnerschaft und Familienstand.

**Fragebogen zu subjektiven Veränderungen in der Partnerschaft.** Anhand von 6-stufigen Items werden subjektive Veränderungen in der Partnerschaft nach dem Training in den Bereichen Partnerschaftszufriedenheit, Kommunikation, Problemlösung, individuelles Coping, dyadisches Coping, Intimität und Nähe, Sexualität, Aufmerksamkeit für den Partner

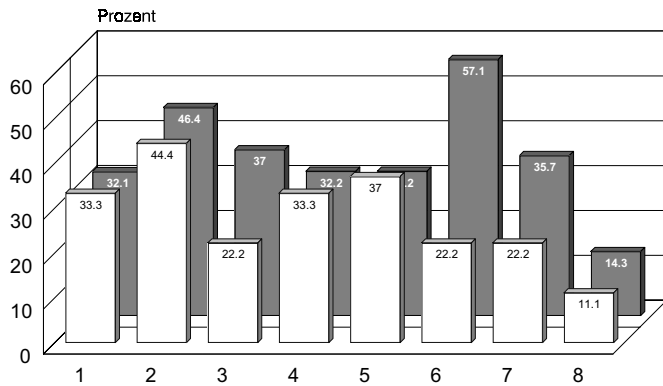
usw. erfasst. Die Paare werden aufgefordert anzugeben, ob und wie stark sich die oben genannten Bereiche seit der letzten Befragung verändert haben. Die Items werden auf einer 5-stufigen Skala (1: verschlechtert; 2: gleichgeblieben; 3: eher verbessert; 4: verbessert; 5: stark verbessert; 6: sehr stark verbessert) eingeschätzt.

**Partnerschaftsfragebogen (PFB).** Der PFB von Hahlweg [1996] erfasst die Qualität der Partnerschaft und die Zufriedenheit mit der Partnerschaft auf einer 4-stufigen Likert-Skala (0: nie/sehr selten; 1: selten; 2: oft; 3: sehr oft). Der 31 Items umfassende Fragebogen erlaubt Aussagen über den Gesamtwert sowie über die 3 Subskalen: Streitverhalten, Zärtlichkeit, Gemeinsamkeit/Kommunikation. Die Subskalen setzen sich aus jeweils 10 Items zusammen. Mittels eines 6-stufigen Einzel-Items wird die allgemeine Zufriedenheit mit der Partnerschaft erfasst (0: sehr unglücklich bis 5: sehr glücklich). Die interne Konsistenz wird mit  $\alpha = 0,88\text{--}0,91$  angegeben. In unserer Untersuchung beträgt das Cronbachs  $\alpha$  der Gesamtskala 0,97, für die Skala Streit 0,96, für die Skala Zärtlichkeit 0,94 und für die Skala Gemeinsamkeiten/Kommunikation 0,93. Die Kriteriums- und Konstruktvalidität des Fragebogens sind in mehreren Untersuchungen nachgewiesen worden. Der Cut-off-Wert für eher unzufriedene Paare liegt bei 54 von maximal 90 Punkten [Hahlweg, 1996].

**Fragebogen zur Erfassung des individuellen Copings (INCOPE-2).** Der INCOPE-2 wurde von Bodenmann [2000] in Anlehnung an den Stressverarbeitungsfragebogen (SVF) von Janke et al. [1985] und an Copingformen, wie sie bei Reicherts und Perrez [1992] differenziert werden, konzipiert. Er erfasst mittels 22 Items (5-stufige Likertskala) individuelle Copingstrategien, welche je nach Funktionalität für eine effektive Stressreduktion in funktionale und dysfunktionale Copingstrategien [in Anlehnung an Laux und Weber, 1990; Reicherts und Perrez, 1992] unterteilt wurden. Die beiden individuellen Belastungsbewältigungsformen konnten auch faktorenanalytisch bestätigt werden. **Funktionale Copingstrategien** umfassen positive Palliation (positive Gefühlsberuhigung), emotionale und sachliche Informationssuche (gedankliche Ausrichtung auf Probleme bzw. Gefühle zwecks besseren Verständnisses), Umbewertung (Umdeutung, Relativierung), Humor, aktive Einflussnahme (aktive Problemlösung), soziale Unterstützungssuche sowie positive Selbstverbalisation. **Dysfunktionale Copingstrategien** demgegenüber beinhalten Informationsunterdrückung (Ausblenden, Wegsehen, Ignorieren), negative Palliation (Rauchen, Alkoholkonsum, exzessives Fernsehen), Rumination (gedankliches Grübeln, Kreisen um ein Thema), Evasion (Vermeidung des Problems, aus dem Weg gehen), Vorwürfe (intrapsychische Selbst-, Partner- und Fremdvorwürfe), sozialen Vergleich und negativen emotionalen Ausdruck (seinen Gefühlen freien Lauf lassen, ohne auf andere zu achten).

Die statistischen Berechnungen erfolgen in der vorliegenden Studie über die beiden Hauptskalen funktionales bzw. dysfunktionales Coping. In unserer Studie beträgt das Cronbachs  $\alpha$  der Gesamtskala 0,72. Die beiden Subskalen funktionales und dysfunktionales individuelles Coping weisen eine interne Konsistenz von  $\alpha = 0,71$  respektive 0,70 auf. Der Fragebogen hat sich in mehreren Untersuchungen bewährt [vgl. Bodenmann, 2000].

