

### Bestandsaufnahme Online-Paarberatung

Pilsl, Anja (Ed.); Heitkötter, Martina (Ed.)

Veröffentlichungsversion / Published Version

Sammelwerk / collection

#### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Pilsl, A., & Heitkötter, M. (Hrsg.). (2020). *Bestandsaufnahme Online-Paarberatung*. München: Deutsches Jugendinstitut e.V. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-90407-3>

#### Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer CC BY-ND Lizenz (Namensnennung-Keine Bearbeitung) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/deed.de>

#### Terms of use:

This document is made available under a CC BY-ND Licence (Attribution-NoDerivatives). For more information see: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0>

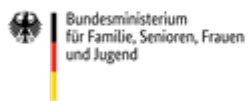


Deutsches  
Jugendinstitut

Anja Pils/ Martina Heitkötter (Hg.)

# Bestandsaufnahme Online-Paarberatung

Gefördert vom



## Impressum

© 2020 Deutsches Jugendinstitut  
Nockherstraße 2  
81541 München

Telefon +49 89 62306-0  
Fax +49 89 62306-162  
E-Mail [info@dji.de](mailto:info@dji.de)  
[www.dji.de](http://www.dji.de)

Datum der Veröffentlichung Juli 2020

**ISBN 978-3-86379-344-9**

## **Forschung zu Kindern, Jugendlichen und Familien an der Schnittstelle von Wissenschaft, Politik und Fachpraxis**

Das Deutsche Jugendinstitut e.V. (DJI) ist eines der größten sozialwissenschaftlichen Forschungsinstitute Europas. Seit über 50 Jahren erforscht es die Lebenslagen von Kindern, Jugendlichen und Familien, berät Bund, Länder und Gemeinden und liefert wichtige Impulse für die Fachpraxis. Träger des 1963 gegründeten Instituts ist ein gemeinnütziger Verein mit Mitgliedern aus Politik, Wissenschaft, Verbänden und Einrichtungen der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe. Die Finanzierung erfolgt überwiegend aus Mitteln des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Bundesländern. Weitere Zuwendungen erhält das DJI im Rahmen von Projektförderungen vom Bundesministerium für Bildung und Forschung, der Europäischen Kommission, Stiftungen und anderen Institutionen der Wissenschaftsförderung.

Aktuell arbeiten und forschen über 400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (davon rund 250 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler) an den beiden Standorten München und Halle (Saale).

# Inhalt

1.	Einleitung (Martina Heitkötter).....	6
2.	Methodisches Vorgehen (Anja Pils/Annika Hudelmeyer) .....	10
2.1	Systematische Recherche der Online- und teils Offline-Angebote .....	10
2.2	Interviews mit Vertreterinnen und Vertretern aus Wissenschaft und Praxis .....	11
2.3	Systematische Zusammen-schau vorliegender wissenschaftlicher Untersuchungen und Befunde.....	13
3.	Paarbeziehungen unterstützen: Bedarfe und Optionen (Anja Pilsl)...	14
3.1	Spannungsverhältnis von Ideal und Realität .....	14
3.2	Bedarf an externen Unterstützungsangeboten für Paare .....	16
3.2.1	Folgen der Auflösung von Paarbeziehungen .....	17
3.2.2	Auswirkungen problembelasteter Paarbeziehungen.....	19
3.3	Zielsetzungen paarbezogener Präventionsangebote .....	21
3.4	Chancen und Grenzen von Online-Formaten .....	28
3.5	Zur Inanspruchnahme von Beratungsangeboten: Befunde des pairfam-Panels (Laura Castiglioni) .....	33
3.6	Zusammenfassung.....	40
4.	Angebotslandschaft (Anja Pilsl/Annika Hudelmeyer).....	42
4.1	Ansatzpunkte im Paargeschehen .....	42
4.2	Überblick über die Angebotslandschaft.....	46
4.2.1	Online-Angebote zwischen Interaktivität und Edukation .....	47
4.2.2	Systematisierung der Angebotslandschaft.....	48
4.3	Lücken und Entwicklungspotenziale im Angebotsbereich .....	84
4.4	Zusammenfassung.....	88
5.	Aktueller Forschungsstand zu den Angeboten (Anja Pilsl) .....	91
5.1	Übersicht der Forschungslage – Fokus: Online-Paarprogramme .....	91
5.2	Forschungslage der englisch-sprachigen Vorreiter-Programme	95
5.2.1	Forschungsstand - OurRelationship®.....	96
5.2.2	Forschungsstand – ePREP® .....	105
5.3	Forschungsstand deutschsprachiger Paarprogramme .....	111

5.4	Aktueller Forschungsbedarf.....	113
5.5	Zusammenfassung .....	117
6.	Ansatzpunkte zur Stärkung von Paarbeziehungen und zur Reduzierung von Trennung/ Scheidung (Martina Heitkötter).....	120
	Literaturverzeichnis .....	132
	Abbildungsverzeichnis.....	145
	Tabellenverzeichnis .....	146
	Anhang .....	147

# 1.

## 1. Einleitung

Die Partnerschaft ist in Bezug auf die Familienstabilität, die psychische und physische Gesundheit der Partnerinnen und Partner, die Entwicklungs- und Bildungschancen von Kindern und nicht zuletzt in Bezug auf die Prävention von Partnerschaftsgewalt und die potenzielle Einsparung von Folgekosten für die Solidargemeinschaft eine wesentliche Größe, die auch familienpolitische Handlungsoptionen bietet.

Eine gelingende Partnerschaft gehört nach wie vor zu den wesentlichen Faktoren für Wohlbefinden und Lebensglück. Der Wunsch nach einer lebenslangen, erfüllenden Partnerschaft ist ungebrochen (Burkart 2018; Bodenmann 2013a). Die Wertschätzung der Menschen, auch der jungen Generation für die Dauerhaftigkeit von Partnerschaften und für die Lebensform Familie ist nach wie vor enorm hoch. Gleichzeitig haben sich Partnerschaftsbeziehungen markant gewandelt: die konkret gelebten Beziehungsformen sind vielfältiger, informeller und instabiler geworden (Jurczyk und Klinkhardt 2014). Dabei hat die Ehe auch in Deutschland wie in vielen anderen Ländern als normativer Rahmen für Elternschaft an Bedeutung verloren. In Deutschland wird rund jedes dritte Kind in eine nichteheliche Lebensgemeinschaft der Eltern geboren; in Ostdeutschland mehr als jedes zweite. Obwohl sich der Großteil dieser Partnerschaften als stabil erweist, unterliegen sie doch einem höheren Trennungsrisiko als Ehen. Ohnehin ist auch für Ehen über viele Jahrzehnte hinweg das Scheidungsrisiko deutlich gestiegen und erst in den letzten Jahren wieder etwas gesunken (Statistisches Bundesamt (Destatis) und Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) 2018, S. 57 f u. 61).<sup>1</sup> Schätzungen auf Basis des Beziehungs- und Familienpanels pairfam zeigen, dass insgesamt jedes vierte Kind in Deutschland von einer Trennung seiner Eltern betroffen ist (Walper und Reim in Vorb.)

Paare stehen in der heutigen Zeit vor großen Herausforderungen: Die veränderten Geschlechterrollen sowie die gestiegenen Anforderungen, die durch das Leitbild „verantworteter Elternschaft“ entstehen, verstärken den Aushandlungsbedarf bei Paaren in verschiedenen Bereichen, insbesondere bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie in Erziehungsfragen. Wachsender Druck auf Paare und Familien entsteht auch aus der Arbeitswelt mit den erhöhten Anforderungen an die zeitliche Flexibilität und Mobilität sowie die Intensivierung und gleichzeitige Prekarisierung von Arbeitsverhältnissen (Jurczyk 2018). Beide Partnerinnen bzw. Partner,

<sup>1</sup> Aktuell wurden 2018 in Deutschland rund 148.000 Ehen geschieden (<https://www-genesis.destatis.de>).

unabhängig vom Geschlecht, sehen sich mit dem Anspruch konfrontiert für einander Vieles gleichzeitig sein zu wollen bzw. zu sollen: attraktiv als Geschlechtspartnerin bzw. -partner mit Blick auf eine erfüllte Sexualität, gute Mutter bzw. guter Vater für die Kinder, engagierte Familienmanager, verlässlicher Freund bzw. Freundin sowie beruflich erfolgreich und unabhängig. Dieser anspruchsvollen Rollenvervielfältigung innerhalb der Paarbeziehung auf der einen Seite stehen auf der anderen Seite häufig nicht in gleicher Weise Kompetenzen und Kapazitäten zur Verfügung, diesen Anforderungen auch gerecht zu werden.

Wunsch und Wirklichkeit klaffen beim Thema Paarbeziehung vielfach auseinander. Paarbeziehungen sind in unterschiedlichem Ausmaß und in unterschiedlicher Form mit Beziehungsproblemen und -konflikten belastet, die in fortgeschrittenen Stadien zu Trennungen bzw. Scheidungen sowie zu Partnerschaftsgewalt führen können (Bundeskriminalamt 2019).

Qualität und Stabilität der Paarbeziehung als wesentliche Einflussgrößen der Prävention und Intervention rücken dabei zunehmend in den Mittelpunkt des Interesses. Ist die Beziehungsqualität dauerhaft belastet und die Stabilität bedroht, hat dies gravierende Folgen. Dies gilt erstens für die psychische und physische Gesundheit der einzelnen Partnerinnen und Partner. Zweitens betrifft dies die Entwicklungs- und Bildungschancen der Kinder, sofern diese vorhanden sind. Andauernde, dysfunktional ausgetragene Konflikte der Eltern ohne Lösung haben sich dabei als wesentliche Risikofaktoren für mitbetroffene Kinder und Jugendliche erwiesen (Cummings et al. 2012; Walper und Beckh 2006). Andersherum formuliert, zählt die Qualität der elterlichen Partnerschaft neben der des Coparenting zu den wichtigsten familiären Schutzfaktoren für die kindliche Entwicklung (Zemp und Martensen 2020). Drittens gehen mit dauerhaft belasteten Paarbeziehungen sowie mit Trennungen und Scheidungen auch hohe volkswirtschaftliche Folgekosten für die Wirtschaft, das Gesundheitssystem und die ganze Solidargemeinschaft einher. Diese Kosten entstehen durch mögliche Ausfälle oder reduzierte Leistungsfähigkeit in der Erwerbstätigkeit belasteter oder sich trennender Paare, insbesondere wenn eine Fürsorgeverantwortung für Kinder mit im Spiel ist. Aber auch Personal- und Sachkosten sind zu berücksichtigen, die mit der Inanspruchnahme von Beratungsangeboten oder anderen staatlichen Instanzen im Zusammenhang mit Trennungs- und Scheidungsereignissen stehen.

Die Schwelle für eine Inanspruchnahme von Paarberatung ist nach wie vor sehr hoch. Nach älteren Befunden aus den USA hatten 80-90% der geschiedenen Paare vor ihrer Trennung keine Paarintervention genutzt, um die bestehenden Probleme zu begrenzen und besser zu lösen (Halford et al. 2003, S. 385–406). Wesentliche Gründe liegen unter anderem im fehlenden Wissen über die Verfügbarkeit geeigneter Interventionen, Angst vor Stigmatisierung, zu hohen Kosten einer Paartherapie und logistischen Problemen wie fehlender Zeit oder Problemen in der Organisation einer Kinderbetreuung (vgl. Job et al. 2014).



Vielen Menschen fehlt es heute nicht nur an Wissen darüber, welche Unterstützungsmöglichkeiten es je nach Belastungssituation oder Paarbiografie gibt, sondern auch an Wissen, welche Kompetenzen in einer Paarbeziehung zu deren Pflege und Erhalt förderlich sind und wo sie dies erwerben können.

Insofern scheint es sozial wie ökonomisch besonders vielversprechend, schon im Vorfeld negativer Partnerschaftsdynamiken Präventionsangebote, im Sinne einer Stärkung und Unterstützung von Paaren in ihren Beziehungs-, Kommunikations- und Konfliktlösungskompetenzen, zugänglich zu machen. Zudem ist es über Prävention hinaus geboten, auch interventionsbezogene Angebote zum Schutz vor Partnergewalt sowie zum Kinderschutz vorzuhalten. Die Inanspruchnahme klassischer Face-to-Face-Angebote der Ehe-, Familien- oder Erziehungsberatung bzw. Therapieangebote wird aufgrund der Ortsgebundenheit, schambezogener Zugangsbarrieren oder auch aus Kostengründen häufig erschwert. Diese Angebote werden nicht selten auch zu spät wahrgenommen, wenn negative Beziehungsmuster schon sehr ausgeprägt sind. Gerade im Bereich der Prävention bietet insbesondere die Digitalisierung auch im Bereich der sozialen Arbeit neue Chancen (Kutscher et al. 2020). Damit eröffnen sich auch in neuer Weise wesentliche Ansatzpunkte für die Familienpolitik sich präventiv zu engagieren.

Angesichts dessen fokussiert sich der vorliegende Bericht „Bestandsaufnahme Online Paarangebote“ insbesondere auf die Chancen und Grenzen onlinebasierter Unterstützungsangebote für Paare und berücksichtigt dabei auch den Kontext von Paarangeboten im Face-to-Face-Bereich sowie Hybridformen zwischen beiden im Sinne von Blended-Counseling-Ansätzen. Entsprechend der familienpolitischen Bezüge (Beratungsanspruch nach § 17 SGB VIII, Partnerschaftsgewalt, kindliches Wohlergehen sowie Entwicklungs- und Bildungschancen von Kindern und Reduzierung von Kinderarmut) ist das Thema für Paare mit und ohne Kinder relevant.

Der Bericht gliedert sich insgesamt in sechs Teile. Im Anschluss an die Einführung beschreibt Kapitel 2 das methodische Vorgehen im Projekt. In Kapitel 3 wird aus verschiedenen Perspektiven die Relevanz der Unterstützung von Paaren vertiefend begründet, bedeutsame Aspekte für die (Weiter-)Entwicklung von Unterstützungsangeboten benannt sowie die Chancen und Grenzen von Online-Formaten dargestellt. Daran anschließend stellt Kapitel 4 die Angebotslandschaft von Paarangeboten im Online- und Offline-Bereich zunächst systematisiert dar, beschreibt ausgewählte Programme anhand von Angebotsprofilen detailliert und zeigt Angebotslücken sowie Entwicklungspotenziale in diesem Feld auf. Dabei liegt der Fokus auf präventiven bzw. frühzeitig intervenierenden Angeboten. Kapitel 5 betrachtet vor diesem Hintergrund die Befunde onlinebasierter Paarprogramme genauer und legt den Schwerpunkt auf englischsprachige Vorreiterprogramme in diesem Bereich. Zudem werden Forschungslücken und der weitere Forschungsbedarf skizziert. Kapitel 6 zeigt schlussfolgernd Ansatzpunkte zur Stärkung von

Paarbeziehungen sowie zur Reduzierung von Trennung und Scheidung auf. Dies soll darlegen, wie die Prävention von Partnerschaftsproblemen und die Unterstützung von Paaren in belastenden Situationen zukünftig zu einem Thema nachhaltiger und investiver Familienpolitik gemacht werden kann.

## 2. Methodisches Vorgehen

Im folgenden Kapitel wird das methodische Vorgehen des Projekts dargestellt. Dieses erfolgte anhand von drei Schritten, auf welche im Einzelnen eingegangen wird. Darüber hinaus erfolgte eine explorative Auswertung der pairfam-Daten zur Inanspruchnahme von Beratungsangeboten. Auf die methodischen Details der quantitativen Auswertung wird gesondert in Kapitel 3.6 eingegangen.

### 2.1 Systematische Recherche der Online- und teils Offline-Angebote

Ein Schwerpunkt der Bestandsaufnahme lag in der systematischen Recherche von onlinebasierten Paarangeboten. Zu Teilen wurden auch Offline- und Hybrid-Angebote recherchiert, um die Angebotslandschaft insgesamt skizzieren zu können. Dabei wurde wissenschaftliche Literatur herangezogen, welche den Forschungsstand zur Online-Paarberatung im Besonderen, aber auch allgemein zur Paarberatung und zu den Online-Angeboten, untersucht. Darüber hinaus wurde eine explorative Internetrecherche der Angebote durchgeführt, um eine Systematisierung des Feldes vorzunehmen und ausgewählte Angebote exemplarisch einordnen und beschreiben zu können (Kapitel 4). Während der Recherche zur Bestandsaufnahme wurden deutschsprachige Angebote fokussiert, wobei auch Angebote aus dem englischsprachigen Raum mit einfließen, sofern sie für die vorliegende Bestandsaufnahme als erkenntnisfördernd angesehen wurden. Zu den deutschsprachigen Angeboten Paarlife®, PAIRfect®, PaarBalance® und Theratalk® konnte auf Basis von Angebotszugängen zudem eine Nutzungsperspektive eingenommen und detailreiche Angebotsprofile entwickelt werden (siehe Kapitel 4.2.2.3). Ebenfalls wurden reduzierte Angebotsprofile von den englischsprachigen Vorreiterprogrammen, OurRelationship® und ePREP®, auf Basis der Literatur- und Internetrecherche erstellt. Diese sollen eine grundlegende Orientierung, auch in Bezug auf die Evaluationsergebnisse der beiden Programme, ermöglichen.

Ein weiterer Schwerpunkt zeigte sich darin, das unübersichtliche Feld der Paarangebote zu sichten und Möglichkeiten der Systematisierung (insbesondere der Online-Angebote) aufzuzeigen. Auch hierfür wurden bereits bestehende Strukturierungsansätze recherchiert und diese, wenn möglich, für den vorliegenden Bericht aufgearbeitet (Kapitel 4). Die Literaturrecherche umfasste

bezüglich der Relevanz und des Forschungsstandes nicht nur deutschsprachige, sondern ebenso englischsprachige Publikationen (Kapitel 3 und Kapitel 5).

## 2.2 Interviews mit Vertreterinnen und Vertretern aus Wissenschaft und Praxis

Da es sich bei den Online-Angeboten um ein junges und dynamisches Feld handelt, reichte es nicht aus, die aktuelle Entwicklung ausschließlich anhand von Literatur- und Angebotsrecherchen zu erfassen. Deshalb wurden im Rahmen der vorliegenden Bestandaufnahme fünf wissenschaftliche Experten aus Disziplinen der Psychologie und Soziologie leitfadengestützt interviewt, die hier in alphabetischer Reihenfolge benannt werden (siehe auch Anhang):

Prof. Dr. Bodenmann, u. a. Lehrstuhlinhaber des Fachbereichs der klinischen Psychologie an der Universität Zürich, wurde aufgrund der langjährigen Forschungs- aber auch Praxiserfahrung im Paar- und Familienbereich sowie der Entwicklung des Offline- und Online-Paarprogramms Paarlife® für ein Interview angefragt.

1. Prof. Dr. Burkart, einst Inhaber der Professur für Soziologie an der Universität Lüneburg, wurde insbesondere auf Basis seiner Veröffentlichungen und Forschungserfahrungen im Bereich Familie und Paarbeziehung unter soziologischer Perspektive für ein Interview angefragt.
2. Prof. Dr. Hahlweg, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat für Familienfragen beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und Mit-entwickler des Partnerschaftlichen Lernprogramms (EPL), zeigte sich durch seine Forschungserfahrung sowie die Entwicklung und Evaluation von Paarprogrammen als ein geeigneter Interviewpartner.
3. Prof. Dr. Revenstorf, Leiter der Akademie der Milton-Erickson-Gesellschaft in Tübingen, wurde insbesondere aufgrund seiner langjährigen Forschungs- und Praxiserfahrungen in der Face-to-Face-Paartherapie und als Ausbilder von Paartherapeutinnen und Paartherapeuten, für ein Interview angefragt.
4. Prof. Dr. Roesler, Inhaber der Professur für Klinische Psychologie an der Katholischen Hochschule in Freiburg, zeigte sich durch seine Expertise im (präventiven) Paarbereich sowie seinem Praxisbezug und Wissen über die institutionelle Paarberatung in Deutschland als ein idealer Interviewpartner.

Die Interviews umfassten Fragen zu verschiedenen Aspekten von Online-Paarangeboten, deren Verhältnis zu Offline-Angeboten für Paare, zur Einschätzung von Hybridformaten, zur Wirksamkeit von Online-Paarangeboten und zu den Entwicklungspotenzialen digitaler Paarangebote sowie abschließend zu Forschungslücken und politischen Ansatzpunkten, um präventive Ansätze für Paare zu stärken. Die Interviews wurden transkribiert und inhaltsanalytisch ausgewertet. Diese sind auszugsweise in direkter und indirekter Form in diesem Bericht wiederzufinden. Die verwendeten Zitationen wurden mit den Interviewten rückgekoppelt.

Darüber hinaus konnte das Projekt von einer internationalen Fachtagung mit Expertinnen und Experten auf dem Gebiet der (Online-)Paarberatung profitieren. Organisiert wurde diese Veranstaltung vom DJI, dem Wissenschaftlichen Beirat für Familienfragen beim BMFSFJ sowie der Klaus-Grawe-Stiftung. Neben Fachvorträgen internationaler Professionals sowie Entwicklerinnen und Entwicklern von englischsprachigen Vorreiterprogrammen auf dem Gebiet, fand eine Podiumsdiskussion mit Expertinnen und Experten unterschiedlicher Disziplinen statt.<sup>2</sup> Hierbei konnte aus unterschiedlichen Perspektiven auf die Förderung von Partnerschaften im Allgemeinen und im Online-Bereich im Besonderen geblickt werden. Darüber hinaus konnte ein weiterführendes Fachgespräch mit zwei Expertinnen – Frau Prof. Beate Ditzen und Frau Dr. Melanie Fischer – beide vom Institut für medizinische Psychologie der Universität Heidelberg, durchgeführt werden, in welchem Zwischenergebnisse der vorliegenden Bestandsaufnahme fachlich besprochen und Vor- und Nachteile sowie Anknüpfungspunkte internationaler Ansätze diskutiert wurden.

Ein weiterer Teil der Bestandsaufnahme bestand in der Durchführung von Interviews mit Angebotsentwickelnden sowie Evaluierenden von aktuellen Online-Programmen im deutschsprachigen Raum. In den Interviews konnten ausführliche Informationen zu den Angeboten gewonnen werden, anhand welcher detailreiche Angebotsprofile dieser Angebote entwickelt werden konnten (zur Einsicht der Angebotsprofile siehe Kapitel 4.2.2.3) Zur Überprüfung der fachlichen Richtigkeit wurden diese Profile mit Programmverantwortlichen oder Mitarbeitenden rückgekoppelt. Ergaben sich dabei Diskrepanzen in der Einschätzung bezüglich der Angebote, wurden – sofern keine andere Begründung vorlag – die Veränderungsvorschläge der Angebotsverantwortlichen bzw. Mitarbeitenden angenommen und das Profil entsprechend aktualisiert. Dabei ist zu betonen, dass es sich bei den Darstellungen um keine Bewertung, sondern lediglich um eine Beschreibung

<sup>2</sup> Unter dem Titel „Prevention of couple distress and divorce: International status of online programs“ fand die Veranstaltung am 16. Juli 2019. Ein Abstract-Band zu dieser Fachtagung ist im Erscheinen.

der Angebote zum jeweiligen Zeitpunkt handelt. Eine namentliche Auflistung der einbezogenen Expertinnen und Experten findet sich im Anhang.

## 2.3 Systematische Zusammen- schau vorliegender wissen- schaftlicher Untersuchungen und Befunde

Der Evidenzteil des vorliegenden Berichts (Kapitel 5) bestand aus einer Literaturrecherche in Fachdatenbanken (z. B. psycINFO) sowie den durchgeführten Interviews mit den Expertinnen und Experten aus der psychologischen bzw. soziologischen Forschung. Relevante Fachartikel wurde im englischsprachigen sowie deutschsprachigen Raum durch die Verwendung von Schlagwortkombinationen recherchiert. Dabei wurde der Fokus auf Paar-Programme, nicht aber auf Eltern-Programme gelegt, welche ein gänzlich neues Feld eröffnet hätten. Der Schwerpunkt lag auf onlinebasierten Formaten, die von Nutzenden in Eigenregie durchgeführt werden können, nicht aber auf Face-to-Face-Angeboten bzw. Online-Beratungen, die einen persönlichen Beratungskontakt als Kernelement enthalten. Einzelne Teilelemente, wie etwa (online verfügbare) Beziehungs- oder Diagnostiktests, wurden nicht ausführlicher behandelt. Der Fokus lag auf umfassenderen Programmkonzepten, die solch einen Test gegebenenfalls als Element beinhalten.

In den Evidenzteil gingen, abseits von publizierten Artikeln in Fachjournalen bzw. im Rahmen von Fachkongressen präsentierten Postern, keine weiteren wissenschaftlichen Berichte bzw. Arbeiten ein (z. B. Masterarbeiten oder nicht publizierte Berichte). Des Weiteren wurde, durch das Fehlen von expliziten Überblicksarbeiten zu Online-Paarprogrammen (wie etwa Metaanalysen) insbesondere vertiefende, programmbezogene Ergebnisse von ausgewählten Programmen in den Fokus gerückt. Hierbei standen die englischsprachigen Vorreiterprogramme OurRelationship® und ePREP® sowie die deutschsprachigen Paarprogramme im Fokus (Kapitel 5.2 und Kapitel 5.3). Durch die Notwendigkeit, sich auf einige Programme beschränken zu müssen, ging jedoch unweigerlich das Risiko einher, nicht allen Angeboten in diesem Bereich gerecht werden zu können. Der vorliegende Bericht bietet daher weder im Angebots- noch im Evidenzteil eine lückenlose Darstellung an, sondern soll primär eine erste Einschätzung des Feldes erlauben.

# 3.

## 3. Paarbeziehungen unterstützen: Bedarfe und Optionen

Im Folgenden wird auf Basis von Forschungsbefunden die Relevanz für unterstützende Paar-Angebote dargestellt. Diese Darstellung ist aufgrund der zeitlichen Kapazitäten und der Ausrichtung des Projektes nicht erschöpfend, sondern soll vielmehr auf einige relevante Aspekte in der Forschung aufmerksam machen. Zunächst wird auf die Aktualität der ehelichen bzw. partnerschaftlichen Beziehung sowie das Spannungsverhältnis zwischen der Bedeutung von Paarbeziehungen und ihrer gelebten Realität eingegangen (Kapitel 3.1). Nach einem kurzen Abriss über die weitreichenden Folgen von Trennungen, Scheidungen, aber auch von Paarkonflikten für das Wohlbefinden von Betroffenen (Kapitel 3.2), folgen Argumente für die präventive Unterstützung von Paaren (Kapitel 3.3). Anschließend werden die Chancen und Grenzen von Online-Formaten im Bereich der präventiven Paarunterstützung diskutiert, die insbesondere auf den Informationen der geführten Interviews mit den Expertinnen und Experten basieren (Kapitel 3.4). Im Anschluss wird die Nutzung von Beratungsangeboten im Online- wie Offline-Bereich anhand des Datensatzes von pairfam aufgezeigt (Kapitel 3.5) und das Kapitel abschließend zusammengefasst (Kapitel 3.6).

### 3.1 Spannungsverhältnis von Ideal und Realität

Partnerschaft und Ehe gelten als eine positive Quelle von emotionaler Sicherheit sowie Geborgenheit und sind bei den meisten Menschen ein wesentlicher Teil ihrer Lebensplanung (Lavner und Bradbury 2017; Gesselman et al. 2019; Hahlweg und Bodenmann 2003). Im Jahr 2017 waren knapp 17,6 Millionen Ehen in Deutschland verzeichnet, was bezogen auf die damalige Bevölkerungsanzahl knapp 43 % der Bevölkerung entspricht (Statistisches Bundesamt (Destatis) und Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) 2018). Die Mehrheit der minderjährigen Kinder wächst nach wie vor bei ihren verheirateten Eltern auf. 70 % der familialen Lebensformen, in denen Kinder und Jugendliche aufwachsen, sind Ehen, 11 % nichteheliche Lebensgemeinschaften und 19 % Alleinerziehende (Statistisches Bundesamt (Destatis) und Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) 2018). Der Aussage, dass die Ehe mittlerweile einem überholten Lebensmodell gleichkomme, stimmten knapp ein Drittel der 5.000 Befragten einer Studie zu den heutigen Familienleitbildern zu. Überdies fand die ‚serielle Monogamie‘ nur wenig Zuspruch: Ein Zehntel der Befragten stimmte der Aussage zu, dass eine

Paarbeziehung lediglich mit zeitlicher Begrenzung funktionieren könne (Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung 2015). Nach den beiden jüngsten Shell-Jugendstudien messen auch Jugendliche mehrheitlich einer vertrauensvollen Partnerschaft und einem (späteren) guten Familienleben einen hohen Wert bei (Albert et al. 2015). 79 % der insgesamt 1.466 Befragten einer bundesweiten Umfrage gaben überdies an, dass die Familie für sie an erster Stelle stehe, 10 % sagten dies über ihren Beruf und insgesamt weitere 10 % über ihre Hobbys und Interessen sowie den Freundeskreis (Institut für Demoskopie Allensbach 2016). Die positive Bedeutungszuschreibung des partnerschaftlichen Lebens zeigt sich ebenso in Forschungsbefunden, in denen eine gesellschaftliche Stigmatisierung von Alleinstehenden im Vergleich zu Menschen in Partnerschaften, belegt wird (Hertel et al. 2007; DePaulo und Morris 2005). Auch in der Studie zu den Familienleitbildern gaben die meisten Befragten an, dass Menschen „nur in festen und stabilen Partnerschaften ihr Glück [finden]“ (Diabaté 2015, S. 92). Knapp zwei Drittel der Befragten einer Studie zu Familienbildern in Deutschland gaben zudem an, dass eine wichtige Voraussetzung für ein Kind sei, die Partnerin bzw. den Partner fürs Leben gefunden zu haben (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2015).

Allerdings zeigt sich ebenfalls, dass Ehe und Partnerschaft heutzutage keineswegs für alle Paare stabile Lebenskonzepte bieten, sondern vielmehr von einer zunehmenden Instabilität geprägt sind (Peuckert 2012; Dechant et al. 2015). Auch wenn in den letzten Jahren die Scheidungszahlen wieder rückläufig waren, zeigte sich als Folge der in den letzten Jahrzehnten gestiegenen Scheidungs- und Trennungszahlen auch ein Anstieg von Alleinerziehenden: Innerhalb von 20 Jahren (1996 - 2016) stieg der Anteil Alleinerziehender bundesweit von 13,8 % auf 19,8 % im Vergleich zu anderen Familienformen mit minderjährigen Kindern im Haushalt (Statistisches Bundesamt (Destatis) und Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) 2018). Das bedeutet, dass fast jede fünfte Familie mit mindestens einem minderjährigen Kind einen Alleinerziehenden-Haushalt darstellt. Oder anders: 2016 lebten in Deutschland 17 % der minderjährigen Kinder bei einem alleinerziehenden Elternteil (Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung 2017). Darüber hinaus sind in 50 % der Scheidungen minderjährige Kinder betroffen (Job et al. 2014). Mehr als dreimal so viele Kinder sind heutzutage von Scheidungsprozessen der Eltern betroffen im Vergleich zu 1960. „Damit ist das Thema Trennung und Scheidung nicht nur für Partnerschaften relevant, sondern auch für Familien“ (Dechant et al. 2015, S. 6).

Zusammengenommen scheint somit die generelle Bedeutung einer langfristigen, zufriedenstellenden Partnerschaft und eines erfüllenden Familienlebens ungebrochen zu sein. Jedoch können Wunsch und Wirklichkeit in auffälligem Maße von einigen Menschen nicht übereinstimmend gelöst werden. Dieses Missverhältnis scheint Forschungsarbeiten zufolge mitunter in



den gestiegenen Anforderungen und Erwartungen an Paarbeziehungen begründet zu sein (Hutter 2013; Nave-Herz 2002a; Peuckert 2012).

„Die Zunahme der Ehescheidungen ist nämlich nicht die Folge eines gestiegenen Bedeutungsverlustes der Ehe [...], sondern der Anstieg der Ehescheidungen ist vielmehr Folge gerade ihrer hohen psychischen Bedeutung und Wichtigkeit für den Einzelnen, so dass die Partner unharmonische eheliche Beziehungen heute weniger als früher ertragen können und sie deshalb ihre Ehe schneller auflösen.“ (Nave-Herz 2002b, S. 64).

Können die idealisierten Vorstellungen nicht erfüllt werden, kommt es in der Beziehung häufiger zu Spannungen, was nicht selten in ihrer Auflösung endet (Peuckert 2012). Die Paarbeziehung ist jedoch mehr als eine von Intimität geprägte Beziehung zweier Erwachsener – sie bildet „einen Dreh- und Angelpunkt des familiären Funktionierens“ (Zemp und Martensen 2020, S. 5). Bricht dieser oder ist die Paarbeziehung von anhaltenden Spannungen geprägt, können mit ihrer Auflösung, neben einer persönlichen Desillusionierung, auch weitreichende und vielschichtige Auswirkungen auf Paar- und Familienebene einhergehen (Friedlander et al. 2019; Zemp und Bodenmann 2015). Daher wird das Verständnis von widerstandsfähigen Paarbeziehungen und die Verbesserung der Paarkompetenz durch Präventionsangebote in der Forschung bereits seit geraumer Zeit als entscheidend angesehen (Coie et al. 1993; Ponzetti 2016).

## 3.2 Bedarf an externen Unterstützungsangeboten für Paare

Die hohen sozialen, persönlichen und wirtschaftlichen Kosten von Trennungen und Scheidungen sind wesentliche Faktoren, die für Investitionen in die Stärkung und Stabilisierung von Paarbeziehungen sprechen. Nicht zu unterschätzen sind jedoch auch die nachteiligen Auswirkungen konfliktreicher, problembelasteter Paarbeziehungen sowohl für die betroffenen Paare als auch für deren Kinder. Auch sie sprechen für einen entsprechenden Bedarf an präventiven und intervenierenden Unterstützungsangeboten für Eltern, deren Partnerschaftsbeziehung von Beeinträchtigungen bedroht oder schon von anhaltenden Konflikten geprägt ist. Im Folgenden greifen wir die Befundlage sowohl zu Trennungsfolgen als auch zu den Folgen von Partnerschaftsproblemen auf.

### 3.2.1 Folgen der Auflösung von Paarbeziehungen

Die Forschungsliteratur zeigt eine Bandbreite negativer psychosozialer und materieller Auswirkungen, die mit der Auflösung einer Paarbeziehung einhergehen können. Diese negativen Folgen gelten sowohl für das auseinandergehende Paar selbst als auch für das Wohlergehen von betroffenen Kindern und Jugendlichen (Zemp und Bodenmann 2015). Eine hilfreiche Zusammenschau von Folgen für die betroffenen Paare bieten Sbarra, Hasselmo, und Nojopranoto (2012). Sie fassen die mannigfaltigen Auswirkungen von Trennung und Scheidung auf drei sich gegenseitig bedingenden und ineinander übergreifenden Ebenen zusammen – der biologischen, sozialen und psychologischen Ebene. Diese werden im Folgenden in Auszügen und voneinander abgegrenzt dargestellt sowie um Folgen auf ökonomischer und kindbezogener Ebene ergänzt. Es ist hier primär unser Anliegen, die Weite und Vielschichtigkeit der Auswirkungen zu skizzieren.

**Psychologische Ebene:** Auf der psychologischen Ebene kann eine Trennung mit hohen emotionalen Herausforderungen verbunden sein. Die Partnerinnen bzw. Partner müssen sich mit der Erfahrung des ‚Verlassen werden‘ oder des ‚Verlassens‘ auseinandersetzen (Sbarra et al. 2012). Vor allem diejenige Person, die die Trennung nicht gewünscht hat, ist von vermehrten psychischen Belastungen betroffen und hat ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Depressionen. Liebeskummer bzw. Trauer um den Verlust der Partnerschaft ist ein ernstzunehmendes Phänomen, das mit Symptomen wie der Verschlechterung der Schlafqualität und Beeinträchtigungen der Gesundheit einhergehen kann (Schlarb et al. 2017; Leonti und Casu 2018). Darüber hinaus wurde in mehreren Studien festgestellt, dass die Auflösung einer Beziehung zu einem Anstieg des suizidalen Verhaltens führen kann (Fisher et al. 2016; Lizardi et al. 2010; Stack und Scourfield 2015).

**Biologisch-körperliche Ebene:** Auf der biologischen Ebene kann es beispielsweise zu akuten körperlichen Stressreaktionen, negativen Veränderungen im Gesundheitsverhalten (z. B. erhöhter Alkoholkonsum) sowie langfristigen physiologischen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen in Folge einer Trennung kommen (Sbarra et al. 2012, ). Ebenfalls wurde die Entstehung von Schlafproblemen beschrieben, die in direkter Verbindung mit langzeitlichen physiologischen Beeinträchtigungen in Verbindung stehen können (Krietsch et al. 2014).

**Soziale Ebene:** Auf der sozialen Ebene führt eine Auflösung der Beziehung zwischen den Eltern zu grundlegenden Veränderungen der familiären Strukturen (Sbarra et al. 2012), die meist auch Kontakte der Partnerin bzw. des Partners zur Herkunftsfamilie der jeweiligen anderen Partnerin bzw. des jeweils

anderen Partners betreffen und damit auch die Beziehung der Kinder zu ihren Großeltern und weiteren Verwandten überschatten können. Oftmals teilt sich der Freundeskreis. Hinzu kann ein Wechsel des Wohnortes, mitunter auch des Arbeitsplatzes kommen, so dass Nachbarschaftsbeziehungen und Kontakte zu Arbeitskollegen in Frage stehen. Vor allem zeitliche Ressourcen für die Kinder verändern sich durch die Trennung zumeist gravierend für denjenigen Elternteil, der nicht länger im Haushalt der Kinder lebt (Andreß et al. 2003).

**Ökonomische Ebene:** Auf der ökonomischen Ebene entstehen durch Trennungen/Scheidungen ebenfalls hohe Folgekosten für die Partnerinnen bzw. Partner und mitbetroffene Kinder, aber auch für Wirtschaft und Gesellschaft (Borgloh et al. 2003). Diese umfassen erstens Nachteile, die mögliche Ausfälle oder reduzierte Leistungsfähigkeit in der Erwerbstätigkeit der getrennten Eltern nach sich ziehen. Von Einkommenseinbußen durch eine reduzierte Erwerbstätigkeit oder gar Erwerbsunterbrechungen sind bei traditionellen Mustern der Arbeitsteilung insbesondere Frauen betroffen (Boll 2011). Auch ein erhöhtes Risiko der Einkommensarmut für Alleinerziehende zählt zu den negativen Konsequenzen (Neuberger et al. 2019; Leopold 2018). Dem Staat entgehen darüber hinaus die Steuern und Sozialabgaben auf die fehlenden Erwerbseinkommen der Eltern. Hinzu kommen zusätzliche Sozialtransfers des Staates, wenn das eigene Erwerbseinkommen der Eltern nicht ausreicht. Aufgrund schlechterer Entwicklungs- und Bildungschancen für betroffene Kinder und Jugendliche erstrecken sich mögliche Einkommensausfälle bis in die nächste Generation.

Zweitens entstehen dem Staat Kosten durch das Trennungs- und Scheidungsereignis selbst (durch die Inanspruchnahme staatlicher Instanzen, bspw. Beratungskosten der Beratungsstellen in den Jugendämtern, Prozesskostenhilfen oder Gerichtskosten). Drittens entstehen ökonomisch weniger leicht zu beziffernde Kosten im Gesundheitssystem in Folge psychischer und physischer Probleme der Partnerinnen bzw. Partner und Kinder im Zusammenhang mit Trennung/Scheidung.

**Kindbezogene Ebene:** Die Auflösung einer Paarbeziehung erweist sich als Risikofaktor für die Entwicklung von betroffenen Kindern. Als Folgewirkungen der elterlichen Scheidung bzw. Trennung können sich bei Kindern vermehrte emotionale Belastungen, Verhaltensauffälligkeiten, soziale Probleme und Beeinträchtigungen der Schulleistungen zeigen (Nusinovici et al. 2018). Ebenfalls konnte ein erhöhtes Risiko der Verschlechterung von Beziehungen zu anderen Familienmitgliedern, wie z. B. den Großeltern, über die Zeit nachgewiesen werden (Ahrons 2006). Insbesondere die elterlichen Konflikte, die häufig einer Scheidung bzw. Trennung vorausgehen, sie begleiten oder ihr folgen, zeigen eine schädliche Wirkung (Walper 2016). Hinsichtlich der Trennungsfolgen, aber auch im Konfliktfall, kann zwischen direkten und indirekten Folgen unterschieden werden: *Direkt* meint, dass die familiären Strukturveränderungen, die durch die Trennung bzw. Scheidung ausgelöst

werden, Kinder und Jugendliche direkt betreffen und zu Anspannungen und Stresserlebnissen führen können. *Indirekt* können Kinder beispielsweise betroffen sein, wenn die Trennung der Eltern einhergeht mit vermehrten Konflikten, psychischen Belastungen der Eltern oder einer Verschlechterung deren Zusammenarbeit in der Erziehung bzw. deren Coparenting (Zemp und Martensen 2020; Zemp und Bodenmann 2015), die ihrerseits die Kinder belasten (Walper und Langmeyer 2019; Amato 2010). Solche indirekten Folgen haben wesentlichen Anteil an den vermehrten Belastungen, die Trennungskinder gegenüber Kindern aus Kernfamilien aufweisen können.

### 3.2.2 Auswirkungen problembelasteter Paarbeziehungen

Nicht nur bei der Auflösung einer Paarbeziehung können negative Folgen auftreten. Auch innerhalb einer bestehenden Partnerschaft können destruktive Beziehungsdynamiken (z. B. andauernde Paarkonflikte), kritische Ereignisse (z. B. Untreue einer Partnerin bzw. eines Partners) oder auch weniger augenfällige Probleme, wie eine geringe Beziehungsqualität, zu Belastungen des Paares und dessen Kinder beitragen. So kann beispielsweise die Erfahrung von Untreue Symptome hervorrufen, die mit denen einer Post-Traumatischen-Belastungsstörung vergleichbar sind (Roos et al. 2019). Darüber hinaus zeigt sich, dass erlebte Verletzungen aufgrund sozialer Phänomene (wie z. B. die partnerschaftliche Ablehnung) häufig das Leben eines Menschen langfristig beeinträchtigen. So können die damit verbundenen emotionalen Schmerzen auch im späteren Lebensverlauf in ähnlichen Situationen vergleichsweise leicht reaktiviert werden und zu erneuten Belastungssituationen führen (Meyer et al. 2015). Weiterhin bedeutet die Belastung einer Partnerin bzw. eines Partners, etwa durch psychische Beeinträchtigung, meist keine isolierte Einzelbelastung, sondern kann auf die Andere bzw. den Anderen ‚übertragen‘ werden und in einer gemeinsamen Paarbelastung resultieren (Kiecolt-Glaser und Wilson 2017).

Darüber hinaus können destruktive Paarkonflikte das Familienklima und das kindliche Wohlbefinden nachhaltig beeinflussen. Häufig reagieren Kinder und Jugendliche unmittelbar mit Ängsten und Unsicherheiten auf die Konflikte oder können durch den Versuch der aktiven Schlichtung von elterlichen Streitigkeiten oder durch das Verhalten der Eltern in die Konflikte involviert werden (Zemp und Bodenmann 2015; Davies et al. 2002).

Eine groß angelegte Studie, durchgeführt mit 2.541 verheirateten Eltern mit Kindern im Alter zwischen 2 und 18 Jahren konnte den Zusammenhang zwischen elterlichen Konflikten und Verhaltensauffälligkeiten ihrer Kinder untermauern (Buehler und Gerard 2002). Erklärt wurde dieser Zusammenhang bei jüngeren Kindern insbesondere über Beeinträchtigungen des elterlichen

Erziehungsstils (z. B. geringe Involvierung der Eltern). Bei Jugendlichen zeigten sich bei vermehrten Konflikten zwischen den Eltern häufigere Eltern-Kind-Konflikte, die als wichtige Vermittler zwischen ehelichen Paarkonflikten und Verhaltensauffälligkeiten der Kinder fungierten. Eine familiäre Instabilität sowie Schwierigkeiten der Eltern potenzieren die Verbindung zwischen elterlichem Konflikt und Unsicherheit von Kindern sowie deren Verhaltensauffälligkeiten. Hingegen scheinen der familiäre Zusammenhalt, die elterliche Paarzufriedenheit sowie die Verbundenheit der Eltern Schutzfaktoren für das kindliche Wohlergehen zu sein (Davies et al. 2002).

Daher wird ebenfalls deutlich, dass eine funktionierende und zufriedenstellende Paarbeziehung sich entsprechend positiv auf die Bewertung der Lebensqualität auswirken kann. Im medizinischen Kontext zeigte sich diese günstige Auswirkung einer ‚guten‘ Paarbeziehung darin, dass bereits eine Fotografie der Partnerin bzw. des Partners beruhigend auf Patientinnen bzw. Patienten einwirken und Heilungsprozesse bedeutsam unterstützen können (Master et al. 2009). Auch bei psychischen Herausforderungen und Einzeltherapien kann der Einbezug von Partnerin bzw. Partner maßgeblich zum Erfolg und Effizienz der Behandlung und Linderung der Symptomatik beitragen (Kiecolt-Glaser und Wilson 2017). Im Erleben von externem Stress kann der gemeinsame Bewältigungsprozess des Paares zudem hilfreich sein, wenn die individuellen Ressourcen nicht ausreichen (Gmelch und Bodenmann 2007). Auf Ebene der Kinder zeigt sich ein konstruktiver Umgang der Elternteile miteinander als ein förderlicher Faktor für die Eltern-Kind-Beziehung und das Wohlbefinden von Heranwachsenden (Warmuth et al. 2019).

Die Paarbeziehung birgt daher nicht nur Risiken, sondern ist auch eine zentrale Ressource und kann sich in einzigartiger Weise positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von allen Beteiligten auswirken (Bradbury und Lavner 2012; Feldkötter et al. 2019). Diese Befunde sprechen für eine intensivere Auseinandersetzung mit dieser Thematik, um entsprechend effektive Unterstützungsangebote für Paare zu etablieren. Das zum einen, um Paare bestmöglich darin zu fördern, sich das positive Potenzial ihrer Beziehungen erschließen und bewahren zu können, zum anderen, um dysfunktionale und schädigende Muster frühzeitig erkennen und diesen entgegenwirken zu können. Im Kontext der Familien- und Elternbildung hat der systematische Einbezug paarbezogener Themen ein wichtiges Potenzial, um die Partnerschaft als Ressource der Familie zu stärken und dem fundierten Wissen über die Auswirkungen von elterlichen Konflikten auf betroffene Kinder gerecht zu werden (Walper 2016).

## 3.3 Zielsetzungen paarbezogener Präventionsangebote

Im Folgenden werden sechs relevante Aspekte zusammengefasst, deren Beachtung für die Entwicklung und Etablierung von solchen Paarangeboten empfohlen werden. Diese basieren sowohl auf der Literatur- und Internetrecherche als auch auf den im Rahmen dieses Projekts durchgeführten Interviews.

### 1) Beziehungsqualität fördern

Scheidungen und Trennungen sind meist erst die 'Eisbergspitze' bzw. ein Ergebnis einer in der Regel länger anhaltenden destruktiven Belastungssituation eines Paares. Ein wesentlicher Befund in der Forschung ist, dass weniger Beziehungsstatus, Familientyp oder intakte Familienstrukturen an sich ursächlich für die negativen Auswirkungen sind. Vielmehr zeigt sich die *Qualität* der zwischenmenschlichen Beziehung als entscheidend für das Ausbleiben oder Entstehen von Belastungen (Harold und Sellers 2018; Cummings und Davies 2010). Dies gilt für das Wohlbefinden des Paares, der betroffenen Kinder und Jugendlichen sowie das Familienklima (Feldkötter et al. 2019; Heinrichs et al. 2010; Cummings und Davies 2010). „Die Qualität der elterlichen Partnerschaft und das Coparenting zählen zu den wichtigsten familiären Schutzfaktoren für die kindliche Entwicklung“ (Zemp und Martensen 2020, S. 2). Dies gilt nicht nur innerhalb einer bestehenden Paarbeziehung, sondern ebenfalls während und nach Trennungen. Beispielsweise können sowohl konfliktreiche Paarbeziehungen als auch konfliktreiche Trennungen mit einem erhöhten Risiko partnerschaftlicher und kindbezogener Gewalt einhergehen (Hahlweg und Richter 2010; Job et al. 2014). Wenn getrennte Paare hingegen eine kooperative Beziehung zueinander aufrechterhalten können, profitieren die betroffenen Kinder in der Regel davon (Ahrons 2006; Amato et al. 2011).

Eine gute Beziehungsqualität meint nicht die Abwesenheit von Konflikten, sondern u. a. einen guten Umgang mit Meinungsverschiedenheiten und eine möglichst konstruktive Bewältigung von Konflikten (Zemp und Bodenmann 2015). Besonders belastend sind Paarkonflikte für die Eltern und Kinder, wenn sie mit einer hohen Intensität ausgefochten werden, wenn sie häufig auftreten, lange andauern, wenn keine Versöhnung stattfindet und wenn eine insgesamt dysfunktionale Kommunikation keinen Ausgleich bietet. Außerdem sind diese Konflikte besonders schädigend für Kinder und Jugendliche, wenn die Kinder im Mittelpunkt der Konfliktthemen ihrer Eltern stehen, also etwa über schulische Leistungen, Besuche der Kinder beim anderen Elternteil oder auch nur über das „richtige“ Erziehungsverhalten gegenüber dem Kind gestritten

wird (Zemp und Martensen 2020; Choi und Becher 2019; Zemp und Bodenmann 2015).

Es bedarf daher Angebotsstrukturen, die explizit an der Stärkung der elterlichen Paarbeziehung ansetzen mit dem Ziel, Wege eines konstruktiven Umgangs mit Problemen aufzuzeigen und positive Aspekte der Partnerschaft zu fördern. Solche Ansätze sollten, basierend auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen, Paarkompetenzen vermitteln, insbesondere in den Bereichen Kommunikation und Konfliktlösung, individuelle und gemeinsame Stressbewältigung sowie Sexualität (Gmelch und Bodenmann 2007; Schneewind und Wunderer 2003; Ponzetti 2016). Auch andere, weniger prominente Bereiche, wie das empathische gegenseitige Verstehen (Doss et al. 2016) und die positive „emotionale Resonanz“ in der Kommunikation, bieten vielversprechende Ansatzpunkte. Primäres Ziel dieser Angebote muss der Aufbau und Erhalt einer positiven Beziehungsqualität zwischen den Partnerinnen und Partnern sein. Wird durch die Stärkung bzw. Verbesserung der Beziehungsqualität letztendlich auch Scheidungen und Trennungen vorgebeugt, so kann dies als ein optimales Ergebnis einer gelingenden Prävention und frühzeitigen Förderung gesehen werden.

## **2) Frühzeitiges Problembewusstsein fördern und niederschwellige Angebote bereitstellen**

Obwohl sich spätere Paarprobleme häufig schon früh zeigen, suchen nur wenige Paare (rechtzeitig) eine Paartherapie bzw. Beratung auf (Georgia und Doss 2013).

„Es kommen schon viele Paare, [...] die an so einem Punkt sind, dass man ihnen auch mit einer guten Paarberatung nicht mehr helfen kann. Nur: Wenn diese Paare zu einem frühzeitigeren Punkt gekommen wären, wo sich diese Konfliktdynamik noch nicht so weit entwickelt hat und wo es noch nicht so viele Verletzungen gegeben hat, die dann nicht mehr verziehen werden können, dann hätte man ihnen tatsächlich mit den bestehenden Angeboten gut helfen können.“  
(Interview – Roesler, S. 24, Z. 34ff.)

