

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
	<i>Marcel Schär</i>	
1.1	Partnerschaft und Liebe	2
1.1.1	Liebe zwischen Kunstfertigkeit und emotionalem Erleben	2
1.1.2	Zwischen bedingungsloser und bedingter Liebe	3
1.2	Probleme und Ressourcen	3
1.2.1	Verhältnis zwischen Problemen und Ressourcen	4
1.2.2	Vor- und Nachteile von problemorientierten Interventionen	4
1.2.3	Vor- und Nachteile von ressourcenorientierten Interventionen	5
1.2.4	Schrittweises Vorgehen	6
1.3	Wahrheiten und Konstruktionen	8
1.3.1	Entwicklung von Konstrukten	8
1.3.2	Wirklichkeitskonstruktionen in der Partnerschaft	8
1.3.3	Neukonstruktion der Konstruktion	9
	Literatur	9

I Theoretischer Hintergrund zu Partnerschaft und Paartherapie

2	Vom Gelingen einer Partnerschaft	13
	<i>Marcel Schär</i>	
2.1	Das »Family Strength Model«	14
2.2	Eine erfahrungsgeleitete Ressourcensammlung	15
2.2.1	Mut.	15
2.2.2	Verzeihen	15
2.2.3	Hartnäckigkeit	16
2.2.4	Geduld	16
2.2.5	Neugierde	17
2.2.6	Kompromissbereitschaft	17
2.2.7	Wahrnehmung des Kleinen	17
	Literatur	17
3	Vom Scheitern und Gelingen einer Partnerschaft	19
	<i>Marcel Schär</i>	
3.1	Partnerschaft und Kommunikation	20
3.1.1	Kongruenz und Inkongruenz in der Kommunikation	20
3.1.2	Eskalationsspiralen und Zwangsprozesse	23
3.1.3	Balancetheorie von Gottman	25
3.1.4	Implikationen für die Praxis	26
3.2	Partnerschaft und Stressbewältigung	26
3.2.1	Was ist Stress?	26
3.2.2	Stress und Partnerschaft: Das stresstheoretische Scheidungsmodell von Bodenmann	26
3.2.3	Gemeinsamer Umgang mit Stress	28
3.2.4	Funktionale und dysfunktionale Unterstützung	29
3.2.5	Implikationen für die Praxis	29

3.3	Partnerschaft und Entwicklung	30
3.3.1	Selbstverwirklichung als Grundlage einer Paar- und Liebesbeziehung	31
3.3.2	Partnerwahl	31
3.3.3	Konflikte in der Partnerschaft	32
3.3.4	Implikationen für die Praxis	33
3.4	Partnerschaft und Grundbedürfnisse	34
3.4.1	Das Grundbedürfnisfrustrationsmodell	35
3.4.2	Grundbedürfnisse	36
3.4.3	Partnerschaft und Schemata	41
3.4.4	Implikationen für die Praxis	44
3.4.5	Exkurs Krise: Kontinuierliche Veränderungen dichotom erlebt	44
3.4.6	Exkurs Gefühle	45
	Literatur	47
4	Wirkung und Wirkungsweise von Paartherapie	51
	<i>Marcel Schär</i>	
4.1	Wirkt Paartherapie? Ergebnisse der Outcome-Forschung	52
4.1.1	Wirkung von Paartherapie	52
4.1.2	Kritik an den klassischen Wirksamkeitsstudien	53
4.1.3	Wirkung von Paartherapie unter naturalistischeren Bedingungen	53
4.1.4	Paartherapie hilft vielen Paaren nicht	53
4.2	Was wirkt in der Paartherapie? Ergebnisse der Prozessforschung	54
4.2.1	Spezifische Interventionen oder allgemeine Wirkprinzipien?	54
4.2.2	Wirkprinzipien in der Paartherapie	54
4.3	Unspezifische Wirkprinzipien	55
4.3.1	Therapiebeziehung	55
4.3.2	(Problem-)Aktualisierung	56
4.4	Ressourcenorientierte Wirkprinzipien	57
4.4.1	Hoffnung und Erwartung	58
4.4.2	Ressourcenförderung	59
4.5	Problembezogene Wirkprozesse	60
4.5.1	Klärung	60
4.5.2	Problembewältigung	62
	Literatur	64

II **Praxis der Paartherapie**

5	Praktische Hintergründe	69
	<i>Marcel Schär</i>	
5.1	Rahmenbedingungen der Paartherapie	70
5.1.1	Setting in der Paartherapie	70
5.1.2	Anzahl der Therapeuten	72
5.1.3	Dauer, Häufigkeit und Abstand	72
5.1.4	Therapienotizen	72
5.2	Therapeutische Allianz	73
5.2.1	Affektive Beziehung	75

