



# Die Rolle der Paarbeziehung bei psychischen Störungen

Prof. Dr. Guy Bodenmann  
*Universität Zürich*



## Inhalt

- Soziale Kontextualisierung von Störungen
- Bedeutung des Beziehungsstatus
- Bedeutung der Beziehungsqualität
- Glückliche Partnerschaft als Schutzfaktor und Gesundheitsressource
- Partnerschaft und Befinden der Kinder
- Prävention und Behandlung: Ansätze und Wirksamkeit
- Implikationen für die Praxis



# Soziale Einbettung von psychischen Störungen

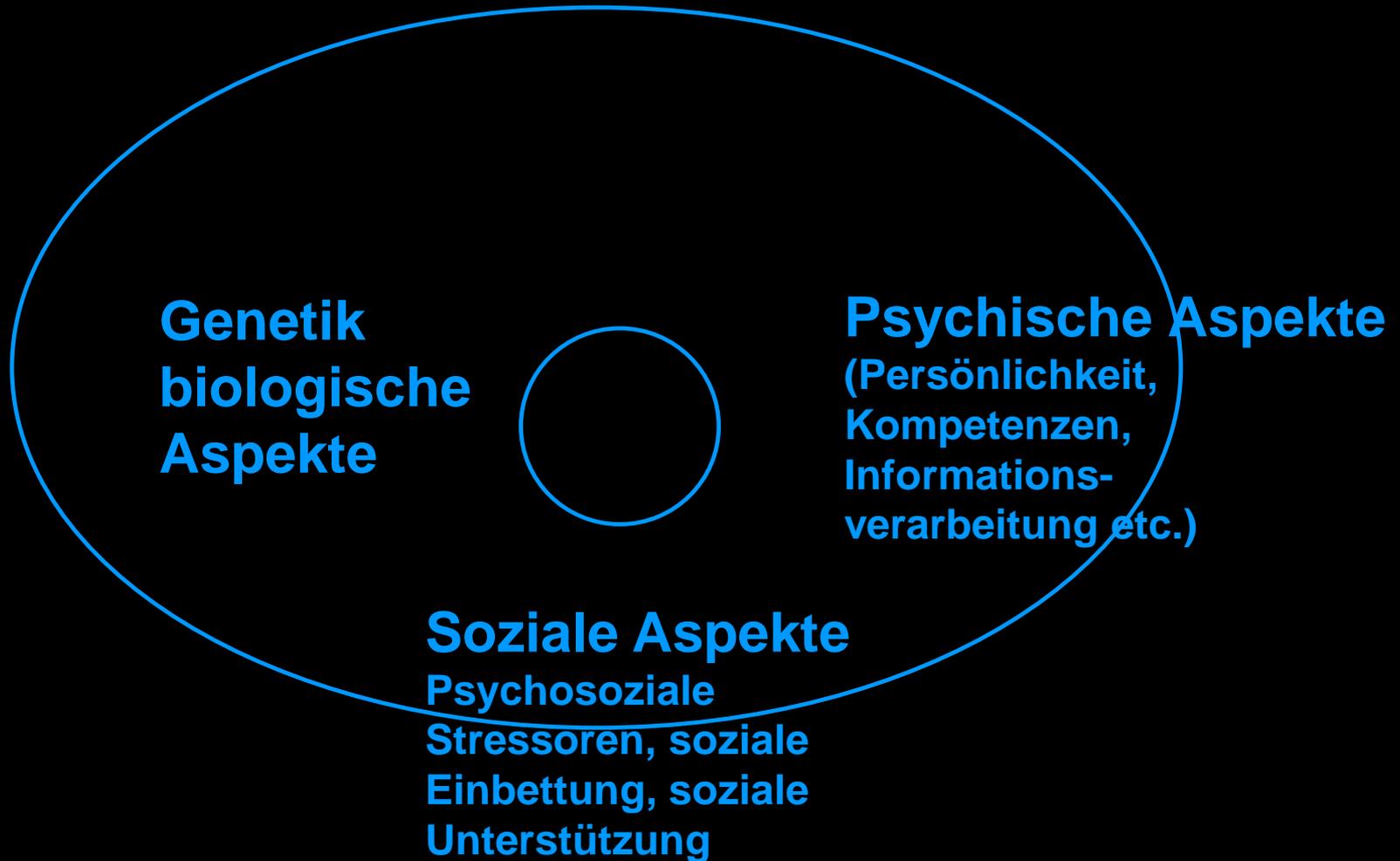
Betroffenes Paar

Betroffenes Individuum

Betroffenes Hirnareal

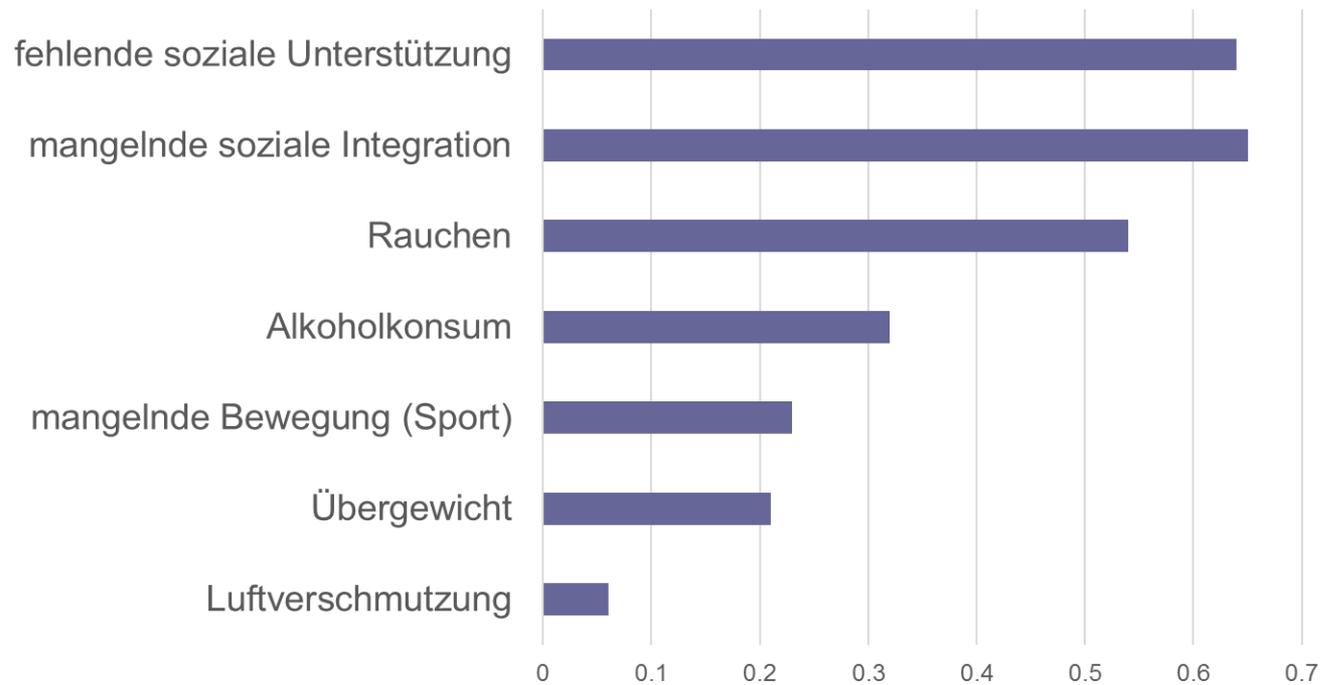
Dysfunktionale  
Informationsverarbeitung

# Bio-psycho-soziales Störungsmodell





# Prädiktoren für Mortalität





# Beziehungsstatus und Befinden



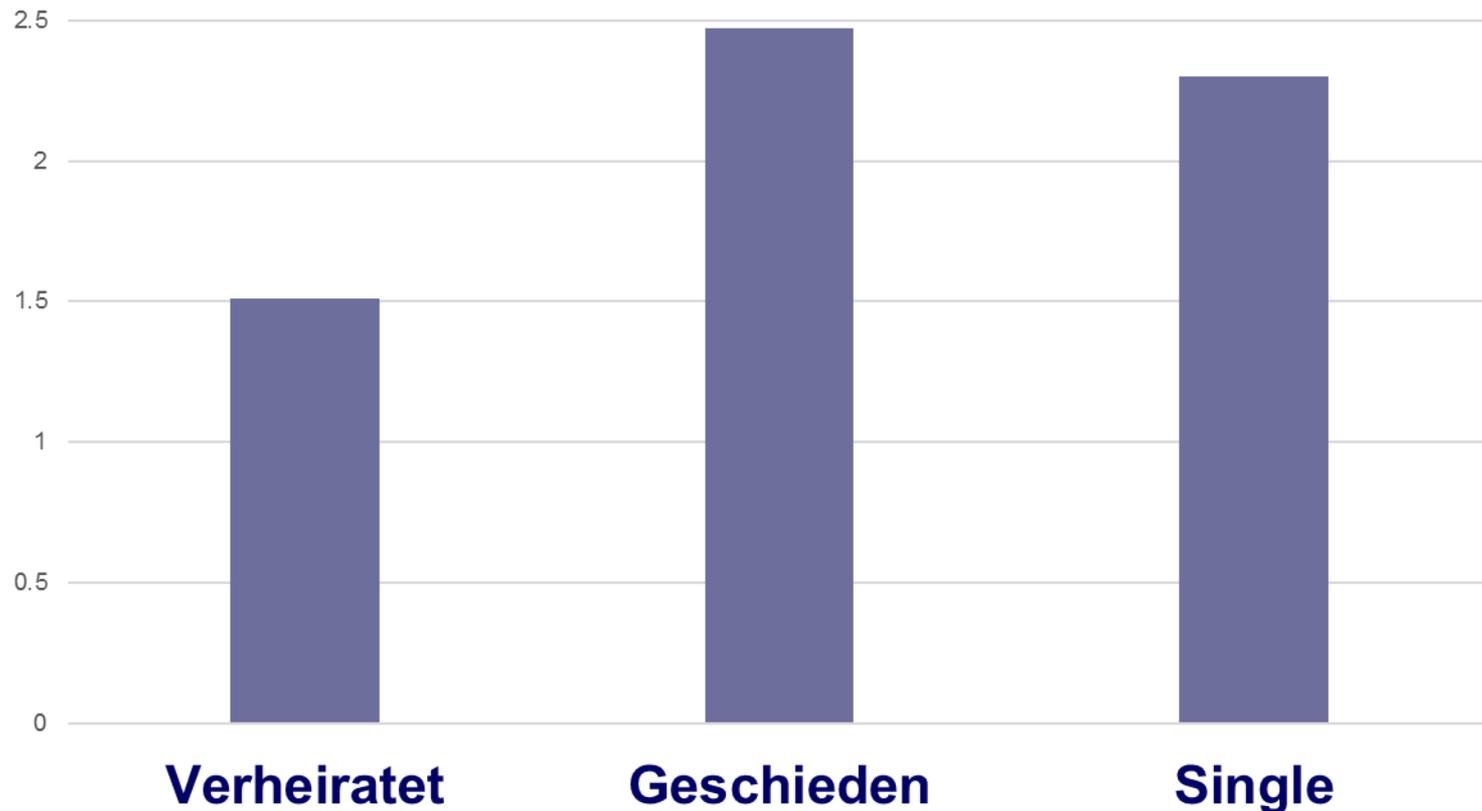
# Schutzfunktion des Beziehungsstatus

## In Partnerschaft lebende Menschen haben:

- **gesünderen Lebensstil (geringeren Alkohol- und Nikotinkonsum)** (Duncan, Wilkerson & England, 2006)
- **geringeres Risiko für akute oder chronische Krankheiten (Grippe, Krebserkrankung, Herzinfarkt)**  
(Carr & Springer, 2010; Diener, Gohm, Suh & Oishi, 2000; Scott et al., 2010; Simon, 2002)
- **50% niedrigere Mortalitätsrate bei Frauen und 250% bei Männern** (Ross, Mirowsky & Goldsteen, 1990; Kiecolt-Glaser & Newton, 2001).



# Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen in Abhängigkeit des Beziehungsstatus



*N* = 413 Frauen, Erfassung von Beziehungsstatus und Beziehungszufriedenheit zu t1 und t3, kardiovaskuläre Erkrankungen nach 11.5 Jahren

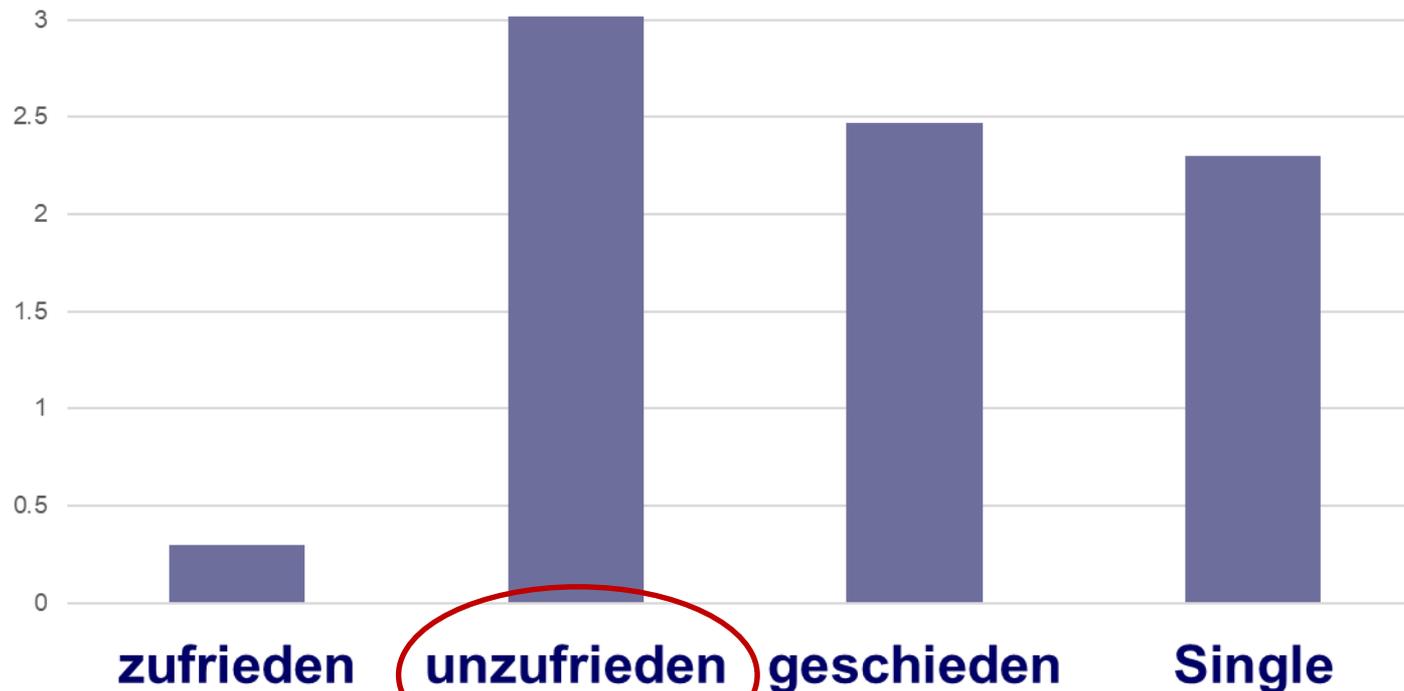
(Troxel et al., 2005)



# Die Rolle einer unglücklichen Partnerschaft für das Befinden



# Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen in Abhängigkeit des Beziehungsstatus und der Zufriedenheit

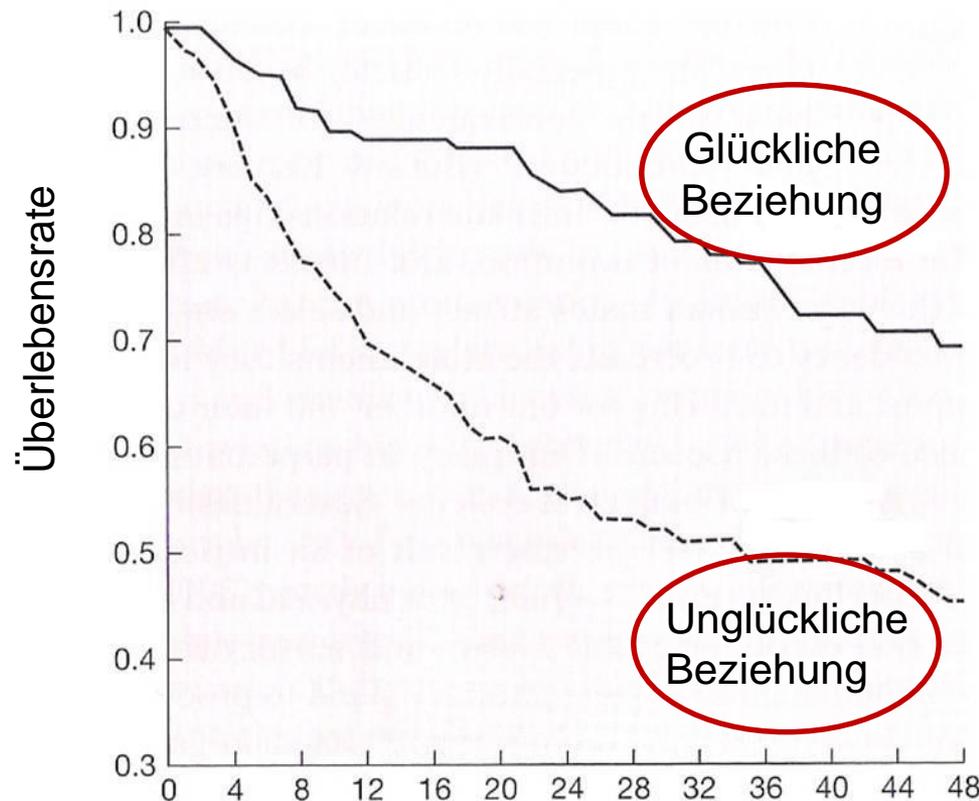


*N* = 413 Frauen, Erfassung von Beziehungsstatus und Beziehungszufriedenheit zu t1 und t3, kardiovaskuläre Erkrankungen nach 11.5 Jahren

(Troxel et al., 2005)



## Michigan Herzinfarkt-Studie (Coyne et al., 2001)



In den 48 Monaten nach einem Herzinfarkt überlebten **42%** der Patienten in unglücklicher und **78%** der Patienten in glücklicher Beziehung.



Sogar die Wundheilung wird von der  
Partnerschaftsqualität beeinflusst ...



## Wunden heilen rascher in einer glücklichen Partnerschaft (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

- Die Wundbläschen verheilten **nach einer konflikthafter Interaktion langsamer** als nach einer unterstützenden Interaktion.
- Bei konsistent negativen Paaren war die Wundheilung **um 60%** reduziert.



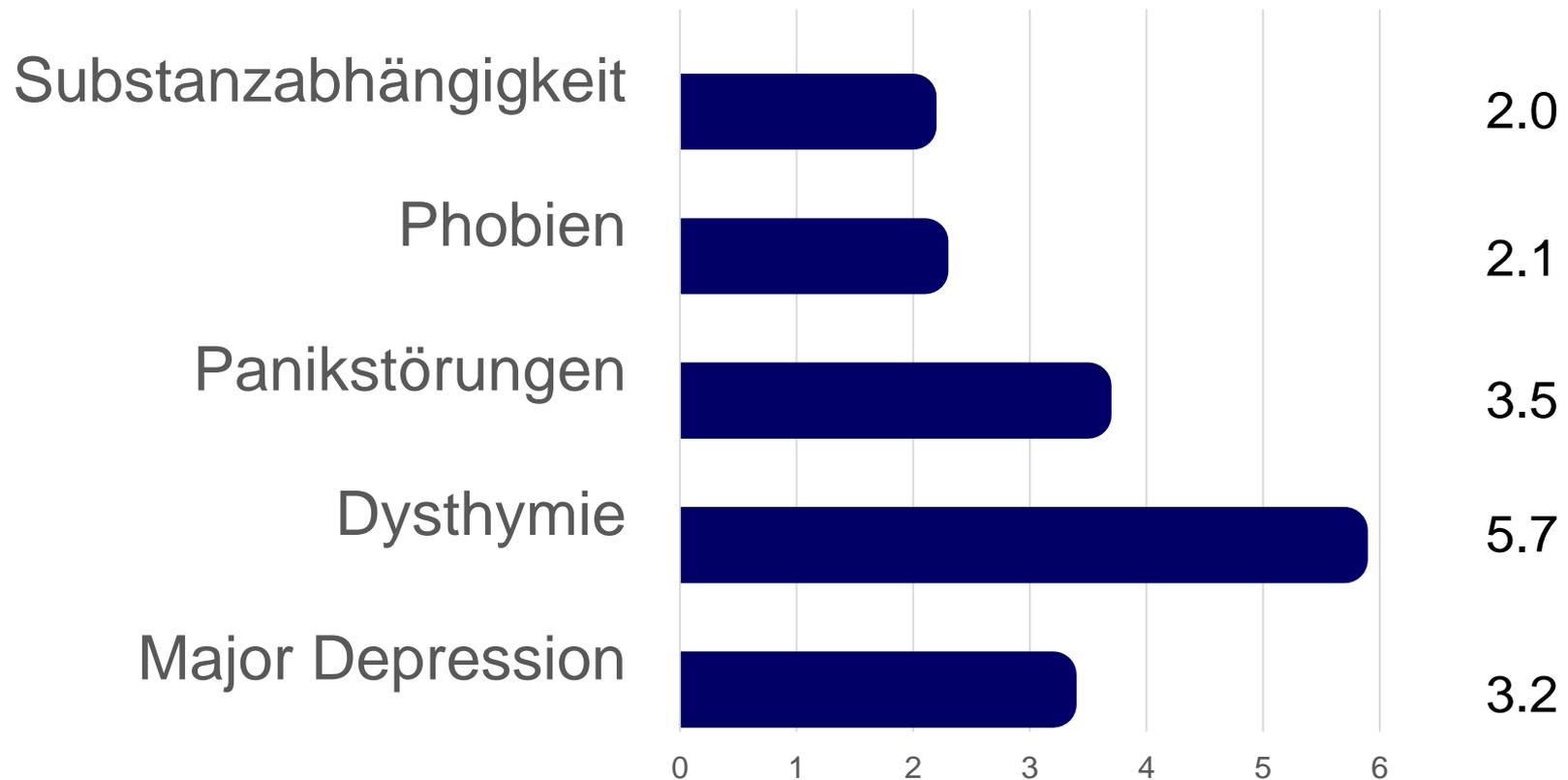
## Eine konfliktreiche Partnerschaft korreliert mit:

- einer höheren Wahrscheinlichkeit der **Entwicklung** von psychischen Störungen
- einer stärkeren **Ausprägung** der Symptomatik
- einem ungünstigeren **Störungsverlauf**
- einem höheren **Rückfallrisiko** nach der Remission (expressed emotion)

(Baucom, Whisman & Paprocki, 2012; Beach, 1990; Beach, Whisman & Bodenmann, 2017; Carr & Springer, 2011; Hahlweg & Baucom, 2008; Hooley, Orley & Teasdale, 1986; Kamp-Dush, Taylor, & Kroeger, 2008; Proulx, Helms & Buehler, 2007; Whisman, 1999; Whisman & Baucom, 2012; Whisman & Ueberlacker, 2009)



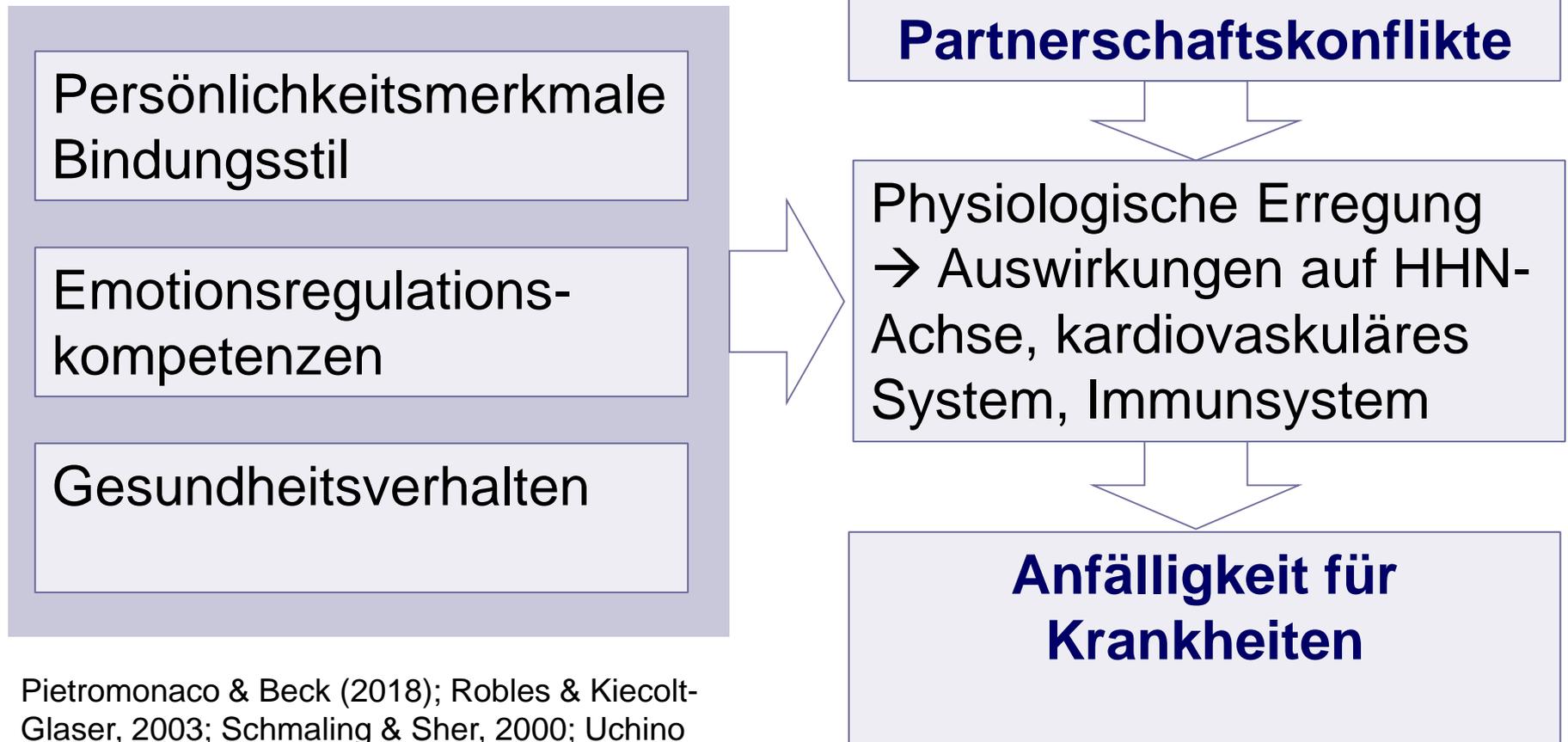
## Effekte von Partnerschaftsstörungen auf psychische Störungen (OR)



(Whisman, 1999)

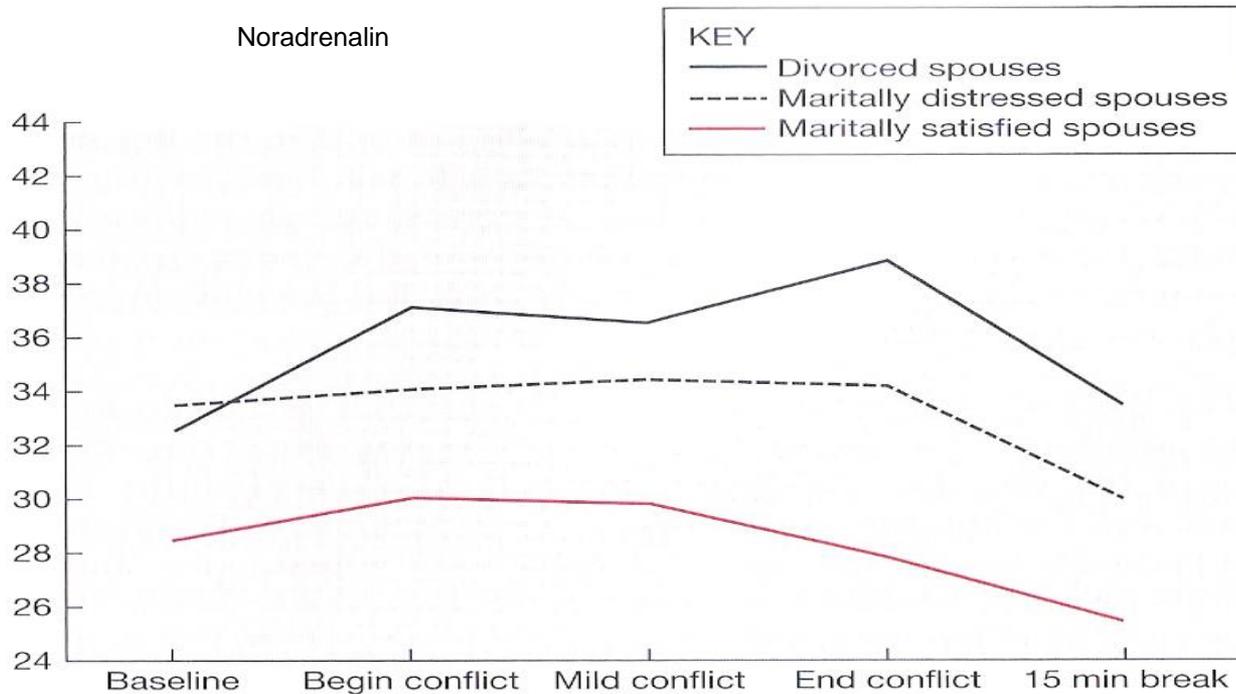


# Modell 1: Unglückliche Partnerschaft als Risikofaktor





# Physiologische Erregung in Abhängigkeit der Partnerschaftsqualität





# Schutzfunktion einer glücklichen Partnerschaft



## Eine glückliche Partnerschaft korreliert mit:

- höherer **Lebenszufriedenheit**
- besserem **psychischen Befinden**
- besserer **somatischen Gesundheit**
- besserer **Leistungsfähigkeit**
- einer **günstigeren Entwicklung der Kinder**

(Bodenmann, 2016; Cummings & Davies, 2010; Diener, Gohm, Suh & Oishi, 2000; Job, Bodenmann, Hahlweg & Baucom, 2014; Proulx, Helms & Bühler, 2007; Zemp & Bodenmann, 2015)



## Dyadisches Coping als wichtiger Schutzfaktor

- **Mittelstarke, konsistente, signifikante Korrelation** zwischen dyadischem Coping und Partnerschaftszufriedenheit  $r_{mean} = .45$

(Meta-Analyse:  $k = 72$  Studien,  $N = 17'856$ ; Falconier; Jackson, Hilpert & Bodenmann., 2015)

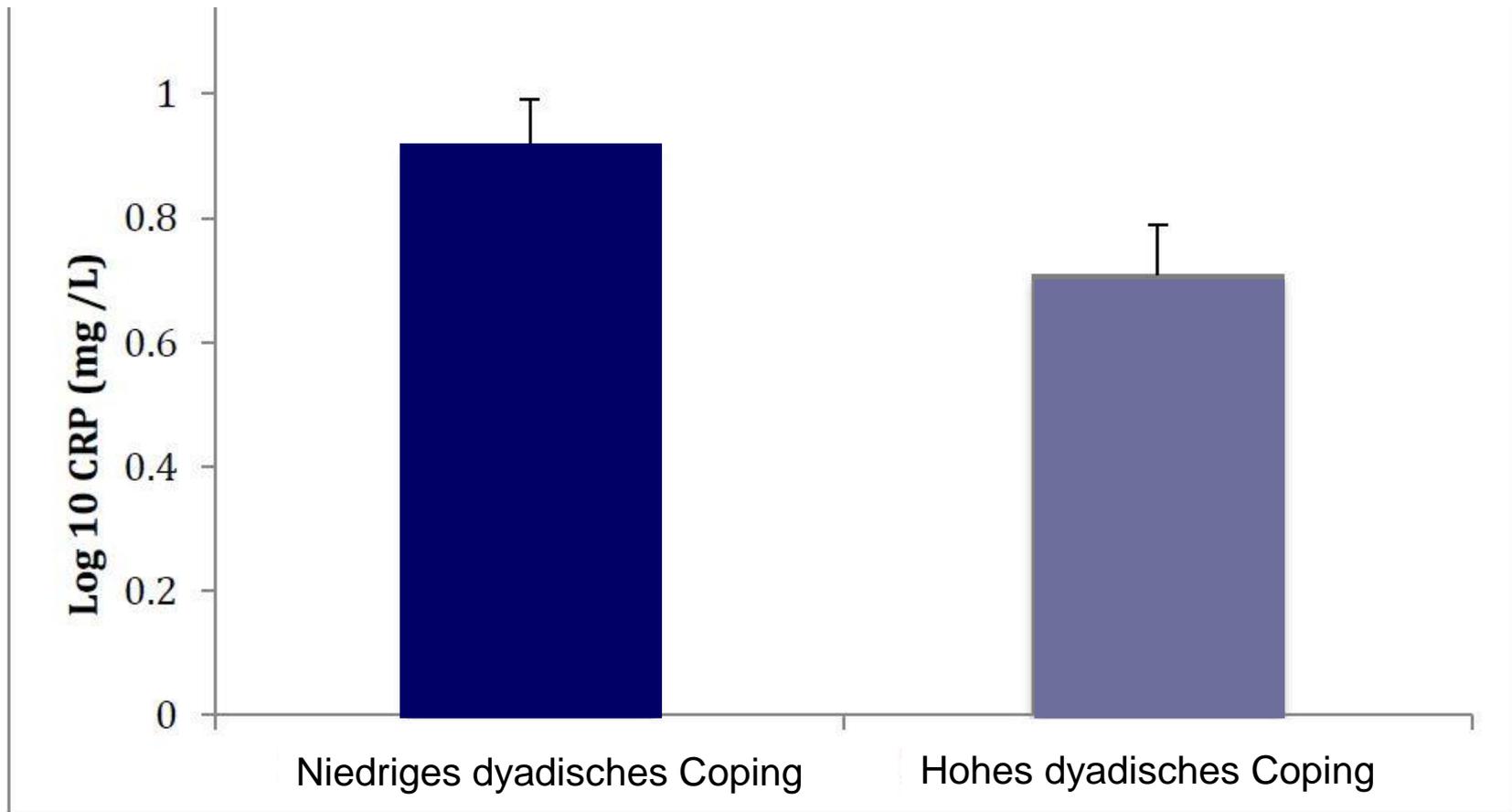
- Dyadisches Coping klärt zusätzliche Varianz über **individuelles Coping** hinaus auf (Bodenmann, 2000; Papp & Witt 2010;