**Fragebogen zur Erfassung des dyadischen Copings (FDCT-N).** Dieser Fragebogen von Bodenmann [2000] umfasst 55 Items (6-stufige Skala von nie bis immer). Mittels 5 Items wird erfragt, wie sich die Person verhält, wenn sie sich gestresst/belastet fühlt (emotionale und sachbezogene Stresskommunikation). Eine zweite Skala mit 19 Items erfasst supportives dyadisches Coping des Partners. Dabei werden emotionsbezogene Aspekte (Empathie/Verständnis, Solidarisierung, Raum geben, sich auszusprechen, Mithilfe zur Umbewertung, Zusammenhalt signalisieren, Trösten usw.) und problembezogene Aspekte (aktive Mithilfe zur Lösung des Problems, Ratschläge usw.) erfasst. Anhand weiterer 20 Items wird evaluiert, wie die befragte Person selbst auf Stress des Partners im Sinne des supportiven dyadischen Copings reagiert. Die Items entsprechen den oben bereits dargestellten, sind in dieser Skala jedoch als Unterstützungsisitems gegenüber dem Partner formuliert und umfassen zusätzlich die Skala Vermeidung von dyadischem Coping. Innerhalb des supportiven dyadischen Copings werden zudem hostile Formen erfasst. Eine letzte Skala erfasst, wie



**Abb. 1.** Subjektive starke bis sehr starke Verbesserungen bei den Frauen. Grau: Frauen, die am ursprünglichen Training teilgenommen haben; weiß: Frauen, die am revidierten Training teilgenommen haben. Bereiche: 1 = Partnerschaftszufriedenheit; 2 = Paar-Kommunikation; 3 = Problemlösung; 4 = Individuelles Coping; 5 = Dyadisches Coping; 6 = Aufmerksamkeit für Partner; 7 = Intimität, Nähe; 8 = Lust auf Sexualität.

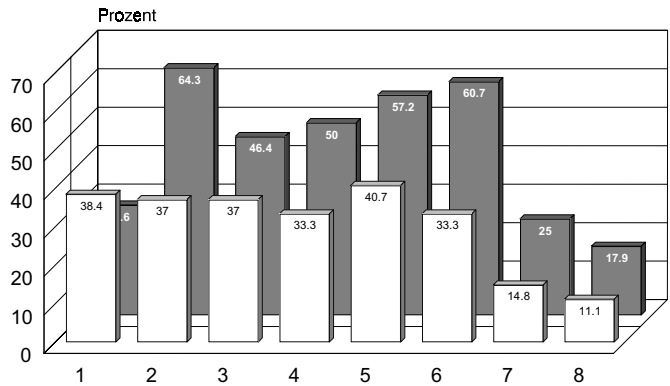
das Paar gemeinsam mit Stress umgeht, der beide Partner betrifft (gemeinsames dyadisches Coping). Mittels 8 Items wird emotionsbezogenes gemeinsames dyadisches Coping (z.B. gegenseitige Solidarität, gemeinsame Meditation und Entspannung, Gefühlsaustausch und Zärtlichkeit) sowie durch 3 Items sachbezogenes gemeinsames dyadisches Coping erhoben.

Die Items werden auf einer 6-stufigen Skala (0: nie; 1: selten; 2: manchmal; 3: häufig; 4: sehr oft; 5: immer) beantwortet. Cronbachs  $\alpha$  der Gesamtskala beträgt 0,92. Für die Subskalen betragen die Reliabilitäten  $\alpha = 0,75$  für die Stresskommunikation,  $\alpha = 0,83$  für das eigene positive supportive dyadische Coping,  $\alpha = 0,63$  für das eigene negative supportive dyadische Coping,  $\alpha = 0,90$  für das positive supportive dyadische Coping des Partners und  $\alpha = 0,70$  für das negative supportive dyadische Coping des Partners. Die Kriterium- und Konstruktvalidität des FDCT-N sind nachgewiesen [Bodenmann, 2000].

*Fragebogen zur Erfassung der Qualität der dyadischen Kommunikation (KOMQUAL).* Dieser Fragebogen von Bodenmann [2000] basiert auf den empirischen Erkenntnissen der neueren Partnerschaftsforschung und bezieht konstruktive und problematische Kommunikationsverhaltensweisen ein. Anhand von 19 Items soll die Häufigkeit konstruktiver Kommunikation (6 Items; z.B.: «Gefühle ansprechen»; «nachfragen, um die Partnerin besser zu verstehen»; «zuhören, den Partner zu verstehen suchen») und problematischer Kommunikation (13 Items; z.B.: «die Partnerin klein machen, kränken, gemeine Bemerkungen machen»; «höhnische Bemerkungen machen») in Konfliktgesprächen angegeben werden. Die Items werden jeweils für die eigene Person und diejenige des Partners auf einer 6-stufigen Skala (0: nie; 1: selten; 2: manchmal; 3: oft; 4: sehr oft; 5: immer) beantwortet. Die interne Konsistenz der Subskalen liegt bei  $\alpha = 0,85$  für die Subskala negative Kommunikation,  $\alpha = 0,82$  für die Subskala positive Kommunikation und  $\alpha = 0,87$  für die Gesamtskala. Der KOMQUAL korreliert signifikant mit dem PFB mit  $r = 0,50$ .

#### Berechnung der Veränderungen

Die Unterschiede in Bezug auf Veränderungen der *Partnerschaftsqualität* nach der Teilnahme am ursprünglichen versus revidierten Training wurden mittels einer MANOVA mit 2 Within-Faktoren (Zeit, Geschlecht) und einem Between-Faktor (Gruppe) gerechnet. Der Zeitfaktor ist 2-fach gestuft (t1: Prä-Messung; t2: Post-Messung). Da sich die beiden Gruppen



**Abb. 2.** Subjektive starke bis sehr starke Verbesserungen bei den Männern. Grau: Männer, die am ursprünglichen Training teilgenommen haben; weiß: Männer, die am revidierten Training teilgenommen haben. Bereiche: 1 = Partnerschaftszufriedenheit; 2 = Paar-Kommunikation; 3 = Problemlösung; 4 = Individuelles Coping; 5 = Dyadisches Coping; 6 = Aufmerksamkeit für Partnerin; 7 = Intimität, Nähe; 8 = Lust auf Sexualität.

zum Prä-Messzeitpunkt bezüglich der Partnerschaftsqualität nicht signifikant unterschieden, wurde der Gruppeneffekt interpretiert.

Die Unterschiede in Bezug auf *Kompetenzveränderungen* nach der Teilnahme am ursprünglichen versus revidierten Training werden mittels MANCOVAs mit 2 Within-Faktoren (Zeit, Geschlecht) und einem Between-Faktor (Gruppe) gerechnet. Der Zeitfaktor ist 2-fach gestuft (t1: Prä-Messung; t2: Post-Messung). Die Partnerschaftsqualität beider Partner vor dem Training werden als Kovariaten kontrolliert. Die Berechnungen erfolgen (a) über die Subskalen des INCOPE für funktionales und dysfunktionales Coping, (b) über zusammengefasste Subskalen des FDCT-N zu dyadischem Coping und (c) über die Subskalen des KOMQUAL für positive und negative Kommunikationsformen.

