

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Einführung</b> .....	1
	<i>Marcel Schär</i>	
1.1	<b>Partnerschaft und Liebe</b> .....	2
1.1.1	Liebe zwischen Kunstfertigkeit und emotionalem Erleben .....	2
1.1.2	Zwischen bedingungsloser und bedingter Liebe .....	3
1.2	<b>Probleme und Ressourcen</b> .....	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	<b>Wahrheiten und Konstruktionen</b> .....	8
1.3.1	Entwicklung von Konstrukten .....	8
1.3.2	Wirklichkeitskonstruktionen in der Partnerschaft .....	8
1.3.3	Neukonstruktion der Konstruktion .....	9
	<i>Literatur</i> .....	9

## I Theoretischer Hintergrund zu Partnerschaft und Paartherapie

2	<b>Vom Gelingen einer Partnerschaft</b> .....	13
	<i>Marcel Schär</i>	
2.1	<b>Das »Familiy Strength Model«</b> .....	14
2.2	<b>Eine erfahrungsgelenkte Ressourcensammlung</b> .....	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
	<i>Literatur</i> .....	17
3	<b>Vom Scheitern und Gelingen einer Partnerschaft</b> .....	19
	<i>Marcel Schär</i>	
3.1	<b>Partnerschaft und Kommunikation</b> .....	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	<b>Partnerschaft und Stressbewältigung</b> .....	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

<b>3.3</b>	<b>Partnerschaft und Entwicklung.....</b>	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
<b>3.4</b>	<b>Partnerschaft und Grundbedürfnisse.....</b>	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
	<b>Literatur.....</b>	47
<b>4</b>	<b>Wirkung und Wirkungsweise von Paartherapie .....</b>	51
	<i>Marcel Schär</i>	
4.1	<b>Wirkt Paartherapie? Ergebnisse der Outcome-Forschung.....</b>	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	<b>Was wirkt in der Paartherapie? Ergebnisse der Prozessforschung.....</b>	54
4.2.1	Spezifische Interventionen oder allgemeine Wirkprinzipien?.....	54
4.2.2	Wirkprinzipien in der Paartherapie .....	54
4.3	<b>Unspezifische Wirkprinzipien.....</b>	55
4.3.1	Therapiebeziehung.....	55
4.3.2	(Problem-)Aktualisierung .....	56
4.4	<b>Ressourcenorientierte Wirkprinzipien .....</b>	57
4.4.1	Hoffnung und Erwartung .....	58
4.4.2	Ressourcenförderung.....	59
4.5	<b>Problembezogene Wirkprozesse .....</b>	60
4.5.1	Klärung .....	60
4.5.2	Problembewältigung .....	62
	<b>Literatur.....</b>	64
<b>II</b>	<b>Praxis der Paartherapie</b>	
<b>5</b>	<b>Praktische Hintergründe .....</b>	69
	<i>Marcel Schär</i>	
5.1	<b>Rahmenbedingungen der Paartherapie .....</b>	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	<b>Therapeutische Allianz .....</b>	73
5.2.1	Affektive Beziehung .....	75

5.2.2	<b>Arbeitsbündnis</b>	77
5.3	<b>Motivation der Paare</b>	78
	<b>Literatur</b>	80
6	<b>Grundstruktur einer Paartherapie</b>	81
	<i>Marcel Schär</i>	
6.1	<b>Erste Therapiephase: Beginn der Therapie</b>	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	<b>Diagnostik: Was sind die Ressourcen und Probleme?</b>	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	<b>Zweite Therapiephase: Problem- und Lösungsgespräche</b>	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	<b>Blockaden und Knackpunkte in der Therapie: Wenn es nicht so läuft wie gewünscht</b>	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	<b>Dritte Therapiephase: Ende der Therapie</b>	103
6.5.1	Abschlussgespräch	103
6.5.2	Therapieevaluation anhand standardisierter Verfahren	104
	<b>Literatur</b>	105
7	<b>Der Paartherapie-Werkzeugkoffer</b>	107
	<i>Marcel Schär</i>	
7.1	<b>Verstehen und Zusammenfassen</b>	110
7.1.1	Zusammenfassen und Paraphrasieren	110
7.1.2	Explizieren	111
7.1.3	Übersetzen	111
7.2	<b>Lösungsorientierte Interventionen</b>	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

<b>7.3</b>	<b>Verhaltensorientierte Interventionen .....</b>	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
<b>7.4</b>	<b>Kognitive Interventionen.....</b>	121
7.4.1	Kognitive Umstrukturierung .....	122
7.4.2	Problemlösetraining.....	123
7.4.3	Konfrontation .....	125
7.4.4	Reframing und Umdeutung.....	126
<b>7.5</b>	<b>Emotionsfokussierte Interventionen .....</b>	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
<b>7.6</b>	<b>Symbolisierende Interventionen .....</b>	137
7.6.1	Paarskulptur .....	137
7.6.2	Externalisieren .....	138
7.6.3	Arbeit mit inneren Teilen.....	140
<b>7.7</b>	<b>Akzeptanz- und toleranzfördernde Interventionen.....</b>	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
<b>7.8</b>	<b>Hausaufgaben .....</b>	144
	<b>Literatur.....</b>	144
<b>8</b>	<b>Hinweise zu spezifischen Themen.....</b>	147
	<i>Marcel Schär</i>	
<b>8.1</b>	<b>Untreue und Partnerschaft .....</b>	148
8.1.1	Paartherapie mit aktueller Außenbeziehung .....	148
8.1.2	Paartherapie nach der Affäre.....	149
8.1.3	Weiterführende Literatur .....	150
<b>8.2</b>	<b>Gewalt und Partnerschaft .....</b>	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
<b>8.3</b>	<b>Sexualität und Partnerschaft .....</b>	153
8.3.1	Selbstaufrechterhaltung von Lustlosigkeit und sexueller Abstinenz in der Partnerschaft.....	153
8.3.2	Weiterführende Literatur .....	154
	<b>Literatur.....</b>	154

### **III Rückblick**

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

### **Serviceteil**

<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>166</b>
-----------------------------------	------------