



Die zeitgenössische Paartherapie stützt sich auf verschiedene theoretische Ansätze, die ein komplementäres Verständnis für die Komplexität der ehelichen Dynamik liefern. Unter diesen Modellen nimmt der systemische Ansatz eine zentrale Rolle ein. Er ist eine Erbe der Palo-Alto-Schule und betrachtet das Paar als ein System von Interaktionen, in dem das Verhalten jeder Person wechselseitig beeinflusst wird. Paarprobleme werden als Symptom einer Beziehungsstörung gesehen, die durch negative Rückkopplungsschleifen aufrechterhalten wird. Das Ziel ist es dann, diese interaktionalen Muster zu ändern, indem Veränderungen in der Kommunikation und den Systemregeln eingeführt werden.

Die Bindungstheorie, ursprünglich von John Bowlby zur Beschreibung der frühen Eltern-Kind-Beziehungen entwickelt, wurde auf die Liebesdynamik von Autoren wie Cindy Hazan und Phillip Shaver übertragen. Aus dieser Perspektive hat jeder Partner innere Bindungsmuster (sicher, ängstlich, vermeidend) verinnerlicht, die seine Erwartungen und emotionalen Reaktionen in der Beziehung beeinflussen. Konflikte entstehen oft, wenn die Bindungsbedürfnisse des einen (Nähe, Beruhigung) auf die Abwehrstrategien des anderen (Distanzierung, Hyperkontrolle) treffen. EFT-Therapie zielt darauf ab, diese unsicheren Bindungsdynamiken zu verändern, indem sie den Ausdruck primärer Emotionen fördert und neue, sichere Interaktionszyklen einführt.

Der kognitive Verhaltensansatz legt den Schwerpunkt auf den Einfluss von Gedanken und Verhalten auf die eheliche Erfahrung. Er geht davon aus, dass Konflikte oft mit kognitiven Verzerrungen (negative Zuweisungen, irrationale Glaubenssätze), Kommunikationsdefiziten (Kritik, Eskalationen) und ineffektiven Problemlösungsstrategien verbunden sind. Die CBT-Protokolle zielen darauf ab, diese Muster zu verändern, indem sie die Partner dazu trainieren, konstruktiver zu kommunizieren, Lösungen zu entwickeln und neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Werkzeuge wie das Couple Communication

Program von Sherod Miller oder die Integrative Conjugale Therapy von Jacobson und Christensen illustrieren diesen psychoedukativen Ansatz, der auf den Erwerb von Beziehungsfähigkeiten abzielt.

Andere Modelle, wie der psychodynamische oder humanistische Ansatz, liefern zusätzliche Einsichten in die intrapsychischen und existenziellen Fragen, die in der Paarbeziehung eine Rolle spielen. Die psychoanalytische Perspektive untersucht, wie ungelöste kindliche Konflikte und unbewusste Objektwahlen die Partnerwahl und die Beziehungsdynamiken beeinflussen. Humanistische Ansätze wie der von Carl Rogers konzentrieren sich auf die Entwicklung des Potenzials jeder Person und die Qualität der Präsenz beim anderen.

Schließlich versuchen integrative Modelle, diese verschiedenen Analyseebenen zu verknüpfen, um ein multifaktorielles Verständnis der Paarprobleme zu bieten. Beispielsweise verbindet die Integrative Behavioral Couple Therapy von Andrew Christensen verhaltensbezogene Problem Lösungsstrategien mit einer Erforschung emotionaler Muster und Akzeptanzprobleme. Der integrative Ansatz lädt zu therapeutischer Kreativität ein, um sich an die einzigartigen Bedürfnisse jedes Paares anzupassen, indem er verschiedene Werkzeuge aus den großen theoretischen Ansätzen kombiniert.

Zusammenfassung:

- Die zeitgenössische Paartherapie basiert auf verschiedenen komplementären theoretischen Ansätzen, um die Komplexität der ehelichen Dynamik zu verstehen.
- Der systemische Ansatz, ererbt von der Palo Alto Schule, betrachtet das Paar als ein Interaktionssystem, in dem das Verhalten gegenseitig beeinflusst wird. Es zielt darauf ab, dysfunktionale Interaktionsmuster zu ändern.
- Die Bindungstheorie, auf die Liebesdynamik übertragen, zeigt, wie verinnerlichte Bindungsmuster (sicher, ängstlich, vermeidend) emotionale Reaktionen und Konflikte in der Beziehung beeinflussen. Die EFT-Therapie zielt darauf ab, diese unsicheren Bindungsdynamiken zu ändern.
- Der kognitiv-verhaltensbasierte Ansatz konzentriert sich auf den Einfluss von Gedanken, kognitiven Verzerrungen, Kommunikationsdefiziten und ineffektiven Problemlösungsstrategien. CBT-Protokolle zielen darauf ab, diese Muster zu ändern und Beziehungsfähigkeiten zu entwickeln.
- Psychodynamische und humanistische Ansätze bieten Einblicke in intrapsychische Fragen, ungelöste kindliche Konflikte und die Entwicklung des Potenzials jeder Person in der Beziehung.

- Integrierte Modelle, wie die Integrative Behavioral Couple Therapy, verknüpfen verschiedene Analyseebenen und kombinieren Werkzeuge aus verschiedenen Ansätzen, um sich an die einzigartigen Bedürfnisse jedes Paares anzupassen.