Die Inanspruchnahme von Hilfeleistungen im Paarbereich sind mit Barrieren verbunden: Hemmnisse aufgrund sozialer Stigmata oder bei der Offenlegung privater Paarproblematiken können ebenso hinderlich sein wie eine unmotivierte Partnerin bzw. Partner, das späte Bewusstsein für das Ausmaß der Paarproblematiken oder die fehlenden finanziellen oder zeitlichen Ressourcen (Georgia und Doss 2013). Auch der Mangel an offiziellen Behandlungsrichtlinien sowie die Unwissenheit über verfügbare Hilfeleistungen können die Inanspruchnahme von externen Paarangeboten erschweren (Georgia und Doss 2013; Leonti und Casu 2018). Dabei scheinen Paare jedoch nicht unmotiviert,

sich mit Beziehungsthemen auseinanderzusetzen: So wird in Evaluationen von onlinebasierten Paarprogrammen mitunter über eine relativ zügige Vergabe der (kostenlosen) Zugänge für die Studien berichtet (Keller, persönliche Kommunikation, 04.09.2019) (Doss et al. 2016). Zudem ist davon auszugehen, dass die Inanspruchnahme von unterstützenden Angeboten leichter gelingt, wenn das Paar sich noch nicht mit tiefgreifenden Konflikten konfrontiert sieht, die es für die Beratungsinstitutionen schwierig machen können, an das Paar heranzukommen (Interview – Burkart, S. 19, Z. 7ff.). Jedoch zeigt sich genau hier ein grundlegendes Dilemma: Besteht noch kein Leidensdruck, wird die Dringlichkeit für Präventionsangebote in der Regel noch nicht erkannt. Das Problembewusstsein und die Motivation wächst, wenn die über häufig lange Zeit unerkannten oder nicht ernst genommenen Paarkonflikte und -problematiken nicht mehr bewältigt werden können und der Leidensdruck zunimmt (Interview – Bodenmann, S. 22, Z. 1ff.).

„Solange es gut geht zögert man das hinaus, ‚ist doch alles im grünen Bereich‘ [...] Und Konflikte gibt’s überall – aber [die Paare] erkennen die Tretminen oder schlummernden Konflikte nicht, die leider dann möglicherweise – wenn sie spät entdeckt werden – mehr Arbeit erfordern, das könnte man präventiv sehr gut – aber leider nur individuell – dem könnte man vorbauen.“ (Interview – Revenstorf, S. 7, Z. 19ff.)

Es kann demnach davon ausgegangen werden, dass die Beratung bei Paarbeziehungsthematiken nach wie vor mit Hemmnissen und Barrieren verbunden sind. Wobei gerade die frühzeitige Unterstützung des Paares vielversprechend wäre. Daher scheint es essenziell, niederschwellige und ansprechende Angebote zu etablieren und das öffentliche Bewusstsein für die ‚Normalität‘ sowie ‚Notwendigkeit‘ der Beziehungspflege zu stärken (Interview – Roesler, S. 28, Z. 31f.). Nach der Studie von Seiffge-Krenke & Burk (2016) wären paarbezogene Präventions- und Interventionsangebote bereits bei Jugendlichen indiziert, da in den ersten Beziehungserfahrungen häufig auch ein Grundstein für spätere Beziehungsmuster gelegt wird (Hawkins 2017).

### **3) Trennungsentscheidung begleiten**

Nicht jede Scheidung oder Trennung ist in ihren Folgen ausschließlich negativ zu bewerten. Forschungsarbeiten zufolge kommt es auch bei Trennung und Scheidung im Wesentlichen darauf an, inwiefern Spannungen und destruktive Konflikte durch die Auflösung einer Paarbeziehung nachhaltig gemildert werden können (Zemp und Bodenmann 2015). Die Reaktionen und der Umgang mit der Auflösung einer Paarbeziehung können sehr unterschiedlich ausfallen. Manche Beteiligte profitieren, andere erleben lediglich kurzfristige Beeinträchtigungen des Wohlbefindens, während wiederum andere durch den tiefgreifenden Umbruch in eine Negativspirale gelangen, von der sie sich



möglicherweise nicht mehr vollständig erholen (Amato 2000; Sbarra et al. 2015). Obwohl Scheidungen mit den beschriebenen Folgen einhergehen können, sind sie in der Gesellschaft als Lösung von Problemen akzeptiert: Knapp die Hälfte der 18- bis 30-Jährigen und über 70 % der 31- bis 50-Jährigen halten die Scheidung für eine bessere Lösung, wenn Probleme bestehen (Statistisches Bundesamt (Destatis) und Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) 2013). Einschränkend ist hierbei zu bedenken, dass Scheidungs- und Trennungsprozesse in der Realität häufig nicht der vermeintlich ‚einfachen Lösung‘ entsprechen, sondern vielmehr dazu beitragen können, kurz- sowie langfristig Konflikte und zwischenmenschliche Spannungen zu erhöhen (Andreß et al. 2003).

Trennungs- und Scheidungsprozesse können speziell dann als belastend erlebt werden, wenn sie nicht einvernehmlich erfolgen und wenn sie für die Betroffenen (damit sind ebenso Kinder und Jugendliche gemeint) unvorhergesehen eintreten (Zemp und Bodenmann 2015). In solch einem Fall fehlt die notwendige Auseinandersetzung mit der Trennung im Voraus, so dass die Anpassung an die neuen Lebensumstände nach dem unerwarteten Beziehungsbruch erschwert ist. In diesem Kontext ist bemerkenswert, dass während der Internetrecherche niederschwellige Online-Angebote gefunden wurden, die mit einer leichten, schnellen und kostengünstigen Scheidung werben (z. B. [www.ehescheidung24.de](http://www.ehescheidung24.de)). Solche Angebote können hilfreich sein, wenn es darum geht, eine erforderliche Trennung komplikationsfreier durchzuführen. Es wäre aber auch denkbar, dass sie leichtfertige bzw. vorschnelle Trennungen befeuern könnten.

Fraglos kann es bei der Unterstützung von Paaren nicht um die universelle Vermeidung von Scheidung und Trennung gehen. Dies wäre schon deshalb wenig sinnvoll, da Trennungen in einigen Fällen als entlastend und heilsam zu betrachten sind. Beispielsweise wäre es bei dem Auftreten physischer oder psychischer Gewalt in hohem Maße hinderlich, Ratsuchende zur grundlegenden Vermeidung von Scheidung und Trennung zu raten. Zudem hat sich gezeigt, dass Opfer von Partnergewalt die offene Kommunikation häufig meiden, Probleme nicht ansprechen und hilflos bleiben, was das Risiko für Depressionen erhöht (Seiffge-Krenke und Burk 2016). Hier wäre es eventuell eher angebracht, Ratsuchende zur offenen Kommunikation zu ermutigen und einer Trennung als Lösung nicht grundsätzlich abwehrend gegenüberzustehen.

Folglich kann die Vorstellung von einer Scheidung und Trennung als vermeintlich ‚einfache Problemlösung‘ in der Realität ebenso unangebracht sein wie die Aufrechterhaltung einer gefährdenden Paarbeziehung. Es bedarf daher einer sorgfältigen Abwägung bei der Entscheidung über die Aufrechterhaltung oder Beendigung der Partnerschaft, die den noch bestehenden positiven Ressourcen der Partnerschaft ebenso Rechnung trägt wie den möglicherweise unüberwindbaren Problemen. Für situationsgerechte Angebotsstrukturen dürfte es insbesondere relevant sein, Risikogruppen – beispielsweise emotional

vorbelasteten Menschen – hierbei eine zielgruppengerechte Unterstützung anzubieten (Sbarra et al. 2015). Mit Blick auf die Unterstützung getrennter Familien weist Hutter (2013) überdies darauf hin, dass auch die Akutversorgung von getrennten Familien ein drängendes Problem darstellt. Hier besteht ein deutlicher Bedarf an unterstützenden Angeboten, die durch Trennungen und Scheidungen begleiten, den konstruktiven Umgang mit der Situation und den Beteiligten fördern und somit präventiv negativen Folgewirkungen vorbeugen oder ihnen entgegenwirken können.

#### **4) Gestiegene Anforderungen und Stresserleben aufgreifen**

Das Paarerleben bleibt von gesellschaftlichen Veränderungen und modernen Anforderungen nicht unberührt. Der zunehmende Individualismus, die Angleichung der Geschlechterrollen, die Anforderungen an eine zunehmende Flexibilität, Mobilität und prekäre Arbeitsverhältnisse können zu einer Steigerung externer Belastungen führen und gemeinsame Aushandlungsprozesse erforderlich machen. Insbesondere der Wandel der Geschlechterrollen, der nicht zuletzt die elterliche Arbeitsteilung in der Betreuung und Erziehung der Kinder betrifft, stellt merklich höhere Anforderungen an die Koordination und Kooperation des Paares. Auch externer Stress – z. B. aufgrund finanzieller Probleme – kann sich negativ auf die Paarqualität auswirken und eine sonst gelingende Paarbeziehung untergraben. Dabei können Reflexionsvermögen und Kommunikationskompetenzen die erforderliche Lösungsfindung des Paares erleichtern (Interview – Burkart, S. 5, Z. 7ff. & Z. 15ff.).

„Wie Paare mit Alltagsbelastungen umgehen, scheint entscheidend für die Qualität, den Verlauf und die Stabilität von Partnerschaften. Je besser jeder Partner einzeln bzw. beide Partner zusammen (dyadisches Coping) Stress bewältigen, desto günstiger ist die Prognose für die Paarbeziehung.“ (Bodenmann 2003, S. 481).

Zudem zeigen Forschungsarbeiten, dass allein das Miterleben von Stress bei der Partnerin bzw. dem Partner zu einem messbaren Anstieg des Stresshormons Cortisol führen kann. Dieser Übertragungsmechanismus – auch benannt als ‚empathischer Stress‘ – zeigte sich innerhalb von Paarbeziehungen, beispielsweise im Vergleich zu Fremden, in ausgeprägter Form (Engert et al. 2014). Ebenfalls konnten diverse Wechselwirkungen zwischen dem Arbeitsplatz und dem Paarerleben festgestellt werden. So weisen Studienergebnisse auf einen positiven statistischen Zusammenhang zwischen dem Pendeln zum Arbeitsplatz und dem Trennungsrisiko hin (Kley 2012). Initiativen zur Verbesserung des Arbeitsplatzes können außerdem positiv mit der Paarbeziehung der Mitarbeitenden zusammenhängen und deren Leistungsbereitschaft erhöhen (van Steenbergen et al. 2014).

Aus dieser Perspektive wäre der Bedarf für unterstützende Paarangebote insbesondere aus den steigenden externen Belastungen abzuleiten. Dabei können Angebote dabei helfen, mit Alltagsbelastungen und gestiegenen Anforderungen besser umzugehen sowie die gemeinsame Bewältigung von externem Stress fördern. Jedoch ist zu beachten, dass es dabei nicht um eine Steigerung der Leistungsanforderung an Paare handelt, da diese mit einem erhöhten Risiko der Leistungsüberforderung einhergehen kann (Nave-Herz 2012). Daher steht nicht der Druck im Vordergrund ein spezifisches Programm absolvieren zu ‚müssen‘, um beziehungsfähig zu werden. „Nicht alle müssen jetzt Kurse machen [...], sondern wir bieten ja etwas an, online, und das können sie nutzen oder nicht. Das gibt eine gewisse Freiheit, jede Person entscheidet selbst, was man nutzen möchte“ (Interview – Bodenmann S. 33, Z. 10ff.). Es geht vielmehr um die breitere Verfügbarkeit und erleichterte Zugänglichkeit unterstützender und entlastender Angebote. Um eine Begleitung in herausfordernden Paar- und Lebenssituationen sowie einer Förderung der „Autonomie der Lebenspraxis“ (Interview – Burkart, S. 15, Z. 7).

## **5) Unterschiedliche Zielgruppen und Bedarfe ansprechen**

Auch wenn Beratung mittlerweile eine höhere Akzeptanz in der Gesellschaft erfährt und gezielt nachgefragt wird, zeigt sich in der Forschung, dass Familien mit eher wenigen Ressourcen (z. B. Einkommen) größere Schwierigkeiten haben, Zugang zu entsprechenden Hilfen zu finden (Raithel 2006). In der Forschung stehen mitunter Paare im Fokus, die Risikogruppen angehören, wie einkommensschwache, unterversorgte oder vorbelastete Paare, z. B. durch depressive oder angstbezogene Symptomatik eines oder beider Partnerinnen bzw. Partner (Salivar et al. 2018). So konnte gezeigt werden, dass insbesondere diejenigen Personen negative Folgen von Trennung bzw. Scheidung erfahren, die bereits vor der Auflösung der Beziehung emotional belastet waren (Sbarra et al. 2015).

Eine Differenzierung scheint auch bei Paaren unterschiedlicher Altersgruppen relevant: Jugendliche können beispielsweise gänzlich anderen Herausforderungen im Paarerleben gegenüberstehen als ältere Paare oder Paare mit minderjährigen Kindern bzw. im Übergang in die Elternschaft. Weiterhin sind die Bedarfe unterschiedlicher Familienkonstellationen zu nennen, wie beispielsweise Stieffamilien oder Paare in unterschiedlichen Stadien einer Trennungsdynamik, z. B. während oder nach einem Trennungsprozess. Darüber hinaus sind unterschiedliche Bedarfe von gesellschaftlichen Minderheiten, wie gleichgeschlechtliche Paare oder binationale Paare bei einer Angebotsanalyse und Entwicklung zu beachten (Cowan und Cowan 2014).

Des Weiteren ist eine Sensibilität gegenüber geschlechtsspezifischen Unterschieden erforderlich, da die Motivation ein unterstützendes Paarangebot überhaupt erst in Anspruch zu nehmen, zwischen Frauen und Männern

variieren kann. So zeigen meist Frauen eine höhere Bereitschaft und Initiative für unterstützende Paarangebote (Jackson et al. 2014). Frauen sind überdies, aufgrund einer höheren Affinität zu Themen im Bereich der ‚Kommunikation‘ oder ‚Partnerschaft‘ motivierter, präventive Angebote in Anspruch zu nehmen, während Männer eher auf Angebote in Verbindung mit Stressbewältigungskompetenzen ansprechen (Interview – Bodenmann, S. 7, Z. 30ff.).

Die Inanspruchnahme von unterstützenden Angeboten ist demnach eine hochindividuelle und sehr persönliche Entscheidung eines Paares. Eine entsprechend differenzierte Angebotsstruktur kann dieser Komplexität mitunter dann gerecht werden, wenn sie „Paare mit unterschiedlichen Bedürfnissen und variierender Bereitschaft, Hilfe in Anspruch zu nehmen erreicht“ (Job et al. 2014, S. 8).

## **6) Fragwürdige Online-Angebote identifizieren und eingrenzen**

Recherchiert man heutzutage nach Online-Angeboten im Paarbereich, zeigen sich nicht nur hochwertige Angebote, sondern auch zahlreiche Angebote mit fragwürdiger Qualität. Dies ist insofern kritisch zu bewerten, da bei einigen Angeboten verstärkt das kommerzielle Interesse der Anbietenden in den Vordergrund zu rücken scheint. Dabei werden auch komplexe Mechanismen und Marketingstrategien verwendet, um Ratsuchende von zunächst kostenlosen, leicht zu findenden Angeboten in kostengebundene Angebote überzuleiten. Die attraktive Gestaltung sagt dabei meist wenig über die Qualität der Angebote aus und kann theoretisch zu einer noch größeren Verwirrung führen, anstatt diese zu beheben (Doss et al. 2016). Auch Burkart (Interview – S. 23, Z. 27ff.) weist darauf hin, dass im Online-Markt die Sympathie und das Charisma eine wesentliche Rolle bei der Inanspruchnahme von Angeboten spielen und daher auch eine höhere Chance für ‚Scharlatane‘ besteht, Angebote zur Nutzung anzubieten (Interview – Burkart, S. 23, Z. 27ff.). Zudem können fragwürdige Online-Angebote nicht nur in kostspieligen Nutzungen für belastete Ratsuchende enden, sondern ebenso (je nach Angebot) zu der Übernahme destruktiver Überzeugungen, Frustration und einem Vertrauensbruch gegenüber onlinebasierten Hilfeleistungen führen.

„Meine Sorge ist, dass, wenn ich da so ein bisschen den Markt absuche, was es da an Online-Angeboten gibt, da gibt’s eben auch äußerst dubiose Geschichten, ja? Und ich glaube, dass viele Nutzende damit überfordert sind, die Qualität der Angebote einzuschätzen, und dass die im schlimmeren Falle vielleicht sogar ihre Situation verschlimmern, wenn sie sich mit so was befassen.“ (Interview – Roesler, S. 11, Z. 3ff.)

## 3.4 Chancen und Grenzen von Online-Formaten

Im Jahr 2015 gab die Shell-Jugendstudie an, dass eine ‚Online-Vollversorgung‘ bei den Jugendlichen eingetreten sei, da 99 % der Jugendlichen Zugang zum Internet besitzen. Im Schnitt werden 2,3 Zugangskanäle genutzt (beispielsweise Smartphone oder Laptop) mit durchschnittlich 18,4 Stunden Wochennutzung. Im Vergleich hierzu waren es im Jahr 2006 noch unter 10 Stunden pro Woche (Albert et al. 2015). Die aktuelle Shell-Jugendstudie (Albert et al. 2019) konnte diesen Trend unterstreichen. Demnach nutzen 70 % der Jugendlichen ihr Smartphone im Schnitt 3,7 Stunden pro Tag – ein Großteil der Jugendlichen (71 %) sucht täglich nach Informationen. Die fortschreitende Etablierung von Online-Formaten im Bereich der präventiven Unterstützung von Paarbeziehungen scheint zeitgemäß (Interview – Bodenmann, S. 11, Z. 19). Befragte gaben in einer Studie aus den USA von Georgia & Doss (2013) an, dass Sie an erster Stelle eine beziehungsorientierte Webseite wählen würden, wenn sie zukünftig eine Verbesserung der Beziehung anstreben würden. An zweiter Stelle fiel die Wahl auf das Aufsuchen einer Paartherapie, gefolgt von dem Lesen eines beziehungsorientierten Artikels in einem Magazin, einer Einzeltherapie und einem Beziehungsratgeber in Buchform.

Mit den Online-Angeboten gehen sowohl Chancen als auch Grenzen einher, auf welche im Folgenden eingegangen wird. Insbesondere scheint es bedeutsam, Nutzende über die Grenzen von Online-Angeboten aufzuklären (American Association for Marriage and Family Therapy 2015; Gassova 2016; 2016). Dabei ist zu beachten, dass es keine ausschließlich positiven oder negativen Aspekte bei Offline- oder Online-Formaten gibt. So kann sich beispielsweise der Aspekt der ‚erlebten Anonymität‘ durch die Nutzung eines Online-Angebots als Chance zeigen, wenn Ratsuchende dies präferieren. Die ‚erlebte Anonymität‘ kann sich aber auch als hinderlich erweisen, wenn ein persönlicher und intensiver Kontakt des Paares mit Beratenden erwünscht ist. Darüber hinaus sind die unterschiedlichen Online-Formate durch ihre Vielfalt differenziert zu betrachten, was in Kapitel 4.2 ausführlich dargestellt ist. Es muss insbesondere zwischen Online-Beratung unter Einbezug eines Beratenden via Chat oder E-Mail und in sich geschlossenen, selbstgesteuerten Paarangeboten unterschieden werden, die wiederum mit verschiedenen Vor- oder Nachteilen verknüpft sind.

Nach Gassova (2016) sind die drei wichtigsten Chancen der Online-Formate bei Paarangeboten (1) der erleichterte Zugang und die zeitliche Flexibilität, (2) der Schutz der Privatsphäre sowie Anonymität und (3) Bezahlbarkeit. Risiken bestehen vor allem in (1) der Sicherheit und Vertraulichkeit, (2) in der Herausforderung, dass Online-Formate keine Substitute für Offline-Formate

darstellen sowie (3) technische Probleme, nicht nur in der Bedienung, sondern auch in der Kommunikation (Eichenberg et al. 2017, 2017).

Im Folgenden wird, unter Einbezug der Experteninterviews, auf vier ambivalente Punkte bezüglich Chancen und Grenzen von Online- und Offline-Formaten näher eingegangen.

## **1) Persönliche Nähe vs. erlebte Anonymität**

Ein wesentlicher Unterschied zwischen Online- und Offline-Formaten ist der Einbezug bzw. die Abwesenheit von Face-to-Face-Kontakten. Ratsuchende vor dem heimischen Bildschirm können in onlinebasierten Angeboten ein Gefühl der Anonymität erleben, welches für einige Paare Hemmungen abbauen kann (Interview – Bodenmann, S. 10, Z. 20). Wenn dies dazu beiträgt, dass sich Betroffene überhaupt erst mit der Beziehungsthematik auseinandersetzen, wäre daraus bereits ein Nutzen gezogen. In einem Face-to-Face-Gruppentraining für Paare besteht „ja immer ein Stück weit auch [...] diese Angst des Entdeckt-Werdens, dass jemand wittern könnte, dass man Beziehungsprobleme hat“ (Interview – Bodenmann, S. 10, Z. 29f.). Jedoch sollte berücksichtigt werden, dass eine erlebte Anonymität im Internet nicht gleichzusetzen ist mit einer tatsächlichen Anonymität. Die Sicherung der personenbezogenen Daten stellt ein wesentliches Risiko dieses Formates dar, das insbesondere im paarbezogenen Kontext aufgrund hochsensibler Daten kritisch anzusehen ist (Georgia und Doss 2013; Zack 2011; Beer und Breuer 2004a).

Der Wegfall der persönlichen Nähe zu einem Experten bzw. einer Expertin kann sich auch als nachteilig erweisen. Zwar ist es, je nach Angebot, auch im Online-Format möglich via internetbasierter Telekommunikation (z. B. Chat oder Skype) zeitlich synchrone Beratungsgespräche zu führen. Fehlt jedoch der direkte persönliche Face-to-Face-Kontakt, ist das „minutiöse, fein getunte Eingreifen in die Paarsituation“ (Interview – Bodenmann, S. 9, Z. 1ff.) sowie ein am Individuum orientierter, konfrontativer Stil nicht möglich (Interview – Revenstorf, S. 13, Z. 20ff.). Überdies ist eine Eskalation eines Paarkonflikts im Online-Format nicht zu unterbrechen (Interview – Revenstorf, S. 13, Z. 26ff.). Es scheint daher insbesondere von den Ratsuchenden und der Paarsituation (z. B. hochkonflikthaft) abzuhängen, welches Format sich im Unterstützungsprozess als günstig erweisen kann.

## **2) Autonome Selbsthilfe vs. fachkundige Begleitung**

Fehlt eine persönliche Anleitung durch eine Expertin bzw. einen Experten, steigt auch die Selbstverantwortung der Ratsuchenden. So müssen bei onlinebasierten Angeboten – ohne anleitende Beratungskontakte – fachliche Inhalte oder automatisierte Feedbacks (z. B. durch Beziehungstests) selbständig

interpretiert, eingeordnet und umgesetzt werden. Dabei kommt der subjektiven Interpretation eine bedeutende Rolle zu, was bei inakkuratere Interpretation gewisse Gefahren birgt (Interview – Bodenmann, S. 9, Z. 8ff.). Selbstgesteuerte Online-Programme können durchaus relevante Impulse für die Paarbeziehung zur Verfügung stellen, um theoretische Einsichten und Erkenntnisse zu fördern. Sie können „mit dysfunktionalen Vorstellungen aufräumen [...], sozusagen Plädoyers mitteilen, wie man sich im Haushalt einigt, wie man die Sexualität regelt, wie man mit Kindern umgeht; also lauter psychoedukative Dinge“ (Interview – Revenstorf, S. 12, Z. 21ff.). Jedoch stellt sich weniger die Bereitstellung von Informationen als problematisch dar, sondern vielmehr die Umsetzung der Empfehlungen.

„Unsere Erfahrung ist nur, dass die Betroffenen das häufig überhaupt nicht umsetzen können [...] z. B. wenn man das nicht übt und nicht Beispiele hat und nicht einen Trainer, der dabeisitzt und einen coacht, dann klappt das häufig nicht. Und dann machen die das gar nicht weiter. Weil sie ja keine positiven Erfahrungen damit sammeln.“ (Interview – Hahlweg, S. 14, Z. 12ff.)

Online-Formate können demnach eher weniger dazu verwendet werden, eingeschliffene destruktive Verhaltensweisen grundlegend ‚umzutrainieren‘. Dazu braucht es ein offlinebasiertes Training mit engem Coaching, damit unter fachkundiger Anleitung neues Verhalten tatsächlich eingeübt werden kann (Interview – Bodenmann, S. 9, Z. 18f.). Auch bei eskalierenden Konflikten oder tiefgehenden Themen, wie nicht einvernehmlicher Kinderwunsch oder Untreue, sind Online-Formaten ohne Beratungskontakte Grenzen gesetzt und es braucht meist eine persönliche Begleitung (Interview – Bodenmann, S. 9, Z. 26 & Z. 43f.). Ebenso scheint bei länger unzufriedenen Paaren die Behandlung via Online-Formate schwierig, wenn bereits reflexartig auf konditionierte Reizworte oder nonverbale Verhaltensweisen der Partnerin bzw. des Partners direkte Reaktionen erfolgen (Interview – Hahlweg, S. 15, Z. 8).

Jedoch kann mithilfe von Online-Formaten präventiv diesen fortgeschrittenen Stadien entgegengewirkt werden, sofern der Zugang und die Nutzung frühzeitig erfolgen. Dabei können sie äußerst vorteilhaft sein, indem sie durch das Prinzip ‚Hilfe-zur-Selbsthilfe‘ Ratsuchenden einen autonomen Lösungsweg von Paarproblemen ermöglichen ohne sich direkt personenbezogene, externe Hilfe suchen zu müssen. Diese ‚Selbstermächtigung‘ bzw. dieses ‚Empowerment‘ wird in der Forschung auch als ein wesentliches Potenzial onlinebasierter Angebote diskutiert, um die „aktive Partizipation der Gesellschaftsmitglieder, [...] durch die interaktive Nutzung von Informationen und Kommunikationstechnologien [zu fördern]“ (Apolinário-Hagen und Tasseit 2015, S. 70). Zudem gibt es onlinebasierte Konzepte, welche Beratungskontakte via Telekommunikation als obligatorischen Bestandteil integriert haben und somit das Spannungsverhältnis von Autonomie und fachkundiger Anleitung mildern können (siehe Kapitel 4).

### **3) Niederschwelliger Zugang vs. Verbindlichkeit**

Online-Formate bieten den Nutzenden eine niederschwellige und somit leicht zu erreichende Angebotsform an (Interview – Roesler, S. 2, Z. 20f.). Ein wesentlicher Vorteil von Online-Formaten ohne Beratungskontakt ist, dass sie von den Ratsuchenden rasch begonnen werden können und keine Wartezeit zu einem Beratungstermin besteht. Ebenso besteht eine flexible zeitliche Nutzung vieler Online-Angebote, was Anbietenden ebenso wie Ratsuchenden zugutekommen kann. Online-Formate sind überdies, je nach Angebot, in der Regel kostengünstiger als Offline-Angebote und an keine räumliche Infrastruktur gebunden (Interview – Bodenmann S. 10, Z. 17f.). Daher müssen weder lange Anfahrtswege überwunden oder Kinderbetreuung organisiert werden, noch sind Nutzende von der lokalen Verfügbarkeit abhängig. Im Offline-Bereich sind die Angebote in der Regel zeit- sowie ortsgebunden und daher nicht für alle ratsuchenden Paaren gleichermaßen verfügbar (Interview – Bodenmann, S. 11, Z. 2ff.). Online-Angebote bieten folglich nicht nur aufgrund der Kosten, sondern auch aufgrund der zeitlichen und örtlichen Flexibilität einen Nutzungsvorteil. Dies kann Paaren zugutekommen, die in unterversorgten Regionen wohnen, ihre Kinder für die Nutzung eines ortsgebundenen Angebots betreuen lassen müssten oder nur geringe Zeitfenster verfügbar haben (Gassova 2016).

Auf der anderen Seite ist jedoch die Abbruchquote bei Online-Angeboten – unabhängig vom Paarbereich – relativ ausgeprägt. Beispielsweise zeigt sich nach der Meta-Analyse von Linardon und Fuller-Tyszkiewicz (2020) eine Abbruchquote bei Interventionen via Smartphone von 24,1 % bei kurzfristigen Nacherhebungen und 35,5 % bei langfristigeren Nacherhebungen. Auch bei paarbezogenen Online-Programmen zeigen sich mitunter relativ hohe Abbruchquoten, die teilweise von der Nutzergruppe abzuhängen scheinen (Doss et al. 2016; Salivar et al. 2018). Dies könnte ein Hinweis darauf sein, dass Online-Angebote in der Nutzung zwar niederschwelliger sind als Offline-Angebote. Diese Erleichterung des Zugangs jedoch ebenso für den potenziellen Abbruch von Online-Angeboten gültig sein kann und daher möglicherweise mit einer geringen Verbindlichkeit einhergeht: „Jeder kennt das aus Beziehungen, dass an Stellen so etwas durchbricht, dass man sagt ‚Also am liebsten würd‘ ich jetzt gehen.‘ – nicht? Das kann man mit einem Online-Format nicht regulieren“ (Interview – Revenstorff, S. 13, Z. 26ff.).

### **4) Breitentauglichkeit vs. individuelle Passung**

Wenn auch die zeitliche und räumliche Flexibilität bei Online-Formaten in der Regel größer ist als bei Offline-Formaten, gilt dies nicht gleichermaßen für die inhaltliche Flexibilität. Online-Angebote, bei denen keine Beratungskontakte integriert sind, basieren in der Regel auf einem in sich geschlossenen Konzept. Dabei besteht das Risiko, dass die aufbereiteten Inhalte nicht oder nur teilweise



mit dem individuellen Anliegen eines Paares übereinstimmen. Stimmt jedoch die Passung zwischen Angebot und Ratsuchenden nicht, erschwert dies Erfolgchancen und die eigenen Fortschritte. Es scheint daher eine grundsätzliche Herausforderung zu sein, wie man die Passung der jeweiligen Online-Angebote zur individuellen Bedarfssituation der Paare herstellen kann (Interview – Roesler, S. 27, Z. 44ff.). Bei den Online-Angeboten zeigen sich diesbezüglich verschiedene Grade der Individualisierungsmöglichkeiten: (1) Angebote ohne Individualisierungsmöglichkeit, (2) Angebote mit technisch- bzw. algorithmusbasierter Individualisierung (Zuweisung zu unterschiedlichen Inhalten auf Basis des Feedbacks von Nutzenden bzw. der Angaben im Programmverlauf), (3) Angebote mit persönlichen Beratungskontakten, die online erfolgen und (4) Angebote, die durch persönliche Offline-Beratung begleitet wird oder in diese integriert ist (weiterführend siehe Kapitel 4.2).

Internetbasierte Angebote bieten jedoch die Möglichkeit, Inhalte vielen Menschen parallel zugänglich zu machen, zumindest wenn diese Angebote ohne individuelle Beratungskontakte genutzt werden können. Besteht jedoch die Notwendigkeit einer personellen Präsenz durch Beratende oder Trainerinnen bzw. Trainer, kann maximal eine bestimmte Anzahl an Ratsuchenden gleichzeitig versorgt werden. Dies wäre bei (onlinebasierten) Einzelberatungen ebenso der Fall wie bei Gruppentrainings. In sich geschlossene Online-Angebote sind hingegen häufig breiten-tauglicher und könnten theoretisch bei entsprechenden technischen Voraussetzungen allen Paaren, die einen Zugang erwerben, zur Verfügung stehen. Dabei besteht das Potential, dass die Online-Angebote auch für Bevölkerungsgruppen verfügbar werden, die bisher zu solchen Hilfeleistungen vergleichsweise weniger Zugang hatten (Mallen et al. 2005). Gassova (2016) nennt hier u.a. Personengruppen, die von einer regionalen Unterversorgung oder eingeschränkter Mobilität betroffen sind (Anthony und Nagel 2010) oder die sozial gehemmter sind (z. B. aufgrund sozialer Ängstlichkeit). Ebenso sind Personen zu nennen, die in der Öffentlichkeit stehen und anonym bleiben wollen (Interview – Bodenmann, S. 10, Z. 23f.) oder aus anderen Gründen das Online-Format gegenüber dem Offline-Format präferieren (Bischoff 2004), zitiert nach (Gassova 2016). Gleichzeitig ist zu beachten, dass es insbesondere die ‚jüngere Generation‘ zu sein scheint, welche internetbasierte Angebote als Ratgeber in Problemlagen intensiver nutzt. Es ist daher fraglich, inwieweit eine Unterversorgung unterschiedlicher Personengruppen durch Online-Formate tatsächlich umfassend ausgeglichen werden kann (Apolinário-Hagen und Tasseit 2015; Borzekowski et al. 2009).

## **5) Synergieeffekte durch Hybridformate**

Online- sowie Offline-Formate haben somit unterschiedliche Chancen und Grenzen. Es kommt daher primär auf die jeweilige individuelle Situation der Ratsuchenden an, welche Angebote am effektivsten wirken können. Eine

weitere Option der Nutzung besteht darin, die unterschiedlichen Formate nicht isoliert anzuwenden, sondern sie in einer sinnvollen Kombination anzubieten. Beispielsweise kann die Integration onlinebasierter Angebote in Face-to-Face-Beratungen bestehende Angebote optimieren und bereichern (Eichenberg und Kienzle 2011). So ist es möglich, Online-Angebote in Eigenregie begleitend zu einer Face-to-Face-Beratung einzusetzen oder das eher niederschwellige Online-Format als eine Art „Eintrittskarte“ (Interview – Bodenmann, S. 14, Z. 15ff.; Interview – Hahlweg S. 13, Z. 24ff.) in die persönliche Beratung anzubieten. Auch die Überbrückung der Wartezeit bis zum Beginn der persönlichen Paarberatung/-therapie wäre bzw. ist eine sinnvolle Kombinationsmöglichkeit (Interview – Bodenmann, S. 14, Z. 15ff.; Interview – Hahlweg, S. 13, Z. 24ff.).

## 3.5 Zur Inanspruchnahme von Beratungsangeboten: Befunde des pairfam-Panels

Über die Inanspruchnahme von Beratungsangeboten in der allgemeinen Bevölkerung ist wenig bekannt. Das liegt auch daran, dass diese Information in der Regel in größeren Umfragen nicht erhoben wird. Die Daten des Deutschen Beziehungs- und Familienpanels (pairfam) stellen dabei eine Ausnahme dar. In der achten (Erhebung: 2015/2016) und zehnten (Erhebung: 2017/2018) Befragungswelle wurden die Befragten nach ihrer Inanspruchnahme von Beratungsangeboten angefragt, und zwar wurde sowohl das Format als auch der thematische Schwerpunkt der Beratung erfragt. In der achten Welle bezogen sich die Fragen auf die lebenslange Inanspruchnahme und speziell auf die der letzten zwei Jahre. In Welle zehn wurde die Frage über die letzten zwei Jahre wiederholt.

Die Auswertung dieser Daten ermöglicht eine erste Erfassung der Verbreitung von Online-Angeboten einerseits und der Nutzungshäufigkeit von Beratungsangeboten für Probleme in der Partnerschaft und Sexualität andererseits. Des Weiteren lassen sich anhand dieser Daten einige Tendenzen und Zusammenhänge soziodemografischer Merkmale mit der Nutzung festhalten.

### **Die Daten**

Die pairfam-Studie ist die größte jährliche Längsschnittstudie über Beziehungen und Familien in Deutschland. Die erste Befragungswelle wurde im Jahr 2008/2009 durchgeführt: Dabei wurden über 12.000 Personen in Deutschland befragt, die der deutschen Sprache mächtig und repräsentativ waren für die Geburtskohorten 1971-73, 1981-83 und 1991-93.

Die Fragen zur Inanspruchnahme von Angeboten wurden allen Befragten gestellt und lauteten wie folgt:

In den folgenden Fragen geht es darum, ob Sie selbst in den letzten zwei Jahren wegen persönlicher Probleme im psychischen, sozialen oder rechtlichen Bereich professionelle Hilfe gesucht haben. Gemeint sind z. B. auch Belastungen der seelischen Gesundheit oder Partnerschaftsprobleme. [Befragte mit Kindern: NICHT gemeint sind Probleme der Kinder oder Fragen zur Erziehung, dazu kommen wir später noch.]

Bitte geben Sie an, ob Sie die folgenden Angebote in den letzten zwei Jahren genutzt haben. Sie können mehrere Kreuze machen.

- Online-Beratung oder Online-Selbsthilfegruppe
- Persönliche Beratung
- Coaching
- Konfliktmediation
- Selbsthilfegruppe
- Psychologische Therapie
- Medikamentöse Therapie von psychosozialen Problemen und seelischen Erkrankungen
- Sonstige Angebote oder Hilfen
- Nichts davon

Hatten die Befragten angegeben, mindestens eine Beratung in Anspruch genommen zu haben, wurde folgende zweite Frage gestellt:

Worum ging es bei der Inanspruchnahme von diesem Angebot (wenn mehrere Angebote genannt wurden: diesen Angeboten)? Sie können wieder mehrere Kreuze machen.

- Schule, Ausbildung, Studium oder Arbeit
- Belastungen der seelischen Gesundheit einschließlich Sucht
- Rechtliche Fragen
- Probleme in der Herkunftsfamilie
- Probleme mit Partner oder Sexualität
- Finanzielle Sorgen oder Schulden
- Lebenskrise
- Beeinträchtigung der körperlichen Gesundheit
- Belastung durch Tod und Trauer
- Sonstiges, und zwar: \_\_\_\_\_

Insgesamt wurden in Welle acht 5.461 Personen und in Welle zehn 4.750 Personen befragt. Die Verweigerungsquote bei diesen Fragen lag in beiden Wellen bei etwa 2,5 %, sodass es insgesamt für Welle acht 5.312 und für Welle zehn 4.640 Fälle ausgewertet werden können.

## Auswertungen der Inanspruchnahme von Online-Angeboten

Betrachtet man die Inanspruchnahme von Beratungsangeboten in den zwei Jahren vor dem Interview insgesamt, hatten in beiden zur Verfügung stehenden Wellen etwa 17 % der Befragten Beratungsangebote in irgendeiner Form genutzt.

Unter Frauen ist die Inanspruchnahme von Beratungsangeboten höher als unter Männern: Fast 20 % der Frauen und lediglich 14 % der Männer haben in beiden Wellen angegeben, dass sie in den zwei Jahren vor dem Interview ein Beratungsangebot genutzt haben.

**Tabelle 1: Relative Häufigkeit der Inanspruchnahme von Beratungsangeboten in den vergangenen zwei Jahren nach Geschlecht**

Inanspruchnahme von Beratungsangeboten	Welle 8			Welle 10		
	M	F	Ges. <sup>3</sup>	M	F	Ges.
Mind. ein Beratungsangebot	14,0 % (343)	19,8 % (565)	17,1 % (909)	13,6 % (287)	19,0 % (480)	16,5 % (768)
Kein Beratungsangebot	86,0 % (2.109)	80,2 % (2.294)	82,9 % (4.403)	86,4 % (1.831)	81,0 % (2.041)	83,5 % (3.872)
Gesamt (gültige Antworten)	100 % (2.452)	100 % (2.859)	100 % (5.312)	100 % (2.118)	100 % (2.521)	100 % (4.640)

Datenbasis: pairfam, Welle 8 und 10, eigene Berechnung.

Im Hinblick auf Alter und Bildungsjahre lassen sich keine Unterschiede feststellen, während sich in größeren Gemeinden eine etwas höhere Inanspruchnahme findet. Der Anteil der Befragten, die Beratungsangebote nutzen, fällt in Gemeinden mit mehr als 50.000 Einwohnern leicht höher aus: (17 %) als in kleineren Gemeinden (14 %; sig. auf 5 % Niveau).

Fokussiert man sich auf Online-Angebote, stellt man fest, dass diese nur von einer kleinen Anzahl der Befragten genutzt werden. In Welle 8 hatten 61 Befragte diese Kategorie angegeben, in Welle 10 lediglich 41. Diese Zahlen entsprechen unter einem Prozent der Gesamtstichprobe und 5-7 % der Nutzerinnen und Nutzer von Beratungsangeboten.

Angesichts der kleinen Fallzahl beschränken sich die Analysen der Inanspruchnahme von Online-Beratungsangeboten auf einfache Mittelwertunterschiede hinsichtlich einiger soziodemografischen Merkmale. Insbesondere fokussieren wir uns auf Merkmale, die oft mit einer technischen Affinität einhergehen, wie etwa Alter, Geschlecht und Bildung. Darüber hinaus analysieren wir den Zusammenhang mit der Gemeindegröße, da

Einwohnerinnen und Einwohner der ländlichen Regionen immer noch über langsamere und unzuverlässigere Internetinfrastrukturen verfügen.

Vergleicht man das Alter der Nutzerinnen und Nutzer von Online-Angeboten mit dem von Nutzenden anderer Angebotsformate, lässt sich feststellen, dass die erste Gruppe wesentlich jünger als die zweite ist. Das Durchschnittsalter liegt unter Nutzerinnen und Nutzern von Online-Angeboten etwa fünf (bzw. in Welle 10 vier) Jahre unter dem der Nutzerinnen und Nutzer anderer Angebotsformate.

**Tabelle 2: Durchschnittsalter (in Jahren) der Nutzerinnen und Nutzer von Online-Angeboten und anderen Angebotsformaten.**

Angebotsformat	Welle 8	Welle 10
Online-Angebote	29,0 (CI 95 %: 27,0-30,9)	32,4 (CI 95 %: 30,0-34,9)
Andere Angebotsformate	34,0 (CI 95 %: 33,5-36,6)	36,3 (CI 95 %: 35,7-38,6)

Datenbasis: pairfam; Befragte der Welle 8 bzw. Welle 10, die in den zwei Jahren vor dem Interview irgendein Beratungsangebot in Anspruch genommen hatten (eigene Berechnung).

Die Nutzergruppen von Online-Angeboten und persönlichen Beratungsangeboten unterscheiden sich nicht signifikant nach dem Geschlecht. Auch hinsichtlich der Bildung (festgemacht an der Anzahl von Jahren im Bildungssystem) zeigen sich weder in Welle acht noch in Welle zehn signifikante Unterschiede.

Hinsichtlich der Gemeindegröße lassen sich anhand der Daten der achten Welle signifikante Unterschiede feststellen: Befragte aus Gemeinden mit mehr als 50.000 Einwohnern machen 93 % der Nutzerinnen und Nutzer von Online-Angeboten aus, während sie unter den Nutzerinnen und Nutzern anderer Formate nur 80 % darstellen. Der Unterschied ist in Welle 10 allerdings geringer (85 vs. 78 %) und erreicht nicht mehr das Signifikanzniveau. Angesichts der kleinen Fallzahl sollte man diese Annäherung nicht überbewerten, aber es scheint, als ob die regionalen Disparitäten in diesem Punkt leicht abgenommen hätten.

**Tabelle 3: Anteil der Befragten, die in Gemeinden mit mehr als 50.000 Einwohnern leben, unter den Nutzerinnen und Nutzern von Online-Angeboten und anderen Angebotsformaten.**

Anteil in Städten mit 50.000+ Einw.	Welle 8	Welle 10
Online-Angebote	93,4 % (CI 95 %: 87,2-99,7 %)	85,3 % (CI 95 %: 74,4-96,3 %)
Andere Angebotsformate	79,3 % (CI 95 %: 76,6-82,1 %)	77,5 % (CI 95 %: 74,5-80,6 %)

Datenbasis: Befragte der Welle 8 bzw. Welle 10 von pairfam, die in den zwei Jahren vor dem Interview irgendein Beratungsangebot in Anspruch genommen hatten (eigene Berechnung).

### **Inanspruchnahme von Beratungsangeboten wegen Problemen bei Partnerschaft und Sexualität**

In den folgenden Analysen verschieben wir den Fokus auf die Gründe für die Inanspruchnahme von Angeboten und konzentrieren uns dabei auf die Antworten, ob Partnerschaft und Sexualität Grund für die Beratung waren oder ob andere Gründe ausschlaggebend waren.

Bezogen auf die Gesamtstichprobe haben etwa 4 % aller Befragten aufgrund von Problemen in der Partnerschaft oder Sexualität eine Beratung in Anspruch genommen. Unter denjenigen Befragten, die irgendein Beratungsangebot verwendet haben, hat sich allerdings fast jede vierte aus solchen Gründen beraten lassen. Damit waren Partnerschaft und Sexualität in Welle 8 der vierthäufigste Grund für eine Beratung, nach Belastung der seelischen Gesundheit (43 %), Beruf/Schule (32 %) und Lebenskrise (32 %). In Welle 10 belegt das Thema Partnerschaft und Sexualität Rang fünf. Der Unterschied zwischen den zwei Wellen liegt bei Beeinträchtigung der körperlichen Gesundheit: Dieser Grund wurde in Welle 10 von 24 % der Befragten genannt und somit etwas öfter als Partnerschaft und Sexualität.

**Tabelle 4: Anteil der Befragten, die wg. Problemen in der Partnerschaft oder Sexualität ein Beratungsangebot in Anspruch genommen haben, unter allen Befragten, die ein Angebot genutzt haben.**

Grund für die Beratung	Welle 8	Welle 10
Partnerschaft und Sexualität	24.8 % (218)	22.3 % (169)
Andere Gründe	75.2 % (662)	77.7 % (590)
Gesamt <sup>3</sup>	100.0 % (880)	100.0 % (759)

Datenbasis: pairfam Welle 8 und 10. (eigene Berechnung)

Wenn wir Zusammenhänge mit soziodemografischen Indikatoren untersuchen wollen, ist anzumerken, dass sich diese Analysen auf relativ stabile Merkmale beschränken sollen, um belastbare Aussagen zu ermöglichen, da wir den genauen Zeitpunkt der Beratung nicht kennen. Einbezogen wurden die Bildung, das Alter und Geschlecht der Befragten, das Vorhandensein von Kindern und die Gemeindegröße. Verglichen wurden drei „Nutzergruppen“: (1) Befragte, die Beratung zu Partnerschaftsproblemen und Sexualität genutzt haben, (2) Befragte, die Beratung zu anderen Themen in Anspruch genommen haben, und (3) Befragte, die keine Beratung in Anspruch genommen haben.

Im Hinblick auf Bildung, Alter und Geschlecht lassen sich keine signifikanten Unterschiede zwischen den drei Nutzergruppen feststellen. Auch Unterschiede hinsichtlich von Kindern sind begrenzt.

In Welle 8 hatten etwas mehr Befragte mit Kindern eine solche Beratung in Anspruch genommen, allerdings ließ sich diese Tendenz in Welle 10 nicht bestätigen.

<sup>3</sup> Einige Befragte haben die Frage über Gründe verweigert und wurden aus den Analysen ausgeschlossen, weshalb die Anzahl der hier ausgewerteten Fälle geringer ist als die Zahl der Nutzer von Angeboten in Tabelle 1.

**Tabelle 5: Anteil der Befragten mit Kindern unter den drei Nutzergruppen (Beratung zur Partnerschaft und Sexualität, Beratung zu anderen Themen, keine Beratung).**

Anteil mit Kindern	Welle 8	Welle 10
Beratung zur Partnerschaft und Sexualität	61,9 % (CI 95%: 55,47 – 68,39)	58,0 % (CI 95%: 50,52 – 65,45)
Beratung nur zu anderen Themen	41,4 % (CI 95%: 37,63 – 45,15)	49,5 % (CI 95%: 45,45 – 53,53)
Keine Beratung	51,5 % (CI 95%: 50,0 – 52,94)	55,7 % (CI 95%: 54,17 – 57,30)

Datenbasis: pairfam Welle 8 und 10. (eigene Berechnung)

Hinsichtlich des Anteils der Verteilung nach Gemeindegröße stellen wir fest, dass die Befragten aus mittelgroßen und großen Gemeinden nach wie vor unter den Beratungsnutzenden überrepräsentiert sind. Allerdings ist der Unterschied nur unter den Nutzerinnen und Nutzern von sonstigen Angeboten signifikant, nicht unter denen, die über Partnerschaft und Sexualität ein Beratungsangebot in Anspruch genommen haben. Dieses Ergebnis ist aber nicht leicht zu deuten, da es stark mit der Verfügbarkeit solcher Angebote zusammenhängt. Die regionale Verteilung der Beratungsstellen erleichtert den Zugang für die städtische Bevölkerung, während auf dem Land Beratungsstellen rarer und für viele Interessierte nur mit einem gewissen Aufwand erreichbar sind. Wenn wir davon ausgehen, dass die Beratungsbedarfe je nach Wohnlage nicht unterschiedlich ausfallen, deuten die Ergebnisse auf eine geringere Versorgung der Bevölkerung in kleineren Gemeinden hin.

**Tabelle 6: Anteil der Befragten, die in Gemeinden mit mehr als 50.000 Einwohnern leben, unter Befragten, die keine Beratung, Beratungen zur Partnerschaft und Sexualität oder Beratungen zu anderen Themen in Anspruch genommen haben.**

Anteil in Städten mit 50.000+ Einw.	Welle 8	Welle 10
Keine Beratung	72,96 (CI 95%: 71,65 - 74,27)	73,34 (CI 95%: 71,95 - 74,73)
Beratung nur zu anderen Themen	81,24 (CI 95%: 78,26 - 84,22)	78,23 (CI 95%: 74,89 - 81,57)
Beratung zur Partnerschaft und Sexualität	78,90 (CI 95%: 73,47 - 84,33)	76,92 (CI 95%: 70,55 - 83,30)

Datenbasis: pairfam Welle 8 und 10. (eigene Berechnung).



## 3.6 Zusammenfassung

Die meisten Menschen halten auch heute die Paarbeziehung für eine bedeutsame Quelle von Zufriedenheit und Lebensqualität. Jedoch zeigt sich, dass dieses Ideal in der Realität nicht von allen erfüllt werden kann. Eine Paarbeziehung kann heutzutage nicht mehr ohne Weiteres mit einem langfristigen Lebensmodell gleichgesetzt werden (Kapitel 3.1). Die elterliche Paarbeziehung bildet jedoch den „Dreh- und Angelpunkt des familiären Funktionierens“ (Zemp und Martensen 2020, S. 5). Bricht diese oder ist sie von anhaltenden Spannungen geprägt, können sich negative Konsequenzen sowohl für das Paar, als auch im Zusammenhang mit dem Familienklima und dem Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen ergeben (Kapitel 3.2). Eine Unterstützung von Paaren scheint relevant, um diesen vielschichtigen und weitreichenden körperlichen, psychosozialen und materiellen Folgen entgegenzuwirken. Außerdem wäre es sinnvoll, frühzeitig das positive Potenzial von Paarbeziehungen zu fördern, um auch den negativen Folgen präventiv vorzubeugen. Für ein bedarfsgerechtes Angebot scheinen unter anderem folgende Zielsetzungen relevant (Kapitel 3.3):

- a. Generierung eines breiten öffentlichen Bewusstseins für die Beziehungspflege und für die Stärkung der Beziehungsqualität,
- b. Erleichterung des Zugangs durch niederschwellige sowie frühzeitige – und somit rechtzeitige – Angebote, um Negativspiralen oder fortschreitende Konfliktstadien zu verhindern,
- c. Sensibilisierung für die Unterscheidung zwischen leichtfertigen und erforderlichen Trennungen sowie Etablierung einer situationsgerechten Unterstützung, auch im Falle einer Trennungsbegleitung oder Akutversorgung für Familien, die bereits durch Trennung betroffenen sind,
- d. Erleichterung des Umgangs mit gestiegenen gesellschaftlichen und partnerschaftlichen Anforderungen sowie der gemeinsamen Bewältigung von externem Stress,
- e. Berücksichtigung der Bedarfe unterschiedlicher Zielgruppen, insbesondere auch gezielte Unterstützung unterversorgter und vorbelasteter Personengruppen,
- f. Sensibilisierung für und Bereitstellung von qualitätsgesicherten Angeboten als Alternative zu Online-Angeboten mit mangelnder oder geringer Qualitätssicherung.

