

Paarbezogene Interventionen in der Psychotherapie

Melanie S. Fischer
Donald H. Baucom

Fortschritte der
Psychotherapie

 **hogrefe**

Paarbezogene Interventionen in der Psychotherapie

Fortschritte der Psychotherapie

Band 100

Paarbezogene Interventionen in der Psychotherapie

Prof. Dr. Melanie Fischer, Prof. Dr. Donald Baucom

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tim Klucken, Prof. Dr. Tania Lincoln,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wurde begründet von:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Melanie S. Fischer
Donald H. Baucom

Paarbezogene Interventionen in der Psychotherapie

Prof. Dr. Melanie Fischer, Ph.D., geb. 1986. Psychologische Psychotherapeutin (VT). 2006–2009 Studium der Psychologie an der TU Braunschweig. 2009–2016 Studium der Psychologie und Promotion an der University of North Carolina at Chapel Hill, USA. 2016–2018 Wissenschaftliche Mitarbeiterin, University of North Carolina at Chapel Hill, USA. 2018–2022 Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Universitätsklinikum Heidelberg. Seit 2022 Professorin für Klinische Paar- und Familienpsychologie an der Philipps-Universität Marburg.

Prof. Emeritus Dr. Donald Baucom, Ph.D., Licensed Psychologist. 1967–1976 Studium der Psychologie und Promotion an der University of North Carolina at Chapel Hill, USA. 1976–1980 Professor of Clinical Psychology an der Texas Tech University, Lubbock, USA; 1980–2008 Professor und 2008–2024 Distinguished Professor of Psychology and Neuroscience an der University of North Carolina at Chapel Hill, USA. Seit 2024 Distinguished Professor Emeritus, University of North Carolina at Chapel Hill, USA.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten. All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Satz: Sina-Franziska Mollenhauer, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
Format: PDF

1. Auflage 2026

© 2026 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3189-5; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3189-6)

ISBN 978-3-8017-3189-2

<https://doi.org/10.1026/03189-000>

Nutzungsbedingungen:

Durch den Erwerb erhalten Sie ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das Sie zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere dürfen Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernt werden.

Das E-Book darf anderen Personen nicht – auch nicht auszugsweise – zugänglich gemacht werden, insbesondere sind Weiterleitung, Verleih und Vermietung nicht gestattet.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Die Inhalte dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden. Das Verbot gilt nicht, soweit eine gesetzliche Ausnahme vorliegt.

Inhaltsverzeichnis

1	Beschreibung der Methode	1
2	Theoretische Modelle	3
2.1	Expressed Emotion	7
2.2	Akkommodation	8
2.3	Dyadisches Coping und soziale Unterstützung	12
2.4	Interpersonelle Emotionsregulation	13
3	Diagnostik und Indikation	14
3.1	Indikation und Kontraindikation	14
3.2	Diagnostik	16
3.2.1	Screeninginstrumente	17
3.2.2	Fragebögen zur Eingangsdiagnostik und als Verlaufsmaße	18
3.2.3	Interviews	20
3.2.3.1	Erfassung der Problematik und zentraler Anliegen	21
3.2.3.2	Beziehungsgeschichte und Entwicklung der psychischen Störung im Partnerschaftskontext	22
3.2.3.3	Interpersonelle Verhaltensanalyse	23
4	Behandlung	28
4.1	Darstellung der Therapiemethode	28
4.1.1	Therapeutische Beziehungsgestaltung und allgemeine Wirkfaktoren im Paarsetting	30
4.1.2	Psychoedukation	32
4.1.3	Kommunikations- und Problemlösetraining	34
4.1.3.1	Kommunikationsregeln für verständnisorientierte Gespräche	37
4.1.3.2	Kommunikationsregeln zum gemeinsamen Problemlösen	43
4.1.3.3	Time-Out als Konfliktdeeskalationsstrategie	47
4.1.4	Partnergestützte Interventionen	48
4.1.4.1	Anwendungsbeispiel: Partnergestützte Verhaltensaktivierung	52
4.1.4.2	Anwendungsbeispiel: Partnergestützte Expositionstherapie	57
4.1.5	Störungsbezogene Interventionen	60
4.1.5.1	Akkommodation und Vermeidung	61
4.1.5.2	Reduktion von Expressed Emotion	64

