

Deutsche Arbeitsgemeinschaft
für Jugend- und Eheberatung e.V.

Qualitätsoffensive Paarberatung

Informationsrundschriften
Nr. 239 Mai 2022

DAJEB

Vorstand der DAJEB

Präsidentin:	Cornelia Weller Dipl.-Soz.-Pädagogin, Supervisorin (DGSv), EFL-Beraterin (DAJEB)	Tel.: 0163 2533130 weller@dajeb.de
Vizepräsident:	Dr. Stefan Schumacher Dipl.-Theologe, Sozialwissenschaftler, EFL-Berater (DAJEB)	Tel.: 02331 1860963 schumacher@dajeb.de
Beisitzer*innen:	Sabine Grimm M.A. Erziehungswissenschaften, Supervisorin (DGSv), EFL-Beraterin (DAJEB)	grimm@dajeb.de
	Ulrike Heckel Dipl.-Soz.-Pädagogin, Supervisorin (DGSv), EFL-Beraterin (DAJEB)	Tel.: 0151 40709873 heckel@dajeb.de
	Christine Koch-Brinkmann Dipl.-Theologin, Systemische Familien- therapeutin (SG), Supervisorin (DGSv) EFL-Beraterin (DAJEB)	Tel.: 0151 70115791 koch-brinkmann@dajeb.de
	Annemarie Potthoff Dipl.-Sozialarbeiterin, EFL-Beraterin (DAJEB)	Tel.: 0173 9454612 potthoff@dajeb.de
	Nicole Rosentreter Sozialpädagogin (BA), Systemische Beraterin und Therapeutin (SG)	rosentreter@dajeb.de
	Dr. Rudolf Sanders Dipl.-Pädagoge, EFL-Berater (BAG), Integrativer Paartherapeut (EAG)	Tel.: 02373 9166364 sanders@dajeb.de
	Karen Schönemann (kooptiert) Dipl.-Soz.-Päd., Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberaterin (DAJEB)	Tel.: 0176 24932391 schoenemann@dajeb.de
Geschäftsführer:	Dieter Saile	DAJEB Neumarkter Straße 84 c 81673 München Tel.: 089 4361091 Fax: 089 4311266 saile@dajeb.de www.dajeb.de

Inhaltsverzeichnis

Zu diesem Heft	3
Nachruf Dr. Traugott Ulrich Schall.....	4
Fort- und Weiterbildungen	6

Digitale Jahrestagung 2022

Cornelia Weller: Eröffnung der Jahrestagung 2022	7
--	---

Vorträge

Friederike von Tiedemann:

Systemisch Integrative Paartherapie	9
---	---

Prof. Dr. Christian Roesler:

Paarbeziehung als Bindung und Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT)	10
--	----

PD Dr. Katharina Klees:

Traumatasensible Paartherapie	24
-------------------------------------	----

Dr. Rudolf Sanders:

Partnerschule als Paartherapie im Integrativen Verfahren.....	43
---	----

Tätigkeitsbericht für das Jahr 2021	61
--	----

Aus der Beratungsarbeit

Birgit Knatz:

Digitale Beratungsformate und ihre Besonderheiten für die Beratung	93
--	----

Rezensionen

Fuchs, Thomas:

Das Gehirn - ein Beziehungsorgan – eine phänomenologisch ökologische Konzeption 6., erweiterte und aktualisierte Auflage	106
---	-----

Dohm, Lea; Peter, Felix; van Bronswijk, Katharina (Hg.):

Climate Action - Psychologie der Klimakrise - Handlungshemmnisse und Handlungsmöglichkeiten	107
--	-----

Légé, Ulrike; Grolimund, Fabian:

Huch, die Angst ist da! Wie sich Kinder und Eltern mit ihrem Angstmonster aussöhnen können	108
---	-----

Backmann, Ute:

Sexualität in der konzentrativen Bewegungstherapie	109
--	-----

Grieser, Jürgen:

Elternarbeit in der Psychotherapie von Kindern und Jugendlichen	110
---	-----

Herbst, Lena-Marie:

Genauso, nur anders	111
---------------------------	-----

Kempen, Regina; Schumacher, Svenja; Engel, Anna Maria; Hollands, Lisa:

Interkulturelle Trainings planen und durchführen	111
--	-----

<i>Young, Karen; Dovidonyte, Norville:</i>	
Hey, du bist großartig!.....	112
<i>Slegers, Yoeri:</i>	
Das Krokodil sucht eine neue Heimat.....	113
<i>Winter, Romy:</i>	
Krisenfest.....	113
<i>Isaacs, William:</i>	
Dialog als Kunst gemeinsam zu denken - Die neue Kommunikationskultur in Organisationen	115
<i>Link, Heidrun:</i>	
Gehirn an - Stress aus Fitness für Kopf, Körper und Persönlichkeit.....	116
<i>Kampschroer, Anna:</i>	
1) Erik schafft es! 2) Emma schafft es!	117
<i>Prünke, Thomas:</i>	
Die Krisenbewältigungskiste.....	118
<i>Welter-Enderlin, Rosemarie:</i>	
Einführung in die systemische Paartherapie.....	118

Zu diesem Heft

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

angesichts der großen Bedeutung, die gelingende Paarbeziehungen für die Betroffenen selber, für ihre Kinder und auch für das gesellschaftliche Miteinander haben, haben wir uns in der diesjährigen Jahrestagung für eine *Qualitätsoffensive* (für die!) *Paarberatung* entschieden. Auf diese Bedeutung und Zusammenhänge weist die Präsidentin Cornelia Weller in ihrer Begrüßung hin.

Dank der Zusammenarbeit mit *Auditorium Netzwerk, Verlag für audiovisuelle Medien* können Sie, die nicht an der Tagung teilnehmen konnten - mit 109 Teilnehmer*innen waren wir deutlich an unserer Kapazitätsgrenze angelangt und mussten so etlichen Interessierten absagen - sich die Vorträge im Nachhinein anschauen. ([Link zu den Vorträgen der Jahrestagung 2022](#)). Es fehlt dann natürlich der direkte Austausch mit den Kolleg*innen, wie dieses auf der Jahrestagung in unterschiedlichen Gruppen auch online möglich wurde. Aber vielleicht können Sie ja in Ihrer Beratungsstelle gemeinsam die Vorträge anschauen und dann darüber ins Gespräch kommen?

Die Texte zu den Vorträgen, sei es als kurzen übersichtlichen Arbeitsbericht, sei es als ausführlichen Aufsatz finden Sie in dieser Ausgabe.

Im Info 238 hatte Friederike von Tiedemann ihre ersten Erfahrungen mit der Beratung im Onlinemodus *Paarprozesse online - Grenzen und Möglichkeiten der digitalen Beratungsform* beschrieben. Darauf aufbauend übernehmen wir einen Aufsatz aus *Beratung Aktuell - Zeitschrift für Theorie und Praxis der Beratung* (1-2022) von Birgit Knatz. Sie ist Pionierin der Online-Seelsorge und Online-Beratung. 1995 war sie maßgeblich daran beteiligt, dass die Telefon-Seelsorge Deutschland, als erste deutschsprachige Beratungsstelle, „ins Internet gebracht wurde“. Vor mehr als 20 Jahren hat sie das Vier-Folien-Konzept entwickelt, das heute zum Standard in der Online-Beratung und Internetseelsorge geworden ist. In ihrem Artikel *Digitale Beratungsformate und ihre Besonderheiten für die Beratung* macht sie deutlich, dass Online-Beratung mehr ist als die Ersetzung von Face-to-Face-Beratung in ein Videoformat. Mailen und Chatten sind schon mehr als 25 Jahren gängige digitale Beratungsformate. Seit einigen Jahren ist auch die Beratung über Sprachnachrichten möglich. Alle digitalen Beratungsformate können flexibel eingesetzt werden und wirken für sich, als auch zur Ergänzung der Face-to-Face-Beratung oder an eine Heranführung zur Therapie. Der Artikel zeigt Merkmale und Besonderheiten der vier Online-Beratungsformate und die Handhabung für (Online-)Beratende auf.

Das Informationsrundschreiben ist ein wichtiges Organ für die Mitglieder, um über die Aktivitäten der DAJEB informiert zu sein. Deshalb finden Sie diese im Tätigkeitsbericht für das Jahr 2021.

Ergänzend zu dem Arbeitsbericht von Friederike von Tiedemann zu ihrem Vortrag habe ich eine Buchbesprechung von mir aus dem Jahr 2007 aus *Beratung Aktuell* gefunden. Hier setzt Rosmarin Welter-Enderlin in ihrem Buch *Einführung in die systemische Paartherapie* deutliche „Duftmarken“, die auch heute noch ihre Berechtigung haben. Besonders freute es mich seinerzeit, dass ich aufgrund dieser Besprechung von ihr eine persönliche, handgeschriebene wertschätzende Rückmeldung bekam. Diese Geste der Dankbarkeit ist eine klare Aussage über eine wichtige beraterische Haltung!

Viel Freude und Anregungen bei der Lektüre

Für den Redaktionsausschuss

Dr. Rudolf Sanders

Nachruf Dr. Traugott Ulrich Schall

Wir trauern um unseren Altpräsidenten Dr. Traugott U. Schall.

Dr. Traugott Schall verstarb am Silvestertag 2021 in Detmold im Alter von 90 Jahren. Seine Ehefrau Dorothea verstarb nur zwei Tage später am 2. Januar 2022.

Dr. Traugott Schall hat sich auf vielfältige Weise der in Detmold gegründeten „Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V.“ (DAJEB) verdient gemacht, der er seit 1977 zunächst als Mitglied angehörte, im Jahre 1982 dann in den Vorstand der DAJEB gewählt wurde und diesem von 1992 – 2004 drei Legislaturperioden als Präsident vorstand.



*** 10.05.1931**

† 31.12.2021

Es war zum einen seine fachliche Kompetenz, die er als Berater, Supervisor, Seelsorger und Autor in die DAJEB einbrachte: Traugott Ulrich Schall wurde 1958 Pfarrer. Bis 1976 war er als Gemeinde- und Jugendpfarrer in Schleswig-Holstein tätig. Ab 1970 absolvierte er eine psychologische und psychotherapeutische Ausbildung. Von 1976 bis 1995 leitete er die Seelsorge- und Beratungsarbeit der Lippischen Landeskirche. 1982 promovierte er zum Dr. theol. Ab 1995 war er Stiftspfarrer im Augustinum Detmold und ging einer freien Lehr- und Beratungstätigkeit nach. Er schrieb Veröffentlichungen zu Eheberatung, Seelsorge und Mitarbeiterführung.

Zugleich war Traugott Schall auch mit Herz und Seele „klientenzentrierter Berater“ und trug durch sein Engagement im Weiterbildungsausschuss dazu bei, dass die Weiterbildungen der DAJEB neben dem tiefenpsychologischen Ansatz auch durch humanistisch-psychologische Verfahren ergänzt wurden.

Verbandspolitisch setzte sich Dr. Schall vehement dafür ein, dass Beratung, neben der Psychotherapie, als eigenständige Säule gesehen wird. Er hat sich sein Leben lang um die institutionelle Beratung verdient gemacht, Qualitätsstandards mitentwickelt sowie Regeln fachlichen Könnens mit auf den Weg gebracht.

Nach der Wende setzte sich Traugott Schall zusammen mit dem Vorstand für die neu konzipierte Weiterbildung zur Ehe-, Familien- und Lebensberatung in den neuen Bundesländern ein, insbesondere für die gemeinsame Mentorenschaft von Kolleginnen und Kollegen aus den neuen und alten Bundesländern.

Auch war er einer der ersten, der gemeinsam mit dem Vorstand und einem Referent*innen-Team der DAJEB die Fortbildungsreihe in Chorin (Brandenburg) „Gesprächsführung als Grundlage helfender Beratung für Mitarbeiter*innen in der familienbezogenen Beratung mit dem Schwerpunkt Beratung Schwangerer“ aufbaute, und so eine - in den damals „neuen Ländern“ - dringend benötigte fachliche Qualifikation ermöglichte, die bis heute erfolgreich Bestand hat.

