

Kommunikations- und Konfliktverhalten in Liebesbeziehungen

12. Jänner 2011

Proseminar Sozialpsychologie
Partnerwahl, Freundschaft, Liebe
LV Nr. 200462

Mag. Dr. Andreas Olbrich-Baumann

Daniela Rakowitz 0803714
Roland Mitterberger 0847472
Cornelia Oberndorfer 0867516

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Lern- und verhaltenstheoretische Ansätze	4
3. Gottmans Theorie der ehelichen Stabilität	4
3.1. Modell der triadischen Balance	5
3.2. Die vier apokalyptischen Reiter	5
3.3. Paartypologie	7
3.4. Kritik	9
4. Kommunikationsstrategien	11
4.1 Erfolge der verschiedenen Kommunikationsstrategien	12
4.2 Konzeptualisierung und Codierung	13
4.3 Das Rapid Marital Interaction Coding System (MICS)	13
4.3.1 Negative Codes	14
4.3.2 Positive Codes	14
4.3.3 Neutraler Code	15
4.3.4 Nicht näher definierter Code	15
4.3.5 Anwendung des Instruments	16
5. Studie	16
5.1 Methode	16
5.2 Vorgehensweise und Ablauf	17
5.3 Größen	17
5.4 Ergebnisse	20
6. Zusammenfassung	20
7. Literaturverzeichnis	21

1. Einleitung

Eine glückliche Partnerschaft zu führen gehört zu den zentralsten Wünschen der Menschen und steht in Untersuchungen meist an erster oder zweiter Stelle (nach Gesundheit) innerhalb der Wunschhierarchien. Neun von zehn Befragten geben an, dass ein glückliches Partnerschafts- und Familienleben für sie vorrangig sei und zu den wichtigsten Werten in ihrem Leben gehöre. Gemäß diesen Vorstellungen ist eine glückliche Partnerschaft durch gegenseitigen Respekt, Liebe, Zärtlichkeit und Treue gekennzeichnet (Bodenmann, 2004).

Doch was braucht es, damit eine Partnerschaft längerfristig gelingt? Die psychologische Partnerschaftsforschung beschäftigt sich seit bald 30 Jahren intensiv mit dieser Frage und hat inzwischen ein empirisch gut abgestütztes Wissen zu Vorhersagefaktoren für die Partnerschaftsqualität und zu Risikofaktoren für die Entwicklung von Krisen und Scheidung bereitgestellt.

Ein Großteil der Befunde stützt sich dabei auf die systematische Untersuchung von Paaren in Konfliktgesprächen, welche auf der Grundlage von Videoaufnahmen mikroanalytisch ausgewertet werden. So wird ausgezählt, wie häufig eine bestimmte Kommunikationskategorie (z.B. verächtliche Kommunikation) auftritt und wie lange sie dauert. Diese Analysen, welche in der Regel auf einem Gespräch von zehn bis fünfzehn Minuten Dauer beruhen, erlauben einen verlässlichen Einblick in die Partnerschaftsqualität und -dynamik. Sie geben gleichzeitig Hinweise darauf, worauf ein Paar achten sollte und welche Kommunikationsfehler es begeht.

Längsschnittstudien erlauben die Abbildung von Partnerschaftsverläufen und -entwicklungen sowie die Vorhersage der Beziehungsqualität und -stabilität. Aufgrund von Merkmalen der Paare und deren Art, miteinander zu kommunizieren, kann heute der Verlauf einer Partnerschaft oder das Risiko für Scheidung vorhergesagt werden. Auf der Basis dieser aufwendigen Forschungsmethodik konnten zuverlässige und inzwischen international bestätigte Erkenntnisse über das Funktionsniveau von Paaren gewonnen werden.

Eine umfangreiche Anzahl der Forschungsarbeiten widmete sich der Untersuchung von Kommunikations- und Einflusstaktiken, die in Paarbeziehungen zur Problemlösung und Konflikt-Interaktion, angewandt werden. Man kam zu dem generellen Consensus, dass jegliches ablehnendes, kritisches oder forderndes Kommunikationsverhalten, und die damit verbundenen negativen Reaktionen des Partners zu einer geringeren Zufriedenheit in der

Beziehung führt (siehe Gottmann & Notarius, 2000; Weiss & Heymann, 1997, zitiert nach Overall et al, 2009).

Andere Forschungsarbeiten hingegen kamen zu den Ergebnissen, dass sowohl vermehrter Ausdruck negativer Affekte (z.B. Wut), als auch verstärkt negatives Kommunikationsverhalten (z.B. Feindseligkeit) langfristig durchaus mit einem relativem Anstieg der Beziehungs-Zufriedenheit verbunden sein kann, obwohl negative Strategien während einer Konflikt-Interaktion, in vielen Studien in einem negativen Zusammenhang mit Zufriedenheit in der Partnerschaft stehen.

Zusammenfassend geht man davon aus, dass die Präsenz negativer Kommunikation auf lange Sicht potentiell vorteilhaft für die Beziehung sein kann. So kann eine direkte Konfrontation mit Problemen und ein Einlassen auf Konflikte (was oft negative Affekte, wie Wut und Kritik mit sich bringt) eine wesentliche Rolle bei der Problemlösung und der Aufrechterhaltung einer langfristigen Beziehung spielen, weil negatives Kommunikationsverhalten den Partner dazu motivieren kann die gewünschte Veränderung herbeizuführen. Im Kontrast dazu kann die Präsenz positiver Kommunikation die Zufriedenheit in der Beziehung mit der Zeit zerstören, indem sie durch Konfliktvermeidung und/oder positiv-loyale Rückmeldungen kurzfristig zwar das Aufkommen von Konflikten reduziert, aber dadurch das Problem meist unbearbeitet bleibt (Overall et al, 2009).

2. Lern- und verhaltenstheoretische Ansätze

Die lern- und verhaltenstheoretischen Ansätze sind derzeit die empirisch am besten fundierten Paartheorien. Modelle der sozialen Lerntheorie beziehen sich auf die beobachtbare Kommunikation und Interaktion von Partnern und kognitiv-behaviorale Ansätze berücksichtigen zusätzlich Wahrnehmungen, Interpretationen und Attributionen (Lösel & Bender, 2003).