Zur statistischen Absicherung der Befunde wurden Effektstärken nach der Formel  $M_{\text{Gruppe ursprüngliches Training}} - M_{\text{Gruppe revidiertes Training}} / SD_{\text{pooled}}$  berechnet, wobei  $M_{\text{Gruppe ursprüngliches Training}}$  den Mittelwert der jeweiligen Veränderung zwischen Prä- und Post-Messung bei der ersten Gruppe und  $M_{\text{Gruppe revidiertes Training}}$  den Mittelwert der Veränderungswerte der zweiten Gruppe darstellen.

## Ergebnisse

### Subjektive Verbesserungen in den beiden Gruppen

Betrachtet man die subjektiven Einschätzungen der Frauen, die am ursprünglichen Training teilgenommen haben, geben sie in den meisten Bereichen stärkere Verbesserungen an als die Frauen, die am revidierten Training teilgenommen haben (Abb. 1).

In der Grafik wurden nur starke und sehr starke Verbesserungen abgebildet. Daneben gibt es 30–50% der Frauen, die nach der Teilnahme an beiden Versionen des Trainings leichte Verbesserungen in den meisten Bereichen angeben.

Auch bei den Männern zeigt sich, dass sie nach der Teilnahme am ursprünglichen Training prozentual häufiger starke und

sehr starke Verbesserungen in allen Bereichen außer bei der Zunahme der Partnerschaftszufriedenheit angeben (Abb. 2). Auch hier sind wieder nur die starken bis sehr starken Verbesserungen abgebildet. 25–50% der Männer beider Gruppen geben leichte Verbesserungen in allen Bereichen an.

Werden die subjektiven Verbesserungen der Frauen und Männer mittels einer MANCOVA mit den Kovariaten Partnerschaftszufriedenheit der Frauen und der Männer berechnet, geben Frauen in der ersten Gruppe (ursprüngliches Training) tendenziell höhere Verbesserungen bezüglich der Art, Probleme zu lösen, ( $F(1,52) = 3,22; p < 0,08$ ) und signifikant höhere Verbesserungen bezüglich der Aufmerksamkeit für den Partner ( $F(1,52) = 7,82; p < 0,01$ ) an als die zweite Gruppe (revidiertes Training). Männer der ersten Gruppe geben ebenfalls signifikant stärkere Verbesserungen bezüglich der Paar-Kommunikation ( $F(1,52) = 5,69; p < 0,05$ ) und tendenziell höhere Verbesserungen bezüglich des dyadischen Copings ( $F(1,52) = 3,65; p < 0,06$ ) an als Männer der zweiten Gruppe.

#### *Verbesserungen in den beiden Gruppen bezüglich der Partnerschaftsqualität*

Paare, die sowohl individuelles als auch dyadisches Coping im Training geübt hatten (ursprüngliches Training), berichten 2 Wochen nach dem Training über eine signifikant höhere Zunahme der Partnerschaftsqualität, ( $F(1,53) = 6,63; p < 0,05$ ) als Paare, die vor allem das dyadische Coping geübt hatten (revidiertes Training). Die Effektstärken zeigen ebenso, dass Frauen wie Männer nach der Teilnahme am ursprünglichen Training eine stärkere Zunahme der Partnerschaftsqualität aufweisen ( $d = 0,54$  bei den Frauen,  $d = 0,56$  bei den Männern) als die Paare, die am revidierten Training teilgenommen hatten.

#### *Verbesserungen in den beiden Gruppen bezüglich der Kompetenzen*

Da sich die beiden Gruppen beim Prä-Messzeitpunkt nicht signifikant bezüglich des individuellen Copings, des dyadischen Copings und der Kommunikationsqualität unterscheiden, wird jeweils der Gruppeneffekt interpretiert, um Aufschluss über unterschiedliche Verbesserungen der beiden Gruppen zu erhalten.

#### *Verbesserungen in den beiden Gruppen bezüglich des individuellen Copings*

Zwei Wochen nach dem Training zeigen sich keine signifikanten Unterschiede zwischen den beiden Gruppen sowohl beim funktionalen individuellen Coping als auch beim dysfunktionalen individuellen Coping (Tab. 1).

Die signifikanten Zeit-Effekte der ANOVAS bei fast allen dysfunktionalen und bei 3 funktionalen individuellen Copingstrategien weisen darauf hin, dass die Paare nach beiden

Trainingsversionen einen Anstieg des funktionalen Copings und eine Abnahme des dysfunktionalen Copings verzeichnen. Es zeigt sich damit, dass die Kürzung des Trainings keine substantiellen Einbußen bei den positiven Veränderungen des individuellen Copings verursacht (Tab. 2).

Zur weiteren statistischen Absicherung der Befunde wurden Effektstärken für die Subskalen des individuellen Copings berechnet. Bei den Frauen liegen in Bezug auf das funktionale individuelle Coping Effektstärken zugunsten des ursprünglichen Trainings bei der positiven Palliation ( $d = 0,68$ ), der positiven Umbewertung ( $d = 0,37$ ) und auch bei der positiven Selbstverbalisation ( $d = 0,37$ ) vor. Auch bei den Männern sprechen die Effektstärken bei der positiven Umbewertung ( $d = 0,29$ ), der positiven Selbstverbalisation ( $d = 0,30$ ) sowie bei der aktiven Einflussnahme ( $d = 0,40$ ) zugunsten des ursprünglichen Trainings. Umgekehrt nimmt nach der Teilnahme am revidierten Training bei den Frauen das Vorwurfsverhalten an den Partner ( $d = -0,56$ ) stärker ab, während bei den Männern die Suche nach sozialer Unterstützung ( $d = -0,40$ ) stärker zunimmt.