5.2.2	Arbeitsbündnis.....	77
5.3	Motivation der Paare.....	78
	Literatur.....	80
6	Grundstruktur einer Paartherapie.....	81
	<i>Marcel Schär</i>	
6.1	Erste Therapiephase: Beginn der Therapie.....	82
6.1.1	Klärung des Anlasses und des Problemhintergrundes.....	82
6.1.2	Klärung der Anliegen.....	83
6.1.3	Klärung des Auftrags.....	84
6.1.4	Interventionswerkzeuge zu Beginn.....	86
6.2	Diagnostik: Was sind die Ressourcen und Probleme?.....	87
6.2.1	Oral History Interview (OHI).....	87
6.2.2	Arbeit mit Genogramm.....	88
6.2.3	Videoanalyse.....	89
6.2.4	Lebenslinie.....	89
6.2.5	Identifikation der Paardynamik.....	90
6.3	Zweite Therapiephase: Problem- und Lösungsgespräche.....	92
6.3.1	Anschluss und Rückblick.....	93
6.3.2	Themenklärung bzw. Anliegen.....	94
6.3.3	Tendenzen und Ausnahmen.....	95
6.3.4	Thema vertiefen und lösen.....	95
6.3.5	Rück- und Ausblick.....	97
6.4	Blockaden und Knackpunkte in der Therapie: Wenn es nicht so läuft wie gewünscht.....	97
6.4.1	Utilisation von Blockaden.....	98
6.4.2	Mögliche Gründe für Blockaden.....	99
6.4.3	Prozessreflexion.....	100
6.4.4	Umgang mit Blockaden beim Therapeuten.....	101
6.5	Dritte Therapiephase: Ende der Therapie.....	103
6.5.1	Abschlussgespräch.....	103
6.5.2	Therapieevaluation anhand standardisierter Verfahren.....	104
	Literatur.....	105
7	Der Paartherapie-Werkzeugkoffer.....	107
	<i>Marcel Schär</i>	
7.1	Verstehen und Zusammenfassen.....	110
7.1.1	Zusammenfassen und Paraphrasieren.....	110
7.1.2	Explizieren.....	111
7.1.3	Übersetzen.....	111
7.2	Lösungsorientierte Interventionen.....	112
7.2.1	Durchhalte- und Bewältigungsfragen.....	112
7.2.2	Skalierungsfragen.....	112
7.2.3	Interpersonelle Fragen.....	113
7.2.4	Hypothetische Fragen.....	114
7.2.5	Universallösung.....	114

7.3	Verhaltensorientierte Interventionen	115
7.3.1	Videointeraktionsanalysen	115
7.3.2	(Selbst-) Beobachtungsübungen	117
7.3.3	Reziprozitätstraining	117
7.3.4	Paarinseln	118
7.3.5	Gesprächscoaching	119
7.4	Kognitive Interventionen	121
7.4.1	Kognitive Umstrukturierung	122
7.4.2	Problemlösetraining	123
7.4.3	Konfrontation	125
7.4.4	Reframing und Umdeutung	126
7.5	Emotionsfokussierte Interventionen	129
7.5.1	Schritt 1: Problemmuster identifizieren	130
7.5.2	Schritt 2: Grundlegende Gefühle aufspüren	131
7.5.3	Schritt 3: Veränderung der Interaktion	134
7.5.4	Schritt 4: Konsolidierung und Integration	137
7.6	Symbolisierende Interventionen	137
7.6.1	Paarskulptur	137
7.6.2	Externalisieren	138
7.6.3	Arbeit mit inneren Teilen	140
7.7	Akzeptanz- und toleranzfördernde Interventionen	141
7.7.1	Sinn und Grenzen	141
7.7.2	Interventionen mit akzeptanzfördernder Wirkung	142
7.7.3	Schritte zur Förderung der Akzeptanz	143
7.8	Hausaufgaben	144
	Literatur	144
8	Hinweise zu spezifischen Themen	147
	<i>Marcel Schär</i>	
8.1	Untreue und Partnerschaft	148
8.1.1	Paartherapie mit aktueller Außenbeziehung	148
8.1.2	Paartherapie nach der Affäre	149
8.1.3	Weiterführende Literatur	150
8.2	Gewalt und Partnerschaft	150
8.2.1	Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Gewaltausübung	150
8.2.2	Erklärungsmuster	151
8.2.3	Indikation und Kontraindikation für Paartherapie	151
8.2.4	Intervention	152
8.2.5	Weiterführende Literatur	152
8.3	Sexualität und Partnerschaft	153
8.3.1	Selbstaufrechterhaltung von Lustlosigkeit und sexueller Abstinenz in der Partnerschaft	153
8.3.2	Weiterführende Literatur	154
	Literatur	154

III **Rückblick**

9	Fazit in vier Bildern	157
	<i>Marcel Schär</i>	
9.1	Erstes Bild: Beziehung als Wachstumsmöglichkeit	158
9.2	Zweites Bild: Die wiederholenden Spiralen der Paarinteraktion	159
9.3	Drittes Bild: Therapeutische Schritte zur Förderung von Intimität	161
9.4	Viertes Bild: Die Schubladen des therapeutischen Werkzeugkoffers	162
	Literatur	163

Serviceteil

Stichwortverzeichnis	166
-----------------------------------	-----