



Was tut der Liebe gut?

Prof. Dr. Guy Bodenmann
Universität Zürich



Inhalt des Vortrags

- ***Partnerschaft macht stark***
Positive Effekte von Beziehungen auf Gesundheit und Lebenszufriedenheit
- ***Was macht die Partnerschaft stark?***
Was braucht es, damit Partnerschaft gelingt?
- ***Wie kann man die Partnerschaften stärken?***
Stärkung von Beziehungen (*Paarlife*)



Partnerschaft macht stark:

Positive Effekte von Beziehungen auf Gesundheit und Lebenszufriedenheit



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 Herzerkrankungen in Abhängigkeit des Beziehungsstatus

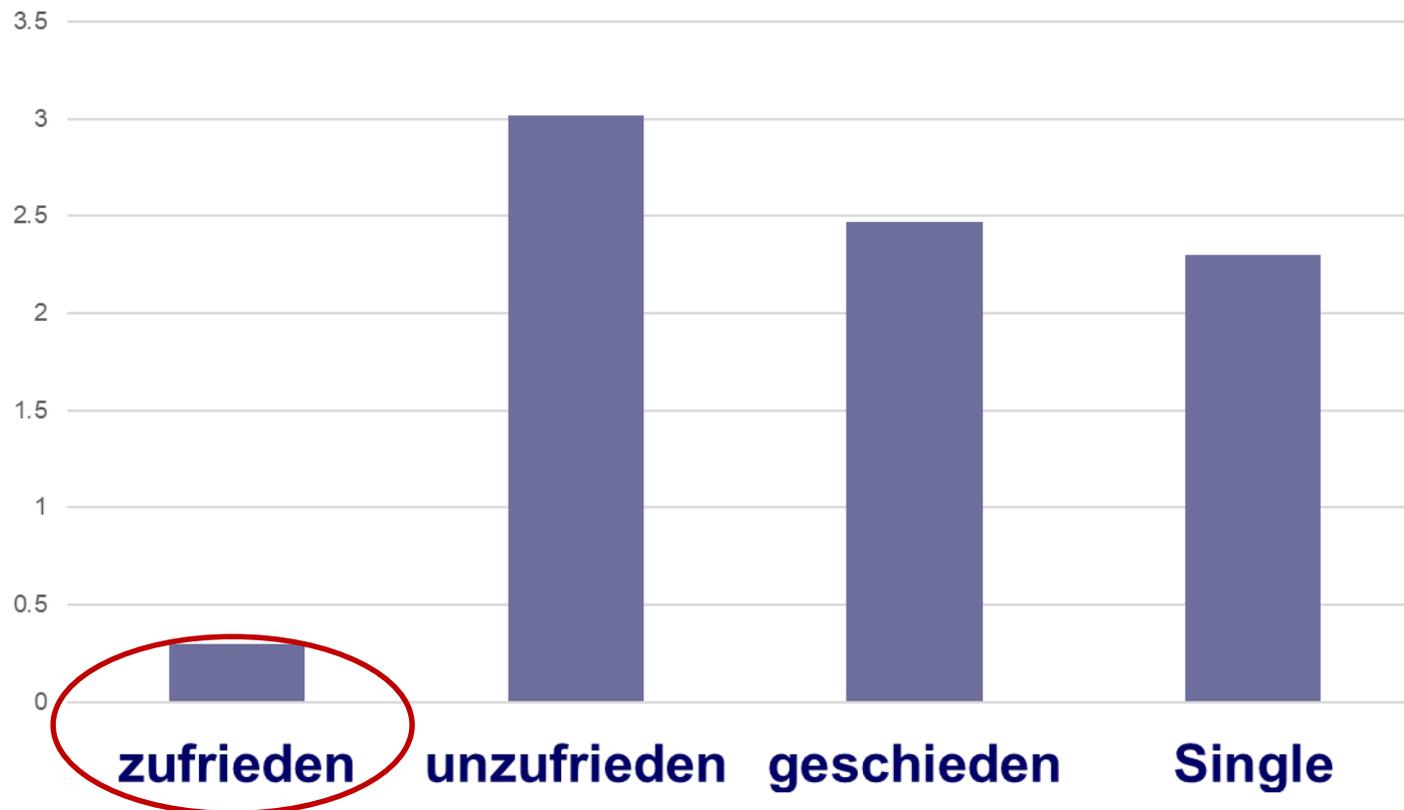




**Eine glückliche Partnerschaft hat
noch stärkere positive Effekte...**



Risiko für Herzerkrankungen in Abhängigkeit des Beziehungsstatus und der Zufriedenheit

