

*Ludwig Schindler, Judith Gastner*

# Blended Learning. App-Unterstützung in der Paarberatung

**BERATUNG  
AKTUELL**



Fachjournal für Theorie und Praxis

Heft 2 | 2025  
Mediennutzung und Parasozialität\*

\* Wort des Jahres 2025

## **Beratung Aktuell**

26. Jahrgang, Nr. 2, 2025, Seite 73–77

DOI: 10.30820/1437-3181-2025-2-73

Psychosozial-Verlag



# Impressum

## Beratung aktuell

Fachjournal für Theorie und Praxis

eISSN 1437-3181

[beratung-aktuell.de](http://beratung-aktuell.de) | [besserlieben.de/beratung-aktuell](http://besserlieben.de/beratung-aktuell)

26. Jahrgang, 2025, Heft 2

<https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-2>



*Beratung aktuell* ist das inhaltlich unabhängige Fachjournal von besser:lieben und als Publikationsorgan an das Psychologische Institut für Subjektivitäts- und Praxisforschung (Psych-ISP) angegliedert.



Supported by APW und Teach LOVE.

## Herausgeberinnen

Dr. Johanna Degen,

Dr. Judith Lurweg,

Monika Wacker

## Beitragseinreichung

[redaktion@beratung-aktuell.de](mailto:redaktion@beratung-aktuell.de)

Wenn Sie einen Beitrag einreichen möchten, beachten Sie bitte die Publikationshinweise: [beratung-aktuell.de/about/submissions](http://beratung-aktuell.de/about/submissions)

## ViSdP

Die Herausgeberinnen; bei namentlich gekennzeichneten Beiträgen die Autor\*innen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht in jedem Fall eine Meinungsäußerung der Herausgeberinnen oder des Verlags dar.



## Psychosozial-Verlag

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG

Walltorstraße 10

35390 Gießen, Deutschland

[info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)



Die Beiträge dieser Zeitschrift unterliegen der Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International Lizenz (CC BY-NC-ND 4.0). Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle Nutzung. Weitere Informationen: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

# Blended Learning. App-Unterstützung in der Paarberatung

## Im Gespräch mit den Gründer\*innen von PaarBalance

Beratung aktuell, 26(2), 2025, 73–77

<https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-2-73>

[beratung-aktuell.de](http://beratung-aktuell.de) | [besserlieben.de/beratung-aktuell](http://besserlieben.de/beratung-aktuell)

CC BY-NC-ND 4.0

Digitale Unterstützung für Paare – kann das funktionieren? Die beiden Paartherapeut\*innen Dr. Judith Gastner und Prof. Dr. Ludwig Schindler haben mit »PaarBalance« ein evidenzbasiertes Online-Programm entwickelt, das niederschwellig, flexibel und dennoch wirksam sein soll. Im Gespräch erzählen sie, was sie motiviert hat, wie das Programm aufgebaut ist, welche Erfahrungen sie gemacht haben – und welche ethischen Grenzen digitale Selbsthilfeangebote nicht überschreiten dürfen.

**Beratung aktuell (BA):** *Was war Ihre Motivation, ein digitales Programm für Paare zu entwickeln?*

**Judith Gastner:** Die Ursprungsidee kam aus einem sehr praktischen Problem heraus. In unserer Praxis in München war es oft nicht möglich, Paaren kurzfristig einen Termin anzubieten. Die Nachfrage war hoch, die Kapazitäten begrenzt. Uns wurde klar: Zwischen dem Moment, in dem Paare realisieren, dass sie Hilfe brauchen, und dem Tag, an dem sie dann ein Erstgespräch bekommen, vergeht oft viel zu viel Zeit. Zeit, in der sich Konflikte meistens weiter zuspitzen.

**Ludwig Schindler:** Unsere Idee war deshalb, eine Art digitales »Erste-Hilfe-Programm« zu entwickeln. Etwas, das Menschen sofort zur Verfügung steht, um in akuten Belastungssituationen erste Impulse und Struktur zu geben. Nicht als Ersatz für Therapie, sondern als Brücke. Aber auch als Einstieg für Menschen, die sich (noch) nicht zu einer persönlichen Beratung entschließen können.