Herzberg, 2014)

- Dyadisches Coping ist **prädiktiv für Partnerschaftszufriedenheit nach 10 Jahren** (Ruffieux, Nussbeck & Bodenmann, 2014)

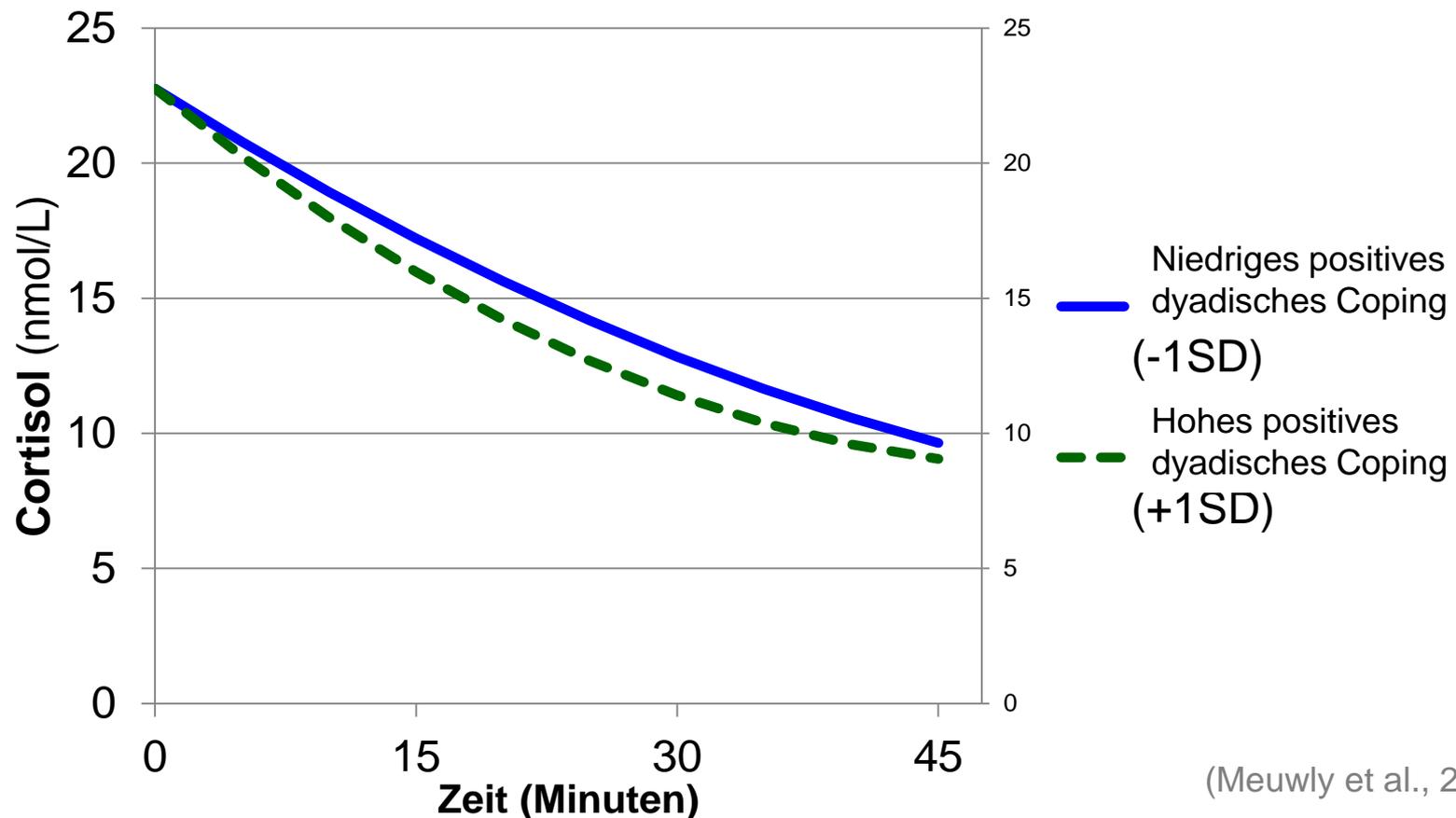


# Dyadisches Coping senkt Marker für systemische Entzündungsprozesse





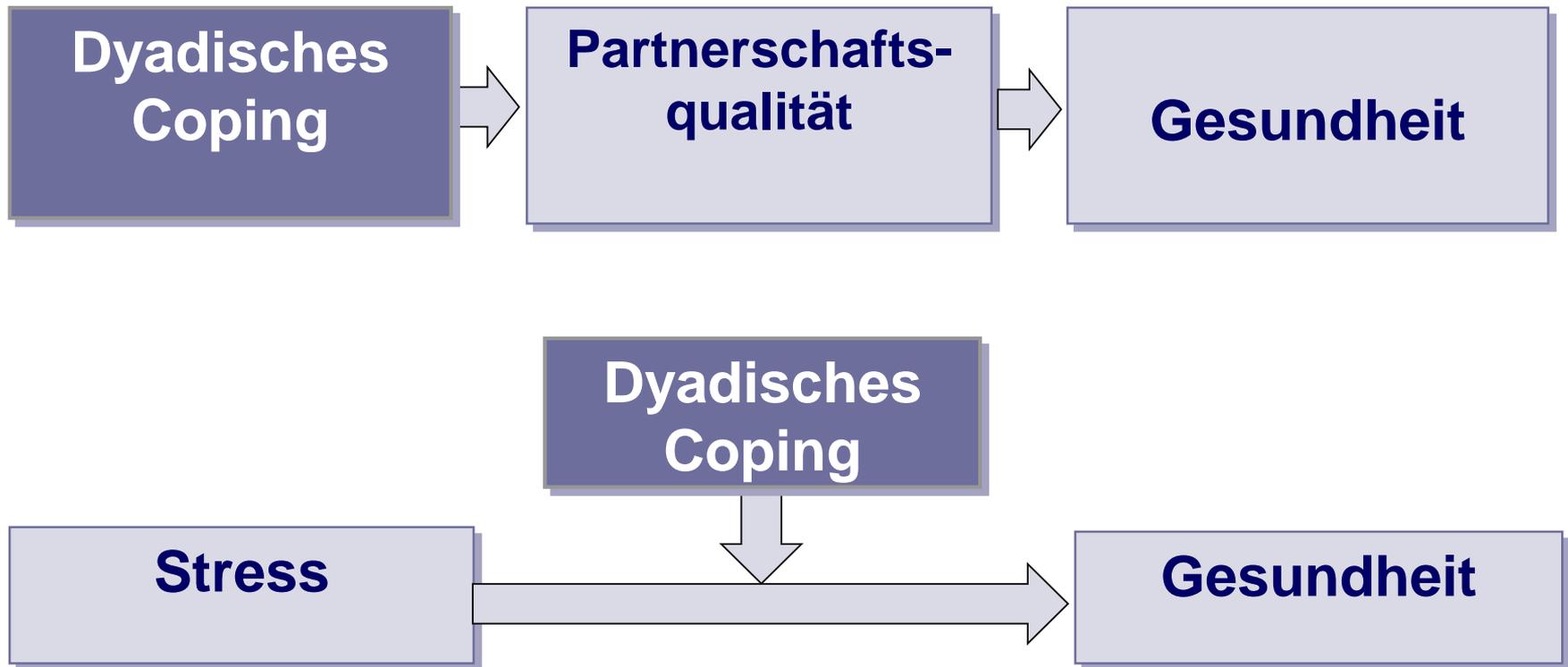
# Dyadisches Coping führt zu rascherer Cortisolerholung