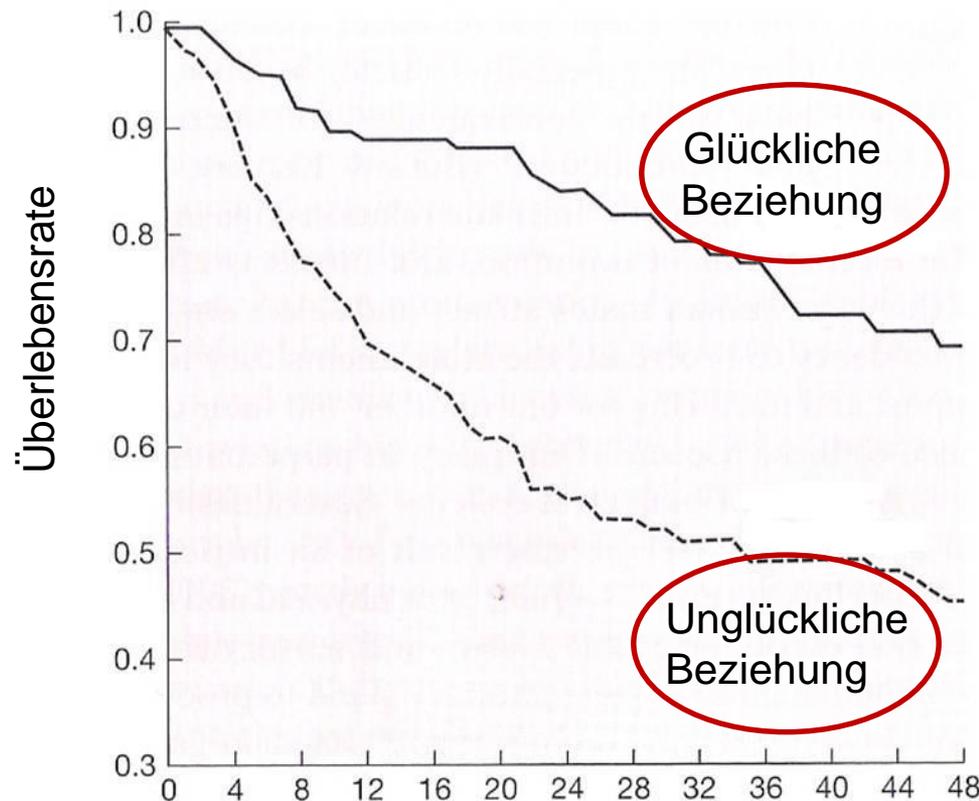


N = 413 Frauen, Erfassung von Beziehungsstatus und Beziehungszufriedenheit zu t1 und t3, kardiovaskuläre Erkrankungen nach 11.5 Jahren

(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.



Eine glückliche Partnerschaft hängt zusammen mit:

- besserem psychischen und physischen Befinden
- höherer Lebenszufriedenheit
- besserer Arbeitsleistung (weniger Krankheitstage, weniger Konflikte am Arbeitsplatz, grössere Kreativität)
- einer günstigeren Entwicklung der Kinder

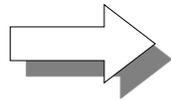


Was macht die Partnerschaft stark?

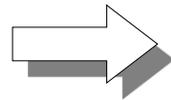
Was braucht es, damit Partnerschaft
gelingt?



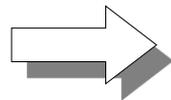
Prädiktoren für eine glückliche und stabile Partnerschaft