4.1.5.3	Umgang mit Risikosituationen und akut auftretenden Symptomen	64
4.1.5.4	Veränderung weiterer Interaktionsmuster	66
4.1.5.5	Veränderte Grundannahmen und neue Rollenverständnisse in die Praxis umsetzen, neue Freiräume nutzen.....	67
4.1.6	Paartherapeutische Interventionen	67
4.1.6.1	Kommunikations- und Problemlösetraining und Anwendung auf wichtige Konfliktbereiche	68
4.1.6.2	Übungen zur Förderung positiver Partnerschaftsaspekte	68
4.1.7	Behandlungsabschluss und Rückfallprophylaxe.....	72
4.2	Varianten der Methode und Kombinationen	74
4.2.1	Reihenfolge der Einzelinterventionen	74
4.2.2	Kombination aus einzeltherapeutischer und paarbasierter Behandlung.....	75
4.2.3	Gruppentherapeutische Formate	76
4.3	Probleme bei der Durchführung	76
5	Effektivität und Prognose	77
5.1	Depressionen	78
5.2	Substanzkonsumstörungen	79
5.3	Angst- und Zwangsstörungen	80
5.4	Posttraumatische Belastungsstörung	80
5.5	Essstörungen	81
5.6	Weitere Störungen	81
6	Weiterführende Literatur	81
7	Literatur	82
8	Kompetenzziele und Lernkontrollfragen	89
9	Anhang	92
	Kommunikationsfertigkeiten für verständnisorientierte Gespräche	92
	Fünf Schritte zum gemeinsamen Problemlösen	93
	Schritte eines Time-Out-Plans	94

Karte

Kurzanleitung für die Exploration

1 Beschreibung der Methode

Wechselwirkungen zwischen psychischen Störungen und engen sozialen Beziehungen sind empirisch gut belegt. Diese Zusammenhänge können erhebliche Auswirkungen haben, nicht nur auf die Belastung innerhalb der Partnerschaft und Familie, sondern auch auf die individuelle psychische Gesundheit und die Wirksamkeit von Psychotherapie. Eine besonders zentrale Rolle spielen dabei Partnerschaften, denn dies sind soziale Beziehungen mit hohem lebensgeschichtlichem Stellenwert und häufig eng verwobenem Alltag der Partner:innen (Holt-Lunstad et al., 2008). So sind Personen in einer unglücklichen Partnerschaft psychisch und körperlich weniger gesund und sterben früher, Partnerschaftsprobleme erhöhen das Risiko für psychische Störungen und können die Effektivität von Psychotherapie im Einzelsetting einschränken (Holt-Lunstad et al., 2017; Robles, 2014; Whisman, 2001; Whisman & Baucom, 2012; Whisman et al., 2021; Whisman et al., 2006; Zinbarg et al., 2007). Zusätzlich zur allgemeinen Partnerschaftsqualität können Reaktionen der Partner:innen auf die Symptomatik sowie dyadische Interaktionsmuster den Störungs- und Behandlungsverlauf ebenfalls beeinflussen (vgl. Kapitel 2).

Partnerschaft
und psychische
Gesundheit

In diesem Band wird dargelegt, wie die Behandlung im Rahmen einer kognitiv-verhaltenstherapeutischen Psychotherapie durch einen gezielten Einbezug von Partner:innen optimiert werden kann. Hierfür werden Techniken der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Paartherapie und der kognitiven Verhaltenstherapie kombiniert und für die Behandlung der jeweiligen Störung eingesetzt. Basis bleibt dabei die jeweilige evidenzbasierte Vorgehensweise einer Psychotherapie im Einzelsetting; aufbauend darauf sollen störungserhaltende interpersonelle Faktoren direkt adressiert und die Partnerschaft als wichtige Ressource für eine erfolgreiche Behandlung der Störung gestärkt werden (Baucom et al., 2020). Bei einer *paarbasierten Psychotherapie* handelt es sich also im Unterschied zur klassischen Paartherapie, bei der primär Partnerschaftsprobleme behandelt werden, um einen psychotherapeutischen Ansatz, der primär der Behandlung psychischer Störungen dient und im Rahmen etablierter Verfahren umgesetzt werden kann. Auf übergeordneter Ebene werden auch familiensystemtheoretische Konzepte (z. B. von Sydow et al., 2024) berücksichtigt, z. B. die Annahme einer Interdependenz des Erlebens und Verhaltens der einzelnen Familienmitglieder und daraus abgeleitet die Berücksichtigung dieses interpersonellen Kontextes für die Behandlung psychischer Störungen. Hier wird jedoch nicht davon ausgegangen, dass psychische Störungen als Manifestation familiärer Probleme oder als Lösungsversuche für

Paarbasierte
Psychotherapie

ebendiese entstehen. Der Fokus liegt stattdessen auf aufrechterhaltenden interpersonellen Faktoren, die aus lerntheoretischer und kognitiv-verhaltenstherapeutischer Perspektive und der damit verbundenen Tradition der empirischen Paarforschung verstanden werden. Störungserhaltende Interaktions- und Kommunikationsmuster können sowohl in belasteten Partnerschaften auftreten als auch bei Paaren, die eine hohe Partnerschaftszufriedenheit berichten.