In unserem Verband hat er im Laufe seiner Tätigkeit als Präsident diverse Projekte angestoßen und vorgebracht, so seien beispielhaft die tausendfach gedruckte Broschüre „Eltern bleiben Eltern“, die Ausgabe eines eigenen Beratungsführers für die Neuen Bundesländer sowie der Kurs für Mitarbeiter*innen in Einrichtungen für Menschen mit Hörbehinderung genannt.

Alle, die Traugott Schall noch als Ausbilder oder Supervisor in Erinnerungen haben, können sich gewiss an diverse markige Sprüche, Redewendungen und Zitate erinnern, die er gerne nutzte: Beispielsweise, wenn er das „Syndrom des ahnungslosen Ehemanns“ diagnostizierte oder über die „Jagd nach dem Schwein mit dem goldenen Halsband“ sprach. Traugott Schall hat der DAJEB zu einer „Marke“ verholfen, die bundesweit bekannt und anerkannt ist und hat den Verband institutionell gefestigt – nicht zuletzt durch seine Streitbarkeit und Hartnäckigkeit, die er mitunter bei Themen, die ihm wichtig waren, an den Tag legen konnte.

Er hat sein Amt stets mit großem Engagement und persönlichem Einsatz im Interesse unserer Mitglieder ausgeübt. Auch nach seinem Ausscheiden aus dem Vorstand hatte er die Entwicklung des Verbandes im Blick und blieb der DAJEB verbunden. Wir sind ihm sehr dankbar und profitieren noch heute davon, dass er die Weiterentwicklung der DAJEB mit seinem Wirken maßgeblich geprägt hat.

Wir sind traurig über seinen Tod und werden ihm stets ein ehrenwertes Andenken bewahren.

Cornelia Weller & Dr. Stefan Schumacher

FORT- UND WEITERBILDUNGEN

Digitale Kompaktfortbildungen

Juni – Dezember 2022

Hier gibt es aktuell noch einige freie Plätze:

- **Geschlechtliche Vielfalt als Herausforderung in der psychologischen Beratung**
am: 20./21.06.2022
- **Vertrauliche Geburt**
am: 20.09.2022
- **Adoleszenz im Spannungsfeld der Kulturen**
am: 05.11.2022

Ausführliche Informationen und das Anmeldeformular finden Sie hier:

[Link zum Programm "Digitale Kompaktfortbildungen"](#)

[Link zum Anmeldeformular "Digitale Kompaktfortbildungen"](#)

Fortbildungsreihe „Gesprächsführung“

2022 in Chorin

Hier gibt es aktuell noch einige freie Plätze:

- **Grundlagen sexueller Bildung mit Kindern und Jugendlichen (Teil 2) / Soziale Hilfen**
am 17.-19.06.2022
- **Gesprächsführung bei der Thematik Pränataldiagnostik**
am 02.-04.09.2022
- **Migrations- und kultursensible Beratung**
am 07.-09.10.2022
- **Adoption und Vertrauliche Geburt**
am 09.-11.12.2022

Ausführliche Informationen und das Anmeldeformular finden Sie hier:

[Link zum Programm "Gesprächsführung"](#)

[Link zum Anmeldeformular "Gesprächsführung"](#)

Vorschau Mitgliederversammlung und Jahrestagung 2023:

„Ich sehe was, was Du auch siehst – Hypnosystemische Perspektiven in der psychosozialen Beratung“

16. bis 18.03.2022 in Erfurt

Hauptreferent: Dipl.-Psych. Roland Kachler:

„Hypnosystemische Arbeit mit dem Inneren Kind in der Paarberatung“

Vertiefung des Themas in verschiedenen 4 - 8 stündigen Arbeitsgruppen

Anmeldung ab November 2022

Cornelia Weller: Eröffnung der Jahrestagung 2022

Liebe Kolleg*innen, liebe Teilnehmende unserer DAJEB Jahrestagung,
die politische Lage macht uns alle fassungslos und betroffen.

Die Situation in der Ukraine hat viele Kolleg*innen in Deutschland und europaweit und auch mich persönlich tief erschüttert. Entsetzen, Trauer, Wut und die Angst, was da wohl noch kommen mag, treiben viele und auch mich um. Lichtblicke sind unter anderem die zahllosen Initiativen von Menschen, die helfen wollen. Das hilft auch gegen die Ohnmacht.

Und ein wenig Alltag ist auch hilfreich.

In diesem Sinne begrüße ich Sie alle herzlich zu unserer diesjährigen Jahrestagung, zum zweiten Mal im digitalen Format.

Inzwischen haben wir als Verband, wie alle anderen auch, viel Erfahrungen in Online-Formaten sammeln können und so freue ich mich, dass wir uns hier zu diesem spannenden Thema treffen. Und wir freuen uns über den großen Zuspruch zum Thema der Tagung.

An dieser Stelle sei der Dank an das Vorbereitungsteam Anne Potthoff und Rudolf Sanders, dem Vorstand und der Geschäftsstelle ausgesprochen. Gemeinsam haben wir nun leider wieder recht kurzfristig die Tagung von einem Präsenzformat in ein digitales verändert. Besonderer Dank an dieser Stelle schon einmal an die Referent*innen, die auch in dieser Struktur zur Verfügung stehen.

Zum Tagungsthema:

Der Wunsch und die Sehnsucht nach einer gelingenden Partnerschaft sind tief in den meisten Menschen verankert.

So erweist sich eine feste, stabile und glückliche Partnerschaft als einer der besten Prädiktoren für Lebenszufriedenheit, Glück, Wohlbefinden und Gesundheit. Umgekehrt ist eine unglückliche Partnerschaft ein relevanter Risikofaktor für psychische Störungen wie etwa Depressionen. Für betroffene Kinder und Jugendliche gehört die Scheidung neben chronischen destruktiven Partnerschaftskonflikten zu einem der bedeutendsten Risikofaktoren für die Entwicklung psychischer Störungen und stellt eine lebenslange Vulnerabilisierung dar.

Seit der Gründung 1949 fühlt sich die DAJEB ihrem Ziel verbunden, Ehen, Partnerschaften und Familien zu stärken. Dazu beobachten wir die Veränderungen der gesellschaftlichen Entwicklung und die Herausforderungen, die sich für die Paare dadurch ergeben. So erleben wir im Beratungsalltag Themen wie Entfremdung, Hochstrittigkeit, häusliche Gewalt und Veränderungen von Partnerschaftsmodellen.

Deshalb haben wir uns in dieser Jahrestagung zu einem besonderen Format entschieden. Wir möchten Sie herzlich zu einer *Qualitätsoffensive Paarberatung* einladen.

In vier Vorträgen mit anschließender Diskussion können Sie sich zu den Ansätzen austauschen.

Sie, die Sie tagtäglich mit Paaren und Familien in Beratungsstellen arbeiten, ermuntern wir ausdrücklich, sich mit Ihrer eigenen, aus dem Alltag gewonnenen Fachkompetenz einzubringen und die vorgestellten Konzepte kritisch zu würdigen. So erhoffen wir uns einen Qualitätsschub für die Paarberatung in den Beratungsstellen, damit ratsuchende Paare in

ihren Herausforderungen, in Ehe, Partnerschaft und Familie zufriedenstellend leben zu können, gestärkt werden.

Seien Sie herzlich eingeladen!

Cornelia Weller
Präsidentin der DAJEB

weller@dajeb.de



Friederike von Tiedemann: Systemisch Integrative Paartherapie

Es wurde ein integratives systemisch-paartherapeutisches Modell vorgestellt, welches über 40 Jahre aus der Praxis und mit der theoretischen Auseinandersetzung empirischer Forschung entstanden ist. Grundlegende Modelle, die als „Landkarten“ der praktischen Arbeit eine gute Orientierung geben, wurden vorgestellt. Dazu gehören die Kontextvariablen der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Paares als auch unterschiedliche Ebenen der Problembeschreibung und Interventionen.

Der Vortrag gibt einen guten Überblick über die wesentlichen Eckpunkte, die für einen methodenübergreifenden Ansatz wesentlich sind. Dabei werden Beziehungskrisen nicht defizit- und vergangenheitsorientiert gesehen, sondern lösungs- und entwicklungsorientiert.

Auf den Ebenen der dysfunktionalen Interaktion und Lebensorganisation sowie auf den Ebenen ungeklärter Angelegenheiten aus der Paar- und Herkunftsgeschichte werden die dazu passenden Interventionen vorgestellt.

Gleichzeitig wird die therapeutische Prozesssteuerung mit der Unterscheidung von Regulation, Klärung und Intimität als wichtiger Aspekt für das Gelingen der paartherapeutischen Arbeit beschrieben. Als zentraler Wirkfaktor wird die Arbeit mit Verletzungen aus der Paargeschichte und aus der Biographie beider Partner*innen in ihren wichtigen Schritten aufgezeigt. Hierzu werden die wesentlichen Schritte auf dem Weg zur Versöhnung genannt, zu denen auch therapeutische Rituale gehören.

Was trägt wesentlich zur Schaffung eines sicheren Rahmens bei? Hier wird das Modell der affektiven Rahmung von Rosemarie Welter-Enderlin, der Pionierin im emotionsfokussierten Ansatz, vorgestellt. Dieser stammt aus der Säuglingsforschung und ermöglicht, dass das Paar durch angemessene emotionale Resonanz Sicherheit erfährt, wodurch ihm Entwicklungsprozesse leichter möglich werden.

Der Vortrag diene als Beitrag zur notwendig gewordenen Diskussion über eine geregelte und fundierte Qualifizierung von Paartherapeuten und Paartherapeutinnen in Deutschland.

Eine ausführliche Beschreibung als strukturiertes Vorgehen am Beispiel der Anleitung zu Versöhnungsprozessen findet sich in meinem Buch: von Tiedemann, F. Hrsg. (2017): *Versöhnungsprozesse in der Paartherapie* (S.65 - 200), Paderborn: Junfermann. Dem Buch beiliegend ist eine DVD, in der in 16 Szenen diese Schritte mit Paaren exemplarisch aufgezeigt werden.

Friederike von Tiedemann

Approb. Psychotherapeutin, Leitung des HJI-Freiburg-Hamburg, Systemisch Integrative Paartherapeutin (DGSF), Supervisorin und Coach

Im Rebstall 5
7285 Ebringen

mail@hji-freiburg.de



Prof. Dr. Christian Roesler: Paarbeziehung als Bindung und Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT)

Überblicksarbeiten über die Wirkungsforschung in der Paartherapie zeigen, dass in traditionellen Verfahren weniger als die Hälfte der Paare eine wirkliche Besserung erreichen; zwar findet sich eine signifikante Wirksamkeit, allerdings nur mit mittleren Effektstärken von $d = .51 - .7$ (Überblick Roesler 2015). Bodenmann (2013) stellt in einer neuesten Übersichtsarbeit fest: "Allerdings geben bei nur rund 50% der Paare beide Partner signifikante Verbesserungen an, und 30–60% zeigen innerhalb von zwei Jahren erneut Rückfälle. Betrachtet man die klinische Signifikanz und nicht nur die statistische Signifikanz, kann man davon ausgehen, dass vier von zehn Paaren mit Paartherapie geholfen werden kann und sie eine klinisch relevante Verbesserung erfahren" (S. 292). Im angelsächsischen Bereich hat man in Reaktion auf diese Erkenntnisse neue Modelle in der Paartherapie entwickelt, die zudem Forschungsergebnisse zur Paarinteraktion, zur Emotionsregulation, aus der neurowissenschaftlichen und Bindungsforschung integrieren. Die hier vorgestellte Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT) ist der prominenteste dieser neuen Ansätze und kann mittlerweile mit einer in Metaanalysen bestimmten Effektstärke von $d = 1.3$ (Lebow et.al. 2012) als der weltweit effektivste Paartherapieansatz bezeichnet werden. EFT liegt eine Sicht der Paarbeziehung als Bindung zu Grunde, mit der die Dynamik in belasteten Paarbeziehungen kohärent erklärt werden kann.

