

EPL – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm

Das vom Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V. entwickelte Paarprogramm EPL¹ ist in Deutschland mehr denn je „Marktführer“ in diesem Bereich. EPL bietet, wie auch seine Nachfolgeprogramme KEK² und KOMKOM³, vielen Paaren nachhaltig effektive Hilfe für mehr Ehequalität und Ehestabilität und gilt in der wissenschaftlichen Fachwelt auch als Vorbild für weitere präventive Angebote.

1988 wurde EPL zum ersten Mal angeboten - Grund genug zu diesem Jubiläum eine international bislang einmalige 25-Jahres-Nacherhebung bei Paaren der ersten EPL-Studie zu planen.

EPL ist ein Paarkommunikationstraining zur Verbesserung von Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten. Das Training wurde für Paare in den ersten Beziehungsjahren konzipiert. Die Paare lernen wichtige Gesprächsregeln kennen und üben diese Regeln praktisch ein, indem sie über wichtige Bereiche der Beziehung sprechen. Sie werden dabei von ausgebildeten und supervidierten Trainerinnen und Trainern unterstützt. Das Training wird in unterschiedlicher „Verpackung“ (z. B. ein verlängertes Wochenende) über 6 x 2,5 Stunden angeboten wird. Dabei werden jeweils 4 Paare von 2 Trainern bzw. Trainerinnen betreut. Jedes Paar trainiert räumlich getrennt von den anderen Paaren (Thurmaier, Engl & Hahlweg, 1995)⁴.

Die kurz- und langfristigen Effekte von EPL auf die Kommunikations- und die Ehequalität, die in mehreren Studien empirisch belegt wurden, zuletzt nach 25 Jahren, sind bislang unübertroffen (Thurmaier, Engl & Hahlweg, 1999; Job et al., 2014)⁵. Der Erfolg von EPL, sowohl bei den Teilnehmern als auch bei den Anwendern, und das große Interesse der Fachwelt an diesem Programm sind auch nach 25 Jahren ungebrochen.

So zeigen die eindrucksvollen Ergebnisse der 25-Jahres-Erhebung, dass Paare, die einen EPL-Kurs besucht haben, dauerhafte Lerneffekte erzielten und sich signifikant konstruktiver auseinandersetzen konnten als die Kontrollpaare. Mit der Güte der Kommunikation sinkt bei den Kontrollpaaren im Gegensatz zu den EPL-Paaren auch die Beziehungszufriedenheit stärker ab, was nach sich nach 25 Jahren in einer wesentlich höheren Scheidungsrate bei den Kontrollgruppenpaaren (26,3%) im Vergleich mit den EPL-Paaren (4,9%) niederschlägt.

Weitere Informationen zum Training und EPL-Kursangebote finden Sie unter www.institutkom.de und unter www.epl-kek.de.

¹ EPL (Ehevorbereitung – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm)

² KEK (Konstruktive Ehe und Kommunikation – Ein Kurs zur Weiterentwicklung von Partnerschaft)

³ KOMKOM (KOMmunikationsKOMpetenz – Training in der Paarberatung)

⁴ Thurmaier, F., Engl, J. & Hahlweg, K. (1995). *Ehevorbereitung - Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL). Handbuch für ausgebildete Kursleiter*. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.

⁵ Thurmaier, F., Engl, J. & Hahlweg, K. (1999). Eheglück auf Dauer? Methodik, Inhalte und Effektivität eines präventiven Paarkommunikationstrainings - Ergebnisse nach fünf Jahren. *Zeitschrift für Klinische Psychologie*, 1: 54-62.

Job, A-K., Engl, J., Thurmaier, F. & Hahlweg, K. (2014) Das Kommunikationstraining „Ein Partnerschaftliches Lernprogramm EPL“ für Paare – Überblick über den Praxis- und Forschungsstand. *Report Psychologie*, 2: 58-69.

Die Nachfolgeprogramme KEK und KOMKOM

KEK – Konstruktive Ehe und Kommunikation

Das ebenfalls sehr gut etablierte Nachfolgeprogramm KEK, ist ein Paarkommunikationstraining über 7 x 3 Stunden, das an zwei verlängerten Wochenenden, für jeweils 4 Paare in mehrjähriger Beziehung von 2 ausgebildeten und supervidierten Trainern bzw. Trainerinnen durchgeführt wird (Engl & Thurmaier, 1998). Die Zielgruppe sind Paare ohne Therapieindikation ab zwei Jahren Ehe oder entsprechendem Zusammenleben bei Nichtverheirateten.