Ziele paarbezogener Interventionen in der Psychotherapie

1. Partnerschaftliche soziale Unterstützung für die Behandlung optimieren
2. Unabsichtliche Untergrabung der Psychotherapie durch Partner:innen verhindern
3. Interpersonelle aufrechterhaltende Faktoren modifizieren
4. Potenzielle Belastungen der Partner:innen auffangen

Störungs- übergreifende Behandlungs- prinzipien

Vermittelt werden in diesem Band die zentralen, störungsübergreifenden Behandlungsprinzipien. Voraussetzung dafür sind Kenntnisse des jeweiligen Störungsbildes sowie dessen kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlung im Einzelsetting, die dann um paarbezogene Interventionen erweitert werden. Häufige Elemente sind dabei

- Diagnostik,
- Psychoedukation,
- Kommunikations- und Problemlösetrainings mit Fokus auf die psychische Störung und ihre Behandlung,
- partnergestützte Interventionen zur Optimierung typischer Methoden aus der Einzeltherapie (z.B. Verhaltensaktivierung, Expositionstherapie),
- störungsbezogene Interventionen zur Reduktion interpersoneller aufrechterhaltender Faktoren,
- paarterapeutische Interventionen zur Reduktion von Konflikten als chronische Stressoren sowie
- Rückfallprophylaxe.

Empirisch evaluierte, manualisierte Psychotherapieprogramme im Bereich der paarbasierten kognitiven Verhaltenstherapie stammen bisher vorwiegend aus dem nordamerikanischen Raum und sehen eine Teilnahme der Partner:innen an allen Sitzungen vor (vgl. Kapitel 5). In der Praxis kann der Einbezug von Partner:innen von einer einzelnen Sitzung (z.B. mit Fokus auf Psychoedukation) bis hin zur Teilnahme an Sitzungen in jeder Phase der Therapie reichen. Beispielsweise ist in den gängigen Behandlungsleitlinien für verschiedene psychische Störungen eine Psychoedukation mit Einbezug von Familienangehörigen (inklusive Partner:innen) besonders häufig empfohlen, auch losgelöst von anderen Behandlungselementen (vgl. Kapitel 3.1). Das hier beschriebene Vorgehen soll Therapeut:innen anleiten, die Interventionen auf

das vorliegende Störungsbild anzupassen und im Rahmen einer individuellen Therapieplanung z.B. hinsichtlich Auswahl und Reihenfolge der Interventionen sowie Anzahl und Zeitpunkt der Paarsitzungen zu berücksichtigen.

2 Theoretische Modelle

Die Frage, wie sich psychische Störungen und Partnerschaft gegenseitig beeinflussen, wird in einer Vielzahl theoretischer Überlegungen und empirischer Untersuchungen thematisiert. Die Bandbreite der teils störungsspezifischen und teils transdiagnostischen Modelle und Ergebnisse lässt sich hier nicht umfassend darstellen. Stattdessen soll ein kurzer Überblick zu einem Verständnis veränderbarer partnerschaftlicher Faktoren beitragen, die im Rahmen einer paarbasierten Psychotherapie adressiert werden können. Allgemein zeigen sich in empirischen Untersuchungen wechselseitige Einflüsse zwischen partnerschaftlichen Faktoren und psychischen Störungen (Whisman & Baucom, 2012). Dabei sind Richtung und Kausalität nicht immer eindeutig feststellbar, und teils ist primär ein korrelativer Zusammenhang dokumentiert.

Wechselwirkungen zwischen psychischen Störungen und partnerschaftlichen Faktoren

Abbildung 1 zeigt ein Überblicksmodell wechselseitiger Auswirkungen von Psychopathologie, Partnerschaftskonflikten und Reaktionen des:der Partner:in auf die Symptomatik. Diese Darstellung basiert auf einer Integration unterschiedlicher theoretischer Modelle und empirischer Befunde (Baucom et al., 2020; Beach & Whisman, 2012; Fischer et al., 2020; Hammen, 2006). Partnerschaftliche Faktoren, die den Verlauf psychischer Störungen beeinflussen können, lassen sich in Faktoren auf (1) allgemeiner und (2) störungsbezogener Ebene unterscheiden (vgl. Abbildung 1). Auf der allgemeinen Ebene geht es um das Beziehungsumfeld, und zwar zunächst unabhängig von der jeweiligen Symptomatik. Je nach Partnerschaftsqualität kann es z. B. durch angespannte Interaktionen und häufige Konflikte oder durch einen insgesamt wohlwollenden Umgang miteinander gekennzeichnet sein.

