

William J. Lederer / Don D. Jackson

# Ehe als Lernprozeß

*Wie Partnerschaft gelingt*

Mit einem Geleitwort  
von Karl Herbert Mandel

Verlag J. Pfeiffer • München A „

## INHALT

Geleitwort . . . . .	5
Einleitung . . . . .	9

### I. TEIL: EHEN WERDEN NICHT IM HIMMEL GESCHLOSSEN

1. Die Desintegration der Ehe in der heutigen Zeit.	19
2. Die falschen Vorstellungen von der Ehe . . . . .	22
3. Falsche Vorstellung Nr. 1 Man heiratet, weil man einander liebt . . . . .	23
4. Falsche Vorstellung Nr. 2 Die meisten Eheleute lieben einander. . . . .	28
5. Falsche Vorstellung Nr. 3 Liebe ist die unabdingbare Grundlage für eine gute Ehe. . . . .	34
6. Falsche Vorstellung Nr. 4 Zwischen Mann und Frau bestehen angeborene Verhaltens- und Einstellungsunterschiede, die der Grund für die meisten Schwierigkeiten in der Ehe sind. . . . .	41
7. Falsche Vorstellung Nr. 5 Die Ankunft von Kindern verbessert automatisch eine Ehe, die für Zwistigkeiten anfällig oder unaus- gefüllt ist. . . . .	48
8. Falsche Vorstellung Nr. 6 Einsamkeit kann durch die Ehe beseitigt werden. . .	55
9. Falsche Vorstellung Nr. 7 Wenn man seinem Partner sagt, er solle dahin gehen, wo der Pfeffer wächst, führt man eine schlechte Ehe. . . . .	58

### II. TEIL: DIE ANATOMIE DER EHE

1. Kommunikation in der Ehe. . . . .	66
2. Das Vertrauen in der Ehe. . . . .	72

3. Die Sexualität in der Ehe. . . . .	78
4. Das Ehespektrum. . . . .	91
5. Die beständigen und befriedigenden Ehen . . . .	94
6. Die unbeständigen und befriedigenden Ehen . . .	98
7. Die unbeständigen und unbefriedigenden Ehen . .	103
8. Die beständigen und unbefriedigenden Ehen . . .	114
9. Grundlegende Muster der Beziehung. . . . .	120
10. Die Rolle, die Zeit und Ziele in der Ehe spielen . .	13c
11. Reziprokes Verhalten. . . . .	132
12. Autonomie contra Symbiose. . . . .	140
13. Die wichtigsten Elemente einer befriedigenden Ehe .	144
III. TEIL: DESTRUKTIVE ELEMENTE IN DER EHE . . . .	147
i. Das Märchen von der Normalehe. . . . .	149
2. Der umgefallene Dominostein. . . . .	150
3. Wie man seinen Partner verrückt macht . . . . .	154
4. Taktik Nr. 1 So zu tun als ob. . . . .	157
5. Taktik Nr. 2 »Du tust nichts für mich, Liebling, aber ich danke dir dafür!« . . . . .	163
6. Taktik Nr. 3 Das Gedankenlesen. . . . .	166
7. Taktik Nr. 4 Das handliche Herzleiden und die bequeme Krebs- krankheit . . . . .	169
8. Taktik Nr. 5 Die scheinbar wohlwollende Diktatur. . . . .	172
9. Taktik Nr. 6 »Ich könnte der beste Gatte (die beste Ehefrau) auf der ganzen Welt sein, wenn mein Partner nur nicht so wäre, wie er ist.« . . . . .	174
10. Taktik Nr. 7 Der Unglücksprophet . . . . .	180
11. Taktik Nr. 8 Der Gegenankläger. . . . .	183
12. Der Untergang der Ehe. . . . .	185
13. Scheidung, Verlassenheit und Verzweiflung . . . .	191

IV. TEIL: WIE MAN EINE GUTE EHE ERREICHEN KANN . . .	193
1. Ihre Ehe ist vielleicht gar nicht so schlecht, wie Sie glauben! . . . . .	195
2. Wie symmetrisches Verhalten in der Ehe beseitigt werden kann . . . . .	196
3. Angriffslust und Streit . . . . .	200
4. Die Notwendigkeit, die Ehe als Handelsgeschäft zu betreiben. . . . .	202
5. Wie Kommunikation erlernt werden kann . . . . .	207
6. Die Erstellung eines Quid-pro-Quo. . . . .	215
7. Quid-pro-Quo-Übungssitzung . . . . .	221
8. Was man bei der Ausarbeitung des Quid-pro-Quo vermeiden sollte. . . . .	231
9. Eine Quid-pro-Quo-Diskussion, die erfolglos war . . . . .	242
10. Ein zweiter Quid-pro-Quo-Versuch, der mißlang . . . . .	250
11. Ein Quid-pro-Quo-Versuch, der Erfolg hatte . . . . .	258
12. Der Einsatz eines Dritten im Ehedialog . . . . .	267
13. Die Notwendigkeit von Ehe-Inspektionen . . . . .	277
14. Inspektionsprogramm für die eigene Ehe . . . . .	281
15. Wie man sich einen Partner erwählt . . . . .	289
16. Interpersonale Vergleichstests. . . . .	298
17. Was man von einer Eheberatung erwarten kann . . . . .	316
18. Die möglichen Gefahren einer Einzeltherapie . . . . .	325