

Wolfgang Lutz (Hg.)

# Lehrbuch der Paartherapie

*Verfasst von Guy Bodenmann, Nina Heinrichs,  
Christoph Kröger, Wolfgang Lutz, Birgit Weinmann-Lutz,  
Kathrin Widmer und Tanja Zimmermann*

Mit 7 Abbildungen, 13 Tabellen und 59 Übungsfragen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Prof. Dr. phil. Dipl.-Psych. **Wolfgang Lutz**, SNF-Professor für Klinische Psychologie/  
Psychotherapie am Institut für Psychologie, Universität Bern

Covermotiv: Klaus Tober, „Du nur Du“

#### Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

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

UTB-ISBN 10: 3-8252-8340-2

UTB-ISBN 13: 978-3-8252-8340-7

ISBN 10: 3-497-01858-9

ISBN 13: 978-3-497-01858-1

© 2006 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

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

Einbandgestaltung: Atelier Reichert, Stuttgart

Satz: Fotosatz Reinhard Amann, Aichstetten

Druck: Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-8252-8340-7 (UTB-Bestellnummer)

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

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Hinweise zur Benutzung dieses Lehrbuchs ..... | 10 |
| Vorwort .....                                 | 11 |

## I Grundlagen paartherapeutischen Arbeitens

|  |    |
|--|----|
| <b>1 Probleme in Beziehungen und Partnerschaft und ihre Therapie – Einleitung und Überblick</b>  |    |
| <i>von Wolfgang Lutz</i> .....   | 15 |
| <b>2 Die Therapie mit Paaren: Theoretische Grundlagen und empirische Basis</b>                   |    |
| <i>von Wolfgang Lutz</i> .....   | 22 |
| 2.1 Einleitung .....   | 22 |
| 2.2 Geschichte der Paartherapie .....  | 22 |
| 2.2.1 Diversifikation und Integration theoretischer Ansätze .....                                | 22 |
| 2.2.2 Geschichte der verhaltenstherapeutischen Paartherapie .....                                | 26 |
| 2.3 Zur Wirksamkeit der Paartherapie .....   | 29 |
| 2.4 Neue theoretische Entwicklungen im Rahmen einer verhaltenstherapeutischen Paartherapie ..... | 33 |
| 2.5 Fragen zu Kapitel 2 .....  | 35 |
| <b>3 Partnerschaftsdiagnostik</b>  |    |
| <i>von Nina Heinrichs</i> .....  | 36 |
| 3.1 Einleitung .....   | 36 |
| 3.2 Unterschiede zwischen Paar- und Individualdiagnostik .....                                   | 37 |
| 3.3 Der Ablauf von Paardiagnostik .....  | 39 |
| 3.4 Methodische Zugänge zur Erfassung partnerschaftlicher Beziehungen .....                      | 40 |
| 3.4.1 Selbstbeurteilungsverfahren .....  | 41 |
| 3.4.2 Fremdbeurteilungsverfahren .....   | 45 |
| 3.4.3 Objektive Beurteilungsverfahren .....  | 50 |
| 3.5 Zusammenfassung diagnostischer Fragestellungen im Rahmen einer Paartherapie .....            | 51 |
| 3.6 Fallbeispiel .....   | 51 |
| 3.7 Fragen zu Kapitel 3 .....  | 55 |