Online- und Offline-Formate bergen unterschiedliche Chancen, haben aber auch Grenzen. In der Regel liegen die Chancen der Online-Formate insbesondere in der flexiblen und kostengünstigen Nutzung sowie im niederschweligen Zugang. Sie können daher dazu beitragen, das öffentliche Bewusstsein und die frühzeitige Intervention für das Beziehungsengagement zu fördern. Offline-Angebote hingegen scheinen eher geeignet zu sein, wenn es

sich um eine intensivere und individuellere Herausforderung des Paares sowie um fortgeschrittene oder mit Eskalation verbundene Problemkonstellationen handelt. Aber auch Risiken beider Formate sind zu nennen – im Online-Bereich insbesondere der Schutz hochsensibler Daten, technische Probleme sowie eine relativ hohe Abbruchquote. Im Offline-Bereich sind die höheren Barrieren und Hemmschwellen zu nennen, ebenso wie höhere Kosten und die Orts- sowie Zeitgebundenheit. Dabei sind die beiden Formate weniger in Konkurrenz zueinander zu sehen, sondern können sich durch eine sinnvolle Verzahnung ergänzen und zu Synergieeffekten führen: Beispielsweise in Form einer begleitenden Nutzung eines Online-Programms zu einer Face-to-Face-Beratung (Kapitel 3.4).

## 4. Angebotslandschaft

Im folgenden Kapitel werden, insbesondere auf Basis der geführten Experteninterviews, die Ansatzpunkte der unterschiedlichen Angebotsformen für Paare beschrieben (Kapitel 4.1). Die recherchierten Formate und Angebote werden sodann anhand einer zweidimensionalen Systematisierung verortet und beschrieben. Exemplarische Angebote werden näher beleuchtet. Der Fokus liegt hierbei auf den onlinebasierten Paarprogrammen (Kapitel 4.2). Daran anschließend werden Lücken und Entwicklungspotenziale der derzeitigen Angebotslandschaft in Deutschland benannt (Kapitel 4.3) und das Kapitel abschließend zusammengefasst (Kapitel 4.4).

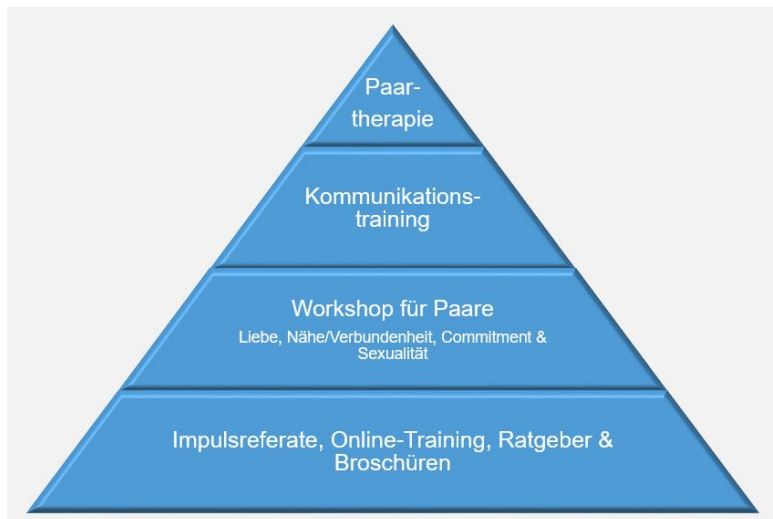
### 4.1 Ansatzpunkte im Paargeschehen

Unterstützungsangebote können in Phasen unterschiedlicher Problembelastung ansetzen und hierbei aufeinander aufbauen. Beispielhaft lässt sich dies an den Elementen bzw. einzelnen Angeboten des Programms Paarlife® illustrieren, das in der Schweiz von Guy Bodenmann entwickelt wurde. Um eine Übersicht der unterschiedlichen Angebote in ihren Ansatzpunkten darzustellen, kann auf der Webseite von Paarlife® ein pyramidenförmiges Verortungsschema eingesehen werden (Abb. 1). Die aufeinander aufbauenden Angebote nehmen in ihrem Umfang und ihrer Intensität zu und können somit bedarfsgerechte Ansatzpunkte für Paare bieten. So können Ratgeber in Buchform sowie webbasierte Formate (z. B. die Online-Version von Paarlife®) als eine Art niederschwellige ‚Eintrittskarte‘ in den Unterstützungsprozess fungieren und den späteren Einstieg in die Paartherapie bzw. -beratung ebnen (Interview – Bodenmann, S. 4, Z. 36f. & S. 5, Z. 35ff.). Dabei ist zu bedenken, dass diese niederschweligen Angebote der Basisstufe, wie z. B. rein informierende Materialien, ein erster Schritt sein können, um die Paare gezielt für Beziehungsthemen und Möglichkeiten der Stärkung ihrer Paarbeziehung sensibilisieren zu können (Interview – Bodenmann, S. 5, Z. 35ff.).

In der zweiten und dritten Stufe sind Workshops (u.a. Impulsvorträge) sowie ein intensives Kommunikationstraining in kleinen Gruppen im Face-to-Face-Bereich verortet („Angebote» Paarlife®“, o. J.). Hierbei ist die Auseinandersetzung bereits intensiver als auf Stufe 1. Betroffene Paare können in der Gruppe zusammenkommen und sich spezifischen Rat einholen. Dabei ist es auch möglich, dass der verstärkte persönliche Kontakt zu qualifizierten Workshop-Verantwortlichen den Weg zu einer Paartherapie ebnet. Diese drei untersten Ebenen können nach Bodenmann (2013b) als präventive Angebote

zur Stärkung der Partnerschaft bezeichnet werden. Erst bei fortgeschrittener Problematik bzw. einem intensiveren Veränderungsbedarf (Spitze der Pyramide) ist eine Paartherapie indiziert, bei der umfassend auf die Ratsuchenden sowie deren individuelle Situation eingegangen werden kann.

### **Abbildung 1: Übergreifende Systematisierung und Einordnung der Paarlife®-Angebote.**



Internetquelle: <https://www.paarlife.ch/angebote/>

Williamson, Trail, Bradbury und Karney (2014) zeigten in ihrer Untersuchung, dass Personen, die bereits an frühzeitigen präventiven Beziehungskursen teilnahmen, auch später eine höhere Wahrscheinlichkeit aufwiesen, eine Paartherapie in Anspruch zu nehmen. Dadurch können niederschwellige Angebote eine Art ‚Zugangspforte‘ bzw. ein ‚Eintrittsticket‘ darstellen, um erste ‚gute‘ Erfahrungen zu sammeln und späteren potenziellen Hürden entgegenwirken (auch Interview – Bodenmann S. 5, Z. 30ff.). Roesler (Interview – S. 20, Z. 34ff.) weist überdies auf den Mehrwert der Verzahnung von unterschiedlichen Hilfsangeboten hin: Ein niederschwelliges Angebot kann zu einem ersten Kontakt mit einer realen Fachperson führen, die bei Bedarf auch eine persönliche Empfehlung aussprechen kann, eine Beratungsstelle aufzusuchen. Folglich wären niederschwellige Präventionsangebote eine Chance, dass „Fachpersonen überhaupt in einen Kontakt mit belasteten Paaren kommen und denen dann gezielt Angebote machen können“ (Interview – Roesler, S. 16, Z. 44ff.).

Das Verortungs-Konzept der Paarlife®-Angebote veranschaulicht zudem, dass es nicht darum gehen kann, ein einzelnes Paarangebot als eine Universallösung – nach dem Prinzip ‚One size fits all‘ – anzubieten (auch Interview – Roesler, S. 28, Z. 9ff.). Es geht vielmehr darum, Personen Gelegenheiten und Wege aufzuzeigen, ein für sie passendes Angebot aus dem Pool an Möglichkeiten

ausfindig zu machen und dieses gewinnbringend für sich zu nutzen. Insbesondere in Deutschland sind solche Angebote von essentieller Bedeutung, da hier bisher bei paarbezogenen Unterstützungsangeboten eine seitens der Fachpraxis passive ‚Komm-Struktur‘ gelebt wird (Roesler 2015b). Das heißt, dass die Angebote in der Regel nicht aktiv an die Ratsuchenden herangetragen werden, sondern von ihnen selbstständig recherchiert, gefunden und eingeschätzt werden müssen. „EPL, KEK und KOMKOM [...] – das ist ein tolles Angebot, aber es ist halt eine reine Komm-Struktur. Ja? Also wer da irgendwie nicht drüber stolpert, der komm da eigentlich nicht drauf“ (Interview – Roesler, S. 5, Z. 42ff.).

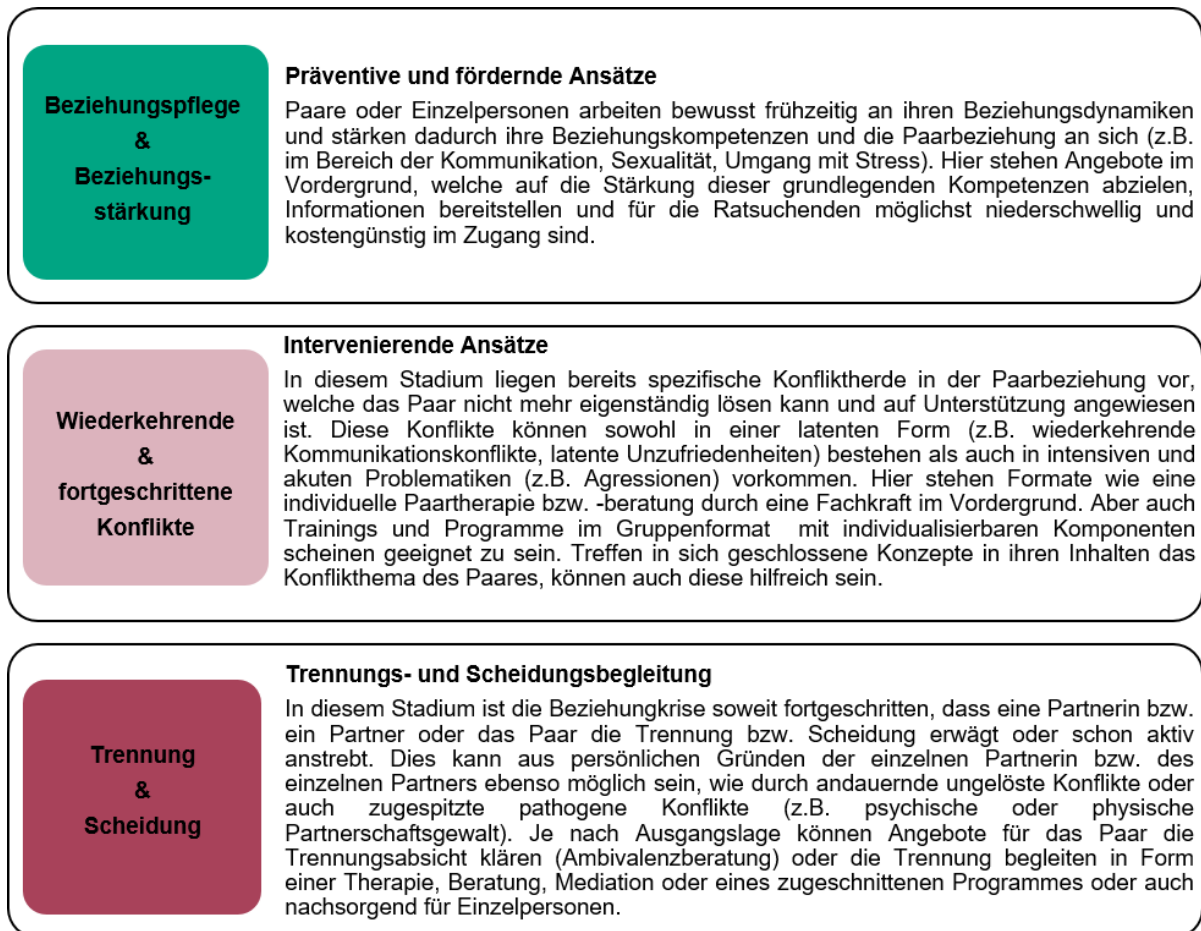
Daher scheint es wesentlich, dass Paare – wenn sie aktiv nach Unterstützung suchen – zumindest auf ein strukturiertes Feld treffen, das von ihnen hinsichtlich Qualität und Zweckdienlichkeit autonom eingeschätzt werden kann. Eine wesentliche Strukturierungsmaßnahme ist dabei, die Möglichkeiten, Chancen aber insbesondere auch Grenzen von unterschiedlichen Angeboten transparent zu halten. Außerdem scheint es ebenso bedeutsam, dass Ratsuchende über Hilfsangebote informiert und bei Bedarf auch bereit sind, externe Unterstützungsleistungen anzunehmen. Dabei geht es weniger darum, Paaren eine punktuelle und einmalige Unterstützung anzubieten, sondern fortlaufend Optionen bereit zu stellen, die sowohl vielfältige Thematiken beinhalten als auch zu unterschiedlichen Zeitpunkten im Paargeschehen genutzt werden können. Aufgrund der hohen Komplexität der Paardynamiken können im Folgenden unterschiedliche Stadien und Ansatzpunkte nur idealtypische skizziert werden. Hiernach kann davon ausgegangen werden, dass Paarbeziehungen in der Regel über einen gewissen Zeitraum gut funktionieren und bereichernd erscheinen, bis nach und nach vermehrt Konflikte auftreten, welche häufig zu einer Distanzierung und teils später auch zum Bruch führen. Ab einem bestimmten Zeitpunkt ist das Paar kaum noch in der Lage, diese unterschweligen Mechanismen ihrer Konflikte aufzudecken, da diese häufig auch mit einem eskalierenden Potenzial verbunden sind (vgl. Interview – Revenstorf, S. 3, Z. 15ff. & S. 4, Z. 17ff.). Vor diesem Stadium, in dem sich Konflikte nach und nach vermehren, können jedoch selbstgesteuerte und edukative Ansätze durchaus zielführend sein. Jedoch findet die frühzeitige Inanspruchnahme von Paarangeboten eher selten, wenn überhaupt statt (Hahlweg und Bodenmann 2003; Georgia und Doss 2013; Williamson et al. 2014). Sobald die ersten Schwierigkeiten eintreten und die erlebten Anspannungen zunehmen, steigt analog auch die Motivation, aktiv zu werden (Interview – Bodenmann, S. 22, Z. 2f.).

„Es ist immer eine Frage des Leidensdrucks, ob jemand Angebote in Anspruch nimmt oder nicht: Ohne Leidensdruck passiert nichts, nur unter Leidensdruck wird man aktiv... Und dann gibt’s natürlich das Gegenbeispiel, das Zähneputzen. Wir putzen uns regelmäßig die Zähne, bevor sie bereits von Karies und Fäulnis befallen sind. Was zeigt uns dieses Beispiel? Dass wir, wie bei der Hygiene, bei Paaren das

Bewusstsein schaffen müssen, dass sie ihre Beziehung täglich pflegen müssen, bevor sich Krisen einstellen und sie sich im Alltag entfremdet haben und unzufrieden sind. Es braucht den Leidensdruck nicht, wenn man ein allgemein akzeptiertes Verständnis und Bewusstsein für die Notwendigkeit der Prävention bei Paaren schafft.“ (Interview – Bodenmann, S. 22, Z. 3ff.)

Generell geht es nicht darum, dass jedes Paar einen Kurs absolvieren ‚muss‘, um beziehungsfähig zu sein, sondern, dass Unterstützung und Begleitung verfügbar sind, sofern sie als erforderlich erachtet oder gewünscht werden (Interview – Bodenmann, S. 33, Z. 10ff.). Da die Inanspruchnahme von präventiven Angeboten zwar vielversprechend scheint, aber bisher von den Paaren – wie dargestellt – noch kaum genutzt wird, bedarf es unterschiedlicher Ansätze im Paargeschehen, um die Paare in der jeweiligen Situation bedarfsgerecht unterstützen zu können. In anderen Worten: Ein Paar, das sich für eine Trennung entschieden hat, wird andere Angebote brauchen als ein Paar, welches beispielsweise die Beziehung pflegen und stärken möchte. Während der Internetrecherche zur vorliegenden Bestandsaufnahme sowie durch die Interviews mit den Expertinnen und Experten konnten drei wesentliche Beziehungsstadien identifiziert werden, an denen unterstützende Angebote ansetzen können (siehe Abbildung 2): (1) Fördernde und präventive Angebote für die Beziehungspflege und Stärkung, (2) Intervenierende Angebote z. B. bei manifest gewordenen Konflikten, (3) Begleitung bei Trennung und Scheidung. Dabei ist zu beachten, dass es auch zwischen diesen Ansatzpunkten relevante Angebote geben kann. So nennt beispielsweise Hahlweg (Interview – S. 8, Z. 37ff.) die ‚Ambivalenz-Hilfe‘ für Paare, die noch unentschlossen sind, sich für oder gegen eine Auflösung der Beziehung zu entscheiden. In der vorliegenden Bestandsaufnahme lag der Fokus auf den präventiven und intervenierenden Angeboten.

## Abbildung 2: Ansatzpunkte für Unterstützungsangebote im Paargeschehen



Quelle: eigene Darstellung nach Pils (2020)

## 4.2 Überblick über die Angebotslandschaft

Das Feld von Unterstützungsangeboten für Paare ist, wie bereits angedeutet, komplex und teils undurchsichtig. So stellen zwar insbesondere kirchliche Träger starke Versorgungsnetzwerke bereit, was auch auf eine lange Tradition kirchlicher Beratungsstellen zurückzuführen ist. Je nach Region sind diese jedoch unterschiedlich organisiert und ausgebaut. Insbesondere im Hinblick auf niedergelassene Paartherapeutinnen und Paartherapeuten fehlen jedoch verlässliche Daten (Interview – Roesler S. 4, Z. 12ff.). Dies ist zumindest teilweise darauf zurückzuführen, dass sich ‚Expertinnen und Experten‘ in diesem Bereich mit unterschiedlichsten ungeschützten Begriffen betiteln. Dieses Phänomen verstärkt sich im Blick auf den Online-Bereich nochmals enorm. Um die Komplexität zu reduzieren, werden im Folgenden zwei

Möglichkeiten zur Systematisierung angeboten. Zunächst fokussieren wir auf die Online-Angebote und betrachten Variationen der Interaktivität (Kapitel 4.2.1). Anschließend verorten wir die Angebote mit breiterem Blick, auch unter Einbezug von Offline-Formaten, im Koordinatenkreuz von Konzept- vs. Klientenorientierung einerseits und erlebte Anonymität vs. persönlicher Nähe andererseits (Kapitel 4.2.2).

## 4.2.1 Online-Angebote zwischen Interaktivität und Edukation

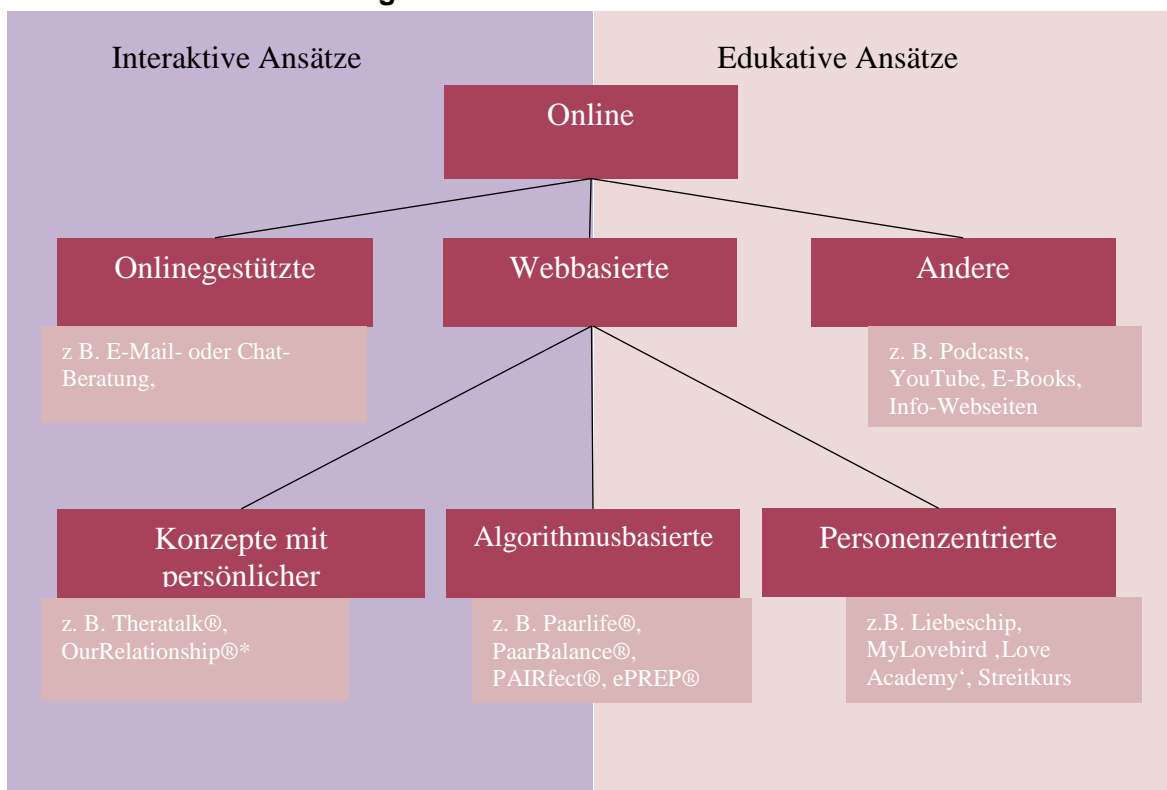
Grundlegend lassen sich die recherchierten Online-Angebote danach unterscheiden, ob Nutzende während des Angebots selbst aktiv werden können oder eher als passive Nutzende auftreten. Sofern Ratsuchende selbst aktiv auftreten, zeigt sich dies meist in einer *Interaktion*, durch einen persönlichen Kontakt zu Beratenden (z. B. Online-Beratung) oder basierend auf einem Algorithmus (z. B. Diagnostiktests mit automatisierten Feedback). Werden hingegen die Lehrinhalte in einer Art ‚Frontalunterricht‘ durch unterschiedliche Kanäle (z. B. Text oder Video) vermittelt, bleiben die Nutzenden vorrangig passiv. Diese Angebote können als ‚edukativ‘ beschrieben werden (z. B. Podcasts oder reine Informationswebseiten). Die Unterscheidung zwischen interaktiven und edukativen Ansätzen ist in Abbildung 3 anhand eines Strukturbaums dargestellt. Dieser ist angelehnt an das Strukturierungskonzept von Barak, Klein und Proudfoot (2009), das sich auf die grundlegende Strukturierung genereller psychologischer Online-Angebote bezieht.

Unter *webbasierter Intervention* sind in sich geschlossene Online-Konzepte zu verstehen, zu denen meist ein Zugang erworben werden muss und deren Ziele bereits spezifischer definiert sind. Insbesondere drei Unterkategorien lassen sich voneinander abgrenzen: (1) *Konzepte mit persönlicher Unterstützung*, bei denen es möglich ist persönliche Beratungskontakte in Anspruch zu nehmen. Diese Angebote sind in der Regel durch den persönlichen Kontakt verstärkt interaktiv. Diese Möglichkeit bietet beispielsweise das Konzept Theratalk® durch den Online-Therapie-Baustein. Auch das englischsprachige Programm OurRelationship® beinhaltet im Konzept Coaching-Kontakte. Allerdings sind diese, wie auf der Webseite einsehbar, momentan nur bei Studienteilnahme möglich (Stand Januar 2020). (2) *Algorithmusbasierte Programme*, die als Kernelement automatisierte Rückmeldungen durch Partnerschaftstest oder interaktive Tools beinhalten, welche den Nutzenden aktiv werden lassen (z. B. Teilen von Inhalten mit der Partnerin bzw. dem Partner, Diagnostiktests mit Feedback). Diese können je nach Angebotskonzept mehr oder weniger interaktiv gestaltet sein. Hierunter fallen Programme wie PaarBalance®, ePREP®, PAIRfect® oder Paarlife®. (3) *Personenzentrierte Lehrvideos bzw. Kurse*, die häufig vergleichbar sind mit einem ‚Frontalunterricht‘ und meist themenspezifisch (z. B. ‚Streitkurs‘) stark an die referierende Person gebunden



sind. Diese Kurse sind in der Regel edukativ ausgerichtet, es besteht jedoch teilweise die Möglichkeit, durch Kommentarfunktionen, mit anderen Personen in Kontakt zu kommen und sich auszutauschen. Hierunter fallen insbesondere von Privatpersonen durchgeführte Kurse, wie z.B. Liebeschip oder auch die LoveAcademy von Mylovebird. Zugänge sind nach dem Erwerb entweder unbegrenzt oder temporär freigeschaltet.

**Abbildung 3: Systematisierungsmöglichkeit der Online-Paarangebote**



*\*Persönlicher Beratungskontakte bei OurRelationship® derzeit nur während Studienteilnahme verfügbar, Stand Januar 2020*

Quelle: Eigene Darstellung nach Pisl (2020) angelehnt an Barak, Klein und Proudfoot (2009)

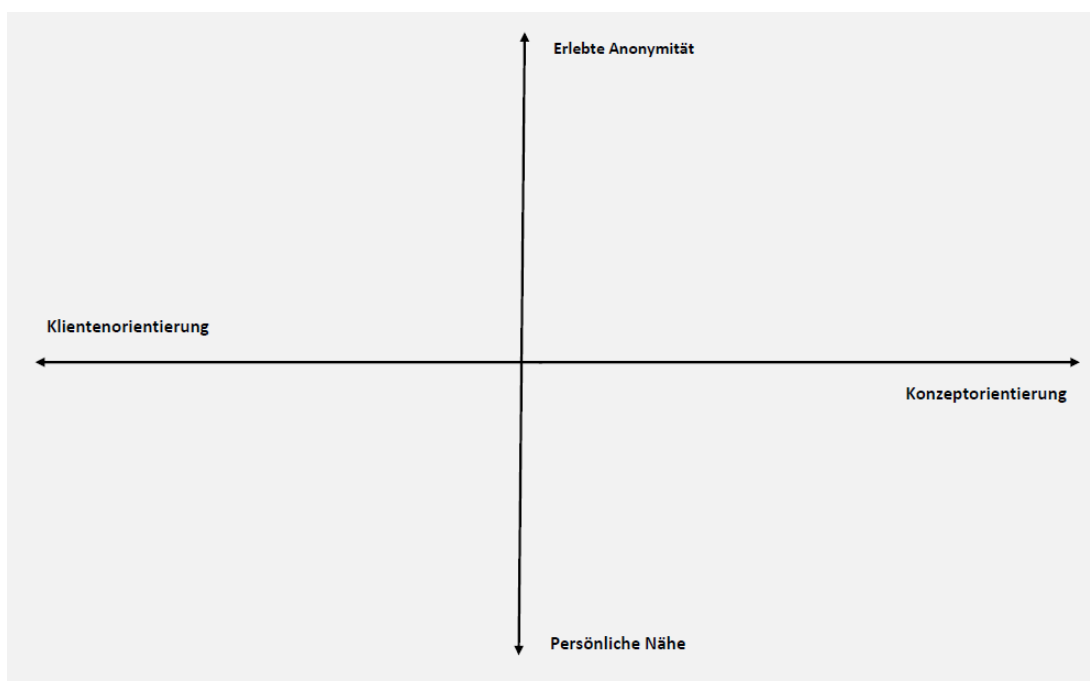
## 4.2.2 Systematisierung der Angebotslandschaft

Nachfolgend wird anhand eines ‚Dreischritts‘ die Angebotslandschaft im Bereich der Paarangebote skizziert. In einem Koordinatensystem, das sich an zwei – in der Literatur bekannten – Dimensionen orientiert, werden in einem ersten Schritt Online- wie Offline-Formate eingeordnet. Darauffolgend werden, ebenfalls im Koordinatensystem, diesen ‚Formathüllen‘ konkrete Angebote zugeordnet. Um der Vielfalt der Angebote gerecht zu werden,

werden diese weiterhin in wesentlichen Kategorien vergleichend beschrieben. Abschließend werden auf der Inhaltsebene die deutschsprachigen Online-Paarprogramme in detailreichen Angebotsprofilen dargestellt. Ergänzend finden sich auch reduzierte Angebotsprofile der englischsprachigen Vorreiterprogramme OurRelationship® und ePREP®.

In Abbildung 4 findet sich das Grundgerüst des Koordinatensystems, in das die Formate und Angebote verortet werden sollen. Die erste Dimension des Konzeptes ist angelehnt an Berger und Krieger (2018) und differenziert zwischen ‚persönlicher Nähe‘ und ‚erlebter Anonymität‘. Die Angebote werden dahingehend unterschieden, ob die Nutzenden einerseits eine subjektiv hohe Anonymität erleben, oder andererseits, zum Beispiel im persönlichen Kontakt, eine höhere persönliche Nähe zwischen Ratsuchenden und Beratenden, Trainerinnen bzw. Trainern oder Therapeutinnen bzw. Therapeuten vorhanden ist. Im Folgenden wird sich zeigen, dass sich die meisten Online-Angebote im Vergleich zu den Offline-Angeboten stärker am Pol der erlebten Anonymität verorten lassen können. Dies spiegelt das Gefühl wider, im Internet quasi anonym agieren und in den entsprechenden Angeboten mit einem Pseudonym auftreten zu können.

**Abbildung 4: Strukturierung des Feldes – Strukturzugang.**



Eigene Darstellung nach Pils, Hudelmayer, Heitkötter (2019); Dimensionen angelehnt an Westphal (2012) und Berger und Krieger (2018)

Die zweite Dimension nach Westphal (2012) unterscheidet die Formate bzw. Angebote nach der jeweiligen Ausprägung der Konzept- und Klientenorientierung. Demnach wird unterschieden, inwieweit ein bestimmtes

Beratungsangebot auf die individuelle Lage der Nutzenden eingehen kann (Klientenorientierung) oder ob das Angebot eine eher generalistische Unterstützung für viele Menschen, unabhängig von deren persönlichen Lebenslagen und Konfliktsituationen, bereitstellen kann (Konzeptorientierung). Um auf Ratsuchende individuell eingehen zu können, ist der persönliche Beratungskontakt von Vorteil. Jedoch sind diese Angebote durch die begrenzten personellen Ressourcen in ihrer Versorgungskapazität beschränkt. Bei einer ausgeprägten Klientenorientierung ist daher der Beratungsprozess in der Regel zwar individuell anpassbar, jedoch können weniger Menschen gleichzeitig versorgt werden. Standardisierte Angebote hingegen, die auf einem feststehenden Konzept basieren (z. B. Durchlauf einzelner Themenmodule), sind in ihrem Verlauf weniger individualisierbar, da in der Regel der Raum für die individuelle Lebensbiografie und Beziehungsdynamik nur rudimentär gegeben ist. Diese Online-Angebote können jedoch viele Menschen gleichzeitig erreichen, da häufig ein breites Themenspektrum bedient wird und sie gleichsam nicht von persönlichen Beratungskontakten abhängen.

Insgesamt sind daher Angebote mit persönlichem Beratungskontakt eher klientenorientiert und können im Verlauf flexibel auf die Bedürfnisse der Ratsuchenden angepasst werden, sind aber in ihrer personellen Kapazität begrenzt. Standardisierten Angebote hingegen, die unabhängig von Beratungskontakten in Eigenregie durchgeführt werden, sind zwar flexibler in der Nutzung (keine Terminbindung bzw. Wartezeit), können jedoch inhaltlich wenig an individuelle Bedarfslagen angepasst werden. Diese Programme können theoretisch eine breite Masse von Ratsuchenden versorgen.

#### **4.2.2.1 Verortung der Angebotsformate**

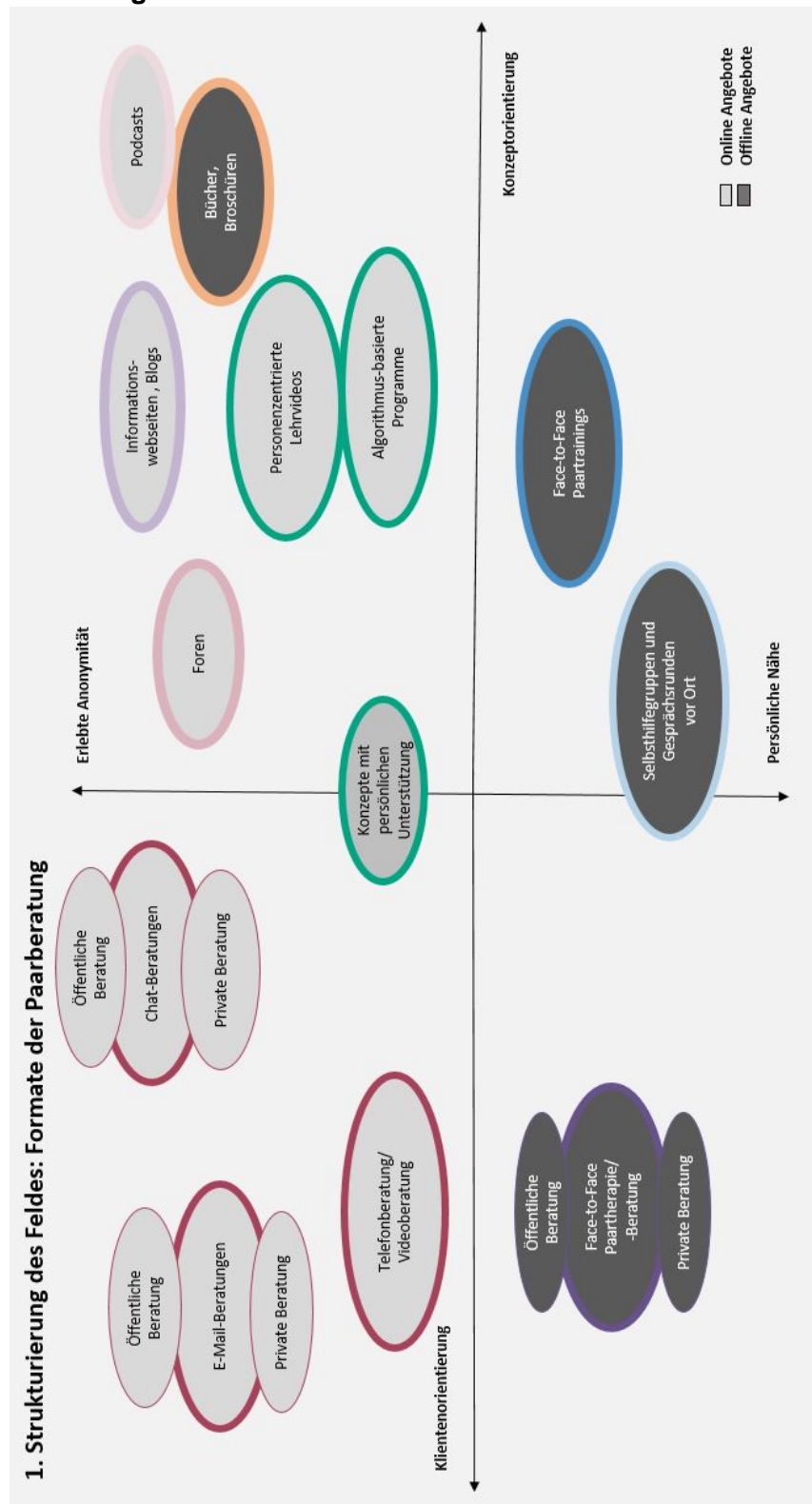
Die Angebotslandschaft ist nicht nur sehr vielfältig, sondern aufgrund unzähliger privater und institutioneller Angebote ausgesprochen unübersichtlich und schwierig zu strukturieren. Insbesondere im Online-Bereich zeigt sich, wie bereits erwähnt, ein hochkomplexes und dynamisches Feld. Es besteht unseres Wissens derzeit weder eine offizielle Regulierung des Angebotsmarktes noch eine gültige und übergreifende Regulierung der Angebotsbegriffe (z. B. Paartherapie). Um eine Einschätzung des Feldes und einen ersten Überblick zu ermöglichen, werden nachfolgend Angebote, die eine ähnliche Struktur aufweisen, gebündelt und in Formaten dargestellt. Diese sollen in einem ersten Schritt in das oben beschriebene Koordinatensystem verortet werden, bevor in einem zweiten Schritt diesen ‚Formathüllen‘ beispielhaft konkrete Angebote zugeordnet werden. Eine entsprechende Farbgebung soll die jeweilige Zuordnung zwischen Formaten und konkreten Angeboten in Abbildung 5 und Abbildung 6 erleichtern. Im dritten Schritt werden überblicksartig Details zu den Angeboten tabellarisch dargestellt. Die ausgewählten Kategorien der Angebote erlauben einen Vergleich auf der Ebene der Kosten, des Inhaltes, der Zielgruppe und des Angebotsformats.

Aufgrund der Vielfältigkeit und Masse an Angeboten, besteht sowohl bei der Verortung der Formate von Paarberatung (Abbildung 5) als auch insbesondere bei der Verortung beispielhafter Angebote (Abbildung 6) kein Anspruch auf Vollständigkeit. Stattdessen sind die Abbildungen ein Systematisierungsversuch des Feldes, wobei die Darstellung der Angebotsbreite und die Herausarbeitung charakteristischer Eigenschaften dieser Angebote im Vordergrund steht. Welche Chancen und Grenzen mit Online-Angeboten (hell schattiert) und Offline-Angeboten (dunkel schattiert) einhergehen, wurde in Kapitel 3.4 dargestellt.

Im *ersten Quadranten* (rechts oben) befinden sich Formate mit mittlerer bis hoher erlebter Anonymität und mittlerer bis hoher Konzeptorientierung. Die zugehörigen Angebote zeichnen sich in der Regel dadurch aus, dass sie in einem hohen Maße standardisiert sind und keine oder wenige Individualisierungsmöglichkeiten aufweisen. Sie haben einen eher passiv konsumierenden Charakter und bieten den Nutzenden entsprechend viele Informationen. Besonders deutlich wird dies im Blick auf *Podcasts* oder *Bücher/Broschüren*.

Die erlebte Anonymität ist bei den genannten Medien in der Regel hoch, da kein konkreter Kontakt bzw. keine (offensichtliche) Datenweitergabe der Nutzenden an Dritte stattfindet. Ähnliches gilt für *Informationswebseiten* und *Blogs*, wobei sich die Nutzenden teils durch Kommentare oder Feedbacks einbringen und somit zum Beispiel Einfluss auf die Themenwahl der Angebote nehmen können. Entsprechend ist die Konzeptorientierung bei *Büchern* und *Broschüren* höher als die der *Informationswebseiten* und *Blogs*. Auch *Foren* zeichnen sich, aufgrund der anonymisierten Namen, mit welchem die Nutzenden teilnehmen können, durch eine vergleichsweise hohe erlebte Anonymität aus. Die Teilnehmenden haben jedoch die Gelegenheit, in der Interaktion mit anderen Nutzenden und Professionals Einfluss auf die Themenwahl zu nehmen bzw. gesetzte Themen mitzugestalten und ihre eigenen Sichtweisen einzubringen. So können die jeweiligen Angebote in einem gewissen Rahmen auf die Bedürfnisse der jeweiligen Nutzenden abgestimmt werden.

Abbildung 5: Strukturierung des Feldes – Formate der Paarberatung.



Eigene Darstellung nach Pils, Hudelmayer, Heitkötter (2019); Dimensionen angelehnt an Westphal (2012) und Berger und Krieger (2018)

Weiterhin sind im ersten Quadranten Formate zu nennen, die bereits im Strukturbaum (Abbildung 3) herausgearbeitet wurden: *Personenzentrierte Lehrvideos* (vergleichbar mit ‚Frontalunterricht‘), *algorithmusbasierte Programme*, die in Eigenregie durchgeführt werden, und *Online-Konzepte mit persönlicher Unterstützung*.

Bei *personenzentrierten Lehrvideos* können sich Nutzende weniger oder gar nicht einbringen, daher weist dieses Format eine höhere Konzeptorientierung auf. Unter diesem Format lässt sich eine Vielzahl von bereitgestellten Videos auf unterschiedlichen Online-Kanälen oder per DVD verorten, die bezogen auf ihre Qualität sowohl inhaltlich als auch in ihrer Darstellungsform stark variieren. Unter *algorithmusbasierten Programmen* – die im Fokus dieses Berichts stehen – lassen sich Angebote bündeln, die von den Nutzenden in Eigenregie durchgeführt werden und bei denen die Interaktion standardisiert abläuft. So wird das Feedback zur aktuellen Beziehungssituation automatisiert an die Nutzenden ausgegeben und es findet kein persönliches Feedback statt. Trotz interaktiver Tools haben diese Angebote eine mittlere bis hohe Konzeptorientierung, da der Grad der Individualisierungsmöglichkeiten vergleichsweise gering ist. Je nach Angebot unterscheidet sich das Maß der erlebten Anonymität, da die Intensität des Kontaktes mit den Anbietenden variiert und sich die obligatorischen Angaben zur eigenen Person bei der Anmeldung und Nutzung von Angebot zu Angebot unterscheiden. Anders hingegen ist es bei *Online-Konzepten mit persönlicher Unterstützung*. Unter diesem Format lassen sich Angebote zusammenfassen, die zwar auf einem standardisierten Konzept basieren, sich jedoch durch einen mittleren bis hohen Anteil an persönlicher Betreuung auszeichnen. Sie lassen sich dementsprechend zwischen dem Pol der Konzeptorientierung und, durch ihre inhärenten Individualisierungsmöglichkeiten, dem Pol der Klientenorientierung verorten. Durch die Einrichtung eines persönlichen Nutzer-Accounts, dem persönlichen Kontakt und die Einspeisung persönlicher Daten (z. B. Fotos oder Daten zur Beziehung) besteht jedoch im Vergleich zu den *Informationswebseiten* und *Podcasts* eine eher geringere erlebte Anonymität.

Im *zweiten Quadranten* (oben links) befinden sich solche Formate, die sich aufgrund des intensiven Kontakts mit einer beratenden Person durch eine höhere Klientenorientierung auszeichnen. Charakteristisch für diese Formate ist ebenfalls eine mittlere bis hohe erlebte Anonymität, da die Interaktion via Telekommunikation (schriftbasiert oder telefonisch) stattfindet, sodass es zu keinem Face-to-Face-Kontakt kommt. In dieser Kategorie befinden sich beispielsweise *Chatberatungen* von öffentlichen und privaten Anbietenden. Zur Übersichtlichkeit werden diese Anbietenden in der Abbildung 5 ober- bzw. unterhalb der Formatbezeichnung ‚Chatberatung‘ aufgeführt, was jedoch mit keiner Unterscheidung in Bezug auf die erlebte Anonymität einhergeht. Im Vergleich zur *E-Mail-Beratung* werden *Chatberatungen* als weniger klientenorientiert eingeschätzt. Dies lässt sich darauf zurückführen, dass die *Chatberatungen* häufig auch als Gruppenchat mit weiteren Teilnehmenden

(Paaren oder Einzelpersonen) stattfinden, sodass das Angebot schwieriger auf jede und jeden individuell ausgerichtet werden kann.

Bei der *E-Mail-Beratung* hingegen besteht die Interaktion in der Regel ausschließlich zwischen den Beratenden und den Paaren oder Einzelpersonen. Der höhere Grad an Individualisierung bringt entsprechend eine geringere erlebte Anonymität mit sich, indem die Nutzenden einerseits ihre (persönliche) E-Mail-Adresse preisgeben müssen, insbesondere aber auch persönliche Daten und Problemlagen, mit welchen sie an die Beratenden herantreten, weitergeben. Außerdem wird die Nutzung von E-Mails als Kommunikationsmittel als kritisch bezüglich des Datenschutzes und damit verbunden mit der tatsächlichen Anonymität eingeschätzt (Beer und Breuer 2004b). Bei einer *E-Mail-Beratung* ist es, im Gegensatz zu einem Gruppenchat, kaum möglich, das Angebot zu nutzen, ohne persönliche Informationen preiszugeben. Dieser Aspekt verstärkt sich nochmals in einer *Beratung per Video oder Telefon*. Durch den direkten Kontakt nimmt die erlebte Anonymität deutlich ab und die Nutzenden legen nicht nur Informationen zu sich und ihrer Beziehung offen, sondern auch ihre Stimme bzw. visuelles Erscheinen und nicht selten in diesem Zusammenhang auch ihren Namen. Eine solche Beratung wird häufig von privaten Therapeutinnen und Therapeuten angeboten und kann auch parallel oder ergänzend zur Face-to-Face-Beratung stattfinden.

Der *dritte und vierte Quadrant* (im Schaubild unter der horizontalen Achse) umfasst überwiegend solche Formate, bei welchen ein persönlicher (Face-to-Face-) Kontakt zu Fachkräften oder Gleichgesinnten besteht. Beide Quadranten zeichnen sich somit durch eine mittlere bis hohe persönliche Nähe aus, indem die Nutzenden körperlich präsent sein müssen und im Beratungskontext kaum anonym auftreten können. Die Angebote können deshalb auch mit höheren Zugangsbarrieren behaftet sein im Vergleich zu jenen aus den ersten beiden Quadranten.

Im *dritten Quadranten* (unten links) sind Formate verortet, welche Angebote umfassen, die von Paaren persönlich aufgesucht werden können und welche die Gelegenheit bieten, von den Anbietenden beraten, gecoacht, therapiert etc. zu werden. Wie bereits beschrieben, ist die Unterteilung der Beratung von öffentlichen Institutionen oder privaten Beratenden an dieser Stelle nur zur Übersichtlichkeit ober- bzw. unterhalb der *Face-to-Face Beratung* positioniert und an dieser Stelle in keinem Zusammenhang mit dem Grad persönlicher Nähe zu verstehen. Durch den persönlichen Kontakt und die Möglichkeit der Beratenden individualisiert auf die Paare bzw. Einzelpersonen und deren jeweilige Situation einzugehen, haben diese Formate überwiegend eine hohe Klientenorientierung.

Im *vierten Quadranten* (unten rechts) befinden sich Formate, welche durch den persönlichen Kontakt zu Fachkräften bzw. anderen Teilnehmenden eine hohe persönliche Nähe haben. Im Vergleich zu den eben beschriebenen Formaten

(dritter Quadrant), sind diese – beispielsweise durch thematische oder methodische Festlegungen – standardisierter und gehen daher mit einer höheren Konzeptorientierung einher. Zentral im vierten Quadranten sind die *Face-to-Face-Trainings*. Häufig haben diese Angebote thematische Schwerpunkte, aus welchen die Teilnehmenden wählen können. Mithilfe einer Anleitung durch Professionals können beispielsweise Kommunikationsfähigkeiten erlernt, verbessert oder aufgefrischt werden. Ebenfalls in diesem Quadranten lassen sich die *Selbsthilfegruppen oder Gesprächsrunden* zu unterschiedlichen Partnerschaftsthemen verorten. Je nach Setting variiert der Grad an persönlicher Nähe, wobei bereits das Face-to-Face-Setting eine persönliche Nähe voraussetzt. Auch werden in diesem Rahmen persönliche Erfahrungen eingebracht, was gerade persönliche Nähe erzeugt. Die Verortung dieser Formate ist darauf zurückzuführen, dass Anliegen der Einzelnen zwar berücksichtigt werden und diese beispielsweise Themenvorschläge oder eigenen Erfahrungen einbringen können, die Methoden und der Rahmen, in welchem die Angebote realisiert werden, jedoch eher standardisiert und konstant sind.

#### 4.2.2.2 Verortung der konkreten Angebote

Wie bereits erwähnt, sollen nun in einem zweiten Schritt beispielhaft *konkrete Angebote* den eben vorgestellten Quadranten und Formaten zugeordnet werden. Die Verortung dieser Angebote stellt sich als herausfordernd dar, da einige unterschiedlichen Formatgruppen zugewiesen werden können. In solchen Fällen wird versucht, die Angebote innerhalb der Formatgruppe zu verorten, in welcher der vermeintliche Schwerpunkt liegt. Auf Grund der Tatsache, dass die einzelnen Angebote ohne Nutzungserfahrung nicht in jedem Detail überblickt werden konnten und da die Angebote stetig weiterentwickelt werden, muss das Verhältnis der Angebote zueinander eher als Tendenz bewertet werden. Abbildung 6 dient entsprechend dazu, eine grobe Orientierung zur Position der einzelnen Angebote im Raum zu geben, ohne Aussagen zu deren konkreter Lokalisation machen zu wollen.

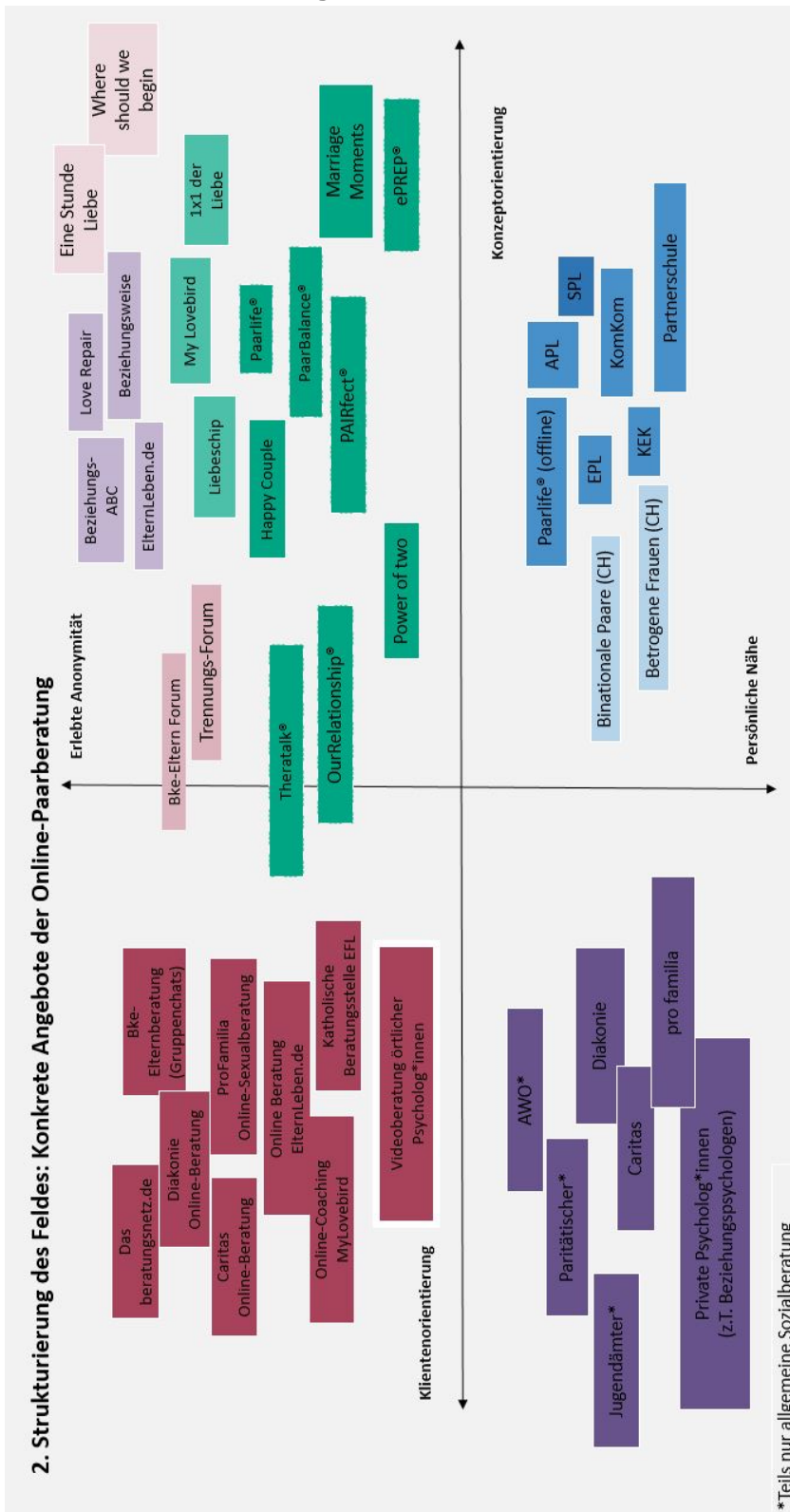
Die Angebote sind, wie bereits erwähnt, in den Farben der jeweils zugehörigen Angebotsformate hinterlegt. Diese sind in Abbildung 5 durch einen gleichfarbigen Rahmen gekennzeichnet. So ist beispielsweise das Format *Podcast* in Abbildung 5 beige umrahmt und die beispielhaft genannten Podcast-Angebote *Eine Stunde Liebe* und *Where should we begin* in der gleichen Farbe in Abbildung 6 hinterlegt.