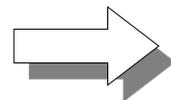
Günstige Persönlichkeitsmerkmale



Partnerschaftskompetenzen



Commitment für die Beziehung



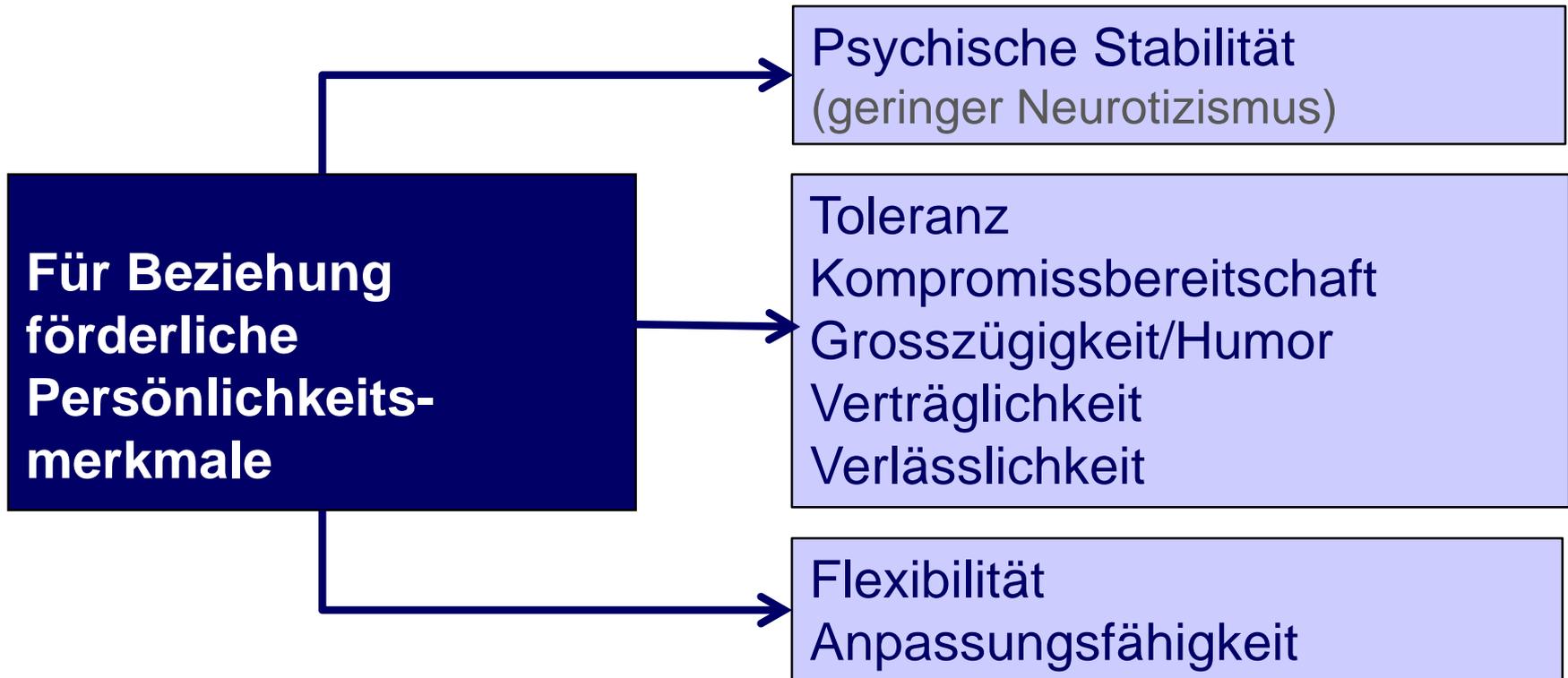
Pflege der Partnerschaft



Günstige Persönlichkeitsmerkmale



Günstige Persönlichkeitsmerkmale

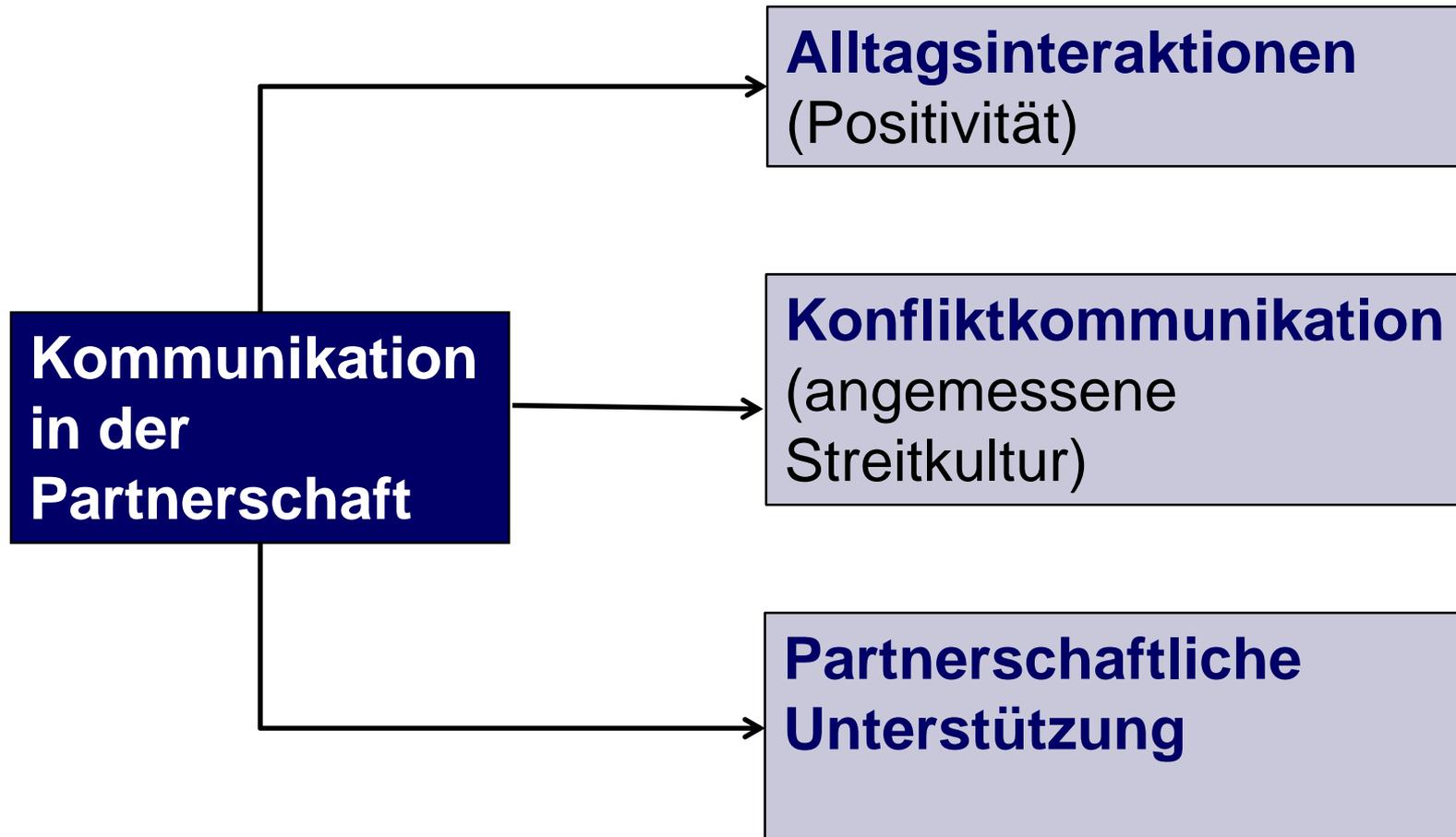




Partnerschaftskompetenzen



Partnerschaftskompetenzen





Angenehme Alltagsinteraktionen

Respektvoller Umgang
miteinander

Nette Interaktionen
(zuvorkommendes Verhalten)

