

PSYCHOLOGIE HEUTE

Paartherapie

Wie wirkt sie, wann ist
sie sinnvoll? Die wichtigsten
Antworten zum Thema

Plus: 3
Praxisberichte
von
Therapeuten

Kunst
Warum sie uns
Seelenfrieden bringt

Mensch-Tier-Beziehung
Der Hund als Freund,
die Kuh als Braten

Trauma nach OP
Wann es entsteht,
was davor schützt

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Ein Paar auf dem Rückweg von einer Party. Er sagt: ‚Du denkst, du bist so umwerfend! Hör endlich auf, mit anderen zu flirten.‘ Das ist eine klassische indirekte Gefühlsäußerung“, sagt Kurt Hahlweg. Was wäre dann eine direkte Gefühlsäußerung? „Zum Beispiel: ‚Heute Abend wusste ich schon vor dem Fest: Ich bin unsicher, ich kenne wenig Leute. Und ich hätte mir gewünscht, dass du bei mir bleibst und nicht die ganze Zeit mit anderen redest.‘ Der Unterschied ist, dass ich über mich spreche, über meine Unsicherheit, und die Partnerin die Möglichkeit hat, darauf einzugehen“, so der Psychologe.

Kurt Hahlweg ist emeritierter Professor an der Technischen Universität Braunschweig. Er hat EPL mitentwickelt und über Jahre mit seiner psychologischen Forschung begleitet. EPL steht für „Ein partnerschaftliches Lernprogramm“ und ist ein Kommunikationstraining, das Paare an einem Wochenende absolvieren können. Wichtig ist Kurt Hahlweg, dass es bei dem Programm nicht darum geht, dass Menschen in jedem Fall zusammenbleiben – „Trennung und Scheidung können in vielen Fällen eine ganz hervorragende Einrichtung sein“, sagt er. EPL soll Paaren vielmehr Wege zeigen, wie sie Probleme gemeinsam lösen können, statt irgendwann nur noch augenrollend nebeneinander herzuleben.

Die Kommunikationsregeln, die Paare bei EPL trainieren, sind eher simpel – sie müssen es sein, damit sie in emotional

aufgeladenen Situationen funktionieren: von sich reden, eine konkrete Situation ansprechen, keine harten Gefühlsäußerungen verwenden („Du bist unmöglich!“), sondern weiche („Ich fühle mich übergangen“). Für das Gegenüber gilt: Zuhören (und nicht ins Smartphone gucken) und am Ende zusammenfassen, was der andere gesagt hat; das sogenannte Paraphrasieren, mit dem man signalisiert: Ich habe verstanden (oder eben noch nicht ganz). Der Professor warnt aber auch: „Reden Sie bloß im Alltag nicht so, das ist fürchterlich psychomäßig.“ Die Technik sollte helfen, wenn man bei einem Problem nicht weiterkommt, nicht wenn man über die Einkaufsliste spricht.