**BA:** *Wie haben Sie das Programm aufgebaut?*

- JG:** Ein zentrales Merkmal ist, dass PaarBalance auch dann genutzt werden kann, wenn nur ein Partner startet. Denn erfahrungsgemäß sind nicht immer beide gleichzeitig bereit, Hilfe anzunehmen. Wenn aber eine Person beginnt, sich mit der eigenen Rolle in der Beziehung auseinanderzusetzen, hat das fast immer auch Auswirkungen auf den anderen.
- LS:** Das Programm ist modular strukturiert und umfasst 18 Sitzungen, die jeweils aus einem kurzen, psychoedukativen Video (je 5–8 Min.), zwei Übungen (je ca. 5 Min.) und alltagsnahen praktischen Umsetzungsaufgaben (Auswahl ca. 5 Min.) bestehen. Zudem kann die persönliche Beziehungsgeschichte in einer »Beziehungschronik« nachgezeichnet und die Veränderung der eigenen Zufriedenheit in einem »Stimmungsbarometer« verfolgt werden. Wer eine Sitzung am Stück machen möchte, braucht also etwa 25 Minuten. Die Einheiten können aber auch in kleinen Häppchen durchlaufen werden. Das Programm beginnt mit einer extra dafür entwickelten Eingangsdiagnostik (Teil 1: Wie *erlebe* ich meine Partnerschaft in zentralen Aspekten? Teil 2: Wie *gestalte* ich meine Beziehung in relevanten Bereichen?), aus der ein individuelles Beziehungsprofil entsteht.
- JG:** PaarBalance ist ja ein interaktives Format, d.h. die User erhalten nach dem Wissens-Input durch die Videos Reflektionsaufgaben, die ihnen dabei helfen, das Gehörte auf die eigene Paarbeziehung zu übertragen. Je nach Vorliebe bzw. eigener Kreativität kann man aus vorgegebenen Vorschlägen auswählen, was zu einem passt, oder seine ganz persönlichen Lösungen entwickeln. Genauso ist es bei den »Hausaufgaben«.
- LS:** Das Programm ist vollständig online durchführbar, entweder in Eigenregie oder als Ergänzung zu einer laufenden Beratung. Die Inhalte der Interventionen basieren auf fundierter verhaltenstherapeutischer Forschung.
- BA:** *Wie finden Paare das Programm – und wie hat sich die Verbreitung entwickelt?*
- JG:** Viele Menschen finden PaarBalance über eine einfache Internet-suche, wenn sie nach Hilfe bei Beziehungsproblemen suchen. Andere wiederum kommen über persönliche Empfehlungen – von Therapeut\*innen, Ärzt\*innen, Hebammen oder auch Mitarbeitenden in psychosomatischen Kliniken. Inzwischen wird das Programm erfreulicherweise von zahlreichen Fachstellen gezielt empfohlen. Das

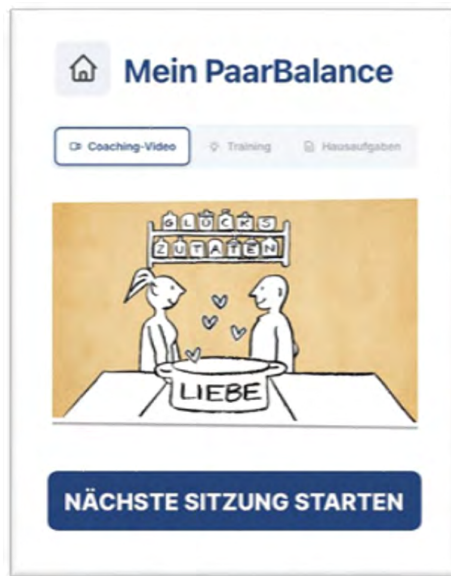
hat sich über die Jahre sehr organisch entwickelt, oft durch Kolleg\*innen, die es selbst getestet oder in ihre Arbeit integriert haben.

**LS:** Besonders fruchtbar waren Kooperationen mit Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen. Dort wird PaarBalance etwa als begleitendes Tool genutzt oder schon vor dem ersten persönlichen Kontakt empfohlen. Einige Berater\*innen bitten Paare sogar, vor dem ersten Gespräch den Beziehungstest zu machen und das Ergebnis mitzubringen – das kann einen sehr schnellen, strukturierten Einstieg ermöglichen. Diese Schnittstelle zwischen digitalem Selbstzugang und persönlicher Beratung ist aus unserer Sicht eine große Stärke.

**BA:** *Wann kommt PaarBalance zum Einsatz?*

**JG:** Wir befragen regelmäßig User und kooperierende Berater\*innen, wie und wann PaarBalance zum Einsatz kommt. Dabei erfahren wir immer wieder, dass die Nutzung offenbar sehr flexibel ist. Viele beginnen mit dem Programm, um Wartezeiten sinnvoll zu überbrücken. Andere integrieren es begleitend zu einer laufenden Beratung. Wieder andere starten damit als Nachsorge, um langfristig an Veränderungen dranzubleiben. Besonders geschätzt wird, dass es zeit- und ortsunabhängig funktioniert – und dass es anonym ist, was für manche ein entscheidender Vorteil ist.