Die Effektstärken sprechen eher zugunsten des ursprünglichen Trainings. Eher für das revidierte Training spricht allerdings die Abnahme des Vorwurfsverhaltens der Frauen, das laut Gottman [1994] im Sinne von «criticism» innerhalb der Kommunikation als Scheidungsprädiktor gilt. Dass die Männer nach der Teilnahme am revidierten Training häufiger soziale Unterstützung anfordern, könnte darauf zurückgeführt werden, dass die starke Gewichtung des dyadischen Copings dazu führt, dass sich die Männer nach dem Training die für sie sonst eher atypische Copingstrategie der Suche nach sozialer Unterstützung in Stress-Situationen stärker zugestehen können, während die ursprüngliche Version des Trainings, welche individuellem und dyadischem Coping gleich viel Gewicht gibt, bei Männern eher das Stereotyp des «unabhängigen Copers» zu fördern scheint, der seine Probleme ohne die Hilfe anderer löst [Doyle, 1985; McCall und Struthers, 1994; Renzetti und Curran, 1989; Vingerhoets und Van Heck, 1990]. Aber insgesamt profitieren Frauen wie Männer in Bezug auf das individuelle Coping stärker vom ursprünglichen Training.

#### *Verbesserungen in den beiden Gruppen bezüglich des dyadischen Copings*

Es zeigt sich, dass sich die beiden Gruppen nicht bezüglich der Veränderungen des dyadischen Copings unterscheiden, was bei gleichzeitigem Zeit-Effekt bedeutet, dass sich beide Gruppen nach dem Training in Bezug auf das dyadische Coping gleich stark verbessert haben (Tab. 3). Erstaunlicherweise findet die veränderte Gewichtung im revidierten Training keinen Niederschlag in einer stärkeren Verbesserung des dyadischen Copings, wie wir es erwartet hätten. Es scheint so zu sein, dass das Training des individuellen Copings einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Verbesserung auch des dyadischen Copings ausübt.

**Tab. 1.** Unterschiede zwischen den beiden Trainings bezüglich Veränderungen des funktionalen individuellen Copings (IC)

	Frauen (n = 30)				Männer (n = 30)			
	t1		t2		t1		t2	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
<i>Ursprüngliches Training</i>								
Gesamtwert Funktionales IC	2,94	0,51	3,17	0,52	2,92	0,50	3,17	0,51
Positive Palliation	3,00	1,02	3,32	0,77	2,73	0,94	3,18	0,98
Soziale Unterstützungssuche	2,83	0,70	2,81	0,68	2,27	0,58	2,25	0,89
Humor	2,33	0,71	2,54	0,69	2,57	0,82	2,75	1,04
Emotionale Informationssuche	3,30	0,92	3,29	1,12	2,77	0,90	2,86	0,97
Sachliche Informationssuche	3,60	1,00	3,68	0,90	3,63	0,81	3,82	0,86
Positive Umbewertung	2,67	0,96	2,93	0,90	2,87	0,73	3,25	1,00
Positive Selbstverbalisation	3,18	0,70	3,43	0,68	3,27	0,72	3,43	0,75
Aktive Einflussnahme	3,40	0,86	3,71	0,71	3,47	0,78	3,89	0,74
<i>Revidiertes Training</i>								
Gesamtwert Funktionales IC	3,08	0,59	3,07	0,52	2,92	0,49	3,11	0,54
Positive Palliation	3,20	0,96	2,96	0,81	2,63	1,07	3,04	0,94
Soziale Unterstützungssuche	2,93	0,83	2,96	0,76	2,37	0,72	2,70	0,67
Humor	2,33	0,80	2,37	0,79	2,40	0,77	2,78	0,80
Emotionale Informationssuche	3,53	1,01	3,81	0,88	3,03	0,96	3,22	1,09
Sachliche Informationssuche	3,83	0,83	3,93	0,83	3,73	0,91	3,63	0,84
Positive Umbewertung	2,70	0,95	2,59	0,75	2,90	1,14	3,11	1,01
Positive Selbstverbalisation	3,45	0,74	3,48	0,69	3,25	0,73	3,19	0,79
Aktive Einflussnahme	3,52	0,91	3,67	0,83	3,67	0,80	3,74	0,76

	F-Werte (Between- und Within-Effekte)					
	Time	Zeit × Gruppe	Gruppe	sex	PFB Frau	PFB Mann
Gesamtwert Funktionales IC	16,09 ***	3,37+	0,24	0,02	1,18	0,90
Positive Palliation	6,87**	2,16	0,39	0,12	0,81	0,00
Soziale Unterstützungssuche	0,53	3,04+	1,28	0,00	0,00	7,03 **
Humor	9,77***	0,01	0,85	0,04	0,71	2,01
Emotionale Informationssuche	2,36	1,39	1,96	0,00	1,46	2,28
Sachliche Informationssuche	2,03	0,17	0,61	0,89	0,34	0,61
Positive Umbewertung	2,02	2,23	0,78	0,01	0,00	0,52
Positive Selbstverbalisation	3,07+	3,31+	0,13	0,39	1,71	0,01
Aktive Einflussnahme	16,05 ***	2,52	0,00	0,23	2,50	0,04

Multivariate Effekte über die 8 Subskalen des funktionalen IC: Zeit:  $F(8,41) = 4,06$ ;  $p < 0,01$ ; Gruppe:  $F(8,41) = 0,91$ , ns.; Geschlecht:  $F(8,41) = 8,28$ ,  $p < 0,001$ ; Zeit × Gruppe  $F(8,41) = 1,56$ ,  $p < 0,001$ ; Partnerschaftszufriedenheit (PFB) der Frau:  $F(8,41) = 1,29$ ,  $p = ns.$ ; Partnerschaftszufriedenheit (PFB) des Mannes;  $F(8,41) = 1,40$ ,  $p = ns.$   
 +:  $p < 0,10$ ; \*:  $p < 0,05$ ; \*\*:  $p < 0,01$ ; \*\*\*:  $p < 0,001$ .