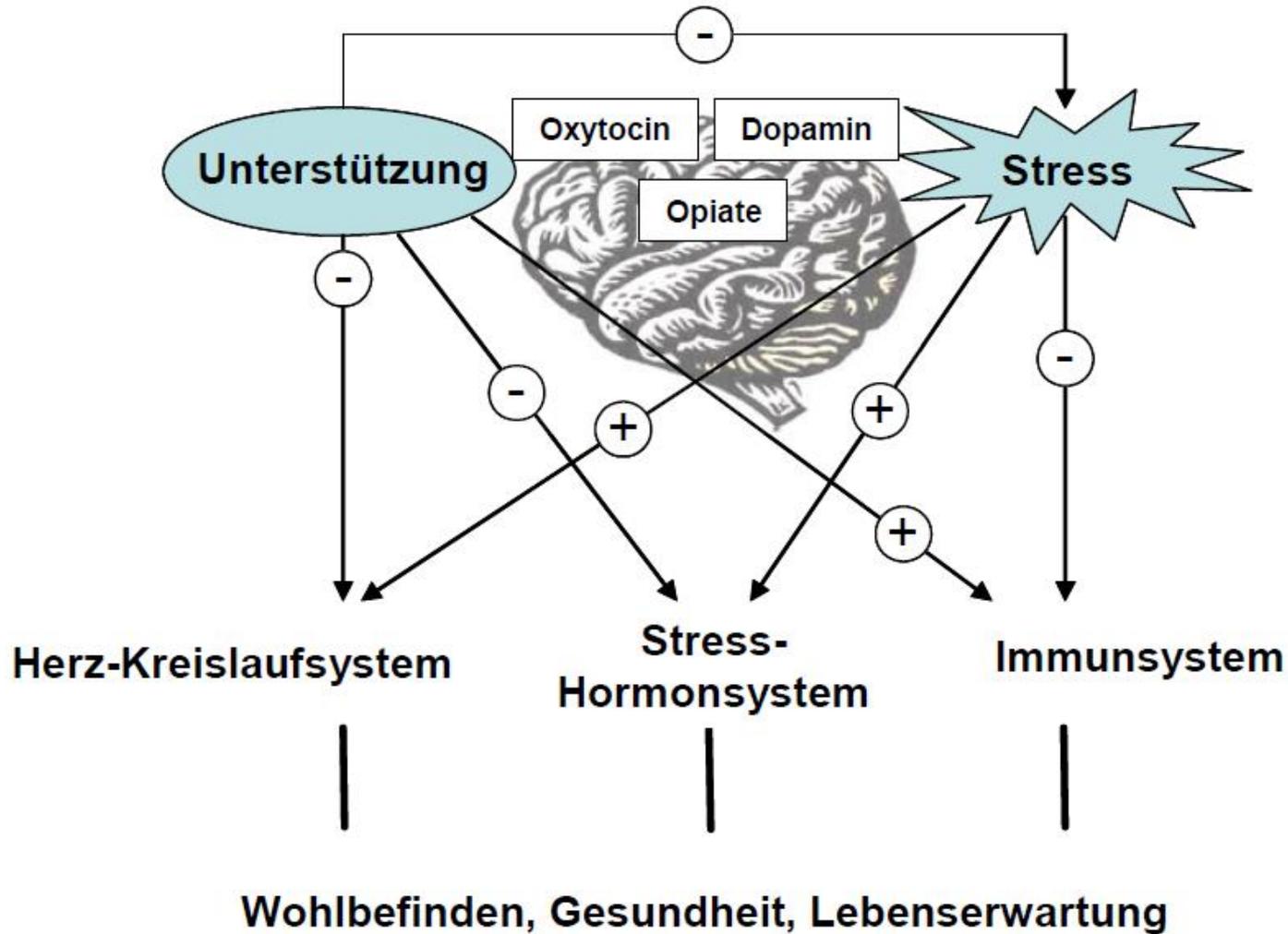


(Meuwly et al., 2012)

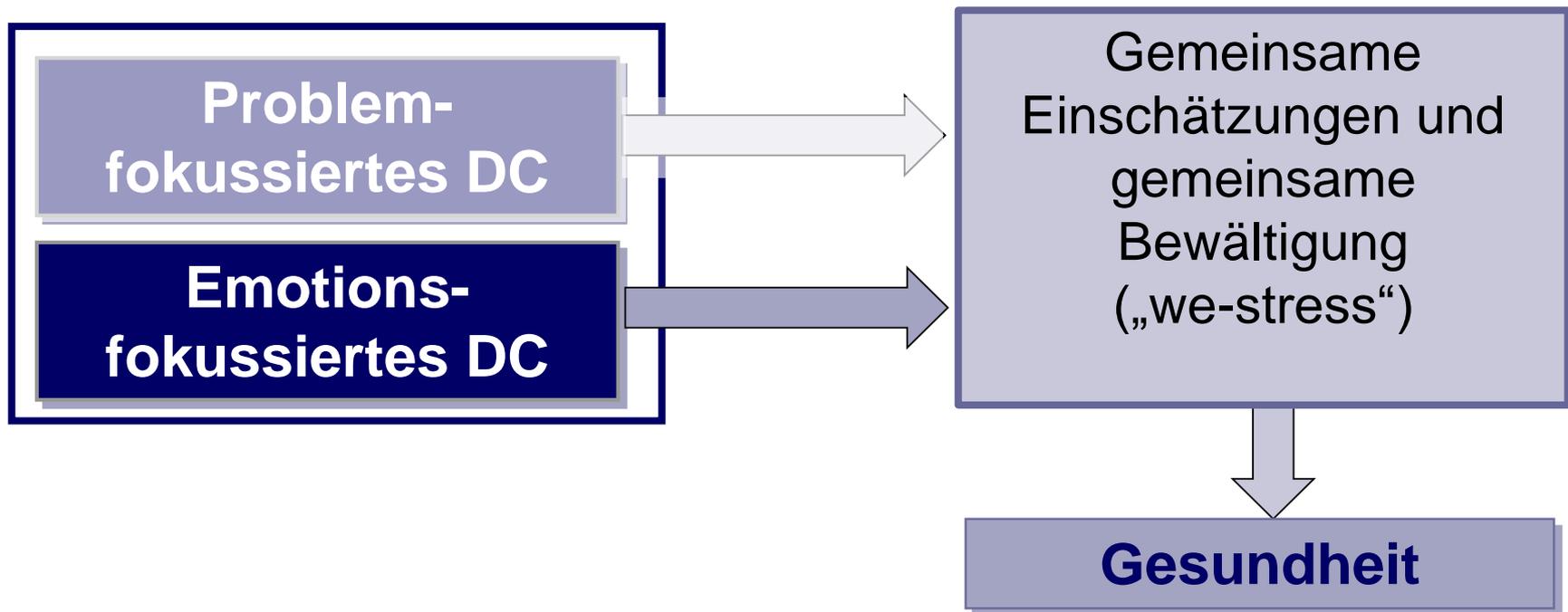


## Modell 2: Partnerschaft als Schutzfaktor





## Modell 3: Partnerschaft als Schutzfaktor





# Partnerschaft und Kinder



"[...] whenever you  
have a disturbed child,  
you have a disturbed  
marriage"

Framo (1975, p. 22)





# Effekte von destruktiven Paarkonflikten auf Kinder

- **40-70%** der Kinder, die destruktiven Konflikten zwischen den Eltern ausgesetzt sind, zeigen gravierende Verhaltensprobleme.
- Viele zeigen klinische Auffälligkeiten bereits ab dem Säuglingsalter, jedoch manifest ab dem 4-5 Lebensjahr.

(McDonald & Jouriles, 1991; Jouriles et al., 1996; Cummings & Davis, 2002; Cummings & Davies, 2010; Cummings et al. 2003; Posada & Bratt, 2008, Smith & Jenkins, 1991; Weindrich et al., 1992; Zemp & Bodenmann, 2015).



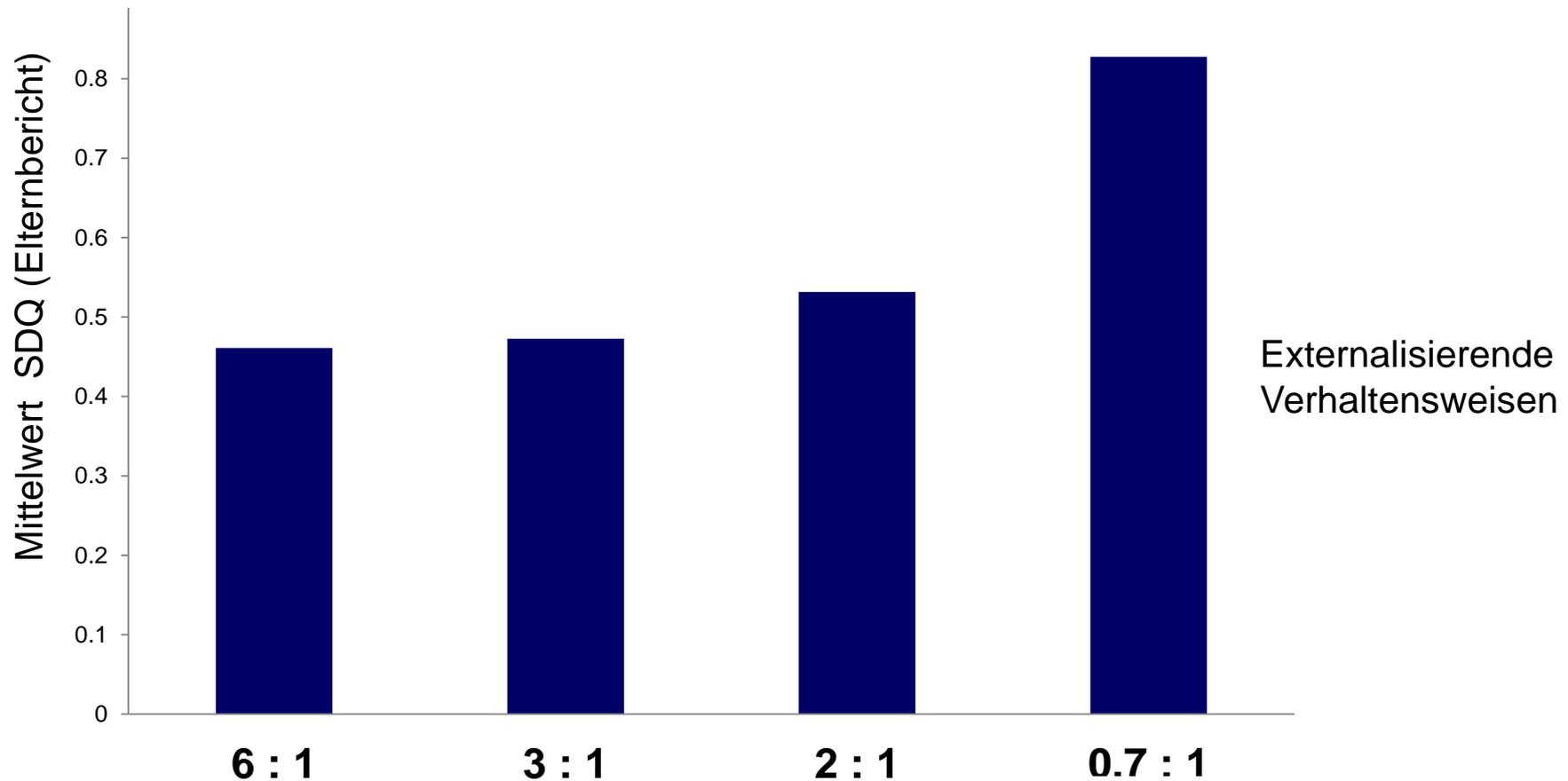
## Niedrige Partnerschaftszufriedenheit während der Schwangerschaft als Prädiktor für kindliche Erkrankungen im ersten Lebensjahr

|                 | 0-6 Monate (OR) | 6-11 Monate (OR) |
|-----------------|-----------------|------------------|
| Erkältungen     | 1.25            | 1.23             |
| Halsinfektionen | 1.30            | 1.18             |
| Ohrinfektionen  | 1.24            | 1.16             |
| Bronchitis      | 1.24            | 1.19             |
| Magendarmgrippe | 1.12            | 1.16             |

(Ekeberg Henriksen & Thuen, 2015)  
(N = 74'801)



# Schutzfaktor (Positivität, dyadisches Coping) senkt Störungsrisiko bei Kindern





# Implikationen für die Therapie



# Stärkung der Partnerschaft durch Prävention/Pflege der Partnerschaft



# Evidenzbasierte Programme zur Förderung/Pflege der Partnerschaft



## Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL)

(Hahlweg, Thurmaier, Engl, Eckert & Markman, 1998; Thurmaier, Engl & Hahlweg, 1995, 2015)



## Paarlife

(Bodenmann, 1996; 2000, Bodenmann, 2016)