Ein forschungsbasiertes Modell von Paarbeziehung und Paardynamik

Gottmans Forschung zur Paarinteraktion

Die wohl differenziertesten Studien zum Verlauf von Paarbeziehungen hat John Gottman durchgeführt (Gottman, 1994). Er zeichnete Paare in der Interaktion in unterschiedlichsten Situationen, beispielsweise im Konflikt, nach längeren Zeiten der Trennung, in Alltagsgesprächen und anderen Situationen, auf Video auf. Er verwendete Kodierungssysteme für den mimischen Ausdruck von Emotionen im Gespräch sowie für die Qualität der Paarinteraktion, verschiedene Interviewverfahren (z.B. zur Geschichte der Beziehung), Fragebögen und korrelierte all dies mit physiologischen Messgrößen wie Herzschlagrate, Blutdruck, Stresshormone usw. Die auf diese Weise untersuchten Paare wurden bis zu 18 Jahre weiter beobachtet und die Entwicklung ihrer Paarbeziehung dokumentiert. Aufgrund ihrer detaillierten Daten war die Arbeitsgruppe schließlich in der Lage, aus wenigen Interaktionsbeobachtungen eines Paares mit einer Präzision von über 90% die Trennung des Paares und sogar den Zeitraum der Trennung vorherzusagen (Gottman & Gottman, 2008). Das zentrale Ergebnis ist, dass die entscheidende Größe für Zufriedenheit in Paarbeziehungen und deren langfristige Stabilität nicht die Anwesenheit oder Abwesenheit von Konflikten ist, sondern auf einer viel basaleren Ebene liegt, nämlich der Fähigkeit des Paares, negative Affekte zu regulieren.

Unzufriedene Paare zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass sie Sequenzen mit negativem Affekt nicht verlassen, negativer Affekt dominiert ihre Interaktionen. Bei unzufriedenen Paaren ist häufig schon der Beginn von Interaktionen von stark negativem Affekt (start-up) gekennzeichnet und erzeugt weitere negative Sequenzen, die sich ausbreiten. Diese negativen Sequenzen erzeugen starken physiologischen Stress. In der Wahrnehmung der Partner*innen entsteht Ärger, Verletztheit und Erwartung weiterer Angriffe, was eine Folge von Überflutung durch den negativen Affekt des Partners ist. Dies wiederum initiiert die Kaskade der sogenannten apokalyptischen Reiter (Kritik, Verachtung,

Rechtfertigung, Abblocken) und in der langfristigen Folge von Distanzierung und Gefühlen der Isolation. Die Elemente dieser Kaskade, ihre Zusammenhänge sowie die Bewegung hin auf Trennung wurden in verschiedenen Längsschnittstudien empirisch bestätigt. Interessanterweise ist dabei die entscheidendste Variable nicht das Ausmaß an Konfliktinteraktionen zwischen den Partner*innen (auch bei zufriedenen Paaren finden sich die apokalyptischen Reiter), sondern die Fähigkeit, nach Konfliktgesprächen wieder über eine positive Interaktion zu einer Wiederverbindung zwischen den Partner*innen zu finden. Letztlich unterscheiden sich zufriedene Paare von solchen, die leiden und sich letztlich trennen, vor allem darin, dass es ihnen gelingt, ihre Affekte zumindest im Nachhinein erfolgreich zu regulieren und stattgefunden Konflikte konstruktiv zu reflektieren.

Oft haben bisherige Modelle der Paardynamik zu sehr auf Verhalten und Konfliktthemen fokussiert statt auf Affekte. Gottmans Forschungen legen nahe, dass Affekten bzw. deren Regulation die Schlüsselrolle in der Paarinteraktion zukommt; das Konfliktverhalten ist nur eine Folge der Affekte. In intensiven negativen Affektzuständen kann nicht auf gelernte differenzierte Verhaltensmuster zurückgegriffen werden. Gerade für die Zusammenhänge zwischen physiologischer Erregung, negativen Affektzuständen und der Fähigkeit zu differenziertem Interaktionsverhalten kann Gottman aus seinen Forschungen eindrückliche Erkenntnisse vorlegen. Physiologische Erregung in Konfliktgesprächen macht es wahrscheinlicher, dass primitive Verhaltensweisen aus archaischen Verhaltensmustern dominieren und neuere, erworbene Verhaltensweisen übersprungen werden. Das macht es Partner*innen im Konflikt bei Anwesenheit von affektiver Erregung und negativen Affektzuständen schwer, auf neu erlernte Verhaltensweisen zurückzugreifen, wie z.B. Kommunikationsregeln, die zur Beruhigung von Konflikten führen würden (weshalb klassische verhaltenstherapeutische Strategien bei Paaren auch wenig Wirkung zeigen). Stattdessen neigen dann die Personen dazu, auf evolutionär angelegte Verhaltensweisen wie Flucht/Rückzug oder Aggression zurückzugreifen.

Neuroaffektive Theorie

Gottman bezieht sich hier explizit auf die Affekttheorie des Neurowissenschaftlers Jaak Panksepp (1998). Dieser hat aus den umfangreichen Erkenntnissen der Neurowissenschaften eine umfassende Theorie basaler Emotionssysteme entwickelt, wobei diese bei Menschen evolutionär angelegt sind und überlebenswichtige Verhaltensprogramme steuern. Das jeweilige System kann detailliert beschrieben werden anhand der beteiligten Hirnareale, der dafür verantwortlichen Hormone/Neurotransmitter, der begleitenden Emotionen sowie der dadurch ausgelösten Handlungsimpulse. Bei der Betrachtung von Paardynamik ist wichtig, dass wenn ein solches Emotionssystem aktiviert ist, es praktisch von höheren kortikalen Zentren nicht mehr steuerbar ist, was gleichbedeutend damit ist, dass das Bewusstsein der Person keine willentliche Kontrolle über die damit verbundenen Emotionen und Handlungsimpulse hat. Zugleich sind diese basalen Emotionssysteme "primär adaptiv", das heißt, sie dienen dem Individuum zur Anpassung an seine normale Umwelt. Sie stellen Basisprogramme dar, die dem Überleben dienen, und wurden deshalb evolutionär so angelegt, dass bei Aktivierung der initiierenden Emotionen alle anderen Handlungspläne der Person überschrieben werden. Dies lässt sich am Beispiel des Bindungssystems (PANIC) verdeutlichen: Wenn das Kind von seiner Bindungsperson getrennt wird, entstehen Trennungsangst und Bindungsstress, das Bindungssystem wird aktiviert und alles Handeln des Kindes darauf ausgerichtet, die Nähe zur Bindungsperson wiederherzustellen; alle anderen Handlungsimpulse, beispielsweise explorieren, werden eingestellt. Nun kommt hinzu, dass diese verschiedenen primären Emotionssysteme wechselseitig aufeinander bezogen sind. Zeigt das Kind seinen Bindungsstress durch Weinen, Nachfolgen usw., aktiviert dies bei der Bindungsperson das Fürsorgesystem (CARE), und

sie wird genau die adaptiven Verhaltensweisen zeigen, die zur Beruhigung des Bindungssystems des Kindes dienen. Dies findet in vergleichbarer Weise auch in erwachsenen Paarbeziehungen statt, auch hier dienen weiterhin die basalen Emotionssysteme zur wechselseitigen Emotionsregulation (Cozolino 2006). Partner*innen in einer Paarbeziehung bilden ein gemeinsames emotionales Regulationssystem. Mittlerweile ist die neuronale Verankerung dieser Prozesse in neurowissenschaftlichen Studien mit bildgebenden Verfahren nachgewiesen worden (Coan et.al., 2006).

Mentalisierung und der Switchpoint

Werden die basalen Emotionssysteme durch Überschreiten einer gewissen affektiven Erregung aktiviert, können sie willentlich nicht mehr gesteuert werden. Dies kann Gottmanns Erkenntnisse erklären, dass Partner*innen bei der Konfrontation mit negativem Affekt und der dadurch ausgelösten Erregung den anderen nicht mehr realistisch, sondern stark verzerrt wahrnehmen, etwa als bedrohlich, abweisend usw. Wünschenswert wäre eigentlich, dass Partner*innen sich gegenseitig differenziert wahrnehmen und sich empathisch in den anderen hineinversetzen können. Dies wird als Mentalisierung bezeichnet (s.u.) und meint die Fähigkeit, sich selbst und andere in ihrer inneren Welt, ihren Emotionen und Motiven, realistisch, einfühlsam und akzeptierend wahrzunehmen (Rottländer 2020, 2015). Mentalisierung kann geradezu als der entscheidende Faktor für Beziehungsfähigkeit und das Gelingen zufriedener Paarbeziehungen beschrieben werden. Gutes Mentalisieren, so lässt sich aber zeigen, funktioniert nur in Zuständen geringer affektiver Erregung; steigt die Erregung an, sinkt die Mentalisierungsfähigkeit stark ab und schließlich wird ein Umschlagpunkt erreicht, an dem präfrontale kortikale Zentren abgeschaltet werden und subkortikale Zentren aktiviert werden, in denen die erwähnten emotionalen Basissysteme verankert sind (Taubner, 2015). Der andere wird dann z.B. als Aggressor erlebt und darauf mit Flucht oder Gegenangriff geantwortet. Deshalb, so Gottman, geraten Paare, bei denen negativer Affekt überwiegt, in Eskalationen, die sie, auch wenn sie das wollen, nicht mehr verlassen können. Die entscheidende Erkenntnis für Paartherapie ist also, dass es wenig Sinn macht, Paaren Kommunikationsstrategien beizubringen oder kognitive Kontrolle über Emotionen zu vermitteln, sondern die Emotionen selbst müssen erreicht und verändert werden.

Paarbeziehungen als Bindungsbeziehungen – der Beitrag der Bindungstheorie

Die Bindungstheorie beschreibt den Menschen als Beziehungswesen, das von Anfang an auf eine dyadische Emotionsregulation in nahen Beziehungen angelegt ist. Deshalb bauen schon Säuglinge eine Bindung zu einer erwachsenen Bezugsperson auf, um in dieser Beziehung Unterstützung bei der Regulation der eigenen Affekte zu erhalten. Seit Ende der 1980er Jahre wurde die Bindungstheorie auch auf Paarbeziehungen zwischen Erwachsenen ausgedehnt, und diese wurden als Bindungsbeziehungen konzeptualisiert, was eine Fülle an empirischen Studien ausgelöst hat, die dieses Konzept empirisch sehr gut fundiert haben (Mikulincer & Shaver, 2007; Cassidy & Shaver 2019). Erwachsene gehen Paarbeziehungen ein, weil sie hier emotionale Sicherheit suchen. Sie funktionieren auch bei Erwachsenen als emotionale Regulationssysteme, die ein existenzielles Gefühl von Sicherheit vermitteln und Voraussetzung für die Handlungsfähigkeit von Menschen sind. Die Paarinteraktionsforschung zeigt, dass Paarprobleme vor allem durch ein Versagen der Regulation negativer Affekte in der Beziehung gekennzeichnet sind. Insofern muss eine zeitgemäße Theorie von Paarbeziehung diese Regulationsleistung in den Mittelpunkt stellen, Paarprobleme werden als eine Störung der dyadischen Regulationsfähigkeit verstanden.

Ebenso kann als wissenschaftlich erwiesen gelten, dass die frühen Bindungserfahrungen die Art und Weise prägen, wie Menschen später ihre Paarbeziehungen gestalten und wie sie für sich selbst und in den Beziehungen ihre Emotionen regulieren (Johnson, 2006). Zum Zusammenhang zwischen frühen Bindungserfahrungen und späterer Beziehungskompetenz wurden in einer amerikanischen Längsschnittstudie seit Beginn der 1970er Jahre mehr als 200 Personen von Geburt an bis ins Erwachsenenalter beobachtet (Simpson 2007). Ergebnis war, dass die sicher gebundenen Kinder später sicherere und bessere erwachsene Paarbeziehungen hatten. Die Qualität der Bindung im Alter von einem Jahr konnte vorhersagen, wie gut die Emotionsregulation und die Konfliktlösung in Paarbeziehungen im Alter von 21 war. Die psychoanalytische Annahme, dass frühere Bindungserfahrungen in aktuellen Paarbeziehungen reinszeniert werden, kann also bestätigt werden. Wenn die Partner*innen auf sichere Bindungsrepräsentationen zurückgreifen können, dann besitzen sie Flexibilität und ein Repertoire an Regulationsmechanismen auch für problematische Situationen in der Partnerschaft.