Zur statistischen Absicherung der Befunde wurden auch zum dyadischen Coping Effektstärken berechnet. Bei den Frauen sprechen die Effektstärken eindeutig zugunsten des ursprünglichen Trainings: Sie berichten über eine stärkere Zunahme des eigenen positiven emotionalen und sachlichen supportiven dyadischen Copings ( $d = 0,56$ ), eine stärkere Zunahme des positiven emotionalen und sachlichen supportiven dyadischen Copings des Partners ( $d = 0,91$ ), einen größeren Anstieg des gemeinsamen emotionalen dyadischen Copings ( $d = 0,31$ ), des gemeinsamen sachlichen dyadischen Copings ( $d = 0,52$ ) und des Gesamtwerts des dyadischen Copings ( $d = 0,92$ ). Für die Männer sprechen die Effektstärken ebenfalls eher zugunsten des ursprünglichen Trainings: Sie berichten über eine

stärkere Zunahme des positiven emotionalen und sachlichen supportiven dyadischen Copings der Partnerin ( $d = 0,33$ ) sowie über eine größere Steigerung des gemeinsamen sachlichen dyadischen Copings.

Das Training sowohl der individuellen als auch der dyadischen Copingkompetenzen scheinen die Paare eher zu positiver gegenseitiger Unterstützung und zu gemeinsamer Stressbewältigung zu befähigen. Diese Ergebnisse könnten dadurch zu erklären sein, dass innerhalb des individuellen Copings großer Wert auf den Einfluss der dysfunktionalen Copingstrategien auf die eigene Stressreduktion und das eigene Befinden, aber auch auf das Befinden des Partners (z.B. als Konsequenz von Partnervorwürfen) gelegt wird. Es scheint logisch, dass

**Tab. 2.** Unterschiede zwischen den beiden Trainings bezüglich Veränderungen des dysfunktionalen individuellen Copings (IC)

	Frauen (n = 30)				Männer (n = 30)			
	t1		t2		t1		t2	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
<i>Ursprüngliches Training</i>								
Gesamtwert Dysfunktionales IC	2,89	0,51	2,60	0,46	2,56	0,51	2,33	0,39
Informationsunterdrückung	2,50	1,07	2,68	0,98	2,70	0,95	2,79	0,96
Sozialer Vergleich	2,77	1,14	2,57	0,96	2,33	0,96	2,00	0,77
Rumination	4,17	0,79	3,54	0,92	3,23	1,14	2,96	1,10
Selbstvorwürfe	2,93	0,78	2,64	0,91	2,83	0,95	2,71	0,98
Vorwürfe an Partner	2,80	1,03	2,39	0,74	2,03	0,76	1,89	0,57
Fremdvorwürfe (im Stillen)	2,83	0,79	2,75	0,84	2,38	0,78	2,00	0,47
Negativer emotionaler Ausdruck	2,67	0,88	2,54	0,88	2,47	0,86	2,11	0,74
Evasion	2,63	1,07	2,61	0,96	2,93	1,05	3,00	0,77
Negative Palliation	2,60	0,93	2,20	0,71	2,42	0,83	2,14	0,88
<i>Revidiertes Training</i>								
Gesamtwert Dysfunktionales IC	2,71	0,39	2,51	0,49	2,70	0,41	2,44	0,45
Informationsunterdrückung	2,30	0,99	2,41	0,97	2,53	0,90	2,56	0,70
Sozialer Vergleich	2,57	1,01	2,50	0,81	2,63	0,93	2,31	0,84
Rumination	3,80	0,85	3,44	0,89	3,43	0,86	3,19	0,92
Selbstvorwürfe	3,00	0,79	2,67	0,92	2,57	0,86	2,52	0,89
Vorwürfe an Partner	2,66	0,67	2,67	0,78	2,47	0,97	2,07	0,83
Fremdvorwürfe (im Stillen)	2,62	0,78	2,44	0,80	2,60	0,81	2,22	0,80
Negativer emotionaler Ausdruck	2,53	0,82	2,59	0,89	2,73	1,01	2,56	0,89
Evasion	2,73	0,98	2,48	0,70	3,03	1,07	2,81	0,96
Negative Palliation	2,22	1,00	1,91	0,93	2,42	0,78	2,15	0,68

	F-Werte (Between- und Within-Effekte)					
	Time	Zeit × Gruppe	Gruppe	sex	PFB Frau	PFB Mann
Gesamtwert Dysfunktionales IC	40,35***	0,45	0,04	4,96*	3,02+	0,25
Informationsunterdrückung	1,41	0,05	2,89	2,43	0,05	1,65
Sozialer Vergleich	5,84**	0,00	0,45	3,95	4,91*	1,46
Rumination	9,54***	0,11	0,00	12,08***	0,01	0,23
Selbstvorwürfe	6,47**	0,00	0,57	1,50	0,84	1,25
Vorwürfe an Partner	7,66**	0,15	1,64	17,03***	0,74	0,30
Fremdvorwürfe (im Stillen)	14,24***	0,00	0,27	9,57***	0,38	0,17
Negativer emotionaler Ausdruck	2,39	2,43	0,64	2,63	0,06	1,60
Evasion	2,31	2,08	0,09	4,01*	3,51+	0,57
Negative Palliation	22,26***	0,63	1,20	0,33	0,96	0,36

Multivariate Effekte über die 9 Subskalen des dysfunktionalen IC: Zeit:  $F(9,40) = 4,51$ ;  $p < 0,001$ ; Gruppe:  $F(9,40) = 1,24$ , ns.; Geschlecht:  $F(9,40) = 4,76$ ,  $p < 0,001$ ; Zeit × Gruppe  $F(9,40) = 0,62$ , ns.; Partnerschaftszufriedenheit (PFB) der Frau:  $F(9,40) = 0,97$ , ns.; Partnerschaftszufriedenheit (PFB) des Mannes:  $F(9,40) = 1,29$ , ns.  
 +:  $p < 0,10$ ; \*:  $p < 0,05$ ; \*\*:  $p < 0,01$ ; \*\*\*:  $p < 0,001$ .

die Absenz von dysfunktionalen Copingstrategien (Vorwürfe, Evasion, Passivität) erst die Voraussetzung schafft, um in Stress-Situationen die Verbundenheit mit dem Partner zu erhalten und die Partnerschaft als Ressource nützen zu können.

#### *Verbesserungen in den beiden Gruppen bezüglich der Kommunikation*

In Bezug auf die Kommunikation verbessern sich die beiden Gruppen in der Abnahme der eigenen negativen Kommunikation unterschiedlich. Es zeigt sich, dass die Paare, die am ursprünglichen Training teilgenommen hatten, eine stärkere

Abnahme der eigenen negativen Kommunikation verzeichnen als die Paare, die am revidierten Training teilgenommen hatten (Tab. 4).