Zentrale Annahme dieser Modelle ist, dass der tägliche Umgang der Partner miteinander und vor allem das Verhalten in Konflikt- und Krisensituationen die Beziehungsqualität und Stabilität bestimmen. Folglich ergeben sich verschieden funktionale sowie dysfunktionale Kommunikations- und Interaktionsmuster (Lösel & Bender, 2003).

Nach Bodenmann (2000) spielt Kommunikationskompetenz in der Partnerschaft zweifellos die zentralste Rolle, denn sämtliche Modelle zum partnerschaftlichen Funktionsniveau beziehen die Kommunikation als ausschlaggebende Variable mit ein. Auch die Ergebnisse der

Partnerschaftsforschung der letzten 30 Jahre sprechen dafür, dass die Kommunikationskompetenz ein Hauptprädiktor für den Verlauf und die Stabilität von Paarbeziehungen ist. Engenhardt-Klein (2003) hält zusammenfassend fest, dass ein hohes Maß an gegenseitiger Verstärkung und wenig negative Verhaltensweisen im Rahmen dieser Forschungsperspektive für das Gelingen einer Partnerschaft im Wesentlichen verantwortlich gemacht werden.

3. Gottmans Theorie der ehelichen Stabilität

John M. Gottman an der University of Washington in Seattle ist einer der bedeutendsten psychologischen Eheforscher. Mit seinem Buch „Marital Interaction: Experimental Investigations“ legt er, auf Basis der lern- und verhaltenstheoretischen Ansätze, einen Grundstein für eine umfassende experimentell orientierte Eheforschung. In Quer- und Längsschnittstudien untersuchte er Kommunikationsprozesse bei Paaren, wobei er sowohl die kognitiven, verbalen und nonverbalen-emotionalen als auch die psychophysiologischen Interaktionsmuster analysierte.

In Gottmans Theorie der ehelichen Stabilität sind zum einen sehr gut die Befunde über den Zusammenhang von Beziehungsgestaltung und Beziehungsqualität erfasst, zum anderen beschreibt sie detailliert die Bedingungen, welche die Beziehung auf Dauer gefährden können.

3.1 Modell der triadischen Balance

Das Kernstück von Gottmans (1993) Theorie besteht aus der balancierten Triade von drei sich wechselseitig bedingten Faktoren: Kommunikation/Interaktion, Körperwahrnehmung und physiologischer Aktivierung. Von zentraler Bedeutung ist dabei der Kommunikationsfaktor, der sich aus dem Verhältnis aus positiven und negativen Kommunikationsereignissen der Paarinteraktion pro Zeiteinheit bestimmen lässt. In den Untersuchungen von Gottman (1993) hat sich herausgestellt, dass der Quotient aus positiven und negativen Kommunikationsereignissen 5:1 oder höher sein muss.

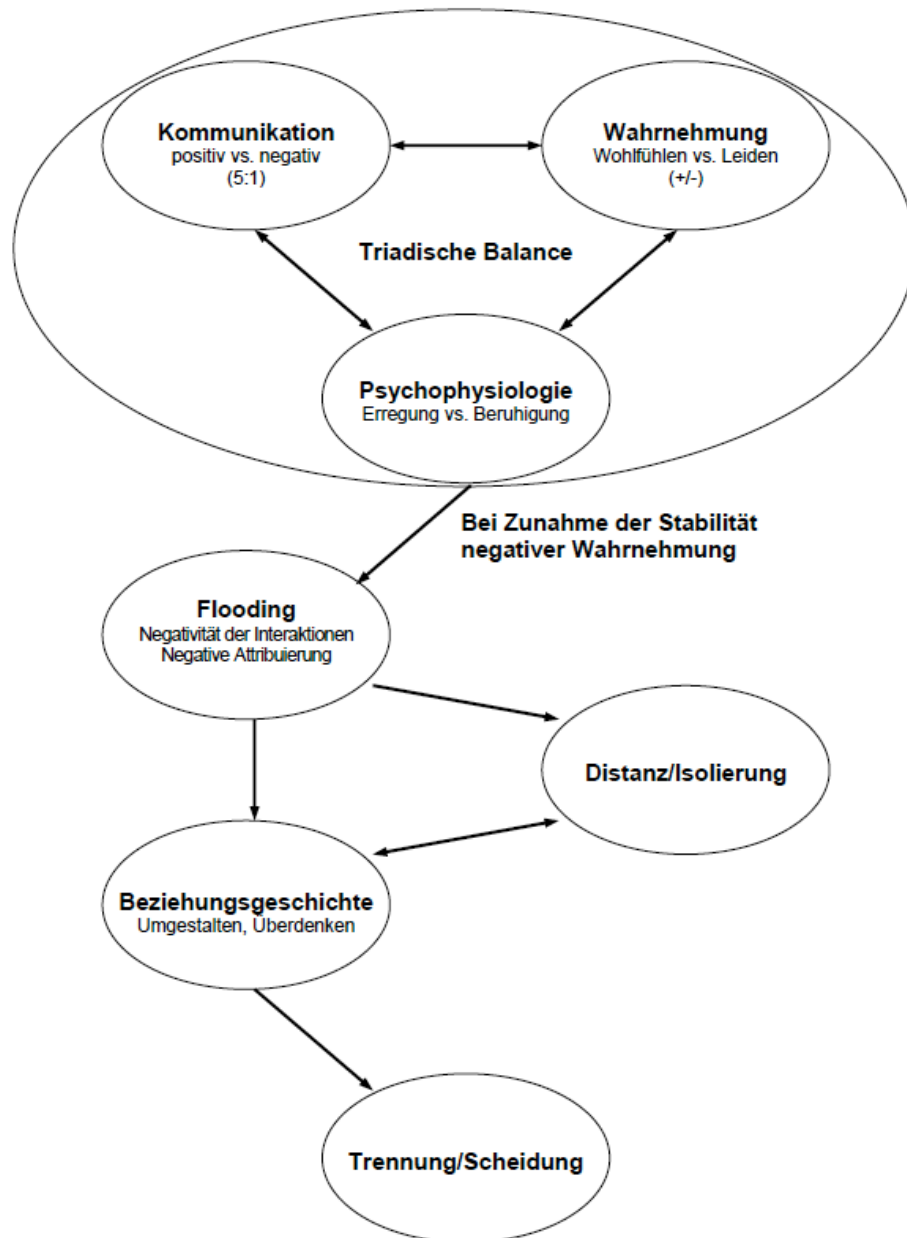


Abbildung 1 Modell der ehelichen Stabilität (nach Gottmann, 1994)