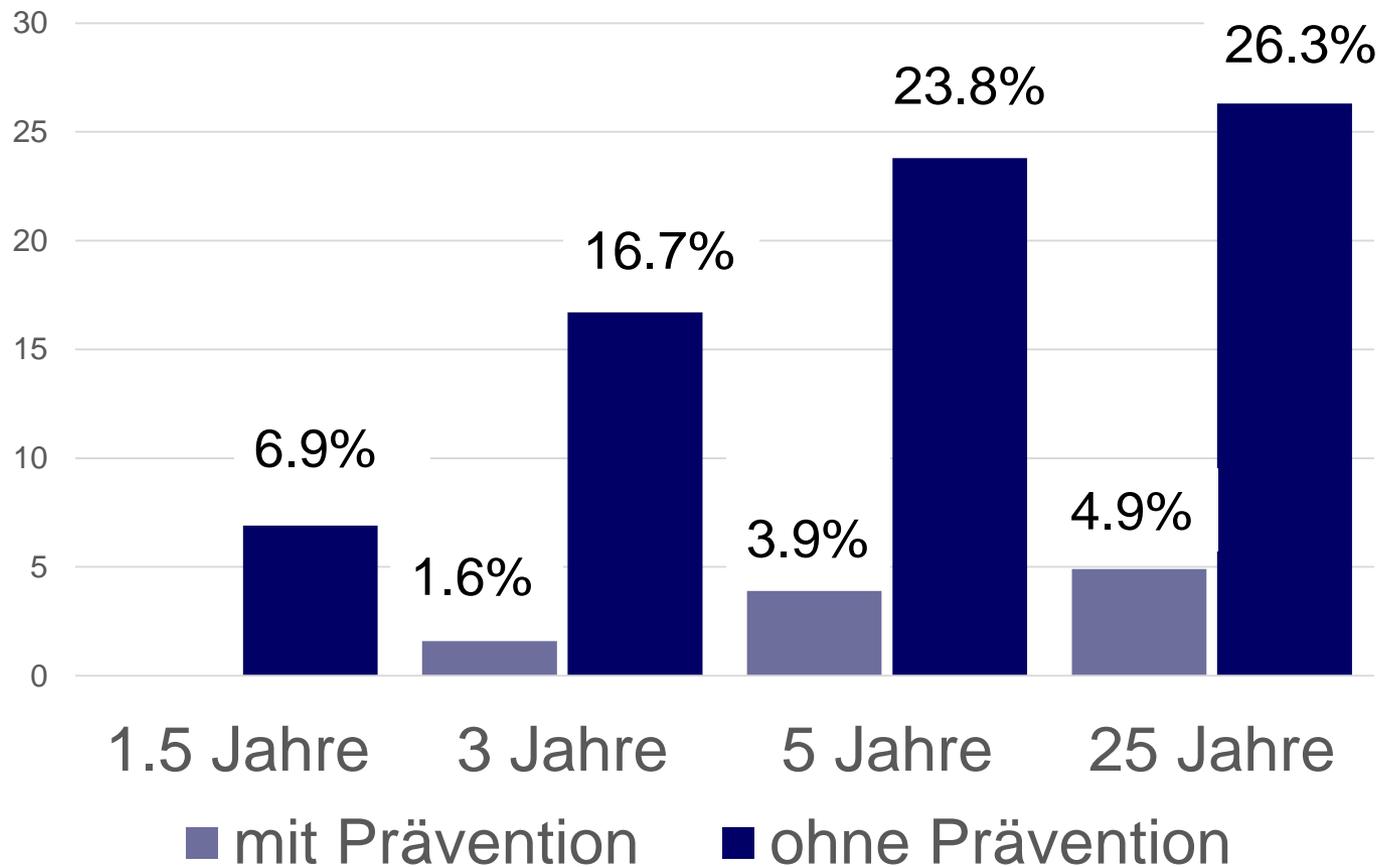


# Wirksamkeit von Präventionsprogrammen

**Beziehungszufriedenheit: .58-.80** (Carroll & Doherty, 2002; Fawett et al., 2010; Hahlweg & Markman, 1988)



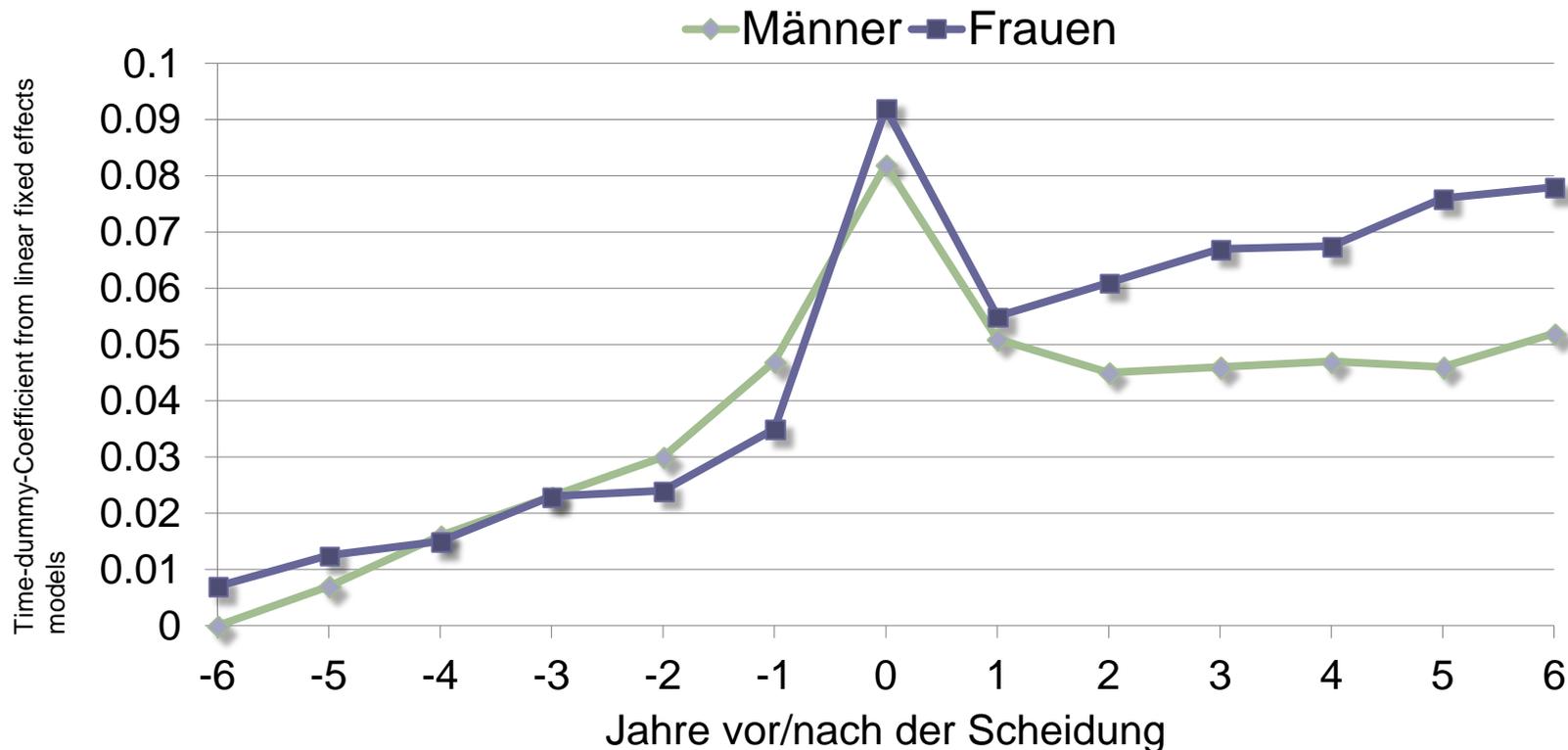
## Effekte der Prävention auf Scheidungsrisiko



(Meyn & Hahlweg, 2016; Hahlweg & Richter, 2009)