Auch für die Kommunikationskompetenz wurden zur weiteren statistischen Absicherung der Befunde Effektstärke für die 6 konstruktiven und 13 problematischen Kommunikationsverhaltensweisen berechnet. Frauen gelingt es nach der Teilnahme am ursprünglichen Training besser zuzuhören ( $d = 0,30$ ), den Partner weniger zu bedrohen ( $d = 0,40$ ), den Partner weniger zu unterbrechen ( $d = 0,43$ ) und weniger Gewalt ( $d = 0,37$ ) anzuwenden. Den Männern ihrerseits gelingt es



**Tab. 3.** Unterschiede zwischen den beiden Trainings bezüglich Veränderungen des dyadischen Copings (DC)

	Frauen (n = 30)				Männer (n = 30)			
	t1		t2		t1		t2	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
<i>Ursprüngliches Training</i>								
Gesamtwert DC	3,97	0,35	4,16	0,42	3,90	0,49	4,10	0,39
Stress-Signalisation	3,93	0,65	4,01	0,66	3,47	0,75	3,68	0,69
Eigenes positives emotionales und sachliches supportives DC	3,78	0,66	3,80	0,59	3,62	0,54	3,75	0,55
Eigenes negatives emotionales und sachliches supportives DC	2,17	0,48	2,03	0,44	2,28	0,42	2,01	0,45
Positives emotionales und sachliches supportives DC des Partners	2,99	0,81	3,57	0,65	3,27	0,92	3,51	0,63
Negatives emotionales und sachliches supportives DC des Partners	2,54	0,76	2,12	0,68	1,96	0,60	1,86	0,49
Gemeinsamer Rückzug	2,83	0,99	2,57	0,79	2,67	0,88	2,36	0,68
Gemeinsames emotionales DC	2,15	0,60	2,24	0,55	2,14	0,56	2,37	0,70
Gemeinsames sachliches DC	3,47	0,89	3,77	0,65	3,57	0,63	3,94	0,56
<i>Revidiertes Training</i>								
Gesamtwert DC	4,13	0,39	4,10	0,44	3,91	0,36	4,08	0,57
Stress-Signalisation	4,02	0,77	4,04	0,66	3,40	0,71	3,64	0,83
Eigenes positives emotionales und sachliches supportives DC	3,72	0,75	3,58	0,79	3,61	0,61	3,72	0,82
Eigenes negatives emotionales und sachliches supportives DC	2,00	0,46	2,06	0,48	2,36	0,60	2,16	0,59
Positives emotionales und sachliches supportives DC des Partners	3,31	0,85	3,19	0,79	3,48	0,78	3,50	0,98
Negatives emotionales und sachliches supportives DC des Partners	2,19	0,75	2,15	0,79	1,91	0,41	1,79	0,49
Gemeinsamer Rückzug	2,77	0,90	2,81	1,08	2,86	0,95	2,63	0,97
Gemeinsames emotionales DC	2,27	0,55	2,22	0,59	2,35	0,74	2,40	0,68
Gemeinsames sachliches DC	3,66	0,61	3,68	0,70	3,66	0,57	3,78	0,72
F-Werte (Between- und Within-Effekte)								
	Time	Zeit × Gruppe	Gruppe	sex	PFB Frau	PFB Mann		
Gesamtwert	7,56**	1,69	0,89	2,13	6,91**	4,91*		
Stress-Signalisation	5,30*	0,01	1,04	8,65***	1,68	6,18*		
Eigenes positives emotionales und sachliches supportives DC	0,20	0,23	1,91	0,14	3,47*	3,14		
Eigenes negatives emotionales und sachliches supportives DC	10,46***	1,22	0,75	6,07*	2,45	0,47		
Positives emotionales und sachliches supportives DC des Partners	2,62	6,25*	0,53	2,56	7,08**	2,40		
Negatives emotionales und sachliches supportives DC des Partners	4,06*	3,15+	0,18	8,84***	3,75+	0,05		
Gemeinsamer Rückzug	3,80+	0,50	2,58	0,48	2,70	0,34		
Gemeinsames emotionales DC	2,56	2,25	0,13	0,95	0,75	3,80+		
Gemeinsames sachliches DC	3,96*	3,86*	0,68	0,56	3,67+	2,16		

Multivariate Effekte über die acht zusammengefassten Subskalen des dyadischen Copings:

Zeit:  $F(8,41) = 1,89$ ;  $p < 0,1$ ; Gruppe:  $F(8,41) = 0,60$ , ns.; Geschlecht:  $F(8,41) = 4,18$ ,  $p < 0,001$ ; Zeit × Gruppe  $F(8,41) = 1,20$ , ns.

Partnerschaftszufriedenheit (PFB) der Frau:  $F(8,41) = 1,12$ , ns.; Partnerschaftszufriedenheit (PFB) des Mannes:  $F(8,41) = 0,94$ , ns.

+:  $p < 0,10$ ; \*:  $p < 0,05$ ; \*\*:  $p < 0,01$ ; \*\*\*:  $p < 0,001$ .

besser, ihre Sichtweise zu erklären ( $d = 0,33$ ), konstruktive Lösungen zu suchen ( $d = 0,46$ ) und zuzuhören ( $d = 0,33$ ).

Nach der Teilnahme am revidierten Training dagegen ist bei den Frauen die Zunahme der eigenen positiven Kommunika-

tion ( $d = 0,65$ ) höher, aber es bestehen keine relevanten Unterschiede in der Abnahme der eigenen negativen Kommunikation ( $d = -0,18$ ). Auf der Ebene der konstruktiven und problematischen Kommunikationsverhaltensweisen nimmt

**Tab. 4.** Unterschiede zwischen den beiden Trainings bezüglich Kommunikationsveränderungen

	Frauen (n = 30)				Männer (n = 30)			
	t1		t2		t1		t2	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Eigene Kommunikation								
<i>Ursprüngliches Training</i>								
Positiv	4,03	0,90	3,85	0,73	3,61	0,64	3,73	0,60
Negativ	2,37	0,59	2,24	0,60	2,28	0,56	2,05	0,47
<i>Revidiertes Training</i>								
Positiv	4,06	0,79	4,20	0,72	3,83	0,69	3,81	0,71
Negativ	2,05	0,41	1,94	0,31	2,09	0,44	1,95	0,53
	F-Werte (Between- und Within-Effekte)							
	Time	Zeit × Gruppe		Gruppe	sex	PFB Frau	PFB Mann	
Positiv	0,03	0,01	0,41		5,31*	4,93*	1,11	
Negativ	13,57***	2,77+	4,53*		0,39	0,96	0,31	

