

Partnerschaftsprobleme?

Ludwig Schindler
Kurt Hahlweg
Dirk Revenstorf

Partnerschafts- probleme?

So gelingt Ihre Beziehung – Handbuch für Paare

4., überarbeitete Auflage

Mit 51 Abbildungen und 1 Tabelle

 Springer

Prof. Dr. Ludwig Schindler

Universität Bamberg
Lehrstuhl Klinische Psychologie
Markusplatz 3
96047 Bamberg

Prof. Dr. Dirk Revenstorf

Universität Tübingen
Akademie der Milton Erickson Gesellschaft
Gartenstr. 18
72074 Tübingen

Prof. Dr. Kurt Hahlweg

TU Braunschweig
Inst. Psychologie
Konstantin-Uhde-Str. 4
38106 Braunschweig

ISBN-13 978-3-642-29008-4

ISBN 978-3-642-29009-1 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-642-29009-1

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

SpringerMedizin

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 1980, 1999, 2007, 2013

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Planung: Monika Radecki, Heidelberg
Projektmanagement: Sigrid Janke, Heidelberg
Lektorat: Kirsten Pfeiffer, Delft
Projektkoordination: Barbara Karg, Heidelberg
Umschlaggestaltung: deblik, Berlin
Fotonachweis Umschlag: © Jan Will / fotolia.com
Fotonachweis Umschlag: deblik, Berlin
Herstellung: TypoStudio Tobias Schaedla, Heidelberg

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
www.springer.com

Vorwort zur 4. Auflage

Wir freuen uns sehr, dass unser Buch so nachhaltig eine positive Resonanz erfährt, denn der vorliegende Ratgeber kann mittlerweile auf eine Entwicklungsgeschichte von über 30 Jahren zurückblicken. Die allererste Fassung entstand im Rahmen eines breit angelegten Forschungsvorhabens am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München, in dem wir über viele Jahre hinweg Untersuchungen zu Ehe und Partnerschaft durchgeführt haben. In diesem Kontext wurde die Urversion des Programms geschrieben. Es war als therapiebegleitender Text für all die Paare gedacht, die damals in unserem Projekt an einer Behandlung teilgenommen hatten. Im Jahr 1980 erschien das »Handbuch für Paare« erstmals in Buchform. 1999 und 2007 haben wir es dann nach dem jeweiligen Stand der Forschung vollständig überarbeitet und aktualisiert. Mittlerweile haben sich viele Tausend Paare mit diesem Buch beschäftigt.

Vor diesem Hintergrund haben wir uns nun zu der jetzigen Neuauflage mit völlig überarbeitetem Erscheinungsbild entschieden. Wir wollen mit diesem Buch nach wie vor in verständlicher Form über die Gesetzmäßigkeiten partnerschaftlicher Interaktion informieren und die sich daraus ergebenden Konsequenzen für die Gestaltung einer Beziehung vermitteln. Das heißt: wir versuchen Antworten zu geben auf die Fragen:

- Worauf kommt es an, damit Beziehung gelingt?
- Was sind die Gefahren und Fallstricke, vor denen man sich hüten muss?
- Und falls die Beziehung bereits in die Krise geraten ist, wie kann man sich daraus wieder befreien?

Das Buch soll interessierten Paaren als Anregung und Gesprächsgrundlage dienen. Wer seine Beziehung verbessern möchte oder bemüht ist eine Krise selbständig zu bewältigen, sucht häufig nach geeigneten Hilfsmitteln. Das vorliegende Programm möchte eine entsprechende Anleitung bieten. In problematischen Fällen wird es therapeutische Unterstützung allerdings nicht ersetzen können.

Im Rahmen einer Paartherapie kann das Buch als therapiebegleitender Text eingesetzt werden. Da die Paare die einzelnen Kapitel zwischen den Therapiestunden zu Hause selbständig erarbeiten, wird in den Sitzungen mehr Raum für weitergehende therapeutische Interventionen geschaffen. Die Anleitungen und Übungen fördern außerdem die Implementierung des neuen Verhaltens im täglichen Miteinander.

Wir wissen heute mehr denn je, welche Bedeutung eine zufriedenstellende Partnerschaft für die psychische Stabilität und die Lebensfreude für jeden von uns hat. Die Beschaffenheit der partnerschaftlichen Beziehung übt einen direkten Einfluss auf alle anderen Lebensbereiche aus und spielt damit auch bei der Entstehung von seelischen Problemen eine zentrale Rolle.

Die persönliche Lerngeschichte, das individuelle Beziehungskonzept und die spezifische Interaktionsstruktur des einzelnen Paares führen alles in allem zu einer Komplexität, die den Bereich Partnerschaft zu einem der schwierigsten Interventionsbereiche werden lässt. Wir hoffen, dass dieses Programm weiterhin einen Beitrag zur Bewältigung

dieser Komplexität liefern kann, indem es einen Leitfaden für Lehre, Ausbildung und therapeutische Praxis, vor allem aber auch zur Selbsthilfe bereitstellt.