**LS:** In den Videos arbeiten wir mit animierten Zeichnungen. Man begleitet quasi ein altersloses Cartoon-Pärchen durch die Irrungen & Wirrungen und Freuden ihrer Langzeit-Beziehung, während die wichtigsten »Dos & Don'ts« aus der Beziehungsforschung praxisnah auf den Punkt gebracht werden. Diese Videos machen auch schwierige Themen zugänglich. Wir wollten bewusst keine glatten



Imagefilme, sondern etwas, das sich leicht anfühlt, ohne oberflächlich zu sein. Viele Nutzer\*innen schätzen den Humor und die Klarheit in der Darstellung.

**BA:** *Wer nutzt die App?*

**JG:** Interessanterweise ist ein großer Teil der Nutzer\*innen zwischen 40 und 70 Jahre alt. Die Themen sind oft klassische Herausforderungen in Langzeitbeziehungen, wie Entfremdung, mangelnde Kommunikation, Streit oder Rückzug. Aber auch Prävention spielt eine Rolle. Viele sagen: Diesmal möchte ich es besser machen.

**LS:** Die Rückmeldungen zeigen, dass vor allem Paare mit einer gewissen Selbststrukturierung profitieren. Das Programm ist umfangreich und erfordert Eigeninitiative. Wer lieber direkt im Gespräch arbeitet, braucht oft mehr persönliche Begleitung. Gerade im sogenannten Blended Format, also in Kombination mit Face-to-Face-Beratungen, entfaltet sich das volle Potenzial.

**BA:** *Was sagen Studien zur Wirksamkeit?*

**LS:** Es gibt zwei kontrollierte Studien von Alina Keller in Zusammenarbeit mit den Universitäten Bamberg und Bern. Sowohl bei der Nutzung als reines Selbsthilfeprogramm als auch in Kombination mit persönlicher Beratung zeigen sich signifikante Verbesserungen der Beziehungsqualität. Besonders gute Effekte wurden erzielt, wenn Menschen die Inhalte kontinuierlich bearbeiten.

**JG:** In psychosomatischen Kliniken wurde das Programm ebenfalls erfolgreich eingesetzt, z. B. im Gruppen-Blended-Setting. Hier zeigte sich, dass auch unter stationären Bedingungen digitale Inhalte sehr wirksam integriert werden können.

**BA:** *Welche Grenzen hat digitale Selbsthilfe?*

**JG:** In hochbelasteten Situationen, etwa bei Gewalt, Sucht, Suizidalität oder massiven psychischen Erkrankungen, ist ein Online-Programm keine Lösung. Wir weisen sehr deutlich auf unserer Website darauf hin, dass in solchen Fällen persönliche Hilfe unabdingbar ist.

**LS:** Wichtig ist auch der Datenschutz. Wir achten darauf, dass alle persönlichen Informationen geschützt sind. In Online-Sprechstunden bleiben Teilnehmende anonym, und es gibt keine Möglichkeit, Rückschlüsse auf Personen zu ziehen.

**BA:** *Und wie sieht die Zukunft aus?*

**LS:** Wir arbeiten gerade an einem technischen Relaunch, inklusive mobiler Optimierung und Übersetzungen in weitere Sprachen. Der Be-

ziehungstest ist nun wiederholbar, um Entwicklungen sichtbar zu machen, und die Programmnutzung insgesamt ist noch etwas »spielerischer« geworden.

**JG:** Unser Wunsch ist, dass Beziehungskompetenz insgesamt mehr gesellschaftliche Aufmerksamkeit bekommt, auch in der Prävention. Warum nicht schon in Schulen oder in der Jugendarbeit Räume schaffen, um sich mit Liebe, Konflikten und Bindung auseinanderzusetzen? Digital gestützte Angebote könnten da ein starker Baustein sein.

PaarBalance für Kolleg\*innen. Wer das E-Learning-Programm aus der Innenperspektive kennenlernen möchte, kann sich hier einen kostenfreien Test-Account erstellen: <https://www.paarbalance.de/therapeuten/>

## Biografische Notiz

Prof. Dr. *Ludwig Schindler* gehört zu den führenden Experten im Bereich Paartherapie in Deutschland. Er ist Autor zweier Standardwerke für Therapeuten und Paare im Bereich Partnerschaft. Seit mehreren Jahrzehnten gibt er Fortbildungsveranstaltungen und Supervision zum Thema Paartherapie und Beziehungsgestaltung. Prof. Schindler leitet eine kognitiv-verhaltenstherapeutische Lehrpraxis in München.

Dr. *Judith Gastner* ist Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin und Pädagogin. Sie war viele Jahre lang wissenschaftliche Mitarbeiterin an der TU München (Klinik für psychosomatische Medizin & Psychotherapie) und gibt regelmäßig Workshops, Weiterbildungen und Interviews zum Thema Paarbeziehungen und Lebensqualität. Dr. Gastner arbeitet in eigener Praxis als kognitive Verhaltenstherapeutin und Paartherapeutin.