Howe (2015) macht deutlich, dass Erwachsene ihr Bindungsverhalten nach dem in der Kindheit erworbenen Bindungsmuster organisieren. Erwachsene unterscheiden sich beispielsweise darin, ob sie in Beziehungen eher Intimität vermeiden und emotionale Distanz und Autonomie bevorzugen (unsicher-vermeidend), ob sie zu ängstlich-klammerndem Verhalten und Selbstzweifeln neigen (unsicher-ambivalent), ob sie sowohl Nähe als auch Autonomie extrem fürchten (desorganisiert) oder ob sie sich mit Nähe und Autonomie gleichermaßen wohl fühlen können (sicher gebunden). Erfahrungen aus früheren Beziehungen beeinflussen also das Beziehungsverhalten eines Menschen ein Leben lang in Form von mentalen Modellen, die ausgehend von der Vergangenheitserfahrung eine Zukunftserwartung bilden, wie die Welt funktioniert.

Für die Erklärung von Paarproblemen sind offenbar insbesondere Kombinationen von Partner*innen mit unsicherer Bindungserfahrung relevant. Hier scheint es ein universelles Muster zu geben, bei dem sich zwei Partner*innen mit komplementär unsicherer Bindungsrepräsentation kombinieren, als Verfolger-Vermeider-Muster bezeichnet, wobei ein unsicher-ambivalenter Partner den anderen mit Vorwürfen und Kritik verfolgt, worauf der unsicher-vermeidende Partner abwiegelt und sich zurückzieht. Die weite Verbreitung dieses Musters ist mittlerweile empirisch gut bestätigt und scheint in der Paartherapie bei ca. zwei Drittel der Fälle vorzuliegen (Heavey et al., 1995). Das Verfolger-Vermeider-Muster entspricht einem Teufelskreis, einem zyklischen Interaktionsmuster, das sich in der Paarbeziehung etabliert hat. Die Bindungstheorie versteht diese Problematik als wechselseitige Versuche der Partner*innen, den anderen emotional zu erreichen, den Partner als zugänglich und verständnisvoll zu erleben, um auf diese Weise wieder emotionale Sicherheit in der Beziehung zu finden. Allerdings setzen beide aufgrund unsicherer Bindungsrepräsentationen dysfunktionale Strategien ein, um dies zu erreichen. Diese Strategien sowie ihre Verknüpfung zu Teufelskreisen stellen das eigentliche Problem dar, nicht die zugrunde liegenden Bedürfnisse und Emotionen an sich.

Eine weitere fundamentale Erkenntnis ist an dieser Stelle, dass die Basisemotionssysteme offenbar so angelegt sind, dass sie komplementär aufeinander bezogen sind und ineinandergreifen, z.B. löst das Mitteilen von Ängsten und Bindungsbedürfnissen beim Gegenüber das Fürsorgesystem und damit verbundene komplementäre Regulationshandlungen aus. Problematisch scheint zu sein, dass es durch verzerrte Wahrnehmungen des Gegenübers und daraus folgende problematische Handlungsstrategien in der Beziehung zu einem wechselseitigen Eskalationsprozess kommt. Eine wesentliche Kompetenz in Beziehungen, die bei Paarproblemen beeinträchtigt zu sein scheint, ist also

offenbar die Fähigkeit der Person, sowohl ihre eigenen Emotionen und Bedürfnisse wahrnehmen, reflektieren und in einem gewissen Maße auch regulieren zu können sowie sich mit diesen Emotionen und Bedürfnissen unmittelbar an den Partner zu wenden; darüber hinaus die Fähigkeit, entsprechende Emotionen und Bedürfnisse beim anderen wahrnehmen und einfühlen zu können, um sich davon emotional erreichen zu lassen und entsprechende Reaktionsweisen zu zeigen – kurz gesagt: Mentalisierungsfähigkeit (s. ausf. u.). Diese wiederum hängt stark von den Bindungserfahrungen der Person ab (Taubner, 2015). Personen mit unsicherer Bindungsrepräsentation neigen zu dysfunktionalen Bewältigungsformen von unangenehmen Affektzuständen wie Angst, Wut, Ohnmacht und neigen dazu, diese Muster in aktuellen Paarbeziehungen zu reproduzieren. Sie können auch nicht so gut wie Personen mit sicherer Bindungsrepräsentation die Interaktion mit dem Partner zur Regulation der eigenen Affektzustände nutzen bzw. neigen zu Fehlinterpretationen der vom Partner ausgedrückten Emotion, reagieren beispielsweise hypersensibel auf Signale von Desinteresse und interpretieren dies als fundamentale Abweisung. Frustration von Bindungsbedürfnissen (Rückzug bzw. Vorwürfe des Partners) führt zu hohem Stress (Johnson, 2006). Unter Stress reduziert sich die Beziehungsfähigkeit, wodurch die Partner*innen sich zunehmend problematisch gegenüber dem anderen verhalten (weiteres Anklagen bzw. Rückzug). Dies führt zu weiterer gegenseitiger Frustration, was wiederum den Stress weiter erhöht usw. Mit der Zeit verliert der Partner seine Bedeutung als sicherer Hafen, stattdessen wird er oder sie zunehmend als Stressquelle (Feind) erlebt. Irgendwann beginnen die Partner*innen, eine Trennung als Lösung zu erleben. Aktuellere Studien bestätigen: Nicht das Ausmaß an Konflikten war der beste Prädiktor für Trennung, sondern der Mangel an emotionaler Responsivität, also unsichere Bindung (Huston, 2001). Der entscheidende Faktor für Qualität und Stabilität von Paarbeziehungen ist also emotionale Verbindung und Erreichbarkeit.

Konsequenzen für die Praxis der Paartherapie

Viele Ansätze der Paartherapie meinen, insbesondere Kommunikationsfähigkeiten der Partner*innen verbessern zu müssen, damit Interaktionsprobleme gemeistert werden können. Hier wäre die Frage zu stellen, was damit gewonnen ist, wenn die Partner*innen besser kommunizieren können, sie aber weder besser spüren können, um welche Emotionen und Bedürfnisse es ihnen eigentlich geht, noch dass sie dadurch automatisch sich besser in den anderen einfühlen können. Der Kern von Paarproblemen, mit denen sich Paare in der Therapie präsentieren, besteht eher darin, dass sich eskalierende Teufelskreise gebildet haben, in denen beide Partner*innen versuchen, den anderen mit ihren emotionalen Bedürfnissen zu erreichen, dies aber auf eine so ungünstige Weise tun, dass es zu einer Überflutung mit negativen Affekten kommt, was die Wahrscheinlichkeit, dass der andere erreichbar ist, immer weiter senkt.

Wenn es also darum geht, die Affekte selbst zu erreichen und zu verändern, scheint die effektivste Art zu sein, die basalen emotionalen Regulationsmechanismen in einer dyadischen Beziehungsregulation wieder zu aktivieren. Dazu müssen die Emotionen tatsächlich anwesend sein, die bearbeitet werden (wie schon Freud richtig bemerkte: man kann einen Affekt nicht in Abwesenheit erschlagen). An die Vernunft zu appellieren oder Techniken zur Kontrolle von Emotionen durch Lernen und Üben zu vermitteln macht auf diesem Hintergrund wenig Sinn, wie auch neuere Überblicksarbeiten über das Management von Ärger zeigen (Short 2016). Auch "Akzeptanz" oder "Toleranz" für das Verhalten des Partners durch Lernen zu erhöhen hat sich empirisch als wenig wirksam erwiesen. Dass Prozesse, die durch Lerntheorien, Austausch- und Attributionstheorien oder systemische Regelkreise beschrieben werden können, in einer Paarbeziehung tatsächlich entscheidenden Einfluss haben, ist bislang auch in keiner Weise überzeugend belegt. Die

entsprechenden Emotionen, insbesondere die, die in Paarbeziehungen vorherrschen und zu den heftigsten im menschlichen Erleben gehören, überrollen ganz einfach die regulatorischen Fähigkeiten, wenn diese nicht in eine Matrix von Sicherheit vermittelnden Bindungsbeziehungen eingebunden sind: „The stranglehold that self-centered emotional systems can have on cognitive processes can be overwhelmingly robust“ (Panksepp 2009, S. 6).

Wenn es gelingt, wieder eine von Vertrauen und Sicherheit geprägte emotionale Verbindung zwischen den Partner*innen herzustellen, wirkt diese positiv regulierend auf die mit den Konflikten verbundenen negativen Affekte. Ist diese emotionale Verbindung erst einmal hergestellt, lassen sich die inhaltlichen Konfliktthemen sehr viel leichter und konstruktiver bearbeiten. Solange aber die inhaltlichen Konfliktthemen mit den heftigen Affekten verknüpft sind, sind sie als solche nicht zu bearbeiten. **Dies bedeutet eine grundsätzliche Verschiebung des Schwerpunktes von Paartherapie weg von der Bearbeitung von Konflikten hin zur Förderung von sicherer emotionaler Verbindung zwischen den Partner*innen.**

Die zentrale Erkenntnis der affektiven Neurowissenschaft ist doch die, dass die schwierigen Affekte Teil der emotionalen Basissysteme sind, und diese wiederum so angelegt, dass sie sich wechselseitig regulieren – die effektivste Art, Emotionen zu regulieren, ist sie mit anderen Emotionen zu regulieren, und nicht Kontrolle über sie zu erlangen oder sie durch kognitive Konzepte weg zu erklären. Dabei findet diese Regulation von Emotionen durch andere Emotionen innerhalb einer zwischenmenschlichen Beziehung statt. Der funktionalste Weg schwierige Emotionen in Liebesbeziehungen zu regulieren ist also, sie mit dem Partner zu teilen. Problem bei belasteten Paarbeziehungen ist nur, dass der Partner selbst Auslöser der negativen Emotion ist und zudem in dieser Situation aufgrund seiner eigenen emotionalen Betroffenheit nicht in der Lage, verständnisvoll zu reagieren. Daher braucht es den Therapeuten als dritte Person, die Verständnis vermittelt und Emotionen differenziert und reguliert.

Für die Paartherapie wäre daraus zu folgern, dass wenn einer oder beide Partner mit entsprechender Aktivierung des eigenen Bindungssystems beschäftigt sind, man von ihnen nicht fordern kann, dass sie sich mit beziehungsrelevanten Themen oder gar mit Verständnis für die Situation des anderen beschäftigen können. Es braucht zunächst mal ein feinfühliges Eingehen auf die jeweilige Person, damit diese wieder in die Lage versetzt wird, ihr Bindungssystem zu beruhigen und zu deaktivieren, damit sie überhaupt wieder in der Lage ist, Neues aufzunehmen und sich mit möglicherweise schwierigen Themen zu beschäftigen. Diese Funktion muss zumindest zu Beginn der Paartherapie vom Therapeuten selbst übernommen werden. Würde man dieses Verständnis vom Partner einfordern, so wäre dieser überfordert und die Wahrscheinlichkeit wäre hoch, dass das Paar wieder in seine typischen Eskalationsmuster gerät und außerdem die Paartherapie als nicht hilfreich erlebt. Hochwirksame Paartherapieansätze setzen dagegen, dass Emotionen nur durch ein hohes Maß an Einfühlung und Verständnis sowie daraus entstehende neue emotionale Erfahrungen verändert werden können: "Die empathische Einfühlung des Therapeuten schafft Sicherheit. Das Ziel ist es, die Partner in eine solche Einfühlung miteinander zu führen." (Johnson 2009, S. 14). Die Psychoanalyse hat schon immer, auch in der Paartherapie, den Fokus auf Emotionen und deren Veränderung gelegt, die nicht allein durch Einsicht/kognitives Verständnis stattfindet, und die therapeutische Beziehung als wesentlichen Wirkfaktor berücksichtigt, und zwar hier spezifisch: um eine neue, korrigierende emotionale Beziehungserfahrung zu ermöglichen.

