

Paartherapie: Liebe und persönliches Wachstum

Implizite Beziehungsverträge
und ihre Revision

Dirk Revenstorf
Universität Tübingen

EAPT

Liebe ist die einzige Alchemie
die alles in Gold verwandelt
sie ist der einzige Zauber
gegen den Tod, das Altern
und die Langeweile.

Anais Nin

EAPT

Khalil Gibran über Liebe

Der erste lange Blick des Verliebten ist wie der Samen, den Gott in den Acker des Herzens legt und uns spüren lässt, dass das Leben mehr ist als Verwirrtheit des Geistes und Traurigkeit des Gemüts.

Der erste Kuss ist wie die Blume, die aus dem Samen ans Licht sprießt und deren berauschte Schönheit unser Inneres mit Glück überflutet.

Und der erste Sex ist die Gewissheit, dass es etwas gibt, was größer ist als jede Angst in uns.

Und die Liebe ist die Gnade, die das Leben mit Sinn erfüllt.

EAPT

Die vier apokalyptischen Reiter

(Gottman, 1996)

Verachtung

Verletzung

Verleugnung

Rückzug

EAPT

Aspekte der Paartherapie

| Handhabung des Paargespraches (Raum herstellen) | Kommunikation | Analyse der Beziehungsstruktur | Aufdecken des unbewussten Erlebens | Entwicklung der Liebesfähigkeit |
|---|---------------|--------------------------------|------------------------------------|--|
| | A | B | C | D |
| Typische Themen: | | | | |
| Resonanz, Ressourcen Sexualität Distanz und Nähe Macht und Kontrolle | | | | Untreue-Eifersucht Kinder und Familien Trennungsgedanken Bewusstseins-Entwicklung |
| EAPT | | | | |

Handhabung des Paargespraches

- Auftragsklärung
- Wertesystem & Haltung des Therapeuten
- Gesprächslenkung (Aktives Steuern)
- Empathie, Provokation & Humor
- Verhandeln und Problemlösung
- Allparteilichkeit & Balance
- Einzel- & Paarsitzungen
- Transfer in den Alltag, Hausaufgaben
- Ablauf der Paartherapie

EAPT

Kommunikation

- Kommunikationsregeln
- Sich selbst verstehen & mitteilen
- Den anderen verstehen
- Zwei Welten erkennen
- Abwehrfreie Momente
- Nonverbaler Ausdruck
- Sonden

EAPT

Aufdecken des unbewussten Erlebens

- Achtsamkeit
- Experimentelles Vorgehen
- Aufsuchen verletzlicher Anteile
- Körper und Erleben
- Formative Erfahrungen und deren Revision
- Regression in die Ursprungsfamilie

EAPT

Analyse der Beziehungsstruktur

- Teilemodell (Wieviele bin ich?)
- Beschützer & Beschütztes
- Wechselwirkungs-Zyklus
- Partnerwahl, Attraktion und Konfliktpotential
- Beziehungs-Verträge & Kollusion
- Delegation & Rettungswunsch

EAPT

Entwicklung der Liebesfähigkeit

- Entwicklung der Liebesbeziehung
- Sehen und Mitgefühl
- Berühren & berührt werden
- Autonomie & Bezogenheit
- Bewusstseinsstufen
- Fürsorge & Selbstfürsorge
- Emergenz

EAPT

Intervention

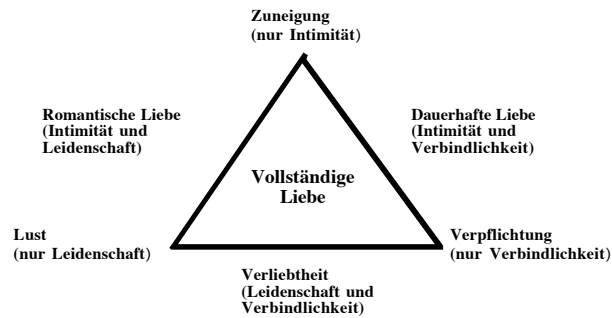
- Gelenker Dialog
- Achtsamkeit
 - Verlangsamung
 - Nach innen schauen
 - Beobachten und berichten
- Evokative Sätze (Ansprüche, Abwehr, Sonden u.a.)
- Erlebnis-orientiertes Vorgehen (Körper Interventionen)
- Handlungsorientierte Gesprächsführung
- Trancen
 - Ressourcen (Resonanzerfahrung)
 - Regression
 - Progression (Lösungsvision, Trennung?)
- Biografische Dimension (Beziehungsverträge)
- Selbstdialog (Selbstberuhigung / Validierung)
- Wechselwirkungsacht
- Vier Fenster
 - Selbstregulation
 - Selbstführung
 - Selbstausdruck
 - Empathischer Ausdruck
- ~~Hausaufgaben~~