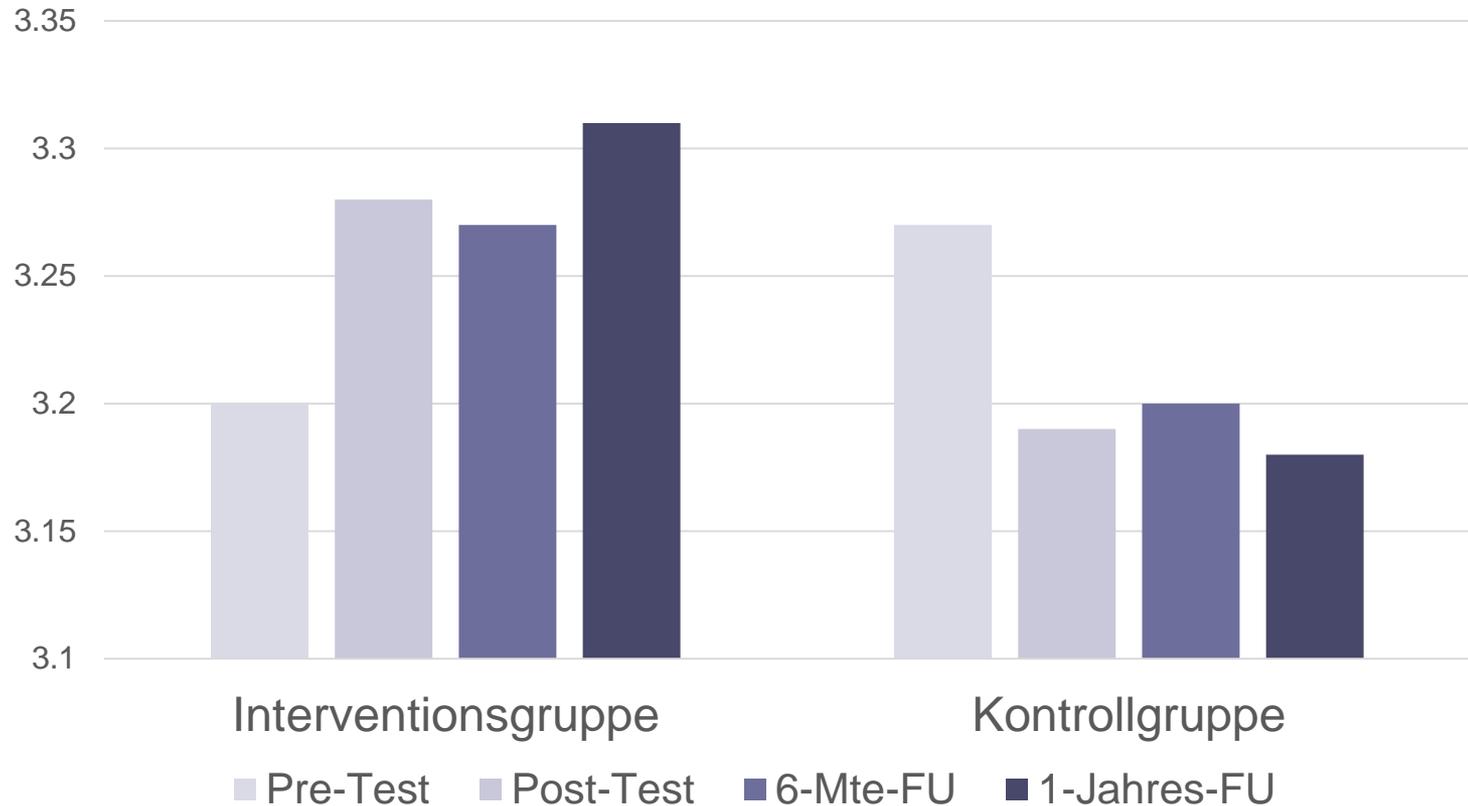


# Abwesenheitsrate vor und nach der Scheidung im Vergleich mit kontinuierlich verheirateten Paaren





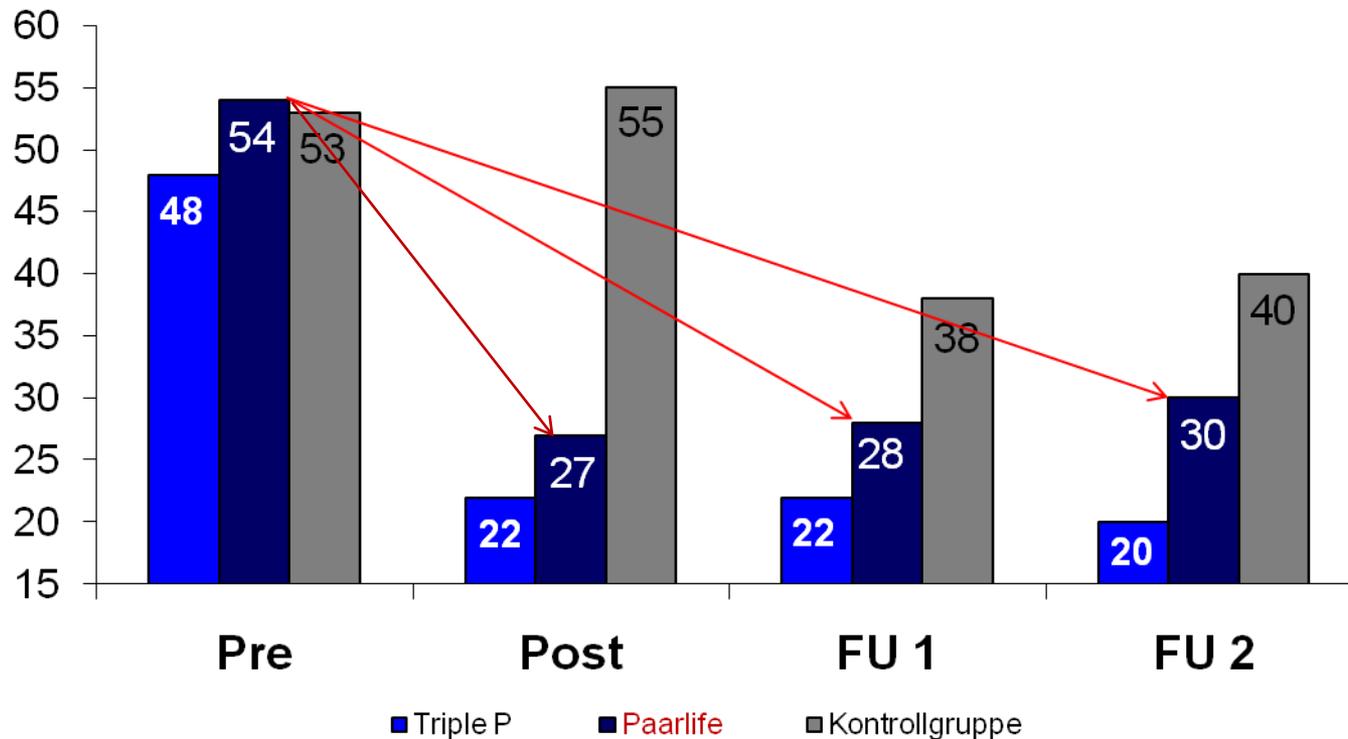
# Effekte der Prävention auf das psychische Befinden





# Verbesserte Paarbeziehung senkt Verhaltensauffälligkeiten der Kinder

ECBI (Mutter) %





# Paarorientierte Interventionen



# Anwendung paarorientierter Interventionen

## Psychische Störungen:

- Depressionen
- Angststörungen, PTSD
- Zwangsstörungen
- Suchterkrankungen

## Somatische Krankheiten:

- Krebserkrankungen
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Arthritis
- Diabetes (Typ-2)
- Schmerzstörungen



# Wirksamkeit von paarorientierten Interventionen

**Partnerschaftsprobleme:**

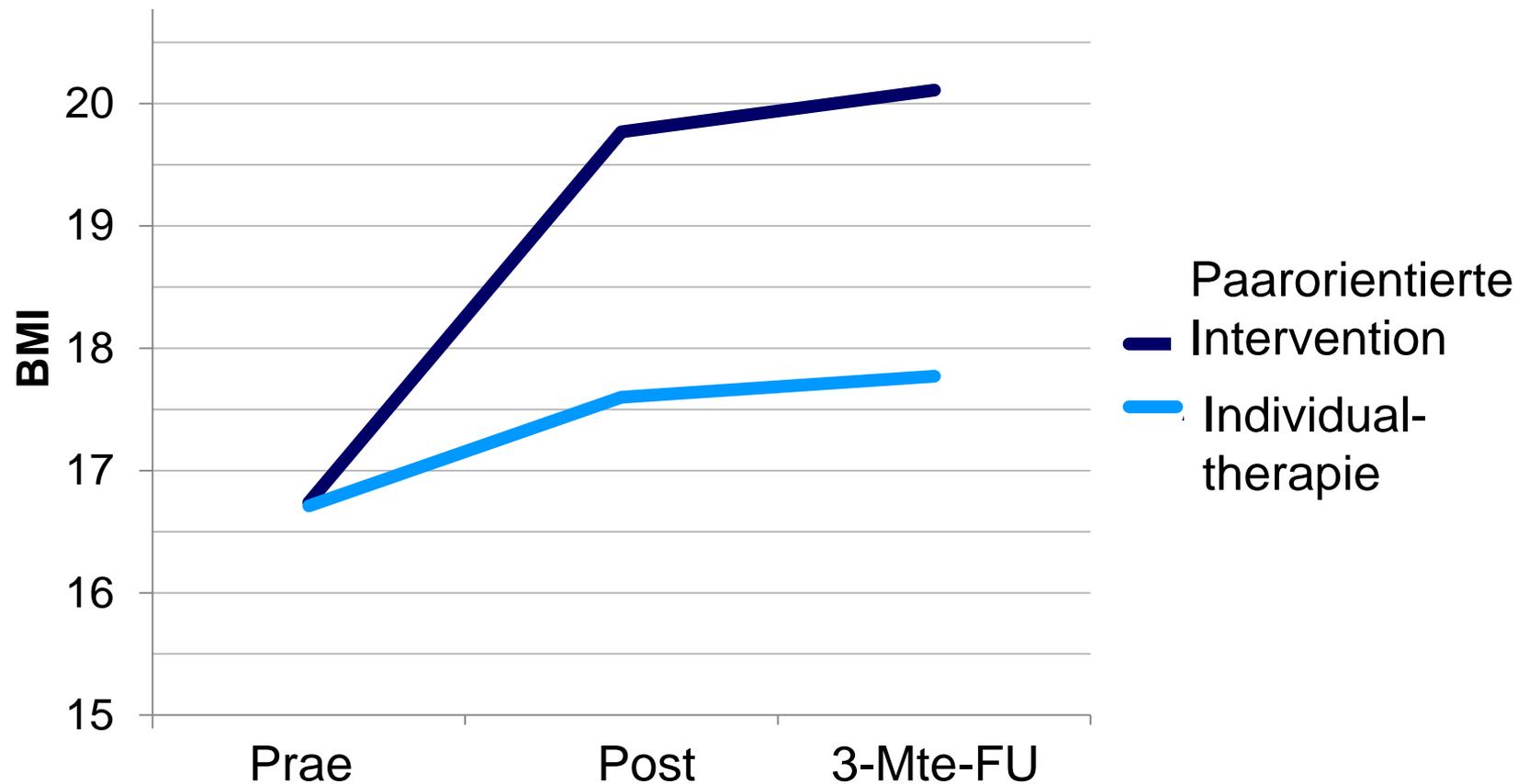
**.86** (Fisher, Baucom, Cohen, 2016; Christensen et al., 2004; Hahlweg & Markman, 1988; Shadish & Baldwin, 2003; 2005)

**Persönliches Befinden:**

**1.14** (Anker, Duncan & Sparks, 2009)



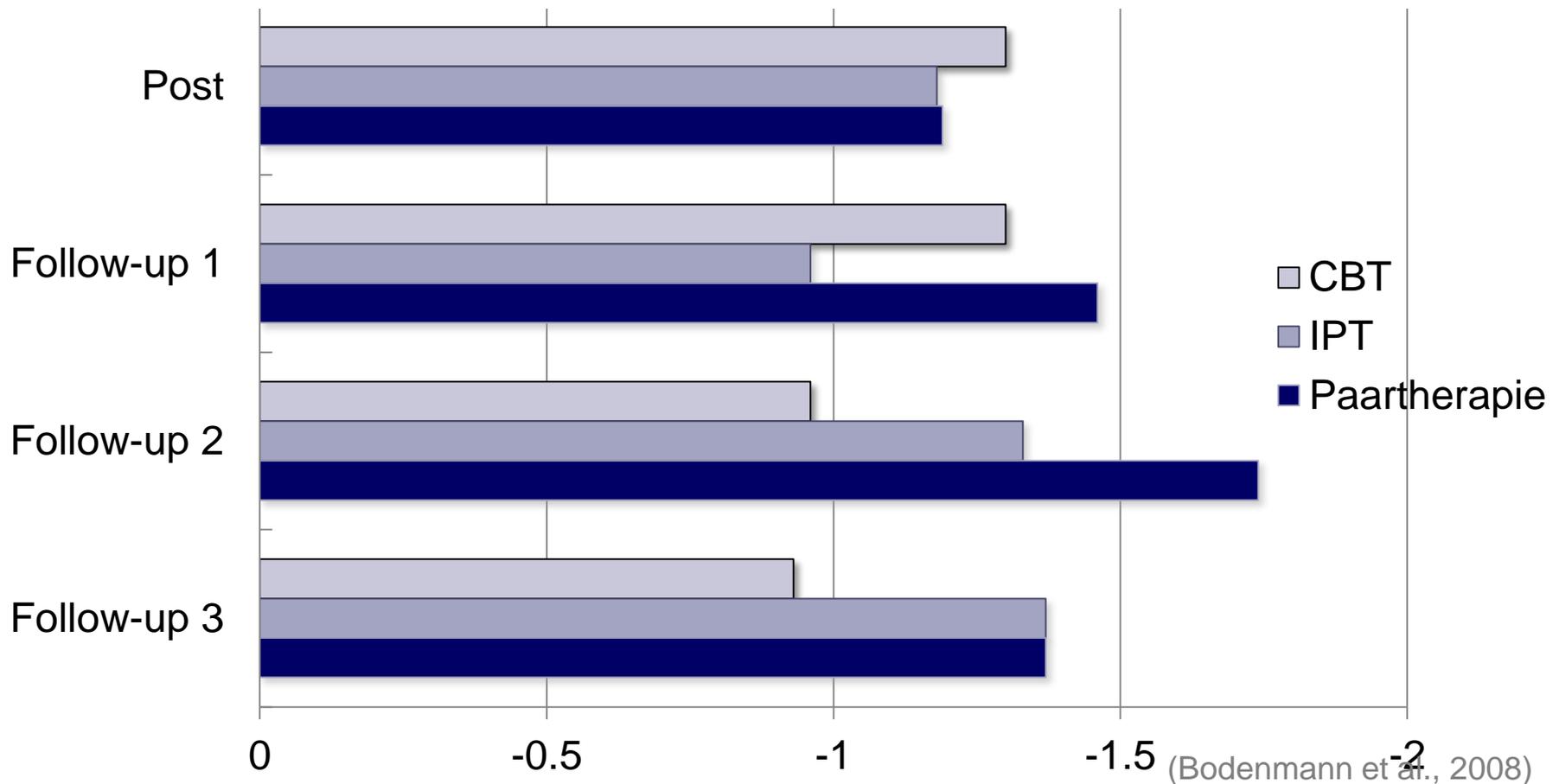
# Anorexia Nervosa: Veränderungen bei Individualtherapie versus paarorientierter Intervention