Multivariate Effekte: Zeit:  $F(2,49) = 7,01$ ;  $p < 0,01$ ; Gruppe:  $F(2,49) = 2,34$ , ns.; Geschlecht:  $F(2,49) = 3,63$ ,  $p < 0,05$ ; Zeit × Gruppe  $F(2,49) = 1,51$ , ns.; Partnerschaftszufriedenheit (PFB) der Frau:  $F(2,49) = 2,43$ , ns.; Partnerschaftszufriedenheit (PFB) des Mannes:  $F(2,49) = 1,30$ , ns.  
 +:  $p < 0,10$ ; \*:  $p < 0,05$ ; \*\*\*:  $p < 0,001$ .

bei den Frauen das Nachfragen stärker zu ( $d = -0,80$ ) und sie berichten über eine höhere Abnahme der Verächtlichkeit ( $d = -0,35$ ) und des Dominierens ( $d = -0,37$ ). Bei den Männern zeigt sich nach der Teilnahme am revidierten Training, dass die eigene positive Kommunikation stärker steigt ( $d = -0,36$ ) und auch die eigene negative Kommunikation stärker abnimmt ( $d = -0,37$ ). Auf Subskalenniveau zeigt sich, dass sich Männer nach der Teilnahme am revidierten Training weniger zurückziehen ( $d = -0,40$ ), weniger verächtlich sind ( $d = 0,34$ ) und weniger Gewalt anwenden ( $d = -0,27$ ).

Die Effektstärken sprechen hier sowohl für die ursprüngliche als auch revidierte Version des Trainings. Innerhalb des ursprünglichen Trainings wird eher die Fähigkeit gefördert, in Stress-Situationen ruhig zu bleiben, weniger Zwangsprozesse zu initiieren, dem Partner zuzuhören und konstruktive Lösungen zu suchen.

Bei der revidierten Version des Trainings zeigt sich, dass das intensive Üben der Gesprächsregeln nach Hahlweg und Schröder [1993] bei den Frauen häufigeres Nachfragen ausgelöst hat, und dazu geführt hat, dass sie weniger dominieren, und ebenso wie die Männer auch weniger Verachtung in ihrer Kommunikation zeigen. Wesentlich für das revidierte Training scheint uns das Ergebnis, dass sich Männer im Anschluss in Stress-Situationen weniger zurückziehen. Verachtung, Dominieren und auch Rückzug sind nach Gottman [1994] maßgebliche Scheidungsprädiktoren innerhalb der Kommunikation.

## Diskussion

Ziel der vorliegenden Untersuchung war es, zwei Varianten des Freiburger Stresspräventionstrainings für Paare (FSPT) zu

vergleichen. Im revidierten Training wurde mehr Gewicht auf das dyadische Coping gelegt, weil die Ergebnisse der zwei Längsschnittstudien von Bodenmann und Cina [1999, 2000] dem dyadischen Coping längerfristig einen höheren prädiktiven Wert für die Partnerschaftsqualität zusprachen als dem individuellen Coping und weil von vielen Paaren der Wunsch nach einer stärkeren Konzentrierung auf die gemeinsame Stressbewältigung und eine Verkürzung des Trainings auf 2 Tage geäußert worden war.

Die Ergebnisse sprechen deutlich für einen größeren Nutzen des ursprünglichen Trainings, in dem individuelles Coping und dyadisches Coping gleichermaßen trainiert worden sind. Bereits 2 Wochen nach dem Training berichten diese Paare über eine positivere Veränderung der Partnerschaftsqualität und über stärkere Verbesserungen bezüglich der Aufmerksamkeit für den Partner, der Paar-Kommunikation, des dyadischen Copings und der Art, Probleme zu lösen. Vor dem Hintergrund motivationaler Gesichtspunkte sind diese Ergebnisse bedeutsam, da die positiven Veränderungen die Paare ermutigen, die Kompetenzen weiterhin regelmäßig anzuwenden. Die Anwendungshäufigkeit der Kompetenzen hängt ihrerseits eng mit einer Zunahme der Partnerschaftsqualität innerhalb eines Jahres zusammen [Widmer et al., 1998]. Gleichzeitig erhöht die gestiegene Partnerschaftsqualität die Wahrscheinlichkeit gemeinsamer Stressbewältigung [Bodenmann, 2000], womit ein zirkulärer Beeinflussungsprozess zwischen dyadischem Coping und Partnerschaftsqualität initiiert werden konnte.

Die Gruppenvergleiche zur Verbesserung der Coping- und Kommunikationskompetenzen zeigen kaum Unterschiede zwischen den Trainingsvarianten, was eine Beibehaltung des gekürzten Trainings nahe legen könnte. Hingegen zeigen die Effektstärken auch bei den Kompetenzen, dass Paare stärker

von der ursprünglichen Trainingsvariante profitieren konnten. Frauen, die auch das individuelle Coping trainiert haben, können sich nach dem Training stärker beruhigen, wenden mehr positive Umbewertung und positive Selbstverbalisation an. Die Männer ihrerseits wenden ebenso häufiger positive Umbewertung und positive Selbstverbalisation an und verhalten sich nach dem ursprünglichen Training in Stress-Situationen aktiver. Insbesondere diese Copingstrategie fungiert in den beiden Längsschnittstudien von Bodenmann und Cina [1999, 2000] als Prädiktor für die längerfristige Partnerschaftszufriedenheit der Frau.