So lange bei einem Paar das Verhältnis von positiver und negativer Interaktion 5:1 beträgt stellt sich bei Auseinandersetzung relativ schnell psychophysiologische Beruhigung ein, die die Kompromissfähigkeit steigert. Beide Partner fühlen sich in der Beziehung wohl. Verringert sich das Verhältnis 5:1, so hat dies zur Folge, dass Auseinandersetzungen psychophysiologisch erregt verlaufen und sich die Wahrnehmung verändert. Die Wahrnehmung geht dabei fast übergangslos vom Zustand des Wohlfühlens in den Zustand des Leidens über. Die veränderte Wahrnehmung hat zur Folge, dass die Attributionsprozesse immer negativer und stabiler werden. Die Partner fühlen sich durch die steigende Negativität

der Interaktion überflutet („flooding“) und attribuieren stärker negativ. Dies kann zu Distanzierung und Isolierung der Partner führen und in der Folge beginnen die Partner, die Geschichte ihrer Beziehung umzugestalten und zu überdenken. Die Umgestaltung bringt mit sich, dass nun auch in der Erinnerung vorher positiver Aspekte der Beziehung negativer gesehen werden. Wenn dieses Stadium erreicht ist, ist der Schritt zur Trennung bzw. Scheidung nicht mehr groß.

3.2 Die vier apokalyptischen Reiter

Für Gottman (1994) lassen sich Kommunikationsmuster von Paaren identifizieren, die sich prospektiv als Risikofaktoren für die Beziehungsqualität und die Aufrechterhaltung einer Zweierbeziehung erweisen. Entscheiden sei, dass positive Kommunikationsereignisse wie sich anlächeln, sich zärtlich berühren, Komplimente machen oder Verständnis zeigen, in der Partnerinteraktion deutlich häufiger vorkommen als negative. Gottman (1994) bezeichnet die negativen Kommunikationsereignisse als die vier apokalyptischen Reiter auf dem Weg der Scheidung und Trennung, die das Modell der triadischen Balance aus dem Gleichgewicht bringen können. Entsprechend diesem Kaskadenmodell durchlaufen Paare in einer sich verschlechternden Beziehung eine bestimmte Abfolge von Stufen, auf welchen sie charakteristische Verhaltensmuster zeigen (Gottman 2000):

Der erste Reiter: *Kritik*

Die erste Stufe wird ausgelöst durch destruktive Vorwürfe, Anklagen oder kritische Bemerkungen zum Verhalten des Partners, die ihren Höhepunkt in einer generellen Verurteilung des anderen findet. Im Unterschied zur Beschwerde bedeutet persönliche Kritik, dass nicht eine konkrete Verhaltensweise, sondern die Persönlichkeit bzw. der Charakter des Partners angegriffen wird.

Der zweite Reiter: *Verachtung*

In weiterer Folge kommt zu gegenseitiger Verachtung, gestützt von zynischen Bemerkungen, Provokationen, Beleidigungen und Abwertung. Verachtung wird ausgedrückt mit der Absicht, den Partner zu beleidigen und emotional zu verletzen. Immer stehen verächtliche Verhaltensweisen mit sehr negativen Gedanken über den Partner in Zusammenhang - er ist dumm, verantwortungslos, inkompetent etc. Häufig finden sich Beleidigungen und Schimpfworte, feindseliger Humor, Spott und Verhöhnungen sowie eine feindselige Körpersprache (z.B. spöttisches Lächeln, Augenverdrehen).

Der dritte Reiter: *Defensivität*

Auf Kritik und Verachtung folgt die Stufe der Defensivität, die gekennzeichnet ist durch Gegenvorwürfe und Schuldzurückweisungen. Abwehr ist durchaus eine verständliche Reaktion, wenn man sich angegriffen fühlt, trotzdem führt sie eher zu einer Verschärfung als zu einer Lösung des Konflikts. Viele Menschen leugnen jede Verantwortung und bestehen darauf, dass sie keine Schuld trifft. Sie führen Rechtfertigungen an und berufen sich auf äußere Umstände, die sich der eigenen Kontrolle entziehen.

Oft wird mit gegenseitigen Beschuldigungen auf eine Beschwerde des Partners reagiert - sie ignorieren die vom Partner formulierten Vorwürfe völlig und parieren sofort mit einer eigenen Beschwerde. Eine häufige Strategie ist es auch, den eigenen Standpunkt ständig zu wiederholen, anstatt zu versuchen die Position des Partners zu verstehen.

Der vierte Reiter: *Rückzug*

In weiterer Folge reagiert der Partner mit Rückzug, er ignoriert das Gegenüber, bricht die Kommunikation ab und nimmt eine abblockende Haltung ein. Manche Menschen reagieren überhaupt nicht mehr, wenn ihr Partner sich über sie aufregt, andere äußern sich nur einsilbig oder wechseln schnell das Thema. Sobald ein Partner dazu übergeht, regelmäßig zu mauern, ist die Beziehung stark gefährdet. Oft berichten Menschen, die abblocken und sich zurückziehen, dass sie nur versuchen, eine neutrale Haltung einzunehmen. Dabei ignorieren sie jedoch die Wirkung, die der Rückzug auf den Partner hat: er vermittelt Missbilligung, eisige Distanz und Selbstgefälligkeit.

Beim Rückzug zeigen sich klare geschlechtsspezifische Unterschiede. Die meisten Männer zeigen keine starken physiologischen Reaktionen, wenn ihre Frauen die Kommunikation abbrechen. Hingegen erhöht sich der Herzschlag der Frauen dramatisch, wenn ihre Partner abblocken. Da etwa 85 % der "Abblocker" Männer sind, handelt es sich hier also in erster Linie um ein Problem, das Frauen mit ihren Männern haben.