Die im vorliegenden Bericht im Mittelpunkt stehenden *algorithmusbasierten Programme* sind in der Abbildung 6 hellgrün hinterlegt. Hierzu zählen insbesondere die deutschsprachigen Angebote Paarlife®, PaarBalance®, PAIRfect® und Theratalk®, auf die in den nächsten Kapiteln ausführlicher eingegangen wird. Zudem sind dieser Formatgruppe zur Übersicht und Einordnung auch relativ populäre englischsprachige Angebote zugeordnet.



Innerhalb dieser Angebotsgruppe bestehen Unterschiede insbesondere im Blick auf die Konzeptorientierung. Während die meisten der Online-Programme hochstandardisiert sind und die Interaktion überwiegend algorithmusbasiert stattfindet, heben sich hiervon insbesondere Theratalk® und das amerikanische Programm OurRelationship® ab, da hier ein individueller Kontakt zwischen Anbietenden und Nutzenden Teil des Konzeptes ist. Bei OurRelationship® derzeit jedoch nur im Rahmen der Studienteilnahme (Stand Januar 2020).

Abbildung 6: Strukturierung des Feldes – Konkrete Angebote der Online-Paarberatung.



Eigene Darstellung nach Pils, Hudelmayer, Heitkötter (2019); Dimensionen angelehnt an Westphal (2012) und Berger und Krieger (2018)

Für die Formatgruppe *Personenzentrierte Lehrvideos* sind in Abbildung 5 beispielhaft die Angebote *Liebeschip*, *My Lovebird* und *1x1 der Liebe* aufgeführt. Teils kostenpflichtig können die Nutzenden auf Videos zugreifen und erhalten durch eine vortragende Person Informationen zu unterschiedlichen paarbezogenen Thematiken. Der Zugang kann je nach Angebot zeitlich befristet oder unbefristet erworben werden. Die bereitgestellten Videos unterscheiden sich auch durch die fachbezogene Ausbildung der jeweiligen Anbietenden erheblich, wobei diese für die Nutzenden kaum transparent ist. Die Spannweite reicht von qualifizierten, wissenschaftlichen Expertinnen und Experten bis zu Personen ohne wissenschaftliche Ausbildung, die ihre eigenen Erfahrungen und theoretischen Impulse zur Verfügung stellen. Auch an dieser Stelle fehlen entsprechende Gütekriterien bzw. Qualitätsstandards (vgl. Kapitel 3.3, Punkt 6).

Für das in Abbildung 6 gelb hinterlegte Format *Foren* sind Angebotsbeispiele das *Trennungsforum* und das *Bke-Eltern-Forum*. Zweitgenanntes wird von der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung bereitgestellt und richtet sich in erster Linie an Eltern, explizit jedoch zu Fragen deren Beziehung betreffend. Die Teilnahme an den aufgeführten Foren ist kostenfrei, wobei sich die Teilnehmenden teils über einen Account anmelden müssen.

Orange hinterlegt sind die *Informationswebseiten* bzw. *Blogs*. Einige der hier beispielhaft aufgeführten Webseiten haben noch weitere Funktionen (z. B. integrierte Beratung), auf welche an dieser Stelle jedoch nicht eingegangen werden kann. Die aufgeführten Angebote waren zum Zeitpunkt der Recherche kostenfrei und haben unterschiedliche thematische Schwerpunkte bedient. Während sich *ElternLeben.de* insbesondere an junge und werdende Eltern richtet und der Fokus auf die Paarprozesse im Kontext von Familienbildung liegt, bietet das *Beziehung-ABC* einen Blog zu unterschiedlichen Themen rund um Beziehungen. Ähnliches wird von den Angeboten *Beziehungsweise* und *Love Repair* bereitgestellt. Häufig sind auf den Webseiten persönliche Erlebnisse von Betroffenen dargestellt.

Die konkreten Angebote im *zweiten Quadranten* sind mitunter Paarberatungen bzw. Paartherapien, welche den Online-Kanal, z. B. via Chat oder E-Mail, zur Interaktion nutzen. Da der Schwerpunkt des vorliegenden Berichts auf den Angeboten des ersten Quadranten liegt, wurden die Angebote des zweiten Quadranten nicht weiter voneinander differenziert dargestellt. Daher erfolgt auch keine weitere farbliche Unterscheidung. Nichtsdestotrotz sind sie wesentlich im Blick auf die Angebotslandschaft. Während die Beratungsangebote der freien und kirchlichen Träger meistens kostenfrei sind, sind die Therapie- und Beratungsangebote von privaten Anbietenden, sowohl im Online- als auch Offline-Sektor, kostenpflichtig.

Viele der im *zweiten Quadranten* verorteten Angebote bieten sowohl eine Einzelberatung als auch themenspezifische Gruppenchats an. Für die meisten

Angebote bedarf es einer einmaligen Registrierung, bei welcher zum Teil persönliche Daten (E-Mail, Adresse etc.) preisgegeben werden müssen. Im Folgenden können die Nutzenden mit einem frei gewählten Namen mit den Professionals bzw. Gleichgesinnten in Kontakt treten. Häufig informieren die Anbietenden auf ihren Webseiten darüber, in welcher Regelmäßigkeit die Anfragen der Nutzenden beantwortet werden können. Je nach Angebotsstruktur ist es möglich, überwiegend mit derselben beratenden Person in Kontakt zu stehen und somit auch über einen längeren Zeitraum eine Thematik bearbeiten zu können. Teils können sich die Nutzenden auf den entsprechenden Webseiten auch über örtliche Angebote informieren. Die Angebote können den Hilfesuchenden entsprechend auch einen niedrighschwelligem Einstieg in persönliche Beratungen bieten (siehe auch Kapitel 3.4 zu den Chancen und Grenzen von Online-Formaten).

Mit Blick auf den *dritten Quadranten* zeigt sich, dass es kaum einheitliche flächendeckende Strukturen von Paarberatungen bzw. Paartherapie gibt. Bezüglich der zahlreichen privaten Angebote von qualifizierten Psychologinnen und Psychologen ist festzustellen, dass diese kostenpflichtig sind und von Paaren eher in Krisen und kaum zur frühzeitigen Förderung der Partnerschaft genutzt werden.

Im *vierten Quadranten* verortete Angebote gehören den Formatgruppen der *Face-to-Face Paartrainings*, *Selbsthilfegruppen* und *Gesprächsrunden vor Ort* an. Diesen Angeboten ist gemeinsam, dass die Paare oder Einzelpersonen mit Gleichgesinnten in Kontakt kommen und sich mit diesen austauschen können. Die Paartrainings sind oft kostenpflichtige Angebote, bei denen die Paare in meist mehrtägigen Kursen Kompetenzen erlernen, welche zu einer Verbesserung der Partnerschaft beitragen sollen. Häufig handelt es sich hierbei um Gesprächs- oder Konfliktkompetenzen. Zu nennen sind hier insbesondere die Kommunikationstrainings für Paare *EPL* und *KEK*. Beide mehrtägigen Angebote werden an unterschiedlichen Orten im deutschsprachigen Raum angeboten und von qualifizierten Trainerinnen und Trainern geleitet. Die *Selbsthilfegruppen* haben meist einen thematischen Schwerpunkt und sprechen so Personen mit verschiedenen Thematiken an. Die hier exemplarisch aufgeführten Angebote (Abbildung 6) sind aus der Schweiz, da dort die Strukturen dieser spezifischen Angebotskategorie für Paare etablierter scheinen als in Deutschland.

Nachfolgend werden zu den bisher (exemplarisch) verorteten Angeboten, weiterführende Informationen in *Tabelle 7* gegeben. Die aufgeführte Tabelle ist, analog zur bisherigen Systematisierung, in die Quadranten aus *Abbildung 5* und *Abbildung 6* untergliedert. An erster Stelle wird, neben dem Namen der jeweiligen Angebote und dem auf die Webseite verweisenden Link, auch das Angebotsformat genannt. Dabei kann an dieser Stelle etwas spezifischer als in der bisherigen Verortung darauf eingegangen werden. Im Blick auf die Zielgruppe der einzelnen Angebote zeigt sich, dass sich die meisten sowohl an

Paare als auch an Einzelpersonen (in Partnerschaften) richten. Während manche Angebote nur für eine der aufgeführten Zielgruppen nutzbar sind, haben andere Angebote, je nach Personenkonstellation, unterschiedliche Zugänge. Auch inhaltlich unterscheiden sich die Angebote erheblich. Teils sind deutliche Schwerpunkte einzelner Thematiken auszumachen, viele der Angebote decken jedoch auch ein breites Themenspektrum ab. Neben den Kosten, welche je nach Angebot stark variieren und immer auch in einem Kosten-Nutzen-Verhältnis gesehen werden müssen, wird abschließend auf Besonderheiten der Angebote eingegangen. Diese Kategorie dient dazu, eine charakteristische Eigenschaft hervorzuheben bzw. auf Merkmale in Abgrenzung zu anderen Angeboten einzugehen.

**Tabelle 7: Übersicht beispielhafter Angebote für Paare nach Quadranten, Stand 2019**

**1. Quadrant: Erlebte Anonymität und Konzeptorientierung**

Name	Angebotsformat	Zielgruppe	Inhalt	Kosten	Besonderheiten
<b>PaarBalance®</b> <a href="https://www.paar-balance.de">https://www.paar-balance.de</a>	Online-Programm (algorithmusbasiert)	Paare und Einzelpersonen (in Partnerschaften)	Lerneinheiten zu verschiedenen Partnerschaftsthemen	49€ pro Person pro Monat	Hausaufgaben, interaktive Übungen, Beziehungstests
<b>PAIRfect®</b> <a href="https://pairfect.com">https://pairfect.com</a>	Interaktive App (algorithmusbasiert)	Paare	Impulsen, Beiträge, Fragen zu unterschiedlichen Partnerschaftsthemen	9,99€ pro Paar pro Monat	9,99€ pro Paar pro Monat
<b>Paarlife®</b> <a href="https://www.paar-life.ch/">https://www.paar-life.ch/</a>	Online-Programm (algorithmusbasiert)	Paare oder Einzelpersonen	Lerneinheiten zu unterschiedlichen Partnerschaftsthemen, Schwerpunkt: Stress	Kostenfrei	Online-Adaption von der vorausgehenden Offline-Version Paarlife®
<b>Theratak® (RAS)</b> <a href="https://www.thera-talk.de/ressourcenaktivierungs_system.html">https://www.thera-talk.de/ressourcenaktivierungs_system.html</a>	Online-Fragebogen („Miniintervention“, algorithmusbasiert)	Paare und Einzelpersonen	Beziehungstests mit anschließenden Übungen und Informationen (Podcast)	25€ pro Paar	RAS (Ressourcen Aktivierungsmodul) ist ein Baustein von Theratak
<b>OurRelationship®</b> <a href="https://www.ourrelationship.com/">https://www.ourrelationship.com/</a>	Online-Programm mit persönlichen Beratungskontakt (Telefon oder Video)	Paare und Einzelpersonen	Individuelle Wahl der zu bearbeitbaren Themen zur Partnerschaft, an die der Programmverlauf angepasst wird	\$50 (ca. 45€) pro Paar/Person	Durch gezielte Intervention ist gezielt auch eine Anwendung in Krisenphasen möglich
<b>Marriage Moments</b> <a href="http://www.marriagemoments.org/">http://www.marriagemoments.org/</a>	Online-Programm mit zusätzlichen Informationsangeboten (Interaktionsmöglichkeiten gehen nicht hervor)	Paare, die in der Lebensphase „werdende/junge Eltern“ sind	Elternspezifische Themen	Keine Angaben	Insbesondere für den Übergang von Paaren in die Elternschaft
<b>Power of two</b> <a href="https://www.poweroftwomarriage.com/">https://www.poweroftwomarriage.com/</a>	Online-Programm mit integrierten Beratungskontakten	Paare und Einzelpersonen	Inhalte hängen vom Beratungsbedarf der Ratsuchenden ab	\$18 (ca. 16€) pro Person pro Monat	Individuelle Zusammenstellung von Aktivitäten und Informationsmöglichkeiten; Quiz
<b>ePREP®</b> <a href="https://www.lovetakeslearning.com/">https://www.lovetakeslearning.com/</a>	Online-Programm (algorithmusbasiert)	Paare	Lerneinheiten und Informationen (Podcast) zu unterschiedlichen Paarthemen (Kommunikation & Konflikte)	\$34,95 (ca. 32€) pro Paar	Beziehungstests mit anschließenden Übungen
<b>Happy Couple</b> <a href="https://www.happycouple.co/en/">https://www.happycouple.co/en/</a>	Interaktive App (Quiz) (algorithmusbasiert)	Paare	Tägliches Quiz zur gemeinsamen Beziehung werden vom Paar beantwortet, die Paarkommunikation soll dadurch verbessert werden	Kostenfrei, Fragenpakete können dazu gekauft werden	In Französisch und Englisch verfügbar. Bald sollen Fragenpakete zu unterschiedlichen Themen (individualisierbar) verfügbar sein.
<b>My Lovebird</b> (Online-Kurs „Love Academy“) <a href="https://www.mylovebird.com">https://www.mylovebird.com</a>	Personenzentrierte Lehrvideos (keine Interaktion)	Paare und Einzelpersonen	Themen orientieren sich an Achtsamkeit und Selbstliebe	Einmalig 49€ pro Person	Einmalig 49€ pro Person

Name	Angebotsformat	Zielgruppe	Inhalt	Kosten	Besonderheiten
<b>Liebeschip</b> <a href="https://www.liebeschip.de/">https://www.liebeschip.de/</a>	Personenzentrierter Lehrvideos (Interaktion mit Gleichgesinnten über Forum)	Paare und Einzelpersonen	„Umprogrammierung des Liebes-chip“, Fokus auf dysfunktionale Beziehungen	199€ pro Person für sechs Monate	relativ große Reichweite; Therapie-ausbildung möglich; Youtube-Kanal
<b>1X1 der Liebe</b> <a href="https://lovegraffiti.de/das-1x1-der-liebe/">https://lovegraffiti.de/das-1x1-der-liebe/</a>	Online-Plattform (keine Interaktion)	Einzelperson	Abhängig von Nutzenden	Kostenfrei	Teilnehmende können jeden Tag einen schönen Partnerschaftsmoment festhalten
<b>Beziehungsweise</b> <a href="https://www.beziehungsweise-magazin.de/">https://www.beziehungsweise-magazin.de/</a>	Online-Magazin (Keine Interaktion)	Alle	Informationen und Beiträge rund um Beziehung	Kostenfrei	Inhalte explizit auch für LGBTQ
<b>Love Repair</b> <a href="https://love-repair.de/">https://love-repair.de/</a>	Überwiegend Informationswebseite (Keine Interaktion)	Einzelpersonen	Anleitungen und Tipps zu Beziehungsthemen	Kostenfrei	Zahlreiche Informationen zu unterschiedlichen Themen
<b>ElternLeben.de</b> (Module) <a href="https://www.eltern-leben.de/">https://www.eltern-leben.de/</a>	Überwiegend Informationswebseite (Keine Interaktion)	Eltern	Informationsmodule zu unterschiedlichen Lebensbereichen	Kostenfrei	Beratung separat möglich (siehe unten), Veränderung der Beziehung in neuer Lebensphase mit Kind
<b>Bke-Eltern Forum</b> <a href="https://eltern.bke-beratung.de/views/forum/index.html">https://eltern.bke-beratung.de/views/forum/index.html</a>	Forum (Chat mit Gleichgesinnten und Beratenden)	Eltern	Unterschiedliche Themen zu Partnerschaft, Elternsein und Familie	Kostenfrei	Gruppen- oder Einzelchats zu festgelegten oder frei wählbaren Themen
<b>Trennungs-Forum</b> <a href="http://www.trennung-forum.de/forum/index.php">http://www.trennung-forum.de/forum/index.php</a>	Forum und Gruppenchat (Interaktion mit Betroffenen)	Von Trennung und Scheidung Betroffene	zu unterschiedlichen Themen der Trennung und Scheidung (z. B. Kinder, Rechtliches)	Kostenfrei	Kontakte im Forum mit anderen Betroffenen
<b>Where should we begin</b> <a href="https://www.etherporel.com/podcast">https://www.etherporel.com/podcast</a>	Podcast (Keine Interaktion)	Alle	Mitschnitte von Paartherapie mit Ziel der Selbstreflexion	Variabel je nach Zugang	Englische Sprache
<b>Eine Stunde Liebe</b> Deutschlandfunk Nova <a href="https://www.deutschlandfunk-nova.de/eine-stunde-liebe">https://www.deutschlandfunk-nova.de/eine-stunde-liebe</a>	Podcast (Keine Interaktion)	Alle	Aktuell Themen zu Liebe, Zärtlichkeit und Beziehung	Kostenfrei	Jede Woche eine neue Folge (1 Stunde)

## 2. Quadrant: Erlebte Anonymität und Klientenorientierung

Name	Angebotsform	Zielgruppe	Inhalt	Kosten	Besonderheiten
<b>ElternLeben.de</b> <a href="https://www.eltern-leben.de">https://www.eltern-leben.de</a>	Online-Beratung über spezifische Tools mit Beratern (asynchron)	Eltern	Eltern	Kostenfrei ; Premium Mitglied 19,90€/Jahr	Nur an Eltern, aber explizit auch mit Partnerschafts-problemen Als Premium-Mitglied ist synchrone Chat-beratung möglich
<b>Bke-Elternberatung</b> <a href="https://eltern.bke-beratung.de/">https://eltern.bke-beratung.de/</a>	Online-Beratung über spezifische Tools mit Beratern (asynchron und synchron)	Eltern	Abhängig von Beratungsanliegen	Kostenfrei	Angebot richtet sich nur an Eltern, aber explizit auch mit Partnerschafts-problemen; auch Gruppenchats möglich
<b>Katholische Beratungsstelle EFL</b> (online) <a href="https://www.onlineberatung-efl.de">https://www.onlineberatung-efl.de</a>	Online-Beratung über spezifische Tools (Chat/E-Mail) mit Beratern (asynchron und synchron)	Alle	Abhängig von Beratungsanliegen	Kostenfrei	Alle Problemlagen, Experten mit Weiterbildung zur Eheberatung
<b>Online-Therapie im Konzept Theratalk®</b> <a href="https://www.theratalk.de/paartherapie.html">https://www.theratalk.de/paartherapie.html</a>	Online-Beratung über spezifische Tools mit Beratern (asynchrone und synchron)	Paare	Abhängig von Beratungsanliegen	450 € pro Person für sechs Wochen	Baustein des Angebots Theratalk®; tägliche Beratung sowohl mit Beratern „allein“, als auch als Paar gemeinsam mit Beratern
<b>Diakonie Online-Beratung</b> <a href="https://hilfe.diakonie.de/hilfe-vor-ort/eheberatung-paarberatung-und-lebensberatung/bundesweit/?text=&amp;ersteller">https://hilfe.diakonie.de/hilfe-vor-ort/eheberatung-paarberatung-und-lebensberatung/bundesweit/?text=&amp;ersteller</a>	Online-Beratung über spezifisches Tool (asynchron)	Alle	Beratung zu unterschiedlichen Themen möglich (u.a. Partnerschaft und Erziehung)	Kostenfrei	Nach Online- und Offline-Angeboten kann in der virtuellen Landkarte der Beratungsstellen gezielt recherchiert werden
<b>pro familia Sextra und Sexundso</b> <a href="https://www.profamilia.de/publikation-forum-onlineberatung/onlineberatung.html">https://www.profamilia.de/publikation-forum-onlineberatung/onlineberatung.html</a>	Online-Beratung über spezifisches Tool (asynchron)	Alle	Beratung abhängig von Ratsuchenden, jedoch spezieller Fokus auf Sexualität	Kostenfrei	Fragen werden innerhalb von 72 Stunden beantwortet; Konzept unterscheidet sich nach Landesverbänden
<b>My Lovebird</b> <a href="https://www.my-lovebird.com/coaching">https://www.my-lovebird.com/coaching</a>	Videocoaching mit Angebotsentwickler/in	Paare und Einzelpersonen	Beratung abhängig von Ratsuchenden	69€ pro Stunde pro Person/Partner	Bestandteil von My Lovebird
<b>Caritas</b> Ehe-, Familien- und Lebensberatung <a href="https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung">https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung</a>	Online-Beratung über spezifische Tools mit Beratern (asynchron)	Eltern/Paare, Einzelpersonen	Inhalt der Beratung abhängig von Ratsuchenden	Kostenfrei	Registrierung notwendig
<b>Videoberatung örtlicher Fachkräfte</b>	Online-Beratung per Chat/E-Mail/Skype mit Beratern (asynchron und synchron)	Paare und Einzelpersonen	Inhalt der Beratung abhängig von Ratsuchenden	Variabel je nach Angebot	Große Unterschiede je nach Angebot, wenig Transparenz; keine Qualitätskriterien



### 3. Quadrant: Klientenorientierung und Persönliche Nähe

Name	Angebotsform	Zielgruppe	Inhalt	Kosten	Besonderheiten
<b>Caritas</b> Ehe-, Familien- und Lebensberatung <a href="https://www.caritas.de/hilfeundberatung/hilfeundberatung">https://www.caritas.de/hilfeundberatung/hilfeundberatung</a>	Face-to-Face Beratung in örtlichen Beratungsstellen	Familien/Paare, Einzelpersonen	Inhalt der Beratung abhängig von Ratsuchenden	Kostenfrei	Beratung an unterschiedlichen Standorten; Angebote auch abhängig von Beratungsstelle
<b>Diakonie</b> Ehe-, Paar- und Lebensberatung <a href="https://hilfe.diakonie.de/hilfe-vor-ort/eheberatung-paarberatung-und-lebensberatung/bundesweit/?text=&amp;ersteller=&amp;ansicht=karte">https://hilfe.diakonie.de/hilfe-vor-ort/eheberatung-paarberatung-und-lebensberatung/bundesweit/?text=&amp;ersteller=&amp;ansicht=karte</a>	Face-to-Face Beratung in örtlichen Beratungsstellen oder mobile Familienhilfe	Familien/Paare, Einzelpersonen	Inhalt der Beratung abhängig von Ratsuchenden	Kostenfrei	Virtuelle Landkarte für einen Überblick der Beratungsstellen vor Ort und Online; Angebote auch abhängig von Beratungsstelle
<b>pro familia</b> Paar- und Sexualberatung Sexuelle Bildung <a href="https://www.profamilia.de/index.php?id=2815">https://www.profamilia.de/index.php?id=2815</a>	Face-to-Face Beratung in örtlichen Beratungsstellen Sowie Angebote der sexuellen Bildung	Familie/Paare sowie Kinder, Jugendliche, Eltern und pädagogische Fachkräfte (sexuelle Bildung)	Inhalt der Beratung abhängig von Ratsuchenden; sexuelle Bildung: altersgemäße, respektvolle und kultursensible Informationen über Körper, Liebe, Partnerschaft und Sexualität	Kostenfrei	Die Angebote von pro familia basieren auf dem bundesweit geltenden Rahmenkonzept der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
<b>Ehe-, Paar- und Sexualtherapie</b> (diverse Privatangebote)	Face-to-Face Beratung in örtlichen Beratungsstellen	Paare und Einzelpersonen	Inhalt der Beratung abhängig von Ratsuchenden	Variabel je nach Angebot	Teils intransparente Qualifizierung, Preise sehr variabel, unterschiedliche Ansätze

### 4. Quadrant: Konzeptorientierung und Persönliche Nähe

Name	Angebotsform	Zielgruppe	Inhalte	Kosten	Besonderheiten
<b>KomKom</b> (Kommunikations-Kompetenztraining in der Paarberatung) <a href="https://www.institut-kom.de/trainings/trainings-komkom.html">https://www.institut-kom.de/trainings/trainings-komkom.html</a>	Offline-Paartraining mit ausgebildeten Trainerinnen und Trainern	Paare in mehrjähriger Beziehung	Paarkommunikation, Problemlösen, Krisenmanagement, Verbesserung der Gesprächskultur	Auf Anfrage	Insgesamt ca. 20 Stunden, teils in Gruppen; Angebot variiert nach Region
<b>EPL</b> (Ein partnerschaftliches Lernprogramm) <a href="https://www.institut-kom.de/trainings/trainings-epl.html">https://www.institut-kom.de/trainings/trainings-epl.html</a>	Offline-Paartraining mit ausgebildeten Trainerinnen und Trainern	Paare in den ersten Jahren ihrer Beziehung, die diese vertiefen möchten, Hochzeitspaare und Jungverheiratete	Verbesserung von Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten	130€ pro Paar	Wochenendkurs (ca. 18 Std); Angebot variiert nach Region
<b>Partnerschule</b> (Ein Kompetenztraining in Ehe und Partnerschaft) <a href="https://partnerschule.de/index.html">https://partnerschule.de/index.html</a>	Offline-Paartraining in Seminaren mit ausgebildeten Trainern und Trainerinnen	Paare und Einzelpersonen	Partnerschaftliche Krisen, Trennung, Rettung der Beziehung, Sexualität, Kindererziehung	Variabel, je nach Kurs Basisseminar: 540 – 630€ (6 – 7 Tage) Sommerakademie: 900€ (10 Tage)	Kinder können vor Ort betreut werden (kostet); Seminarangebot variiert nach Region; Webseiten teilweise nicht aufrufbar

Name	Angebotsform	Zielgruppe	Inhalte	Kosten	Besonderheiten
<b>Paarlife® (offline)</b> <a href="https://www.paarlife.ch/was-ist-paarlife/">https://www.paarlife.ch/was-ist-paarlife/</a>	Offline-Workshops und Kommunikations-training mit ausgebildeten Trainerinnen und Trainern. Individualisierte Trainings möglich	Paare, die ihre Beziehung pflegen möchten	Partnerschafts-zufriedenheit, partnerschaftliche Kommunikation, Problemlösung, gemeinsame Stressbewältigung und Sexualität	1,5 Tage – 285€ pro Person 2 Tage – 385 € pro Person 1 Trainingstag – 195€ pro Person	Kosten werden 2020 aktualisiert; Training wird von einer Krankenkasse zu 50 % erstattet; Angebot variiert nach Region; Ausbildung zur Paarlife®-Kursleitung möglich
<b>KEK</b> (Konstruktive Ehe und Kommunikation) <a href="https://www.institut-kom.de/trainings/trainings-kek.html">https://www.institut-kom.de/trainings/trainings-kek.html</a>	Offline-Paartraining mit ausgebildeten Trainerinnen und Trainern	Paare in lang-jährigen Beziehungen	Problemlöse-fertigkeiten, Kommunikations-verbesserung durch Gesprächsregeln, Stärkung der Beziehung	250€ pro Paar für Wochenendkurs (knapp 18 Stunden)	Angebot variiert nach Region
<b>APL</b> (Auffrischkurs partnerschaftliches Lernprogramm) <a href="https://www.institut-kom.de/trainings/trainings-aufbau.html">https://www.institut-kom.de/trainings/trainings-aufbau.html</a>	Offline-Paartraining mit Coaching durch ausgebildete Trainerinnen und Trainer	Paare, die bereits ein Training belegt haben und das Erlernte auf-frischen möchten	Gesprächsfertigkei-ten besser in Alltag integrieren; Ver-besserung des Umgangs mit Konfliktsituationen	65 - 120€ pro Paar (je nach Variante) 20€ für be-geleitende APL-Paargespräche	Wochenendkurse möglich; Auffrischkurs; Themenspezifische Varianten: „Work-Life-Balance und „Spiritualität“

#### 4.2.2.3 Online-Paarprogramme – Angebotsprofile

Nachdem in den voraus gegangenen Abschnitten die Breite des Feldes, in welchem unterstützende (Online-) Angebote für Paare zu finden sind, dargestellt wurde, soll der Fokus im Folgenden auf die Online-Paarprogramme gerichtet werden. Obwohl die Anzahl der sich in dieser Kategorie befindenden Angebote bisher überschaubar ist, unterscheiden sie sich so stark, dass sie anhand eines Angebotsprofils dargestellt werden. Um eine internationale Vergleichbarkeit zu ermöglichen und aufgrund der Tatsache, dass die amerikanischen Online-Paarangebote hinsichtlich ihrer Popularität und des Evaluationsstandes (Kapitel 5.2) als Vorreiter gelten, werden zudem zwei amerikanische Programme (ePREP® und OurRelationship®) vorgestellt. Diese dienen jedoch ausschließlich dazu, Perspektiven und Unterschiede abzubilden, weshalb deren Profile weniger umfassend sind.

Die grundlegende Struktur der Angebotsprofile wurde im Rahmen des Projekts explizit zur Vorstellung der Online-Programme entwickelt, orientiert sich jedoch an Qualitätskriterien, die sich entweder in Studien für allgemeine Online-Angebote oder im Kontext von (Offline-)Angeboten als relevant herausstellten (Epstein et al. 2013). Um die Kriterien und Kategorien innerhalb der Angebotsprofile in einen fachrelevanten Kontext einzubetten, werden im Folgenden die Kategorien erläutert und wesentliche Ergebnisse und Unterschiede herausgearbeitet.

Zur Einordnung der Angebote und Transparenz in Bezug auf professionsspezifische Hintergründe der Verantwortlichen werden zu Beginn des Angebotsprofils *Formalia der Programme* abgebildet. Hierbei zeigt sich, dass die dargestellten Angebote, mit der Ausnahme von Theratalk®, höchstens vier

Jahre alt sind, was die aktuelle Dynamik im Bereich der Online-Programme zur Unterstützung von Paaren widerspiegelt. Durch die Unterschiedlichkeit der Angebote sind auch deren selbstgenannte Ziele nicht einheitlich. Während die Verbesserung der Partnerschaftszufriedenheit als Ziel allen gemeinsam ist, haben die Angebote unterschiedliche inhaltliche Ausrichtungen. Die Zielsetzung ist insbesondere von den jeweiligen situativen Ansatzpunkten im Paargeschehen abhängig (Kapitel 4.1). Daher wird auch im Angebotsprofil auf die jeweiligen *Eignungsbereiche* eingegangen. Hierbei zeigt sich, wie bereits in Kapitel 3.4 dargestellt, dass die Grenzen der Online-Angebote insbesondere darin liegen, ohne den Kontakt mit einer Therapeutin bzw. mit einem Therapeuten, keine ausreichende Unterstützung bei schwerwiegenden Krisen oder Paarkonflikten bieten zu können. Einzig der Beratungsbaustein im Angebot von Theratalk®, scheint durch den persönlichen Kontakt mit einer beratenden Person über Chat auch als Intervention in manifesten Krisen geeignet (vgl. Angebotsprofil Theratalk®).

Die einzelnen Angebote unterscheiden sich auch in Blick auf ihre *Zielgruppe*. Während beispielsweise PAIRfect® nur als Paar, mit einem Paaraccount genutzt werden kann, sind andere Angebote auch für Einzelpersonen mit und/oder ohne Paarbeziehung zugänglich, wobei die Nutzerinnen und Nutzer ihr Profil teils für die Partnerin oder den Partner freischalten können. Ebenfalls unterschiedlich sind die Kosten, welche zur Nutzung der Angebote berechtigen. Sie müssen jeweils im Kontext der unterschiedlichen Nutzungsintensivität und -möglichkeit der Ratsuchenden und der Zeitaufwendung von Seiten der Angebotsverantwortlichen gesehen werden. Entsprechend sind die Kosten nur schwer vergleichbar und sollten stets in Relation zum Angebotskonzept gesetzt werden.

Im Kontext der Angebotsformate sollen nicht nur die unterschiedlichen beziehungsrelevanten Themen (Epstein et al.), die in den einzelnen Angeboten angesprochen werden, aufgeführt werden, sondern es wird auch der jeweilige thematische Fokus der Konzepte benannt. Dieser soll dazu dienen, potenzielle Nutzende darin zu unterstützen, die Auswahl eines passenden Angebots zu erleichtern.

Ebenfalls relevant ist die *Gestaltung der unterschiedlichen Online-Angebote*. Paarlife® und PaarBalance® bestehen aus mehreren Einheiten („Lernmodulen“), welche aufeinander aufbauen und nacheinander bearbeitet werden können. Von Seiten der Angebotsbereitstellung wird hierbei teils empfohlen, zwischen den einzelnen „Sitzungen“ eine Zeit verstreichen zu lassen, um das Gelernte im Alltag anwenden zu können und das Aufgenommene zu verarbeiten.

Ebenfalls von hoher Bedeutung sind die *Interaktions- und Individualisierungsmöglichkeiten*. Inhalte, welche die Paare selbst aktiv werden lassen und die nicht ausschließlich konsumierend sind, zeigen sich zentral (Interview – Hahlweg, S. 14, Z. 12ff.), ebenso die Passung der situativen

Bedürfnisse von Ratsuchenden mit dem thematischen Angebot. In den Angebotsprofilen wird deshalb auch die Möglichkeit zu Interaktionen und zur Individualisierung verglichen.

Nutzende können innerhalb der Angebote entweder direkt mit den Professionals, zum Beispiel per Chat, mit ihrer Partnerin bzw. ihrem Partner oder einem integrierten Algorithmus interagieren. Die letztgenannte Möglichkeit wird bei einigen Angeboten z. B. als Feedback durch einen Diagnostiktest (als Rückmeldung zum aktuellen Stand der Beziehung) genutzt. Die Interaktion kann über das Telefon (OurRelationship®) oder angebotsspezifische Tools verlaufen (Chatverlauf Theratalk®). Die Art der Anleitung reicht von einer Motivations- und Interventionserinnerung (PaarBalance®), standardisierten Rückmeldungen zum aktuellen Fortschritt, technischen Support per E-Mail (PaarBalance®, PAIRfect®) bis zu individuellen Feedbacks der Professionals (Theratalk®).

Die Angebote unterscheiden sich ebenso in Bezug auf ihre *Individualisierungsmöglichkeiten*. Teils werden persönliche Angaben in den Angebotsverlauf einbezogen und sogar von diesen beeinflusst (hierzu insbesondere OurRelationship®, bei welchem die Nutzenden die Schwerpunktsetzung des Programms auf ihre persönlichen Bedürfnisse und Paarsituation anpassen können). Teils werden keine individuellen Merkmale der Beziehung unterschieden, bzw. diese beeinflussen das geschlossene und feststehende Konzept der Angebote nicht (Paarlife® und PaarBalance®). Je intensiver und umfassender hierbei der Kontakt zu den Professionals im Angebot integriert ist, desto größer sind die Möglichkeiten einer Individualisierung und persönlichen Passung zu den Bedürfnissen der Ratsuchenden.

Sowohl von Expertinnen und Experten als auch in der Literatur wird die Schwierigkeit fehlender Qualitätsstandards im (Online-)Paarbereich formuliert (Berger 2015)). Dies bezieht sich nicht nur auf den ungeschützten Begriff der Paartherapie, sondern insbesondere auf die fehlende Regulierung in diesem Angebotssegment, was zur Unübersichtlichkeit und Intransparenz der Online-Angebote führt. In der Literatur werden Anhaltspunkte zur *Qualitätssicherung* gegeben (Berger 2015), welche entsprechend in das Angebotsprofil aufgenommen wurden. Hierzu zählen neben einer wissenschaftlich begründeten Basis bzw. regelmäßigen Evaluation auch die Überprüfung der Zufriedenheit von Nutzenden als Qualitätssicherungselement. Alle in den Profilen abgebildeten Angebote wurden von qualifizierten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern aus einem einschlägigen Fachbereich (PaarBalance®, Paarlife® und Theratalk®) entwickelt oder in enger Kooperation (Entwicklung und Evaluation) mit diesen umgesetzt. Die jeweiligen wissenschaftlich qualifizierten Personen haben häufig auch praktische Erfahrungen in diesem Themenbereich. Ebenfalls relevant erscheint die wissenschaftliche Evaluation der Angebote. Aufgrund der bereits

angesprochenen Tatsache, dass drei der Angebote erst in den letzten Jahren entstanden sind, können diese bisher wenig Befunde in Bezug auf die Wirksamkeit aufweisen. Bei allen hier dargestellten deutschsprachigen Angeboten wurden während des Projektzeitraums Evaluationen durchgeführt, wobei noch keine Ergebnisse veröffentlicht wurden (siehe dazu ausführlicher Kapitel 5.3). Die bereits etablierten Angebote aus den USA veröffentlichen regelmäßig Befunde zur Wirksamkeit der Angebote. Eine Zusammenschau der bisherigen Ergebnisse sind in Kapitel 5.2 ausführlicher dargestellt.

Eine weitere Kategorie umfasst die *Nutzungsorientierung*, welche sich aus den Elementen der Nutzungsfreundlichkeit, möglichen Hinweisen zu Grenzen des Angebotes und zum Anmeldeverfahren zusammensetzt. Relevant in Bezug auf die Qualität hierbei scheint, sich an den Bedürfnissen der Nutzenden zu orientieren, bzw. die Angebote möglichst niedrigschwellig und transparent, beispielsweise in Bezug auf *Grenzen des Angebots*, Preise etc. anzubieten. Obwohl keines der dargestellten Angebote eine Nutzung bei Seh- oder Höreinschränkung bietet, wurde dieses Item aufgenommen, da dieser Aspekt mit Blick auf die Zielsetzung von Online-Angeboten als niedrigschwellige Angebote mit großer Breitentauglichkeit relevant erscheint (siehe auch Kapitel 3.4).

Das Angebotsprofil schließt mit Angaben zur *Datensicherheit* der Nutzenden. Abgefragt wird einerseits die Möglichkeit zur Anonymität, bzw. welche Angaben bei der Anmeldung obligatorisch sind. Die Komplexität der Datensicherheit erlaubt im Rahmen des hier vorliegenden Forschungsprojektes keine explizite Auseinandersetzung mit den einzelnen Angeboten. Deshalb sind die Angebotsprofile an dieser Stelle mit einem Link versehen, welcher Interessierte zu ausführlichen Informationen in Bezug auf den Datenschutz führt.

## PaarBalance – Online-Coaching (Stand 2019)

<https://www.paarbalance.de/>  
seit Januar 2016 online verfügbar



**PaarBalance**  
ONLINE-COACHING

### Verantwortung und Angebotsentwicklung

Prof. Dr. Ludwig Schindler  
Dr. Judith Gastner  
Dr. Nicolas Metz

PaarBalance  
Kistlerhofstraße  
D-81379 München

GmbH  
70

### Ziele des Angebots

- Stärkung der Partnerschaft
- Verhinderung von Trennung
- Bewältigung von Beziehungsproblemen
- Ressourcenorientierte Hilfe zur Selbsthilfe

### Eignungsbereiche

- Prävention vor Krisen
- In moderaten Krisenphasen
- Hilfe in pathogener Krise
- Nachsorgend/Rückfallprophylaxe

### Zielgruppen

- Einzelperson (in Partnerschaft)
- Einzelperson (ohne Partnerschaft)
- Paare
- Beratende Professionals

### Vorgesehene Anwendungsformen

- In sich geschlossenes Online-Angebot
- Kooperation mit Paarberatung möglich
- Angebotsinterne Beratungskontakte

### Preisgestaltung

1-Monats-Coaching – 49,00 € pro Person

3-Monats-Coaching – 129,00 € pro Person

Abonnement mit automatischer Verlängerung (erfordert fristgerechte Kündigung)

Preisstaffelung möglich (z. B. für einkommensschwächere Personen)

Zugang für fachliche Expertinnen und Experten kostenfrei

## Kurzbeschreibung des Angebots

PaarBalance® ist ein deutschsprachiges Angebot, das Menschen in einer festen Partnerschaft darin unterstützt, Kompetenzen im Bereich der Beziehungsgestaltung zu erlangen oder zu erweitern. Grundlage des Programms sind die kognitive Verhaltenstherapie und deren evidenzbasierte Interventionen. Das Selbsthilfeprogramm kann von dem einzelnen Partner, der einzelnen Partnerin oder dem Paar gemeinsam (durch einen zusätzlichen Account) entweder in Eigenregie genutzt werden oder begleitend zu einer Face-to-Face-Beratung oder -Therapie (i. S. von Blended Counseling) zum Einsatz kommen.

Das Programm beginnt mit einem wissenschaftlich fundierten Partnerschaftstest, mithilfe dessen: 1) ein „Beziehungsprofil“ für die Nutzenden erstellt wird (differenzierte Rückmeldung über individuelle Ressourcen und Herausforderungen in der Beziehungsgestaltung) sowie 2) die persönliche Bedeutung der einzelnen Programminhalte gekennzeichnet werden. Die Lernmodule umfassen:

- Videobasierte Lerneinheiten zu zentralen Beziehungsthemen
- Interaktive Übungen und Hausaufgaben
- Konkrete Handlungsanweisungen

Die einzelnen Lernmodule widmen sich partnerschaftlichen Themen und werden nach und nach für die Nutzenden freigeschaltet. Die Sitzungen bauen aufeinander auf und müssen nacheinander absolviert werden. Auf der Website werden sowohl eine Übersicht der Inhalte und Lernziele bereitgestellt als auch Beispielvideo-Sequenzen, die vor einer Registrierung angeschaut werden können.

Die Expertinnen und Experten sind ausschließlich via E-Mail zu erreichen ([service@paarbalance.de](mailto:service@paarbalance.de)), insbesondere bei Fragen zur Angebotsnutzung. Regelmäßige persönliche Kontakte im inhaltlich-beratenden Sinne sind nicht vorgesehen.

## Angebotsformat

### Thematische Breite

- |                                                       |                                                                      |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Konfliktlösung    | <input checked="" type="checkbox"/> Selbstmanagement                 |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kommunikation     | <input checked="" type="checkbox"/> Alltagskompetenzen ausbauen      |
| <input checked="" type="checkbox"/> Stressbewältigung | <input checked="" type="checkbox"/> Wissen über Partner/in erweitern |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sexualität        | <input type="checkbox"/> Familienbezogene Aspekte                    |

### Thematischer Fokus

Kompetenzen zur konstruktiven Beziehungsgestaltung vermitteln (Kommunikation, Konfliktlösungen, Akzeptanz u.a.)  
– kein spezieller inhaltlicher Fokus

---

### Zeitliche Gestaltung

Dauer der einzelnen Lerneinheiten:	jeweils 20 - 25 Minuten pro Lerneinheit
Empfohlener Anwendungszeitraum:	9 - 12 Wochen
Zeitlicher Beratungsrhythmus:	Lerneinheiten werden nacheinander freigeschaltet; es werden max. zwei Einheiten pro Woche empfohlen

## Interaktions- und Individualisierungsmöglichkeiten innerhalb des Angebots

### Interaktionsmöglichkeiten der Nutzenden mit...

Professionals  Partner/in  Integrierter Algorithmus (z. B. Feedback zur Diagnostik)

---

### Interaktion und Kommunikation über...

E-Mail  Telefon-/Videokonferenzen  Angebotspezifische Tools

---

### Gestaltung der internen Begleitung/Anleitung

Begleitung basiert auf persönlichem/individuellem Austausch  
 Begleitung basiert auf automatisierten/standardisierten Prozessen

---

### Art der Anleitung

Motivation und Interventionserinnerungen  Mitteilung zum Beginn und Abschluss  
 Feedback zu Fortschritten/Nutzung  Technischer Support bei Bedarf

---

### Mögliche Individualisierung

Einbezug persönlicher Angaben im Angebotsverlauf (z. B. Diagnostiktest, Clouds o. ä.)  
 Feststehende Inhalte können zu speziellen Themen ausgewählt werden (z. B. Eltern)  
 Individualisierung der Angebotsinhalte möglich

## Qualitätssicherung

### Überprüfung der Zufriedenheit von Kundinnen und Kunden

Automatische Aufforderung für Feedback  
 Generelle Möglichkeit für Feedback

---

### Wissenschaftliche Basis

- Angebotsverantwortliche mit wissenschaftlicher Qualifikation
- Laufende Evaluation in Kooperation mit den Universitäten Bamberg und Bern

Bereits wissenschaftlich evaluiert? (Stand 2019)  ja  nein

Datenerhebung von zwei Studien ist abgeschlossen; Auswertung läuft.

## Nutzungsorientierung

### Anmeldeverfahren

Online-Registrierung für Nutzende  Online-Registrierung für Professionals  
 Sonstiges Anmeldeverfahren

---



### Hinweise zu Grenzen des Angebots

- Weiterführende Notfalladressen/Fachdienste (z. B. Frauentelefon, Notfallnummern o.ä.)
- Grenzen des Angebots (z. B. ab wann Notwendigkeit einer persönlichen Beratung)

---

### Nutzungsfreundlichkeit

- Nutzung mobiler Endgeräte
- Englische Version verfügbar
- Weiterführende Informationen (z. B. Bücher)
- Nutzung für Seh- oder Höreingeschränkte

### Datensicherheit

---

#### Möglichkeit zur Anonymität - Obligatorische Angabe von...

- Wohnadresse
- Vollständigen Namen
- E-Mail-Adresse
- Persönlichen Daten (z. B. Diagnostiktest)

Weiterführende Informationen: <https://www.paarbalance.de/datenschutzerklaerung/>

## Paarlife® – Was Paare stark macht (Stand 2019)

<https://www.paarlife.ch/paarlife-online-training>  
seit 2017 online verfügbar



### Verantwortung und Angebotsentwicklung

Prof. Dr. Guy Bodenmann

Universität Zürich  
Lehrstuhl für Klinische Psychologie mit Schwerpunkt  
Kinder/Jugendliche und Paare/Familien

Prof. Dr. Thomas Berger

Universität Bern  
Leiter der Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie

### Ziele des Angebots

- Verbesserung von Konflikt- und Kommunikationskompetenzen
- Erlangen von Problemlösekompetenzen
- Stärkung der Partnerschaft
- Kompetenz zum Umgang mit Stress
- Steigerung der Partnerschaftszufriedenheit

g.

### Eignungsbereiche

- Prävention vor Krisen
- In moderaten Krisenphasen
- Hilfe in pathogener Krise
- Nachsorgend/Rückfallprophylaxe

### Zielgruppen

- Einzelperson (in Partnerschaft)
- Einzelperson (ohne Partnerschaft)
- Paare
- Beratende Professionals

### Vorgesehene Anwendungsformen

- In sich geschlossenes Online-Angebot
- Kooperation mit Paarberatung möglich
- Angebotsinterne Beratungskontakte

### Preisgestaltung

Paarlife® ist für die Anwenderinnen und Anwender kostenfrei.

### Kurzbeschreibung des Angebots

Das Online-Training Paarlife® ist eine Adaption des gleichnamigen Offline-Trainings. Es setzt sich überwiegend mit dem Thema Stress, dessen Folgen und dem Einfluss auf die Paarbeziehung auseinander. Den Nutzenden werden sowohl Informationen zu dem genannten Thema bereitgestellt als auch Kompetenzen vermittelt, wie sie mit Stress umgehen und unter Stress ein angemessenes Kommunikations- und Konfliktverhalten erlernen können.

Das Programm besteht aus fünf Modulen, deren Inhalte aufeinander aufbauen, wobei deshalb eine Bearbeitung in der vorgesehenen Reihenfolge empfohlen wird. Die Inhalte in den einzelnen Modulen werden sowohl durch Texte als auch durch Zeichnungen, Fallbeispiele, und Videos vermittelt. In die Trainingseinheiten sind Übungen integriert, die beliebig oft und flexibel wiederholt werden können, wobei die Nutzerinnen und Nutzer eigene Lernfortschritte durch Quizfragen überprüfen können.

Die Trainingseinheiten können alleine bearbeitet werden. Zudem besteht die Möglichkeit sich mit der Partnerin oder dem Partner während des Online-Trainings zu verbinden und somit bestimmte Inhalte oder Übungen für die Partnerin oder den Partner sichtbar zu machen.

## Angebotsformat

### Thematische Breite

- |                                                       |                                                                   |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Konfliktlösung    | <input checked="" type="checkbox"/> Selbstmanagement              |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kommunikation     | <input checked="" type="checkbox"/> Alltagskompetenzen ausbauen   |
| <input checked="" type="checkbox"/> Stressbewältigung | <input checked="" type="checkbox"/> Wissen über Partnerin/Partner |
| <input type="checkbox"/> Sexualität                   | <input type="checkbox"/> Familienbezogene Aspekte                 |

### Thematischer Fokus

Stress

---

### Zeitliche Gestaltung

Empfohlener Anwendungszeitraum: 5 - 7 Wochen  
Bearbeitungszeit einer Trainingseinheit: ca. 1 Stunde  
Empfohlener Trainingsrhythmus: 1 Trainingseinheit pro Woche

## Interaktions- und Individualisierungsmöglichkeiten innerhalb des Angebots

### Interaktionsmöglichkeiten der Nutzenden mit...

- Professionals  Partner/in  Integrierte Algorithmen (z. B. Feedback zur Diagnostik)

---

### Interaktion und Kommunikation über...

- E-Mail  Telefon/Videokonferenz  Angebotsspezifische Tools

---

### Gestaltung der internen Begleitung/Anleitung

- Begleitung basiert auf persönlichen/individuellen Austausch  
 Begleitung basiert auf automatisierten/standardisierten Prozessen

---

### Art der Anleitung

- |                                                                       |                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Motivation und Interventionserinnerungen     | <input checked="" type="checkbox"/> Mitteilung zu Beginn und Abschluss |
| <input checked="" type="checkbox"/> Feedback zu Fortschritten/Nutzung | <input checked="" type="checkbox"/> Technischer Support bei Bedarf     |

---

### Mögliche Individualisierung

- Einbezug persönlicher Angaben im Programmverlauf (z. B. Diagnostiktest, Clouds o. ä.)  
 Feststehende Inhalte können zu speziellen Themen ausgewählt werden (z. B. Eltern)  
 Individualisierung der Programminhalte möglich

## Qualitätssicherung

### Überprüfung der Zufriedenheit von Kundinnen und Kunden

- Automatische Aufforderung für Feedback  
 Generelle Möglichkeit für Feedback

### Wissenschaftliche Basis

- Übersetzung der wissenschaftlich fundierten Face-to-Face-Version von Paarlife® in webbasierte Version
- Angebotsverantwortliche mit wissenschaftlicher Qualifikation

Bereits wissenschaftlich evaluiert? (Stand 2019)  ja  nein (Online-Version)

Wird derzeit evaluiert:

<https://www.paarlife.ch/was-ist-paarlife/wissenschaftliche-studien/> (Offline-Version)

### Nutzungsorientierung

#### Anmeldeverfahren

- Online-Registrierung für Nutzende  Online-Registrierung für Professionals  
 Sonstiges Anmeldeverfahren

---

#### Hinweise zu Grenzen des Angebots

- Weiterführende Notfalladressen/Fachdienste (z. B. Frauentelefon, Notfallnummern o.ä.)  
 Grenzen des Programms (z. B. ab wann Notwendigkeit einer persönlichen Beratung)

---

#### Nutzungsfreundlichkeit

- Nutzung mobiler Endgeräte  Weiterführende Informationen (z. B. Bücher)  
 Englische Version verfügbar  Nutzung bei Seh- oder Höreinschränkungen

### Datensicherheit

#### Möglichkeit zur Anonymität – Obligatorische Angabe von...

- Wohnadresse  E-Mail-Adresse  
 Vollständigen Namen  Persönlichen Daten (z. B. Diagnostiktest)

Weiterführende Informationen:

<https://www.online-therapy.ch/paarlifestudie/index.php>

**PAIRFECT® (Stand 2019)**

<https://pairfect.com/>  
seit 2018 online verfügbar

**PAIRFECT****Verantwortung und Angebotsentwicklung**

Florian Müller (CEO)  
Domenic Benz (CTO)

PAIRfect  
Hirsweg  
CH-4415 Lausen  
Universität Bonn

GmbH  
3

Prof. Dr. Rainer Banse  
(Advisory Board)

Institut für Psychologie Sozial- und Rechtspsychologie

**Ziele des Angebots**

- Zur präventiven Beziehungspflege anregen und Bewusstsein dafür fördern
- Neue und unbekannte Themen in der Beziehung ansprechen
- Aufmerksamkeit (wieder) regelmäßig auf die Beziehung lenken

**Eignungsbereiche**

- Prävention vor Krisen  
 In moderaten Krisenphasen

- Hilfe in pathogener Krise  
 Nachsorgend/Rückfallprophylaxe

**Zielgruppen**

- Einzelperson (in Partnerschaft)  
 Einzelperson (ohne Partnerschaft)  
 Paare  
 Beratende Professionals

**Vorgesehene Anwendungsformen**

- In sich geschlossenes Online-Angebot  
 Kooperation mit Paarberatung möglich  
 Angebotsinterne Beratungskontakte

**Preisgestaltung**

Das Angebot kann eine Woche kostenlos genutzt werden und endet danach automatisch. Im Anschluss kann sich das Paar entscheiden, ob es die App weiterhin kostenpflichtig nutzen möchte. Entscheidet das Paar sich für die weitere Nutzung der App hat es die Wahl zwischen drei Preismodellen:

- 1) 9,99 € pro Paar pro Monat
- 2) 37,99 € pro Paar für sechs Monate
- 3) 64,99 € pro Paar für 12 Monate

Das gewählte Abonnement verlängert sich automatisch um die gewählte Laufzeit und erfordert eine fristgerechte Kündigung.

