

TOBIAS RULAND

**DIE PSYCHOLOGIE
DER INTIMITÄT**

WAS LIEBE
UND SEXUALITÄT
MITEINANDER
ZU TUN HABEN

Klett-Cotta

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT.....	13
1 WAS PARTNERSCHAFTEN BEGRÜNDET UND WESHALB ES PESSIMISTISCHE PAARTHERAPEUTEN GIBT.....	17
Weshalb »zueinander passen« Beziehungsprobleme nicht verhindert.....	22
Weshalb »Akzeptanz« Beziehungsprobleme nicht löst	31
Die Differenzierung des Selbst.....	39
Die kollaborative Allianz.....	48
Weshalb es pessimistische Paartherapeuten gibt.....	55
Zusammenfassung.....	59

2	WIE AUS HEISSER LIEBE GEGENSEITIGE VERÄCHTUNG WIRD	61
	Der apokalyptische Berserker	65
	»Kommunikationsprobleme« sind meist die Inkarnation des apokalyptischen Berserkers	74
	Wie Machtspiele und Verletzungen Beziehungen zerfressen	77
	Der Einfluss von Kindheitserfahrungen	81
	Verletzung durch narzisstische Persönlichkeitszüge . . .	85
	Verletzung durch emotionale Verschmelzung	87
	Gedankenspiegeln kann Verletzungen verursachen und verstärken	94
	Wie die Differenzierung des Selbst auf die beschriebenen Probleme einwirkt	100
	Zusammenfassung.	103
3	WIE INTIMITÄT ZWISCHEN MENSCHEN ENTSTEHT UND WESHALB SIE SCHÖN UND BEÄNGSTIGEND ZUGLEICH SEIN KANN.	105
	Versuch einer Definition	108
	Weshalb Intimität schön und beängstigend zugleich sein kann	112
	Weshalb die Fähigkeit zu selbstbestätigter Intimität für intime Paarbeziehungen unverzichtbar ist	117

»Das will ich gar nicht so genau wissen«	123
Warum viele Menschen Intimität lieber nicht suchen . .	128
Die Rolle des Gedankenspiegels für Intimität	130
Drei Sekunden aus meinem Leben	134
Der Unterschied zwischen Anfassen und Berühren . . .	139
Die wichtigste Voraussetzung für intime Beziehungen sitzt im präfrontalen Kortex	144
Zusammenfassung	146

4 KONSTRUKTIVE BEZIEHUNGSKONFLIKTE	147
Einfluss emotionaler Pattsituationen auf die Intimität	151
Die Akzeptanzfalle innerhalb emotionaler Pattsituationen	153
Wie aus einem »Problem« ein konstruktiver Antrieb für die Paarbeziehung werden kann	154
Die Rolle des »Sich-füreinander-Entscheidens«	157
Zu sich selbst stehen	166
Berechtigte Anliegen verstehen und respektieren	170
Kollaborative Konfrontation	175
Narzisstische Wunden behindern die kollaborative Konfrontation	178

Kollaborative Konfliktlösung ist der Motor der Intimität einer Paarbeziehung	182
Zusammenfassung	184

5 SEXUALITÄT ALS SPIEGEL DER INTIMEN PAARBEZIEHUNG 185

Spiegel 1: Hingabe und kollaborative Allianz	188
Spiegel 2: Narzissmus und Fremdbestätigung	192
Spiegel 3: Machtgefüge und Einsatz des apokalyptischen Berserkers	195
Wie »Geben« und »Nehmen« und intime Paarbeziehungen zusammenhängen	199
Weshalb Sexualität nicht immer intim ist	205
Stufe 1: Der Feind in deinem Bett	212
Stufe 2: Die Gummipuppe	213
Stufe 3: Wie war ich, Schatz?	215
Stufe 4: Gemeinsam Spaß haben	217
Stufe 5: Liebende Synergie	219
Stufe 6: Die kollaborative Union	221
Hingabe und Teamplay	225
Zusammenfassung	228

6	ÜBER DAS WACHSEN INTIMER PAARBEZIEHUNGEN	229
	Puzzlestein 1: Selbstbestätigte Intimität	229
	Puzzlestein 2: Kollaborative Allianzen aufbauen und pflegen	232
	Puzzlestein 3: Entscheidung/Commitment	236
	Puzzlestein 4: Selbstberuhigung und Hingabe	238
	Puzzlestein 5: Die Anliegen des Partners ernst nehmen	240
	Puzzlestein 6: Gegenseitiges Wohlwollen	243
	Puzzlestein 7: Die körperliche Beziehung pflegen	245
	Puzzlestein 8: Momente der Begegnung schaffen	248
	Puzzlestein 9: Die eigenen Emotionen beobachten und steuern	254
	Per aspera ad astra	259
	Zusammenfassung	262
	LITERATUR	263
	REGISTER	267