3.3 Paartypologie

Gottman (1993, 1994) unterscheidet, anhand des Interaktionsquotienten zwei Typen von Paaren, welche unterschiedliche Interaktionsmuster aufweisen: die regulierten versus die unregulierten Paartypen. Während bei den regulierten Paaren eine positive Interaktionsdynamik zu finden ist, d.h. die Kommunikation beider Partner entwickelt sich im Verlauf der Interaktionssequenz in positive Richtung, zeigt sich bei den unregulierten Paaren,

zumindest bei einem Partner, eine negative Entwicklung oder ein Auseinanderklaffen der Kommunikation im Interaktionsverlauf (Gottman, 1994). Unregulierte Paare weisen dabei nach Gottman eine höhere Scheidungswahrscheinlichkeit auf. Die Frauen in unregulierten Partnerschaften empfinden eheliche Konflikte als gravierender und berichten häufig von gesundheitlichen Problemen. Die Interaktion der unregulierten Paare zeichnet sich insgesamt durch eine höhere Negativität in Form von Defensivität oder durch Rückzug von der Kommunikation und einer geringeren Positivität aus.

Gottman (1993, 1994) hat auf Basis dieser Klassifikation eine Differenzierung vorgeschlagen, indem er fünf Subtypen formulierte. Innerhalb der regulierten Paare definierte Gottman drei stabil-zufriedene Paartypen, die impulsiven, wertschätzenden und vermeidenden Paare, und seitens der unregulierten Paare beschreibt er die hostilen und hostile-losgelöste Paare. Die einzelnen Paartypen lassen sich folgendermaßen charakterisieren:

Der *Impulsive Paartypus* engagiert sich relativ schnell in Konflikte, in denen beide Teile versuchen, den anderen von den eigenen Argumenten zu überzeugen. Der dabei stattfindende verbale Schlagabtausch findet auf einem hohen negativen Niveau statt, wobei insgesamt das Ausmaß an positiver Emotionalität wie Humor, Zuneigung, Interesse füreinander und Faszination überwiegt. Diese Paare und ihre Beziehung sind durch Leidenschaftlichkeit und positive Energie gekennzeichnet. Die Individualität und Eigenständigkeit der Partner ist ein zentrales Thema und charakterisiert die Auseinandersetzungen. Konflikte kommen häufig vor, werden aber durch positive Interaktionen wieder ausgeglichen.

Wertschätzende Paare charakterisieren sich durch Verständnis, Empathie, Rücksichtnahme, Gemeinsamkeit und Intimität, mit dem längerfristigen Risiko einer Verstärkererosion. Sie sind offen und kommunikativ gegenüber dem Partner, zeigen Zuneigung, verbringen so viel Zeit wie möglich mit dem Partner, sind an ihm interessiert und versuchen die Meinung des anderen zu verstehen. Die Interaktion dieser Paare ist gekennzeichnet durch ruhige Diskussionen und durch einen großen Anteil an positivem Feedback. Verglichen mit dem Impulsiven Typ ist die Intensität der ausgedrückten Emotionen jedoch weniger intensiv und leidenschaftlich.

Vermeidende Paare sind emotional relativ unengagiert, distanziert und haben einen eingeschliffenen, vorhersagbaren Interaktionsstil, sind aber insgesamt häufiger positiv als negativ. Die Gesamtbilanz an Negativität ist einerseits gering, der Austausch an Positivität anderer-

seits auch. Problemlösungsvorschläge sind meist wenig spezifisch und lassen mangelnde Involviertheit und geringe Bedeutungszumessung seitens der Partner erkennen. Vermeidende Paare haben eine geringe Rate an positiven wie negativen Interaktionen und vermeiden verletzende Konflikte und Auseinandersetzungen. Sie versuchen Konfliktereignisse zu minimieren indem sie diese als unwichtig abtun. Die Ehepartner lassen sich nicht so sehr auf eine enge Partnerschaft ein und verfolgen vermehrt ihr eigenes Leben. Ihr Emotionsausdruck ist eher flach und die Partner sind einander entfernt. Dennoch verhalten sie sich häufiger positiv als negativ.

Der *Hostile Paartypus* weist eine hohe Scheidungsgefährdung und eine geringe Partnerschaftszufriedenheit auf. Ihre Kommunikation ist durch ein hohes Maß an Negativität und nur geringe Positivität gekennzeichnet. In der Interaktion sind Kritik, Nichtübereinstimmung, Defensivität, verächtliche und provokative Kommunikation und Rückzug häufig zu beobachten. Diese Paare zeigen eine geringe Fähigkeit zum konstruktiven Umgang mit Konflikten und begegnen einander mit wenig Respekt oder Achtung. In Konflikten reagieren sie hitzig und impulsiv.

Hostil-losgelöste Paare zeigen neben der hohen Negativität zusätzlich eine starke emotionale Distanzierung. Sie haben insgesamt wenig Streit, da sie sich meiden und aus dem Weg gehen, wenn jedoch Konflikte stattfinden, werden diese feindselig und verletzend ausgetragen, die vom Paar auch nicht mehr positiv aufgelöst werden können. Die Partner haben keine Gefühle der Liebe und Zuneigung mehr füreinander und nur selten gelingt eine Versöhnung.

Gottman (1993, 1994) ging in seinen Untersuchungen der Frage nach, wie sich die verschiedenen Paartypen in ihrem positiven und negativen Verhalten in der Partnerschaft unterscheiden. Die Ergebnisse zeigten, dass sich zwar alle drei regulierten Paartypen signifikant von den beiden unregulierten Paartypen unterschieden, jedoch innerhalb der funktionalen Paartypen der impulsive Paartyp die lebendigste und zufriedenstellendste Partnerschaft repräsentierte, d.h. die höchsten Werte bezüglich Kommunikation, dyadischem Coping und Partnerschaftszufriedenheit aufwies (Gottman 1994). Diese Partnerschaften weisen zwar ein relativ hohes Konfliktniveau auf, sind dafür jedoch dynamisch und leidenschaftlich. Impulsive Paare sind offensichtlich in der Lage, ihre Beziehung längerfristig spannend und bereichernd gestalten zu können und ihrer Liebe immer wieder Nahrung und Lebendigkeit zu verleihen, wodurch der Verstärkererosion entgegengewirkt wird.

3.4 Kritik

Der Interaktionsquotient bestimmt dieser Paartypisierung nach im Wesentlichen das personenspezifische Verhalten und Erleben, ohne dass dabei Persönlichkeitsmerkmale zum Tragen kommen. Ebenso wird in Gottmans Theorie der ehelichen Stabilität beziehungsgeschichtliche Erfahrungen, familienzyklische oder sonstige lebenslagenspezifische Kontextbedingungen nicht berücksichtigt und somit bleibt offen, weshalb es im Verlauf der Partnerschaft zusehends zu mehr negativer Interaktion kommt. Dennoch stellt die Theorie eine wissenschaftlich gut fundierte Plattform für psychologische Interventionsansätze dar (Schneewind & Wunderer, 2003).

