

Ludwig Schindler · Kurt Hahlweg
Dirk Revenstorf

Partnerschafts- probleme?

So gelingt Ihre Beziehung –
Handbuch für Paare



RATGEBER

 Springer

Partnerschaftsprobleme?

Ludwig Schindler
Kurt Hahlweg
Dirk Revenstorf

Partnerschafts- probleme?

So gelingt Ihre Beziehung – Handbuch für Paare
6., korrigierte Auflage

Ludwig Schindler
Praxis für Psychotherapie und Coaching
München, Deutschland

Kurt Hahlweg
Institut für Psychologie
Technische Universität Braunschweig
Berlin, Deutschland

Dirk Revenstorf
Psychologisches Institut
Universität Tübingen
Tübingen, Baden-Württemberg
Deutschland

ISBN 978-3-662-60335-2 ISBN 978-3-662-60336-9 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-60336-9>

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

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 1980, 1999, 2007, 2013, 2017, 2020
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: © [anatskwong/stock.adobe.com](https://www.anatskwong.com)

Planung: Monika Radecki
Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort zur 6. Auflage

Mittlerweile kann der vorliegende Ratgeber auf eine stolze Entwicklungsgeschichte von 40 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 sozusagen 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, 2007, 2012 und 2017 haben wir es dann nach dem jeweiligen Stand der Forschung vollständig überarbeitet und aktualisiert. Im Lauf dieser langen Zeit haben sich erfreulicherweise viele Tausend Paare mit diesem Buch beschäftigt und die Nachfrage ist weiterhin sehr groß, auch wenn heute durch das Internet neuartige Möglichkeiten zusätzlich zur Verfügung stehen.

Aufgrund der nachhaltigen Akzeptanz haben wir uns zu einer weiteren Neuauflage mit völlig überarbeitetem Erscheinungsbild entschieden. Wir wollen mit diesem Buch nach wie vor in verständlicher Form einen Leitfaden bieten, was es zur Gestaltung einer erfüllten Beziehung braucht. Wir versuchen Antworten zu geben auf die Fragen:

- Worauf kommt es an, damit Beziehung gelingt?
- Vor welchen Gefahren und Fallstricken muss man sich hüten?
- Und falls die Beziehung in eine Krise geraten ist: Wie kann man sich daraus wieder befreien?

Es sollen dabei Anregungen gegeben werden für eigene Verhaltensänderungen wie auch für gemeinsame Gespräche. Wir stellen mit diesem Programm zum einen ein bewährtes Vorgehen zur Selbsthilfe bereit – wobei es allerdings in problematischen Fällen eine therapeutische Unterstützung nicht ersetzen kann.

Zum anderen hat sich das Buch als therapiebegleitender Text im Rahmen einer Paartherapie bewährt. Die Paare erarbeiten die einzelnen Kapitel zwischen den Therapiestunden zu Hause selbstständig und dadurch wird in den Sitzungen mehr Raum für weitergehende therapeutische Interventionen geschaffen. Die Anleitungen und Übungen helfen zudem, die neuen Verhaltensmuster im täglichen Miteinander zu etablieren.

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 unser 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.

Ludwig Schindler

Kurt Hahlweg

Dirk Revenstorf

München

Berlin

Tübingen

im Frühjahr 2020

Inhaltsverzeichnis

1	Was Sie vorab wissen sollten	1
2	Liebe und Bindung	3
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
3	Geben und Nehmen	19
3.1	Die Gesetzmäßigkeit der Reziprozität	20
3.2	Ursachen für eine Verschlechterung der Beziehung	21
3.3	Der Zwangsprozess und seine Folgen	24
3.4	Die Unterbrechung des Zwangsprozesses	27
3.5	Übungsteil	29
4	Kommunikation I: Wie sage ich es?	35
4.1	Unterschiedliche Formen der Gesprächsführung	36
4.2	Merkmale gelungener Kommunikation	38
4.3	Der Zusammenhang zwischen Gefühl und Verhalten	41
4.4	Gefühle direkt ausdrücken	43
4.5	Verwöhnungstage	45
4.6	Übungsteil	47
5	Kommunikation II: Wie nehme ich es auf?	55
5.1	Merkmale eines guten Zuhörers	57
5.2	Kritische Gesprächsverläufe entschärfen	61
5.3	Übungsteil	63
6	Das Konfliktgespräch: Wie lösen wir es?	71
6.1	Die Problemansprache	73
6.2	Eigene Bedürfnisse formulieren	75
6.3	Änderungswünsche spezifizieren	76
6.4	Aushandeln einer Lösung	77
6.5	Übungsteil	80
7	Absprachen: Wie setzen wir es um?	89
7.1	Voraussetzungen für eine erfolgreiche Umsetzung	90
7.2	Hilfsmittel für die Umsetzung	93
7.3	Übungsteil	98

8	Streit minimieren	107
8.1	Vorher Abwägen	110
8.2	Der Einstieg ist wichtig	111
8.3	Im Notfall abbrechen	112
8.4	Versöhnen, aber wie?	112
8.5	Übungsteil	116
9	Hegen und Pflegen	123
9.1	Akzeptanz erhalten	124
9.2	Veränderte Lebensumstände berücksichtigen	125
9.3	Hinderliche Einstellungen erkennen	126
9.4	Aktiv umdenken	129
9.5	Beziehung pflegen	130
9.6	Die „10 Gebote“ zur Beziehungspflege	131
10	Antworten und Beispiele zu den Übungsblättern	133
	Serviceteil	
	Literatur	148
	Stichwortverzeichnis	149

Über 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 Systematisierung 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. Mitbegründer von PaarBalance, dem ersten interaktiven Online-Coaching zur Verbesserung der Partnerschaft im deutschsprachigen Raum ► <https://www.paarbalance.de>).

Praxis für Psychotherapie und Coaching

Auenstraße 6

80469 München

E-Mail: schindler.ludwig@googlemail.com

Prof. Dr. Kurt Hahlweg

Psychologischer Psychotherapeut; 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. Niedersachsenprofessor 65+. Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend BMFSFJ. Forschungsschwerpunkte: Ehe- und Familientherapie; Prävention von Beziehungsstörungen und kindlichen Verhaltensstörungen (EPL: Ehevorbereitung: Ein Partnerschaftliches Lernprogramm; Triple P: Positives Erziehungsprogramm für Eltern).

Technische Universität Braunschweig, Institut für Psychologie

Abteilung für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik

Schwäbische Straße 7

10781 Berlin

E-Mail: 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 for Body Psychotherapy; Leiter der Europäischen Akademie für Paartherapie.

► <http://www.meg-tuebingen.de>, ► www.paartherapie-akademie.de

Universität Tübingen, Psychologisches Institut

Akademie der Milton Erickson Gesellschaft

Gartenstraße 18

72024 Tübingen

E-Mail: revenstorf@uni-tuebingen.de



Was Sie vorab wissen sollten