Die Konzeptualisierung der Paarbeziehung als Bindungsbeziehung in der EFT

Seit einem Grundsatzartikel von Hazan und Shaver (1987) werden die Konzepte der Bindungstheorie auch auf das Erwachsenenalter angewandt und die Paarbeziehung als eine Bindungsbeziehung verstanden (Mikulincer & Shaver, 2007; Johnson, 2006; Strauss et.al. 2010; v. Sydow, 2012). Dies hat in den letzten 25 Jahren eine umfangreiche Forschungstätigkeit ausgelöst und die Bindungstheorie als grundlegendes Modell für die Erklärung naher Beziehungen zur am besten empirisch bestätigten psychologischen Theorie überhaupt gemacht (Cassidy & Shaver, 2008). Menschen sind biologisch so angelegt, dass sie bei emotionaler Belastung und Stress Entlastung, Trost und Sicherheit in ihrer emotional bedeutsamsten Beziehung suchen; diese Person ist das geeignetste Mittel, um das neuronale System wieder zu beruhigen (Tronick 2007). Zurückweisung und Nicht-Verstandenwerden durch diese Person führt sehr schnell zu den stärksten negativen Affekten (Verletztheit, Verzweiflung, Trennungsangst), die Menschen kennen. Die Fähigkeit zur Regulation eigener, insbesondere negativer Affektzustände, hängt wiederum nachweislich mit frühen Bindungserfahrungen zusammen. Die Emotionsregulation ist dyadisch fundiert, Partner*innen in einer Paarbeziehung bilden ein gemeinsames emotionales Regulationssystem. Mittlerweile ist die neuronale Verankerung dieser Prozesse in neurowissenschaftlichen Studien mit bildgebenden Verfahren nachgewiesen worden (Coan et.al., 2006).

Insofern liefert die Bindungstheorie das derzeit kohärenteste wissenschaftliche Modell von Liebesbeziehungen und eine Antwort auf die Frage, warum es in Paarbeziehungen grundsätzlich geht: emotionale Sicherheit durch Verbundenheit (eine Übersicht über den aktuellen Forschungsstand und die hier berichteten Befunde liefert Johnson 2014). Zentral dafür ist die emotionale Ansprechbarkeit des Partners für die eigenen Bedürfnisse. Sowohl durch äußere (bedrohliche) Ereignisse als auch insbesondere durch Infragestellung der Beziehung (auch fantasiert) wird das Bindungssystem aktiviert, was sich in einem Bedürfnis nach Trost und Verbundenheit - Wiederherstellung der Bindungsbeziehung – manifestiert. Wie beim Kind, so hat die Reaktion auf Unterbrechungen der Bindung auch bei Erwachsenen ein typisches Muster: wütender Protest (beim Paar: Streit), Anklammern/Einfordern von Nähe, wenn dies versagt: Verzweiflung/Depression und schließlich Distanzierung. Dies macht typische Konfliktverläufe in Paarbeziehungen erklärbar: Sie stellen den verzweifelten Versuch dar, wieder Nähe zum Bindungspartner herzustellen, erzeugen durch ihren erregten und aggressiven Charakter allerdings häufig das Gegenteil, was dann in Teufelskreise mündet. Hat sich ein Konfliktmuster erst einmal etabliert, wird das Bindungssystem der Partner*innen hyperaktiv und damit die früh erworbene Bindungsrepräsentation reaktiviert, was die Wahrnehmung des Partners zunehmend verzerrt.

Diese Erkenntnisse aus der Beobachtung von Paarbeziehungen werden gestützt durch neuere neurowissenschaftliche Ansätze, die als Affektive Neurowissenschaft bezeichnet werden (Cozolino 2006). In einer fMRI-Studie konnte gezeigt werden, dass die neuronale Alarmreaktion auf die Ankündigung eines Schmerzreizes gemildert wurde, wenn die Probandinnen die Hand ihres Partners halten konnten (Coan et.al. 2006). Allerdings war bei konfliktbelasteten Paaren diese Milderung nicht nachweisbar. Durchliefen diese Paare allerdings erfolgreich eine Paartherapie (EFT), dann wurde der mildernde Effekt des Handhaltens so verstärkt, dass bei Ankündigung eines Schmerzreizes praktisch keine Alarmreaktion im Gehirn mehr nachweisbar war. Partner*innen sind also für einander in Abhängigkeit von der Qualität der Paarbeziehung verdeckte Regulatoren der neurophysiologischen Aktivität.

Susan Johnson hat diese Sichtweise der Paarbeziehung als Bindung zu einem differenzierten Modell der Paardynamik (Johnson 2006) und einem entsprechenden Paartherapieansatz, der Emotionsfokussierten Paartherapie (Emotionally Focused Therapy: EFT) entwickelt (Johnson 2009), welche eine bindungstheoretische Sicht der Paardynamik mit systemischen Elementen (zirkuläre Muster der Konfliktinteraktion) und humanistischen Vorgehensweisen (Einführendes Verstehen der inneren Welt, Akzeptanz, Validierung etc.) integriert. Paarprobleme werden als Ausdruck einer Unterbrechung der Bindungsbeziehung konzeptionalisiert. Die Partner*innen haben Verletzungen von Bindungsbedürfnissen in der Beziehung erlebt, finden keine Bindungssicherheit mehr beim anderen, und zeigen bindungstypische Verhaltensweisen des „Protests“ (Klagen, Vorwürfe, Streit), um eigentlich den Bindungskontakt zum anderen wiederherzustellen. Entsprechend ihres internalen Arbeitsmodells von Bindung setzen sie dann automatische Verhaltensweisen ein, um den anderen wieder in die emotionale Verbindung zurückzuholen. Bei dem in der Paartherapie häufigsten Muster („pursue-withdraw“), das in Abb. 1 ausführlicher dargestellt ist, besetzt der unsicher-ängstlich gebundene Partner die Position des „Verfolgers“, der vor allem Wut über die Nichtverfügbarkeit des anderen zum Ausdruck bringt (Anklagen, Fordern, Vorwürfe), während der vermeidend gebundene Partner seine verletzten Bindungsgefühle durch Rückzug, Betäubung oder Ausweichen in Ersatztätigkeiten (z.B. exzessives Arbeiten) zu schützen versucht. Fatal ist dabei, dass dieses Verhalten den anderen jeweils direkt in seinen Bindungsbedürfnissen trifft und frustriert, so dass beide Partner*innen aus dieser Frustration heraus ihr problematisches Verhalten verstärken und ein negativer Interaktionszyklus sich verselbständigt.

Die Bindungsperspektive auf Paarbeziehungen, wie sie die EFT einnimmt, unterscheidet dabei verschiedene Ebenen von Emotionen (s. Abb 1): den Partner*innen unmittelbar zu-

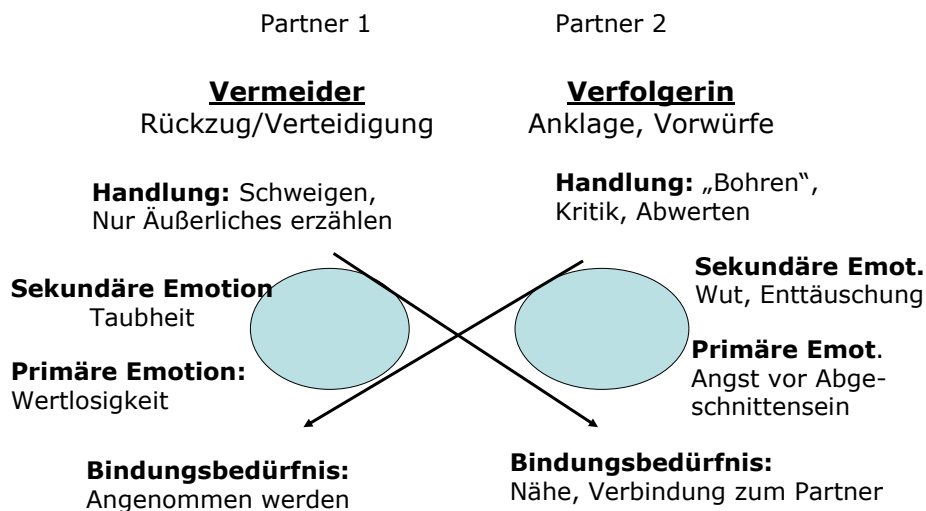


Abb. 1: Der negative Interaktionszyklus/Teufelskreis

gänglich ist nur die Ebene ihres Handelns sowie die unmittelbare Motivation dafür, z.B. Wut und Enttäuschung über den anderen. Dies wird als sekundäre Emotion bezeichnet, weil sie nicht die eigentliche, noch nicht bewusst zugängliche Ebene der Bindungsgefühle und -bedürfnisse darstellt, sondern dazu dient, diese zu regulieren. Die primären Emotionen stellen aber den eigentlichen Schlüssel für eine Veränderung der destruktiven Paardynamik dar. Die Prozessforschung der EFT kann zeigen, dass dann therapeutische Veränderung

eintritt, wenn die Partner*innen sich mit diesen primären Bedürfnissen wieder direkt an den anderen wenden (Johnson 2009). Im Verlauf des hier dargestellten Teufelskreises allerdings führt das durch die sekundären Emotionen ausgelöste Problemverhalten der Partner*innen beim jeweils anderen zur Frustration oder gar Verletzung der primären Emotionen und Bindungsbedürfnisse, aktiviert weitere Ängste vor Trennung und Bindungsverlust: beim Verfolger entsteht das Gefühl, abgeschnitten zu sein und keinen Kontakt zum anderen zu bekommen; beim Vermeider entsteht das Gefühl, dem Partner nicht das geben zu können, was er braucht, was mit schmerzlichen Versagens- und Wertlosigkeitsgefühlen verbunden ist. Um sich vor diesen schmerzlichen Gefühlen zu schützen, verhalten sich beide Partner*innen entsprechend ihren früh erworbenen Bindungstypen und fahren fort, den anderen anzugreifen bzw. sich aus dem Kontakt zurückzuziehen, was den Teufelskreis immer weiter befeuert.

Entsprechend diesem Verständnis von Paarbeziehung versucht EFT, anstatt Problemlöseverhalten zu trainieren, die Kommunikation zu verbessern oder Konflikte zu lösen, den Partner*innen ihre eigentlichen Bindungsgefühle und –bedürfnisse hinter ihrem Konfliktverhalten wieder zugänglich zu machen und sie dabei zu unterstützen, sich wieder mit diesen Bindungsbedürfnissen aufeinander zu beziehen, um so die Bindungsbeziehung wiederherzustellen. Beide Partner*innen werden ermutigt, sich mit ihren primären Emotionen zu identifizieren und diese unmittelbar zu äußern. Beispiel: Während im Konfliktmuster die Frau zu ihrem Mann sagte: „Du bist ja nie da, Du interessierst Dich doch gar nicht für mich“, sagt sie nun: „Wenn Du nach der Arbeit gleich an den PC gehst, fühle ich mich einsam und abgeschnitten und weiß gar nicht, ob ich Dir wichtig bin“. Dies hat eine völlig andere emotionale Wirkung auf den Partner, erreicht ihn in seinem Fürsorgesystem und stellt emotionale Verbindung her, was in EFT als change moment bezeichnet wird. Mikroanalysen von Paartherapieprozessen zeigen, dass die stärkste und nachhaltigste Veränderung der Paarkonflikte durch solche Momente der Wiederherstellung der Bindungsbeziehung in der Therapiesitzung geschehen, was einer korrigierenden emotionalen Beziehungserfahrung entspricht. In diesem Sinne wird die Kompetenz der Partner*innen gefördert, emotionale Unterstützung beim anderen zu suchen bzw. zu geben. „Sobald in einer Beziehung Offenheit für Bindungssignale („attachement cues“) entstanden und der Bindungsprozess verlässlicher geworden ist, gelingt es Paaren, viele lange schwelende Streitigkeiten zu lösen und sich in Zukunft über Meinungsverschiedenheiten auf eine Weise auszutauschen, die nicht zur Gefahr für die Beziehung werden kann.“ (Johnson, 2009, S. 45).

