

Inhalt

Einleitung	11
1 Grundlagen: Historische Entwicklung, kultureller und gesellschaftlicher Rahmen von Paarbeziehungen.....	15
1.1 Warum Paarbeziehung – lebenslange Partnerschaft (und Paarprobleme) als anthropologische Grundkonstante	15
1.2 Aktuelle populäre Diskurse zu Paarbeziehung und Paarproblemen	16
1.2.1 Diskurs 1: Paarbeziehung dient der Fortpflanzung und damit der Arterhaltung	16
1.2.2 Diskurs 2: Paarbeziehung als quasi ökonomischer Austauschprozess	17
1.2.3 Diskurs 3: Paarbeziehung ist machbar und eine Frage der richtigen Technik.....	17
1.2.4 Diskurs 4: Die Erfüllung des Lebenssinns in der Paarbeziehung als reiner Liebe.....	18
1.3 Der Begriff der Liebe und ihre Bedeutung für heutige Paarbeziehungen.....	19
1.3.1 Differenzierung von Liebestilen.....	19
1.3.2 Die »absolute Liebe«: Steigerung der Ansprüche an Liebesbeziehungen bis hin zum Religionsersatz?	21
1.4 Historischer Überblick über Kontinuität und Wandel von Paarbeziehungen.....	25
1.4.1 Sind Paarprobleme ein historisch neues Phänomen?	27
1.4.2 Zu Geschlechterstereotypen und der Komplementarität des Geschlechterverhältnisses	28
1.4.3 Paarbeziehung in der Spätmoderne	30
1.4.4 Die Krise der romantischen Liebe.....	35
1.4.5 Ein neuer Diskurs: Offene und Mehr-Personen-Beziehungsmodelle und die fundamentale Infragestellung der monogamen Zweierbeziehung	38
1.5 Paarbeziehung in der Spätmoderne im Spiegel sozialwissenschaftlicher Forschung	43
1.5.1 Zunehmende Bindungslosigkeit in westlichen Gesellschaften?...	43
1.5.2 Aktuelle Partnerschaftsleitbilder.....	44
1.5.3 Spätmoderne Beziehungsbiografien – die aktuelle gesellschaftliche Realität gelebter Paarbeziehungen und Sexualität	46
1.5.4 Die Bedeutung der Eheschließung	51

1.5.5	Mechanismen der Partnerwahl.....	54
1.5.6	Paarbeziehung und Internet – ein stetig wachsender Partnermarkt.....	55
1.6	Die gesellschaftliche Bedeutung von Paarbeziehungen und Paarproblemen.....	64
1.6.1	Trennung und Scheidung und ihre Auswirkungen.....	65
1.6.2	Wirtschaftliche Folgen von Trennung/Scheidung.....	72
1.6.3	Paarbeziehung und Gesundheit.....	72
1.6.4	Empirische Forschung zu Einflussfaktoren auf die Paarbeziehung: Risiko- und Schutzfaktoren für Beziehungsqualität und Beziehungsstabilität	75
2	Theoretische Erklärungsmodelle für die Beziehungsdynamik und die Entstehung von Konflikten in Paarbeziehungen.....	95
2.1	Theoriebeiträge aus (Sozio-)Biologie und Evolutionspsychologie zu Paarbeziehung	95
2.1.1	»Das egoistische Gen«.....	95
2.1.2	Unterschiede zwischen Männern und Frauen	96
2.1.3	Falsche Annahmen über die steinzeitliche Lebensweise.....	99
2.1.4	Seriöse evolutionspsychologische Modelle.....	100
2.1.5	Biologische Mechanismen sichern Kooperation und Bindung in sexuellen Paarbeziehungen.....	102
2.1.6	Der Mensch ist biologisch zu sozialer Kooperation und engen emotionalen Bindungen angelegt.....	107
2.1.7	Die Kultur ist Teil unserer Natur – Bedeutung der Sozialisation.....	110
2.2	Emotionsregulation und Paarbeziehung – die Erkenntnisse der affektiven Neurowissenschaft	114
2.2.1	Universelle Motivations- und Affektsysteme.....	115
2.2.2	Emotionsregulation ist dyadisch angelegt und entwickelt sich in nahen Beziehungen.....	121
2.2.3	Adaptive und maladaptive Emotionen.....	124
2.2.4	Affektregulierung, Erregung und der Switch-Point	126
2.2.5	Mentalisierung.....	128
2.3	Paarbeziehungen sind Bindungsbeziehungen – der Beitrag der Bindungstheorie und -forschung.....	132
2.3.1	Die Konzeptualisierung von Paarbeziehungen als Bindungsbeziehungen	132
2.3.2	Bindung als ein primäres System dyadischer Emotionsregulation	135
2.3.3	Eine neue Sicht auf Abhängigkeit: lebenslange Entwicklung in Beziehungen	137
2.3.4	Partnerschaft und Bindungsmuster	139
2.3.5	Das Verfolger-Vermeider-Muster.....	143
2.3.6	Ein Überblick über die Ergebnisse der Forschung zu Bindung und Paarbeziehung.....	145

