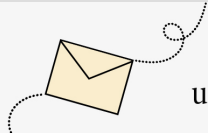


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




BEZIEHUNG

Sich wieder nah sein

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

VON SUSANNE DONNER

 08. JUL 2021

Carol und James hatten sich in über zwanzig Jahren der Beziehung derart miteinander verstrickt, dass sie fast jeden Tag über Kleinigkeiten in Streit gerieten. Wenn er sich um fünf oder zehn Minuten von der Arbeit verspätete, brachte Carol das dermaßen auf, dass sie ihn mit Vorwürfen überzog. Nie könne man sich auf ihn verlassen. Daraufhin wurde er ärgerlich. Er tat die Kritik als aufgebauscht ab und verließ im Streit schließlich oft das Haus. So schilderten es die beiden, die in Wirklichkeit anders heißen, dem in den USA lebenden Paar- und Familientherapeuten Volker Thomas.

Dabei war ihre Liebe am Anfang wie bei wohl allen Paaren groß. Doch über die Jahre weitete sich der negative Umgang zwischen Carol und James aus. In vielen Partnerschaften verblasst die Liebe in dieser Weise – schleichend und scheinbar unerklärlich. Vorwürfe und Nörgeleien am

Partner, der Partnerin häufen sich. Darüber werden die lieben Worte immer spärlicher und können die Wunden nicht heilen. Distanz schleicht sich in die Beziehung ein. Beide entfernen sich voneinander.

Ob homo- oder heterosexuell – ähnliche Dynamiken

Von einem „negativen Beziehungstanz“ spricht Susan Johnson, emeritierte Professorin für Psychologie an der *University of Ottawa*. Gemeinsam mit Leslie Greenberg begründete sie in den 80er Jahren die emotionsfokussierte Paartherapie, kurz EFT. Volker Thomas hat sie in den USA mit etabliert. Die EFT begibt sich auf die Gefühlsebene der Paare und regt zu einem anderen Umgang mit den Emotionen an. Sie ist ein integratives Konzept, eines der empirisch am besten bestätigten paartherapeutischen Verfahren und „die einzige paartherapeutische Methode, die eine deutliche Überlegenheit gegenüber anderen Verfahren aufweist“, schreibt der Freiburger Paartherapieforscher Christian Roesler in seinem Buch Paarprobleme und Paartherapie.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Menschen verstehen wie die Profis

Fünf Psychotherapeuten beschreiben Techniken und Haltungen, um andere Menschen besser zu verstehen. Und sie erklären, wie wir sie nutzen können.

BEZIEHUNG

Wenn er nicht so ist, wie sie ihn braucht

Warum der Versuch, Intimität herzustellen, manchmal das Gegenteil bewirkt, zeigt Paartherapeutin Angelika Eck.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 LEBEN

Übungsplatz: Klarträumen lernen

In unserer Rubrik „Übungsplatz“ stellen wir dieses Mal eine Methode vor, um Klarträumen zu erlernen.

3 GESUNDHEIT

Sagen Sie mal, Herr Rüschi: Stigmatisieren wir psychisch Erkrankte?

In seinem Buch „Das Stigma psychischer Erkrankung“ zeigt Nicolas Rüschi Strategien gegen Ausgrenzung und Diskriminierung. Der Autor im Gespräch.