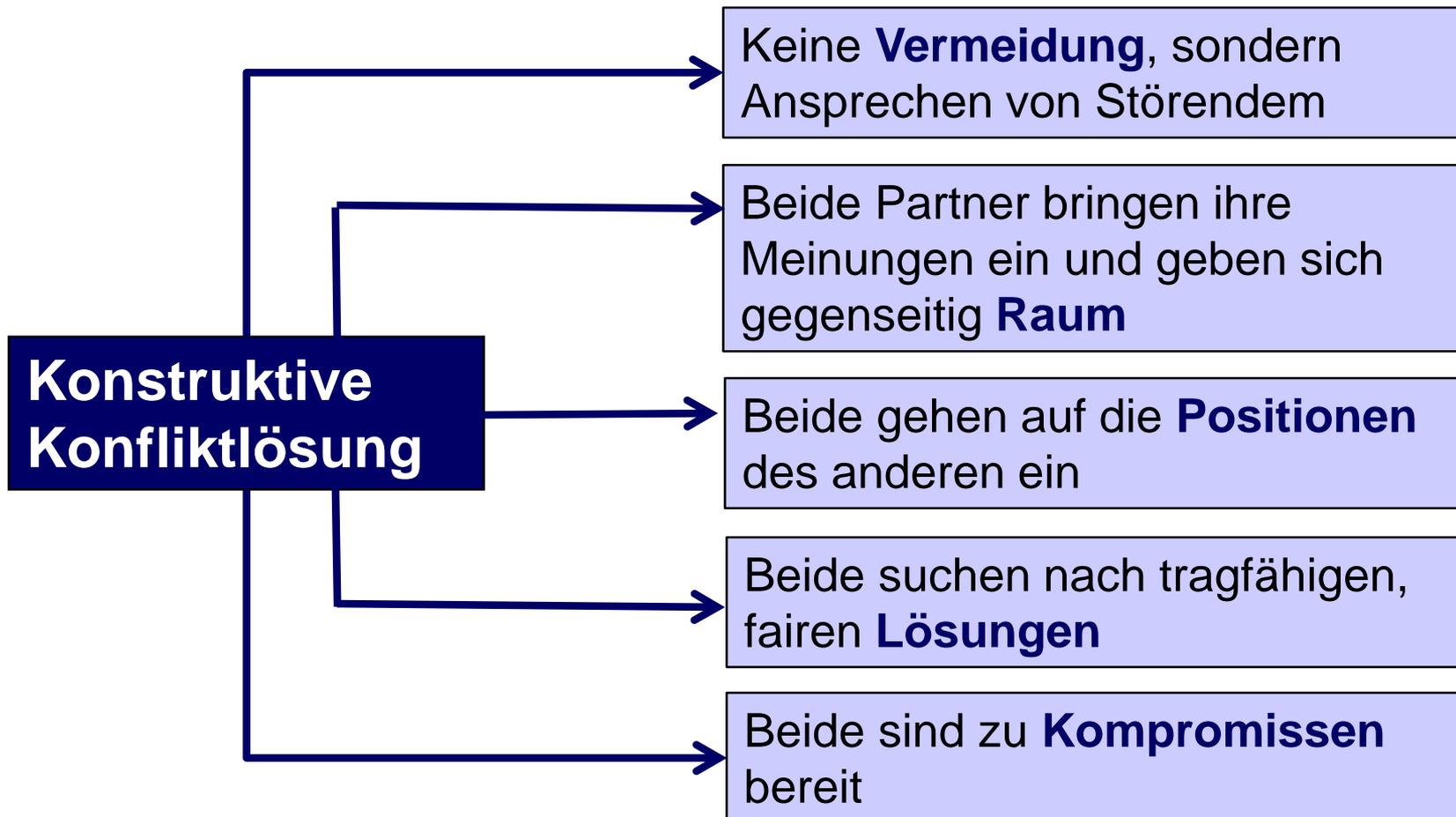
Interesse am anderen zeigen,
nachfragen und teilhaben

Positivität (Lächeln, Zärtlichkeit)