|           |   |     |
|-----------|---|-----|
| <b>4</b>  | <b>Behandlungsstrategien und Techniken der Paartherapie</b>   |     |
|           | <i>von Wolfgang Lutz und Birgit Weinmann-Lutz</i>   | 57  |
| 4.1       | Einleitung  | 57  |
| 4.2       | Therapiebeginn  | 57  |
| 4.2.1     | Die erste Sitzung   | 57  |
| 4.2.2     | Zieldefinition in der Anfangsphase der Therapie   | 60  |
| 4.3       | Behandlungsstrategien und Techniken   | 62  |
| 4.3.1     | Veränderungsorientierte Interventionen  | 62  |
| 4.3.2     | Akzeptanzstrategien   | 70  |
| 4.3.3     | Emotionsfokussierte Strategien  | 77  |
| 4.3.4     | Unterschiedliche Behandlungssettings als systematische<br>Behandlungsstrategie                      | 78  |
| 4.4       | Fragen zu Kapitel 4   | 79  |
| <b>5</b>  | <b>Die Förderung von Paarkompetenzen zur Vorbeugung<br/>von Beziehungsstörungen</b>                 |     |
|           | <i>von Kathrin Widmer und Guy Bodenmann</i>   | 80  |
| 5.1       | Einleitung  | 80  |
| 5.2       | Universelle, indizierte und selektive Prävention  | 82  |
| 5.2.1     | Ehevorbereitung: Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL)   | 83  |
| 5.2.2     | Das Freiburger Stress-Präventions-Training für Paare (FSPT)   | 86  |
| 5.3       | Systembezogene Aspekte in der Prävention von<br>Beziehungsstörungen                                 | 97  |
| 5.4       | Ausblick  | 100 |
| 5.5       | Fragen zu Kapitel 5   | 101 |
| <b>II</b> | <b>Spezifische Problembereiche paartherapeutischen<br/>Arbeitens</b>                                |     |
| <b>6</b>  | <b>Paartherapie bei depressiven Störungen</b>   |     |
|           | <i>von Guy Bodenmann</i>  | 105 |
| 6.1       | Einleitung  | 105 |
| 6.2       | Klassische Paartherapie bei Depressionen  | 107 |
| 6.3       | Neuerungen in der Paartherapie bei Depressionen unter dem<br>Aspekt des „acceptance work“           | 110 |
| 6.4       | Neuerungen in der Paartherapie bei Depressionen unter dem<br>Aspekt der Stress- und Copingforschung | 111 |
| 6.5       | Der bewältigungsorientierte Interventionsansatz für Depressive<br>in Partnerschaft (BOI)            | 112 |
| 6.6       | Empirische Befunde zur Wirksamkeit der Paartherapie<br>zur Behandlung von Depressionen              | 116 |
| 6.7       | Diskussion  | 117 |
| 6.8       | Fragen zu Kapitel 6   | 118 |

|          |  |     |
|----------|--|-----|
| <b>7</b> | <b>Die Bewältigung chronischer gesundheitlicher Probleme und Partnerschaft</b>             |     |
|          | <i>von Tanja Zimmermann und Nina Heinrichs</i>   | 119 |
| 7.1      | Chronische Erkrankungen – eine Definition  | 119 |
| 7.2      | Chronische Erkrankungen und Partnerschaft  | 120 |
| 7.2.1    | Belastungsfaktoren für Patient und Partner   | 120 |
| 7.2.2    | Auswirkungen auf die Partnerschaft   | 122 |
| 7.2.3    | Positive Aspekte chronischer Erkrankungen in der Partnerschaft                             | 125 |
| 7.3      | Unterstützungsangebote für chronisch Kranke und ihre Angehörigen                           | 126 |
| 7.4      | Unterschiede und Gemeinsamkeiten chronischer Erkrankungen                                  | 128 |
| 7.5      | Herausforderung „chronische Krankheit“ an die Partnerschaft anhand dreier Krankheitsbilder | 129 |
| 7.5.1    | Koronare Herzerkrankungen  | 129 |
| 7.5.2    | Chronischer Schmerz  | 133 |
| 7.5.3    | Krebs  | 136 |
| 7.6      | Fragen zu Kapitel 7  | 143 |
| <b>8</b> | <b>Der paartherapeutische Umgang mit Untreue und Affären in nahen Partnerschaften</b>      |     |
|          | <i>von Christoph Kröger und Wolfgang Lutz</i>  | 144 |
| 8.1      | Einleitung   | 144 |
| 8.2      | Terminologie   | 145 |
| 8.3      | Treue und außereheliche Verwicklungen – Wert und Wirklichkeit                              | 146 |
| 8.4      | Prädiktive Faktoren für außereheliche Verwicklungen  | 147 |
| 8.5      | Die außereheliche Verwicklung als zwischenmenschliches Trauma                              | 150 |
| 8.6      | Behandlung nach einer außerehelichen Verwicklung   | 151 |
| 8.6.1    | Forschungsstand zur Behandlung   | 152 |
| 8.6.2    | Theoretischer Hintergrund  | 152 |
| 8.6.3    | Ziele und Stufen der paartherapeutischen Behandlung  | 154 |
| 8.7      | Schlussfolgerungen und Ausblick  | 159 |
| 8.8      | Fragen zu Kapitel 8  | 160 |
| <b>9</b> | <b>Gewalt in der Partnerschaft und ihre Folgen</b>   |     |
|          | <i>von Birgit Weinmann-Lutz und Wolfgang Lutz</i>  | 162 |
| 9.1      | Epidemiologische Merkmale  | 163 |
| 9.1.1    | Prävalenzraten, Schwere der Gewalt und demografische Merkmale                              | 163 |
| 9.1.2    | Gewalt gegen Frauen, Gewalt gegen Männer   | 164 |