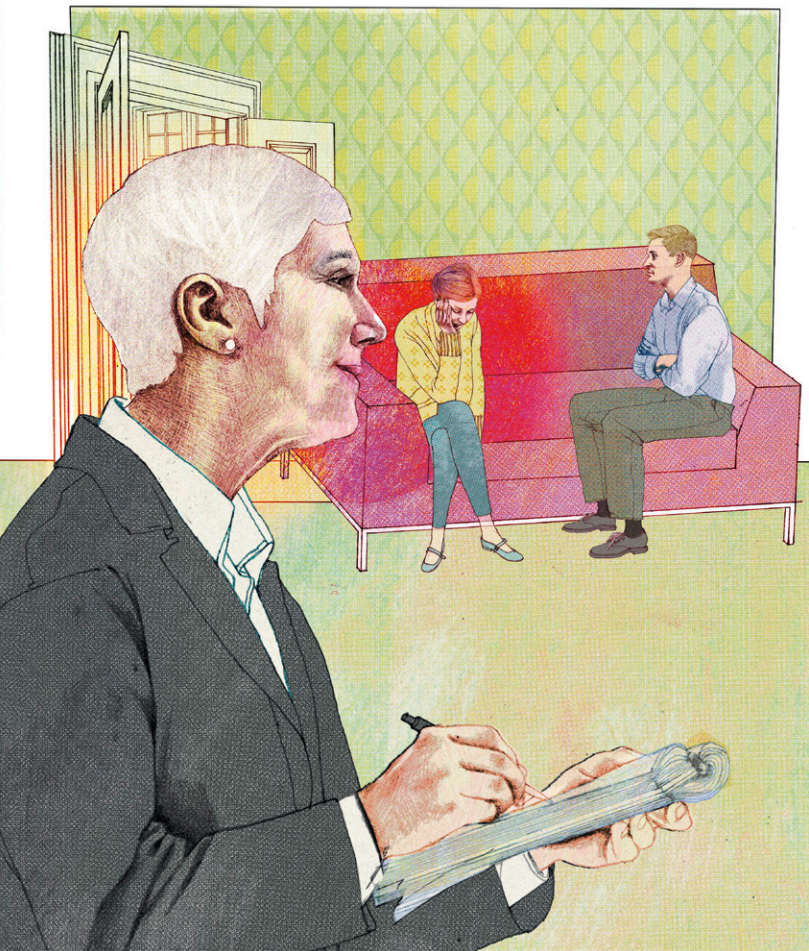
Die Ergebnisse von Hahlwegs Forschung zu EPL sind eindrücklich: In einer von mehreren Studien befragten er und sein Team Paare, die heiraten wollten. Und machten 25 Jahre später eine Follow-up-Befragung mit ihnen: Die EPL-Paare hatten eine Scheidungsrate von 5 Prozent, die Rate der Kontrollgruppe lag bei (den üblichen) 30 Prozent. „Wir reden in den EPL-Kursen kaum darüber, wie Partnerschaft zu führen ist. Wir reden über ganz konkrete Techniken, die unmittelbar klarmachen: Wenn mich etwas stört, das sich nicht ändert, dann muss ich das anders angehen.“ Kurt Hahlweg hat mir in unserem Gespräch noch viele interessante Details über EPL erzählt – unter anderem wie Paare in den Kursen lernen, über Sexualität zu sprechen. Das ganze Interview mit ihm finden Sie online unter psychologie-heute.de/beziehung.

Während EPL eher der Prävention dient, erzählt unsere Autorin Corinna Hartmann in unserer Titelgeschichte, wann eine Paartherapie in verfahrenen Situationen helfen kann – sie hat eine FAQ zu den wichtigsten Fragen rund ums Thema zusammengestellt (Seite 12). Gute Erkenntnisse wünscht wie stets

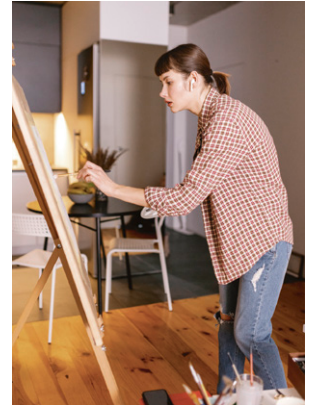
Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Wir kommen an der Inflation nicht vorbei: Ab dieser Ausgabe erhöht sich der Einzelpreis von Psychologie Heute von € 8,20 auf € 8,50, der Preis eines Jahresabos erhöht sich auf € 86,90. Die Preise aller anderen Aboformen finden Sie in unserem Impressum auf Seite 4

Inhalt



Sie weckt Freude, Inspiration, Wohlbefinden, Einsicht – und fördert den Seelenfrieden: Warum Kunst uns so guttut
Seite 24



Eine Operation soll Leben retten, kann aber auch traumatisieren. Was davor schützt
Seite 40



Wohin können wir uns wenden, wenn es in der Beziehung kriselt? Und wie wirksam sind die verschiedenen Angebote? Die wichtigsten Antworten zur Paartherapie
Seite 12

06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und Worte für die Ewigkeit

12 Titelthema: Paartherapie

Wie wirkt sie, wann ist sie sinnvoll? Die wichtigsten Antworten zum Thema

24 Kunst für die Seele

Theater, Musik, Ausstellungen tun uns gut. Wie kommt das?

