

Leslie S. Greenberg
Rhonda N. Goldman

Die Dynamik von Liebe und Macht

Emotionsfokussierte Paartherapie

Aus dem Englischen von Elisabeth Brock

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Prof. *Leslie S. Greenberg*, PhD, Klinik für Psychotherapeutische Forschung, York Universität, Toronto, Kanada, begründete die Emotionsfokussierte Psychotherapie.
Prof. *Rhonda N. Goldman*, PhD, Psychotherapeutin an der Argosy Universität in Schaumburg/Illinois, U. S. A.

Titel der Originalausgabe:

„Emotion-Focused Couples Therapy: The Dynamics of Emotion, Love, and Power“, veröffentlicht von *American Psychological Association*, United States of America.

Copyright © 2008 by the American Psychological Association. The Work has been translated and republished in German language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-497-02112-3

© 2010 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Augsburg

Covermotiv: © suschaa/Quelle: PHOTOCASE

Satz: textformart, Daniela Weiland, Göttingen

Druck und Bindung: druckhaus köthen, Köthen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort	9
Ein Kommentar zur Herangehensweise	12
1 Einführung	14
Affektregulierung und drei Hauptantriebskräfte	15
EFT-P: Wie das Konzept entstand	19
Entwicklungen in der Emotionsfokussierten Paartherapie an der York University	23
Inhalt und Aufbau	27
Fazit	28

Teil I

Theorie der Emotionsfokussierten Paartherapie

2 Emotionen	33
Die Evolution der Emotionen	40
Wie Emotionen generiert werden	43
Emotionen: angeboren oder anerzogen?	46
Fazit	59
3 Affektregulierung	61
Die Selbstregulierung von Affekten und die dyadische Affektregulierung	63
Paartherapeutische Implikationen	68
Die Emotionstypen identifizieren	72
Emotionale Veränderungen: therapeutische Grundprinzipien	75
Fazit	82
4 Motivationen	84
Die drei beziehungsorientierten Motive	86
Zuneigung, Liebe, Wärme, Mitgefühl und Anziehung	117
Fazit	121
5 Interaktion	123
Die erlebensorientiert-systemische Synthese: Affekt und Interaktion integrieren	124
Liebe und Macht	131
Fazit	144
Exkurs: Validationssystem für Paare: 8-Punkte-Skala	145

6 Kultur und Gender	148
Gender	148
Homosexuelle Beziehungen	152
Fazit	156

Teil II

Paartherapie: eine emotionsfokussierte Perspektive

7 Der Interventionsrahmen	159
Der fünfstufige Bezugsrahmen	160
Die neuen Schritte	162
Emotionen trainieren	179
Assessment der Emotionen: der Schmerz weist den Weg	183
Die emotionalen Prozesse des Therapeuten	199
Fazit	200
8 Therapeutische Aufgaben: Interaktionszyklen im Fokus	201
Die wichtigsten negativen Zyklen und Interaktionspositionen	201
Problematische Emotionen im Rahmen eines Interaktionskonfliktes	225
Fazit	230
9 Therapeutische Aufgaben:	
Individuelle Gefühlszustände im Fokus	232
Evokative problematische Reaktionspunkte systematisch enthüllen	233
Vulnerabilitäten empathisch affirmieren	252
Fazit	259

Teil III

Die Arbeit mit spezifischen Emotionen

10 Vom Umgang mit Wut in der Paartherapie	263
Vom Umgang mit Wut in Paarbeziehungen	267
Differenzierte Interventionen für verschiedene Arten der Wut	268
Schmerz und Wut: zwei wichtige Bausteine der trennenden Wand und der Umgang damit	277
Über Verachtung	297
Fazit	300

11	Vom Umgang mit Trauer in der Paartherapie	301
	Trauer von Kummer unterscheiden	303
	Primäre adaptive, maladaptive, sekundäre und instrumentelle Trauer bei Paaren	304
	Der Affiliationszyklus	309
	Einflusszyklen	323
	Fazit	328
12	Vom Umgang mit Angst in der Paartherapie	329
	Bindungsangst	330
	Die Angst vor Intimität in Beziehungen	331
	Die Angst vor Intimität bei Frauen und Männern	333
	Traumen und ihre Folgen für die Beziehung	335
	Die Arbeit mit Angst und Furcht im therapeutischen Setting	345
	Affiliationszyklen	346
	Der Einflusszyklus	360
	Fazit	364
13	Vom Umgang mit Scham in der Paartherapie	366
	Wie Scham erlebt wird	366
	Verschiedene Schamgefühle	369
	Die Behandlung von Schamgefühlen	374
	Die Einflusszyklen	383
	Der Affiliationszyklus	400
	Fazit	405
14	Positive Emotionen in der Paartherapie	407
	Liebe, Zuneigung und Fürsorge	409
	Handlungstendenz	413
	Die Liebe aufspüren	414
	Freude und Glück	415
	Interesse und Spannung	417
	Probleme	419
	Interesse, Spannung und Freude aufspüren	420
	Innere Ruhe und Gelassenheit	422
	Fazit	423
	Literatur	424
	Sachregister	445