2.3.7	Zum Verhältnis von Bindung und Sexualität: getrennte Systeme oder Interdependenz?	149
2.4	Forschung zur Paarinteraktion	153
2.4.1	Exkurs: Wie untersucht man Interaktion in Paarbeziehungen – ein kleiner Überblick über Interaktionscodierungssysteme.....	153
2.4.2	Interaktionsforschung von Gottmann.....	155
2.4.3	Weitere Forschung zur Paarinteraktion	163
2.4.4	Stressbewältigung in der Paarbeziehung und Dyadisches Coping.....	164
2.4.5	Austauschtheorie (Thibaut & Kelley 1955).....	165
3	Was macht Paarbeziehung im 21. Jahrhundert aus – ein empirisch fundiertes, integratives Grundmodell	167
3.1	Integration der theoretischen Konzepte und empirischen Befunde.....	171
4	Theoretische Modelle zu Paarbeziehung, Paardynamik und der Intervention bei Paarproblemen aus den therapeutischen Schulen.....	179
4.1	Psychodynamische Konzepte von Paardynamik und Paartherapie	179
4.1.1	Reinszenierung verinnerlichter Beziehungserfahrungen.....	180
4.1.2	Beziehungsanalyse nach Bauriedl	182
4.1.3	Das Kollusionskonzept	185
4.1.4	Ko-Evolution und die Arbeit mit Vorwürfen.....	188
4.1.5	Modelle der Paartherapie des Tavistock Centre for Couple Relationships.....	190
4.1.6	Integration bindungstheoretischer Erkenntnisse in die psychoanalytische Paartherapie	194
4.1.7	Die Bildung eines gemeinsamen Paar-Unbewussten	196
4.1.8	Unbewusste Partnerwahl und das gemeinsame Unbewusste.....	197
4.1.9	Konzepte der Analytischen Psychologie C. G. Jungs in der Paartherapie	199
4.1.10	Symbolisierende Arbeitsformen in der Paartherapie	208
4.2	Verhaltenstherapeutische Paartherapie.....	211
4.2.1	Lerntheoretisches Modell von Paarbeziehung.....	212
4.2.2	Zwangsprozess.....	213
4.2.3	Die Bedeutung von Kommunikationskompetenzen.....	213
4.2.4	Das stresstheoretische Modell von Bodenmann.....	215
4.2.5	Ein bedürfnis- und schemaorientiertes Modell	217
4.2.6	Verhaltenstherapeutische Strategien und Methoden in der Paartherapie	220
4.2.7	Klärungsorientierte Paartherapie	224
4.2.8	Akzeptanzorientierte Ansätze	225
4.2.9	Begrenztheiten verhaltenstherapeutischer Ansätze	226
4.3	Systemische Paartherapie	227
4.3.1	Konstruktivismus: Wirklichkeit als Konstruktion.....	227
4.3.2	Zirkularität.....	228
4.3.3	Selbstorganisation und Musterbildung.....	228
4.3.4	Kybernetik erster und zweiter Ordnung.....	230