(Baucom & Fisher, 2015)

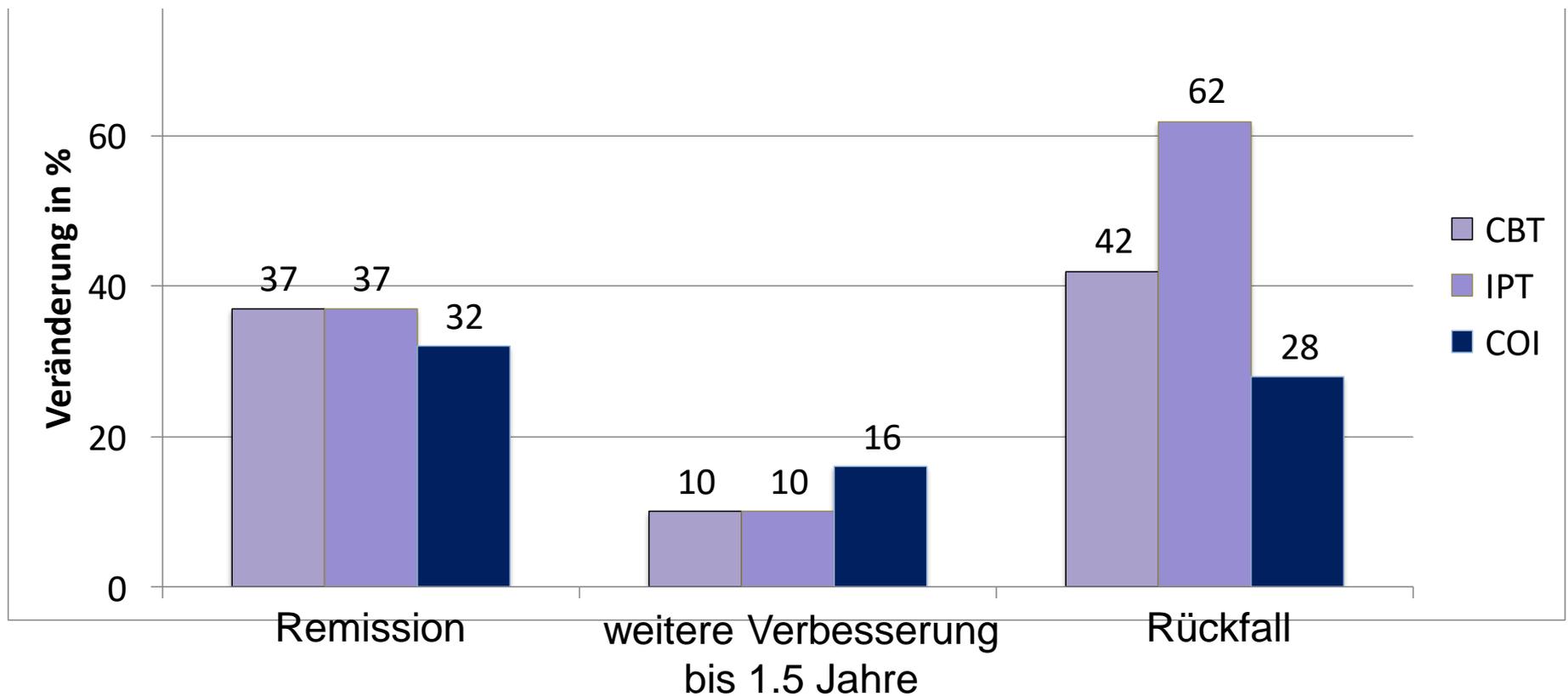


# Depression: Veränderungen bei Individualtherapie versus paarorientierter Intervention





# Depression: Veränderungen bei Individualtherapie versus paarorientierter Intervention





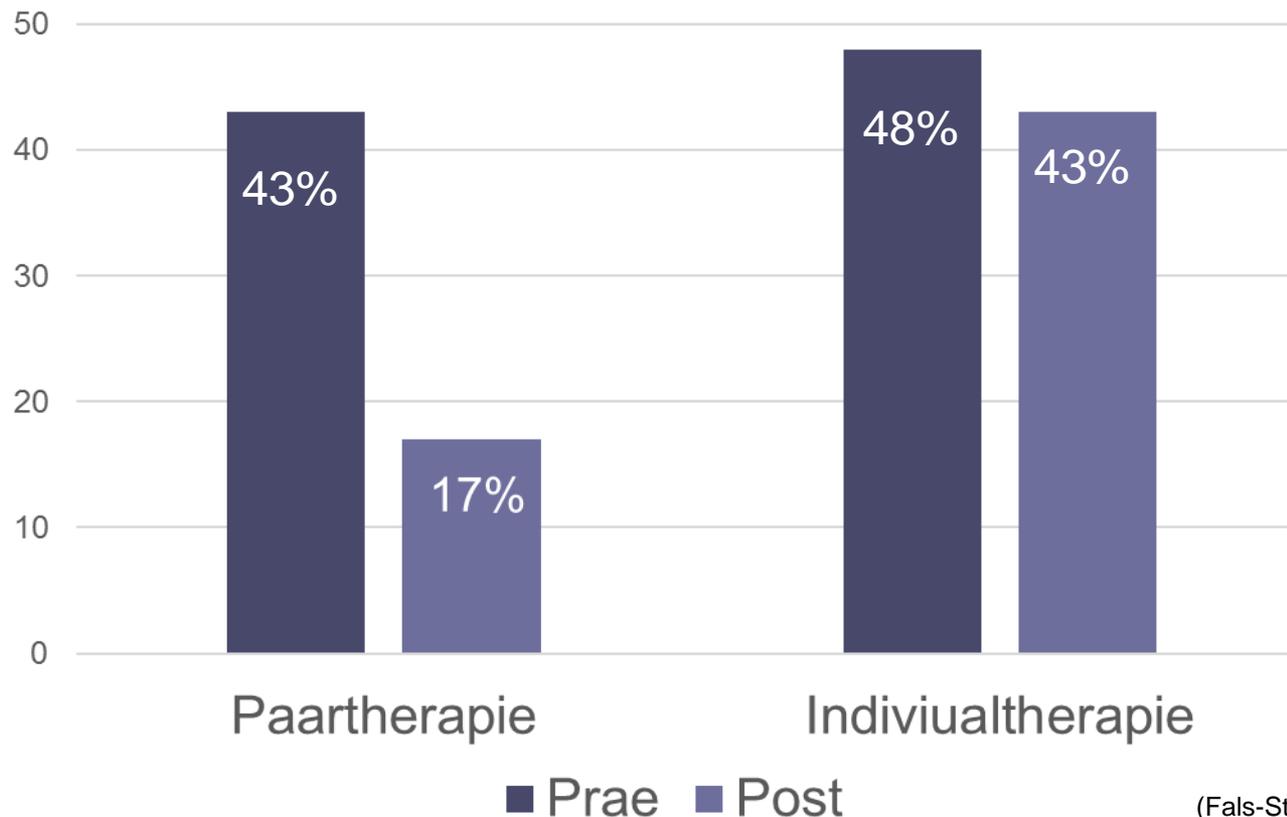
# Alkoholabhängigkeit: Veränderungen bei Individualtherapie versus paarorientierter Intervention

Alkoholfokussierte Paartherapie erweist sich als wirksamer Ansatz zur Erhöhung der Abstinenz und Partnerschaftsqualität (Burton & Kaplan, 1968a; Cadogan, 1973; Corder, Corder, & Laidlaw, 1972; Hedberg & Campbell, 1974; McCrady, 2012; McCrady, Paolino, Longabaugh, & Rossi, 1979; O'Farrell & Fals-Stewart, 2006; O'Farrell & Schein, 2011)

Verbesserung der Partnerschaftsqualität nach Therapie kovariiert mit besserer Abstinenz (Graff et al., 2009, Powers et al., 2008; Walitzer, Dermen, Shyhalla & Kubiak, 2013)



## Gewalt des Alkoholikers gegenüber dem Partner/der Partnerin im 12-Monate-Follow-Up





# Implikationen für die Praxis



## Wichtigkeit des Einbezugs des Partners

- Auch bei einer individualtherapeutischen Behandlung von psychischen Störungen sollte der Partner **regelmässig** einbezogen werden.
- Nicht im Sinne reiner **Psychoedukation**, sondern im Sinne der Stärkung beider gemäss dem Konzept der «We-Disease».



## 5 Wirkmechanismen nach Grawe auch bei paarorientierten Interventionen relevant

- Therapeutische Beziehung bei beiden Partnern
- Ressourcenaktivierung beider Partner
- Problemaktualisierung bezüglich Paarproblem
- Motivationale Klärung beider Partner
- Problembewältigung als Paar



## Take Home Message

- Soziale Beziehungen sind ein **zentraler Schutzfaktor**
- Die Partnerschaft stellt die **wichtigste soziale Beziehung** dar
- Der **Beziehungsstatus** wirkt allein schon protektiv
- Allerdings erweist sich die **Qualität der Partnerschaft** als zusätzlich relevant
- Eine unglückliche Partnerschaft stellt einen **Hoch-Risikofaktor** für psychische Störungen und somatische Krankheit dar
- Eine glückliche Partnerschaft und insbesondere **dyadisches Coping** bilden eine zentrale Gesundheitsressource



## Take Home Message

- Partnerschaftsstörungen sind ein signifikanter Prädiktor für **kindliche Störungen**
- Auch hier können **positive Beziehungsmerkmale** die Negativität und damit die Konsequenzen für die Kinder puffern
- Viele psychische Störungen sollten unter **Einbezug des Partners/der Partnerin** behandelt werden
- Dabei sollte dieser/diese nicht nur im Sinner der Psychoedukation einbezogen werden, sondern das Paar insgesamt im Blick sein (**We-disease**)
- Paarbezogene Interventionen erweisen sich in der Prävention wie Therapie als **wirksam**



**Danke für Ihre Aufmerksamkeit  
und Ihr Interesse**