Bamberg, Braunschweig, Tübingen, im Herbst 2012
Ludwig Schindler, Kurt Hahlweg, Dirk Revenstorf

Die Autoren

■ Prof. Dr. Ludwig Schindler

Studium der Psychologie an der Ludwig Maximilians Universität München; 12 Jahre Mitarbeiter am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München; Forschungsschwerpunkte: Therapieentwicklung für verschiedene zentrale Interventionsbereiche, v. a. Ehe und Partnerschaft, sowie Weiterentwicklung der therapeutischen Gesprächsführung. 1988 habilitiert an der Universität Bamberg; ab 1998 außerplanmäßiger Professor an der Universität Bamberg. Seit 1989 psychotherapeutische Lehrpraxis, München. Neben Forschung und Lehre Supervisor und Prüfer in Fort- und Weiterbildung.

Universität Bamberg
Lehrstuhl Klinische Psychologie
Markusplatz 3
D – 96047 Bamberg
schindler.ludwig@googlemail.com

■ Prof. Dr. Kurt Hahlweg

Psychologischer Psychotherapeut; geb. 1947; Studium der Psychologie an der Universität Hamburg, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München; seit 1988 Professor für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik an der Technischen Universität Braunschweig. Deutscher Psychologie-Preis 2008. Forschungsschwerpunkte: Ehe- und Familientherapie; Prävention von Beziehungsstörungen und kindlichen Verhaltensstörungen (EPL: Ehevorbereitung; Ein Partnerschaftliches Lernprogramm)

Technische Universität Braunschweig, Institut für Psychologie
Abteilung für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik
Humboldtstr. 33
D – 38106 Braunschweig
k.hahlweg@tu-braunschweig.de

■ Prof. Dr. Dirk Revenstorf

Professor für klinische Psychologie, Universität Tübingen; Approbierter Psychotherapeut; spezialisiert auf Hypnotherapie und Paartherapie; Ausbildung in Gestalt- Hypno- und Körpertherapie sowie Verhaltenstherapie; 1984–2009 Vorstand der Erickson Gesellschaft Klinische Hypnose; ehemals Mitglied der Landes- und Bundes-Psychotherapeutenkammer; Gründungsmitglied der Deutsch-Chinesischen Akademie für Psychotherapie.

Zahlreiche wissenschaftliche Publikationen; Jean-Piaget-Award der Internationalen Gesellschaft für Hypnose; Preis der Milton Erickson Gesellschaft, Forschungspreis der American Association of Bodypsychotherapie.

<http://www.meg-tuebingen.de>, www.paartherapie-akademie.de
Universität Tübingen, Psychologisches Institut
Akademie der Milton Erickson Gesellschaft
Gartenstraße 18
D – 72024 Tübingen
revenstorf@uni-tuebingen.de

Inhaltsverzeichnis

1 Was Sie vorab wissen sollten	1	6.3 Änderungswünsche spezifizieren	74
2 Liebe und Bindung	3	6.4 Aushandeln einer Lösung	75
2.1 Die Wechselwirkung von Liebe und Bindung	4	6.5 Übungsteil	78
2.2 Das Beziehungskonto	6	7 Absprachen: Wie setzen wir es um? ...	87
2.3 Das Beziehungskonzept	7	7.1 Voraussetzungen für eine erfolgreiche Umsetzung	88
2.4 Die Entstehung von Krisen	7	7.2 Hilfsmittel für die Umsetzung	91
2.5 Der »Zwangsprozess« in der Krise	9	7.3 Übungsteil	96
2.6 Wege aus der Krise	10	8 Streit minimieren	105
2.7 Übungsteil	13	8.1 Vorher Abwägen	108
3 Geben und Nehmen	19	8.2 Der Einstieg ist wichtig	109
3.1 Die Gesetzmäßigkeit der Reziprozität	20	8.3 Im Notfall abbrechen	110
3.2 Ursachen für eine Verschlechterung der Beziehung	21	8.4 Versöhnen, aber wie?	110
3.3 Der Zwangsprozess und seine Folgen	24	8.5 Übungsteil	114
3.4 Die Unterbrechung des Zwangsprozesses	27	9 Hegen und Pflegen	121
3.5 Übungsteil	29	9.1 Akzeptanz erhalten	122
4 Kommunikation I: Wie sage ich es?	35	9.2 Veränderte Lebensumstände berücksichtigen	123
4.1 Unterschiedliche Formen der Gesprächsführung	36	9.3 Hinderliche Einstellungen erkennen	124
4.2 Merkmale gelungener Kommunikation ...	38	9.4 Aktiv umdenken	127
4.3 Der Zusammenhang zwischen Gefühl und Verhalten	41	9.5 Beziehung pflegen	129
4.4 Wege, Gefühle direkt auszudrücken	43	9.6 Die »10 Gebote« zur Beziehungspflege ...	129
4.5 Verwöhnungstage	45	10 Antworten und Beispiele zu den Übungsblättern	131
4.6 Übungsteil	46	Literatur	145
5 Kommunikation II: Wie nehme ich es auf?	53	Stichwortverzeichnis	147
5.1 Merkmale eines guten Zuhörers	55		
5.2 Kritische Gesprächsverläufe entschärfen ..	59		
5.3 Übungsteil	61		
6 Das Konfliktgespräch: Wie lösen wir es?	69		
6.1 Die Problemansprache	71		
6.2 Eigene Bedürfnisse formulieren	73		