4. Kommunikationsstrategien

Ein wesentlicher Weg in dem Individuen versuchen, ihre Partnerschaft zu verbessern, ist der, zu versuchen den Partner zu ändern (siehe Overall, Fletcher & Simpson, 2006, zitiert nach Overall et. al, 2009). Overall et. al kamen nach der ersten systematischen Untersuchung über Partnerregulations-Prozesse zu dem Schluss, dass stärkere Regulation, einen Mangel an Akzeptanz und eine negative Meinung über den Partner signalisieren, obwohl die wahrscheinliche Motivation hinter jedem Regulationsversuch, die Verbesserung der Partnerschaft ist.

Einer der Schlüssel zu erfolgreichen Steuerungsversuchen liegt in der Art der angewandten Kommunikationsstrategie, die Individuen nutzen um eine Veränderung in der Partnerschaft zu erreichen. Die verschiedenen Kommunikationsstrategien werden nach Valenz (Positiv vs. Negativ) und Direktheit (Direkt vs. Indirekt) kategorisiert:

Kommunikationsstrategie	Assoziierte Taktiken
Negativ-direkt	
Zwangsausübung	Herabsetzung des Partners Andeutung negativer Konsequenzen Zurschaustellung negativer Affekte Beschuldigung des Partners für Probleme in der Beziehung
Autokratie	Bestimmen wie der Partner zu denken und zu fühlen hat Einnahme einer autoritären Position in Gesprächen

	Demonstration von Überlegenheit durch Versuche, Gefühle von Minderwertigkeit im Partner auszulösen Einnehmen einer dominierenden und/oder nicht-verhandelnden Haltung
Negativ-indirekt	
Manipulation	Versuch Schuldgefühle beim Partner auszulösen Appell an die Liebe und Teilnahme des Partners
Supplikation	Ausdruck „verletzter Gefühle“ Sich selbst herabwürdigen und als hilfsbedürftig darstellen Betonen der negative Auswirkungen, welche die Situation oder das Verhalten des Partners auf einen Selbst hat
Positiv-direkt	
Logisches Argumentieren	Bemühung um und Verwendung von Fakten und Tatsachen Rationelles Argumentieren Erklären und Begründen des eigenen Verhaltens oder Standpunktes
Positiv-indirekt	
Weiche positive Strategie	Milderung der Steuerungsversuche Ermunterung des Partners seine Standpunkte und Gefühle auszudrücken Den Ansichten des Partners gegenüber offen und Wertschätzung zeigen Charme und Humor einsetzen

Tabelle 1 Kommunikationsstrategien kategorisiert nach Valenz (positiv vs. negativ) und Direktheit (direkt vs. indirekt) (nach Overall et. al, 2009)

Die verschiedenen Strategien sind sowohl mit unterschiedlichen Vorteilen (z.B. die gewünschte Veränderung zu erzielen), als auch mit verschiedenen Nachteilen (z.B. die Zufriedenheit in der Beziehung zu reduzieren) verbunden. So werden zum Beispiel direkt-negative Strategien vom Partner meist schlecht aufgenommen und könnten vergleichsweise weniger erfolgreich sein, als indirekt-positive Strategien.

4.1 Erfolge der verschiedenen Kommunikationsstrategien

Positiv-direkte Strategien versuchen den Partner von der bestmöglichen Vorgehensweise zur Bereinigung des Konflikts zu überzeugen und können somit zu einer erfolgreichen Konfliktlösung führen. *Negativ-direkte* Strategien hingegen verfolgen aktiv die Durchsetzung der angestrebten Veränderung durch unnachgiebige Forderungen und lassen geringen Spielraum für Diskussionen. Sie haben unmittelbar schädliche Auswirkungen auf die Beziehung, welche aber mit der Zeit wieder abgeschwächt werden, solange die angestrebte Veränderung herbeigeführt wird. Direkte Strategien drücken explizit Unzufriedenheit aus und stellen den Wunsch nach Veränderung klar.

Positiv-indirekte Strategien vermitteln den Eindruck, alles sei in Ordnung und mildern so den Konflikt. Kurzfristig gesehen wird diese Strategie als angenehm, weniger belastend und relativ erfolgreich wahrgenommen. Langfristig scheitern jedoch positiv-indirekte Strategien oft daran Veränderungen klar und effektiv zu vermitteln und tragen somit nicht zu einer dauerhaften Verbesserung der Beziehung bei. *Negativ-indirekte* Strategien haben ebenfalls eine Verhaltensänderung zum Ziel, jedoch anders als die bereits erwähnten Strategien, wird dies durch Manipulation des Partners versucht. Schuldgefühle und Mitleid sollen dazu beitragen auf indirektem Weg eine Verhaltensänderung herbeizuführen. Diese Strategien erzeugen beim Partner Ablehnung und tragen somit nicht zur Lösung des Problems bei. Sowohl positiv-indirekte als auch negativ-indirekte Strategien, sind langfristig betrachtet wenig effektiv. Direkte Strategien hingegen begünstigen erfolgreiche Kommunikation und sind langfristig gesehen vorteilhafter.

4.2 Konzeptualisierung und Codierung

Die verschiedenen Klassifikationen, die verwendet werden, um die Art und Weise der Kommunikation während Problemlösungs-Interaktionen zu codieren, sind sich in der Charakterisierung von positivem und negativem Kommunikationsverhalten meist sehr ähnlich. Häufig verwendete Kodiersysteme, die Paarkommunikation erfassen, sind: das „Rapid Marital Interaction Coding System (RMICS), das „Verbal Tactics Coding Scheme (VTC), das „Conflict Rating System“ und das „Specific Affect Coding System“.

4.3 Rapid Marital Interaction Coding System (Heyman, 2004)

Das Rapid Marital Interaction Coding System ist ein Kodiersystem, welches die Paarkommunikation objektiv erfasst. Die Codes sind, basierend auf der Kommunikationstheorie und bedeutenden Forschungsarbeiten, beginnend mit negativen Codes, gefolgt von positiven und von neutralen Codes, hierarchisch geordnet. Das Rapid Marital Interaction Coding System besteht aus fünf negativen Codes, vier positiven Codes, einem neutralen sowie einem nicht näher definierter Code.