Kleine **Aufmerksamkeiten**,
Geschenke

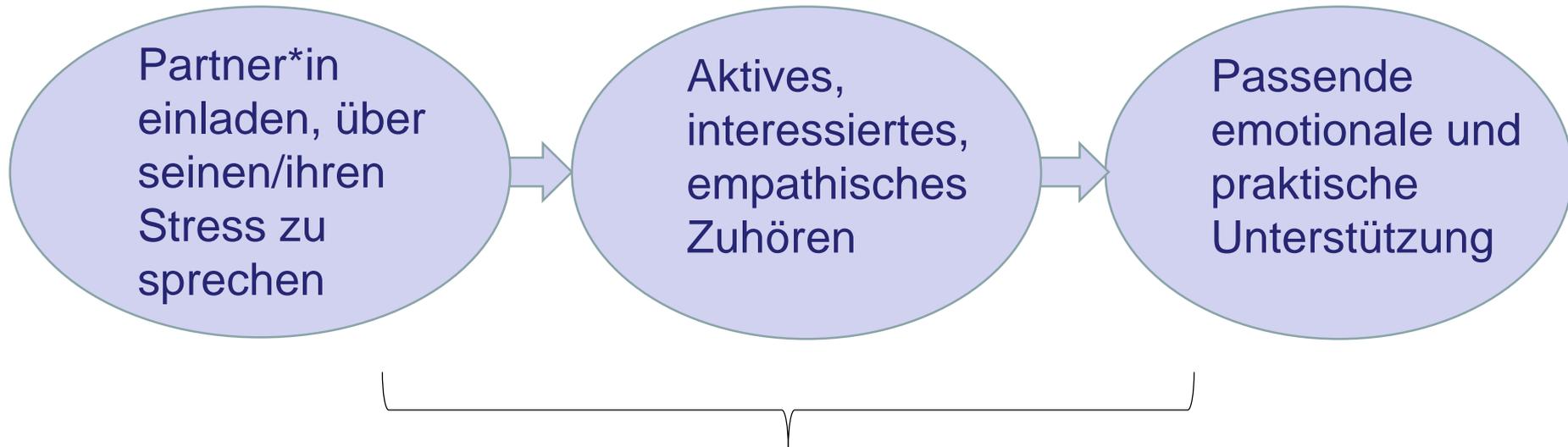


Konfliktkommunikation





Partnerschaftliche Unterstützung



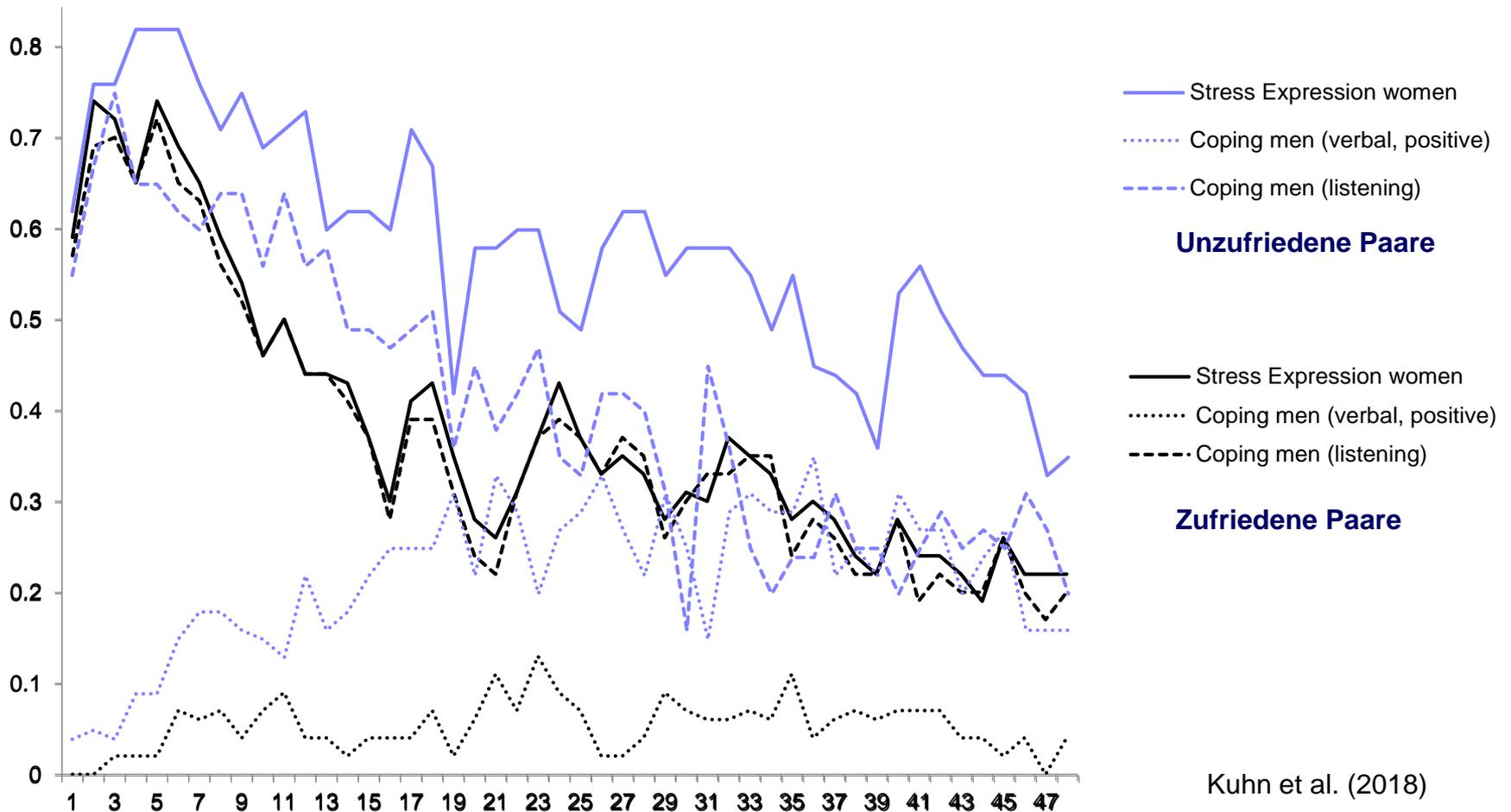
Erzählen von Partner A, was ihn/sie warum belastet hat (Gefühle)

Empathisches Zuhören von Partner B (keine vorschnelle Unterstützung)

Angemessenes Eingehen von Partner B auf den Stress von Partner A



Vergleich zwischen zufriedenen und unzufriedenen Paaren bezüglich partnerschaftlicher Unterstützung