|           |  |     |
|-----------|--|-----|
| 9.1.3     | Entwicklung der Gewaltproblematik  | 166 |
| 9.1.4     | Folgen der Gewaltproblematik bei Paaren und Wechselwirkungen mit anderen Gewaltkontexten                 | 168 |
| 9.1.5     | Prävalenz der Gewaltproblematik bei Paartherapieklienten   | 169 |
| 9.2       | Screening für Gewalt und anschließender Entscheidungsprozess   | 170 |
| 9.2.1     | Screening mit der Frau   | 172 |
| 9.2.2     | Screening mit dem Mann   | 175 |
| 9.2.3     | Abschluss der Screening-Phase und Vernetzung   | 176 |
| 9.3       | Paartherapeutische Behandlungsstrategien bei Gewalt in Paarbeziehungen                                   | 177 |
| 9.3.1     | Ziele, Behandlungsmodalitäten und empirische Wirksamkeitsbelege  | 177 |
| 9.3.2     | Therapeutisches Vorgehen bei Paaren mit Gewalthandlungen   | 180 |
| 9.4       | Schlussfolgerungen für die klinische Praxis  | 184 |
| 9.5       | Fragen zu Kapitel 9  | 185 |
| <b>10</b> | <b>Trennung, Scheidung und Scheidungs-Mediation</b><br><i>von Birgit Weinmann-Lutz und Wolfgang Lutz</i> | 186 |
| 10.1      | Perspektiven auf Scheidung und ihre Folgen: Scheidung als Ereignis oder als Prozess                      | 186 |
| 10.1.1    | Risikofaktoren für und Vorhersage von Trennung und Scheidung   | 187 |
| 10.1.2    | Scheidungsfolgen   | 190 |
| 10.1.3    | Scheidung als Prozess  | 192 |
| 10.1.4    | Scheidung als Übergang   | 197 |
| 10.2      | Scheidungs-Mediation   | 201 |
| 10.2.1    | Mediationsansätze zum Umgang mit Scheidung   | 201 |
| 10.2.2    | Versuch einer Integration  | 207 |
| 10.2.3    | Empirische Nachweise zur Wirksamkeit von Mediation   | 209 |
| 10.3      | Fragen zu Kapitel 10   | 211 |
| <b>11</b> | <b>Bereicherung der Sexualität in der Paartherapie</b><br><i>von Christoph Kröger</i>                    | 212 |
| 11.1      | Einleitung   | 212 |
| 11.2      | Zwischen Fakten und Fiktionen  | 213 |
| 11.2.1    | Sexuelle Entwicklung in langfristigen Partnerschaften  | 213 |
| 11.2.2    | Sexuelle Zufriedenheit   | 216 |
| 11.2.3    | Sexuelle Funktionsstörungen  | 217 |
| 11.3      | Der Versuch einer evolutionsbiologischen Interpretation  | 220 |
| 11.4      | Diagnostik   | 221 |
| 11.5      | Indikationsstellung: Paar- vs. Sexualtherapie?   | 222 |
| 11.6      | Voraussetzungen auf der Seite des Therapeuten  | 224 |
| 11.7      | Behandlung   | 226 |
| 11.7.1    | Erlaubnis geben und Beschwerden normalisieren  | 227 |

---

|   |     |
|---|-----|
| 11.7.2 Informationsvermittlung .....                                | 228 |
| 11.7.3 Förderung der sexuellen Kommunikation .....                  | 229 |
| 11.7.4 Veränderung von Einstellungen zur Sexualität .....           | 230 |
| 11.7.5 Förderung der sexuellen Kreativität .....                    | 232 |
| 11.7.6 Was sollten Paartherapeuten über Sexualtherapie wissen? .... | 234 |
| 11.8 Schlussfolgerungen und Ausblick .....                          | 236 |
| 11.9 Fragen zu Kapitel 11 .....                                     | 238 |
| <br>  |     |
| Glossar .....   | 239 |
| Literatur .....   | 242 |
| Sachverzeichnis .....   | 264 |
| Die Autoren .....   | 267 |