4.3.1 Negative Codes

Der Code *psychologischer Missbrauch* ist jede Art von Kommunikation, die beabsichtigt, einer anderen Person Schmerz zuzufügen. Psychologischer Missbrauch kann entweder ein Individuum direkt angreifen, oder aber eine kulturelle Gruppe, mit der sich die angegriffene Person stark identifiziert.

Die Codierung *Konflikt aufrechterhaltende Attributionen* wird vergeben, wenn negatives Verhalten, negative Situationen oder Gefühle durch Persönlichkeitszüge oder freiwillige oder absichtliche Ursachen erklärt werden. DA wird auch vergeben, wenn positives Verhalten, positive Situationen oder Gefühle durch situationsbedingte Faktoren oder unfreiwillige oder unabsichtliche Ursachen erklärt werden. Die Attributionen beziehen sich hierbei auf die Aspekte, die einer der beiden Partner getan, gezeigt oder gesagt hat.

Feindseligkeit wird für alle negativen Affekte und Äußerungen mit negativem Inhalt codiert.

Der Code *Dysphorischer Affekt* beschreibt traurige oder deprimierte emotionale Zustände.

Mit *Rückzug* wird das Zurückziehen aus der Interaktion, das Abschotten vom Partner und das nicht Zuhören codiert.

4.3.2 Positive Codes

Der positive Code *Akzeptanz* umfasst alle Äußerungen, die Verständnis und Akzeptanz gegenüber dem Partner ausdrücken. Der Sprecher versucht, sich in die Situation des Partners einzufühlen und ihm so Verständnis und Bestätigung entgegen zu bringen.

Der Code *Beziehungsaufwertende Attributionen* wird vergeben, wenn negatives Verhalten, negative Situationen oder Gefühle durch situationsbedingte Faktoren oder unfreiwillige, unabsichtliche Ursachen erklärt werden. RA wird auch vergeben, wenn positives Verhalten, positive Situationen oder Gefühle durch Persönlichkeitszüge oder freiwillige, absichtliche Ursachen erklärt werden. Die Attributionen beziehen sich hierbei auf Aspekte, die einer der beiden Partner getan, gezeigt oder gesagt hat.

Die Codierung *Selbstoffenbarungen* beinhalten generell Ich-Botschaften und offenbaren etwas über die Person. Diese können Gefühle, Wünsche oder Überzeugungen des Sprechers sein.

Als *Humor* wird jede Äußerung codiert, die die Absicht hat, humorvoll zu sein. Diese Äußerungen werden meist in unbeschwertem Ton geäußert und beinahe immer mit einem Lachen der Person begleitet, die die Aussage macht. Oft (aber nicht immer) rufen humorvolle Äußerungen beim Partner ein Lachen oder Lächeln hervor.

4.3.3 *Neutraler Code*

Konstruktive Problemdiskussion / Lösung: dieser Code umfasst alle konstruktiven Ansätze zur Diskussion oder Lösung von Problemen.

4.3.4 *Nicht näher definierter Code*

Der Code *Andere* wird meist verwendet, wenn über die experimentelle Situation an sich gesprochen wird.

4.3.5 *Anwendung des Instruments*

Beim jedem Sprecherwechsel wird ein RMICS Code vergeben. Folgt länger keine Sprecherwechsel, wird bei der sprechenden Person nach 30 Sekunden ein neuer Code vergeben. Folglich bestehen mehrere Codes innerhalb einer Sequenz und es wird dann nur der in der Hierarchie am weitesten oben stehende Code für die Sequenz vergeben.

5. Studie (nach Overall et. al 2009)

Partnerregulation in Beziehungen: Vor- und Nachteile verschiedener Kommunikationsstrategien

Die vorliegende Studie untersucht den Erfolg verschiedener Kommunikationsstrategien, die von Partnern in einer videoaufgezeichneten Diskussion, untereinander angewandt wurden, während sie versuchten den Partner dazu zu bewegen eine bestimmte Eigenschaft oder Verhaltensweise zu ändern. Die Strategien variieren sowohl in Wertigkeit (positiv vs. negativ), als auch in Direktheit (direkt vs. indirekt). Mit den vorangegangenen Studien und den daraus gewonnenen Erkenntnissen als Leitlinien, wurden folgende Thesen abgeleitet und getestet. Man ging davon aus, ...

1. dass die Erfolgswahrnehmung bei der angestrebten Veränderung unmittelbar nach der Diskussion optimistischer sein würde, wenn positive Strategien angewandt wurden und weniger optimistisch wenn negative und direkte Strategien dominierten
2. dass eine vermehrte Anwendung direkter Strategien auf lange Sicht gesehen erfolgreicher ist bei der Veränderung der Eigenschaften des Partners, ungeachtet dessen, ob diese negativ-direkt oder positiv-direkt waren (durch eine separate Erfassung der direkten Strategien konnte jedoch auch ausgewertet werden, ob der Erfolg bei direkten Strategien größer war, wenn diese zusätzlich positiv waren)
3. dass eine erfolgreichere Erzeugung der gewünschten Veränderung, langfristig mit einer Reduktion des Problemschweregrades und einer positiveren Bewertung der Beziehungsqualität verbunden sein würde

5.1 Methode

Es meldeten sich 61 heterosexuelle Paare auf ein an der Universität von Neuseeland geschaltetes Inserat. Das Alter der weiblichen Teilnehmer erstreckte sich über einen Bereich von 18 bis 43 Jahren, das der Männer von 18 bis 49 Jahren. Aus dieser Stichprobe lebten 61% der Paare in einer Lebensgemeinschaft oder waren verheiratet, wobei die durchschnittliche Länge der Beziehung 33.57 Monate betrug.

5.2 Vorgehensweise und Ablauf

Die Partner wurden jeweils in separate Räume gebracht. Nach Angabe demographischer Daten und Abgabe einer Bewertung der Beziehungsqualität auf einer Skala, wurde jeder Teilnehmer gebeten (a) zumindest 3 Aspekte, die er an sich selbst ändern oder verbessern wollen würde und (b) 3 Aspekte die er an seinem Partner ändern oder verbessern wollen würde anzugeben und nach Wichtigkeit zu reihen.

