

Dietmar Stiernerling

Wenn Paare sich nicht trennen können

Klett-Cotta

Inhalt

1. KAPITEL

Die Unfähigkeit zur Trennung:

Was Paare bindet und was Paare trennt	9
1.1 Einführung – die heutige Ehesituation	9
1.2 Was Paare bindet	11
1.3 Die Merkmale einer zerrütteten Ehe	13
1.4 Die Tricks des Trennungsunwilligen	17

2. KAPITEL

Die unsichere Bindung	24
2.1 Vorbemerkung	24
2.2 Die unsichere Bindung	25
2.3 Die Angst vor der Wiederkehr eines Traumas	31

3. KAPITEL

Die vier Trennungskonflikte	36
3.1 Der Verschmelzungs-Separationskonflikt (Individuationskonflikt)	38
3.2 Der Autonomiekonflikt: Abhängigkeit versus Autonomie	41
3.3 Der Triangulierungskonflikt	43
3.4 Die endgültige Ablösung in der Adoleszenz	45

4. KAPITEL

Das Anklammerungsbedürfnis des Depressiven	47
--	----

5. KAPITEL

Strukturelle Defizite	58
5.1 Einführung in das Thema	58
5.2 Typ I: Die Angst vor dem Selbstverlust, zwei Varianten	60
5.3 Typ II: Der psycho-affektive Entwicklungsrückstand	64
5.4 Typ III: Die große Verletzbarkeit	68

6. KAPITEL	
Die Schuldgefühlsbindung	73
7. KAPITEL	
Der Ewigkeitsanspruch des konservativen Menschen	78
8. KAPITEL	
Der Orientierungskonflikt	81
9. KAPITEL	
Die Loyalitäts- und Treuebindung, das Gemüt	85
10. KAPITEL	
Die aggressive Gehemmtheit – die Angstbindung	93
11. KAPITEL	
Das Unerledigte und die Hoffnung	102
12. KAPITEL	
Die Grundhaltung des Zweifels und die mangelnde Entschlossenheit	111
13. KAPITEL	
Die resignative Selbstaufgabe	114
14. KAPITEL	
Die Hassbindung	117
14.1 Einführung in das Thema	117
14.2 Hassabfuhr auf Raten	118
14.3 Der rachsüchtige Triumph	121
14.4 Schuldzuweisungen an das Hassobjekt	123
14.5 Rache-Impulse provozieren Trennungs- und Verlustangst	124
14.6 Die Folgen brutaler Gewalterfahrungen; Maria M.: Eine hochspezifische Überlebensstrategie	125

15. KAPITEL	
Die Lebenslüge	133
16. KAPITEL	
Bemerkungen über das unbewusste Gebundensein	135
17. KAPITEL	
Was tun?	141
17.1 Den Willen zur Veränderung stärken	141
17.2 Verständnis für die Hintergründe erlangen	142
17.3 Verbündete finden	142
17.4 Ein zweites Standbein schaffen	143
17.5 Das Selbstgefühl stärken	144
17.6 Trennung in Raten	146
17.7 Kontakt mit einem Paartherapeuten aufnehmen	146
17.8 Die Aufnahme einer Kurzzeit-Therapie	147
17.9 Die Aufnahme einer Langzeit-Therapie	147
17.10 Eine Notlösung	148
Literatur	149