Rezensionen von Buchtips.net

Don R. Catherall: Emotionale Sicherheit

Buchinfos

Verlag:	Carl-Auer Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-8497-0386-8 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	59,00 Euro (Stand: 30. April 2025)

Emotionale Sicherheit als Kern jeder "guten" Beziehung

Am Ende der Lektüre reichen die Erkenntnisse aus dieser weit über den engeren Bereich des Themas hinaus. Auch wenn Catherall sich im Buch im engeren Sinne der Paartherapie zuwendet und die "affektive Kommunikation" für die Paarbeziehung und Paartherapie Schritt für Schritt in den Mittelpunkt rückt und auf der Basis des Modells der "emotionalen Sicherheit" Methoden, theoretische Grundlegung, Interventionen und einen Therapieweg fundiert und überzeugend vorlegt, wird ebenso deutlich, dass hier Grundprinzipien aller Beziehungsformen formuliert werden. Vertrauen im familiären Umfeld, bei Freundschaften, im Arbeitsleben unter Kollegen/innen, in ungewohnten Situationen, nach Enttäuschungen, all das schwingt am Ende mit und lässt den Leser deutlich informierter und klarer sein Bindungsleben und sein eigenes Beziehungsverhalten erkennen.

Wie zentral es dabei ist, Wertschätzungen aufrechtzuerhalten, auch wenn der Wind mal rauer wird im Leben, ebenso, wie deutlich erkennbar wird, dass es zwingend notwendig für das eigene Beziehungsleben auf allen Ebenen ist, den eigenen Selbstwert "wiederaufzubauen", wenn er "beschädigt" ist. Somit einen Riegel vor eine oft lebenslang antrainierte Strategie zu setzen, den eigenen Selbstwert "sich von außen" holen zu wollen. Zu meinen, der Partner, die Partnerin, "all die anderen" müssten das eigene, "beschädigte" Innenleben wieder "heilen". Eine Haltung, die allerdings weltweit, scheints, massiv im Vordergrund steht und "äußere erfolge" oft "über alles" stellt. Warum das so ist und dass das nicht helfen wird, sondern eine Spirale des "immer mehr" nur befördert, auch das wird klar in den Blick des Lesers gerückt.

So gehärt in der Eheberatung und Paartherapie (und nicht nur dort) nach Catherall beides zusammen: Die eigene "Scham" bewältigen, das "Scham-Script" umschreiben (überwiegend als Einzelaufgabe). Und die "Wertschätzung" für sich und den anderen, für das "Wir" intensiv herausarbeiten. Das dann verbal als auch non-verbal eindeutig und verlässlich zum Ausdruck gebracht werden kann und soll. Und damit die Grundlage für eine tragfähige und erfüllende Beziehung setzen, festigen und bewahren kann und wird.

So können, am Ende, nach sorgfältig, verständlich und fundiert vorgelegten Beschreibungen der Methoden und des Therapieprozesses im Buch zu einen zwischen Bindungsverletzungen und Bindungsstörungen unterschieden werden, Bindungsverletzungen einer Heilung zugeführt werden und damit eine Bindungssicherheit wieder (oder gar erstmalig) hergestellt werden. Was wieder zum Anfang führt. Emotionale Sicherheit ist eine der wichtigsten Qualitäten menschlichen Seins und deutlich weniger verbreitet, als es das äußere Verhalten der Menschen vermuten lässt. Zudem ist die emotionale Sicherheit eine Ressource, deren Wirkung weit über das engere Paarverhalten herausreicht.

Dieses Werk legt für den Leser den theoretischen und praktischen Weg hin zur eigenen und dann zur gemeinsamen emotionalen Sicherheit mittels der affektiven Kommunikation bestens vor Augen und ans Herz.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[28. Juni 2022]