Während nach der Teilnahme am ursprünglichen FSPT die stärkeren Verbesserungen bezüglich des individuellen Copings nicht erstaunen, zeigen die Effektstärken des dyadischen Copings, dass Paare nach der Teilnahme am ursprünglichen Training auch über stärkere Zunahmen der eigenen Unterstützung für den Partner und der erhaltenen Unterstützung durch den Partner in Stress-Situationen berichten. Ebenso geben diese Paare an, häufiger den Stress emotional und sachlich gemeinsam zu bewältigen. Dieses Ergebnis spricht nun deutlich für die Bedeutung des individuellen Copings auch für das dyadische Coping. Es scheint uns naheliegend, dass Personen, die sich selber besser beruhigen können, besser umbewerten können und mit sich auch positivere Selbstgespräche in Stress-Situationen führen können, auch dem Partner weniger gestresst gegenüber treten und somit erst als Ressource zur Verfügung stehen. Es zeigt sich auch in den Ergebnissen zur Kommunikation, dass Paare, die an der ur-

sprünglichen Version des Trainings teilgenommen haben, über eine stärkere Bereitschaft zuzuhören berichten, den Partner weniger zu unterbrechen, die eigene Sichtweise zu erklären und nach konstruktiven Lösungen zu suchen. Diese Kommunikationsfertigkeiten bedingen, dass Personen sich selbst in einen emotional ruhigen Zustand versetzen können, was die Fähigkeit zur Selbstberuhigung in einer Stress-Situation voraussetzt.

Da die destruktiven Kommunikationsformen wie Verächtlichkeit, Dominieren und Rückzug, die nach Gottman [1994] Scheidungsprädiktoren darstellen, nach der revidierten Version des Freiburger Stresspräventionstrainings für Paare stärker zurückgehen, scheint es uns angezeigt, den zeitlichen Rahmen des Trainings erneut von 15 auf 18 Stunden heraufzusetzen. Die Ergebnisse sprechen klar dafür, dass für eine befriedigende Stressbewältigung in der Partnerschaft nicht nur Partnerschaftskompetenzen, sondern auch individuelle Kompetenzen trainiert werden müssen. Entgegen systemischen und allgemeinen paartherapeutischen Annahmen sprechen unsere Resultate für die Notwendigkeit der Förderung individueller *und* dyadischer Kompetenzen in Präventionstrainings und Paartherapien, wenn sich die Partnerschaftsqualität von Paaren positiv verändern soll.

## Dank

Das Projekt wird vom Schweizerischen Nationalfonds (Projekt Nr. 114-046820,96) finanziell unterstützt.

## Literatur

- Bodenmann G: Prävention bei Paaren: Ein bewältigungsorientierter Zugang. *System Familie* 1996;9:74–81.
- Bodenmann G: Stress und Partnerschaft. *Gemeinsam den Alltag bewältigen*. Bern, Huber, 1997.
- Bodenmann G: Stress und Coping bei Paaren. Göttingen, Hogrefe, 2000.
- Bodenmann G, Cina A: Der Einfluss von Stress, individueller Belastungsbewältigung und dyadischem Coping auf die Beziehungsqualität und -stabilität: Ergebnisse einer 4-Jahres-Längsschnittstudie. *Z Klin Psychol* 1999;28:130–139.
- Bodenmann G, Cina A: Stress und Coping als Prädiktoren für Scheidung: eine prospektive Fünf-Jahres-Längsschnittstudie. *Z Familienforsch* 2000;2:5–20.
- Bodenmann G, Cina A, Widmer K: Prävention bei Paaren unter Einbezug der Förderung von Copingfertigkeiten: Ergebnisse der 6-Monate-Katamneseuntersuchung zur Wirksamkeit des Freiburger Stresspräventionstrainings. *Verhaltensther Verhaltensmed* 1999;20: 249–273.
- Bodenmann G, Perrez M, Cina A, Widmer K: Verbesserung der individuellen Belastungsbewältigung im Rahmen des Freiburger Stresspräventionstrainings (FSPT): Ergebnisse einer 1-Jahres-Follow-up-Untersuchung. *Z Gesundheitspsychol* 2002 (im Druck).
- Bodenmann G, Widmer K, Cina A: Das Freiburger Stresspräventionstraining. Erste empirische Ergebnisse zur Wirksamkeit. *Familiendynamik* 2000;1:55–69.
- Christensen A, Shenk JL: Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. *J Consult Clin Psychol* 1991;59: 458–463.
- Doyle JA: Sex and gender: The human experience. Dubuque, Brown, 1985.
- D’Zurilla TJ, Goldfried MR: Problem-solving and behaviour modification. *J Abnorm Psychol* 1971;78: 107–126.
- Gottman JM: *What predicts divorce?* Hillsdale, Erlbaum, 1994.
- Hahlweg K: Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik. Göttingen, Hogrefe, 1996.
- Hahlweg K, Schröder B: Kommunikationstraining; in Linden M, Hautzinger M (Hrsg): *Verhaltenstherapie*. Berlin, Springer, 1993, pp 193–200.
- Jacobson NS: Behavioral couple therapy: A new beginning. *Behav Ther* 1992;23:493–506.
- Janke W, Erdmann G, Kallus W (Hrsg): *Stressverarbeitungsfragebogen (SVF)*. Handanweisung. Göttingen, Hogrefe, 1985.
- Laux L, Weber H: Bewältigung von Emotionen; in Scherer KR (Hrsg): *Enzyklopädie der Psychologie: Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung*, Bd 3. Göttingen, Hogrefe, 1990, pp 107–151.
- Lazarus RS, Folkman S: *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, Springer, 1984.
- McCall ME, Struthers NJ: Sex, Sex-Role Orientation and Self-Esteem as Predictors of Coping Style. *J Soc Behav Personality* 1994;9:801–810.
- Minuchin S: *Familie und Familientherapie. Theorie und Praxis der strukturellen Familientherapie*. Stuttgart, Klett-Cotta, 1977.
- Reicherts M, Perrez M: *UBV. Umgang mit belastenden Situationen im Verlauf*. Bern, Huber, 1992.
- Renzetti CM, Curran DJ: *Women, Men and Society*. Boston, Allyn and Bacon, 1989.
- Vingerhoets AJM, Van Heck GL: Gender, coping and psychosomatic symptoms. *Psychol Med* 1990;20:125–135.
- Widmer K, Bodenmann G, Cina A: Das Freiburger Stresspräventionstraining (FSPT): Theoretischer Hintergrund und empirische Wirksamkeit. 41. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie. Dresden, 1998, 27. September–1. Oktober.