Die Schritte des Paartherapieprozesses in EFT

Daher strebt EFT an, Momente der Begegnung auf der Bindungsebene herbeizuführen, in denen sich ein Partner mit einem Bindungsbedürfnis unmittelbar an den anderen wendet. Der Therapieprozess führt die Partner*innen schrittweise an diesen Punkt heran und gliedert sich dabei in drei verschiedene Phasen (Johnson 2009):

Phase 1: Deeskalation

Die Partner*innen erscheinen zur Therapie mit Konflikten um Alltagsthemen und Fragen der Beziehungsgestaltung, z.B. wie viel Zeit man miteinander verbringt. In der Sprache des EFT-Modells werden hier sekundäre Emotionen wie Wut und Enttäuschung präsentiert. Der EFT-Therapeut versucht nun zunächst, in diesen alltäglichen Streitigkeiten den zugrundeliegenden, sich stereotyp wiederholenden Interaktionszyklus zu identifizieren (wie oben beschrieben). Diese neue Sichtweise ihrer Interaktionen wird den Partner*innen vermittelt, wobei ein grundlegendes Reframing stattfindet: Streit wird als die verzweifelnde Suche nach Wiederherstellung der Bindung umgedeutet, Vermeidung bzw. Rückzug als Versuch, sich

und die Beziehung vor Verletzungen zu schützen. Den Partner*innen wird erläutert, dass sie aus verständlichen Motiven heraus handeln, dass sie versuchen, den anderen zu erreichen oder sich selbst zu schützen, dass dies aber die Form eines Teufelskreises angenommen hat, in welchem sie den anderen immer wieder – ohne es zu wollen – verletzen. Dieser Teufelskreis wird den Partner*innen immer wieder an den von ihnen berichteten bzw. in der Therapiesitzung stattfindenden Auseinandersetzungen verdeutlicht mit der Botschaft: „Dies ist Ihr gemeinsamer Feind, der im Moment noch Macht über Sie hat, so dass Sie den anderen verletzen, ohne das zu wollen“. Der Therapeut vermittelt damit sowohl ein unmittelbar einleuchtendes Erklärungsmodell, in dem die Partner*innen nicht kritisiert, sondern validiert werden, weil ihr Handeln aus zugrunde liegenden Bindungsbedürfnissen erklärt wird. Zum anderen zeigt dies den Partner*innen ein gemeinsames Ziel, an dem sie miteinander arbeiten können, nämlich den Teufelskreis zu überwinden, und dies schafft wieder Hoffnung. Damit wird zugleich daran gearbeitet, dass sie ihre bisher nicht anerkannten primären Emotionen, wie z.B. Angst davor, die Verbindung zum Partner zu verlieren, zunehmend wahrnehmen und als Motor hinter ihrem Handeln im Teufelskreis erkennen können. Haben die Partner*innen einen gewissen Zugang zu diesen primären Emotionen erlangt, tritt die Therapie in die entscheidende Phase 2 ein.

Phase 2: Bindung wiederherstellen

Hier liegt zunächst der Fokus darauf, die Wiederaneignung der Bindungsbedürfnisse weiter zu fördern sowie zusätzlich Akzeptanz für die Erfahrung des Partners und seiner Bindungswünsche zu unterstützen. Es ist ein wesentliches Moment von EFT, dass erst dann zum nächsten Schritt gegangen wird, wenn diese Akzeptanz für sich selbst und den anderen ausreichend vorhanden ist. Nun werden die Partner*innen in einem Moment, in dem sie sich ihres eigentlichen Bindungsbedürfnisses gewahr sind, aufgefordert, sich mit diesem Wunsch direkt an den anderen zu wenden. Auf diese Weise wird ein sog. change moment geradezu choreographiert. Dabei muss der Therapeut darauf achten, dass der Gegenüber nicht in das alte destruktive Muster verfällt, sondern sich von dieser Wendung berühren lässt und darauf antwortet. Detailanalysen von Paartherapieprozessen zeigen, dass genau dies die stärkste Veränderungswirkung auf die Paarbeziehung hat. Diese sog. Enactments (in Szene setzen) bestehen aus zwei Schritten, die eine bestimmte Abfolge haben: zuerst wird am Reengagement des Vermeiders (withdrawer re-engagement) gearbeitet. Die Prozessforschung hat gezeigt, dass es diesem Partner leichter fällt, seine Position zu verlassen und emotional auf den anderen zuzugehen. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass der Verfolger seine anklagende Haltung aufgeben und seine verletzlicheren und bedürftigeren Emotionen zeigen kann (Erweichen des Anklägers – pursuer softening).

Phase 3: Konsolidierung der neuen Interaktion

Haben solche change moments stattgefunden, verändert sich die affektive Situation der Partner*innen zueinander grundlegend. Die Partner*innen haben die reale Erfahrung gemacht, beim anderen tatsächlich Antwort auf die eigenen Bindungsbedürfnisse zu finden. In Phase 3 wird dieser Prozess weiter gefestigt. Nun werden die Streitpunkte der Anfangsphase noch einmal aufgenommen, um sie auf der neuen Basis wiedergewonnener Bindungssicherheit zu bearbeiten.

Mikroanalysen von Paartherapieprozessen zeigen, dass die stärkste und nachhaltigste Veränderung der Paarkonflikte durch solche Momente der Wiederherstellung der Bindungsbeziehung in der Therapiesitzung geschehen, was einer korrigierenden emotionalen Beziehungserfahrung entspricht. In diesem Sinne wird die Kompetenz der Partner*innen gefördert, emotionale Unterstützung beim anderen zu suchen bzw. zu geben. Dies entspricht eigentlich dem Vorgehen in der psychodynamischen Paartherapie beim

Verstehen kollusiver Interaktionsmuster sowie der Aufdeckung der unbewussten Motivationen und Bedürfnisse hinter dem problematischen Verhalten. Auch die Unterscheidung von primären und sekundären Emotionen entspricht dem psychodynamischen Verständnis einer Schichtung von Emotionen und Motivationen bzw. dem Konzept von Abwehr.

Ein zentrales Wirkmoment der Therapie ist dabei die Beziehung, die der Therapeut zu den Klient*innen einnimmt. Im Gegensatz zu Verfahren, in denen sich Paartherapeut*innen eher als neutrale Moderator*innen verstanden, bietet sich der EFT-Therapeut als Bindungsperson an, die maximales Verständnis für die emotionale Situation beider Partner*innen aufbringt. Mit verschiedenen Interventionen erschließt der Therapeut empathisch die primären Emotionen der Klient*innen, validiert diese, bietet stellvertretend Formulierungen aus der Ich-Perspektive für das Mitteilen dieser Gefühle und Bedürfnisse an usw. – kurz gesagt: der EFT-Therapeut bemüht sich, bei den Klient*innen optimal zu mentalisieren, um auf diese Weise die aufgewühlten Emotionen beider Partner*innen zu beruhigen und diese wieder in einen Zustand zu versetzen, dass sie ihre eigenen Emotionen und die des Gegenübers wieder besser wahrnehmen können. Erst wenn dieser Punkt erreicht ist, bringt der Therapeut beide Partner*innen miteinander in einen direkten Kontakt. Dieses Vorgehen entspricht exakt dem Vorgehen in der psychodynamischen Paartherapie, bei der die sichere therapeutische (Bindungs-)Beziehung sowie die Mentalisierungsleistung des Therapeuten entscheidende Elemente der Therapie sind.

Wirkungsforschung

Es liegen deutlich mehr als 30 Prozess- und Wirksamkeitsstudien (hauptsächlich RCTs) zur EFT vor, die in mehreren Metaanalysen zusammengefasst wurden (Wiebe & Johnson, 2016). Die Effektstärken variieren im hohen Bereich ($d = 0.94 - 1.95$), wobei die mittlere Effektstärke ($d = 1.3$) höher ist als bei allen anderen Verfahren. Die bisher durchgeführten Studien zeigen eine signifikante Besserungsrate von 86-90% in 10-12 Sitzungen, 70-74% der Paare bezeichnen sich in den Nachbefragungen als komplett frei von therapielevanten Problemen; diese Resultate erweisen sich auch in mehrjährigen Nachkontrollen als stabil. Die Ergebnisse gelten für unterschiedliche Klient*innenpopulationen und im Gegensatz zu anderen Verfahren unabhängig vom anfänglichen Konfliktniveau des Paares. Die Probleme anderer Paartherapiemethoden mit niedrigeren Besserungsraten und hohen Rückfallquoten (s.u.) finden sich bei EFT nicht, weswegen die Methode von unterschiedlichen Autor*innen als allen anderen Methoden überlegen bezeichnet wird (Lebow et al., 2012). Halford & Snyder (2012) fassen die Prozessforschung dahingehend zusammen, dass die Vorhersagen des theoretischen Modells von EFT über die Entwicklung der Partner*innen und der Paarbeziehung in der Therapie empirisch bestätigt werden konnte. Seit einigen Jahren wird EFT in der Behandlung von Depression, Traumafolgestörungen, körperlichen Erkrankungen (z.B. koronare Herzerkrankung, Krebserkrankungen) und deren Auswirkungen auf die Partnerschaft angewandt. Die Effektstärken liegen dabei im hohen Bereich (Wiebe et al., 2016). Bei Depression ist EFT mit einer hohen Effektstärke ($d = 1.28$) nicht nur der Behandlung im Einzelsetting überlegen, auch die Qualität der Paarbeziehung verbessert sich signifikant. Zudem zeigt sich erneut eine Überlegenheit gegenüber anderen paartherapeutischen Behandlungsansätzen. Kritisch wurde zur Wirksamkeitsforschung zu EFT angemerkt, dass es sich in den RCTs häufig um kleine Stichproben handelt (Halford et al., 2016).

In neueren Übersichten (Sprenkle, 2012, Halford et al., 2016) werden sogar nur noch zwei Paartherapieverfahren als empirisch fundiert und wirksam dargestellt. Dazu zählen die integrative VT-Paartherapie (IBCT, Christensen et al., 2010), die akzeptanzorientierte Form

von VT mit Paaren, sowie die EFT (Johnson, 2009). Demgegenüber ermittelte die neueste Übersichtsarbeit (Bradbury & Bodenmann 2020) keine Überlegenheit der IBCT gegenüber der klassischen VT. Anzumerken ist, dass die Einschätzung der Wirksamkeit dieser Verfahren in der Frage gründet, ob eine genügend große Anzahl an methodisch strengen Studien zur Wirksamkeit vorgelegt werden konnte. Insbesondere das Forschungsprogramm zur Überprüfung der Wirksamkeit von EFT wird von verschiedenen Autor*innen explizit als vorbildlich gelobt. Hier wird nicht nur systematisch die hohe Wirksamkeit des Therapieansatzes bei ganz unterschiedlichen Problemkonstellationen repliziert. Es findet auch eine Überprüfung der Manualtreue der behandelnden Therapeut*innen statt (Wiebe & Johnson, 2016). Übersichtsarbeiten betonen inzwischen die Überlegenheit der EFT gegenüber anderen Paartherapien, auch der IBCT (Sprenkle, 2012, Lebow et al., 2012, Wood et al., 2005, Wright et al., 2007). Dabei benötigt EFT eine geringere Zahl von Therapiesitzungen (im Mittel ca. 10 Sitzungen) im Vergleich zur VT (im Mittel ca. 15 Sitzungen). Andere Übersichtsarbeiten (Snyder & Halford, 2012, Wright et al., 2007) schließen demgegenüber auch psychodynamische Paartherapie in die empirisch überprüften Verfahren mit ein, weil hier durchweg hohe Effektstärken berichtet werden.

Die neueste Übersichtsarbeit über die Wirksamkeit von Paartherapie (Bradbury & Bodenmann 2020) bestätigt die Erkenntnis, dass Paartherapie im Allgemeinen wirksam ist mit einer im Mittel guten Effektstärke ($d = 0.84$), insofern vormals belastete Partner*innen nach Paartherapie eine Verbesserung berichten im Gegensatz zu 80 % unbehandelter, aber gleichermaßen belasteter Paare. Im Gegensatz zu früheren Übersichtsarbeiten diskutiert diese aber nur noch zwei herausragende Modelle, die genügend wiederholt getestet wurden, und für die die folgenden Aussagen gelten: VT Paartherapie (BCT) sowie EFT. Für BCT werden gemittelte Effektstärken aus Metaanalysen berichtet von $d = 0.53 - 0.95$, wobei 44 % der Paare vollkommen erholt sind, 17 % verbessert, 21 % unverändert und 18 % verschlechtert oder schon getrennt. Für EFT werden entsprechend gemittelte Effektstärken berichtet von $d = 0.73 - 2.09$, wobei 61 % der Paare vollkommen erholt sind, 11 % verbessert, 25 % unverändert, und 4 % verschlechtert. Für diese beiden Therapieformen gilt also eine geschätzte Effektstärke von $d = 0.80$ wobei 60-72 % der Paare nachhaltige Verbesserungen erfahren. Die aktuellste Übersichtsarbeit zu EFT über 9 seit dem Jahr 2000 abgeschlossene Studien ermittelte sogar die enorme Effektstärke von $d = 2.09$ (Beasley & Ager 2019). Entscheidend ist allerdings auch für die Paartherapie die Nachhaltigkeit der bewirkten Effekte, was nur über mehrjährige Follow-up Studien zu ermitteln ist. Insgesamt lässt sich sagen, dass in etwa 40 % der behandelten Paare auch nach zwei Jahren weiterhin in einem Bereich von Zufriedenheit mit der Paarbeziehung sind, während 40-51 % unverändert, verschlechtert oder sogar schon getrennt sind.