4.3.5	Die grundsätzliche Logik des therapeutischen Vorgehens in der systemischen Paartherapie.....	231
4.3.6	Systemische Haltungen und Techniken in der Paartherapie.....	233
4.3.7	Spezielle Frage- und Kommunikationstechniken.....	236
4.3.8	Lösungsorientierte Ansätze.....	237
4.3.9	Paarskulptur.....	238
4.3.10	Timeline: Arbeit mit dem Lebensflussmodell.....	239
4.3.11	Arbeit mit inneren Anteilen.....	239
4.3.12	Ein Systemisch-Integratives Konzept.....	240
4.3.13	Das Konzept der Differenzierung (David Schnarch).....	245
4.3.14	Fazit zur systemischen Paartherapie.....	249
4.4	Humanistische Ansätze.....	250
4.5	Neuere integrative Ansätze.....	253
4.5.1	Die Common- Factors-Debatte.....	253
4.5.2	Gottman Method Couple Therapy.....	254
4.5.3	Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT).....	255
4.5.4	Mentalisierungsbasierte Paartherapie.....	260
5	Der Forschungsstand zur Wirksamkeit von Paartherapie.....	263
5.1	Die generelle Wirksamkeit von Paartherapie ist belegt.....	264
5.2	Unterschiede zwischen den Therapieschulen.....	264
5.2.1	Die Entwicklung in der Verhaltenstherapie.....	267
5.2.2	Studien zur psychodynamischen Paartherapie.....	270
5.2.3	Systemische Paartherapie.....	271
5.2.4	Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT).....	274
5.3	Studien zur Wirksamkeit von Paarberatung und naturalistische Studien.....	275
5.4	Behandlung von körperlichen und psychischen Erkrankungen im paartherapeutischen Setting.....	277
5.5	Fazit.....	278
6	Ein integratives Modell von Paartherapie.....	283
6.1	Therapierationale und Strukturierung des paartherapeutischen Prozesses.....	283
6.2	Eine neue, theorie- und forschungsinformierte Landkarte für den Paartherapieprozess.....	286
6.2.1	Die Haltung des Paartherapeuten: Sehr aktiv, emotional engagiert, aktiv einfühlend-spiegelnd-validierend.....	288
6.2.2	Fokus auf Emotionen und Interaktionsmuster.....	289
6.2.3	Emotionen beruhigen und Interaktion deeskalieren.....	290
6.2.4	Starke Strukturierung des therapeutischen Gesprächs.....	290
6.2.5	Zirkuläres Erklärungsmodell anbieten.....	291
6.2.6	Persönliche Entwicklungsgeschichte in Beziehungen und daraus entstandene Beziehungsstile erfassen.....	293
6.2.7	Nicht Probleme bearbeiten, aber Anliegen ernst nehmen.....	293
6.2.8	Emotionen durch Emotionen verändern: Korrigierende emotionale Beziehungserfahrungen herbeiführen.....	294

6.2.9	Mentalisierungsfähigkeit erhöhen.....	296
6.2.10	Selbstregulationsfähigkeit erfassen und gegebenenfalls individuell üben.....	297
6.2.11	Symbolisierungsmöglichkeiten für Unsagbares anbieten	297
6.3	Diagnostik: Eine Einschätzung der Klienten und der Beziehung vornehmen	297
6.3.1	Zur Motivation der Klienten.....	299
6.3.2	Erfassung von Bindungserfahrungen und Bindungsmustern.....	300
6.3.3	Interaktionsdiagnostik: Identifikation von zirkulären Interaktionsmustern/Teufelskreisen.....	302
6.3.4	Einschätzung von Mentalisierung.....	302
6.3.5	Der Einsatz des Interviews zur Beziehungsgeschichte.....	303
6.3.6	Paarbeziehungen entwickeln sich über die Zeit: Ein Phasenmodell.....	304
6.3.7	Indikation und Kontraindikationen für Paartherapie	308
7	Kontexte der Behandlung von Paarproblemen.....	309
7.1	Geschichtliche Entwicklung der Behandlung von Paarproblemen und der paartherapeutischen Schulen.....	309
7.2	Paartherapie in Beratungsstellen und im Gesundheitswesen.....	311
7.3	Prävention von Paarproblemen	315
7.4	Strategien zur Verbreitung von Paartrainings.....	325
8	Abschließende Bemerkungen.....	330
	Literaturverzeichnis.....	331
	Stichwortverzeichnis	353