In der nächsten Phase wurden die am höchsten gereihte Eigenschaft diskutiert, vorausgesetzt der Partner wollte diese nicht an sich selbst ändern. Diese Vorgehensweise sollte sicherstellen, dass einer der Partner die Veränderung mehr will als der andere. Ziel der Diskussion war die angestrebte Veränderung herbeizuführen. Die Sitzungen dauerten üblicherweise 2 Stunden. In den darauf folgenden 12 Monaten wurden mit beiden Partnern je 4 Telefoninterviews in Abständen von 3 Monaten durchgeführt.

Der Großteil der genannten Eigenschaften umfasste beziehungsrelevante zwischenmenschliche Eigenschaften und Verhaltensweisen, wie etwa Hingabe, Vertrauen, Intimität und Emotionsausdruck. Weniger häufige Kategorien enthalten objektive und persönliche Attribute, wie Aussehen, finanzielle Situation und Ehrgeiz (12%), sowie eigentümliche Verhaltensweisen und störende Angewohnheiten, wie zum Beispiel Ordnungsliebe und Schlafgewohnheiten (10%).

5.3 Größen

Zur Beurteilung der **Beziehungsqualität** wurden die in „Perceived Relationship Quality Components Inventory“ (siehe Fletcher, Simpson & Thomas, 2000, zitiert nach Overall et. al, 2009) angegebenen Größen verwendet. Werte wie Zufriedenheit, Bindung, Intimität, Vertrauen, Leidenschaft, Liebe und Romantik wurden gemittelt um einen umfassenden Index für Beziehungsqualität zu erhalten. Sowohl Männer als auch Frauen bewerteten ihre Beziehung relativ positiv.

Prä-Diskussions Bewertungen: Beide Partner wurden gebeten, zu bewerten, in welchem Ausmaß, die zu diskutierende Eigenschaft ein Problem in ihrer Beziehung darstellt und wie stark der Wunsch nach Veränderung genau dieser Eigenschaft ist. Auch wurde bewertet wie

leicht der betroffene Partner die Eigenschaft verändern könnte. Bewertung des Schweregrades und dem Wunsch nach Veränderung waren stark korreliert ($r = 0.41$ bis 0.65)

Post-Diskussions Bewertungen: Unmittelbar nach der Diskussion bewerteten beide Partner, in welchem Maße sie die Diskussion als belastend empfunden haben und wie aufgebracht sie während der Diskussion waren. Diese beiden Bewertungen waren ebenfalls hoch korreliert ($r = 0.70$ bis 0.83). Zusätzlich sollten die Teilnehmer eine Einschätzung abgeben, in wie weit die Diskussion realistisch war und eine sonst in der Beziehung übliche Diskussion reflektierte. Abschließend wurde noch von beiden Partnern bewertet (a) wie erfolgreich die Diskussion war, bezogen auf die beabsichtigte Veränderung der diskutierten Eigenschaft (b) wie sehr der Partner für den Erfolg/Misserfolg verantwortlich war (c) das Ausmaß in dem der betroffene Partner sich dem eigenen Standpunkt angenähert hat. Diese 3 Bewertungen waren für beide Partner hoch korreliert (0.71 bis 0.84). Im darauf folgenden Jahr wurde jeder Partner gebeten in Abständen von 3 Monaten verbal eine Bewertung über die Qualität der Beziehung abzugeben. Wobei diese in allen Testphasen eine hohe Beständigkeit, sowohl für die männlichen als auch die weiblichen Partner aufwiesen.

Zusätzlich wurden beide Partner gebeten einzuschätzen, inwiefern (a) die Punkte bei denen sie sich eine Veränderung gewünscht hatten, in den letzten 3 Monaten in der Beziehung diskutiert worden waren, (b) die betreffenden Eigenschaften zur Zeit ein ernsthaftes Problem in ihrer Beziehung darstellten und (c) der betreffende Partner sich zur Zeit, eine Veränderung der diskutierten Eigenschaft wünsche. Die Bewertung des Schweregrades und die Stärke des Veränderungswunsches waren bei beiden Geschlechtern stark korreliert ($r = 0.36$ bis 0.69)

Zwei Personen waren unabhängig voneinander dafür zuständig die videoaufgezeichneten Interaktionen nach Valenz (positiv vs. negativ) und Direktheit (direkt vs. indirekt) der verwendeten Kommunikationsstrategien auszuwerten. Die Auswertung wurde in 3 Durchgängen durchgeführt. Im ersten Durchgang wurden die Paar-Interaktionen auf Vorhandensein von Zwangsausübung und autokratischen Verhaltensweisen hin ausgewertet. Im zweiten Durchgang wurde die Manipulation und Supplikation ausgewertet, in einem dritten Durchgang logisch rationelles Argumentieren und weiche positive Strategien.

5.4 Ergebnisse

Die Diskussionen wurden durchgehend als realistisch beurteilt. Im Durchschnitt wurden die betreffenden Streitpunkte, als durchaus ernstzunehmende Probleme wahrgenommen und als relativ schwer zu ändern eingeschätzt. Allerdings wurden die während der Diskussion empfundenen Stress-Level von den Pärchen generell als eher gering angegeben. Die Partner zeigten während der Diskussion, relativ geringe Level negativer Kommunikationsweisen und moderate Level rationaler Argumentation. Im Vergleich zu den Männern war bei den Frauen eine erhöhte Anwendung aller Arten von negativen Strategien verzeichnet.

Als erstes Resultat sei zu nennen, dass Partner, welche direkte Strategien (positive ebenso wie negative) anwandten, die Herbeiführung einer Veränderung der diskutierten Eigenschaft als weniger erfolgreich einschätzten. Zweitens empfanden Partner die vermehrt positiv-indirekte Strategien nutzen um die gewünschte Veränderung zu erreichen als erfolgreicher. Drittens wurde die Diskussion von beiden Partnern als weniger erfolgreich eingeschätzt, wenn der betroffene Partner mit negativ-direktem oder negativ indirektem Kommunikationsverhalten reagierte. Des Weiteren nahmen beide Partner die Diskussion als erfolgreicher wahr, wenn die diskutierte Eigenschaft, als relativ leicht zu ändern eingeschätzt worden war. Anzumerken sei noch, dass Partner zumeist Strategien ähnlicher Wertigkeit (positiv/negativ) anwendeten.

In Summe zeigen die Ergebnisse, dass negative und direkte Kommunikationsstrategien mit geringerer, unmittelbarer Erfolgseinschätzung verbunden waren, während, wie erwartet, positiv-indirekte Strategien mit positiven Einschätzungen des unmittelbaren Erfolgs der Diskussion einhergingen.

