

So gelingt Ihre Beziehung
Handbuch für Paare

Partnerschafts- probleme?

Schindler · Hahlweg · Revenstorf



 Springer

So gelingt Ihre Beziehung
Handbuch für Paare

Partnerschafts- probleme?

Schindler · Hahlweg · Revenstorf



Springer

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		

Was Sie vorab wissen sollten

Lernprogramm für Paare

Das vorliegende Programm soll Paaren dabei helfen, ihre Beziehung zufriedenstellender zu gestalten. Es enthält Informationen, Anleitungen und Übungen.

Der einzelne Leser kann selbstverständlich auch für sich alleine von der Lektüre profitieren, am besten arbeiten Sie dieses Buch jedoch mit ihrem Partner gemeinsam durch. Es ist nämlich insbesondere als Lernprogramm für Paare gedacht.

Der Text jedes Kapitels ist in einzelne Abschnitte gegliedert. Setzen Sie sich am besten gemütlich zusammen und lesen sich die Abschnitte abwechselnd laut vor. So können Sie zu zweit gleichzeitig an dem Buch arbeiten. Dies mag Sie im ersten Moment vermutlich ein wenig befremden, aber Sie werden bald feststellen, wie gut Sie dabei miteinander ins Reden kommen.

Für ein Kapitel benötigen Sie etwa eine Stunde. Nehmen Sie sich ein Kapitel pro Woche vor und vereinbaren Sie rechtzeitig den Tag, an dem weitergelesen werden soll.

Jedes Kapitel besteht aus einem Textteil und einem Übungsteil. Der Textteil vermittelt Ihnen Wissen und Handlungsanleitungen, die im Übungsteil vertieft bzw. in »Hausaufgaben« umgesetzt werden sollen. Die Übungen sollen Ihnen dabei helfen, selbst auszuprobieren, was Sie gelesen haben.

Jedes Kapitel baut auf dem vorhergehenden auf. Lesen Sie die Kapitel deshalb am besten der Reihe nach und lassen Sie keines aus.

Für den Fall, dass Sie zu dem einen oder anderen Aspekt mehr lesen möchten, finden Sie in jedem Kapitel einen Buchtipp zu weiterführender Literatur.

Liebe und Bindung

- 2.1 Die Wechselwirkung von Liebe und Bindung – 4
- 2.2 Das Beziehungskonto – 6
- 2.3 Das Beziehungskonzept – 7
- 2.4 Die Entstehung von Krisen – 7
- 2.5 Der »Zwangsprozess« in der Krise – 9
- 2.6 Wege aus der Krise – 10
- 2.7 Übungsteil – 13

Zuneigung und Liebe

2

Was tun, wenn die Liebe stirbt? Es geht nicht mehr miteinander, aber auch nicht ohne einander.

Zuneigung und Liebe sind Gefühle, die zu Beginn der meisten Beziehungen wie von selbst da sind. Ratlosigkeit und Verzweiflung machen sich breit, wenn man feststellen muss, dass diese Gefühle im Begriff sind zu verblassen.

Viele Menschen glauben, die Liebe sei etwas, das ganz einfach vorhanden ist oder eben nicht. Doch Liebe ist nichts Abstraktes, das von sich aus gegeben ist; vielmehr sind Liebesgefühle direkt davon abhängig, wie zwei Menschen miteinander umgehen, d. h. wie jeder einzelne Partner sich in die Beziehung einbringt.

In vielen Büchern und Ratgebern werden Schwierigkeiten in der Partnerschaft leider oft zu negativ angegangen, d. h. man begibt sich auf die Suche nach den tieferen Ursachen für Beziehungsprobleme, konstatiert unüberbrückbare Unterschiede zwischen Männern und Frauen oder beschäftigt sich mit »Streit-Kultur«, anstatt dabei zu helfen, Streit zu mindern.

Zufriedene Partnerschaft

Das vorliegende Buch bietet Ihnen einen optimistischen Ansatz. Wir wollen Ihnen zeigen, was eine zufriedene Partnerschaft ausmacht, wo Gefahren lauern und wie man sie umgehen kann. Wir stellen Ihnen erprobte Methoden vor, wie sich eine Beziehung aus der Krise führen lässt und wie man eine funktionierende Partnerschaft noch verbessern kann.

Dieses Konzept, das sich seit 30 Jahren bei der Arbeit mit vielen Paaren in Deutschland wie in anderen Ländern bewährt hat, macht deutlich, wie Zufriedenheit und Glück in einer Zweierbeziehung aus dem konkreten Verhalten der beiden Partner erklärt werden kann und wie durch eine gezielte Veränderung in kleinen Schritten die positiven Gefühle in der Beziehung wieder wachsen können.

Wir möchten Sie in diesem Kapitel zunächst mit einigen grundlegenden Gesetzmäßigkeiten vertraut machen, die für das spätere Vorgehen wichtig sind.

2.1 Die Wechselwirkung von Liebe und Bindung

Die Menschen kommen mit der Sehnsucht nach Bindung auf die Welt. Jeder wünscht sich einen Partner, der »ideal« zu ihm passt, von dem er in jeder Hinsicht begeistert ist und der möglichst nur für ihn da ist.

Der Wunsch nach Bindung

Dieser Wunsch nach Bindung ist ein zentraler Bestandteil unseres Seelenlebens. Alle Umfragen zeigen, dass nach wie vor für die meisten Menschen das erfüllte Zusammenleben mit einem festen Partner die wichtigste Voraussetzung für ein gelungenes Leben ist.