30 Therapiestunde

Die schlechtgelaunte Patientin und ihre traurige Geschichte

32 Das Aschenputtel unter den Gefühlen

Warum es sich lohnt, Scham nicht zu verdrängen

38 Psychologie nach Zahlen

Na, wie bin ich? Wie wir Selbstbewusstsein tanken

40 Traumatische Lebensrettung

Wenn medizinische Eingriffe einen seelisch verletzen

46 Im Fokus

Psychologin Anna-Lena Zietlow über den Mini-Me-Trend

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Die Reportage

Eine Woche auf einer Station in der Akutpsychiatrie

68 „Wir sitzen einer Verständnis-Illusion auf“

Lernforscher Andreas Gold über digitales und analoges Lesen

72 Das halbe Leben

Ein junger Architekt über den Mangel an Werten in seinem Beruf

74 „Kükenschreddern ist nicht mehr in Ordnung“

Marcel Sebastian erforscht den Wandel der Mensch-Tier-Beziehung

80 Psychologie der Räume

Diesmal: der Co-Working-Space
Crusoe sucht Community

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

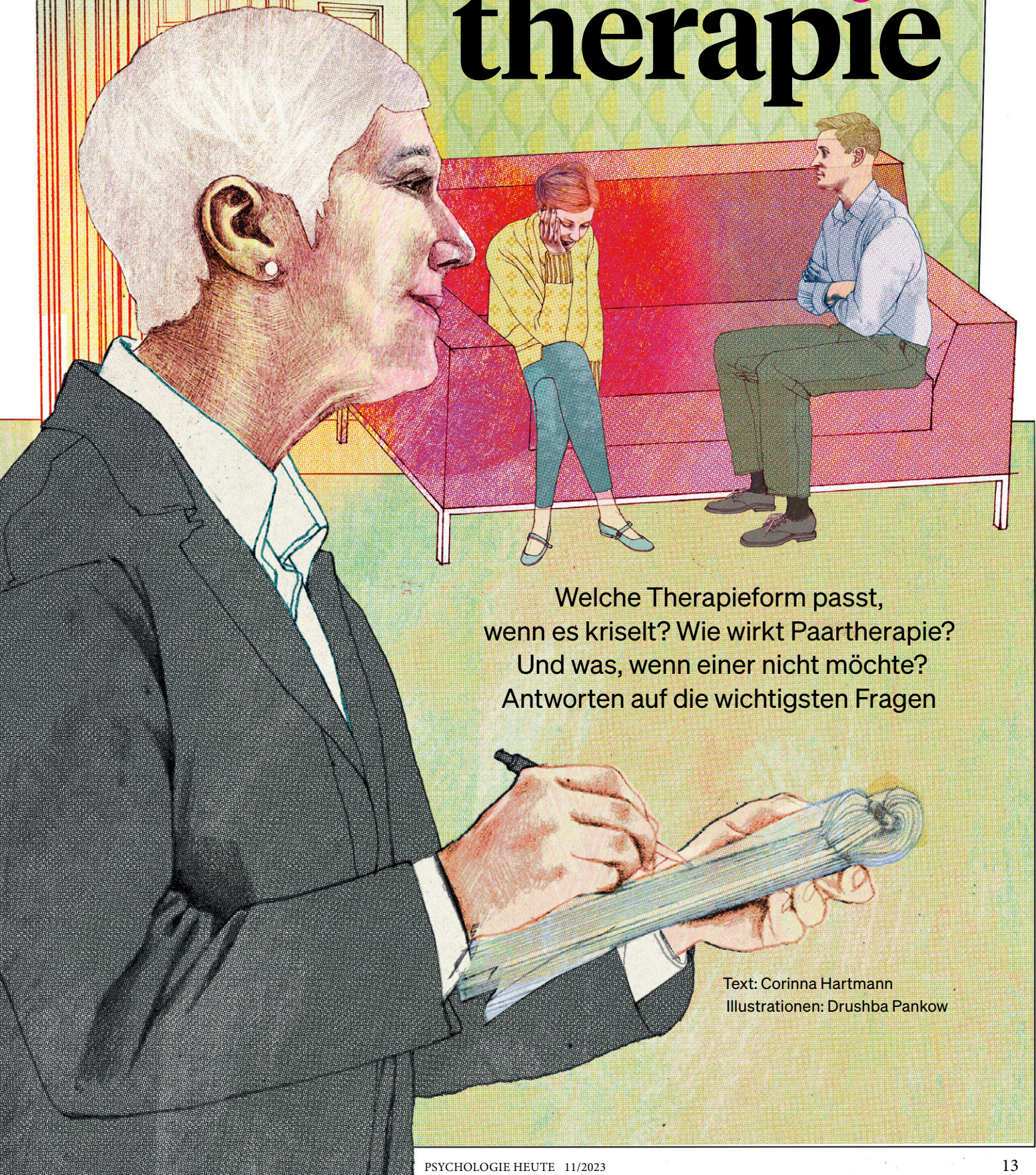
... an Jonathan Berlin

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum
89 Mehr Medien / 94 Leserbrief
95 Markt / 104 Mehr Psychologie
Heute / 105 Vorschau