Auf den Grundlagen des EPL aufbauend stellt KEK ein in thematischer, methodischer und zeitlicher Hinsicht erweitertes Programm für die Ehebegleitung dar. Im Vergleich zu EPL ist KEK kognitiver und beinhaltet Selbstreflexions- (z. B. Reflexion über eigenes Streitverhalten oder eigene Anteile an einem Problemthema) und Wahrnehmungsübungen (z. B. nonverbale Stresszeichen am Partner richtig interpretieren lernen), Coping-Strategien (z.B. als Veränderung des inneren Dialoges) und mehr Erklärungen über psychologische Mechanismen in der Paarinteraktion (z.B. "kommunikative Teufelskreise").

Analog zu EPL wurde auch das Nachfolgeprogramm KEK empirisch überprüft. Die hervorragenden kurzfristigen und langfristigen Effekte des Programms auf die Ehezufriedenheit und Kommunikationsqualität der teilnehmenden Paare sprechen für eine anhaltend positive Auswirkung auf das Erleben und Verhalten der (Ehe-) Partner (Engl, Thurmaier & Black, 1999; Engl & Thurmaier, 2001, 2002)⁶.

KOMKOM – KOMmunikationsKOMpetenz-Training in der Paarberatung

Aufgrund der positiven Effekte, die in der KEK-Studie auch bei unzufriedenen Paaren in der Ehebegleitung verzeichnet werden konnten, wurde KOMKOM als entsprechendes Programm für den Einsatz in der Eheberatung konzipiert und evaluiert.

Das Paarkommunikationstraining KOMKOM ist als Ergänzung und Bereicherung der bisherigen Eheberatungsangebote gedacht (Engl & Thurmaier, 2002, 2003, 2005)⁷. Als zeitlich begrenztes und in Kleingruppenform durchgeführtes Programm ist es ein ökonomisches Angebot, das sich vor allem an Beratungspaare, die über Kommunikationsstörungen klagen, richtet. Es ist aber auch möglich, KOMKOM mit einem einzelnen Paar durchzuführen.

KOMKOM beinhaltet 8 thematische Einheiten, welche sich bei der Arbeit mit einem einzelnen Paar über jeweils ca. 2 Beratungsstunden, bei der Arbeit mit Paarkleingruppen über jeweils ca. 3

⁶Engl, J. & Thurmaier, F. (2001). Sich besser verstehen – die präventiven Programme EPL und KEK als neue Wege der Ehevorbereitung und Ehebegleitung. In S. Walper & R. Pekrun (Hrsg.), *Familie und Entwicklung: Perspektiven der Familienpsychologie* (S. 364-384). Göttingen, Hogrefe.

Engl, J. & Thurmaier, F. (2002). Kommunikationskompetenz in Partnerschaft und Familie. In B. Rollett & H. Werneck, (Hrsg.) *Klinische Entwicklungspsychologie der Familie* (S. 326-350). Göttingen, Hogrefe.

⁷Engl, J. & Thurmaier, F. (2003). *KOMKOM – Kommunikationskompetenz - Training in der Paarberatung. Handbuch für ausgebildete Kursleiter*. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie

Engl, J. & Thurmaier, F. (2005). KOMKOM – ein hochwirksames Kommunikationstraining in der Eheberatung. *Beratung Aktuell*, 1: 22-40.

Beratungsstunden erstrecken. In Gruppenform angeboten, wird KOMKOM z. B. an zwei verlängerten Wochenenden, für jeweils 3 bis 4 Beratungspaare von 2 ausgebildeten und supervidierten Trainer bzw. Trainerinnen durchgeführt.

Mit der 3-jährigen wissenschaftlichen Begleitung einer Münchner Paarstichprobe wurde die erste und bislang einzige Langzeitstudie innerhalb der deutschen Eheberatung durchgeführt. Die kurz- und langfristigen Ergebnisse sind ausgesprochen ermutigend und zeigen die bislang besten Ergebnisse deutscher Eheberatungsstudien. Die anfangs noch hoch belasteten Paare waren nach dem KOMKOM-Training in allen erhobenen Bereichen deutlich und dauerhaft zufriedener. Die lang anhaltenden Verbesserungen erstrecken sich auf die Kommunikationsqualität, die körperlichen und seelischen Allgemeinbeschwerden, die Problembelastung und ebenso auf verschiedene Bereiche der Beziehungsqualität wie die jeweilige Zufriedenheit mit Gemeinsamkeit, mit der Freizeitgestaltung, mit Sexualität.

Weitere Informationen zu diesen Programmen sowie dem EPL-Auffrischkurs APL und dem Aufbauprogramm SPL (Stressbewältigung mit Partnerschaftlichem Lernprogramm) finden Sie unter www.institutkom.de.