Die Hoffnung, in einer festen Partnerschaft Geborgenheit, Wertschätzung und Zärtlichkeit zu erleben, ist universell, d. h. sie wird von

allen Menschen geteilt. Geht sie in Erfüllung, so ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für die eigene Zufriedenheit und psychische Stabilität gegeben.

Ist eine solche Bindung gefährdet, so stellt dies eine der größten Quellen für persönliche Verunsicherung dar. Und wenn sie gar zerbricht, so bedeutet dies fast immer eine massive persönliche Krise für die Betroffenen, begleitet von depressiven Einbrüchen, Angstzuständen und dem Verlust an Lebensperspektive.

Diese vitale Bedeutung von Bindung und die mit ihr verbundenen intensiven Gefühle werden in der Psychologie damit erklärt, dass es sich um eine instinktive Anlage beim Menschen handelt, die im Lauf der Evolution entstanden ist. Bindung stellt einen Überlebensmechanismus dar, der zunächst das sichere Aufwachen des Kindes sowie später wieder den Zusammenhalt eines Paares gewährleisten soll.

Nähe zu einem Menschen herzustellen, mit dem man die Anforderungen des Lebens besser meistern kann, hat die biologische Funktion von Schutz. Bindung hat somit evolutionäre Wurzeln und soll das Überleben sichern. Dadurch wird verständlich, warum die Reaktionen so mächtig sind, wenn der Verlust einer Bindungsperson droht.

Wir verlieben uns in jemanden, der alle Anzeichen dafür zeigt, dass er genau die persönlichen Eigenschaften besitzt, nach denen wir uns sehnen. Dies bezieht sich sowohl auf die körperliche Attraktion als auch auf Persönlichkeitszüge, die wir zu erkennen glauben.

➤ **Liebe ist eine schöne Erfindung der Natur, um Bindung zwischen zwei Menschen entstehen zu lassen. Sich verlieben bedeutet Bindung herstellen; Liebe bedeutet Bindung erhalten.**

Es besteht also eine Wechselwirkung: Liebe führt zu Bindung – Bindung erhält die Liebe (zumindest das Potential dafür).

Je länger ein Paar zusammen ist, desto stärker wird die Bindung – auch wenn die Intensität der Liebesgefühle Schwankungen unterliegt. Die so entstandene Bindung wird oft sträflicherweise »Gewohnheit« genannt – sie beinhaltet jedoch weitaus mehr. Dies müssen alle Paare leidvoll erfahren, wenn Trennung droht. Denn der andere ist zu einem Teil der eigenen Lebensgeschichte und damit des Selbstbildes geworden.

Wie stark die Gefühle von Nähe, Geborgenheit und Zuneigung zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Beziehung ausgeprägt sind, ist abhängig von den Verhaltensweisen, die erwartet bzw. vom Partner gezeigt werden. Die Summe der erwünschten oder nicht erwünschten Verhaltensweisen bestimmt die Zufriedenheit mit der Beziehung.

Betrachten wir als Beispiel ein Paar, das sich gerade kennengelernt hat und sehr verliebt ist.

»Gewohnheit«

Beispiel

Hans und Helga sind seit einem halben Jahr zusammen. Sie fanden sich auf Anhieb sympathisch und kamen recht schnell zusammen. Jetzt haben sie eine feste Beziehung. Helga hat eine eigene Wohnung, Hans lebt noch bei seinen Eltern; beide sind berufstätig und sehen sich fast jeden Tag. Sie fühlen sich wohl im Kreis ihrer Freunde, treiben beide gerne Sport und gehen häufig aus.

Schauen wir uns näher an, was die beiden tun, wenn sie zusammen sind:

- Sie erzählen einander von ihrem bisherigen Leben.
- Sie versuchen, den anderen in ihr eigenes Leben mit einzubeziehen: sie interessieren sich für die Freunde und Eltern des anderen, sie berichten einander von ihrem Berufsleben und sprechen über ihre jeweiligen Zukunftspläne.
- Sie versuchen, gemeinsame Aktivitäten zu entwickeln und sich gemeinsame Erlebnisse zu schaffen.
- Sie sind zärtlich zueinander und sprechen offen darüber, was sie am anderen gut finden und was sie sich wünschen.
- Gleichzeitig achten beide sorgsam darauf, dass keine Missstimmung entsteht

Alles, was wir aufgezählt haben, sind konkrete Verhaltensweisen mit dem gemeinsamen Merkmal, dass sie Bestätigung und Wertschätzung für den anderen darstellen. Beide Partner zeigen dieses Verhalten wechselseitig. Auf diese Weise entsteht eine zufriedene und zärtliche Atmosphäre in ihrer Partnerschaft.

2.2 Das Beziehungskonto

Wissenschaftler haben für diesen Zusammenhang zwischen dem Umgang eines Paares und der Zufriedenheit mit der Beziehung das Modell des »Beziehungskontos« entwickelt.

Beziehungskonto

Wie bei einem richtigen Bankkonto verändert sich der Stand des Beziehungskontos ständig, je nachdem, ob etwas eingezahlt oder abgeboben wird. Eine Einzahlung auf das Beziehungskonto kann von einer kleinen Aufmerksamkeit bis zu einer tiefgreifenden Liebesbezeugung reichen. Ebenso kann eine Abhebung geringfügig sein, wie etwa eine kleine Verärgerung, oder gewaltig und folgenschwer, wie persönliche Angriffe bei einer erbitterten Auseinandersetzung.

Wie Hans und Helga verfügen die meisten Paare am Anfang ihrer Beziehung über ein beachtliches Guthaben, weil sie sehr liebevoll und behutsam miteinander umgehen.