Langzeitveränderungen

Ebenfalls wurde getestet ob ein Zusammenhang zwischen den angewandten Kommunikationsstrategien und der langfristigen Veränderung der betroffenen Eigenschaften besteht. Zuerst wurde untersucht ob es irgendwelche Unterschiede zwischen den Paaren, die sich während der 12 Monate getrennt haben ($n = 13$) und denen, die noch in der Beziehung lebten (und weiterhin an der Studie teilnahmen), gab. Es gab keine signifikanten Unterschiede zwischen intakten und getrennten Pärchen auf den Problemschweregrad, die Postdiskussion-Einschätzung oder der vom jeweiligen Partner angewandten Strategie. Jedoch schließt man aufgrund verschiedener Größen der Mittelfrist-Effekte darauf, dass weibliche Partner der

getrennten Pärchen vermehrt negativ direkte Strategien anwandten. Die männlichen Partner der getrennten Pärchen empfanden die Diskussionen stressbelastet und beurteilten die Beziehung in der ersten Sitzung negativer. Alle 47 intakten Pärchen hielten über den gesamten Zeitraum eine positive Bewertung der Beziehung bei und berichteten von einer moderaten Veränderung der betreffenden Eigenschaften des Partners.

Die Resultate lassen insgesamt darauf schließen dass männliche Partner den Level der Veränderung (über die jeweiligen 3 Monatsintervalle) beibehielten oder sogar erhöhten, wenn ihre Partnerinnen in den Diskussionen mit positiven Kommunikationsstrategien gearbeitet hatten. In den Analysen zeigte sich auch, dass die verwendeten Strategien durchaus einen Einfluss auf den Grad der Veränderung der betreffenden Eigenschaften im Laufe der Zeit haben. Insbesondere ergab sich, dass Männer ebenso wie Frauen, die vermehrt negativ-direkte Strategien als Reaktion auf Regulationsversuche ihrer Partner anwandten, geringere Grade der Veränderung im Folgejahr zeigten. Ebenfalls behielten beide Geschlechter, welche auf die Änderungsaufforderungen eher mit positiv-indirekten Verhalten reagierten, auch langfristig höhere Level an Veränderung bei.

6. Zusammenfassung

Wie von den Autoren bereits vermutet wurde, zeigte sich bei Untersuchung der unmittelbaren Erfolgseinschätzung nach der Diskussion, dass verstärkte Anwendung direkter Strategien (sowohl negative, als auch positive) als weniger erfolgreich bei der Förderung einer Veränderung des Partners empfunden wurde, während positiv-indirekte Strategien von beiden Partnern als durchaus erfolgreich eingeschätzt wurden. Auffällig war im Vergleich dazu, dass bei Analyse der langfristigen Effekte der angewandten Strategien gegenteilige Muster zum Vorschein kamen. So war die vermehrte Anwendung positiv-indirekter Strategien zwar mit einer erhöhten Erfolgswahrnehmung, unmittelbar nach, und weniger Stress während der Diskussion verbunden, jedoch gibt es keinen nachweisbaren Zusammenhang zwischen der Nutzung positiv-indirekter Strategien und tatsächlicher Veränderung im Laufe der Zeit. Im Gegensatz dazu werden die unmittelbaren, negativen Auswirkungen, beispielsweise die Abnahme der Beziehungszufriedenheit oder geringeres Erfolgsgefühl, die mit Anwendung negativ-direkter Kommunikationsstrategien verbunden sind, dadurch ausgeglichen, dass eben diese Strategien mit der Zeit erfolgreich die gewünschte Veränderung erzeugen. Im Besonderen ließen direkte (positive wie negative) Strategien eine langfristig stärkere Veränderung in der betreffenden Eigenschaft des Partners voraussagen.

Diese Resultate weisen daraufhin, dass Direktheit und nicht Wertigkeit die Hauptdeterminante erfolgreicher Partnerregulation ist.

Es scheint, dass es sich selbst in liebevollen Partnerschaften manchmal rentiert, mit einer gewissen Härte vorzugehen, oder zumindest schonungslos und ehrlich zu sein, um der Beziehung letztendlich etwas Gutes zu tun.

7. Literaturverzeichnis

Bodenmann, G. (2000). Stress und Coping bei Paaren. Göttingen: Hogrefe.

Bodenmann, G. (2004). Verhaltenstherapie mit Paaren. Bern: Hans Huber.

Engenhart-Klein, V. (2003). Prädiktoren der Partnerschaftsstabilität. In H. Werneck & S. Werneck-Rohrer (Hrsg.), *Psychologie der Scheidung und Trennung. Theoretische Modelle, empirische Befunde und Implikationen für die Praxis* (S. 36-44). Wien: Facultas.

Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A. & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 340–354.

Gottman, J. M. & Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 927–947.

Gottman, J.M. & Silver, N. (2000). *Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe*. München: Econ.

Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 6-15.

Gottman, J. M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of Family Psychology*, 7, 57-75.

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

Heyman R. E. (2004). Rapid Marital Interaction Coding System. In D. H. Baucom & P. K. Kerig (Eds.), *Couple observational coding systems* (pp. 67-94). New Jersey: Erlbaum.

Lösel, F. & Bender, D. (2003). Theorien und Modelle der Paarbeziehung. In I. Grau & H.W. Bierhoff (Hrsg.), *Sozialpsychologie der Partnerschaft*. (S. 43-75). Berlin: Springer.

Overall, N. C., Fletcher, G. J. O. & Simpson, J. A. (2006). Regulation processes in intimate relationships: The role of ideal standards. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 662–685.

Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., Sibley, C. G. & Simpson, J. A. (2009). Regulation Partners in Intimate Relationships: The Costs and Benefits of Different Communication Strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 620 – 639.

Schneewind, K. & Wunderer, E. (2003). Prozessmodelle der Partnerschaftsentwicklung. In I. Grau & H. W. Bierhoff (Hrsg.), *Sozialpsychologie der Partnerschaft* (S. 221-255) Berlin: Springer.

Weiss, R. L. & Heyman, R. E. (1997). A clinical-research overview of couples' interactions. In W. K. Halford & H. J. Markman (Eds.), *Clinical handbook of marriage and couples interventions* (pp. 13–41). Chichester, England: Wiley.