

Bindungs- und emotionsorientierte psychodynamische Paartherapie

Prof. em. Dr. med. Peter Joraschky, Dresden

Gelingende Intimitätsregulation steht an erster Stelle unserer Lebensziele und ist direkt oder häufig indirekt das wichtigste Therapieziel. Offene oder verdeckte Trennungskonflikte sind die häufigsten Auslöser psychischer und psychosomatischer Störungen. Vor dem Hintergrund von 30 Jahren Bindungsforschung und systematischer Einbeziehung der Partner in die stationäre Psychotherapie sollen Forschungsergebnisse wie klinische Erfahrungen zur bindungsorientierten Psychotherapie dargestellt werden. Emotionale hyperaktivierende und deaktivierende Strategien bei Bindungsunsicherheit tragen unter Stress zu starken emotionalen Belastungen bei. Umgekehrt bewirken die Aktivierung von bindungssicheren Ressourcen und der Aufbau von Bindungssicherheit eine bessere Konflikttoleranz und die Möglichkeit zu verbesserter koevolutiver Partnerschaftsentwicklung. Diese wiederum ist einer der zentralen protektiven Faktoren für psychische und psychosomatische Störungen, ist aber auch bei körperlichen Erkrankungen von enormer Bedeutung. In der Klinik sind es vor allem auch mehrgenerationell vermittelte Bindungstraumata, aktualisiert durch Bindungskrisen, welche die Emotionstoleranz in Beziehungen in besonderer Weise auf den Prüfstand stellen.