

# Inhalt

Einleitung .....	11
<b>1 Grundlagen: Historische Entwicklung, kultureller und gesellschaftlicher Rahmen von Paarbeziehungen.....</b>	<b>15</b>
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 Liebesstilen.....	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
<b>2</b>	<b>Theoretische Erklärungsmodelle für die Beziehungsdynamik und die Entstehung von Konflikten in Paarbeziehungen .....</b>	<b>95</b>
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	<b>Was macht Paarbeziehung im 21. Jahrhundert aus – ein empirisch fundiertes, integratives Grundmodell .....</b>	<b>167</b>
3.1	Integration der theoretischen Konzepte und empirischen Befunde.....	171
4	<b>Theoretische Modelle zu Paarbeziehung, Paardynamik und der Intervention bei Paarproblemen aus den therapeutischen Schulen.....</b>	<b>179</b>
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
<b>5</b>	<b>Der Forschungsstand zur Wirksamkeit von Paartherapie.....</b>	<b>263</b>
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
<b>6</b>	<b>Ein integratives Modell von Paartherapie.....</b>	<b>283</b>
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 einführend-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	<b>Kontexte der Behandlung von Paarproblemen.....</b>	<b>309</b>
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	<b>Abschließende Bemerkungen.....</b>	<b>330</b>
	<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>331</b>
	<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>353</b>