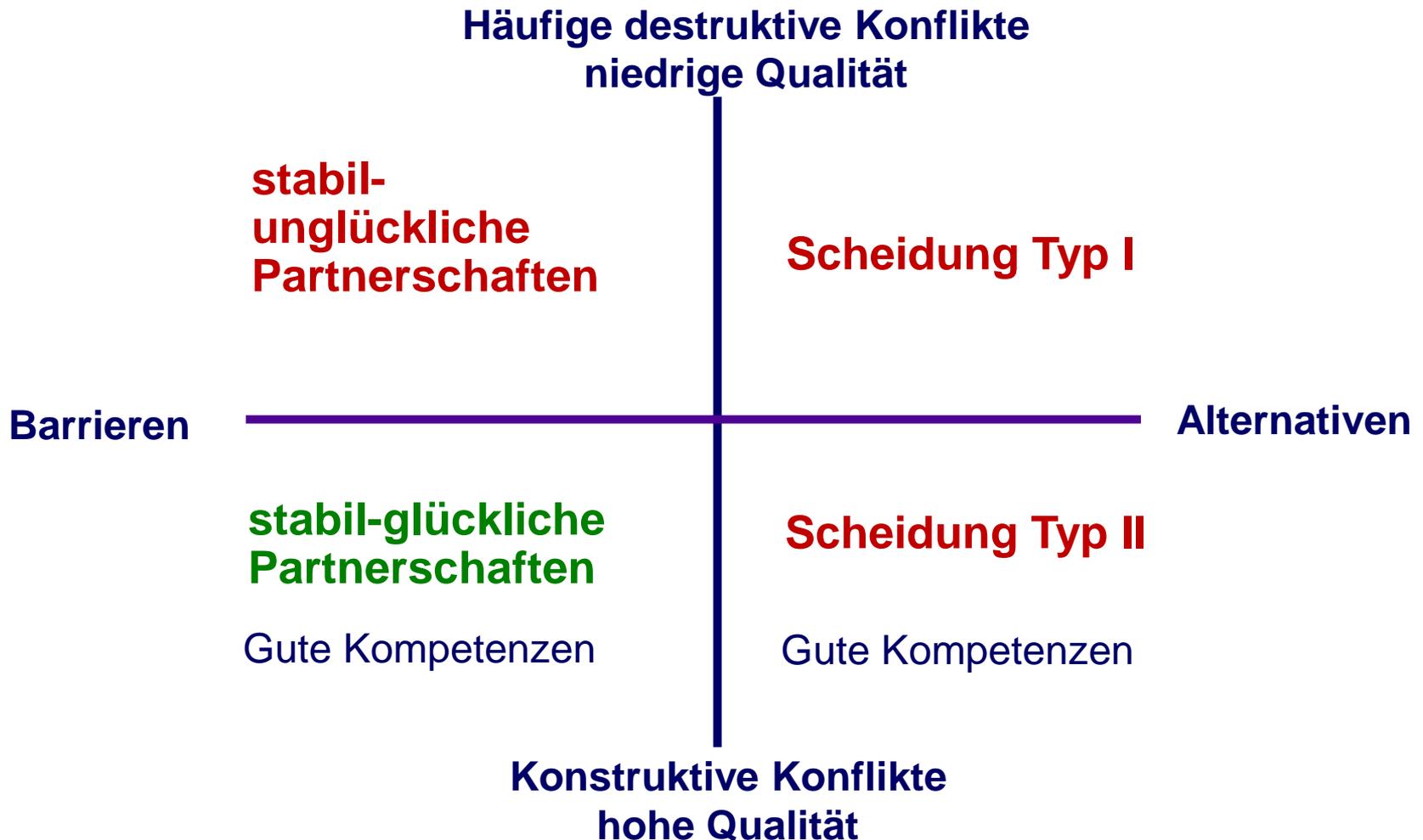




Reichen Kompetenzen aus?