### Kurzbeschreibung des Angebots

PAIRfect® ist eine deutschsprachige App, welche es zum Ziel hat, durch niedrighschwellige Anregungen und Impulse zur präventiven Beziehungspflege beizutragen. Das Paar verbindet sich über die App miteinander und hat damit Zugriff auf unterschiedliche Funktionen:

Durch sogenannte ‚Impulse‘, soll der Fokus (wieder) regelmäßig auf die jeweilige Partnerin bzw. den jeweiligen Partner gelenkt werden. Interaktive Fragen, die beide beantworten müssen, um die jeweiligen Antworten zu sehen, können das Wissen über die Partnerin oder den Partner vertiefen und die Offenheit in der Beziehung fördern. Über die App erhalten die Nutzenden Vorschläge, wie sie auch im Alltag mit ihrer Partnerin bzw. ihrem Partner umgehen und einander neu entdecken können. Die sogenannte Erinnerungsfunktion erinnert das Paar an bedeutsame Ereignisse in der gemeinsamen Beziehung und gibt mögliche Geschenkideen. Ein wissenschaftlicher fundierter Blog mit Erkenntnissen aus der Paarforschung ist ebenso Bestandteil des Angebots. Hier werden den Nutzenden regelmäßig kurze Texte zu unterschiedlichen Beziehungsthemen bereitgestellt.

In der App werden auch Wünsche erfragt, wodurch eine Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen stattfindet. Zudem kann das gewonnene Bewusstsein per App direkt an die Partnerin bzw. den Partner herangetragen werden. Die App ermutigt regelmäßig zur persönlichen Interaktion mit der Partnerin bzw. dem Partner abseits des Smartphones.

### Angebotsformat

#### Thematische Breite

- |                                                   |                                                                   |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Konfliktlösung           | <input type="checkbox"/> Selbstmanagement                         |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kommunikation | <input checked="" type="checkbox"/> Alltagskompetenzen ausbauen   |
| <input type="checkbox"/> Stressbewältigung        | <input checked="" type="checkbox"/> Wissen über Partnerin/Partner |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sexualität    | <input checked="" type="checkbox"/> Familienbezogene Aspekte      |

#### Thematischer Fokus

Wissen über die Partnerin bzw. den Partner erweitern

#### Zeitliche Gestaltung

Empfohlener Anwendungszeitraum: 4 - 6 Monate

Die zeitliche Gestaltung des Angebots ist sehr flexibel, es existieren keine festen Einheiten. Der Nutzungszeitraum ist in hohem Maße von der individuellen Gestaltung der Partnerschaft abhängig. Es gibt keinen zeitlich vorgegebenen Rahmen für die Nutzung.

### Interaktions- und Individualisierungsmöglichkeiten innerhalb des Angebots

#### Interaktionsmöglichkeiten der Nutzenden mit...

- Professionals  Partner/in  Integrierter Algorithmus (z. B. Feedback zur Diagnostik)

#### Interaktion und Kommunikation über...

- E-Mail  Telefon-/Videokonferenzen  Angebotsspezifische Tools

#### Gestaltung der internen Begleitung/Anleitung

- Begleitung basiert auf persönlichen/individuellen Austausch  
 Begleitung basiert auf automatisierten/standardisierten Prozessen

#### Art der Anleitung

- |                                                                              |                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Motivation und Interventionserinnerungen | <input type="checkbox"/> Mitteilung zum Beginn und Abschluss       |
| <input checked="" type="checkbox"/> Feedback zu Fortschritten/Nutzung        | <input checked="" type="checkbox"/> Technischer Support bei Bedarf |

---

### Mögliche Individualisierung

- Einbezug persönlicher Angaben im Angebotsverlauf (z. B. Diagnostiktest, Clouds o. ä.)
- Feststehende Inhalte können zu speziellen Themen ausgewählt werden (z. B. Eltern)
- Individualisierung der Angebotsinhalte möglich

### Qualitätssicherung

#### Überprüfung der Zufriedenheit von Kundinnen und Kunden

- Automatische Aufforderung für Feedback
- Generelle Möglichkeit für Feedback

---

### Wissenschaftliche Basis

- Inhalte werden durch die direkte Zusammenarbeit mit der Universität in Bonn erstellt
- h.

Bereits wissenschaftlich evaluiert? (Stand 2019)  ja  nein

Wird derzeit evaluiert.

### Nutzungsorientierung

#### Anmeldungsverfahren

- Online-Registrierung für Nutzende  Online-Registrierung für Professionals
- Sonstiges Anmeldungsverfahren

---

### Hinweise zu Grenzen des Angebots

- Weiterführende Notfalladressen/Fachdienste (z. B. Frauentelefon, Notfallnummern o.ä.)
- Grenzen des Angebots (z. B. ab wann Notwendigkeit einer persönlichen Beratung)

---

### Nutzungsfreundlichkeit

- Nutzung mobiler Endgeräte  Weiterführende Informationen (z. B. Bücher)
- Englische Version verfügbar  Nutzung für Seh- oder Höreinschränkungen

### Datensicherheit

#### Möglichkeit zur Anonymität - Obligatorische Angabe von...

- Wohnadresse  E-Mail-Adresse
- Vollständigen Namen  Persönlichen Daten (z. B. Diagnostiktest)

Weiterführende Informationen: <https://pairfect.com/dataprotection/>

## Theratak® – Onlinebasierte Therapie-Plattform (Stand 2019) Online-Therapie

<https://www.theratak.de/>  
seit 2002 online verfügbar



### Verantwortung und Angebotsentwicklung

Dr. Ragnar Beer  
Dr. Peter Zezula

Institut für  
Georg-August-Universität  
Goßlerstr.  
D-37073 Göttingen

Psychologie

14

### Ziele des Angebots

- Steigerung der Paarzufriedenheit
- Verhinderung von Trennung
- Bewältigung von Beziehungsproblemen
- Mobilisierung von Ressourcen

### Eignungsbereiche

- Prävention vor Krisen
- In moderaten Krisenphasen

- Hilfe in pathogener Krise
- Nachsorgend/Rückfallprophylaxe

### Zielgruppen

- Einzelperson (in Partnerschaft)
- Einzelperson (ohne Partnerschaft)
- Paare
- Beratende Professionals

### Vorgesehene Anwendungsformen

- In sich geschlossenes Online-Angebot
- Kooperation mit Paarberatung möglich
- Angebotsinterne Beratungskontakte

### Preisgestaltung

Zwei Wochen: 150€ als Einzelperson und 300€ als Paar (Online-Paartherapie)

Sechs Wochen: 450€ als Einzelperson und 900€ als Paar (Online-Paartherapie)

Nutzung des Ressourcen-Aktivierungs-Systems (R.A.S.): 25€ pro Paar pro Modul

### Kurzbeschreibung des Angebots

Theratak® ist ein Online-Konzept für Paartherapie, Paarberatung bzw. Eheberatung, welches durch die Bereitstellung unterschiedlicher Angebote eine Steigerung der Partnerschaftsbeziehung anstrebt. Theratak® umfasst mehrere Angebote, die stufenartig aufeinander aufbauen. Die Intensität der Hilfe nimmt mit ansteigenden Stufen zu.

Auf der ersten Ebene stellt das Angebot kostenlose Partnerschaftstest bereit, anhand welcher die Ressourcen und Herausforderungen einer Beziehung eingeschätzt werden können. Die Tests dienen als Bestandsaufnahme und stellen für sich genommen noch keine Intervention dar.

Ein weiterer Baustein von Theratak® ist das Ressourcen-Aktivierungssystem (RAS) (zweite Stufe). Dieses ermöglicht es, verborgene Stärken der Partnerschaft sichtbar und nutzbar zu machen. Derzeit umfasst diese Stufe des Angebotes zwei Module: „Sexuelle Wünsche“ und „Mehr Lust“.

Die dritte Stufe umfasst die onlinebasierte Eheberatung bzw. Paartherapie. Bei dieser nehmen die Partnerinnen und Partner bestenfalls gemeinsam teil, wobei jeder Person jeweils zwei unterschiedliche Chats zur Verfügung stehen. Einer der Chats dient ausschließlich dazu, mit den Beratenden zu kommunizieren, der zweite Chat ermöglicht eine Interaktion mit Beratenden und Partner bzw. Partnerin. Die Nutzenden werden unter der Woche täglich von den Beratenden unterstützt und im Chat kontaktiert.



## Angebotsformat

### Thematische Breite

- |                                                       |                                                                      |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Konfliktlösung    | <input checked="" type="checkbox"/> Selbstmanagement                 |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kommunikation     | <input checked="" type="checkbox"/> Alltagskompetenzen ausbauen      |
| <input checked="" type="checkbox"/> Stressbewältigung | <input checked="" type="checkbox"/> Wissen über Partner/in erweitern |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sexualität        | <input checked="" type="checkbox"/> Familienbezogene Aspekte         |

### Thematischer Fokus

Sexualität

---

### Zeitliche Gestaltung

- |                                 |                                                                                                                    |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Empfohlener Anwendungszeitraum: | Min. 6 Wochen (Online-Paarberatung)<br>ca. 70 Min. (Ressourcen-Aktivierungs-Modul)                                 |
| Häufigkeit der Kontaktaufnahme: | Während des Anwendungszeitraums erfolgt täglich (Mo.-Fr.)<br>ein Besuch im Chat und somit Kontakt mit den Beratern |

## Interaktions- und Individualisierungsmöglichkeiten innerhalb des Angebots

### Interaktionsmöglichkeiten der Nutzenden mit...

- Professionals  Partner/in  Integrierter Algorithmus (z. B. Feedback zur Diagnostik)

### Interaktion und Kommunikation über...

- E-Mail  Telefon-/Videokonferenzen  Angebotsspezifische Tools

---

### Gestaltung der internen Begleitung/Anleitung

- Begleitung basiert auf persönlichen/individuellen Austausch  
 Begleitung basiert auf automatisierten/standardisierten Prozessen

---

### Art der Anleitung

- |                                                                              |                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Motivation und Interventionserinnerungen | <input checked="" type="checkbox"/> Mitteilung zu Beginn und Abschluss |
| <input checked="" type="checkbox"/> Feedback zu Fortschritten/Nutzung        | <input checked="" type="checkbox"/> Technischer Support bei Bedarf     |

---

### Mögliche Individualisierung

- Einbezug persönlicher Angaben im Angebotsverlauf (z. B. Diagnostiktest, Clouds o. ä.)  
 Feststehende Inhalte können zu speziellen Themen ausgewählt werden (z. B. Sexualität)  
 Individualisierung der Angebotsinhalte möglich

## Qualitätssicherung

### Überprüfung der Zufriedenheit von Kundinnen und Kunden

- Automatische Aufforderung für Feedback
- Generelle Möglichkeit für Feedback

---

### Wissenschaftliche Basis

- Entwicklung an der Universität Göttingen
- Angebotsverantwortliche mit wissenschaftlicher Qualifikation

Bereits wissenschaftlich evaluiert? (Stand 2019)  ja  nein

Veröffentlichungen: <http://www.user.gwdg.de/~rbeer/veroeffentlichungen.html>

## Nutzungsorientierung

### Anmelungsverfahren

- Online-Registrierung für Nutzende  Online-Registrierung für Professionals
- Sonstiges Anmelungsverfahren

---

### Hinweise zu Grenzen des Angebots

- Weiterführende Notfalladressen/Fachdienste (z. B. Frauentelefon, Notfallnummern o.ä.)
- Grenzen des Angebots (z. B. ab wann Notwendigkeit einer persönlichen Beratung)

---

### Nutzerfreundlichkeit

- Nutzung mobiler Endgeräte  Weiterführende Informationen (z. B. Bücher)
- Englische Version verfügbar  Nutzung bei Seh- oder Höreinschränkungen

## Datensicherheit

### Möglichkeit zur Anonymität (RAS) – Obligatorische Angabe von...

- Wohnadresse  E-Mail-Adresse
- Vollständigen Namen  Persönlichen Daten (z. B. Diagnostiktest)

---

### Möglichkeit zur Anonymität (Paartherapie) – Obligatorische Angabe von

- Wohnadresse  E-Mail-Adresse
- Vollständigen Namen  Persönlichen Daten (z. B. Diagnostiktest)

Weiterführende Informationen:

[https://www.theratalk.de/ressourcenaktivierungs\\_system\\_datenschutz.html](https://www.theratalk.de/ressourcenaktivierungs_system_datenschutz.html)

**OurRelationship® (Stand 2019)**  
<https://www.ourrelationship.com/>



#### Verantwortung und Angebotsentwicklung

**Prof. Dr. Andrew Christensen**  
University of California, Los Angeles  
**Dr. Brian Doss**  
University of Miami

Department of Psychology  
5665 Ponce de Leon Blvd, Coral Gables, FL 33124

---

#### Ziele des Angebots

- Beziehungsprobleme lösen
- Verbesserung der Kommunikation
- Individuelle Verbesserung konkreter i. Partnerschaftsproblematiken

---

#### Eignungsbereiche

- Prävention vor Krisen
- In moderaten Krisenphasen
- Hilfe in pathogener Krise
- Nachsorgend/Rückfallprophylaxe

---

#### Zielgruppen

- Einzelperson (in Partnerschaft)
- Einzelperson (ohne Partnerschaft)
- Paare
- Beratende Professionals

---

#### Vorgesehene Anwendungsformen

- In sich geschlossenes Online-Angebot
- Kooperation mit Paarberatung möglich
- Angebotsinterne Beratungskontakte  
(aktuell nur im Rahmen der Studien)

---

#### Preisgestaltung und Durchführungsdauer (Stand Januar 2020)

Einmaliger Betrag von \$50 (ca. 45 Euro) pro Paar bzw. Einzelperson

Im Rahmen einer Studie kann das Angebot momentan kostenfrei genutzt werden.

Dauer: Etwa 7 - 8 Stunden in einem empfohlenen Gesamtzeitraum von ca. 2 Monaten.

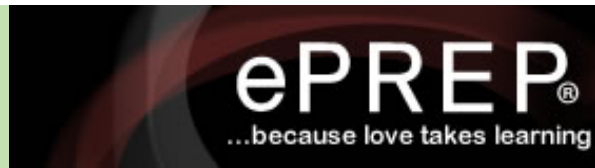
#### Kurzbeschreibung des Angebots

OurRelationship® wird durch einen 5-Jahres-Zuschuss der staatlichen Behörde für Kinder und Familien (ACF) finanziert. Das Programm steht sowohl Paaren als auch Einzelpersonen in separaten Versionen zu Verfügung. Es gliedert sich in drei Phasen, welche die Partnerinnen und Partner unabhängig voneinander durchführen. Nach jeder Phase, welche sich wie folgend untergliedern: „beobachten“, „verstehen“ und „reagieren“, kommt das Paar zusammen und tauscht sich über das individuell Gelernte aus.

In der *ersten* Phase wird der aktuelle Stand der Beziehung ermittelt und individuelle Problembereiche erörtert. Hiernach können Paare bestimmte Bereiche auswählen, welche sie im Rahmen des Angebots bearbeiten wollen. In der *zweiten* Phase werden die gewählten Problematiken bearbeitet. Hierbei werden insbesondere paarbezogene Unterschiede, Emotionen, Stressoren und Kommunikationsmuster ermittelt. In der *dritten* Phase werden Kompetenzen an die Hand gegeben, welche es beispielweise ermöglichen, neue Kommunikationsmuster zu entwickeln. Die Teilnehmenden erhalten in dieser Phase Problemlösungsstrategien zu den ausgewählten Themenbereichen. Die kurzen Gespräche nach jeder Phase mit qualifizierten Beratenden sind aktuell nur im Rahmen einer Studie verfügbar („OurRelationship® - Frequently Asked Questions (FAQ)“, o. J.). Aufgrund der Spezifizierung auf die individuelle Paarproblematik ist das Programm primär als Intervention bei bereits bestehenden Konflikten einzuordnen.

ePREP® (Stand 2019)

<https://www.lovetakeslearning.com/>



### Verantwortung und Angebotsentwicklung

Dr. Scott R. Braithwaite  
Brigham Young University

Dr. Scott M. Stanley  
University of Denver

Prof. Dr. Howard J. Markman  
University of Denver

7600 East Orchard Road  
Suite 300S  
Greenwood Village, CO 80111

### Ziele des Angebots

- Bereitstellung von Wissen zur Beziehungsförderung
- Verbesserung der Problemlösungskompetenz
- Verbesserung der Kommunikation
- Verbessertes Umgang mit Konflikten

### Eignungsbereiche

- Prävention vor Krisen
- In moderaten Krisenphasen
- Hilfe in pathogener Krise
- Nachsorgend/Rückfallprophylaxe

### Zielgruppen

- Einzelperson (in Partnerschaft)
- Einzelperson (ohne Partnerschaft)
- Paare
- Beratende Professionals

### Vorgesehene Anwendungsformen

- In sich geschlossenes Online-Angebot
- Kooperation mit Paarberatung möglich
- Angebotsinterne Beratungskontakte

### Preisgestaltung und Durchführungsdauer (Stand Januar 2020)

Die einmaligen Kosten für das Angebot sind \$34,95 (ca. 32€) pro Person.

Personen, die den Zugang erwerben, können diesen 6 Monate lang nutzen.

Durchführungsdauer: ca. 1 - 3 Stunden

### Kurzbeschreibung des Angebots

Das Angebot ePREP® entwickelte sich aus dem Offlineangebot PREP® mit dem primären Ziel, Paaren präventiv ein Angebot an die Hand zu geben, in welchem sie niedrigschwellig Kompetenzen zur Stärkung der Beziehung erlernen können. Das Angebot richtet sich sowohl an Paare, die in einer festen Beziehung sind, als auch an Einzelpersonen mit und ohne feste Beziehung und kann sowohl gemeinsam als auch alleine durchgeführt werden. In sieben Sektionen werden gängige Beziehungsthemen fokussiert. Inhaltlich konzentriert sich das Programm auf die Erkennung von Risikofaktoren, die zu Beziehungskonflikten führen. Der Hauptfokus liegt auf der Förderung der Kommunikations- und Problemlösekompetenz.

Zu Beginn des Angebots sollen sich die Teilnehmenden mit der aktuellen Situation und Schwierigkeiten ihrer Paarbeziehung auseinandersetzen. Darauf aufbauend lernen die Teilnehmenden sowohl wie sie die eigene Kommunikation verbessern können, als auch wiederkehrende Konfliktmuster zu erkennen und mit diesen angemessen umzugehen bzw. diesen entgegenzuwirken. Darüber hinaus soll die aktive Kommunikation zwischen den Teilnehmenden gefördert werden und damit einhergehend auch die positiven Seiten der Beziehung. Abschließend erhalten die Teilnehmenden konkrete Handlungsempfehlungen, wie sie ihre erlernten Kompetenzen im Alltag umsetzen und so aktiv ihre Beziehung verbessern können.

## 4.3 Lücken und Entwicklungspotenziale im Angebotsbereich

Auf Basis der Internetrecherche, der kompakten Literaturrecherche und den Interviews mit Expertinnen und Experten wurden folgende Entwicklungspotenziale im Angebotsbereich identifiziert:

### 1) Zentrale Orientierungsplattform

Ein wesentliches Ergebnis der vorliegenden Bestandsaufnahme ist, dass das Feld der unterstützenden Paarangebote – selbst bei zeitintensiver Recherche – hochkomplex und schwer zu überblicken ist. Unterschiede finden sich bei den Angeboten u.a. in den Ansätzen, der inhaltlichen Ausrichtung, der Anwendungsdauer und der Kosten. Ein geeignetes Paarangebot zu finden kann sich daher zu einem ausufernden Suchprozess entwickeln und eine Quelle von Irritation und Orientierungslosigkeit darstellen. Insbesondere im Online-Bereich zeigt sich nach Expertinnen und Experten auch eine Vielzahl ‚dubioser‘ Angebote, die durch die Ratsuchenden selbständig eingeschätzt und beurteilt werden müssen. Darüber hinaus hängt die Effektivität eines Angebots insbesondere auch davon ab, inwiefern ein spezifisches Angebot einem Paar durch die Struktur oder Inhalte auch wirklich helfen kann. „Also man darf den Leuten nicht suggerieren ‚Das hier ist etwas, was euch helfen könnte...‘, wenn man weiß, dass es für bestimmte Paare eben nicht hilfreich ist“ (Interview – Roesler, S. 26, Z. 16ff.).

Die Vielzahl von Angeboten und Ansätzen könnte jedoch andererseits auch eine Chance darstellen, sofern Ratsuchende den Zugang zu ihnen finden und durch die Angebote qualitativ hochwertige Hilfe erfahren können. Doch selbst ein niederschwelliges, hochwertiges und effektives Angebot hilft nur wenig, wenn Betroffene es nicht wahrnehmen oder sie nicht leicht zugänglich sind. Solche Zugangsbarrieren sollten insbesondere dann nicht unterschätzt werden, wenn Ratsuchende in akuten Situationen schnelle Hilfe benötigen und gegebenenfalls nur wenige Ressourcen für einen aufwändigen Rechercheprozess mobilisieren können.

Daher scheint es essentiell, Ratsuchenden eine zentrale und ansprechende Plattform im Internet als eine seriöse erste Anlaufstelle anzubieten, welche für die Beziehungspflege sensibilisiert, auf die Potenziale von Angeboten verweist sowie deren Grenzen transparent hält (Interview – Roesler, S. 19, Z. 33ff.). Darüber hinaus könnten informierende Materialien zugänglich gemacht werden – z. B. durch eine Leitlinie zur Förderung von Beziehungen, ähnlich zur Trennungsleitlinie von pro familia (Pro Familia 2012). Auch ein grundlegendes ‚Screening‘ durch eine ausführliche onlinebasierte Diagnostik und Feedback

wäre denkbar, um eine erste wissenschaftlich fundierte Einschätzung über den Stand der Beziehung und sinnvolle nächste Schritte zu erfahren. Basierend auf diesen Erkenntnissen wäre es zudem möglich, in differenzierte Angebote überzuleiten, welche den verfügbaren Ressourcen und den Situationen der Ratsuchenden gerecht werden (Interview – Roesler, S. 28, Z. 3ff.). Solch eine zentrale Plattform könnte ein Paar, aber auch Einzelpersonen, dabei unterstützen, Orientierung zu finden und gleichsam über Qualitätskriterien und Wirkungsweisen von Angeboten aufklären.

## 2) Qualitätssicherung des Angebotsmarktes

Im Verlauf der vorliegenden Bestandsaufnahme zeigte sich die Einschätzung der Angebotsqualität als eine wesentliche Herausforderung (auch Burkart, S. 22, 18ff.). Ursächlich dafür sind u.a. folgende Aspekte:

- Ungeschützte zentrale Begriffe wie „Paartherapie“, die es theoretisch jeder Person ermöglichen, diese für die eigenen Angebote zu nutzen.
- Das Fehlen von offiziellen und institutionsübergreifenden Zertifizierungsrichtlinien für (onlinebasierte) Paarangebote und damit einhergehend
- eine Intransparenz der Ausbildungen von Anbietenden in diesem Bereich.
- 

Während es in der Einzeltherapie eine grundlegende Regulierung des Feldes gibt, fehlt diese bei Therapie- und Beratungsangeboten im Paarbereich weitestgehend.

„Das macht es, zugespitzt gesagt, zwar leicht, sich ein Schild an die Tür zu hängen, ohne überhaupt über eine entsprechende Ausbildung zu verfügen. Es macht es aber auch der großen Mehrheit derer, die auf eine solide Weiterbildung Wert legen, schwer, sich zu orientieren. Und auch für Patienten ist es schwieriger, seriöse Anbieter ausfindig zu machen.“ (Goddar 2016)

Hinzu kommt, dass die Qualität zwar eine notwendige Bedingung für ein Angebot ist, diese jedoch nicht ausreicht, damit Ratsuchende Angebote in Anspruch nehmen. Doss et al (2016) sehen die Reichweite von empirisch geprüften Online-Programmen insbesondere dadurch gefährdet, dass eine Unfähigkeit der Nutzenden besteht, zwischen einerseits effektiven und andererseits ungetesteten – aber attraktiver beworbenen – Alternativen zu unterscheiden. Dabei besteht die Gefahr, finanzielle sowie zeitliche Ressourcen aufzuwenden und Hoffnung in Angebote zu legen, deren Wirksamkeit nicht gesichert ist und im schlechtesten Fall schädlich sein könnten. Bodenmann (Interview – S. 17, Z. 23ff.) weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass es umso wichtiger ist, wissenschaftlich fundierte Angebote für die Nutzenden attraktiver zu machen. Hierfür bedarf es professioneller, moderner und

vielfältig gestalteter Programme, mit Interaktionsmöglichkeiten, Videos oder Ähnlichem und dazu letztlich finanzielle Ressourcen.

Hieraus ergibt sich die Herausforderung, sich zukünftig einerseits mit Qualitätskriterien und Qualitätsstandards auseinanderzusetzen, jedoch erscheint es ebenso relevant, die Nutzungsattraktivität, den Unterhaltungswert und auch einen zumutbaren Umfang der Online-Angebote im Blick zu behalten (Interview – Burkart, S. 24, 6ff; Interview – Revenstorf, S. 14, Z. 36f.). Dabei wäre auch eine multiprofessionelle Zusammenarbeit (zwischen Expertinnen und Experten der Paarforschung, der Informationstechnologie sowie der Medien- und Kommunikationswissenschaft) lohnenswert (Interview – Bodenmann, S. 17, Z. 38ff.).

### **3) Individualisierung von Online-Angeboten**

Wie in den Kapitel 3 und Kapitel 4 dargelegt, besteht eine wesentliche Herausforderung in der Passung zwischen der hochindividuellen Paarsituation und den – häufig in sich feststehenden – onlinebasierten Paarprogrammen. Je besser die angebotenen Inhalte auf die individuelle Situation des Paares passen, desto eher können sich Erfolge einstellen. Die Passung zwischen individuellen Bedürfnissen und Angebot könnte durch zwei Strategien gefördert werden:

**(a)** Einerseits bestünde die Möglichkeit, Programme in sich so variabel zu gestalten, dass auf einzelne Bestandteile bzw. Inhalte des Programms zugegriffen werden kann. So könnten, je nach individueller Ausgangslage des Paares oder der Einzelperson, spezifische und relevante Inhalte (z. B. Inhalte zu Konflikten) genutzt werden. Dies könnte auch Auswirkungen auf die Kosten der Nutzung haben:

„Anreize müssten modulgebunden sein und man sollte pro Modul bezahlen müssen. Nicht den ganzen Kurs auf einmal, sondern dass man zum Beispiel Teile des Programms einkauft - Teilbereiche – die man bedürfnisorientiert und problembezogen herunterladen und für die man bezahlen muss. Damit sind die einzelnen Beträge vielleicht kleiner [...]. Eine ideale Strategie wäre, für Paare maßgeschneiderte Angebote zu ermöglichen, damit je nach persönlichem Bedarf, Zeitpunkt und Nutzungsbereitschaft Module bearbeitet werden können.“ (Interview – Bodenmann, S. 20, Z. 26ff.)

Darüber hinaus zeigt sich, dass die recherchierten Paarprogramme häufig Schwerpunkte auf Inhalte wie Kommunikation und Konflikte legen (Cowan und Cowan 2014). Inhalte zu familienbezogenen Themen, wie beispielsweise die gemeinsame Erziehung von Kindern (Coparenting), sind in den Paarprogrammen bisher kaum integriert. Diese könnten aber eine sinnvolle Erweiterung, auch in Bezug auf die individuellen Bedürfnisse unterschiedlicher Zielgruppen, darstellen (auch Interview – Hahlweg, S. 12, Z. 19).

(b) Eine zweite Möglichkeit, möglichst vielen Paaren zielgerichtete Unterstützung anzubieten, besteht in einem verstärkten Einbezug von persönlichen Beratungskontakten innerhalb von Online-Programmen. Durch den persönlichen Austausch mit Beratern kann auf die individuelle Situation gezielt eingegangen werden. Allerdings besteht in Deutschland bisher kein Online-Paarprogramm, in das Beratungskontakte integriert sind (Ausnahme Theratalk®). Im englischsprachigen Raum schließt diese Lücke das staatlich geförderte Programm OurRelationship® (Doss et al. 2016; Interview – Hahlweg, S. 6, Z. 15ff.). Durch die integrierten Beratungskontakte in OurRelationship® ist es den Nutzenden möglich, sich individuelle Ziele zu setzen und die Fortschritte im Lernprogramm in kurzen Beratungskontakten zu vertiefen. Dies könnte zu einer erhöhten Passung zwischen individueller Bedarfslage und Angebot führen und folglich auch die Erfolgsaussichten steigern. Daher liegt ein wesentliches Entwicklungspotenzial darin, Aspekte des Konzeptes von OurRelationship® auch in Deutschland umzusetzen (Interview – Hahlweg, S. 6, Z. 15ff.).

#### **4) Angebote im Bereich Trennungsbegleitung und Nachsorge**

Im vorliegenden Projektbericht lag der Fokus zwar weniger auf der Trennungsbegleitung von Paaren, jedoch zeigt sich die begleitende Trennungshilfe als wesentlicher Ansatzpunkt, um einen konstruktiven Umgang der Elternteile auch während und nach der Auflösung einer Beziehung zu fördern. In Deutschland sind uns keine wissenschaftlich fundierten Online-Programme bekannt, die Paare durch einen Trennungs- bzw. Scheidungsprozess begleiten können (auch Interview – Hahlweg, S. 8, Z. 36ff.). Ein Beispiel für ein begleitendes und von Gerichten anerkanntes Programm bei Trennungen bzw. Scheidungen stellt das englischsprachige Programm ‚children in between‘ dar, dessen Inhalte sich insbesondere auf das Coparenting bei Scheidung und Trennung beziehen. Inhaltlich sind Bereiche wie ökonomische Aspekte, geographisch distanziertes Elternsein, Umgang mit gemeinsamen Kindern während und nach der Auflösung der Paarbeziehung, Umgang mit dem anderen Elternteil und mit der Rolle des Verlassenen bzw. Verlassenden abgedeckt. Ebenso wird es nach Informationen der Webseite vor Gericht anerkannt und bildete eine kostengünstige Alternative zu Face-to-Face-Kursen (Center of divorce education, o. J.).

Trennungs- und Scheidungsbegleitende Programme sind insbesondere deshalb relevant, weil sie *erstens* zu einer Prävention von negativen Folgen von Scheidung und Trennung beitragen können (Kapitel 3.2). Dies ist insbesondere bei Familien relevant, „wenn die gemeinsame Elternschaft fortgesetzt wird, diese jedoch nicht unbedingt [so] konflikthaft weitergehen muss, wie die Partnerschaft war, sondern vielmehr eine gewisse Entspannung eintreten kann“ (Interview – Hahlweg, S. 9, Z. 23ff.). *Zweitens* stellt eine Trennung bzw. Scheidung einen konkreten Ansatzpunkt dar, an dem zielgerichtet interveniert



werden kann. So sind zumindest verheiratete Paare, die durch einen Scheidungsprozess gehen, in der Regel mit rechtlichen Aspekten und ökonomischen Veränderungen konfrontiert. Zudem besteht für Paare mit Kindern eine Herausforderung darin, grundlegende Veränderungen im Familienalltag zu bewältigen. Hier könnten, durch leicht verständliche Inhalte – auch unter Einbezug von wirtschaftlichen sowie rechtlichen Aspekten – dem Paar die erforderlichen Aushandlungsprozesse erleichtert werden.

## **5) Integration in bestehende (Offline-)Strukturen**

Ein weiteres Entwicklungselement besteht sowohl in einer engeren Verzahnung von bestehenden Angebotsstrukturen, als auch in der verstärkten Integration von Online-Konzepten in Face-to-Face-Angebote. So wäre es möglich, Hybridformate zu entwickeln bzw. Online- und Offline-Angebote zusammenzubringen, indem beispielsweise wohlfahrtsstaatliche Beratungsstellen (wie z. B. Diakonie, Caritas bzw. katholische EFL und pro familia) die Möglichkeit bieten, Ratsuchende bei Bedarf vorbereitend, begleitend oder nachsorgend auch in ein Online-Format weiter zu vermitteln (Interview – Hahlweg, S. 10, Z. 1ff.). Roesler (Interview – S. 21, Z. 8ff.) sieht auch bei dem temporären Einbezug von Hebammen einen möglichen ersten Ansatzpunkt für paarbezogene Unterstützung, da diese Fachkräfte nah am Familiengeschehen sind und destruktive Beziehungsmuster ggf. erkennen und darauf aufmerksam machen können. Insgesamt liegt es nahe, familienunterstützende Fachkräfte zu schulen, damit diese für Partnerschaftsthemen qualifizierte Lotsen werden können, um ratsuchenden Paaren Anlaufstellen vor Ort oder passende Online-Angebote empfehlen zu können (vgl. vertiefend auch Kapitel 6, Punkt 6). Zudem bestünde die Möglichkeit auch das Bewusstsein von angehenden Paarberatern bzw. -therapeuten für Online-Angebote während der Ausbildung zu stärken. Ebenfalls wäre es möglich die Schulung bzw. Weiterbildungen von Paarberatern durch Online-Formate zu erleichtern und zu fördern. Darüber hinaus schlägt Hahlweg (Interview – S. 10, Z. 1ff.) explizit vor, Aspekte von PaarBalance® zu nutzen, um Fachpersonal in diesen paarbezogenen Kompetenzen weiterbilden zu können.

## **4.4 Zusammenfassung**

Die Palette an Paarangeboten ist vielfältig – ebenso sind es die Beweggründe der Ratsuchenden ein Angebot in Anspruch zu nehmen: So können neben der Stärkung der Beziehung auch die Bereinigung von Konflikten und Streitigkeiten, sowie eine Trennungsbegleitung relevante Ziele darstellen. Ebenfalls kann die Ambivalenz zwischen Auflösung oder Beibehaltung einer Beziehung ein Grund für ein spezifisches Angebot sein. Angebote unterscheiden sich darüber hinaus in ihrer Intensität. So kann eine Paartherapie

eine Gesprächstiefe und Raum für Individualität ermöglichen, ein Workshop oder ein Online-Programm zur Konfliktbewältigung aber für einige Paare bereits ausreichen und zudem günstiger und leichter im Zugang sein. Es scheint daher nicht nur um die Verfügbarkeit evidenzbasierter Angebote zu gehen, sondern auch um die Passung zwischen Bedürfnis und Angebot sowie der leichten Zugänglichkeit im Bedarfsfall (Kapitel 4.1).

Die derzeitige Angebotslandschaft ist in Deutschland hochkomplex und unübersichtlich (Kapitel 4.2). Stetige Weiterentwicklungen, neue Angebote sowie die fehlende Regulierung erschweren den Überblick. Insbesondere das Feld der Online-Angebote zeigt sich dynamisch und undurchsichtig. Um einen besseren Überblick zu erhalten, kann eine Unterscheidung zwischen eher passiven bzw. edukativen und interaktiven Online-Angeboten vorgenommen werden. Während edukative Angebote – im Sinne des ‚Frontalunterrichts‘ – einen einseitigen Informationsfluss anbieten und Nutzende passiv bleiben, werden die Nutzenden bei interaktiven Online-Angeboten selbst aktiv, sei es durch den Austausch mit Beratenden oder durch automatisierte Diagnostiktests (Kapitel 4.2.1).

Die Komplexität der Angebotslandschaft konnte in diesem Kapitel reduziert werden, indem ähnliche Angebote in verschiedene Formate gebündelt und in einem Koordinatensystem zwischen den Polen persönlicher Nähe, erlebter Anonymität, Klientenorientierung sowie Konzeptorientierung verortet wurden (Kapitel 4.2.2.1). Um die Angebotsvielfalt als ein wesentliches Ergebnis abzubilden, wurden ebenfalls konkrete Beispielangebote diesem Koordinatensystem zugeordnet und in einer separaten Tabelle umfassender vorgestellt (Kapitel 4.2.2.2). In Kapitel 4.2.2.3 sind zudem detailreiche Angebotsprofile der deutschsprachigen Paarangebote PAIRfect®, PaarBalance®, Theratalk® und Paarlife® sowie reduzierte Profile der englischsprachigen Vorreiterprogramme ePREP® und OurRelationship® einzusehen.

Insgesamt lässt sich festhalten, dass bei Online-Angeboten in der Nutzung stärker das Gefühl der Anonymität erlebt werden kann, da hier vom heimischen Bildschirm aus agiert wird. Offline-Formate setzen hingegen die Face-to-Face-Präsenz voraus und sind somit eher der ‚persönlichen Nähe‘ zuzuordnen. Die Angebote unterscheiden sich zudem wesentlich darin, ob es sich um private Anbietende oder eine öffentliche bzw. kirchliche Trägerschaft handelt. Wobei Angebote öffentlicher Institutionen (z. B. Beratungen via Chat oder in Beratungseinrichtungen vor Ort) meist deutlich kostengünstiger bzw. kostenfrei in der Nutzung sind und regional breitere Versorgungsstrukturen anbieten. Die Angebote zwischen Privatanbietenden sind ebenso variantenreich wie zwischen den öffentlichen Trägern.

Zudem kann zusammenfassend festgehalten werden, dass Formate, die als Kernelement die persönliche Beratung beinhalten, verstärkt klientenorientiert

sind. D. h. Ratsuchende haben einen wesentlichen Einfluss auf Inhalt, Tiefe und Verlauf der Beratung. Daher können sowohl Offline- als auch Online-Angebote, in denen eine persönliche Beratung stattfindet (z. B. *Chatberatung*, *Face-to-Face-Beratung*), verstärkt an die individuelle Situation der Ratsuchenden angepasst werden. Der hierfür notwendige persönliche Kontakt hängt aber von den personellen Ressourcen ab, sodass nur eine bestimmte Anzahl an Ratsuchenden parallel versorgt werden kann. Handelt es sich hingegen um standardisierte Online-Konzepte, die in Eigenregie und ohne Beratungskontakt durchgeführt werden, basieren Interaktionen meist auf automatisierten Interaktionen (z. B. *Paarlifé*®, *PaarBalance*® und *PAIRfect*®). Diese Angebote sind daher in ihrer Struktur eher konzeptorientiert – d. h. das feststehende Angebotskonzept gibt die Inhalte und den Verlauf vor, die Ratsuchenden passen sich daran. Je stärker das Angebotskonzept jedoch vorstrukturiert ist und als ‚fertiges Produkt‘ ohne Beratungskontakten Ratsuchenden angeboten wird, desto weniger Individualisierungsmöglichkeiten bestehen (z. B. *algorithmusbasierte Programme* oder *personenzentrierte Lehrvideos*). Jedoch bieten Online-Programme, die unabhängig von Beratungskontakten in Eigenregie genutzt werden können, die Chance zum autonomen Beziehungsengagement und können viele Ratsuchende parallel mit Zugängen und Informationen versorgen. Konzeptorientiert sind beispielsweise auch Podcasts, Ratgeber in Buchform oder Informationswebseiten.

Lücken und Entwicklungspotenziale bezüglich der Angebote werden insbesondere in folgenden Bereichen gesehen. (a) Etablierung einer zentralen und informativen Webseite, die als erste Anlaufstelle von Ratsuchenden fungiert und den Zugang zu situationsgerechten und qualitätsvollen Angeboten erleichtert, (b) Regulierung des Angebotsmarktes, insbesondere durch die Entwicklung von offiziellen Qualitätskriterien und -standards, (c) Individualisierung der Online-Angebote, beispielsweise durch die Übernahme des Konzepts von *OurRelationship*®, der verstärkten (inhaltlichen) Individualisierung von bestehenden Angeboten oder der Entwicklung neuer Ansätze, (d) Angebotsentwicklung im Bereich der Trennungsbegleitung und Nachsorge – auch unter Beachtung ökonomischer und rechtlicher Aspekte, (e) eine verstärkte Verzahnung von Online-Angeboten mit bestehenden Strukturen (Kapitel 4.3).

## 5. Aktueller Forschungsstand zu den Angeboten

# 5.

In diesem Kapitel wird auf die aktuelle Forschungslage zu onlinebasierten Paarangeboten eingegangen. Dabei beziehen sich die Ergebnisse ausschließlich auf die Online-Programme, nicht aber auf die onlinebasierten Beratungen mit Beratungskontakt (z. B. Chatberatung). Zu Beginn wird ein kurzer Überblick über den derzeitigen Stand der Forschung gegeben (Kapitel 5.1). Dabei ist es ein Anliegen, auf bisherige Ergebnisse der englischsprachigen ‚Vorreiterprogramme‘ – ePREP® und OurRelationship® – einzugehen, um ein besseres Bild von Wirkpotentialen skizzieren zu können (Kapitel 5.2). Am ausführlichsten werden die Ergebnisse des intervenierenden Programmes OurRelationship® dargestellt, da hier – wie im letzten Kapitel dargelegt – mitunter ein Entwicklungspotenzial im Angebotsbereich besteht. Anschließend werden die bisherigen Ergebnisse des deutschsprachigen Programms PaarBalance® beschrieben und kurz auf die Evaluationsstände der anderen deutschsprachigen Paarangebote eingegangen (Kapitel 5.3). Folgend werden Forschungslücken und –Bedarfe auf Basis der Literaturrecherche sowie der durchgeführten Interviews dargelegt (Kapitel 5.4). Die wesentlichen Punkte aus der aktuellen Forschungslage werden schließlich in Kapitel 5.5 zusammengefasst.

### 5.1 Übersicht der Forschungslage – Fokus: Online-Paarprogramme

Face-to-Face-Angebote im Paarbereich verfügen über eine deutlich stärkere empirische Fundierung als Online-Paarangebote (Metaanalysen im Offline-Bereich z. B. (Arnold und Beelmann 2019; Jakubowski et al. 2004). Die Ergebnisse von Evaluationsstudien sind häufig in dem standardisierten Maß *Cohen's d*, teils auch in *Hedge's g*, angegeben, welche die Effekte über Studien und Programme hinweg miteinander vergleichbar machen. Nach Cohen (1988) handelt es sich um geringfügige bzw. mäßige Effekte, wenn der Wert kleiner 0.5 ist ( $d < 0.5$ ), um mittlere bzw. moderate Effekte, wenn der Wert zwischen 0.5 und 0.8 liegt ( $d < 0.8$ ) und um große Effekte bei einem Wert über 0.8 ( $d > 0.8$ ).

In einem aktuellen Review, dass die Evaluationsstudien von Paarprogrammen – sowohl offline als auch online – der letzten 20 Jahre thematisiert, zeigen sich generell mäßige bis moderate Wirksamkeitseffekte der Angebote (Stanley et al. 2019). Dabei haben sich den Forschenden zufolge insbesondere die positiven Effekte der Programme auf die Verbesserung der Beziehungsqualität (z. B. Kommunikation, Beziehungszufriedenheit), Steigerung der

Beziehungsstabilität, Einflüsse auf das elterliche Verhalten, Senkung des Risikos von Partnergewalt erhärtet (für eine Zusammenstellung der Quellen zu den jeweiligen Aspekten siehe ebd., S. 2). Auch die Metaanalyse von Arnold und Beelmann (2019) zeigte einen statistisch signifikanten, jedoch geringfügigen Effekt ( $d = 0.10$ ) von Paarprogrammen (nicht onlinebasiert). Dieser Effekt verdoppelte sich, wenn mindestens 50 % der jeweiligen Programme durchgeführt wurden, also die Verbleibquoten höher ausfielen. Entsprechend ist die Abbruchquote ein zentraler Faktor für Effektivität eines Programms. Die Zugewinne waren nach dieser Metaanalyse bei weniger benachteiligten Paaren (z. B. höher gebildeten oder ökonomisch besser gestellten) ausgeprägter. Insbesondere die Programme in Vorbereitung auf die Elternschaft wurden von den Forschenden als vielversprechend hervorgehoben.

Nach (Doss et al. 2016) und Roesler (2015a) sind auf Basis einschlägiger Literatur die folgenden Effekte den unterschiedlichen Paarangeboten zuzuordnen:

- Paarprogramme, die auf DVD basieren:  $d = 0.40$  (Halford et al. 2004)
- Internetbasiertes Paarprogramm ‚Power of Two®‘: Hedge’s  $g = 0.24$  (Kalinka et al. 2012)
- Paarprogramme mit Integration von Professionals:  $d = 0.36$  (Hawkins et al. 2008)
- Face-to-Face Paartherapie nach verhaltenstherapeutischer Schule:  $d = 0.59$  (Shadish und Baldwin 2005)
- Face-to-Face Paartherapie nach emotionsfokussierter Therapieschule:  $d = 1.3$  (Johnson et al. 1999)
- Institutionelle Paarberatung:  $d = 0.27$  ((Klann 2002) bisher wenige empirische Studien)

•  
 Auf Basis der Literaturrecherche für das vorliegende Projekt konnten für Online-Paarprogramme keine expliziten Überblicksarbeiten wie Reviews oder Metaanalysen gefunden werden. Daher wurden die bisherigen publizierten Evaluationen der Programme einzeln recherchiert, priorisiert und zusammenfassend dargestellt. Die Ergebnisse der Evaluationsstudien können nicht pauschalisiert werden, sondern sind stets in Verbindung mit dem jeweiligen Konzept, Inhalt und der Zielsetzung des untersuchten Paarprogramms verknüpft (Cowan und Cowan 2014). Es scheint überdies sinnvoll, die Wirksamkeit von verschiedenen Programmen zu spezifizieren, indem beispielsweise mehr darüber in Erfahrung gebracht wird, für welche Zielgruppen sich welches Programm besonders wertvoll in der Wirkung zeigt (Stanley et al. 2019).

Um einen Eindruck über die derzeitige Forschungslage zu den Online-Paarprogrammen zu bekommen, werden in *Tabelle 8* die priorisierten englisch- und deutschsprachigen Paarprogramme anhand der in Fachjournals publizierten (RCT-)Studien miteinander verglichen (Stand 2019). *RCT* meint,

dass in der durchgeführten Studie neben der Behandlungsgruppe, die das Angebot nutzte, eine Vergleichsgruppe zur Kontrolle bestand, welche keine oder eine alternative Intervention erhielt und zu der die Probanden zufällig zugewiesen wurden. Für eine übersichtliche Darstellung der Evidenzlage wird die Einteilung, die bereits Jakubowski et al. (2004) für die Kategorisierung der offlinebasierten Paarprogramme nutzte, übernommen. In diesem Artikel wird unterschieden zwischen den Kategorien (1) *wirksame*, (2) *möglicherweise wirksame* und (3) *nicht überprüfte Programme*. Diese Benennung wurde weitestgehend beibehalten. *Nicht überprüfte Programme* aus Kategorie 3 wurden jedoch in *in Evaluation* umbenannt, da alle Programme dieser Kategorie sich derzeit in Evaluation befinden. Die Online-Paarprogramme werden entsprechend der folgenden Kriterien und Kategorien eingeordnet (angelehnt an Jakubowski et al. 2004):

1. **Wirksam:** Es wurde mehr als eine RCT-Studie in einem Fachjournal veröffentlicht. Außerdem konnten positive Ergebnisse von *unabhängigen* Forschungsteams repliziert werden<sup>4</sup>.
2. **Möglicherweise wirksam:** Es liegt mindestens eine RCT-Studie vor, die im wissenschaftlichen Rahmen publiziert wurde und zu welcher Zugang besteht.
3. **In Evaluation:** Diese Programme befinden sich derzeit in Evaluation. Sofern bereits Studien vorliegen, sind diese in eigenen Berichten und nicht in Fachjournals publiziert (z. B. Masterarbeiten).

<sup>4</sup> Siehe Expertinnenworkshop mit Frau Prof. Ditzen und Frau Dr. Fischer 16.10.2019 am DJI, vgl. Anhang

**Tabelle 8: Überblick über die Forschungslage zur Evidenz von Online-Paarprogrammen**

Programm	Anzahl von öffentlichen Studien	Anzahl wiss. publizierter RCTs (2019)	Referenzen
<b>Empirisch wirksam</b>			
---	---	---	---
<b>Möglicherweise empirisch wirksam*</b>			
ePREP®	4	4	(Braithwaite und Fincham 2014) (Braithwaite und Fincham 2011) (Braithwaite und Fincham 2009) (Braithwaite und Fincham 2007)  Offline-Version PREP gilt als evidenzbasiert (Tonelli et al. 2016); Laurie, Pregulman, & Markman, 2016)
OurRelationship®	6	4	(Doss et al. 2019a) (Salivar et al. 2018) (Nowlan et al. 2017) (Doss et al. 2016)  (Doss et al. 2019b) (Benson et al. 2018)
Power Of Two®	1	1	(Kalinka et al. 2012)
Therataalk® (RAS und Online-Fragebögen)	3	3	(Beer und Breuer 2006) - Poster (Beer und Breuer 2005) - Poster (Beer und Breuer 2004b) – Poster  Weitere Studienergebnisse auf Webseite einsehbar.
<b>In Evaluation</b>			
Paarlife®	1	0	Momentan in Evaluation**  Offline-Version gilt als evidenzbasiert (Bodenmann 2016).
PaarBalance®	1	0	Momentan in Evaluation.**
PAIRfect®	0	0	Momentan in Evaluation.**

\* Die Kategorie ‚empirisch wirksam‘ entspricht dem Goldstandard der Forschung. Da in dieser Kategorie eine hohe Diskrepanz zwischen den Evaluationsständen der Angebote besteht, wurden die umfassender untersuchten Programme noch einmal in dieser Kategorie hervorgehoben.

\*\* Nach unserem Informationsstand werden dieses Jahr (2020) erste Ergebnisse erwartet.

Eigene Darstellung, PilsI (2019), angelehnt an (Jakubowski et al. 2004)

In der Übersicht (Tabelle 8) zeigt sich, dass bisher keines der onlinebasierten Paarprogramme alle Kriterien erfüllen kann, um in die Kategorie *wirksam* eingestuft zu werden. Bei ePREP® und OurRelationship® ist dies insbesondere darin begründet, dass die publizierten Evaluationen – soweit dies bei der Auswertung der Studien ersichtlich war – von keinen unabhängigen Forschungsgruppen durchgeführt wurden. Zumindest überschneiden sich die angegebenen Forschungsinstitute sowie die angegebenen Forschenden in den publizierten Evaluationen. Jedoch soll betont werden, dass es sich bei der Kategorie *wirksam* um eine Art ‚Goldstandard‘ der empirischen Evidenz handelt, der auf strengen Gütekriterien basiert und von manchen Forschenden auch kritisch betrachtet wird (siehe ausführlich Jakubowski et al. 2004).