EAPT

Entwicklung der Liebesfähigkeit

EAPT

Trianguläres Modell der vollständigen Liebe (nach Sternberg, 1988)



EAPT

Sechs Liebes-Stile

(Lee, 1988)

- *Eros*:
 - auf der romantischen Suche nach dem idealen Partner
- *Mania*:
 - die besitzergreifende, eifersüchtige Liebe
- *Ludus*:
 - spielerisch, auf Genuss und Abwechslung bedacht
- *Pragma*:
 - an Vorteilen und der Bequemlichkeit orientierte Liebe
- *Storge*:
 - der Partner ist der beste Freund
- *Agape*:
 - die selbstlose Hingabe an den geliebten Menschen

EAPT

Vermeidung der Enttäuschung

- **Liebesstil:**

- *Eros*: Romantik
- *Mania*: Kontrolle
- *Ludus*: Lust & Leichtigkeit
- *Pragma*: Sicherheit
- *Storge*: Freundschaft
- *Agape*: Hingabe an den anderen

- **Ängste:**

- *Eros*: narzisstische Kränkung
- *Mania*: Verlustangst
- *Ludus*: Bindungsangst
- *Pragma*: Risikoangst
- *Storge*: Verletzlichkeit
- *Agape*: Abhängigkeit

EAPT

Paartherapie

Untreue und Eifersucht

EAPT

Treue

- | Vorteile | Vermeidung von |
|---|----------------------------|
| • Körperliche Unversehrtheit | <i>Krankheit</i> |
| • Soziale Unversehrtheit | <i>Demütigung</i> |
| • Gesellschaftliche Stabilität | <i>Verlust</i> |
| • Geborgenheit | <i>Verletzbarkeit</i> |
| • Gemeinsames Projekt | <i>Kränkung</i> |
| • Identität | <i>Verunsicherung</i> |
| • Ablenkung von Sinnlosigkeit&Einsamkeit | <i>Existenzielle Angst</i> |

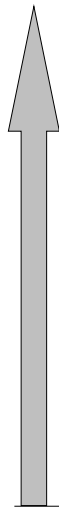
EAPT

Untreue

- Aufbruch zu neuem Lebensgefühl
- Wollust und Ausbruch aus Vernunft & Anstand
- Sprungbrett aus der alten Beziehung
- Rechtsfreier Raum: Erotik ohne Konsequenzen
- Selbstwert-Bestätigung

EAPT

Entwicklungsstufen der Liebesfähigkeit



Transpersonal: In Liebe mit Umfassendem verbunden

Integral: Ich bin für Dich da und bleibe bei mir

Plural: Ich bin für Dich da

***Individualistisch:* Ich & Du, wir sind zwei**

Kollektiv: Segen der Gemeinschaft (Hochzeit)

Opportunistisch: Du sollst für mich da sein

Magisch: Füreinander bestimmt (Ring)

Symbiotische: Extase: ich & Du sind eins

EAPT

Eifersucht

- Gründe
- Immer berechtigt
- Unversehrtheit
- Angst vor Zerfall
- Projizierte Untreue
- Mangel an Selbstwert
- Besitzanspruch
- Kontrollbedürfnis
- Bearbeitung
- Regeln einführen (Gesundheit, Familie, Ansehen)
- Eventuell individuell bearbeiten
- Beziehungskontrakt revidieren

EAPT

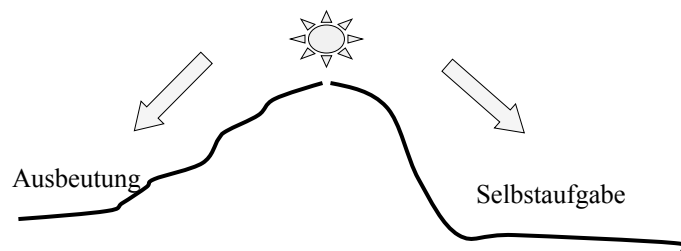
Umgang mit Eifersucht

- Allgemeine Strategien:
- Neutralität wahren
- Entkatastrophisieren (Prävalenz 75/90% bei F/M)
- Wofür ist das ein Signal
- Würdigen: besonders sensibel
- Was bedeutet die Untreue für den Eifersüchtigen?
- Was hält die Beziehung trotzdem zusammen?
- Was bedeutet die Untreue für den Untreuen?