Partnerschaftsqualität versus Partnerschaftsstabilität

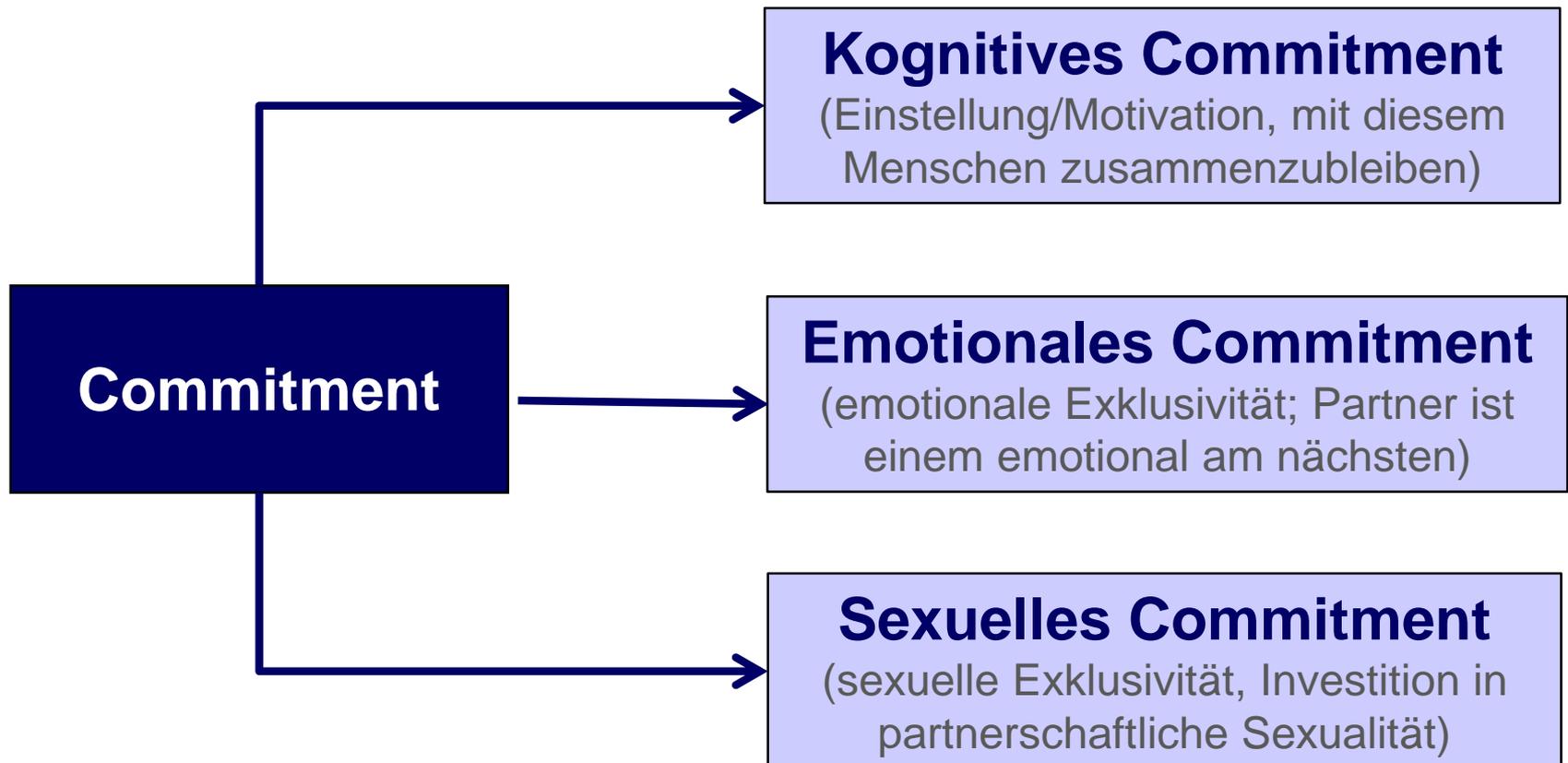




Nein, es braucht zusätzlich Commitment

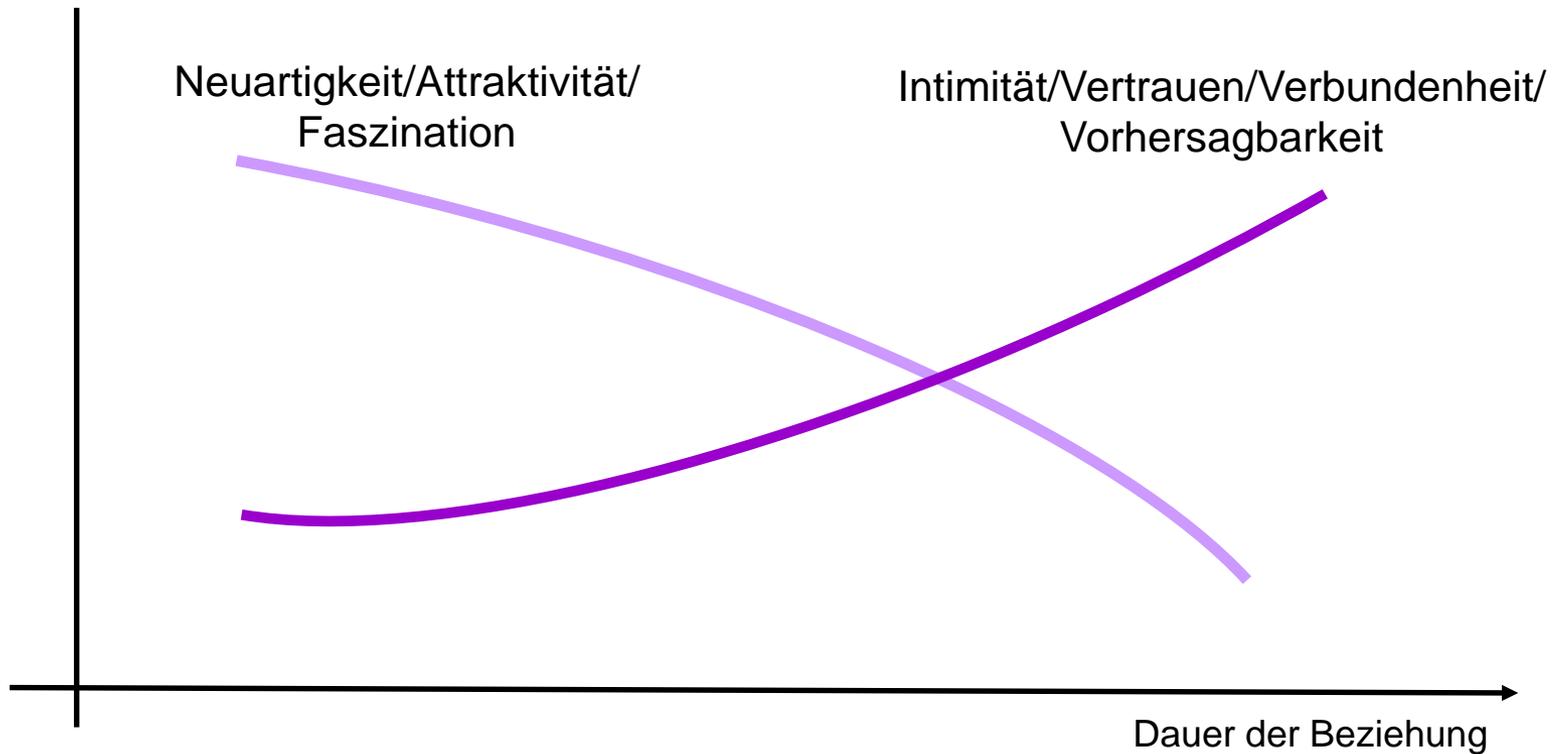


Drei Facetten des Commitments





Zusammenspiel von Verstärkererosion und Investition





Wie kann man die Partnerschaft stärken?

Pflege der Partnerschaft



Was braucht es für die Pflege der Partnerschaft?

- Zeit für die Partnerschaft
- Problembewusstsein beider Partner*innen
- Wissen, wie man es richtig macht
- Motivation, es zu tun
- Kompetenzen erhalten/fördern
- Umsetzungsbereitschaft im Alltag (Pflege beginnt ab dem ersten Tag der Beziehung)



Paarlife

Zur Stärkung der Partnerschaft

www.paarlife.ch



Broschüre für Frischverheiratete



Wie man die
Liebe pflegt

Prof. Dr. Guy Bodenmann

Online-Programm für Paare

 paarlife



**Glücklich zu zweit
trotz Alltagsstress**

**Kostenloses
Online-Training**

Autor: Prof. Dr. Guy Bodenmann

Selbsthilfebücher

GUY BODENMANN | CAROLINE FUX

WAS PAARE STARK MACHT

Das Geheimnis glücklicher Beziehungen

5. Auflage

NEU
mit den **11 goldenen**
Regeln des
Zusammenlebens



Beobachter
edition



Guy Bodenmann **Bevor der Stress
uns scheidet**

Resilienz in der Partnerschaft

2., unveränderte Auflage

 hogrefe



Paarlife-Workshop

Was ist Liebe?