Erforderlich ist jedoch eine Unterscheidung zwischen den beiden Vorreiter-Programmen, OurRelationship® und ePREP®, und den Programmen Theratalk® und Power of Two®, die alle in die Kategorie *möglicherweise wirksam* eingruppiert wurden.<sup>5</sup> So sind OurRelationship® und ePREP® bisher am umfassendsten evaluiert worden (jeweils vier wissenschaftlich publizierte RCT-Studien). Die Studien zu diesen ‚Vorreiter-Programmen‘ können bisher am meisten darüber aussagen, welche Potenziale onlinebasierte Paarprogramme für Paare, Einzelpersonen und auch betroffene Kinder ermöglichen, welche Veränderungstendenzen sich bei den Teilnehmenden ergeben können und wo die Erwartungen an die Programme gegebenenfalls auch zu hoch angesetzt werden. Daher wird im Anschluss an dieses Kapitel auf die bisherigen Ergebnisse dieser beiden englischsprachigen Programme eingegangen (Kapitel 5.2).

Neben der ‚Vorreiterrolle‘ der beiden englischsprachigen Programme, ist eine wesentliche Erkenntnis, dass für deutschsprachige Programme bisher kaum Evaluationsergebnisse vorliegen. Einzig bei Theratalk® wurden Studienergebnisse gefunden, die sich zum einen auf Studien von der Universität Göttingen beziehen und auf der Webseite von Theratalk® einzusehen sind. Diese wurden jedoch nicht weiterführend im wissenschaftlichen Rahmen publiziert. Zum anderen liegen Ergebnisse von drei veröffentlichten und auf Fachkongressen präsentierten Poster vor, die ebenfalls in *Tabelle 8* angegeben sind. Bezüglich der deutschsprachigen Online-Programme Paarlife®, PaarBalance® und PAIRfect® liegen bisher noch keine wissenschaftlich publizierten Evaluationsstudien vor. Jedoch sind alle drei Programme derzeit in Evaluation. Erste Ergebnisse sind nach unserem Informationsstand dieses Jahr (2020) zu erwarten. Bei PaarBalance® war es möglich, erste aktuelle Evaluationsergebnisse zu erfragen. Diese sind in Kapitel 5.3 dargestellt.

## 5.2 Forschungslage der englischsprachigen Vorreiter-Programme

Im Folgenden werden die bisherigen Forschungsbefunde der beiden Vorreiter-Programme OurRelationship® und ePREP® dargestellt. Ergebnisse des vorwiegend intervenierenden Programms, OurRelationship®, stehen dabei im Fokus, da es sich hierbei um ein Format handelt, das auch in den deutschsprachigen Raum übersetzt werden könnte (siehe Kapitel 4.3). Bei der

<sup>5</sup> Auf das Paarprogramm Power of Two® wird weiterhin nicht gesondert eingegangen, da erst eine Publikation vorliegt.



Darstellung der Ergebnisse war es ein Anliegen, durch strukturierende Überblickstabellen und farbliche Hervorhebungen einen ersten Eindruck der Forschungslage zu gewinnen.

OurRelationship® und ePREP® unterscheiden sich vorwiegend in ihrer Ausrichtung. Während OurRelationship® als eher intervenierendes Konzept besonders für Paare in bereits krisenhaften Situationen und bei bestehenden Paarkonflikten geeignet ist, ist ePREP® von seiner Ausrichtung her eher präventiv sowie zur Stärkung von Paarbeziehungen und daher auch für zufriedene Paare geeignet (für ausführliche Angebotsprofile siehe Kapitel 4.2.2.3). Bezüglich der Wirksamkeit ist zu beachten, dass bei Präventionsprogrammen (ePREP®) ein ‚Deckeneffekt‘ bei Evaluationen entstehen kann (Cowan und Cowan 2014). Das bedeutet, dass bereits zufriedene Paare in der Regel ein kleineres Steigerungspotenzial in ihrer Paarzufriedenheit haben als krisenreiche Paare, bei denen noch wesentlich mehr ‚Luft nach oben‘ besteht. Daher sind auch Ergebnisse, die kaum Veränderungen durch die Teilnahme am Programm anzeigen, nicht zwangsläufig als negativ zu werten, sondern immer im Kontext der jeweiligen Programmziele und des Programmkonzepts zu interpretieren (Cowan und Cowan 2014). Darüber hinaus kann eine unterschiedliche Zusammensetzung der Stichproben in den Studien zu anderen Wirkungseffekten führen – beispielsweise, wenn andere kulturelle oder gesellschaftliche Vorstellungen, z. B. durch unterschiedliche Rollenbilder, vorliegen (Cowan und Cowan 2014). So ist es nicht ausgeschlossen, dass ein und dasselbe Programm bei einer Gruppe von jungen und noch zufriedenen Paaren zu Erfolgen führen kann, während ältere Paare oder unzufriedene Paare durch die Nutzung des Programms vielleicht kaum in ihrer Zufriedenheit gewinnen. Dennoch kann die folgende Darstellung bisheriger Ergebnisse ein Gefühl für Wirksamkeitstendenzen geben und Aussagen über ein mögliches Wirksamkeitspotenzial von Online-Paarprogrammen machen.

### 5.2.1 Forschungsstand - OurRelationship®

In den vier vorliegenden Evaluationsstudien von OurRelationship®, die auf einem RCT-Studiendesign basieren, wurden ähnliche Dimensionen untersucht wie sie für die vorliegende Bestandsaufnahme relevant sind. So untersuchte das Forscherteam einerseits paarbezogene Variablen, wie die Verminderung negativer und Verstärkung positiver Beziehungsqualität sowie Beziehungszufriedenheit und Beziehungszuversicht (‚relationship confidence‘) durch die Programmteilnahme. Die beschriebene Wirkung des Programms auf diese Variablen wird nachfolgend unter der Dimension *Partnerschaftsqualität* (Tabelle 9) beschrieben. Außerdem wurde der Einfluss der Programmteilnahme auf die depressive und angstbezogene Symptomatik der Teilnehmenden, deren Lebensqualität, Funktionalität in der Arbeit bzw. im Haushalt und die wahrgenommene Gesundheit untersucht. Die Wirksamkeitsbefunde dieser

Variablen werden nachfolgend unter der Dimension *Persönliches Wohlbefinden* (Tabelle 10) zusammengefasst. In der jüngsten Evaluationsstudie aus dem Jahr 2019 wurden erstmals Effekte auf familienbezogene Variablen wie Coparenting (gemeinsames Erziehen) und externalisierende Symptomatik (z. B. Aggression) sowie internalisierende Symptomatik (z. B. Ängste, Depressivität) von Kindern untersucht, deren Eltern am Programm teilnahmen. Da bisher nur wenige Ergebnisse in diesem Bereich vorliegen, werden diese nachfolgend unter einer Dimension *Familiendynamik* (Tabelle 11) beschrieben.

Insgesamt war die Durchführung der Interventionen auf zwei Monate beschränkt mit einer Programmnutzungsdauer von etwa sieben Stunden (Doss et al. 2016). Alle Probanden befanden sich in heterosexuellen Beziehungen, die durchschnittlich knapp zehn Jahre andauerten, mindestens jedoch sechs Monate. Teilnehmende Paare durften nicht ‚zu zufrieden‘ sein, es durfte jedoch auch kein moderater oder ausgeprägter Hang zu einem suizidalen Verhalten vorliegen. Auch Partnerschaftsgewalt in den letzten drei Monaten oder die die aktuelle Konfrontation durch eine Affären-Situation führten zum Ausschluss aus den Studien. Dies zeigt, dass relativ ‚strenge‘ Ein- bzw. Ausschlusskriterien bei den Evaluationen von OurRelationship® vorlagen. Dies spiegelt sich auch in der Anzahl ausgeschlossener Probanden wider: Von 2.186 Interessierten wurden 1.316 vor Studienbeginn ausgeschlossen (z. B. 256 Personen durch das Auftreten von Partnerschaftsgewalt). Auch nach Programmbeginn, zeigte sich – trotz eines geringfügigen monetären Anreizes für die Teilnahme an den Erhebungen – eine deutliche Fluktuation der Teilnehmenden durch frühzeitigen Programmabbruch (Doss et al. 2016).

### Struktur der Tabellen

Die Übersichtstabellen geben in der *ersten* Spalte Auskunft über die untersuchten Variablen der Studien. Aus der *zweiten* Spalte geht hervor, welche Version von OurRelationship® (Einzel- oder Paarversion) bei der jeweiligen Studie untersucht wurde, wie groß die Stichprobe dieser Evaluation war (N) und in welchem Jahr sie durchgeführt wurde. In der *dritten* Spalte ist die Zielgruppe ersichtlich, die in der Studie als Stichprobe untersucht wurde. In der *vierten* Spalte finden sich – hervorgehoben – die berichteten Kurzzeiteffekte der Evaluationen, die auf einem RCT-Studiendesign basieren. Die Effekte (*Cohen's d*) geben an, in welchem Maße sich die Programm- bzw. Wartelistengruppe voneinander unterschieden. Die ‚0‘ in der Tabelle bedeutet, dass die Teilnahme an OurRelationship® (verglichen mit der Kontrollgruppe) zu keinen statistisch bedeutsamen Anfangsgewinnen oder -verlusten führte. Grün hinterlegt sind in der Tabelle Effekte, die inhaltlich positiv; rot hingegen die inhaltlich eher negativ zu bewerten sind. Grau hinterlegt sind Befunde, die auf keine bedeutsame Veränderung durch die Teilnahme am Programm schließen lassen und somit weder positiv noch negativ zu interpretieren sind.

Effekte aus den zeitlichen Nacherhebungen werden in der *fünften* und *sechsten* Spalte berichtet, sofern diese vorliegen (die Bezeichnung „keine NE“ wird verwendet, falls diese nicht vorliegen). Die Nacherhebungen fanden in einem kurzen Zeitintervall von wenigen Monaten (*fünfte* Spalte) oder nach einem Jahr (*sechste* Spalte) statt. Die Effekte der Nacherhebungen entsprechen dabei keinen Behandlungseffekten, da es sich um Effekte innerhalb der Gruppen handelt, die nur Aussagen darüber zulassen, inwiefern der gefundene Kurzeffekt in der Programmgruppe (*vierte* Spalte) über die Zeit hinweg stabil blieb. Daten der Kontrollgruppe liegen bei den Nacherhebungen nicht mehr vor, da eine langfristige Verweigerung der Hilfeleistung für die Kontrollgruppe als moralisch fragwürdig angesehen wird (Doss et al. 2016; Doss et al. 2019b, 2019b; Doss et al. 2019a). Diese Effekte aus den langfristigen Nacherhebungen nach 12 Monaten sind daher nicht im Vergleich mit der Kontrollgruppe, ohne Programmzugang, zu werten, sondern beziehen sich ausschließlich auf die Veränderung der Anfangseffekte der Programmnutzenden.

Wurde in den Nacherhebungen keine statistisch bedeutsame Veränderung der Anfangseffekte festgestellt, ist dies mit „Bleibt erhalten“ gekennzeichnet. Spätere Verbesserungen bzw. Verringerungen wurden angegeben; um die Interpretation zu erleichtern wurden farbliche Unterlegungen auch hier integriert: Grün hervorgehoben sind Effekte, die inhaltlich als positiv zu werten sind – entweder, weil sie auf eine zeitliche Stabilität eines positiven Anfangsgewinns oder auf einer weiteren Verbesserung seit Programmende hinweisen. Rot hervorgehoben sind Effekte, welche die Anfangsgewinne über die Zeit wieder abschwächten. Zeigte sowohl die direkte Messung nach Programmteilnahme als auch die spätere Nacherhebungen keine bedeutsame Veränderung sind diese Effekte grau hinterlegt. Diese farblichen Hinterlegungen sollen primär einen leichteren Zugang zu den statistischen Kennzahlen ermöglichen, sind in den Originalquellen jedoch nicht abgebildet. Die folgenden Ergebnisse fassen die Ergebnisse der Originalstudien zusammen, können aber nicht alle Ergebnisse gleichermaßen mit einbeziehen. Für eine weiterführende Analyse wird auf die Originalquellen verwiesen (Doss et al. 2016; Nowlan et al. 2017; Doss et al. 2019b; Doss et al. 2019a).

#### **(a) Wirksamkeitsdimension „Partnerschaftsqualität“**

Insgesamt wurden vier Variablen untersucht, die unter der Partnerschaftsqualität einzuordnen sind: (1) Verminderung negativer Beziehungsdynamiken (z. B. „bad“, „lifeless“), (2) Verstärkung positiver Beziehungsdynamiken (z. B. „enjoyable“), (3) Beziehungszufriedenheit und (4) Beziehungszuversicht - z. B. Zuversicht, gemeinsam zukünftige Konflikte bewältigen zu können (Doss et al. 2016).

Die Ergebnisse der Studien zeigen, dass sich die Teilnahme an der Paarversion von OurRelationship® auf alle vier Variablen der Partnerschaftsqualität positiv auswirkt. Die kleinen bis mittleren Anfangsgewinne bei den

Programmteilnehmenden blieben über ein Jahr erhalten. Die stärksten Anfangsgewinne konnten dabei in der Beziehungszufriedenheit ( $d = 0.69$ ) und bei der Verminderung negativer Beziehungsqualität der Paare ( $d = 0.57$ ) erzielt werden. Die positive Beziehungsqualität nahm hingegen nicht bedeutsam zu ( $d = 0.15$ ), weshalb sie grau hinterlegt ist. Diese Ergebnisse könnten darin begründet sein, dass es sich bei OurRelationship® um ein vorwiegend intervenierendes Online-Programm handelt, das die Verbesserung konkreter negativer Beziehungsmuster als primäres Ziel hat.

In einer Pilotstudie (Nowlan et al. 2017) wurde die adaptierte Einzelversion von OurRelationship® in ihrer Wirksamkeit auf dieselben Variablen der Partnerschaftsqualität untersucht. Nahmen *einzelne* Partnerinnen oder Partner am Programm teil, zeigten sich keine statistisch bedeutsamen Veränderungen in den Variablen der Partnerschaftsqualität. Bedeutsame Veränderungen stellten sich auch nicht in den drei Monaten nach Programmteilnahme ein. Dies deutet darauf hin, dass die Partnerschaftsqualität insbesondere dann durch die Teilnahme an OurRelationship® verbessert werden kann, wenn das Paar *gemeinsam* in den Programmverlauf einbezogen wird.

**Tabelle 9: Zusammengefasste Wirksamkeitsbefunde von OurRelationship® auf die Partnerschaftsqualität**

Partnerschaftsqualität					
Variablen	Version N	Zielgruppe	Kurzzeit- Effekte (RCT)**	Kurzfristige	Langfristige
				Nacherhebung < 3 Monate	Nacherhebung 12 Monate*
<b>Verminderung negativer Beziehungsqualität</b>	Paarversion (2016) N = 594	Mäßig zufriedene Paare	+++ d = 0.57	Keine NE	Bleibt erhalten*
	Paarversion (2018)* N = 302				
	Einzelversion (2017) N = 90	Relativ unzufriedene Einzelpersonen	0	Bleibt erhalten	Keine NE
<b>Verstärkung positiver Beziehungsqualität</b>	Paarversion (2016) N = 594	Mäßig zufriedene Paare	+*** d = 0.15	Keine NE	Verbessert sich* (d=0.16)
	Paarversion (2018)* N = 302				
	Einzelversion (2017) N = 90	Relativ unzufriedene Einzelpersonen	0	Bleibt erhalten	Keine NE
<b>Beziehungs- zufriedenheit</b>	Paarversion (2016) N = 594	Mäßig zufriedene Paare	+++ d = 0.69	Keine NE	Bleibt erhalten*
	Paarversion (2018)* N = 302				
	Einzelversion (2017) N = 90	Relativ unzufriedene Einzelpersonen	0	Bleibt erhalten	Keine NE
<b>Beziehungs- zuversicht</b>	Paarversion (2016) N = 594	Mäßig zufriedene Paare	++ d = 0.47	Keine NE	Bleibt erhalten*
	Paarversion (2018)* N = 302				
	Einzelversion (2017) N = 90	Relativ unzufriedene Einzelpersonen	0	Bleibt erhalten	Keine NE

Darstellung (Pils, 2020), Ergebnisse von (Doss et al. 2016; Nowlan et al. 2017; Doss et al. 2019b).

\* Die Langzeiteffekte der Paarversion (12 Monate) wurden aus einer Folgestudie aus Doss et al. (2019) adaptiert

\*\* RCT-Effekte: Unterschied zwischen Programm- und Wartelistengruppe: + (d<0.2), ++ (d < 0.5), +++ (d<0.8)

\*\*\* nicht signifikant

## **(b) Wirksamkeitsdimension „Persönliches Wohlbefinden“**

Insgesamt wurden in den Evaluationsstudien von OurRelationship® fünf Variablen untersucht, die dem persönlichen Wohlbefinden zuzuordnen sind: (1) Depressive Symptomatik, (2) angstbezogene Symptomatik, (3) Lebensqualität, (4) Funktionalität in der Arbeit (Erwerbsarbeit oder Hausarbeit) und (5) wahrgenommene Gesundheit (Doss et al. 2016).

In der Dimension persönliches Wohlbefinden weisen die Wirksamkeitsbefunde auf keine so deutlichen Unterschiede zwischen Einzel- und Paarversion des Programms hin wie in der Dimension Partnerschaftsqualität. Dennoch konnten gemeinsam teilnehmende Paare in allen fünf untersuchten Variablen des persönlichen Wohlbefindens kleine bis mittlere Anfangsgewinne im Vergleich zur Kontrollgruppe erzielen. Die Verbesserung in der depressiven Symptomatik ( $d = 0.50$ ), der Lebensqualität ( $d = 0.18$ ), der Funktionalität in der Arbeit ( $d = 0.19$ ) und in der wahrgenommenen Gesundheit ( $d = 0.23$ ) blieben auch in der Nacherhebung über ein Jahr nach Programmende in der Nutzergruppe stabil. Die geringfügige Abnahme der angstbezogenen Symptomatik ( $d = 0.21$ ) verringerte sich weiterhin innerhalb des ersten Jahres.

Die positive Wirkung der getesteten Einzelversion von OurRelationship® (Nowlan et al. 2017) beschränkte sich in der Studie auf die Steigerung der Lebensqualität ( $d = 0.69$ ) und der wahrgenommenen Gesundheit der Teilnehmenden ( $d = 0.23$ ) im Vergleich zur Kontrollgruppe. Diese positiven Effekte blieben über die ersten drei Monaten nach Programmende bei den Teilnehmenden stabil. Bei der Funktionalität in der Arbeit (bzw. im Haushalt) profitierten die einzeln teilnehmenden Partnerinnen und Partner zunächst ( $d = 0.49$ ). Dieser kurzfristige Interventionseffekt blieb jedoch über die ersten drei Monate nach Programmende nicht erhalten. Im Gegensatz zu der Paarversion zeigten sich bei den Einzelpersonen keine bedeutsamen Verbesserungen der depressiven und angstbezogenen Symptomatik im Vergleich zu deren Kontrollgruppe. Dies veränderte sich auch nicht in den drei Monaten nach Programmende. Zudem konnte gezeigt werden, dass insbesondere vorbelastete Programmteilnehmende vergleichsweise hohe Zugewinne in den Variablen des psychologischen Wohlbefindens zeigten (Doss et al. 2016).

**Tabelle 10: Zusammengefasste Befunde zur Dimension persönliches Wohlbefinden**

Persönliches Wohlbefinden					
Variablen	Version* N	Zielgruppe	Kurzzeit- Effekte (RCT)**	Kurzfristige Nacherhebung < 3 Monate	Langfristige Nacherhebung 12 Monate*
Depressive Symptomatik	Paarversion (2016) N = 570 Personen	Mäßig zufriedene Paare	++ d = 0.50	Keine NE	Bleibt erhalten*
	Paarversion (2019)* N = 302 Personen Heteros				
	Einzelversion (2017) N = 90 Personen	Relativ unzufriedene Einzelpersonen	0	Bleibt erhalten	Kein NE
Angstbezogene Symptomatik	Paarversion (2016) N = 570	Mäßig zufriedene Paare	++ d = 0.21	Keine NE	Verbessert sich weiterhin*
	Paarversion (2019)* N = 302				
	Einzelversion (2017) N = 90	Relativ unzufriedene Einzelpersonen	0	Bleibt erhalten	Keine NE
Lebensqualität	Paarversion (2016) N = 570	Mäßig zufriedene Paare	+ d = 0.18	Keine NE	Bleibt erhalten*
	Paarversion (2019)* N = 302				
	Einzelversion (2017) N = 90	Relativ unzufriedene Einzelpersonen	+++ d = 0.69	Bleibt erhalten*	Keine NE
Funktionalität in der Arbeit	Paarversion (2016) N = 570	Mäßig zufriedene Paare	+ d = 0.19	Keine NE	Bleibt erhalten*
	Paarversion (2019)* N = 302				
	Einzelversion (2017) N = 90	Relativ unzufriedene Einzelpersonen	++ d = 0.49	Verringert sich wieder	
Wahrgenommene Gesundheit	Paarversion (2016) N = 570	Mäßig zufriedene Paare	++ d = 0.23	Keine NE	Bleibt erhalten*
	Paarversion (2019)* N = 302				
	Einzelversion (2017) N = 90	Relativ unzufriedene Einzelpersonen	++ d = 0.44	Bleibt erhalten	Keine NE

\* Die Langzeiteffekte der Paarversion (12 Monate) wurden aus einer Folgestudie aus (Doss et al. 2019a) adaptiert

\*\* RCT-Effekte: Unterschied zwischen Programm- und Wartelistengruppe: + (d<0.2), ++ (d<0.5), +++ (d<0.8)  
Darstellung (Pils, 2020), Ergebnisse von (Doss et al. 2016; Nowlan et al. 2017; Doss et al. 2019b)

Die Ergebnisse zur Wirksamkeit der Programmteilnahme auf das persönliche Wohlergehen und der Partnerschaftsqualität sprechen somit tendenziell für den Einbezug des Paares in das Online-Programm. Auch wenn zur Einzelversion von OurRelationship® erst eine Pilotstudie vorliegt, konnte bisher nur die Teilnahme des ganzen Paares bedeutsame nachhaltige Verbesserungen in den Variablen der Partnerschaftsqualität aufzeigen. Diese Wirkung kann ebenso auf die Verbesserung einer vorliegenden depressiven sowie angstbezogenen Symptomatik übertragen werden. Die einzelne Partnerin oder der einzelne Partner kann jedoch auch durch die Teilnahme am Programm in Eigenregie für sich selbst profitieren: Die Befunde weisen auf eine nachhaltige Verbesserung der subjektiveingeschätzten Lebensqualität und wahrgenommenen Gesundheit bei teilnehmenden Einzelpersonen hin. Demnach könnte das Engagement einer einzelnen Person insbesondere einem wesentlichen Beitrag zur ‚Selbstfürsorge‘ darstellen.

### **(c) Wirkdimension: „Familiendynamik“**

In der Studie aus 2019 wurden erstmals familienbezogene Variablen mit aufgenommen und in Bezug auf die Programmteilnahme ausgewertet (Doss et al. 2019a). So untersuchten die Forschenden einerseits das berichtete Ausmaß an Coparenting-Konflikten teilnehmender Eltern vor, direkt nach sowie drei und 12 Monate nach Programmende. Außerdem wurden von den Eltern, die das Programm durchliefen, die Veränderungen über die Zeit beobachtet, was die Variablen 1) Externalisierte Symptome der Kinder aus Elternsicht (z. B. Aggression) und 2) Internalisierte Symptome der Kinder aus Elternsicht (z. B. Ängste) betraf.

Die Studie zeigt bei Eltern, die das Programm nutzten, eine zunächst signifikante Verringerung der Konflikte im Coparenting ( $d = -0.27$ ), verglichen mit der Kontrollgruppe ohne Programmzugang. Das Konfliktlevel verringerte sich in der Programmgruppe über die ersten Monate weiterhin, verglichen mit den Ausgangswerten vor Programmbeginn. Nach Doss et al. (2019a, S. 8) ist diese Veränderung vergleichbar mit Programmen, welche die Coparenting-Konflikte auf direkten Wegen zu reduzieren versuchen und nicht – wie OurRelationship® – dies indirekt über die Paarebene anstreben. Allerdings nahm das Konfliktlevel der elterlichen Paare innerhalb des ersten Jahres nach Programmende wieder bedeutsam zu, wodurch die langfristigen Auswirkungen der Intervention reduziert wurden (innerhalb der Gruppe  $d = -0.20$  nach dem ersten Jahr im Vergleich zum Ausgangswert). So zeigt sich insgesamt, dass Eltern, die OurRelationship® als Paarversion nutzten, ein Jahr nach Programmende wieder von gleich vielen Coparenting-Konflikten berichteten als vor Programmstart. Die zwischenzeitliche Senkung des Konfliktlevels blieb daher nicht stabil (Doss et al. 2019a).



Die kindbezogenen Effekte wurde nur in den Nacherhebungen in der Programmgruppe gemessen, da anzunehmen ist, dass erst eine gewisse Zeit verstreichen muss bis Veränderungen von der Elternebene auf die kindbezogene Ebene übergehen können (Doss et al. 2019a). Es liegen für die Nacherhebungen ausschließlich die Veränderungen der Programmgruppe vor (*vierte* und *fünfte* Spalte). In den Ergebnissen zeigt sich bei der kurzfristigen Nacherhebung, dass sich die externalisierten (innerhalb der Gruppe  $d = -0.40$ ) sowie internalisierten Symptome (innerhalb der Gruppe  $d = -0.27$ ) der Kinder aus Elternsicht verringerten und diese Veränderungstendenz über die nächsten Monate bis hin zu einem Jahr anhielt. Diese Ergebnisse scheinen, auch wenn es sich bei den Nacherhebungen um keine RCT-Ergebnisse handelt, vielversprechend. Zudem weisen die Forschenden darauf hin, dass sich in der Studie statistisch bedeutsame Zusammenhänge zwischen der Beziehungszufriedenheit, den Effekten im Konfliktlevel des elterlichen Coparentings und den berichteten Veränderungen in den externalisierten sowie internalisierten Symptomen der Kinder zeigten (Doss et al. 2019a).

**Tabelle 11: Zusammengefasste Befunde zur Dimension Familiendynamik**

Familiendynamik					
Variablen	Version N	Zielgruppe	Kurzzeit- Effekte (RCT)**	Kurzfristige Nacherhebung*** 3 Monate	Langfristige Nacherhebung*** 12 Monate
Konfliktlevel im Co-parenting	Paarversion (2019) N = 426 Paare	Eltern mit Kindern zwischen 3 - 17 Jahre	++ $d = -0.27$	Verringern sich weiterhin*	Nehmen wieder zu*
Externalisierte Symptome (Elternbericht)	Paarversion (2019) N = 213 Paare	Eltern mit mindestens einem Kind zwischen 3 - 17 Jahre	/	Verringern sich*	Verringern sich weiterhin*
Internalisierte Symptome (Elternbericht)	Paarversion (2019) N = 213 Paare	Eltern mit Kindern zwischen 3 - 17 Jahre	/	Verringern sich*	Verringern sich weiterhin*

\* Effekte sind mit dem Ausgangswert, vor Programmstart, zu vergleichen (Doss et al. 2019a)

\*\* RCT-Effekte: Unterschied zwischen Programm- und Wartelistengruppe: + ( $d < 0.2$ ), ++ ( $d < 0.5$ ), +++ ( $d < 0.8$ )

\*\*\*Veränderungen während den Nacherhebungen lagen nur für die Programmgruppe (mit Kindern) vor

Darstellung (Pils, 2020), Ergebnisse von (Doss et al. 2019a)

Generell zeigte sich, dass vorbelastete Personen von einer Programmteilnahme stärker profitieren können (Doss et al. 2016). In einer weiteren Studie von OurRelationship® zeigte sich zudem, dass sich die Ergebnisse von ökonomisch

schlechter gestellten Paaren nicht von ökonomisch bessergestellten Paaren unterschieden (Salivar et al. 2018). Jedoch zeigte sich, dass bei den Abbruchraten des Programmes ökonomisch schlechter gestellte Paare häufiger abbrachen als besser gestellte, obwohl ihr Zugewinn vergleichbar oder auch höher lag (Salivar et al. 2018).

## 5.2.2 Forschungsstand – ePREP®

Insgesamt wurden zur ePREP® vier publizierte Studien gefunden, die kurz in ihren für diesen Projektbericht als relevant erachteten Ergebnissen zusammengefasst werden. Die statistischen Ergebnisse werden mit angegeben, wenn sie signifikant ausfielen (Signifikanzniveau bei 5 % -  $p < .05$  oder  $p < .01$ ) und durch Regressionskoeffizienten ( $\beta$ ) angegeben wurden. Es werden ausgewählte und überblicksartige Ergebnisse berichtet. Weiterführende und vollständige Informationen der Evaluationsergebnisse sind in den zugehörigen Studien zu finden.

In der *ersten* Evaluationsstudie von ePREP® wurde dessen Wirksamkeit sowohl auf depressive und angstbezogene Symptomatik als auch auf beziehungsrelevante Variablen getestet (Braithwaite und Fincham 2007). Dabei nahmen insgesamt 91 Studierende der Psychologie entweder an (1) ePREP®, (2) einem Präventionsprogramm für Ängste und Depression, nicht aber auf Paarbeziehungen ausgerichtet (CBASP) oder (3) an einem Placebo-Programm teil, welches oberflächliche Informationen, wie z. B. Beschreibungen, Prävalenzraten und Definitionen beinhaltete. Die Programme enthielten aufbereitete Inhalte in schriftlicher Form und Bilder. Für Informationen zu den Inhalten und dem Konzept von ePREP® wird das Angebotsprofil in Kapitel 4.2.2.3 empfohlen.

Die Erhebungen fanden zu Beginn der Untersuchung sowie acht Wochen nach der Durchführung statt. In diesem Zeitraum wurden regelmäßig Motivations- und Erinnerungsmails versendet. Die Teilnehmenden brauchten in etwa eine Stunde für die Durchführung der Programme und bekamen eine Kopie der Präsentationen mit nach Hause. Die Studierenden bekamen als Motivationsanreiz Kursgutschriften für die Teilnahme.

Die Ergebnisse der *ersten* Evaluationsstudie von ePREP® wurden in F-Werten und Mittelwerten angegeben. Die exakten Werte sind den entsprechenden Tabellen zu entnehmen (Braithwaite und Fincham 2007, S. 616). Die Ergebnisse zeigen, dass Teilnehmende beider Präventionsprogramme (ePREP® und CBASP) statistisch bedeutsame Verringerungen bei den depressiven und angstbezogenen Symptomen im Vergleich zur Placebo-Gruppe erfuhren. Dies ist insbesondere deshalb erstaunlich, da ePREP® keine expliziten Inhalte zu Ängsten oder Depressionen im Programmkonzept thematisiert. Ebenso zeigte sich nicht nur bei Teilnehmenden von ePREP®,

sondern ebenso bei Teilnehmenden des Präventionsprogramms CBSAP Verbesserungen in beziehungsrelevanten Variablen: So konnten bei Teilnehmenden beider Programme insbesondere die psychologische und physische Aggressivität verringert und ein gestiegenes Vertrauen gemessen werden. Ein unerwarteter Effekt zeigte sich, indem weder die Teilnahme an ePREP® noch an CBASP eine statistisch bedeutsame Verbesserung der ‚globalen Beziehungsqualität‘ im Vergleich zu Teilnehmenden der Placebo-Gruppe zur Folge hatte. Die Forschenden merkten hierzu an, dass der Einbezug des gesamten Paares für die Verbesserung der ‚globalen Beziehungszufriedenheit‘ erforderlich sein könnte. Interessanterweise zeigte sich zudem unerwartet eine Verbesserung der konstruktiven Kommunikation bei den Teilnehmenden des CBASP-Programms ohne entsprechende Verbesserung der Variable bei der ePREP®-Gruppe. Insgesamt zeigten beide Programme, sowohl das beziehungsorientierte ePREP® als auch das angst- und depressionsbezogene CBSAP, ähnliche Auswirkungen auf die Teilnehmenden im Bereich der psychischen Gesundheit und Beziehungsvariablen.

Ein weiteres Ziel der Studie bestand darin, zu untersuchen, ob diejenigen Personen, welche die Lehrinhalte besser und umfassender beherrschten, auch einen höheren Nutzen aus den Programmen ziehen würden. Entgegen den Erwartungen zeigten sich jedoch kein statistisch bedeutsamer Einfluss auf die Wirkungsweise der Programme durch den Grad der Beherrschung der gelernten Inhalte (Braithwaite und Fincham 2007).

In der *zweiten* Evaluationsstudie von ePREP® sollte die Wirkungsweise der ersten Studie repliziert sowie durch eine 10-monatige Nacherhebung die Nachhaltigkeit der Effekte geprüft werden (Braithwaite und Fincham 2009). In dieser Studie nahmen 77 Studierende teil, welche sich mindestens seit vier Monaten in einer Beziehung befanden – die durchschnittliche Beziehungsdauer betrug ein Jahr. Insgesamt waren 71 % der Teilnehmenden Frauen. Der Studienaufbau bzw. –Verlauf orientierte sich an der vorherigen Studie, nur das diesmal die Wirkungsweise von ePREP® lediglich mit einem Placebo-Programm verglichen und kein weiteres Präventionsprogramm mit aufgenommen wurde (Braithwaite und Fincham 2007). Die erste Nacherhebung fand 8 Wochen nach der Durchführung des Programms statt und wurde um eine längerfristige Nacherhebung nach 10 Monaten ergänzt.

Bei Teilnehmenden von ePREP® zeigte sich über die Zeit statistisch bedeutsame Verringerung in der angstbezogenen Symptomatik als in der Placebo-Gruppe ( $\beta = .369$ ,  $p < .05$ ). Die Unterschiede bei der depressiven Symptomatik unterschieden sich in den beiden Gruppen nicht signifikant. Nach Einschätzung der Forschenden sind dies Hinweise dafür, dass die Nutzung von ePREP® in dieser Studie zwar bei angstbezogener Symptomatik zu Verbesserungen führen konnte, nicht jedoch bei der depressiven Symptomatik.

Die Forschenden stellten die prozentuale Reduzierung der psychologischen Aggression bei den beiden Gruppen vergleichend dar. So konnten der Darstellung entsprechend über den Zeitraum von 10 Monaten das Auftreten von psychischen Aggressionen von 29 % (Kontrollgruppe: 25 %) auf 17 % (Kontrollgruppe 22 %) bei Teilnehmenden von ePREP® gesenkt werden. Das Auftreten physischer Aggressionen von 43 % (Kontrollgruppe: 21 %) auf 17 % (Kontrollgruppe: 15 %). Auch wenn ein höherer prozentualer Rückgang bei der ePREP®-Gruppe zu verzeichnen ist, ist zu bedenken, dass es sich einerseits – in absoluten Zahlen – um eher wenige Personen (bezogen auf die Stichprobengröße und von Aggression Betroffener) handelt, bzw. die Anzahl der Betroffenen in ePREP® und der Kontrollgruppe variierte. Andererseits nahm in der Placebo-Gruppe das Vorkommen von physischen wie auch psychischen Aggressionen ebenfalls ab.

Insgesamt zeigte sich zudem, dass die Teilnehmenden an ePREP® dazu neigten sich erst zu verschlechtern bevor eine nachweisliche Verbesserung eintrat. Dies fiel insbesondere bei den Variablen auf, bei denen eine vergleichsweise stärkere positive Veränderung über die Zeit festgestellt werden konnte: Ängste, körperliche sowie psychische Aggressionen und dekonstruktive Kommunikation. Dieses Ergebnis unterstreicht die Bedeutsamkeit von langfristigen Nacherhebungen, um solche inkonsistenten Veränderungsmuster über die Zeit im Blick behalten zu können. Überdies führen die Forschenden auch hier an, dass es durch den Umstand, dass die Intervention an lediglich eine Person gerichtet war, möglicherweise längere Zeit braucht, bis Veränderungen auf Paarebene stattfinden können. Die Studie zeigte zudem, dass die positive Veränderung der Teilnehmenden von ePREP® sich nicht signifikant abschwächte, wenn die Beziehung beendet und eine neue Beziehung begonnen wurde.

In der *dritten* Evaluationsstudie wurde ergänzend zu den beiden bisherigen die Intervention nicht an Einzelpersonen, sondern unter Einbezug des Paares durchgeführt (Braithwaite und Fincham 2011). Dafür wurden 77 Paare (Studierende) rekrutiert, deren durchschnittliche Beziehungsdauer 1-2 Jahre betrug, wobei eine Beziehungsdauer von mindestens 6 Monaten vorliegen musste. Die Teilnehmenden waren im Schnitt 20 Jahre alt. Der Studienverlauf verlief analog zu den beiden Studien zuvor. Die Nacherhebung fand 6 Wochen nach der Teilnahme an den Programmen statt. Zusätzlich wurde das Engagement der Teilnehmenden durch die erzielten Punkte in einem Quiz und durch die Erledigung der Hausaufgaben gemessen.

Für die Ergebnisse wurden die Paare befragt, inwiefern psychische Aggressionen (milde Form, z. B. Anschreien; ausgeprägte Form, z. B. Zerstörung von Eigentum der Partnerin bzw. des Partners) oder physische Aggressionen (milde Form: z. B. Schubsen; ausgeprägte Form: gegen die Wand stoßen) in den letzten sechs Wochen auftrat (Braithwaite und Fincham 2014, 2011).

Die Ergebnisse zeigen, dass sich bei Männern in Paaren in der ePREP®-Gruppe nach 6 Wochen das Beziehungsengagement erhöhte ( $\beta = .21, p < .05$ ), bei Frauen und Männern die konstruktive Kommunikation verbesserte (jeweils  $\beta = .27, p < .05$ ) und im Bericht über die Partnerin die physische Aggression der Frauen abnahm ( $\beta = -.23, p < .05$ ). Insbesondere bei der ausgeprägten psychischen Aggression berichteten Frauen über sich selbst einen statistisch bedeutsamen Rückgang ( $\beta = -.73, p < .05$ ). Dieser Rückgang wurde auch in den Berichten der Männer über ihre Partnerinnen gestützt ( $\beta = -.45, p < .05$ ).

Insgesamt zeigte sich für Personen mit höherem Engagement und Wissen bei Programmteilnahme (gemessen durch bessere Punktzahlen im Quiz und die Bearbeitung von Hausaufgaben) bei Männern eine statistisch bedeutsame Verringerung in der Betrachtung von Alternativen zur Beziehung ( $\beta = -.33, p < .05$ ) und eine Verbesserung der Beziehungszufriedenheit ( $\beta = .48, p < .05$ ). Jedoch zeigte sich auch, dass je höher das Engagement war, auch die Angstwerte bei Männern stiegen ( $\beta = .35, p < .05$ ) und auch bei Frauen zeigte sich, dass je höher das Engagement bei den wöchentlichen Hausaufgaben war, hier ebenfalls höhere Werte der Depressivität vorlagen ( $\beta = .45, p < .05$ ). Die Forschenden erklären diese Effekte unter anderem damit, dass ePREP® die Kommunikation des Paares fördert und dies kurzfristig möglicherweise auch erst einmal zu unangenehmeren Gesprächen („hot button topics“, (Braithwaite und Fincham 2011, S. 128) führen könne. In Anbetracht der Zeit, die für die wöchentlichen Hausaufgaben aufgewendet wurde, zeigten sich statistisch bedeutsame Veränderungen bei der ausgeprägten psychologischen Aggression der Männer ( $\beta = -.90, p < .05$ ) und Frauen ( $\beta = -.09, p < .05$ ).

Insgesamt lässt sich ablesen, dass insbesondere diejenigen Teilnehmende positive Veränderungen erfuhren, die vor Beginn der Programmnutzung problematisches Kommunikationsverhalten aufwiesen. Darüber hinaus weisen Braithwaite und Fincham (2014) in Bezug auf diese Studie darauf hin, dass die Auswirkungen der Programmteilnahme unmittelbarer waren, wenn die Intervention an Paaren anstatt an Einzelpersonen durchgeführt wurden.

In der *vierten* und aktuellsten Evaluationsstudie von ePREP® wurde der Einfluss von ePREP® gezielt auf die Partnerschaftsgewalt (englisch: IPV = intimate partner violence) durch die Analyse der Paarkonflikte – mittels der CTS-Methode (englisch: Conflict Tactics Scale) – gemessen (Braithwaite und Fincham 2014). Dabei flossen Selbst- und Partnerberichte in die Ergebnisse ein. Insgesamt nahmen 52 verheiratete Paare teil, deren Ehen im Schnitt 4,3 Jahre andauerten. Die Probanden nahmen, wie in den vorherigen Studien, entweder an (1) der ePREP®-Intervention oder (2) einer Placebo-Kontrollgruppe teil. Die Durchführungszeit der Programminhalte dauerte auch hier durchschnittlich ca. eine Stunde, zuzüglich der Bearbeitung der nachfolgenden wöchentlichen Hausaufgaben. Die Erhebungen fanden zu Beginn der Untersuchung, nach 6 Wochen sowie 12 Monate nach Beginn statt. Als Motivationsanreiz erhielten die Teilnehmenden bei vollständiger Teilnahme

eine Entschädigung von 70 US \$. Auch in dieser Studie bekamen die Teilnehmenden die Präsentationen mit nach Hause und wurden wöchentlich durch Motivationsschreiben per E-Mail kontaktiert und an die anstehenden Hausaufgaben erinnert.

Insgesamt brachen nur wenige Paare während der Intervention ab: Die Verbleibsquoten betragen 96 % der Teilnehmenden bei der ersten Nacherhebung und 92 % bei der einjährigen Nachuntersuchung. Die Befragungen wurden durch Selbst- und Partnerberichte durchgeführt.

#### **Ergebnisse - Physische Aggressionen** (Braithwaite und Fincham 2014)

Nach sechs Wochen zeigten Frauen in der Selbsteinschätzung eine signifikante Verbesserung in der körperlichen Aggression ( $\beta = -2.67, p < .01$ ). Konträr zeigte sich im Partnerbericht allerdings, dass die Männer nach sechs Wochen eine statistisch bedeutsame kurzfristige Erhöhung der körperlichen Aggression ihrer Partnerin berichteten ( $\beta = 1.08, p < .01$ ). Nach einem Jahr zeigte sich jedoch im Bericht über die Partnerinnen eine signifikante Abnahme physischer Aggressionen ( $\beta = -3.62, p < .01$ ), was mit dem Selbstbericht der Frauen übereinstimmte ( $\beta = -4.41, p < .01$ ). Frauen berichteten in keinem signifikanten Maße über eine Verbesserung der physischen Aggression bei ihren Partnern. Dies verändert sich auch im Laufe des Jahres bis zur zweiten Nacherhebung nicht. Männer hingegen berichteten, zwar nicht nach 6 Wochen jedoch nach einem Jahr, über einen signifikanten Rückgang der eigenen physischen Aggressionen ( $\beta = -3.62, p < .01$ ).

Insgesamt wurden bei der Untersuchung der physischen Aggression lediglich die Verbesserung der Frauen, ein Jahr nach der Teilnahme an ePREP®, vom Selbst- und Partnerbericht unterstützt.

#### **Ergebnisse - Psychische Aggression** (Braithwaite und Fincham 2014)

Bei den psychischen Aggressionen lagen im Vergleich zur körperlichen Aggression weniger statistisch bedeutsame Veränderungen vor. Nach 6 Wochen zeigten sich weder signifikante Veränderungen bei Frauen oder Männern, noch bei Selbst- oder Partnereinschätzungen. Bei der einjährigen Nacherhebung berichteten Männer im signifikanten Maße in der Selbsteinschätzung über eine Reduzierung der psychischen Aggression ( $\beta = -0.18, p < .05$ ). Dieser Befund konnte aber nicht durch die Einschätzung der Frauen über ihre Partner gestützt werden. Hier zeigten sich keine signifikanten Verbesserungen nach einem Jahr. Männer berichteten hingegen in der Einschätzung über die Partnerin eine signifikante Abnahme der psychischen Aggression ein Jahr nach der Programmteilnahme ( $\beta = -0.19, p < .01$ ).

Insgesamt zeigt sich bei der bisherigen Evaluation, dass eine durchschnittliche einstündige Nutzungsdauer von ePREP® und nachgelagerten Hausaufgaben über die Wochen verteilt (jeweils eine Stunde) zur Veränderung des psychischen Wohlergehens und beziehungsrelevanter Variablen führen kann, welche sich

auch über zehn Monate stabil halten können. Jedoch sind die bisherigen Ergebnisse mit Zurückhaltung zu interpretieren, da die Wirkungsmuster studienübergreifend nicht kongruent sind bzw. nicht alle Wirkungsweisen positiv ausfielen und diese teilweise noch nicht eindeutig erklärbar sind. So gab es einerseits Wirkungseffekte, die entgegengesetzt der ursprünglichen Annahmen, ausblieben (z. B. keine Beeinflussung der ‚globalen Beziehungsqualität‘ durch die Nutzung von ePREP®) oder sogar gegensätzlich zur gewünschten Wirkungsrichtung verliefen (z. B. höhere Werte bei Ängsten von teilnehmenden Männern, die sich mehr engagierten). Die Forschenden wiesen in den Studien wiederholt darauf hin, dass die Nutzung durch Einzelpersonen, und nicht als Paar, positive Veränderungen auf der Paarebene möglicherweise verlangsamen könnten. Daher wäre es möglich, dass gewünschte Effekte zunächst eine gewisse ‚Inkubationszeit‘ benötigen, bis sie sich letztlich positiv im Paargeschehen entfalten können (Braithwaite und Fincham 2014, 2011).

Darüber hinaus wurden drei der vier Studien an Studierenden durchgeführt, die für ihre Teilnahme Leistungspunkte bezogen und die sich in Alter, Bildung, Beziehungsdauer sowie Beziehungsstadium von anderen Bevölkerungsgruppen durchaus unterscheiden. Dies erschwert eine Übertragbarkeit der Effekte auf andere Bevölkerungsgruppen und eine Generalisierung der Ergebnisse. Nichtsdestotrotz ist es vielversprechend, dass die Nutzenden von ePREP® im Vergleich zur Kontrollgruppe nicht nur bedeutsame Verbesserungen in Variablen der Paarbeziehung erhöhen konnten, sondern überdies auch in der psychischen Gesundheit. Zudem scheint das Potential der Verringerung von psychischer sowie physischer Aggression erstaunlich, da ePREP® an sich eher präventiv ausgerichtet ist und in den Studien lediglich eine einstündige Nutzung des Programms stattfand, zuzüglich der folgenden Hausaufgaben über 6 Wochen – insgesamt ca. 6 Stunden (Braithwaite und Fincham 2014). Ob diese Hausaufgaben jedoch ebenfalls in der Standardversion von ePREP®, abseits der Studien, verfügbar sind, wurde über die Informationen der Webseite bisher nicht ersichtlich. Darüber hinaus sind die Studienergebnisse, in Bezug auf die Stichprobengröße und der Anzahl der von Partnerschaftsgewalt Betroffenen, zurückhaltend zu interpretieren. Dennoch kann auf Basis dieser Befunde empfohlen werden, die psychische und physische Partnerschaftsgewalt als Zielvariable in diesen Programmen bzw. Evaluationen weiterhin zu untersuchen. Zudem scheint es relevant zeitgleich ein Placebo-Programm zu testen, da in den Studien sowohl bei der Placebo-Gruppe als auch bei der ePREP®-Gruppe Verbesserungen nachweisbar waren.

Anzumerken ist zudem, dass in den zusammengefassten Studien nicht explizit Personen rekrutiert wurden, die unzufrieden mit ihrer Beziehung waren. Daher sind auch ‚Deckeneffekte‘ möglich, welche die positiven Effekte von ePREP® unterminieren könnten (siehe auch Kapitel 5.2).

## 5.3 Forschungsstand deutschsprachiger Paarprogramme

Alle drei deutschsprachigen Online-Paarprogramme (Paarlife®, PAIRfect®, PaarBalance®), die in diesem Bericht fokussiert wurden, sind derzeit in Evaluation. Erste Ergebnisse sind unseres Wissens nach im Laufe des Jahres 2020 zu erwarten. Diese Ergebnisse werden als wesentlich erachtet, um die Wirksamkeit besser einschätzen zu können und auch den gezielten Bedarf an weiteren Evaluationsstudien zu konkretisieren. Die derzeit stattfindenden Evaluationen von PaarBalance® und PAIRfect® verlaufen gemäß unseren Informationen im Rahmen von Dissertationsvorhaben. Jedoch sind auch Einreichungen der Studienergebnisse durch Forschungsartikel im Verlaufe von 2020 geplant (Keller, persönliche Kommunikation, 27.01.2020). Bei PaarBalance® liegen derzeit bereits Ergebnisse vor, die in einem schriftlichen Interview mit der Evaluationsverantwortlichen in Erfahrung gebracht werden konnten.

Zur Evaluation von PaarBalance® wurden, in Kooperation mit der Universität Bamberg, zwei Studien durchgeführt. Hierbei handelt es sich einerseits um eine Studie, in der PaarBalance® kombiniert mit Beratungen in öffentlichen Einrichtungen untersucht wurde (Studie 1), andererseits um eine Studie zur Anwendung des Programms in Eigenregie (Studie 2). Die Interventionszeiträume lagen bei der Studie in Eigenregie bei 12 Wochen und bei der ‚Kombinations-Studie‘ bei 15 Wochen. Zeitlich nachgelagerte Erhebungen wurden jeweils drei Monate nach Beendigung der Interventionen durchgeführt (Keller, persönliche Kommunikation, 04.09.2019). Bei der Studie in Kombination mit den Beratungseinrichtungen nahmen 101 Personen an der ersten Messung teil, 77 Personen an der direkten Nacherhebung und 54 Personen an der zeitlich nachgelagerten Erhebung (Follow-Up). Die Spanne der Beziehungsdauer lag zwischen 1 und 35 Jahren. Bei der Studie in Eigenregie nahmen 117 Personen, bzw. 30 Paare und 57 Einzelpersonen, teil. Davon nahmen 91 Personen an der direkten Nacherhebung und 63 Personen an der zeitlich späteren Nacherhebung (Follow-Up) teil. Die Teilnehmenden waren im Schnitt knapp 13 Jahre lang in einer Beziehung (Keller, persönliche Kommunikation, 27.01.2020).

Nach Keller (ebd.) liegen für die Studie in Kombination mit den Beratungseinrichtungen bisher deskriptive Befunde vor, während für die Eigenregie-Studie (Studie 2) bereits weiterführende statistische Ergebnisse vorhanden sind:

„Deskriptiv lässt sich eine Steigerung der Beziehungszufriedenheit (gemessen durch PFB-Gesamtwert; Hahlweg, 2016) zwischen Prä- und



Post-Messung sowie zwischen Post- und Follow-Up-Messung verzeichnen. Auf direkte Nachfrage nach der Zufriedenheit mit dem Programm gaben Teilnehmer insgesamt eine hohe Zufriedenheit an [...] Für Studie 2 (Eigenregie-Studie) liegen die Ergebnisse bereits vor. Verglichen mit der Kontrollgruppe zeigte sich in der Interventionsgruppe eine signifikante Steigerung der Beziehungszufriedenheit und der Lebensqualität nach Durchführung des PaarBalance® Programms im Vergleich zur Messung vor dem Programm.“ (ebd., 27.01.2020)

Da Theratalk® kein Paarprogramm im eigentlichen Sinn ist, sondern vielmehr unterschiedliche Ansätze (mitunter Online-Beratung und Beziehungstests) in einem übergreifenden Konzept zur Verfügung stellt, wird hier nicht näher auf die bisherigen Ergebnisse eingegangen. Jedoch zeigen die drei publizierten und auf Fachkongressen präsentierten Poster vielversprechende Befunde der onlineverfügbaren Beziehungstests, insbesondere im Bereich der Sexualität (Beer und Breuer 2006, 2004b). Darüber hinaus können auf der Webseite von Theratalk® weitere Studien der Universität Göttingen zu dem Online-Angebot eingesehen werden, die jedoch in keinem Fachjournal publiziert wurden.