Partnerschaftsfaktoren auf allgemeiner und störungsbezogener Ebene

Insbesondere für depressive Störungen, Angststörungen sowie Substanzkonsumstörungen besteht ein empirisch gut belegter negativer Zusammenhang mit der Partnerschaftsqualität. So zeigt sich für Personen mit niedriger Partnerschaftszufriedenheit ein 2.7-fach erhöhtes Risiko, im Folgejahr eine Depression, und ein 3.7-fach erhöhtes Risiko, im Folgejahr eine Substanzkonsumstörung zu entwickeln (Whisman & Bruce, 1999; Whisman et al., 2006). In einem umfangreichen Review unter Berücksichtigung von quer- und längsschnittlichen Beobachtungsstudien, paartherapeutischen Interventionsstudien sowie Daten aus Zwillingssstudien kommen Whisman et al. (2021) da-

Partnerschaftsqualität

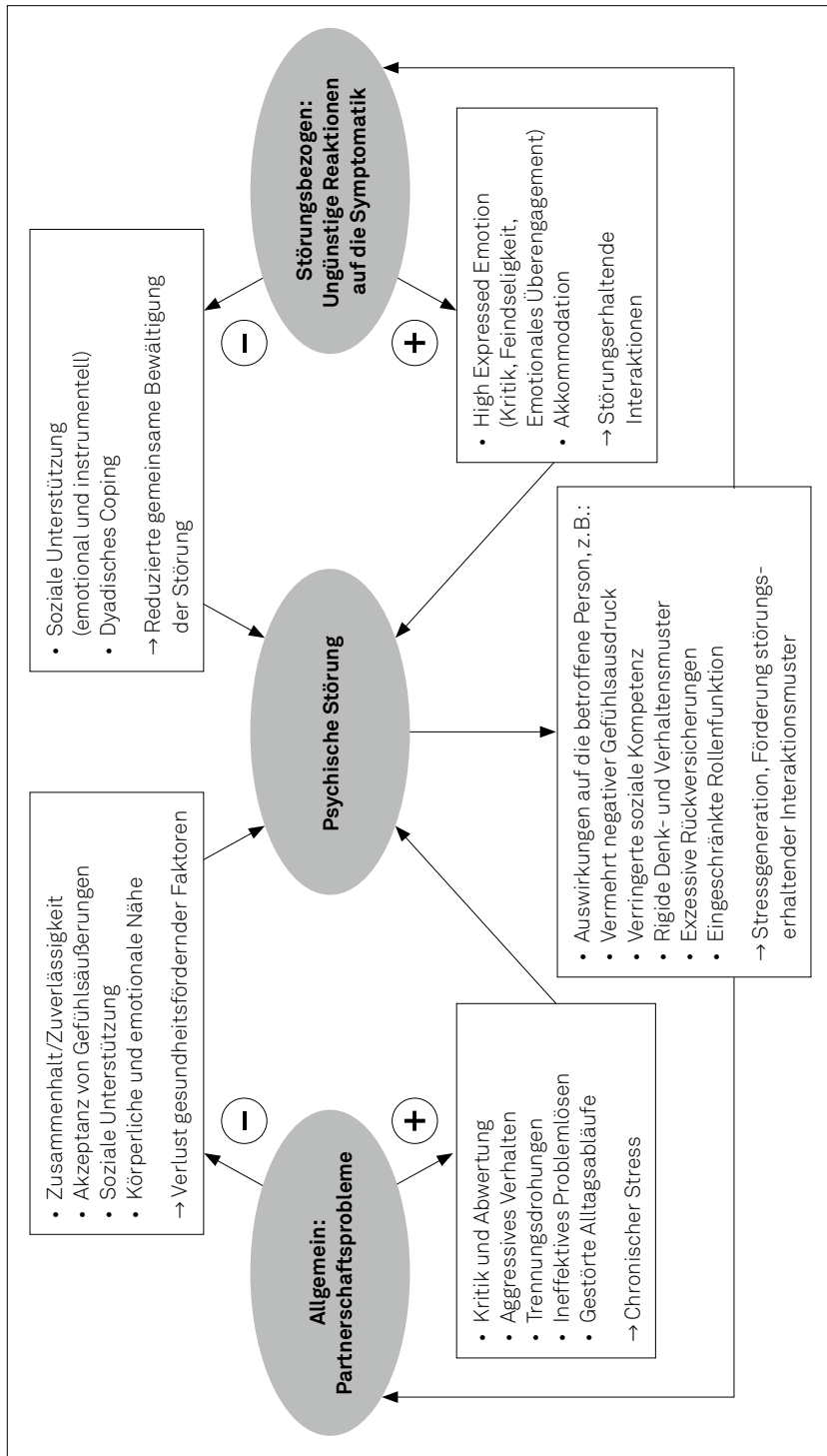


Abbildung 1: Interpersonelle Aufrechterhaltung psychischer Störungen (+ = Zunahme, – = Abnahme)

rüber hinaus zu dem Schluss, dass Partnerschaftsprobleme innerhalb eines multifaktoriellen biopsychosozialen Modells psychischer Störungen als kausaler Faktor für die Entstehung depressiver Störungen zu verstehen sind.

Wie lassen sich diese Zusammenhänge erklären? Wie in Abbildung 1 dargestellt, lassen sich zwei übergreifende Muster beschreiben: Erstens entstehen im Kontext von Partnerschaftsproblemen Interaktionen, die eine erhöhte Stressbelastung nach sich ziehen, z. B. durch häufige Kritik oder abwertende Äußerungen, aggressives Verhalten oder Störung familiärer Alltagsabläufe. Bei schwerwiegenden Konflikten und einer allgemein niedrigen Partnerschaftsqualität bedeutet dies, dass beide Personen ihren Alltag in einem aversiven zwischenmenschlichen Umfeld bewältigen müssen und viele Lebensbereiche davon betroffen sind. Partnerschaftsprobleme können also als Stressor verstanden werden, der chronisch und diffus sein kann – also nicht auf einzelne Lebensaspekte eingegrenzt ist. Eine chronisch hohe Stressbelastung wirkt sich wiederum negativ auf die psychische Gesundheit aus, insbesondere wenn bereits eine Vulnerabilität für eine psychische Störung besteht (Coyne & Downey, 1991; Heinrichs