EAPT

Entropie-Begrenzung

Labiles Gleichgewicht

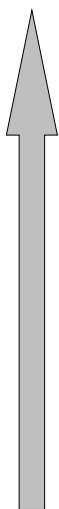


EAPT

Entwicklung

EAPT

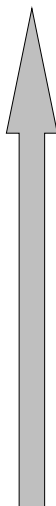
Bewusstseins-Entwicklung & Sozialform (nach Wilber)



| | |
|------------------------------|------------------|
| transpersonal | |
| integral | |
| humanistisch-plural | (Globalisierung) |
| rational-individualistisch | (Demokratie) |
| mythisch-konformistisch | (Oligarchie) |
| egozentrisch-opportunistisch | (Clan) |
| magisch-impulsiv | (Horden) |
| archaisch-instinktiv | |

EAPT

Bewusstseinsstufen und Selbstkonzept



| | |
|----------------------|----------------------|
| <i>Transpersonal</i> | <i>Dezentrierung</i> |
| <i>Integral</i> | <i>Verantwortung</i> |
| <i>Plural</i> | <i>Empathie</i> |
| Rational | Abgrenzung |
| Mythisch | Gemeinschaft |
| Opportunistisch | Überlegenheit |
| Magisch | Naturverbundenheit |
| Instinktiv | Symbiose |

EAPT

Seminar: Paartherapie : Literatur

- Amand, M.(1995) Tantra die Kunst der sexuellen Ekstase. München: Goldmann TB
 Arentewicz, G. & Schmidt, G. (1980). Sexuell gestörte Beziehungen. Berlin: Springer
 Bach, G.R. & Wyden, P. (1968) The intimate enemy. How to fight fair in love and marriage. New York: Avon
 Bader, E. & Pearson P.T. (1988). In quest of the mythical mate. New York: Brunner/Mazel
 Barbach, L.G. (1982). For Yourself: Die Erfüllung weiblicher Sexualität. Frankfurt/M.: Ullstein.
 Bataille, G (1994). Die Erotik. München: Mathes & Seitz
 Bierhoff, HW (1997) Twenty years of research on love. German Journal of Psychology. 15, 95-117
 Bischof, N (1995) Das Rätsel Ödipus. München: Piper
 Bornemann, E. (1968) Lexikon der Liebe. München: Paul List Verlag
 Bowlby, J. (1975) Bindung. Eine Analyse der Mutter Kind-Beziehung. München: Kindler
 Comfort, A. (1992) New Joy of Sex. München: Ullstein
 Feldmann, L.B. (1976). Depression and marital interaction. Family Process, 15, 389-395.
 Gimbutas, M. (1996) Die Zivilisation der Göttin. München: 2001
 Gottman, J.M. (1988). Laß uns einfach glücklich sein. München: Heyne Sachbuch 575
 Hafner, R.J. (1977). The husbands of agoraphobic women. British Journal of Psychiatry, 30, 233-239.
 Jacobson, N. & Gurman, A.S. (1986) Clinical Handbook of marital therapy. New York: Guilford Press.
 Johnson SM& Greenberg LS Emotionally focused couples therapy. J. Marital & Family Therapy, 11, 313-317, 1985
 Kaplan, H.S. (1981). Hemmungen der Lust. Neue Konzepte der Sexualtherapie. Stuttgart: Thieme.
 Kelley, H.H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J.H. et al. (Eds.). (1983). Close relationships. New York.
 Ladass, A.K., Whipple, B. & Perry, J.D. (1983). Der G-Punkt. München: Pfeiffer.
 Lee, JA (1973) The Colors of Love. Toronto: New Press
 Madanes, C. (1982). Strategic Family Therapy. San Francisco: Jossey-Bass.
 Mead, M. (1991) Mann und Weib. Frankfurt/M.: Ullstein Sachbuch 24835
 Möller, M. (1988) Die Wahrheit beginnt zu zweit. Hamburg: Rowohlt
 Möller, M. (1996) Liebe ist ein Kind der Freiheit. Hamburg: Rowohlt
 Paget, L. (2001) Der perfekte Liebhaber, Liebhaberin. Mosaik
 Reiter, L. (1985). Gestörte Paarbeziehungen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
 Sager, C.J. (1976). Marriage contracts and couple therapy. New York: Brunner & Mazel.
 Schindler, L., Hahlweg, K., Revenstorf, D. (1980). Partnerschaftsprobleme: Berlin: Springer.
 Schmarck, D. (1997) Passionate love. N.Y.: Holt
 Sternberg, R.J. & Barnes, M.L. (Hrsg.) (1988) The Psychology of Love. London: Yale University Press
 Willi, J. (1975). Die Zweierbeziehung. Reinbek: Rowohlt.
 Willi, J. (1993). Was hält Paare zusammen. Hamburg: Rowohlt Sachbuch 9394
 Zilbergeld, B. (1968). Mänliche Sexualität. Tübingen: DGVT.
 Zimmer, D. (1985). Sexualität und Partnerschaft. München: Urban & Schwarzenberg.

EAPT