Die derzeitige Evaluation der Partnerschafts-App PAIRfect® wird in Kooperation mit der Universität Bonn durchgeführt. Informationen zum aktuellen Stand der Evaluation konnten durch eine schriftliche Kommunikation mit den Evaluierenden erlangt werden. Bisher liegt noch keine Evaluation der App vor. Der Hauptstudie geht eine Vorstudie voraus, welche bereits abgeschlossen ist. Diese gleicht konzeptionell der Hauptstudie, wobei sie mit einer Laufzeit von acht Wochen deutlich kürzer ist.

Die Laufzeit der Hauptstudie, mit einem Interventionszeitraum von ca. sechs Monaten, beträgt ca. 12 bis 15 Monate. Die Teilnahmevoraussetzungen bestehen darin, dass die Paare in festen Partnerschaften sind, beide gute Deutschkenntnisse haben und über 18 Jahre alt sind. Die Studienteilnehmenden können die App kostengünstig nutzen.

Die Studienteilnehmenden werden zu drei unterschiedlichen Zeitpunkten befragt. Die erste Messung erfolgt, bevor die Teilnehmenden das Angebot nutzen. Der Posttest wird zwei Monate nach Beginn der Intervention durchgeführt und nach sechs Monaten (die durchschnittliche Nutzung der App liegt bei etwa zwei bis drei Monaten) findet eine Nacherhebung statt. Da die App von den Teilnehmenden jedoch über einen beliebig langen Zeitraum genutzt werden kann, ist es möglich, dass einzelne Paare die App zum Zeitpunkt der Nacherhebung noch aktiv nutzen.

Die Evaluation hat drei Haupterkenntnisinteressen: Auf der ersten Ebene wird die allgemeine Zufriedenheit mit der App bzw. die Zufriedenheit mit einzelnen Funktionen aus Sicht der Nutzenden überprüft. Im zweiten Schritt werden kurzfristige Effekte, in Bezug auf die Erfüllung der benannten Angebotsziele

überprüft. Themen, zu welchen Daten erhoben werden, sind beispielweise: Kommunikation, Sexualität und gegenseitige Wertschätzung. Im dritten Schritt werden Daten zu den Veränderungen in Bezug auf die Beziehungszufriedenheit bzw. Beziehungsstabilität der Teilnehmenden erhoben.

## 5.4 Aktueller Forschungsbedarf

Nach der Überblicksarbeit von Cowan und Cowan (2014) über offlinebasierte Paarprogramme wurde deutlich, dass weitere Forschung erforderlich ist, um generelle und gewichtete Aussagen über die Wirksamkeit und Wirkungsweise der Paarangebote treffen zu können. Dies gilt insbesondere auch für die Angebote im Online-Bereich, bei denen noch deutlich weniger Studien vorliegen als im offlinebasierten Bereich. Generell zeigt sich jedoch, dass die Evaluation und Implementation von Paarprogrammen kein so leichtes Unterfangen darstellt, wie es aufgrund der Relevanz wünschenswert wäre (Bradbury und Lavner 2012; Ponzetti 2016). Zwar ist der Bedarf und die Notwendigkeit von Unterstützung deutlich (siehe auch Kapitel 3 sowie Kapitel 6), jedoch zeigt sich in der Literatur bisher ein ambivalentes Feld (Cowan und Cowan 2014; Bradbury und Lavner 2012; Lavner und Bradbury 2017).

“The field is a legitimate one because basic research has shown that intimate relationships are more important than ever, and that the benefits of intimacy — for adults, their children, future generations, and our society — are substantial and beyond dispute. But the assertion that preventive and educational interventions ‘work’ for couples is far from resolved, and in the end we lose more than we gain in overstating the impact of the interventions that have been tested.“ (Bradbury und Lavner 2012, S. 120)

Auch nach Cowan und Cowan (2014) gibt es derzeit noch zu viel Unklarheit im Feld, um sich entweder für eine breitere Verfügbarkeit der Angebote oder für die Suche alternativer Unterstützungsangebote für Paare und Familien auszusprechen. Einerseits gibt es viele positive und vielversprechende, andererseits nach wie vor aber auch viele fragwürdige Befunde, die mit den Ergebnissen der Paarangebote verbunden sind. Daher scheinen nächste Schritte insbesondere in der weiteren Klärung des Feldes durch zielgerichtete wirkungsbezogene Forschungsarbeiten zu liegen, die sich an den bereits identifizierten Lücken in der bisherigen Forschung orientieren. Neben den Punkten aus der Angebotsentwicklung, die ebenfalls unter den Forschungslücken genannt werden können (wie etwa die Entwicklung eines Qualifizierungssystems, Übertragung bzw. Entwicklung neuer Ansätze, siehe Kapitel 4.3 und Kapitel 6), zeigten sich auf Basis der Literaturrecherche und der

durchgeführten Interviews folgende Forschungsbedarfe im Bereich der Online-Paarprogramme:

## **1) Unabhängige, langfristige Evaluationsstudien**

Insbesondere scheinen (unabhängige) und vertiefende Evaluationsstudien für die deutschsprachigen Paarprogramme benötigt zu werden, die neben der Beziehungsqualität und dem psychischen Wohlbefinden auch Auswirkungen auf das Familienklima, das Coparenting sowie die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen miteinschließen (Interview – Roesler, S. 24, Z. 10ff.; (Cowan und Cowan 2014; Doss et al. 2016). Dies wäre insbesondere dann sinnvoll, wenn bereits Orientierung durch die ersten Evaluationsergebnisse der deutschsprachigen Programme vorliegen, die im Laufe 2020 zu erwarten sind. Darüber hinaus sind sich die Forschenden einig, dass insbesondere längerfristige Evaluationen benötigt werden, um mehr über die nachhaltige Wirkungsweise von Programmen zu erfahren (Cowan und Cowan 2014; Doss et al. 2016). Um langfristige Effekte von Studien zu erhalten schlagen Cowan und Cowan (2014) eine Studiendauer von 18 bis 24 Monaten vor. Bei solch einem Vorhaben müsste jedoch die Kontrollgruppe, mit Personen ohne Programmteilnahme, über diesen Zeitraum unversorgt – also ohne Programmteilnahme bleiben. Diese bewusste Vorenthaltung der Programmteilnahme stellt jedoch ein moralisches Problem und daher eine forschungsethische Herausforderung in der Umsetzung dar (Doss et al. 2019a).

Weiterhin erscheint es wesentlich in weiteren Evaluationsvorhaben unterschiedliche Zielgruppen zu repräsentieren, wie z. B. gleichgeschlechtliche Paare, Paare mit Kindern und Paare mit vergleichsweise geringen ökonomischen Ressourcen. Essentiell wäre zudem, weitere Erkenntnisse darüber zu erhalten, welche vermittelten Themenbereiche als besonders effektiv und relevant erachtet werden können und ob die Konzentration auf mehrere inhaltliche Bereiche oder auf bestimmte Themen erfolgreicher ist (Braithwaite und Fincham 2007).

Zusätzlich wäre es nach den Ergebnissen bisheriger Evaluationsstudien sinnvoll, einen Fokus auf moderierende Variablen zu legen, welche die Behandlungseffekte verstärken bzw. verringern können (Doss et al. 2019a; Cowan und Cowan 2014; Braithwaite und Fincham 2007). So könnte beispielsweise der externe Stress, dem das Paar zum Zeitpunkt der Programmteilnahme ausgesetzt ist sowie die Art bzw. Intensität der Krise, den Effekt von Programmen intensivieren oder abschwächen.

Auch die intensivere Auseinandersetzung mit Abbruchquoten ist bisherigen Evaluationen zufolge eine wesentliche Forschungslücke. So beschrieben beispielsweise Salivar Georgia, Roddy, Nowlan & Doss (2018), dass mitunter einkommensschwächere Paare mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit

OurRelationship® abschlossen als einkommensstärkere Paare, obwohl sie über gleich hohe bzw. höhere Zugewinnraten verfügten. Auch Arnold & Beelmann (2019) gaben an, dass eine wesentliche Forschungslücke sei, die Teilnahme- und Verbleibsquoten insbesondere von gefährdeten Paaren zu verbessern. Darüber hinaus zeigte sich, dass ein programmbegleitender Beratungskontakt während der Durchführung zu signifikant weniger Abbrüchen führen konnte (Rothman et al. 2019). Eine größere Transparenz über die Beweggründe für den vorzeitigen Programmabbruch wäre sinnvoll, um diesem auf der Praxisebene effektiv entgegenzuwirken und die generelle Wirksamkeit der Angebote steigern zu können (vgl. Interview – Bodenmann, S. 19, Z. 2ff.).

## **2) Analysen von Beratungsbedarfen und -angeboten**

Ein wesentlicher Forschungsbedarf kann in der grundlegenden Analyse von Beratungsbedarfen verschiedener Zielgruppen sowie einer Analyse von bestehenden Beratungsangeboten wahrgenommen werden. Würden hier umfassender Informationen vorliegen, könnte spezifischer auf die aktuelle Bedarfslage eingegangen.

### **(a) Analysen von Beratungsbedarfen wesentlicher Zielgruppen**

Während der Literaturrecherche wurden kaum Studien gefunden, welche Aufschluss über die Bedürfnisse von potenziellen Zielgruppen gaben (Georgia und Doss 2013). Daher besteht kaum Kenntnis darüber, welche konkreten Angebote und Konzepte – ob in Offline- oder Online-Format – derzeit von Paaren als unterstützend empfunden werden, welche Barrieren nach wie vor für Paare bestehen, um diese Angebote in Anspruch zu nehmen und welche Faktoren die Nutzung für Paare erleichtern würden (z. B. kostengünstig, onlinebasierte Nutzung, thematische Ausrichtung). Diese Informationen scheinen insofern relevant, als es nicht nur darum geht, aus Angebots- und Forschungsperspektive einen effektiven Ansatz kreieren zu können, sondern ganz bewusst auch die Nachfrageseite – und somit die Bedürfnisse der Zielgruppen – einzubeziehen. Dies könnte zum einen die Passung zwischen Angebot und Bedarfslage steigern und zum anderen zur Entwicklung von adäquaten und zielgruppengerechten Angeboten führen.

### **(b) Analysen von Angeboten öffentlicher Beratungseinrichtungen**

Die öffentlichen Beratungsstrukturen im Paarbereich waren im vorliegenden Projektbericht nicht der Schwerpunkt, obwohl sie in Deutschland, aufgrund der kostengünstigen Beratungsangebote und weiten Verbreitung, ein wesentliches Element zur Versorgung von Ratsuchenden darstellen (Interview – Roesler, S. 4, Z. 12). Sie könnten überdies eine wesentliche Informationsquelle sein, um einerseits mehr über die Anliegen zu erfahren, mit denen Ratsuchende in

Beratungen kommen und um andererseits Kapazitäten und Möglichkeiten aufzuzeigen, welche die öffentlichen Beratungsstellen den Ratsuchenden derzeit anbieten können. Jedoch zeigt sich auch, dass die einzelnen Beratungsstellen häufig individuelle Beratungskonzepte anbieten, was es herausfordernd macht, einerseits einen Überblick über diese Angebote zu gewinnen und andererseits auch mehr über die Bedarfslage dieser Einrichtungen in Erfahrung zu bringen. Daraus könnten konkretere Lücken in der Angebotslandschaft in Deutschland destilliert werden und mehr Klarheit darüber gewonnen werden, wie beispielsweise auch Online-Formate effektiv und flächendeckend in diese Beratungsstrukturen integriert werden können.

### **3) Prozessforschung**

Nach Hahlweg (Interview – S. 17, Z. 38ff.) ist insbesondere auch die Prozessforschung eine weitere wesentliche Forschungslücke. Weitere Informationen über die Nutzungsweise und Wirkungsweise von Online-Paarprogrammen wären hilfreich, um diese Angebote entsprechend verbessern zu können. Beispielsweise könnten Informationen über die Dauer der täglichen Nutzung, die Gründe frühzeitiger Abbrüche, die Priorisierung von Inhalten durch die Nutzenden sowie der Umgang mit „Hausaufgaben“ des Programms Aufschluss über das Nutzungsverhalten geben. Zudem könnte eine größere Transparenz über die Wirkmechanismen in der langfristigen Nutzung von Paarprogrammen sinnvoll sein, um diese entsprechend verbessern bzw. auch neue Ansätze daraus entwickeln zu können. Dabei wäre es wesentlich zu erfahren, wie die Programminhalte durch das Paar oder die Einzelperson angenommen und im Beziehungsalltag umgesetzt werden.

Auch die Beachtung und intensivere Auseinandersetzung mit fragwürdigen bzw. unerwarteten Ergebnissen (wie sie auch in Evaluationsstudien von OurRelationship® und ePREP® vorkamen) könnten mehr Klarheit in dieses Forschungsfeld bringen (Bradbury und Lavner 2012; Roesler 2018; Cowan und Cowan 2014). Gerade bei selbstgesteuerten Paarprogrammen, in denen kein Beratungskontakt (für mögliche Klärungen und Anwendungshinweise) vorgesehen ist, scheint es umso bedeutsamer mehr Transparenz über die Interaktion von Nutzenden mit Paarprogrammen und daraus resultierenden Wirkungsmechanismen zu erfahren. Cowan und Cowan (2014) weisen darüber hinaus darauf hin, dass es mehr Informationen darüber braucht, an welchen kritischen Punkten im Paargeschehen welche Programme am besten ansetzen und am effizientesten für das Wohlergehen von Paaren, Eltern und ihren Kindern wirken können (Cowan und Cowan 2014).

### **4) Paar- oder Einzelsetting**

Die Nutzung von Paarprogrammen kann generell entweder durch das Paar erfolgen oder aber durch eine einzelne Person. Die meisten Angebote können sowohl von Einzelpersonen als auch vom Paar genutzt werden, jedoch liegen nicht für alle Angebote separate Versionen vor. Gründe für die Durchführung als Einzelperson können neben der fehlenden Motivation der Partnerin bzw. des Partners auch eigenes Interesse und der Bedarf an Selbstfürsorge sein. Bisher liegen aber kaum Studien vor, welche den Einbezug des Paares direkt dem Engagement einer einzelnen Person gegenüberstellen und die Wirkungsweisen vergleichen (Nowlan et al. 2017). Insgesamt zeigt sich derzeit eher noch eine Ambivalenz hinsichtlich der beiden Anwendungsformen. So ist es zwar möglich, dass bereits das Beziehungsengagement und die Veränderung einer Person für die Partnerschaft gewinnbringend ist, dem steht jedoch der Befund von Doss et al. (2019a) gegenüber, nachdem der Einbezug des Paares zu favorisieren sei.

Revenstorff schildert ebenfalls die Ambivalenz in diesem Bereich:

„Das kann immer eine Bereicherung sein, wenn die Person, die das auf sich nimmt, einseitig die Situation durchleuchtet und bestimmte Klippen vermeidet [...]. Um sozusagen das Ganze noch zu ermöglichen. Aber weil es eben so einseitig ist, kann es sein, dass sie [einzelne Personen] eben draufzahlen an der Stelle, nicht? Aber wenn das eine sehr souveräne Person ist und eine gewisse Einsicht für ihre eigene Beteiligung dabei ist und zunächst mal an der arbeitet, dann ist es ja durchaus denkbar, dass der andere dann auch nachgibt.“  
(Interview – Revenstorff, S. 18, Z. 23ff.)

Eine weitere Erforschung dieser beiden Nutzungsweisen scheint auch deshalb sinnvoll, um adäquate (Weiter-)Entwicklungen der Angebote vorzunehmen und die Effektivität dieser beiden Versionen für die situative Nutzung empirisch abzusichern. So wäre es durchaus denkbar, dass gerade bei konfliktreichen Paaren oder auch vor und während Trennungsprozessen die Wahrscheinlichkeit geringer ist, dass das Paar gemeinsam ein Angebot absolviert (auch Interview – Burkart, S. 18, Z. 41f.).

## 5.5 Zusammenfassung

Obwohl die Relevanz für die Unterstützung von Paaren unverkennbar ist, ist die Evidenzbasierung von (Online-)Paarprogrammen noch nicht eindeutig und erst in den Anfängen. Insbesondere bei (deutschsprachigen) Online-Programmen besteht noch keine ausreichende wissenschaftliche Fundierung bezüglich der Wirksamkeit. Nach der in diesem Bericht genutzten ‚strengen‘ Kategorisierung, kann noch keines der hier beschriebenen Online-Paarprogramme als ‚wirksam‘ bezeichnet werden. Zum einen, da unabhängige Evaluationen zu fehlen scheinen und zum anderen, da sich einige Programme

in ersten Evaluationen befinden. Die englischsprachigen Programme ePREP® und OurRelationship® zeichnen sich jedoch, durch eine vergleichsweise umfassendere Forschungslage, als Vorreiterprogramme ab (Kapitel 5.1).

Das intervenierende Paarprogramm *OurRelationship*® wird vornehmlich bei bereits existierenden Paarkonflikten genutzt. Bisherige Ergebnisse zeigen bedeutsame kleine bis mittlere Verbesserungen im persönlichen Wohlbefinden und in der Beziehungsqualität von Teilnehmenden. Besonders die negativen Aspekte der Beziehungsqualität konnten verbessert werden. Diese Effekte blieben teilweise bis zu einem Jahr stabil. Auf Basis der bisherigen Ergebnisse scheint die zu favorisierende Nutzungsform des Programms die gemeinsame durch das Paar zu sein. Jedoch kann auch die Nutzung durch Einzelpersonen einen bedeutsamen Beitrag zur Selbstfürsorge leisten. Im Jahr 2019 wurden erstmals Auswirkungen auf familien- und kindbezogene Variablen untersucht. Dabei zeigte sich eine kurzfristige Verringerung der Konflikte im elterlichen Coparenting. Diese blieben jedoch über den Zeitraum von 12 Monaten nicht erhalten. Die teilnehmenden Eltern berichteten von zeitlich stabilen Verringerungen der internalisierenden (z. B. Ängste) sowie externalisierenden (z. B. Aggression) Verhaltensweisen ihrer Kinder. Dies zeigt sich als ein erster vielversprechender Befund für die Wirksamkeit von Online-Paarprogrammen auf familienbezogene Variablen, der bisher noch weitgehend unerforscht ist.

Ergebnisse von *ePREP*® weisen bisher darauf hin, dass Programmteilnehmende bedeutsame Verbesserungen in ihrer psychischen Gesundheit sowie bezüglich beziehungsrelevanter Variablen erfahren konnten. Außerdem zeigen sich bei Teilnehmenden von *ePREP*® statistisch bedeutsame Verringerungen der psychischen sowie physischen Aggressionen im Vergleich zur Kontrollgruppe. Dies ist erstaunlich, da es sich bei *ePREP*® um ein eher präventiv ausgerichtetes Programm mit kurzer Anwendungsdauer (in den Studien durchschnittlich ca. eine Stunde Durchführungsdauer zuzüglich jeweils eine Stunde wöchentlich für die Bearbeitung der Hausaufgaben) ohne Beratungskontakt handelt. Dennoch sind diese ersten Ergebnisse aufgrund der Fallzahl und teilweise kontraintuitiven Ergebnissen in den Studien noch zurückhaltend zu interpretieren (Kapitel 5.2).

Zu den deutschsprachigen Online-Paarprogrammen PAIRfect®, PaarBalance® und Paarlife® laufen derzeit Evaluationsstudien. Ergebnisse sind dieses Jahr (2020) zu erwarten. Zwischenergebnisse der Evaluation von PaarBalance® deuten auf vielversprechende Befunde hin. Zu Theratalk® liegen einzelne empirische Nachweise in Form von online publizierten Studienergebnissen auf der Webseite sowie von auf Fachkongressen präsentierten Postern vor, die auf eine positive Wirkungsweise des Angebotskonzepts hindeuten (Kapitel 5.3).

Insgesamt ergeben sich sowohl aus der Analyse einschlägiger Forschungsliteratur als auch durch die geführten Interviews mit den Experten

aus der Wissenschaft folgende Forschungsbedarfe: (1) Erstens bedarf es einer (unabhängigen) Evaluation deutschsprachiger Programme, die insbesondere durch langfristige Nacherhebungen charakterisiert sind, unterschiedliche Zielgruppen repräsentieren sowie familienbezogene Variablen einschließen und Abbruchsraten thematisieren. (2) Zweitens ist eine grundlegende Sondierung des Feldes durch den Einbezug von (a) einer Bedarfsanalyse der Paare (was wird gebraucht), sowie (b) einer Angebotsanalyse zu öffentlichen Beratungseinrichtungen vonnöten, um mehr über Kapazitäten, Abläufe und Strukturen zu erfahren. (3) Drittens wird im Rahmen der Prozessforschung mehr Transparenz über die Nutzungsweise von Programmen, die Umsetzung von Inhalten auf Paarebene und die jeweiligen Wirkmechanismen benötigt. (4) Viertens ist die Ambivalenz der Ergebnisse zur Effektivität von Angeboten bezüglich der Frage „Paar- oder Einzelsetting“ aufzulösen (Kapitel 5.4).



# 6.

## 6. Ansatzpunkte zur Stärkung von Paarbeziehungen und zur Reduzierung von Trennung/ Scheidung

Die dargestellten Projektergebnisse haben gezeigt, wie relevant die Unterstützung von Paaren ist, wie breit und unübersichtlich sich die Angebotslandschaft insbesondere im Online-Bereich aktuell darstellt, wo die Potenziale der onlinebasierten Unterstützung von Paaren auch im Zusammenspiel mit analogen Angeboten liegen und wo Angebotslücken bestehen. Beim Überblick über die aktuelle Forschungslage geben die vorliegenden Befunde vielversprechende erste Hinweise auf die differenzierte Wirksamkeit einzelner Online-Programme für Paare bezogen auf unterschiedliche Wirkdimensionen (vgl. Kapitel 5). Ebenso wurde auch die Notwendigkeit vertiefter Forschung deutlich, um zukünftig belastbarere evidenzbasierte Aussagen über die Wirksamkeit einzelner Programme und Angebote machen zu können.

Im Folgenden werden vor dem Hintergrund der Erkenntnisse Ansatzpunkte für eine Weiterentwicklung der Angebote zur Prävention von Partnerschaftsproblemen zusammenfassend vorgestellt. Die nachfolgenden Abschnitte stützen sich dabei auf (1) die im Rahmen des Projekts geführten Interviews mit Expertinnen und Experten in diesem Feld; (2) auf die Erkenntnisse aus einem nationalen und internationalen Expert/innenworkshop (siehe Anhang) sowie (3) auf die Befunde der systematischen Recherche einschlägiger Online- und teils Offline-Angebote und der systematischen Zusammenschau vorliegender wissenschaftlicher Untersuchungen in diesem Bericht.

Eine glückliche Zweierbeziehung ist eine der wichtigsten Quellen für Lebensfreude, psychische Stabilität der Partnerinnen und Partner (Thurmaier et al. 1999). Die Qualität der elterlichen Partnerschaft zählt darüber hinaus neben der Qualität des Coparenting zu den wichtigsten familiären Schutzfaktoren für die kindliche Entwicklung (Zemp und Martensen 2020). Paare sind heute mit Blick auf ihre Paarbeziehung jedoch auf verschiedenen Ebenen mit erhöhten Anforderungen konfrontiert, ohne unbedingt ein verbessertes Rüstzeug zu haben, um diesen veränderten Herausforderungen zu begegnen: Die emotionalen Erwartungen, welche Bedürfnisse eine Partnerschaft heute erfüllen soll, sind gestiegen. Vor allem die veränderten Geschlechterrollen sowie die gestiegenen Anforderungen an das Elternsein im Sinne einer „verantworteten Elternschaft“ erzeugen einen erhöhten Aushandlungsbedarf bei Paaren, insbesondere im Bereich der innerfamiliären Arbeitsteilung, der Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie in der Erziehung

im Sinne des Coparenting (Jurczyk 2018). Wachsender Druck auf Paare entsteht auch aus der Arbeitswelt mit den gestiegenen Anforderungen an die zeitliche Flexibilität und Mobilität sowie die Intensivierung und gleichzeitige Prekarisierung von Arbeitsverhältnissen. Parallel hat die Ehe generell als normativer Rahmen für Elternschaft an Bedeutung verloren. Legt man die in den letzten Jahrzehnten gesunkenen Zahlen der Eheschließungen<sup>6</sup>, den gestiegenen Anteil unverheiratet zusammenlebender Paare und die hohe Rate nichtehelicher Geburten zugrunde, so sind Partnerschaften – auch jene von Eltern – heute in weiten Teilen der Bevölkerung weniger formalisiert. Im Ergebnis tragen diese Faktoren insgesamt dazu bei, dass Paarbeziehungen heute belasteter und fragiler sind und damit einem erhöhten Trennungsrisiko unterliegen.

### **Die Qualität (elterlicher) Paarbeziehungen ist eine familienpolitisch relevante Größe: Der Ausbau präventiver Maßnahmen zu ihrer Stärkung lohnt sich**

Die Folgen einer belastenden Partnerschaft sind für die Betroffenen wie für die Gesellschaft vielfältig, zum Teil schwerwiegend und stellen die Solidargemeinschaft vor gravierende finanzielle wie soziale Probleme (Borgloh et al. 2003). Fehlt es an Beziehungspflege und Kompetenzen der Kommunikation und konstruktiven Konfliktbearbeitung, kommt es leicht zu Entfremdungserscheinungen und massiver werdenden Konflikten, die zumeist mit psychischen und physischen Problemen für die Partnerinnen und Partner sowie für die Kinder einhergehen. Aktuelle Befunde verweisen auf eine Zunahme von Partnerschaftsgewalt im häuslichen Bereich (Bundeskriminalamt 2019).<sup>7</sup> Für viele Paare, verheiratet oder nicht, mit oder ohne Kinder führen diese Entwicklungen nicht selten zu einer Trennung oder Scheidung, die – auch wenn sie die bessere Lösung ist – in jedem Fall eine enorme Belastung für die Beteiligten darstellt. Wilbertz (2003) schätzt die Scheidungsfolgekosten für die Gesellschaft auf 4 Milliarden € jährlich. <sup>8</sup> Roesler geht von geschätzten „ökonomischen Schäden“ von Trennung/Scheidung für die Gesamtgesellschaft von 4-28 Milliarden € jährlich aus, die durch eine „[...] stärkere Inanspruchnahme des Gesundheitssystems, drastische Reduzierung des gesundheitlichen und psychischen Wohlbefindens, sowohl kurzfristige Belastungen als auch langfristige Schädigungen der Beziehungsfähigkeit bei den

<sup>6</sup> Die Zahl der Eheschließungen in Deutschland ist seit den 1950er Jahren kontinuierlich gesunken (1950 waren es 11,0 Eheschließungen je 1000 Einwohner), seit den 2000er Jahren stagnierend und seit 2007 (4,5 Eheschließungen je 1000 Einwohner) wieder leicht steigend auf derzeit 5,4 Eheschließungen je 1000 Einwohner für das Jahr 2018 (<https://www-genesis.destatis.de>).

<sup>7</sup> Partnerschaftliche Gewalt insbesondere gegen Frauen hat in Deutschland in den letzten Jahren zugenommen. Weit überwiegend richten sich die Gewalttaten gegen Frauen. Allerdings scheint auch die Partnerschaftsgewalt zum Nachteil männlicher Personen von zunehmender Relevanz zu sein (Bundeskriminalamt 2019).

<sup>8</sup> Hinsichtlich eines Teilbereichs der Folgekosten von Scheidung im Sinne von erhöhtem Bedarf an Scheidungsberatung und Mediation liegt auch für Deutschland eine Kosten-Nutzen-Analyse vor (Kandler & Straus 2000).

betroffenen Kindern, soziale Vererbung des Scheidungsrisikos usw. [...]“ entstehen (Roesler 2018, S. 10). Neben Arbeitslosigkeit, Krankheit und niedriger Bildung zählen Trennung und Scheidung zu den großen gesellschaftlichen Risikofaktoren. Die Folgekosten von schlechten Paarbeziehungen sowie von Trennungen bzw. Scheidungen für Wirtschaft und Gesellschaft sind enorm.

Diese umfassen zum einen Nachteile, die durch mögliche Ausfälle oder reduzierte Leistungsfähigkeit in der Erwerbstätigkeit der getrennten Eltern entstehen. Einkommenseinbußen durch eine reduzierte Erwerbstätigkeit oder gar Erwerbsunterbrechungen erleiden vor allem Frauen, die während der Ehe, dem Muster traditioneller Arbeitsteilung folgend, gar nicht oder nur begrenzt am Erwerbsleben teilhaben (Boll 2011) und die nun nach Trennung/Scheidung plötzlich auf sich allein gestellt sind und selbst für ihr Auskommen sorgen müssen. Diese Frauen haben nicht nur in der Familienphase bereits viel eigenes Einkommen verloren; die reduzierte Beschäftigungsfähigkeit führt zu weiteren Einkommenseinbußen, weshalb das Armutrisiko nach Trennung und Scheidung für Frauen deutlich höher ist als das für Männer (Borgloh et al. 2003, S. 10). Dem Staat entgehen dadurch die Steuern und Sozialabgaben auf die nicht verdienten Erwerbseinkommen der Eltern, mehr noch: hinzu kommen zusätzliche Sozialtransfers des Staates, wenn das eigene Erwerbseinkommen der Eltern nicht ausreicht. Zum anderen entstehen dem Staat Kosten durch das Trennungs- und Scheidungsereignis selbst, und zwar durch die Inanspruchnahme staatlicher Instanzen, die Personal- und Sachkosten verursachen, wie beispielsweise Beratungskosten der Beratungsstellen in den Jugendämtern, Prozesskostenhilfen oder Gerichtskosten. Drittens entstehen Kosten, die nicht so leicht ökonomisch zu beziffern sind. Hierzu zählen Folgekosten einer schlechten Partnerschaft im weiteren Sinne, wie psychische und physische Probleme für Partnerin bzw. Partner und Kinder sowie verschlechterte Entwicklungs- und Bildungschancen für die nachwachsende Generation.

Die im weiten Sinne verstandenen Folgekosten belastender Partnerschaft sowie von Trennung und Scheidung, die durch eine effektive Prävention einzusparen wären (Nutzen), sowie die Kosten solcher Präventionsmaßnahmen empirisch fundiert im Rahmen einer groß angelegten Kosten-Nutzen-Analyse noch genauer zu beziffern, wäre ein wichtiger Beitrag, um das Thema Prävention in diesem Bereich voranzubringen. Angelsächsische Studien zeigen, dass sich von staatlicher Seite wie seitens der Krankenversicherungen kostenfrei zur Verfügung gestellte Paartherapien als kosteneffizient erweisen würden.<sup>9</sup>

<sup>9</sup> Roesler nimmt Bezug auf angelsächsische Studien, die das Kosten-Nutzen-Verhältnis für eine kostenfreie Paartherapie unmittelbar berechnet haben. Dabei wurde von der Annahme ausgegangen, dass der Staat bzw. die Krankenversicherungen empirisch evaluierte Formen von Paartherapie kostenlos anbieten. In dieser Berechnung hat sich Paartherapie als

Die klassischen Angebote der Face-to-Face Familien- bzw. Paarberatung sind eher hochschwellig und erreichen viele Paare nicht bzw. werden von diesen nicht oder zu spät genutzt, um Konflikte zu bearbeiten oder destruktive Partnerschaftsdynamiken noch positiv wenden zu können. Um diese persönlichen wie gesellschaftlichen Folgekosten zu reduzieren lohnt es sich daher, sowohl den Bereich präventiver Maßnahmen zur Stärkung von Paarbeziehungen als auch den Bereich der Unterstützung für eine gute und wertschätzende Gestaltung des Trennungs- und Scheidungsprozesses politisch und praktisch voranzubringen. Im präventiven Bereich bieten onlinebasierte Angebote neue Möglichkeiten der Unterstützung von Paaren an verschiedenen Punkten ihrer Paarbiografie (vgl. Kapitel 4.1). Ein verstärktes familienpolitisches Engagement in diesem Bereich unterstreicht, dass Familienpolitik nicht allein Sozialpolitik, sondern im besten Falle auch eine zukunftsgerichtete Investitionsaufgabe ist. Wenn heute klug in präventive Maßnahmen investiert wird, müssen Familien, ebenso wie die Gesundheits- und Sozialsysteme sowie die Wirtschaft, in den nächsten Dekaden die Folgekosten nicht oder zumindest nur abgeschwächt tragen.

Die vermehrte Stärkung und Unterstützung von Paaren bzw. deren Begleitung bei Trennung und Scheidung sollte vermehrt zu einer wesentlichen Aufgabe zukunftsgerichteter Familienpolitik werden. Diese darf sich zukünftig nicht allein im Sinne des § 17 des SGB VIII auf Paare mit Kindern beschränken und dabei zurecht das Kindeswohl bzw. den Kinderschutz im Blick haben, sondern sollte sich vor dem Hintergrund steigender Partnerschaftsgewalt bis hin zur Tötung (Bundeskriminalamt 2019) verstärkt auch auf Paare allgemein ausweiten.

### **Menschen besser abholen: Stärkung des Online-Bereichs zur Unterstützung von Paaren**

Der fast flächendeckende Zugang zu Informationen über das Internet sowie die Nutzung digitaler Medien ist vor allem unter jungen Menschen zur Normalität geworden (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs) 2018, 2017). Dies legt nahe, die Potenziale der Digitalisierung auch für den Bereich der Information und Unterstützung von Paaren in Beziehungsfragen zukünftig konsequenter zu nutzen.

Die Digitalisierung prägt die Lebenswelt auch der Ratsuchenden. Knapp 65 % der deutschen Bevölkerung, die das Internet nutzen, greifen beispielsweise in

kosteneffektiv erwiesen. Dies zeigt sich sowohl wenn sie von staatlicher Seite kostenfrei angeboten werden würde, da sie die dem Gemeinwesen entstehende Kosten durch Scheidung in voller Weise aufwiegt, als auch wenn sie von Krankenversicherungen angeboten werden würde, da hier wiederum die erhöhte Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen nach Trennung/Scheidung ebenfalls in vollem Maße aufgewogen wären. Diese Erkenntnisse wurden gerade aktuell in neueren Publikationen auf der Basis aktualisierter Daten noch einmal deutlich bestätigt (Caldwell et al. 2007; Crane und Christenson 2016; Crane 2016 in Roesler 2018).

Gesundheitsfragen auch auf das Internet zurück. Rund 44 % der deutschen Internetnutzenden können sich vorstellen, das Internet als Anlaufstelle auch bei psychischer Belastung zu nutzen. Davon gab der Großteil (90,3 %) an, im Bedarfsfall im Internet Informationen über das entsprechende Problem zu recherchieren. Andere mögliche Nutzungsformen sind dem eindeutig nachgeordnet. Von denjenigen, die sich vorstellen können, das Internet im Bedarfsfall bei psychischen Problemen zu nutzen, hatten lediglich 2,2 % bereits die Möglichkeit der psychologischen Online-Beratung genutzt und zwar mit Zufriedenheit (Eichenberg und Brähler 2013, 66 f). Hier eröffnen sich neue Chancen digitaler Unterstützungsangebote.

Die Potenziale onlinebasierter Angebote sind vielfältig: Die Niedrigschwelligkeit onlinebasierter Angebote erlaubt die leichte Erreichbarkeit der Hilfe und Integration in die alltägliche Kommunikationspraxis der Menschen. Psychische Zugangshürden werden abgesenkt, Beratung in Anspruch zu nehmen; die größere Anonymität im Vergleich zu Face-to-Face-Angeboten klassischer Beratung oder Therapie kann es manchen Menschen erleichtern, scham- und tabubesetzte Themen zu verhandeln. Die zeitliche Flexibilität der Nutzung und, damit verbunden, die erleichterte Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie die Vermeidung von Fahrzeiten im Falle strukturschwacher Wohnorte, wo Face-to-Face-Angebote für Paare rar gesät sind, bedeuten gerade für Paare wichtige Vorteile.

Digitale Medien können auch verstärkt genutzt werden, um über Unterstützungsmöglichkeiten im Online- sowie im Offline-Bereich zu informieren und diese vor Ort auffindbar zu machen, sowie, um gebündelt Orientierung und Sicherheit zu geben angesichts der Fülle unterschiedlicher Angebote (siehe unten, nationale Plattform). Online-Formate für Paare können im Sinne eines Blended Counseling darüber hinaus eine gute Ergänzung von Face-to-Face-Angeboten vor Ort darstellen oder Wartezeiten bis zu einem Beratungsgespräch gewinnbringend überbrücken.

Digitalisierung im Bereich psychosozialer Versorgung ist als tiefgreifender kultureller Wandel zu verstehen. Er birgt auch für die Unterstützung von Paaren einerseits Chancen; andererseits entstehen dadurch aber auch Herausforderungen, welche die Ratsuchenden, das professionelle Handeln der Fachkräfte sowie Institutionen und Organisationen betreffen, die onlinebasierte Maßnahmen anbieten.

### **Unübersichtlichkeit erfordert Transparenz und Qualitätssicherung: nationale Plattform für zertifizierte Angebote**

Der Überblick über die onlinebasierten Angebote sowie die Diskussion der Befundlage (vgl. Kapitel 4) hat gezeigt, dass die Landschaft der digitalen Angebote für Paare hinsichtlich der Angebotsformate ausgesprochen

vielgestaltig ist; bezogen auf die inhaltliche Ausrichtung wie auch auf die Qualität der einzelnen Angebote ist die Angebotspalette sehr heterogen. Aktuell ist dieses Feld bzw. dieser Markt – viele Angebote sind kostenpflichtig – für die Nutzerinnen und Nutzer unübersichtlich, intransparent und weitgehend unreguliert. Es gibt nach unseren Erkenntnissen in Deutschland derzeit keinerlei offizielle Qualitätsstandards. Angebote zu finden, diese hinsichtlich ihrer Schwerpunktsetzung und ihrer fachlichen Fundierung sowie ihrer Wirksamkeit zu vergleichen, um qualitativ fragwürdige von evidenzbasierten Angeboten zu unterscheiden – was wiederum die Voraussetzung dafür ist, eine informierte Entscheidung darüber zu treffen, welches der Angebote für die eigene Situation passt – ist für Ratsuchende aktuell schwierig. Die Orientierung erfordert Zeit, Ausdauer und Nerven. Interessierte und Hilfesuchende sind damit leicht überfordert (vgl. auch Kapitel 4.4).

Als Maßnahme zur Qualitätssicherung im Online-Bereich sowie zur besseren Orientierung für die Nutzerinnen und Nutzer wird die Einrichtung einer *nationalen Plattform* empfohlen, die verschiedene Funktionen verbindet. Auf dieser Plattform könnten erstens anhand von *Qualitätskriterien* ausgewählte, evidenzbasierte Online-Angebote für Paare zur präventiven Beziehungspflege oder zukünftig zur Unterstützung in Krisensituationen bzw. Trennungs- und Scheidungssituationen gebündelt dargestellt werden. Anzulegende Qualitätskriterien sind auf die Güte der Angebote bezüglich der Rezeption des aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisstandes, auf ihre nachgewiesene Wirksamkeit, aber auch auf die technische Umsetzung, die Handhabung sowie die Kosten etc. zu beziehen. Die bevorzugte und gebündelte Darstellung effektiver Angebote könnte auch dazu beitragen, dass Trainings oder Programme, die (noch) nicht evidenzbasiert sind, animiert werden, ihre Wirksamkeit überprüfen zu lassen. Nachzudenken ist in diesem Zusammenhang auch über eine *Zertifizierung von Angeboten*, möglicherweise angelehnt an die Qualitätskriterien der „grünen Liste Prävention“<sup>10</sup>, die auf die Paarprogramme angepasst werden müssten. Neben diesem „Angebotscheck“ wäre auf dieser Plattform auch ein *Online-Diagnostik-Tool* wünschenswert, das – wie es bereits im Rahmen einzelner Online-Trainings für Paare wie beispielsweise PaarBalance® der Fall ist – wie eine Art erster „Beziehungcheck“<sup>11</sup> die momentanen Stärken und Schwächen einer Beziehung herausfiltert und Empfehlungen gibt, welche Themen innerhalb der Partnerschaft auf welche Weise unterstützt werden können (vgl. auch Kapitel 4.4). Auf diese Weise könnten auch Paare mit Hoch-Risiko-Konstellationen

<sup>10</sup> Siehe vertiefend [www.gruene-liste-praevention.de](http://www.gruene-liste-praevention.de): Grüne Liste Prävention – CTC – Datenbank empfohlener Präventionsprogramme, die zum Ziel haben, der Gewalt, der Kriminalität, dem Suchtverhalten und anderen Problemverhaltensweisen von Kindern und Jugendlichen vorzubeugen. Dort sind entsprechende Auswahl- und Bewertungskriterien hinterlegt.

<sup>11</sup> Der im Offline-Bereich derzeit in Deutschland evaluierte Beziehungcheck „Marriage Check-up“ aus den USA, der entsprechend einem Gesundheits-Check-up einmal im Jahr den Zustand der Partnerschaft anhand einzelner Indikatoren prüft, könnte dafür Anhaltspunkte liefern (Cordova 2014).

identifiziert und an entsprechende Stellen vor Ort jenseits der digitalen Angebote weiterverwiesen werden. Die Umsetzung dieser vorgeschlagenen Maßnahmen ist durchaus herausforderungsvoll insofern, als Fragen der Zuständigkeit und Verantwortlichkeit aufgeworfen werden, wer beispielsweise die Qualitätskriterien festlegt und Zertifizierungen reguliert, wer die Verantwortung für eine solche Plattform trägt oder ein Online-Diagnostik-Tool erarbeitet und wartet.

### **Nicht alles, was gut aussieht oder sich gut anfühlt, wirkt auch: Evidenzbasierte Angebote ausbauen, erhalten, entwickeln**

Was professionell aufgemacht ist und sich auf den ersten Blick den Teilnehmenden als „hilfreich“ erschließt und den Anbietern vielleicht ein positives Feedback beschert, muss nicht unbedingt tatsächlich wirksam sein. Im Online- wie im Offline-Bereich tummeln sich nach Meinung von Expertinnen und Experten auch nicht selten dubiose Angebote mit fragwürdiger Qualität (vgl. Kapitel 4). Notwendig ist daher auch vertiefte Forschung, welche Programme wirksam sind (*Wirksamkeitsforschung*) und warum sie wirken (*Prozessforschung*). Ebenso ist systematischer zu untersuchen, was zu tun ist, um die Programme langfristig zu etablieren und deren Qualität zu sichern (*Umsetzungsforschung*). Evidenzbasierte Vorgehensweisen, die sich in anderen Ländern bewährt haben und die – wie beispielsweise in den USA (siehe OurRelationship®) oder in der Schweiz (siehe Paarlife®) – mit öffentlichen Mitteln entwickelt und fortlaufend auf ihre Wirksamkeit hin untersucht und optimiert werden, könnten importiert und für Deutschland adaptiert werden. Sind Programme und Ansätze, die in Deutschland entwickelt wurden, nachweislich erfolgreich, geht es darum, die Voraussetzungen zu schaffen, diese auf breiter Basis *langfristig* zu etablieren. Eine bevorzugte Förderung evidenzbasierter Verfahren und deren Bewerbung würde auch entscheidend dazu beitragen, deren Verbreitung deutlich voranzubringen. Insgesamt ist zu gewährleisten, dass alle Paare – unabhängig von der Größe des Geldbeutels – Zugang zu wirksamen Paarprogrammen haben, auch wenn sie kostenpflichtig sein sollten.

### **Differenzierter Ausbau von Angeboten entlang eines „stepped-care-Ansatzes“**

Erfahrungen aus Großbritannien im Rahmen des Programms “INCREASING ACCESS TO PSYCHOLOGICAL THERAPIES“ (IAPT) zeigen, wie es im Gesundheitsbereich gelungen ist, von schwachen bis mittelstarken Depressionen oder Angststörungen Betroffenen sowie ihren Partnerinnen und Partnern ein flächendeckendes, effektives, kostenfreies Unterstützungsangebot für Paare zur Verfügung zu stellen (Clark 2018; Baucom et al. 2018). Wesentlich für den Erfolg war die Umsetzung eines systematisch aufgebauten sogenannten „stepped care-Ansatzes“. Demnach durchlaufen Personen verschiedene Stufen

von Angebotsformen, die nacheinander zu absolvieren sind, beginnend mit niedrigschwelligen Selbsthilfegruppen ohne psychologische Begleitung, anschließend evidenzbasierte verhaltenstherapeutische Interventionen durch speziell dafür ausgebildete Fachkräfte und abschließend Interventionen durch voll ausgebildete Psychotherapeuten. Das Programm ist unterlegt mit einem verpflichtenden, systematischen Monitoring der Outcomes nach jeder Sitzung, was eine belastbare Datengrundlage erzeugt, um das gesamte Programm fortlaufend weiterzuentwickeln bzw. regional die Rahmenbedingungen dort zu optimieren, wo die Ergebnisse deutlich abweichen.<sup>12</sup>

Auch für den Bereich der partnerschaftsunterstützenden Maßnahmen kann vor diesem Hintergrund empfohlen werden, mittel- bis langfristig einen *systematischen, pyramidenförmigen Ansatz* zu verfolgen und aufeinander aufbauende Unterstützungsmaßnahmen im Sinne eines „*stepped-care-Ansatzes*“ zu etablieren, der gleichzeitig Online- und Offline-Ansätze sinnvoll miteinander verbindet. Hier scheint auch eine Differenzierung der Angebote im Paarverlauf, aber auch im Lebensverlauf sinnvoll (z. B. junge kinderlose Paare, Paare in der Familienphase, ältere Paare in der „empty nest“-Phase). Die möglichen Ebenen umfassen erstens Maßnahmen im Bereich der *Prävention zur Beziehungspflege und -stärkung*. Hier stehen edukative Ansätze zur Vermittlung von wissenschaftlich fundiertem Wissen in Form von Podcasts, Vorträgen, Büchern, Broschüren und DVDs ebenso im Vordergrund wie Online-Paartrainings, aber auch Workshops für Paare und Kommunikationstrainings im analogen Bereich.

Zweitens unterstützen Maßnahmen der *Intervention* Paare einerseits bei *wiederkehrenden Konflikten* durch Angebote der Paarberatung bzw. -therapie; aber auch Trainings und Programme im Gruppenformat mit individualisierten Komponenten scheinen geeignet zu sein. Diese Maßnahmen können vorbereitend oder begleitend durch Online-Trainings bzw. Online-Beratung ergänzt werden. Andererseits brauchen Paare auch während der bedeutsamen Phase der Entscheidungsfindung über den Fortbestand oder die Beendigung einer Partnerschaft, die für die Beteiligten besonders belastende *Ambivalenzphase*, sowie zur *Begleitung bei Trennung- und Scheidung* vermehrt Unterstützung (vgl. auch Kapitel 4.1). Je nach Zweck können hier Angebote für Paare in Form einer Beratung, Mediation oder eines nachsorgenden Programms für Einzelpersonen sinnvoll sein. Auch bei der Trennungs- und Scheidungsbegleitung sowie bei der Ambivalenzberatung können onlinebasierte Angebote zukünftig unterstützend hilfreich sein.

Eine wissenschaftlich und empirisch ausgerichtete Unterlegung dieser Angebote in einem „*stepped-care-Ansatz*“ mit einem systematischen Monitoring der Outcomes würde nach britischem Vorbild eine fortlaufende

<sup>12</sup> Siehe Expertinnengespräch mit Frau Dr. Melanie Fischer 16.10.2019 am DJI.



Evaluation als Grundlage für eine ständige punktgenaue Optimierung von Programmen bzw. regionalen Anbietern ermöglichen.

Ein rechtlicher Anknüpfungspunkt zur Finanzierung präventiver Maßnahmen für Paare könnte angesichts möglicher psychischer oder physischer Belastungsfolgen das im Jahr 2015 verabschiedete Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz – Prävg) darstellen, das u.a. ein stärkeres Augenmerk auf individuelle Belastungen und auf Risikofaktoren für das Entstehen von Krankheiten legt.

### **Potenziale familienunterstützender Fachkräfte für Partnerschaftsthemen nutzen: Qualifizierte Lotsensysteme aufbauen**

Familienunterstützende Fachkräfte wie Elternbegleiterinnen und -begleiter, Familienhebammen oder Familien- und Erziehungsberaterinnen und -berater kommen aufgrund ihres persönlichen Kontakts mit Eltern und Familien in ihrem Berufsalltag heute schon direkt oder indirekt mit Partnerschaftsthemen in Berührung bzw. haben Einblick in Paarinteraktionen. Sie sind bereits vor Ort und genießen häufig ein relevantes Maß an Vertrauen. Andere Beratungsdienste, wie Schuldnerberatungen oder ggf. Suchtberatungsstellen etc. haben auch Kontakt zu kinderlosen Paaren und könnten im Zweifelsfall weitervermittelnd tätig werden.

Ein zukunftsweisender Ansatzpunkt, ebenfalls im Rahmen eines umfassenden „stepped-care-Konzeptes“, kann es sein, diese oben genannten *Fachkräfte* entsprechend zu informieren, damit sie für Paare *als Lotsen für paarbezogene Themen* fungieren können. Sie können Paare oder Einzelpersonen dahingehend beraten, welche Möglichkeiten der Unterstützung es gibt, wo sie vor Ort welche Unterstützungsangebote finden können oder sie darauf hinweisen, welche niederschweligen Online-Angebote auch im Internet für Paare zur Verfügung stehen. Entscheidend für den Erfolg dieses Ansatzes ist es, diese Fachkräfte wie beispielsweise Elternbegleiterinnen und -begleiter oder Familienhebammen auf diese Aufgabe mithilfe entsprechender Weiterbildungen – ggf. auch unter Einbezug von Online-Modulen – sowie durch fundierte Materialien sowie mit entsprechenden zeitlichen Ressourcen gut für diese Aufgabe vorzubereiten ohne sie zu überfordern. Es ist auch zu prüfen, inwieweit zukünftig eine systematische Integration des Umgangs mit paarbezogenen Themen in den entsprechenden Ausbildungsgängen sinnvoll und machbar ist.

Aufgrund mangelnder empirischer Forschung im Bereich der Fachkräfte in familienbezogenen Beratungsdiensten und Unterstützungsangeboten gibt es aktuell keine belastbaren Befunde darüber, in welchem Umfang, wann im Verlauf der Partnerschaft und in welcher Form Partnerschaftsprobleme von den ratsuchenden Paaren thematisiert werden, welche Bereitschaft seitens der Paare besteht, an der Partnerschaft zu arbeiten, welche Strategien der

Unterstützung und Beratung seitens der Fachkräfte eingesetzt werden und über welche Qualifikationen die Fachkräfte verfügen bzw. welchen Weiterbildungs- und Kooperationsbedarf sie sehen.<sup>13</sup>

### **Sensibilisierung und Kompetenzaufbau frühzeitig und breit anlegen: institutionenbezogene Ansätze verankern**

Wir brauchen ein breit angelegtes und frühzeitig einsetzendes Umdenken in der Gesellschaft, dass gelingende Beziehungen keine Selbstläufer sind und in ihrer konstruktiven Entwicklung unterstützt werden können. Überlegungen verschiedener im Rahmen der Studie befragter Expertinnen und Experten gehen dahin, ergänzend zur Familie als wesentlichem Lern- und Sozialisationsort bereits in den Schulen anzusetzen und schon Kindern und Jugendlichen allgemeine beziehungsrelevante Kompetenzen in Kommunikation und im konstruktiven Umgang mit Konflikten (die auch für freundschaftliche Beziehungen hilfreich sein können), ein Grundverständnis von Beziehungspflege zu vermitteln sowie über weiterführende Angebote zu informieren (vgl. auch Roesler 2018, S. 306). Somit wird – wie im Falle der Zahnpflege oder der gesunden Ernährung – bereits in jungen Jahren eine Haltungs- und Wissensgrundlage für spätere Partnerschaften im Jugendlichen- und Erwachsenenalter gelegt. Wenn zu einem späteren Zeitpunkt in einer Paarbeziehung dann tatsächlich eine Krisensituation auftritt, besteht bereits ein gewisses Vorverständnis möglicher Unterstützungsangebote. Punktuelle Initiativen in dieser Richtung an einzelnen Schulen gibt es bereits.