Nach meinem Eindruck führen diese beeindruckenden Forschungsergebnisse dazu, dass andere Schulen sich die EFT versuchen einzuverleiben, z.B. sie als eine systemische Methode zu bezeichnen (v. Sydow & Borst 2018) – was sie definitiv nicht ist, eher das Gegenteil – oder behaupten, sie würden „emotionsfokussierte Techniken“ in ihre verhaltenstherapeutischen Ansätze integrieren (Schär 2016) - was einem fundamentalen Missverständnis über das Gesamtmodell von EFT entspricht, aus dem sich nicht einzelne Elemente herauslösen lassen. Wenn überhaupt, dann entspricht die EFT sowohl von ihrem theoretischen Modell der Paardynamik und der Entstehung von Paarproblemen als auch ihrem Behandlungsvorgehen dem psychodynamischen Modell.

Zusammenfassung

Der Beitrag stellt die Konzeptualisierung von Paarbeziehung als Bindung und die darauf basierende Behandlungsmethode Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT) dar.

Grundlegendstes Bedürfnis in Paarbeziehungen ist sichere emotionale Verbindung. Paarkonflikte können als Unterbrechung dieser Bindungsbeziehung verstanden werden und Streit als ein Ringen um die emotionale Erreichbarkeit des Partners. Dieses Modell der Paardynamik integriert am besten die Erkenntnisse aus der Forschung zur dyadischen Emotionsregulation und der affektiven Neurowissenschaft sowie Gottmans Forschung zur Paarinteraktion. EFT wurde unter Einbeziehung dieser Erkenntnisse sowie aus Mikroanalysen therapeutischer Veränderungsprozesse in der Prozessforschung entwickelt. Mit einer Effektstärke von $d = 1.3$ in mehreren Metaanalysen ist EFT die derzeit wirksamste Paartherapiemethode weltweit.

Schlüsselwörter: Emotionsfokussierte Paartherapie, Paarbeziehung, Bindungstheorie, Emotionsregulation, Wirksamkeitsforschung

Literatur

- Balfour, A. & Lanman, M. (2012): An evaluation of time-limited psychodynamic psychotherapy for couples. *Psychology and Psychotherapy*, 85, 292–309.
- Bodenmann, G. (2013): Lehrbuch klinische Paar- und Familienpsychologie. Bern: Huber.
- Bradbury, T.N. & Bodenmann, G. (2020): Interventions for couples. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 99-123.
- Cassidy, J. & Shaver, P.R. (eds.) (2008): Handbook of attachment: Theory, research and clinical implications. New York: Guilford.
- Coan, J.A.; Schaefer, H.S.; Davidson, R.J. (2006): Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat. *Psychological Science*, 17, 1032-1039.
- Cozolino, L.J. (2006): The neuroscience of human relationships: attachment and the developing social brain. New York: Norton.
- Gottman, J.M. & Gottman, J.S. (2008): Gottman method couple therapy. In: Gurman, A.S. (ed.): Clinical Handbook of Couple Therapy, 4th ed. New York: Guilford, 138-164.
- Gottman, J.M. (1994): An agenda for couple therapy. In: Johnson, S. & Greenberg, L. (eds.): The heart of the matter: Perspectives on emotion in marital therapy. New York: Brunner Mazel, pp. 256-296.
- Greenberg, L. S. & Goldman, R.N. (2010): Die Dynamik von Liebe und Macht. München: Reinhardt.
- Greenman, P.S. & Johnson, S.M. (2013): Process Research on Emotionally Focused Therapy (EFT) for Couples: Linking Theory to Practice. *Family Process*, 52 (1), 46-61.
- Glogger-Tippelt, G. (Hg.) (2012): Bindung im Erwachsenenalter. 2., überarb. Aufl. Bern: Huber.
- Gurman, A.S. (2008): Clinical handbook of couple therapy, 4th ed. New York: Guilford.
- Hewison, D.; Casey, P.; Mwamba, N. (2016): The effectiveness of couple therapy: Clinical outcomes in a naturalistic United Kingdom setting. *Psychotherapy*, 53 (4), pp. 377-387.
- Huston, T.; Caughlin, J.P.; Houts, R.M.; Smith, S.E.; George, L.J. (2001): The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 237-252.
- Johnson, S. et.al. (1999): Emotionally focused couples therapy: Status and challenges (A meta-analysis). *Journal of Clinical Psychology: Science and Practice*, 6, 67-79.
- Johnson, S. (2006): Attachment processes in couple and family therapy. New York [u.a.]: Guilford.
- Johnson, S.M. (2009): Die Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie. Paderborn: Junfermann.
- Johnson, S., Hunsley, J., Greenberg, L. & Schindler, D. (1999): Emotionally Focused Couples Therapy: Status & challenges (A meta-analysis). *Journal of Clinical Psychology: Science and Practice*, 6, 67-79.
- Johnson, S.M. & Lebow, J. (2000): The coming of age of couple therapy: A decade review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26, 9-24.

- Johnson, S.M. & Wittenborn, A.K. (2012): New research findings on emotionally focused therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38, 18-22.
- Lebow, J.L., Chambers, A.L., Christensen, A., & Johnson, S.M. (2012): Research on the Treatment of Couple Distress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 145-168.
- Lebow, J.L. (2016): Editorial: Empirically Supported Treatments in Couple and Family Therapy. *Family Process*, 55, 385–389.
- Lebow, J.L. (2017): Emerging Principles of Practice in Couple and Family therapy. *Family Process*, 56, 535–539.
- Panksepp, J. (1998): *Affective neuroscience. The foundations of human and animal emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Panksepp, J. (2009): Brain emotional systems and qualities of mental life: from animal models of affect to implications for psychotherapeutics. In: Fosha, D.; Siegel, D.J.; Solomon, M. (eds.) (2009): *The healing power of emotion. Affective neuroscience, development, and clinical practice*. New York: Norton, pp. 1-26.
- Mikulincer, M. & Shaver, P.R. (2007): *Adult attachment: Structure, dynamics and change*. New York: Guilford.
- Naaman, S.; Radwan, K., Johnson, S. (2009): Coping with Early Breast Cancer: Couple Adjustment Processes and Couple-Based Intervention. *Psychiatry*, 72(4), 321-329.
- Roesler, C. (2021a): Familiäre Folgen von Paarproblemen und Strategien zur Prävention. *Psychotherapie im Dialog*, 22, 66-68.
- Roesler, C. (2021b): Innovative Strategien zur Prävention von Paarproblemen. *Familiendynamik*, 46 (1), S. 56-67.
- Roesler, C. (2020): Effectiveness of couple therapy in practice settings and identification of potential predictors for differential outcomes. Results of a German nationwide naturalistic study. *Family Process* 59(2), 390-408.
- Roesler, C. (2019): Emotionsfokussierte Paartherapie – theoretische Begründung, therapeutische Methodik und Wirksamkeit. *Psychotherapeut*, 64(5), 385-389. DOI: 10.1007/s00278-019-00373-1.
- Roesler, C. (2019): Die Aktualität der psychoanalytischen Paartherapie. In: Moeslein-Teising, I.; Schäfer, G. & Martin, R. (Hg.): *Geschlechter-Spannungen* (S. 406-421). Gießen: Psychosozial.
- Roesler, C. (2019): Die Wirksamkeit von Paartherapie Teil 2: Ergebnisse einer bundesweiten naturalistischen Studie zur Wirksamkeit von Paarberatung. *Familiendynamik*, 44 (2), 126-137.
- Roesler, C. (2018): *Paarprobleme und Paartherapie – Theorien, Methoden, Forschung. Ein integratives Lehrbuch*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Roesler, C. (2018): Die Wirksamkeit von Paartherapie. Teil 1: Eine Übersicht über den Stand der Forschung. *Familiendynamik*, 43 (4), 332-341.
- Roesler, C. (2017): Der Sinn von Paarkonflikten – Ein Modell Jungscher Paartherapie. *Analytische Psychologie*, 48 (2), 392-413.
- Roesler, C. (2015): Die begrenzte Wirksamkeit bisheriger Paartherapien verlangt neue Methoden. *Paarinteraktions- und Wirkungsforschung und die Konsequenzen für die Praxis. Familiendynamik* 40 (4), S. 336-345.
- Simpson, J.; Collins, A.; Tran, S.; Haydon, K. (2007): Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: a developmental perspective. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 355-367.
- Snyder, D. & Halford, W. (2012): Evidence-based couple therapy: current status and future directions. *Journal of Family Therapy*, 34, 229–249.
- Sprenkle, D. (2012): Intervention research in couple and family therapy: a methodological and substantive review and an introduction to the special issue. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38: 3–29.
- Sydow, K. v. & Seiferth, A. (2015): *Sexualität in Paarbeziehungen*. Göttingen. Hogrefe.
- v. Sydow, K. (2012): Bindung und Partnerschaft: Forschungsergebnisse und Implikationen für die Paar- und Einzeltherapie. In: Brisch, K.-H. (2012): *Bindungen – Paare, Sexualität und Kinder*. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 61-79.
- Strauss, B.; Kirchmann, H.; Schwark, B.; Thomas, A. (2010): *Bindung, Sexualität und Persönlichkeitsentwicklung*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Taubner, S. (2015): *Konzept Mentalisieren: eine Einführung in Forschung und Praxis*. Gießen: psychosozial.
- Tronick, E. (2007): *The neurobehavioral and social emotional development of infants and children*. New York: Norton.

Wood, N.; Crane, D.; Schaalje, B. and Law, D. (2005): What works for whom. A meta-analytic review of marital and couples therapy in reference to marital distress. *American Journal of Family Therapy*, 33, 273–287.

Wright, J.; Sabourin, S.; Mondor, J.; McDuff, P. & Mamodhoussen, S. (2006): The clinical representativeness of couple therapy outcome research. *Family Process*, 46 (3), 301-316.

Prof. Dr. Christian Roesler

Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut,
Psychoanalytiker (C. G. Jung-Institut Zürich)
Professur für Klinische Psychologie und Arbeit mit Familien

Jacobistraße 19
79104 Freiburg
christian.roesler@kh-freiburg.de



PD Dr. Katharina Klees: Traumasensible Paartherapie

Ein Drittel bis die Hälfte aller Paare, die eine Paarberatung aufsuchen, hatten in der Kindheit traumatische Erlebnisse. In fast jeder Herkunftsfamilie mussten die eigenen Eltern oder Großeltern grauenvolle Kriegserlebnisse bewältigen. Menschen, die in ihrer Kindheit traumatische Erfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen machen mussten, tragen oftmals schlimme Beziehungswunden in sich. Missbrauch, Vernachlässigung, Misshandlung, Tod, Verlust, schwere Krankheiten, psychische Gewalt, Armut oder psychische Störungen der Eltern führen zu vielfältigen emotionalen Problemen. Die Wunden der Kindheit wirken auf die Paarbeziehung in Form von Streit, Dramen und sexuellen Konflikten. Es sind wundervolle charismatische Menschen, treusorgende Eltern und wertvolle Mitglieder unserer Gesellschaft, die Hilfe und Unterstützung verdient haben.

Traumatisierte Menschen gehen Beziehungen ein, die umso konflikthafter sind, desto traumatisierender die Herkunftsfamilien waren. Traumatisierte Menschen ziehen einander an und inszenieren ihre traumabedingten Störungen in der Partnerschaft. Diese Menschen sind in großer Not, da die Krisen in der Paarbeziehung das erlittene Trauma verstärken und heftige Dramen mit dem Partner oder der Partnerin retraumatisierend hinzukommen.