et al., 2015). Zweitens findet eine Erosion gesundheitsfördernder Interaktionsprozesse statt, die die psychische Gesundheit beider Partner:innen in einer gut funktionierenden Partnerschaft unterstützen und die Auswirkungen allgemeiner Alltagsstressoren abpuffern würden, z. B. durch dyadisches Coping, körperliche und emotionale Nähe oder ein allgemein starkes „Wir-Gefühl“ (Landolt et al., 2023).

**Partnerschafts-
konflikte als
chronischer
Stressor**

**Erosion
gesundheits-
fördernder
Interaktions-
prozesse**

Sowohl Partnerschaftskonflikte als auch gesundheitsförderliche Aspekte einer Partnerschaft sind abhängig von Kommunikationsprozessen. Eine gute Kommunikation ist aus mehreren Gründen für den Verlauf einer Partnerschaft und den adaptiven Umgang mit individuellen Belastungen, inklusive einer psychischen Störung, wichtig (Epstein & Baucom, 2002). Erstens ist Kommunikation an und für sich ein bedeutsamer Prozess in engen sozialen Beziehungen, über den u. a. gegenseitiges Verständnis, emotionale Nähe, Kooperation und soziale Unterstützung vermittelt werden. Ist der Kommunikationsprozess gestört und von häufig negativem Verhalten gekennzeichnet (z. B. Vorwürfe, Beleidigungen, Feindseligkeit), oder fühlen Partner:innen sich unverstanden, abgelehnt oder nicht ernst genommen, kann dies zu Unzufriedenheit in der Partnerschaft führen. Negatives Kommunikationsverhalten steht zudem mit erhöhten Stressreaktionen in Zusammenhang. Zweitens ermöglicht eine gute Kommunikation, wichtige inhaltliche Themen zu besprechen, gemeinsam gut durchdachte Entscheidungen zu treffen und Probleme effektiv zu lösen. Kommunikationsprobleme können daher dazu führen, dass es mehr Reibungspunkte im Alltag gibt, wichtige Bedürfnisse unbeachtet bleiben oder Probleme in unterschiedlichen Lebensbereichen ungelöst bleiben. Im Kontext verschiedener psychischer Störungen können zudem spezifische Kommunikationsmuster entstehen, z. B. eine durch Rückzug und Vermeidung gekennzeichnete Paarkommunikation im Zusammenhang mit depressiven Störungen (Barry et al., 2019).

**Bedeutung guter
Kommunikation**