Drei Dimensionen der Liebe:

- Nähe/Intimität
- Leidenschaft
- Commitment

www.paarlife.ch

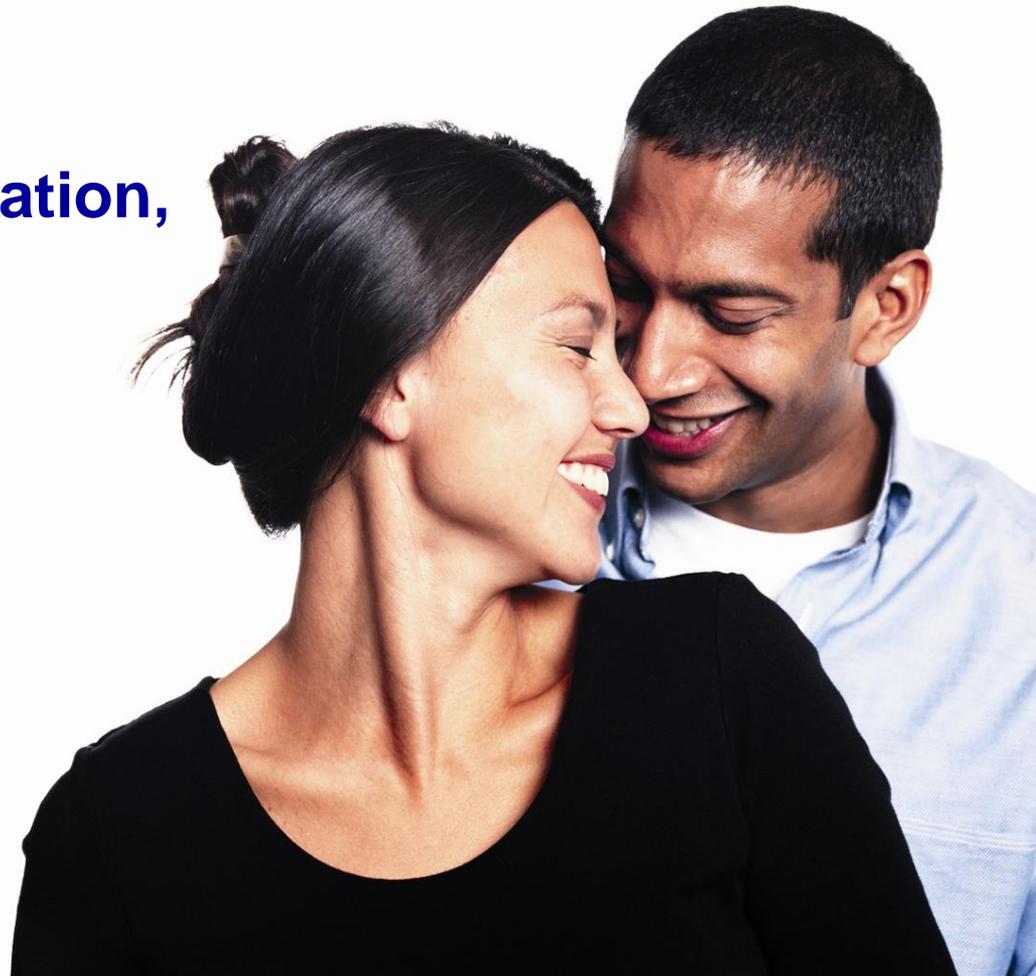




Paarlife-Training

**Förderung der Kommunikation,
und gemeinsamen
Stressbewältigung**

www.paarlife.ch





Paarlife-Training

- **Programm:** wissenschaftlich evaluiert
- **Dauer:** 10 Stunden
- **Durchführung:** Freitagabend/Samstag
- **Arbeitsweise:**
 - Vermittlung von Wissen
 - Diagnostik und Übungen
 - betreute Paargespräche
- **Coaching:** 2:1 (1 Coach pro 2 Paare)
- **Anonymität:** alle Paargespräche finden in separaten Räumen statt



Stärkung der Partnerschaft





Effekte der Beziehungspflege mittels *Paarlife*

- Erhalt oder Verbesserung einer günstigen Kommunikation, Problemlösung und gemeinsamen Stressbewältigung
- Erhöhte Partnerschaftszufriedenheit
- stärkere Libido und höhere sexuelle Zufriedenheit
- geringere Scheidungswahrscheinlichkeit
- besseres Befinden



**Die Liebe ist eine zarte Pflanze, der es Sorge zu tragen
gilt. Alltäglich, damit sie gedeihen kann und Bestand hat**



Damit die Liebe auch weiterhin blüht und wächst...



Take Home Message

- Nicht die Stärke der Liebe zu Beginn oder positive Attribute (Schönheit, Status, Reichtum) sind prädiktiv für den Beziehungserfolg.
- Zentral wichtig sind günstige Persönlichkeitseigenschaften, partnerschaftliche Kompetenzen, welche die Zufriedenheit und Qualität vorhersagen.
- Doch auch diese reichen nicht aus, um die Stabilität der Beziehung vorherzusagen. Hierzu braucht es das Commitment und die kontinuierliche Pflege der Liebe.
- *Paarlife* ist eine bewährte Methode dazu.



Literatur

Bodenmann, G. (2016). *Bevor der Stress uns scheidet*. Bern: Hogrefe.

Bodenmann, G. & Fux, C. (2016). *Was Paare stark macht. Das Geheimnis einer glücklichen Beziehungen*. Zürich: Beobachter Edition.

Bodenmann, G. (2012). *Verhaltenstherapie mit Paaren. Ein bewältigungsorientierter Ansatz*. Bern: Huber.

Bodenmann, G. (2016). *Klinische Paar- und Familienpsychologie (2. Auflage)*. Bern: Hogrefe.