Paar- therapie



Welche Therapieform passt,
wenn es kriselt? Wie wirkt Paartherapie?
Und was, wenn einer nicht möchte?
Antworten auf die wichtigsten Fragen

Text: Corinna Hartmann
Illustrationen: Drushba Pankow



In Beziehungen können Worte zu Bomben werden und Liebhaber zu Bestien. „Ich hoffe, du bekommst eine Krankheit und wirst von einem Auto angefahren und stirbst!“, schreit Charlie seine Noch-Ehefrau Nicole an. Spucketrophen schießen ihm aus dem Mund. Der Satz verhallt in der nahezu unmöblierten neuen Wohnung. Nicole atmet schwer. Charlie legt wimmernd die Hände vor sein Gesicht, kauert sich auf dem Teppichboden zusammen und fängt an zu weinen wie ein Kind. Auch wenn es bei den meisten nicht so heiß hergeht wie bei Scarlett Johansson alias Nicole und Adam Driver alias Charlie in der Tragikomödie *Marriage Story*, kennen viele Paare dramatische Szenen. Da wird angeklagt und aufgerechnet, gestichelt und gezankt.

Wie harmonisch eine Partnerschaft verläuft, hängt unter anderem vom Bindungsstil der Beteiligten ab, einer Art Blaupause für Beziehungen, die jeder Mensch bereits in der Kindheit anlegt. Als „sicher gebunden“ gelten Menschen, die sich vertrauensvoll öffnen können, ohne ihre Eigenständigkeit aufzugeben. Sie haben keine Angst vor Nähe, geraten aber auch nicht in Panik, wenn die Bezugsperson gerade nicht verfügbar ist. Eine unsichere Bindung hingegen kann sich auf verschiedene Arten zeigen. „Unsicher-vermeidend“ Gebundenen etwa fällt es schwer, Nähe zuzulassen, während „unsicher-ängstlich“ Gebundene schnell fürchten, den Menschen, den sie lieben, wieder zu verlieren.

Heute weiß man: Wer mit wem zusammenkommt, ist oft kein Zufall. Sicher und sicher gesellt sich gern, unsicher

gebundene Menschen suchen sich häufig eine Person, die einen ähnlichen Grad an Bindungsproblemen mitbringt. Eine Kombination sei dabei typisch, sagt Christian Roesler, Paartherapeut und Professor für klinische Psychologie an der Katholischen Hochschule Freiburg: „Mit am häufigsten sehen wir in der Therapie Paare, von denen eine Person unsicher-vermeidend, die andere unsicher-ängstlich gebunden ist. Hier ziehen sich Gegensätze an.“ Heißt: In konfliktreichen Beziehungen leidet häufig eine Person unter Verlustangst. Sie benötigt viel Bestätigung, um sich sicher zu fühlen. Der Partner jedoch – tatsächlich nehmen diese Rolle eher Männer ein – wird umso kühler und abweisender, je mehr er sich bedrängt fühlt. Die Folge ist mitunter ein Teufelskreis aus Klammern und Mauern, der die Beziehung zu zerstören droht.

Doch mit professioneller Hilfe lässt er sich durchbrechen. Hilfe für Paare hat verschiedene Namen. Ob sich ein Angebot Paartherapie, Paarberatung oder Paarcoaching nennt, sagt nicht unbedingt etwas über Umfang und Qualität aus. Einige Anbieterinnen und Anbieter entscheiden sich schlicht für den Begriff „Beratung“ oder „Coaching“, weil manche Paare damit weniger Berührungängste haben. Da die Bezeichnungen „Paartherapeutin“, „Paarberater“ oder „Paarcoach“ keine geschützten Begriffe sind, sich also im Prinzip jede und jeder so nennen kann, sollte man sich allerdings ein genaues Bild von der Qualifikation der Person machen, der man die eigene Beziehung anvertraut.

„Oft bieten approbierte Psychotherapeuten und -therapeutinnen Paartherapie an. Sie bringen das nötige Know-how