### **„Um die Liebe muss man sich kümmern“ – gelingende Partnerschaft ist kein Selbstläufer: Kampagne zu Sensibilisierung für Beziehungspflege**

Damit bereits vorhandene und zukünftig noch zu etablierende Unterstützungsmaßnahmen für Paare überhaupt wahrgenommen und wirksam werden können, braucht es, wie bereits oben erläutert, zunächst ein Umdenken auf der Seite der potenziellen Nutzerinnen und Nutzer. Das Gelingen einer Beziehung ist kein Selbstläufer und hängt nicht allein von der richtigen Partnerwahl ab, wie von den Partnerschaftsbörsen vielfach vermittelt wird und wie das nach wie vor wirksame Ideal der romantischen Liebe es verspricht. Vielmehr ist auch die richtige und frühzeitige Beziehungspflege entscheidend. Fehlt eine bewusste Beziehungspflege, entstehen leicht Entfremdungsprozesse und Verletzungen, die mit der Zeit zu Konflikten und zur Erosion der

<sup>13</sup> Das vom BMFSFJ geförderte Projekt „Partnerschafts- und Trennungsberatung im Wandel. Eine Befragung von Fachkräften unterschiedlicher Beratungsdienste zu veränderten Bedarfen, Angeboten und Optionen digitaler Unterstützungsangebote“ wird dazu beitragen, diese Lücken zu schließen.

Beziehung und letztlich zur Trennung bzw. Scheidung führen können. Häufig nehmen Paare Unterstützung durch Beratung oder Therapie erst relativ spät in Anspruch, wenn destruktive Beziehungsmuster eine positive Entwicklung erschweren oder gar verunmöglichen (Kapitel 3.2.2).

Der Aufwand, Paare von Anfang dafür zu sensibilisieren, ihre *Beziehung zu pflegen, lohnt sich* in einem umfassenden Sinne sowohl für das Paar und die einzelnen Partnerinnen und Partner als auch für die Kinder, die gesamte Familie, die Wirtschaft und die Gesellschaft – darin sind sich die befragten Expertinnen und Experten weitgehend einig. Damit die Paarqualität längerfristig erhalten bleibt sowie Erfüllung und Stabilität bringen kann, bzw. negative Folgen vermieden oder abgeschwächt werden können, braucht es für die Pflege einer Partnerschaft vor allem drei Dinge: Zeit, Kompetenzen zur Pflege der Liebe sowie Engagement und Motivation für die Beziehung.<sup>14</sup> Der Großteil der befragten Expertinnen und Experten plädiert folglich dafür, einen Bewusstseinswandel in der Gesellschaft dahingehend einzuleiten, erstens nicht erst bei wachsendem Leidensdruck Hilfe zu holen, sondern Paarbeziehungen vermehrt präventiv von Anfang an zu stärken. Zweitens brauchen wir ein Umdenken hin zu einer größeren Selbstverständlichkeit, evidenzbasierte Unterstützungsmaßnahmen – kostengünstig verfügbar und in übersichtlicher Form angeboten – auch tatsächlich wahrzunehmen, wenn sich erste Krisen zeigen. So wie im Gesundheitsbereich Zahnpflege eine Selbstverständlichkeit geworden und das Zähneputzen eine verbreitete Maßnahme ist, um eine Zahnarztbehandlung zu vermeiden, so könnte auch die präventive Beziehungspflege einen wesentlichen Beitrag leisten, belastende Beziehungsverläufe bzw. schmerzhafte und kostenintensive Trennungen zu verhindern oder abzumildern.

Die Theorie der Verhaltensänderung besagt, dass es zunächst ein Bewusstsein für eine Herausforderung oder ein Problem braucht, zweitens Wissen um die Möglichkeiten, damit konstruktiv umzugehen und drittens eine ausreichende Motivation, dafür auch aktiv zu werden.<sup>15</sup> Anknüpfend an diesen Dreischritt wird eine *breit angelegte Kampagne* vorgeschlagen, so wie es im Bereich der Verkehrssicherheit, der gesunden Ernährung oder eben der zahnmedizinischen Gesundheitsvorsorge bereits erprobt ist, um einen *Bewusstseinswandel in der Bevölkerung für mehr Beziehungspflege* und mehr Wissen um bestehende Unterstützungsangebote einzuleiten. Plakate, Filmspots im Kino oder ein „Wort zur Partnerschaft“ im Radio als kleiner, täglicher Gedankenimpuls sowie Broschüren, die beispielweise wie in Bern frisch vermählten Paaren auf dem

<sup>14</sup>Siehe Bodenmann „Wie man die Liebe pflegt“ unter [www.kath.ch](http://www.kath.ch)

<sup>15</sup> Vgl. Bodenmann (Interview – S. 26, Z. 8ff)

Standesamt kostenfrei zur Verfügung gestellt werden, können Bausteine einer solchen Kampagne sein.

## **Ausblick**

Die Paarbeziehung ist – wie Familie auch – kein „weiches Thema“, sondern im Sinne *einer nachhaltigen und investiven Familien- bzw. Sozialpolitik ein wichtiges Thema*, das gleichzeitig auch die Zukunftschancen der digitalen Entwicklung alternativ nutzen kann. Angesichts des gesellschaftlichen Wandels scheint es durchaus angemessen und erforderlich, weitere Maßnahmen zur Schaffung von Angeboten für Paare zu ergreifen. Dafür werden gebündelte Kräfte benötigt. Förderlich sind in diesem Zusammenhang zum einen eine *ressortübergreifende Zusammenarbeit* (Familie, Bildung, Gesundheit und Arbeitswelt) insbesondere, wenn eine breit angelegte Initiative zur Stärkung von Partnerschaften und unterstützenden Begleitung von Trennungen und Scheidungen, wie hier empfohlen, anvisiert wird. Zum anderen erfordert das Thema auch in *föderaler Hinsicht eine breite Allianz der Zusammenarbeit zwischen Bund, Ländern und Kommunen* mit dem Ziel, nicht nur neue Angebote zu entwickeln, sondern im Sinne der Nachhaltigkeit auch das *langfristige Betreiben von Programmen/ Angeboten* zu ermöglichen. Das vorhandene nationale und internationale Wissen und die Praxiserfahrungen sowie nicht zuletzt die im vorliegenden Projektbericht zusammengetragenen Erkenntnisse bieten eine gute Grundlage, einen intensiven gesellschaftlichen Diskurs sowie die Initiierung konkreter Maßnahmen zur Stärkung von Paarbeziehungen sowie der Reduzierung von Trennung und Scheidung bzw. zu deren unterstützender Begleitung anzustoßen.

# 7.

## Literaturverzeichnis

- Ahrons, Constance R. (2006): Family ties after divorce. Long-term implications for children. In: *Family process* 46 (1), S. 53–65. DOI: 10.1111/j.1545-5300.2006.00191.x.
- Albert, Mathias; Hurrelmann, Klaus; Quenzel, Gudrun (2015): 17. Shell Jugendstudie. Jugend 2015. TNS Infratest Sozialforschung. Hamburg. Online verfügbar unter [https://www.lpb-bw.de/fileadmin/Abteilung\\_III/jugend/pdf/ws\\_beteiligung\\_dings/2017/ws1\\_17/shell\\_jugendstudie\\_2015\\_kurzfassung.pdf](https://www.lpb-bw.de/fileadmin/Abteilung_III/jugend/pdf/ws_beteiligung_dings/2017/ws1_17/shell_jugendstudie_2015_kurzfassung.pdf).
- Albert, Mathias; Hurrelmann, Klaus; Quenzel, Gudrun (2019): 18. Shell Jugendstudie. Jugend 2019. Eine Generation meldet sich zu Wort. 1. Auflage (Shell-Jugendstudie).
- Amato, Paul R. (2000): The Consequences of Divorce for Adults and Children. In: *Journal of Marriage and Family* 62 (4), S. 1269–1287. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x.
- Amato, Paul R. (2010): Research on Divorce. Continuing Trends and New Developments. In: *Journal of marriage and the family* 72 (3), S. 650–666. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x.
- Amato, Paul R.; Kane, Jennifer B.; James, Spencer (2011): Reconsidering the "Good Divorce". In: *Family Relations* 60 (5), S. 511–524. DOI: 10.1111/j.1741-3729.2011.00666.x.
- American Association for Marriage and Family Therapy (2015): Code of Ethics. Online verfügbar unter [https://mft.nvc.vt.edu/content/dam/mft\\_nvc\\_vt\\_edu/Attachment%20D\\_Code%20of%20Ethics.pdf](https://mft.nvc.vt.edu/content/dam/mft_nvc_vt_edu/Attachment%20D_Code%20of%20Ethics.pdf).
- Andreß, Hans-Jürgen; Borgloh, Barbara; Güllner, Miriam; Wilking, Katja (2003): Wenn aus Liebe rote Zahlen werden. Über die wirtschaftlichen Folgen von Trennung und Scheidung. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.
- Anthony, Kate; Nagel, DeeAnna Merz (2010): Therapy online. A practical guide. 1. Aufl. Los Angeles: SAGE Publications Ltd. Online verfügbar unter <http://site.ebrary.com/lib/alltitles/docDetail.action?docID=10369718>.
- Apolinário-Hagen, Jennifer; Tasseit, Siegfried (2015): Chancen und Risiken der Internettherapie für die Regelversorgung in Deutschland. Ein Beitrag zur Psychotherapie im Zeitalter von Web 2.0. In: *e-beratungsjournal.net* 11 (1), 69-86.
- Arnold, Louisa S.; Beelmann, Andreas (2019): The Effects of Relationship Education in Low-Income Couples. A Meta-Analysis of Randomized-Controlled Evaluation Studies. In: *Family Relations* 68, S. 22–38. DOI: 10.1111/fare.12325.
- Barak, Azy; Klein, Britt; Proudfoot, Judith G. (2009): Defining internet-supported therapeutic interventions. In: *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine* 38, S. 4–17. DOI: 10.1007/s12160-009-9130-7.

- Baucom, Donald H.; Fischer, Melanie S.; Worrell, Michael; Corrie, Sarah; Belus, Jennifer M.; Molyva, Eftymia; Boeding, Sara E. (2018): Couple-based intervention for depression: An effectiveness study in the National Health Service in England. *Family Process*.
- Beer, Ragnar; Breuer, Peter (2004a): Eheberatung online und Partnerschaftstests online im Projekt Theratalk ([www.theratalk.de](http://www.theratalk.de)). In: *Informationsrundschriften "Internet @ Beratung" der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V.* (208), S. 24–40. Online verfügbar unter [https://www.theratalk.de/pdf/dajeb\\_artikel\\_theratalk.pdf](https://www.theratalk.de/pdf/dajeb_artikel_theratalk.pdf).
- Beer, Ragnar; Breuer, Peter (2004b): Verbesserung von sexueller Zufriedenheit und Kommunikation über sexuelle Wünsche in der Partnerschaft mittels einer innovativen niederschweligen Internet-basierten Intervention. Symposium Klinische Psychologie und Psychotherapie der Fachgruppe Klinische Psychologie und Psychotherapie. Georg-August-Universität Göttingen, Institut für Psychologie, Arbeitsgruppe Technik. Deutsche Gesellschaft für Psychologie. Halle, 20.05.2004.
- Beer, Ragnar; Breuer, Peter (2005): Wenig Aufwand, viel Nutzen - Wirksamkeit einer preiswerten und niederschweligen Internet-basierten Intervention zur Verbesserung von sexueller Zufriedenheit und Kommunikation über sexuelle Wünsche in der Partnerschaft. Symposium Klinische Psychologie und Psychotherapie der Fachgruppe Klinische Psychologie und Psychotherapie der Deutschen Gesellschaft für Psychologie. Dresden, 2005.
- Beer, Ragnar; Breuer, Peter (2006): Wirksamkeit einer preiswerten und niederschweligen Internetbasierten Intervention zur Verbesserung von sexueller Zufriedenheit bei Paaren mit ungleich verteilter sexueller Appetenz. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie. Deutsche Gesellschaft für Psychologie. Nürnberg, 17.09.2006.
- Benson, Lisa A.; Doss, Brian D.; Christensen, Andrew (2018): Online intervention for couples affected by generalized anxiety disorder. In: *The European Journal of Counselling Psychology* 7 (1), S. 1–13. DOI: 10.5964/ejcop.v7i1.108.
- Berger, Thomas (2015): Internetbasierte Interventionen bei psychischen Störungen. Göttingen, Bern, Wien, Paris: Hogrefe (Fortschritte der Psychotherapie, Band 57). Online verfügbar unter <http://elibrary.hogrefe.de/9783840926297>.
- Berger, Thomas; Krieger, Tobias (2018): Internet- Interventionen: Ein Überblick. In: *PiD - Psychotherapie im Dialog* (19), S. 18–24.
- Bischoff, Richard J. (2004): Considerations in the Use of Telecommunications as a Primary Treatment Medium. The Application of Behavioral Telehealth to Marriage and Family Therapy. In: *The American Journal of Family Therapy* 32 (3), S. 173–187. DOI: 10.1080/01926180490437376.
- Bodenmann, Guy (2003): Die Bedeutung von Stress für die Partnerschaft. In: Ina Grau und Hans-Werner Bierhoff (Hg.): *Sozialpsychologie der Partnerschaft*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, S. 481–504.
- Bodenmann, Guy (2013a): *Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie*. 1. Aufl. Bern: Verlag Hans Huber. Online verfügbar unter <http://elibrary.hogrefe.de/9783456952901/l>.

- Bodenmann, Guy (2013b): *paarlife. Was Paare stark macht*. Universität Zürich, 2013.
- Bodenmann, Guy (2016): The Couples Coping Enhancement Training (CCET). In: James J. Ponzetti (Hg.): *Evidence-based approaches to relationship and marriage education*. New York, London: Routledge Taylor & Francis, S. 217–230.
- Boll, Christina (2011): *Lohneinbußen von Frauen durch geburtsbedingte Erwerbsunterbrechungen. Der Schattenpreis von Kindern und dessen mögliche Auswirkungen auf weibliche Spezialisierungsentscheidungen im Haushaltszusammenhang. Eine quantitative Analyse auf Basis von SOEP-Daten*. Frankfurt a. M.: Peter Lang International Academic Publishers, (Sozialökonomische Schriften, 43).
- Borgloh, Barbara; Güllner, Miriam; Wilking, Katja; Andreß, Hans-Jürgen (2003): *Wenn aus Liebe rote Zahlen werden - über die wirtschaftlichen Folgen von Trennung und Scheidung*. Hg. v. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Berlin.
- Borzekowski, Dina L. G.; Leith, Jaclyn; Medoff, Deborah R.; Potts, Wendy; Dixon, Lisa B.; Balis, Theodora et al. (2009): Use of the internet and other media for health information among clinic outpatients with serious mental illness. In: *Psychiatric services* 60 (9), S. 1265–1268. DOI: 10.1176/ps.2009.60.9.1265.
- Bradbury, Thomas N.; Lavner, Justin A. (2012): How can we improve preventive and educational interventions for intimate relationships? In: *Behavior Therapy* 43 (1), S. 113–122. DOI: 10.1016/j.beth.2011.02.008.
- Braithwaite, Scott R.; Fincham, Frank D. (2007): ePREP. Computer Based Prevention of Relationship Dysfunction, Depression and Anxiety. In: *Journal of Social and Clinical Psychology* 26 (5), S. 609–622. DOI: 10.1521/jscp.2007.26.5.609.
- Braithwaite, Scott R.; Fincham, Frank D. (2009): A randomized clinical trial of a computer based preventive intervention. Replication and extension of ePREP. In: *Journal of Family Psychology* 23 (1), S. 32–38. DOI: 10.1037/a0014061.
- Braithwaite, Scott R.; Fincham, Frank D. (2011): Computer-based dissemination. A randomized clinical trial of ePREP using the actor partner interdependence model. In: *Behaviour research and therapy* 49 (2), S. 126–131. DOI: 10.1016/j.brat.2010.11.002.
- Braithwaite, Scott R.; Fincham, Frank D. (2014): Computer-based prevention of intimate partner violence in marriage. In: *Behaviour research and therapy* 54, S. 12–21. DOI: 10.1016/j.brat.2013.12.006.
- Buehler, Cheryl; Gerard, Jean M. (2002): Marital Conflict, Ineffective Parenting, and Children's and Adolescents' Maladjustment. In: *Journal of Marriage and Family* 64 (1), S. 78–92. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2002.00078.x.
- Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (Hg.) (2015): *Beiträge zur Bevölkerungswissenschaft. Familienleitbilder in Deutschland. Kulturelle Vorstellungen zu Partnerschaft, Elternschaft und*

- Familienleben. Unter Mitarbeit von Norbert F. Schneider, Sabine Diabaté und Kerstin Ruckdeschel. Opladen, Berlin, Toronto: Barbara Budrich (48).
- Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (2017): Bevölkerung in Deutschland. Unter Mitarbeit von Geographische Rundschau. Wiesbaden. Online verfügbar unter [https://www.bib.bund.de/Publikation/2017/pdf/Bevoelkerung-in-Deutschland.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=3](https://www.bib.bund.de/Publikation/2017/pdf/Bevoelkerung-in-Deutschland.pdf?__blob=publicationFile&v=3).
- Bundeskriminalamt (2019): Partnerschaftsgewalt. Kriminalstatistische Auswertung - Berichtsjahr 2018. Hg. v. Bundeskriminalamt. Wiesbaden.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2015): Familienleitbilder in Deutschland und Frankreich. Monitor Familienforschung. Beiträge aus Forschung, Statistik und Familienpolitik Ausgabe 34. Berlin. Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/blob/76252/0c016a5969e447087f8a6b6883a06d80/monitor-familienforschung-ausgabe-34-data.pdf>.
- Burkart, Günter (2018): Soziologie der Paarbeziehung. Eine Einführung. // Eine Einführung. Wiesbaden: Springer Verlag; Springer VS (Studententexte zur Soziologie).
- Caldwell, Benjamin E.; Woolley, Scott R.; Caldwell, Casey J. (2007): Preliminary estimates of cost-effectiveness for marital therapy. In: *Journal of marital and family therapy* 33 (3), S. 392–405. DOI: 10.1111/j.1752-0606.2007.00038.x.
- Choi, Jeong-Kyun; Becher, Emily H. (2019): Supportive Coparenting, Parenting Stress, Harsh Parenting, and Child Behavior Problems in Nonmarital Families. In: *Family process* 58 (2), S. 404–417. DOI: 10.1111/famp.12373.
- Clark, David M. (2018): Realizing the Mass Public Benefit of Evidence-Based Psychological Therapies: The IAPT Program. In: *Annual review of clinical psychology* 14, S. 159–183. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-050817-084833.
- Coie, John D.; Watt, Norman F.; West, Stephen G.; Hawkins, J. David; Asarnow, Joan R.; Markman, Howard J. et al. (1993): The science of prevention. A conceptual framework and some directions for a national research program. In: *American Psychologist* 48 (10), S. 1013–1022. DOI: 10.1037/0003-066X.48.10.1013.
- Cordova, James V. (2014): What is the marriage checkup? In: James V. Cordova (Hg.): *The marriage checkup practitioner's guide: Promoting lifelong relationship health*. Washington: American Psychological Association, S. 9–22.
- Cowan, Philip A.; Cowan, Carolyn Pape (2014): Controversies in Couple Relationship Education (CRE). Overlooked Evidence and Implications for Research and Policy. In: *Psychology, Public Policy and Law* 20 (4), S. 361–383. DOI: 10.1037/law0000025.



- Crane, D. Russell (2016): Über die Kosteneffektivität der Ehe- und Familientherapie und der Ehe- und Familientherapeuten in Settings der Gesundheitsversorgung. Ein aktualisierter Forschungsüberblick. In: *Familiendynamik* 41 (1), S. 16–21.
- Crane, D. Russell; Christenson, Jacob D. (2016): Über die Kosteneffektivität der Ehe- und Familientherapie und der Ehe- und Familientherapeuten. Ein Forschungsüberblick. In: *Familiendynamik* 41 (1), S. 4–15.
- Cummings, E. Mark; Davies, Patrick (2010): Marital conflict and children. An emotional security perspective. New York: Guilford Press (The Guilford series on social and emotional development). Online verfügbar unter <http://site.ebrary.com/lib/alltitles/docDetail.action?docID=10468518>.
- Cummings, E. Mark; George, Melissa R. W.; McCoy, Kathleen P.; Davies, Patrick T. (2012): Interparental conflict in kindergarten and adolescent adjustment. Prospective investigation of emotional security as an explanatory mechanism. In: *Child Development* 83 (5), S. 1703–1715. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2012.01807.x.
- Davies, Patrick T.; Harold, Gordon T.; Goeke-Morey, Marcie C.; Cummings, Mark E. (2002): Child Emotional Security and Interparental Conflict. In: *Monographs of the Society for Research in Child Development* 67 (Serial No. 270).
- Dechant, Anna; Schreyer, Jessica; Rost, Harald (2015): Familienleben und Familienformen nach Trennung und Scheidung. Zwischenbericht. Unter Mitarbeit von Gregor Czerner und Désirée Jakob. Staatsinstitut für Familienforschung an der Universität Bamberg (ifb). Bamberg. Online verfügbar unter [https://www.ifb.bayern.de/imperia/md/content/stmas/ifb/materialien/mat\\_2015\\_2.pdf](https://www.ifb.bayern.de/imperia/md/content/stmas/ifb/materialien/mat_2015_2.pdf).
- DePaulo, Bella M.; Morris, Wendy L. (2005): Singles in Society and in Science. In: *Psychological Inquiry* 16 (2/3), S. 57–83.
- Diabaté, Sabine (2015): Partnerschaftsleitbilder heute: Zwischen Fusion und Assoziation. In: Norbert F. Schneider, Sabine Diabaté und Kerstin Ruckdeschel (Hg.): Familienleitbilder in Deutschland. Kulturelle Vorstellungen zu Partnerschaft, Elternschaft und Familienleben. Opladen, Berlin, Toronto: Verlag Barbara Budrich (Beiträge zur Bevölkerungswissenschaft, 48), S. 77–97.
- Doss, Brian D.; Cicila, Larisa N.; Georgia, Emily J.; Roddy, McKenzie K.; Nowlan, Kathryn M.; Benson, Lisa A.; Christensen, Andrew (2016): A randomized controlled trial of the web-based OurRelationship program. Effects on relationship and individual functioning. In: *Journal of consulting and clinical psychology* 84 (4), S. 285–296. DOI: 10.1037/ccp0000063.
- Doss, Brian D.; Roddy, McKenzie K.; Llabre, Maria M.; Georgia Salivar, Emily; Jensen-Doss, Amanda (2019a): Improvements in coparenting conflict and child adjustment following an online program for relationship distress. In: *Journal of Family Psychology*. DOI: 10.1037/fam0000582.
- Doss, Brian D.; Roddy, McKenzie K.; Nowlan, Kathryn M.; Rothman, Karen; Christensen, Andrew (2019b): Maintenance of Gains in Relationship and Individual Functioning Following the Online OurRelationship Program. In: *Behavior Therapy* 50, S. 73–86.

- Eichenberg, Christiane; Brähler, Elmar (2013): Internet als Ratgeber bei psychischen Problemen. Bevölkerungsrepräsentative Befragung in Deutschland. In: *Psychotherapeut* 58, S. 63–72. DOI: 10.1007/s00278-012-0893-0.
- Eichenberg, Christiane; Huss, Jessica; Küsel, Cornelia (2017): From Online Dating to Online Divorce. An Overview of Couple and Family Relationships Shaped Through Digital Media. In: *Contemporary Family Therapy* 39, S. 249–260. DOI: 10.1007/s10591-017-9434-x.
- Eichenberg, Christiane; Kienzle, Katharina (2011): Psychotherapeuten und Internet. Einstellungen zu und Nutzung von therapeutischen Onlineangeboten im Behandlungsalltag. In: *Psychotherapeut*, S. 1–7. DOI: 10.1007/s00278-011-0833-4.
- Engert, Veronika; Plessow, Franziska; Miller, Robert; Kirschbaum, Clemens; Singer, Tania (2014): Cortisol increase in empathic stress is modulated by emotional closeness and observation modality. In: *Psychoneuroendocrinology* 45, S. 192–201. DOI: 10.1016/j.psyneuen.2014.04.005.
- Epstein, Robert; Warfel, Regina; Johnson, James; Smith, Rachel; McKinney, Paul (2013): Which Relationship Skills Count Most? In: *Journal of Couple & Relationship Therapy* 12 (4), S. 297–313. DOI: 10.1080/15332691.2013.836047.
- Feldkötter, Anna-Leena; Thomsen, Tamara; Lessing, Nora (2019): Die Rolle von Partnerschaft, Erziehung und Elternstress beim Problemverhalten von Kindern im Vorschulalter. In: *Kindheit und Entwicklung* 28 (1), S. 68–76. DOI: 10.1026/0942-5403/a000272.
- Fisher, Helen E.; Xu, Xiaomeng; Aron, Arthur; Brown, Lucy L. (2016): Intense, Passionate, Romantic Love. A Natural Addiction? How the Fields That Investigate Romance and Substance Abuse Can Inform Each Other. In: *Frontiers in psychology* 7, S. 687. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00687.
- Friedlander, Myrna L.; Escudero, Valentín; Lee, Minsun (2019): What We Do and Do Not Know About the Nature and Analysis of Couple Interaction. In: *Couple and Family Psychology: Research and Practice* 8 (1), S. 24–44.
- Gassova, Zuzana (2016): Characteristics and ethics of e-therapy websites with marriage and family therapists. Thesis. Kentucky. Online verfügbar unter <https://pdfs.semanticscholar.org/f7fc/13c96b4cf6fffb366ac4c4800afe82281bfc.pdf>.
- Georgia, Emily J.; Doss, Brian D. (2013): Web-Based Couple Interventions: Do They Have a Future? In: *Journal of Couple & Relationship Therapy* 12, S. 168–185.
- Gesselman, Amanda N.; Franco, Carol Y.; Brogdon, Elizabeth M.; Gray, Peter B.; Garcia, Justin R.; Fisher, Helen E. (2019): Perceptions of married life among single never-married, single ever-married, and married adults. In: *Personal Relationships* 26 (4), S. 586–601. DOI: 10.1111/pere.12295.
- Gmelch, Simone; Bodenmann, Guy (2007): Dyadisches Coping in Selbst- und Fremdwahrnehmung als Prädiktor für Partnerschaftsqualität und Befinden. In: *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie* 15 (4), S. 177–186. DOI: 10.1026/0943-8149.15.4.177.

- Goddard, Jeannette (2016): Weiterbildung zum Beziehungsprofi. Wer Paar- und Familientherapeut werden will, kann zwischen verschiedenen Fachrichtungen wählen. Neben der Ausbildung muss viel Zeit für Selbsterfahrung eingeplant werden. In: *Süddeutsche Zeitung*, 10.03.2016. Online verfügbar unter <https://www.sueddeutsche.de/karriere/soziales-leben-profis-fuer-beziehungen-1.2897120-2>.
- Hahlweg, Kurt; Bodenmann, Guy (2003): Universelle und indizierte Prävention von Beziehungsstörungen. In: Ina Grau und Hans-Werner Bierhoff (Hg.): *Sozialpsychologie der Partnerschaft*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, S. 191–217.
- Hahlweg, Kurt; Richter, Diana (2010): Prevention of marital instability and distress. Results of an 11-year longitudinal follow-up study. In: *Behaviour research and therapy* 48 (5), S. 377–383. DOI: 10.1016/j.brat.2009.12.010.
- Halford, Kim; Moore, Elizabeth; Wilson, Keithia L.; Farrugia, Charles; Dyer, Carmel (2004): Benefits of flexible delivery relationship education. An evaluation of the couple CARE program\*. In: *Family Relations* 53 (5), S. 469–476. DOI: 10.1111/j.0197-6664.2004.00055.x.
- Halford, W. Kim; Markman, Howard J.; Kline, Galena H.; Stanley, Scott M. (2003): Best practice in couple relationship education. In: *Journal of marital and family therapy* 29 (3), S. 385–406. DOI: 10.1111/j.1752-0606.2003.tb01214.x.
- Harold, Gordon T.; Sellers, Ruth (2018): Annual Research Review. Interparental conflict and youth psychopathology: an evidence review and practice focused update. In: *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 59 (4), S. 374–402. DOI: 10.1111/jcpp.12893.
- Hawkins, Alan J. (2017): Shifting the Relationship Education Field to Prioritize Youth Relationship Education. In: *Journal of Couple & Relationship Therapy* 17 (3), S. 165–180. DOI: 10.1080/15332691.2017.1341355.
- Hawkins, Alan J.; Blanchard, Victoria L.; Baldwin, Scott A.; Fawcett, Elizabeth B. (2008): Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study. In: *Journal of consulting and clinical psychology* 76 (5), S. 723–734. DOI: 10.1037/a0012584.
- Heinrichs, Nina; Cronrath, Anna-Luise; Degen, Mirjana; Snyder, Douglas K. (2010): The link between child emotional and behavioral problems and couple functioning. In: *Family Science* 1 (3-4), S. 152–172. DOI: 10.1080/19424620.2010.569366.
- Hertel, Janine; Schütz, Astrid; DePaulo, Bella M.; Morris, Wendy L.; Stucke, Tanja S. (2007): She's single, so what? How are singles perceived compared with people who are married? In: *Zeitschrift für Familienforschung* 19 (2), S. 139–158.
- Hutter, Christoph (2013): Gesellschaftliche Folgen von Trennung und Scheidung. Online verfügbar unter <https://efle-beratung.de/fix/files/910/doc/Gesellschaftliche%20Folgen%20von%20Trennung%20und%20Scheidung.pdf>.

- Institut für Demoskopie Allensbach (2016): Familie 2030. Erwartungen und Wünsche der Bevölkerung. Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/blob/111810/1ebb0c73b8863349cfd35f32ec78f011/kurzbericht-allensbach-erwartungen-data.pdf>.
- Jackson, Jeffrey B.; Miller, Richard B.; Oka, Megan; Henry, Ryan G. (2014): Gender Differences in Marital Satisfaction. A Meta-analysis. In: *Journal of Marriage and Family* 76, S. 105–129. DOI: 10.1111/jomf.12077.
- Jakubowski, Scott F.; Milne, Eric P.; Brunner, Heidi; Miller, Richard B. (2004): A review of empirically supported marital enrichment programs\*. In: *Family Relations* 53 (5), S. 528–536. DOI: 10.1111/j.0197-6664.2004.00062.x.
- Job, Ann-Katrin; Bodenmann, Guy; Baucom, Donald H.; Hahlweg, Kurt (2014): Neuere Entwicklungen in der Prävention und Behandlung von Beziehungsproblemen bei Paaren. Aktueller Forschungsstand und zukünftige Herausforderungen. In: *Psychologische Rundschau* 65 (1), S. 11–23. DOI: 10.1026/0033-3042/a000187.
- Johnson, Susan M.; Hunsley, John; Greenberg, Leslie; Schindler, Dwavne (1999): Emotionally Focused Couples Therapy. Status and Challenges. In: *Clinical Psychology: Science and Practice* 6, S. 67–79. DOI: 10.1093/clipsy.6.1.67.
- Jurczyk, Karin (2018): Familie als Herstellungsleistung. Elternschaft als Überforderung? In: Kerstin Jergus, Jens Oliver Krüger und Anne Roch (Hg.): Elternschaft zwischen Projekt und Projektion. Aktuelle Perspektiven der Elternforschung. Wiesbaden: Springer VS (61), S. 143–166.
- Jurczyk, Karin; Klinkhardt, Josefine (2014): Vater, Mutter, Kind? Acht Trends in Familien, die Politik heute kennen sollte. Unter Mitarbeit von Christine Entleitner, Valerie Heintz-Martin, Alexandra Langmeyer und Johanna Possinger. 2. Auflage. Gütersloh: Verlag Bertelsmann-Stiftung.
- Kalinka, Christina J.; Fincham, Frank D.; Hirsch, Abigail H. (2012): A Randomized Clinical Trial of Online–Biblio Relationship Education for Expectant Couples. In: *Journal of Family Psychology* 26 (1), S. 159–164.
- Kiecolt-Glaser, Janice K.; Wilson, Stephanie J. (2017): Lovesick. How Couples' Relationships Influence Health. In: *Annual review of clinical psychology* 13, S. 421–443. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-032816-045111.
- Klann, Notker (2002): Institutionelle Beratung - ein erfolgreiches Angebot. Von den Beratungs- und Therapieschulen zur klientenorientierten Intervention. Feldstudie zur Ergebnisqualität in der Partnerschafts- und Eheberatung. Freiburg: Lambertus.
- Kley, Stefanie (2012): Gefährdet Pendelmobilität die Stabilität von Paarbeziehungen? Einflüsse von Erwerbskonstellationen und Haushaltsarrangements in Ost- und Westdeutschland auf die Trennungswahrscheinlichkeit von Paaren. In: *Zeitschrift für Soziologie* 41 (5), S. 356–374. DOI: 10.1515/zfsoz-2012-0503.

- Krietsch, Kendra N.; Mason, Ashley E.; Sbarra, David A. (2014): Sleep complaints predict increases in resting blood pressure following marital separation. In: *Health Psychology* 33 (10), S. 1204–1213. DOI: 10.1037/hea0000089.
- Kutscher, Nadia; Ley, Thomas; Seelmeyer, Udo; Siller, Friederike; Tillmann, Angela; Zorn, Isabel (Hg.) (2020): Handbuch. Soziale Arbeit und Digitalisierung. 1. Aufl. Weinheim: Beltz Juventa.
- Lavner, Justin A.; Bradbury, Thomas N. (2017): Protecting relationships from stress. In: *Current opinion in psychology* 13, S. 11–14. DOI: 10.1016/j.copsyc.2016.03.003.
- Leonti, Marco; Casu, Laura (2018): Ethnopharmacology of Love. In: *Frontiers in pharmacology* 9 (567). DOI: 10.3389/fphar.2018.00567.
- Leopold, Thomas (2018): Gender Differences in the Consequences of Divorce. A Study of Multiple Outcomes. In: *Demography* 55 (3), S. 769–797. DOI: 10.1007/s13524-018-0667-6.
- Linardon, Jake; Fuller-Tyszkiewicz, Matthew (2020): Attrition and adherence in smartphone-delivered interventions for mental health problems. A systematic and meta-analytic review. In: *Journal of consulting and clinical psychology* 88 (1), S. 1–13. DOI: 10.1037/ccp0000459.
- Lizardi, Dana; Thompson, Ronald G.; Keyes, Katherine; Hasin, Deborah (2010): The role of depression in the differential effect of childhood parental divorce on male and female adult offspring suicide attempt risk. In: *The Journal of nervous and mental disease* 198 (9), S. 687–690. DOI: 10.1097/nmd.0b013e3181ef218c.
- Mallen, Michael J.; Vogel, David L.; Rochlen, Aaron B.; Day, Susan X. (2005): Online Counseling. Reviewing the Literature From a Counseling Psychology Framework. In: *The Counseling Psychologist* 33 (6), S. 819–871. DOI: 10.1177/0011000005278624.
- Master, Sarah L.; Eisenberger, Naomi I.; Taylor, Shelley E.; Naliboff, Bruce D.; Shirinyan, David; Lieberman, Matthew D. (2009): A picture's worth. Partner photographs reduce experimentally induced pain. In: *Psychological science* 20 (11), S. 1316–1318. DOI: 10.1111/j.1467-9280.2009.02444.x.
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs) (Hg.) (2017): FIM-Studie 2016. Familie, Interaktion, Medien.
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs) (Hg.) (2018): JIM-Studie 2018. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12-19-Jähriger. Stuttgart.
- Meyer, Meghan L.; Williams, Kipling D.; Eisenberger, Naomi I. (2015): Why Social Pain Can Live on. Different Neural Mechanisms Are Associated with Reliving Social and Physical Pain. In: *PloS one* 10 (6), 1-20. DOI: 10.1371/journal.pone.0128294.
- Nave-Herz, Rosemarie (Hg.) (2002a): Kontinuität und Wandel der Familie in Deutschland. Eine zeitgeschichtliche Analyse. 19 Bände. Stuttgart: Lucius & Lucius (Der Mensch als soziales und personales Wesen).

- Nave-Herz, Rosemarie (2002b): Wandel und Kontinuität in der Bedeutung, in der Struktur und Stabilität von Ehe und Familie in Deutschland. In: Rosemarie Nave-Herz (Hg.): Kontinuität und Wandel der Familie in Deutschland. Eine zeitgeschichtliche Analyse. 19 Bände. Stuttgart: Lucius & Lucius (Der Mensch als soziales und personales Wesen), S. 45–70.
- Nave-Herz, Rosemarie (2012): Familie heute. Wandel der Familienstrukturen und Folgen für die Erziehung. 5., überarb. Aufl. Darmstadt: Primus. Online verfügbar unter <http://www.socialnet.de/rezensionen/isbn.php?isbn=978-3-86312-332-1>.
- Neuberger, Franz; Schutter, Sabina; Preisner, Klaus (2019): Einkommensunterschiede zwischen alleinerziehenden und verheirateten Müttern 1997–2015. Eine detaillierte Effekt-Dekomposition. In: *Zeitschrift für Soziologie* 48 (1), S. 42–69. DOI: 10.1515/zfsoz-2019-0004.
- Nowlan, Kathryn M.; Roddy, McKenzie K.; Doss, Brian D. (2017): The Online OurRelationship Program for Relationally Distressed Individuals. A Pilot Randomized Controlled Trial. In: *Couple and Family Psychology: Research and Practice* 6 (3), S. 189–204. DOI: 10.1037/cfp0000080.
- Nusinovici, Simon; Olliac, Bertrand; Flamant, Cyril; Müller, Jean-Baptiste; Olivier, Marion; Rouger, Valérie et al. (2018): Impact of parental separation or divorce on school performance in preterm children. A population-based study. In: *PloS one* 13 (9). DOI: 10.1371/journal.pone.0202080.
- Peuckert, Rüdiger (2012): Familienformen im sozialen Wandel. 8. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Ponzetti, James J. (Hg.) (2016): Evidence-based approaches to relationship and marriage education. New York, London: Routledge Taylor & Francis.
- Pro Familia (2012): Trennungsleitfaden. Trennungs- und Scheidungsberatung. Gießen.
- Raithel, Jürgen (2006): Beratung. Im Spannungsfeld zwischen Anspruch und Wirklichkeit. In: Bernd Dollinger und Jürgen Raithel (Hg.): Aktivierende Sozialpädagogik. Ein kritisches Glossar. 1. Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften (Lehrbuch), S. 41–50.
- Roesler, Christian (2015a): Die begrenzte Wirksamkeit bisheriger Paartherapien verlangt neue Methoden. Paarinteraktions- und Wirkungsforschung und die Konsequenzen für die Praxis. In: *Familiendynamik: Systemische Praxis und Forschung* 40 (4), S. 336–345.
- Roesler, Christian (2015b): Expertise zum Stand der Prävention von Paarproblemen. Unter Mitarbeit von Dinah Azzawi und Frederike Königer. Katholische Hochschule Freiburg. Freiburg.
- Roesler, Christian (2018): Paarprobleme und Paartherapie. Theorien, Methoden, Forschung - ein integratives Lehrbuch. Stuttgart: Kohlhammer Verlag. Online verfügbar unter <https://ebookcentral.proquest.com/lib/gbv/detail.action?docID=5493704>.
- Roos, Lydia G.; O'Connor, Victoria; Canevello, Amy; Bennett, Jeanette M. (2019): Post-traumatic stress and psychological health following infidelity in unmarried young adults. In: *Stress and health* 35 (4), S. 468–479. DOI: 10.1002/smi.2880.

- Rothman, Karen; Roddy, McKenzie K.; Doss, Brian D. (2019): Completion of a Stand-Alone Versus Coach-Supported Trial of a Web-Based Program for Distressed Relationships. In: *Family Relations* 68 (4), S. 375–389. DOI: 10.1111/fare.12378.
- Salivar, Emily J. Georgia; Roddy, McKenzie K.; Nowlan, Kathryn M.; Doss, Brian D. (2018): Effectiveness of the Online OurRelationship Program for Underserved Couples. In: *Couple and Family Psychology: Research and Practice* 7 (3 & 4), S. 212–226.
- Sbarra, David A.; Hasselmo, Karen; Bourassa, Kyle J. (2015): Divorce and Health. Beyond Individual Differences. In: *Current directions in psychological science* 24 (2), S. 109–113. DOI: 10.1177/0963721414559125.
- Sbarra, David A.; Hasselmo, Karen; Nojopranoto, Widiasita (2012): Divorce and Death. A Case Study for Health Psychology. In: *Social and personality psychology compass* 6 (12), S. 905–919. DOI: 10.1111/spc3.12002.
- Scharlb, Angelika A.; Brock, Nathalie; Nussbeck, Fridtjof W.; Claßen, Merle (2017): Infatuation and Lovesickness on Sleep Quality and Dreams in Adolescence. In: *Health* 9, S. 138–152. DOI: 10.4236/health.2017.91010.
- Schneewind, Klaus A.; Wunderer, Eva (2003): Prozessmodelle der Partnerschaftsentwicklung. In: Ina Grau und Hans-Werner Bierhoff (Hg.): *Sozialpsychologie der Partnerschaft*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, S. 221–255.
- Seiffge-Krenke, Inge; Burk, William J. (2016): Früher Beginn. Aggression bei jugendlichen Paaren und ihr Bezug zu Partnerschaftsqualität und Bewältigung von Konflikten. In: *Psychotherapeut* 61, S. 2–9. DOI: 10.1007/s00278-015-0074-z.
- Shadish, William R.; Baldwin, Scott A. (2005): Effects of behavioral marital therapy. A meta-analysis of randomized controlled trials. In: *Journal of consulting and clinical psychology* 73 (1), S. 6–14. DOI: 10.1037/0022-006X.73.1.6.
- Stack, Steven; Scourfield, Jonathan (2015): Recency of Divorce, Depression, and Suicide Risk. In: *Journal of Family Issues* 36 (6), S. 695–715. DOI: 10.1177/0192513X13494824.
- Stanley, Scott M.; Carlson, Ryan G.; Rhoades, Galena K.; Markman, Howard J.; Ritchie, Lane L.; Hawkins, Alan J. (2019): Best Practices in Relationship Education Focused on Intimate Relationships. In: *Family Relations* 63. DOI: 10.1111/fare.12419.
- Statistisches Bundesamt (Destatis); Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) (2013): *Datenreport 2013. Ein Sozialbericht für die Bundesrepublik Deutschland*. Bundeszentrale für politische Bildung. Bonn.
- Statistisches Bundesamt (Destatis); Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) (2018): *Datenreport 2018. Ein Sozialbericht für die Bundesrepublik Deutschland*. Bundeszentrale für politische Bildung. Bonn.

- Thurmaier, Franz; Engl, Joachim; Hahlweg, Kurt (1999): Eheglück auf Dauer? In: *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie* 28 (1), S. 54–62. DOI: 10.1026//0084-5345.28.1.54.
- Tonelli, Laurie; Pregulman, Marcie; Markman, Howard J. (2016): The Prevention and Relationship Education Program (PREP) for Individuals and Couples. In: James J. Ponzetti (Hg.): *Evidence-based approaches to relationship and marriage education*. New York, London: Routledge Taylor & Francis, S. 180–196.
- van Steenbergen, Elianne F.; Kluwer, Esther S.; Karney, Benjamin R. (2014): Work-family enrichment, work-family conflict, and marital satisfaction. A dyadic analysis. In: *Journal of occupational health psychology* 19 (2), S. 182–194. DOI: 10.1037/a0036011.
- Walper, Sabine (2016): The Stability and Quality of the Parent's Partnership as a Context for Child Development. In: Michiel Matthes, Lea Pulkkinen, Belinda Heys, Christopher Clouder und Luis Manuel Pinto (Hg.): *Improving the Quality of Childhood in Europe*. Brüssel: Alliance for Childhood European Network Foundation (Volume 6), S. 39–51.
- Walper, Sabine; Beckh, Katharina (2006): Adolescents' Development in High-Conflict and Separated Families. Evidence from a German Longitudinal Study. In: Alison Clarke-Stewart und Judy Dunn (Hg.): *Families Count*. Cambridge: Cambridge University Press, S. 238–270.
- Walper, Sabine; Langmeyer, Alexandra (2019): Belastungs- und Unterstützungsfaktoren für die Entwicklung von Kindern in Trennungsfamilien. In: Renate Volbert, Anne Huber und André Jacob (Hg.): *Empirische Grundlagen der familienrechtlichen Begutachtung*. Familienpsychologische Gutachten fundiert vorbereiten. 1. Auflage, S. 13–50. Online verfügbar unter <https://www.dji.de/veroeffentlichungen/literatursuche/detailansicht/literatur/27955-belastungs-und-unterstuetzungsfaktoren-fuer-die-entwicklung-von-kindern-in-trennungsfamilien.html>.
- Walper, Sabine; Reim, Julia (in Vorb.): Jugendliche aus Trennungsfamilien. Befunde aus dem Beziehungs- und Familienpanel pairfam.
- Warmuth, Kelly A.; Cummings, E. Mark; Davies, Patrick T. (2019): Constructive and destructive interparental conflict, problematic parenting practices, and children's symptoms of psychopathology. In: *Journal of Family Psychology*. DOI: 10.1037/fam0000599.
- Westphal, André (2012): *Sozialpädagogische Paarberatung im Internet. Eine Evaluation der Potentiale und Grenzen von pädagogischer Online-Paarberatung (German Edition)*. Saarbrücken: AV Akademikerverlag.
- Wilbertz, Norbert (2003): Ehe-, Familien- und Lebensberatung. heimlicher Liebling von Kämmerern, Sozialpolitikern und Unternehmensmanagern? In: *Beratung Aktuell* 4 (4), S. 220–229.
- Williamson, Hannah C.; Trail, Thomas E.; Bradbury, Thomas N.; Karney, Benjamin R. (2014): Does premarital education decrease or increase couples' later help-seeking? In: *Journal of Family Psychology* 28 (1), S. 112–117. DOI: 10.1037/a0034984.



Zack, Jason S. (2011): Practical Aspects of Online Counseling. The Technology of Online Counseling. In: Ron Kraus, Cedric Speyer und George Stricker (Hg.): Online counseling. A handbook for mental health professionals. 2. Aufl. Amsterdam, Boston: Elsevier/Academic Press (Practical resources for the mental health professional), S. 67–84.

Zemp, Martina; Bodenmann, Guy (2015): Partnerschaftsqualität und kindliche Entwicklung. Ein Überblick für Therapeuten, Pädagogen und Pädiater. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.

Zemp, Martina; Martensen, Beate (2020): Gute Partnerschaft gleich gutes Erziehungsteam? Der Zusammenhang zwischen Partnerschaftsqualität und Coparenting in verschiedenen Familienformen. In: *Kindheit und Entwicklung* 29 (1), S. 5–20. DOI: 10.1026/0942-5403/a000296.

# Abbildungsverzeichnis

<b>Abbildung 1:</b>	Übergreifende Systematisierung und Einordnung der Paarlife®-Angebote.	43
<b>Abbildung 2:</b>	Ansatzpunkte für Unterstützungsangebote im Paargeschehen	46
<b>Abbildung 3:</b>	Systematisierungsmöglichkeit der Online-Paarangebote	48
<b>Abbildung 4:</b>	Strukturierung des Feldes – Strukturzugang.	49
<b>Abbildung 5:</b>	Strukturierung des Feldes – Formate der Paarberatung.	52
<b>Abbildung 6:</b>	Strukturierung des Feldes – Konkrete Angebote der Online-Paarberatung.	57

# 9.

## Tabellenverzeichnis

<b>Tabelle 1:</b>	Relative Häufigkeit der Inanspruchnahme von Beratungsangeboten in den vergangenen zwei Jahren nach Geschlecht	35
<b>Tabelle 2:</b>	Durchschnittsalter (in Jahren) der Nutzerinnen und Nutzer von Online-Angeboten und anderen Angebotsformaten.	36
<b>Tabelle 3:</b>	Anteil der Befragten, die in Gemeinden mit mehr als 50.000 Einwohnern leben, unter den Nutzerinnen und Nutzern von Online-Angeboten und anderen Angebotsformaten.	37
<b>Tabelle 4:</b>	Anteil der Befragten, die wg. Problemen in der Partnerschaft oder Sexualität ein Beratungsangebot in Anspruch genommen haben, unter allen Befragten, die ein Angebot genutzt haben.	38
<b>Tabelle 5:</b>	Anteil der Befragten mit Kindern unter den drei Nutzergruppen (Beratung zur Partnerschaft und Sexualität, Beratung zu anderen Themen, keine Beratung).	39
<b>Tabelle 6:</b>	Anteil der Befragten, die in Gemeinden mit mehr als 50.000 Einwohnern leben, unter Befragten, die keine Beratung, Beratungen zur Partnerschaft und Sexualität oder Beratungen zu anderen Themen in Anspruch genommen haben.	39
<b>Tabelle 7:</b>	Übersicht beispielhafter Angebote für Paare nach Quadranten, Stand 2019	61
<b>Tabelle 8:</b>	Überblick über die Forschungslage zur Evidenz von Online-Paarprogrammen	94
<b>Tabelle 9:</b>	Zusammengefasste Wirksamkeitsbefunde von OurRelationship® auf die Partnerschaftsqualität	100
<b>Tabelle 10:</b>	Zusammengefasste Befunde zur Dimension persönliches Wohlbefinden	102
<b>Tabelle 11:</b>	Zusammengefasste Befunde zur Dimension Familiendynamik	104

# Anhang

10.

## Übersicht der Expertinnen und Experten

<b>Expertinnen und Experten</b>	<b>Zuordnung und derzeitiges Arbeitsfeld</b>
<b>Angebotsentwicklung und Evaluation</b>	
Dr. Ragnar Beer	Therataalk® - Angebotsentwicklung Universität Göttingen
Florian Müller	PAIRfect® - Angebotsentwicklung
Juliane Schrick	Evaluation PAIRfect® Universität Bonn
Dr. Judith Gastner	PaarBalance® - Angebotsentwicklung
Alina Keller	Evaluation PaarBalance® Universität Bamberg
Dr. Rebekka Kuhn	Paarlife® - Angebotsentwicklung
<b>Wissenschaftliche Einordnung und Einschätzung Online-Paarangebote</b>	
Prof. Dr. Guy Bodenmann	Psychologisches Institut Universität Zürich
Prof. Dr. Dirk Revenstorf	M.E.G. Institut Tübingen
Prof. Dr. Christian Roesler	Psychologisches Institut Universität Freiburg
Prof. Dr. Günter Burkart	Soziologisches Institut Universität Leuphana
Prof. Dr. Kurt Hahlweg	Institut für Psychologie Technische Universität Braunschweig
<b>Fachgespräch</b>	
Prof. Dr. Beate Ditzen & Dr. Melanie Fischer	Institut für medizinische Psychologie Universität Heidelberg

<b>Podiumsdiskussion im Rahmen des internationalen Workshops „Prevention of couple distress and divorce: International status of online programs“, 16. Juli 2019 in Berlin</b>	
Petra Mackroth	Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)
Prof. Dr. Sabine Walper	Deutsches Jugendinstitut e.V. DJI
Prof. Dr. Margarete Schuler-Harms	Fakultät für Wirtschafts- und Sozialwissenschaften Helmut-Schmidt-Universität/Universität der Bundeswehr
Dr. Joachim Engl	Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V.
Prof. Dr. Jörg Fegert (Moderation)	Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie Universitätsklinikum Ulm

**Deutsches Jugendinstitut e. V.**  
Nockherstraße 2  
D-81541 München

**Postfach 90 03 52**  
D-81503 München

**Telefon +49 89 62306-0**  
**Fax +49 89 62306-162**

[www.dji.de](http://www.dji.de)