Die Partnerschaftsprobleme, die häufig zur Trennung führten, bleiben auch nach der Trennung bestehen und äußern sich nicht selten in strittigen Trennungsregelungen. Die Belastung der unbewältigten Krisen führt dazu, dass Eltern wegen der Verarbeitung des Verlustes nicht adäquat mit den Kindern umgehen können. Ein unerquicklicher Teufelskreis beginnt, der die Scheidungszahlen der nächsten Generation nach oben treibt.

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass die Inanspruchnahme von Erziehungsberatung um 124 % steigt, wenn Eltern sich in einem Trennungskonflikt befinden¹. Wenn der

¹ G. Bodenmann (2013): Lehrbuch klinische Paar- und Familienpsychologie. S. 45

partnerschaftliche Umgang miteinander im Verlauf der Beratung versöhnlicher wird, erleben Kinder, dass Konflikte durchaus lösbar sind. Von einer Paartherapie der Eltern müssten die Kinder demnach noch weitaus mehr profitieren, vor allem dann, wenn die Aushandlung zwischen den Eltern dadurch friedlicher und konstruktiver wird. Es liegen mittlerweile zahlreiche Studien darüber vor, wie positiv sich eine Paartherapie auf die Entwicklung der Kinder und oftmals auch auf das Fortbestehen der Familie auswirkt². Leider unterliegt die Inanspruchnahme einer Paartherapie im deutschsprachigen Raum noch immer gewissen Tabus, wird von Krankenkassen nicht bezuschusst und von keinem Berufsverband im Interesse der leidenden Paare geregelt.

Wie kann die traumasensible Paartherapie Familien helfen?

Die Stärkung der Paarebene trägt maßgeblich zur Bindungssicherheit eines Kindes bei, ob die Eltern nun beieinanderbleiben, sich trennen oder zu einer neuen Form der Betreuung der Kinder finden (Wechselmodell, Residenzmodell o.a.). Für Eltern in Konfliktsituation oder Trennungskrisen habe ich über viele Jahre den Ansatz der traumasensiblen Paartherapie entwickelt, der die Abwärtsspirale von Krisen, Trennung und Bindungsunsicherheit nachhaltig durchbricht. Entscheidend am Ansatz der traumasensiblen Paartherapie (TSPT) ist die Einbeziehung der gesellschaftlichen Hintergründe, denen Familien ausgesetzt sind, hier vor allem die Bedeutung der Kriegstraumatisierung der Eltern und Großeltern für die Bindungsfähigkeit der nachfolgenden Generationen sowie die Auswirkungen dieser Zusammenhänge auf die Beziehungsfähigkeit.

Entlang dieser Fragen will ich mein Konzept vorstellen:

- Wie kommen destruktive Paarbeziehung zustande?
- Welche Auswirkungen haben die Bindungs-Schemata kriegstraumatisierter Eltern auf die Beziehungsfähigkeit ihrer Kinder?
- Wie führt ein destruktiver Bindungsstil zu Krisen oder zur Trennung?
- Wie kommt der destruktive Bindungsstil ins Gehirn und sorgt dort für Krisen?
- Welche Bedeutung haben diese Krisen für die Beziehung?
- Wie erkennen Paare die Wirkung der Krisenenergie?
- Welchen Erklärungswert bietet eine Metapher für das Beenden von Beziehungskrisen?

Ich gehe bei meiner Arbeit mit Krisenpaaren davon aus, dass vor allem die Hilfesuchenden diese Zusammenhänge erfassen sollten, um die schädliche Beziehungsdynamik verändern zu können. Für dieses Verständnis braucht das Elternpaar Bilder und Metaphern. Mit komplexen Theorien kann ein Paar oftmals nur wenig anfangen.

Wie kommen destruktive Paarbeziehungen zustande?

Ich arbeite seit 30 Jahren mit Paaren unmittelbar vor oder während einer drohenden Trennung in eigener Praxis. Zu diesem Thema habe ich meine Diplomarbeit verfasst und diese Erkenntnisse in einer Promotion vertieft. Ich habe für die Arbeit mit hochstrittigen Paaren in Trennungs- und Krisensituationen ein Modell entwickelt, welches die innere Konfliktstruktur in einer Person verdeutlicht. Dieses innere Modell führt zu Krisen und Konflikten und in der Folge nicht selten zur Trennung.

² Vergleiche Ch. Roesler (2018): Paarprobleme und Paartherapie. S.65

Es ist wichtig, dass Krisenpaare nachvollziehen können, wie destruktive Paarbeziehungen, mit dem Risiko für eine spätere Trennung, beschaffen sind. Hochstrittige Paare haben hier eine klare Vorstellung: Es liegt am Partner! Doch wenn wir uns die Beziehungsdynamik von Paaren in Krisensituationen betrachten, fällt auf, dass jede/r das Konfliktmuster häufig schon in sich trägt. Dies habe ich über all die Jahre, die ich mit Paaren arbeite oder hierzu forsche, festgestellt.

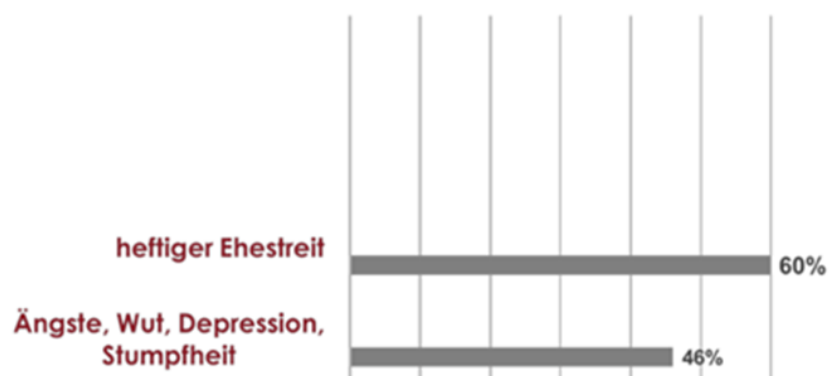
Die ca. 1.500 Paare, die in den vergangenen 30 Jahren zur Krisenberatung in das Aufwind-Institut kamen, wurden hauptsächlich in den 50er- bis 70er-Jahren geboren. Bei der Sichtung der Erlebnisse von etwa 3.000 Elternpaaren aus der Retroperspektive ihrer Kinder kommt eine nicht unbeträchtliche Anzahl an Daten zusammen. Nahezu alle Eltern oder Großeltern dieser Paare waren in irgendeiner Weise in den zweiten oft sogar auch in den ersten Weltkrieg involviert und haben während dieser Zeit Schreckliches erlebt.

Die Beleuchtung der Auswirkungen der Kriegstraumata in den Herkunftsfamilien auf die Beziehungsfähigkeit oder -störung ist bedeutsam, wenn wir uns mit der Frage beschäftigen, welche Folgen Trennungs- und Scheidungserfahrungen für die Bindungs-, Beziehungs- und Erziehungsfähigkeit haben. Das Grauen des Krieges wurde in den Herkunftsfamilien der Paare, die ich begleitet habe, ebenso tabuisiert wie die Folgen des Nazi-Regimes für die Seelen der Menschen in der Nachkriegsgesellschaft überhaupt. Die Eltern der Krisenpaare entstammen genau dieser Altersgruppe und können durchaus als traumatisiert bezeichnet werden.

Kriegstraumatisierte Eltern geben das Erlittene und Erlebte an ihre Kinder weiter. Selbst wenn Traumafolgesymptome wie impulsive Wut, „unerklärliche“ Trauer, Panik und Angst oder emotionale Stumpfheit nicht gegen die Kinder gerichtet wurden, sind die Kinder dennoch Zeuge von Depressionen, Selbstmord, Alkoholismus, Streit, Gewalt oder psychischer Zusammenbrüche der Eltern. Vor allem die emotionale Erstarrung führte dazu, dass die kriegstraumatisierten Väter und Mütter sich nicht in ihre Kinder einfühlen konnten. Dies wurde von 74 Prozent meiner Paare bestätigt.

Die Eltern der krisenhaften Paare litten nach dem Krieg zu 46 Prozent an Ängsten, Wutausbrüchen, Depressionen und emotionaler Stumpfheit.

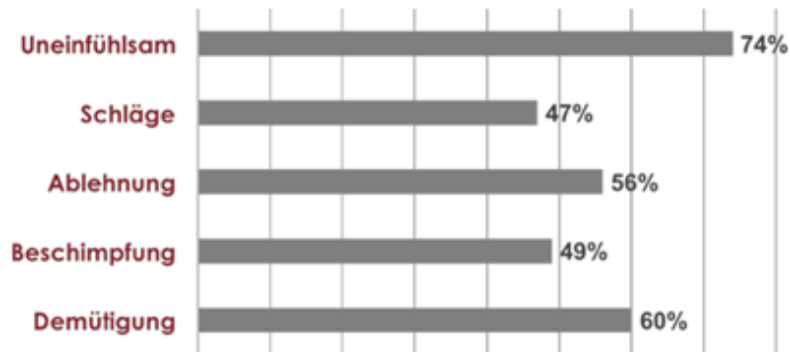
Am häufigsten wurde jedoch von 60 Prozent der Streit der Eltern benannt.



Die Mehrzahl der Eltern konnte sich in keiner Weise in die Bedürfnisse ihrer Kinder einfühlen. Über 60 Prozent gaben an, beschämt, degradiert und gedemütigt worden zu sein. 10 Prozent erlitten sogar sexuellen Missbrauch und 8 Prozent gaben an, in der Kindheit regelrecht misshandelt worden zu sein.

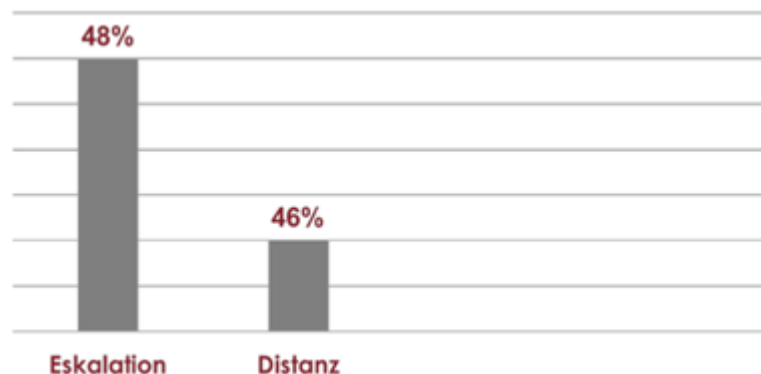
43 Prozent der Paare wurden in ihrer Kindheit mit Liebesentzug bestraft, zu 49 Prozent beschimpft und angeschrien. Bei 56 Prozent untergrub dies den Selbstwert des Kindes. 47 Prozent gaben an, geschlagen worden zu sein. Bei drei Vierteln der Kindheiten wurden die Bedürfnisse des Kindes missachtet.

So gingen die Eltern der befragten Paare in der Kindheit mit ihnen um:



Diese Hintergründe tragen zu vielfältigen Konflikten in der späteren Paarbeziehung bei. Interessanterweise ist die emotional distanzierte Beziehung mit 46 Prozent der am häufigsten genannte Wert, direkt nach den emotionalen Ausbrüchen gegenüber dem Partner/ der Partnerin mit 48 Prozent.

Auswirkungen der Erlebnisse in der Herkunftsfamilie auf die aktuelle Paarbeziehung:



Die eigenen Eltern anzuklagen, wagen die Paare in meiner Praxis hingegen kaum. Eher wird der Partner oder die Partnerin mit all der Wut oder Verzweiflung konfrontiert, die sich im Inneren angestaut hat. Die Zusammenhänge werden nicht erkannt und wenn, trägt dies nicht zur Erhellung bei. Schlimmste Eskalation oder kaum auszuhaltende Entfremdung sind die Folge. Es wird gelogen, betrogen, verlassen, beschuldigt, ausgesperrt und vertröstet. Eine Trennung scheint da oft der letzte Ausweg zu sein. 95 Prozent der heute erwachsenen Personen, deren Eltern ein Kriegstrauma erlebt haben, leiden in ihrer Beziehung an furchtbaren Krisen, die oftmals in einer Trennung münden.

Die Zusammenfassung in zwei Haupt-Kategorien von

- Paaren mit eklatanten Beziehungsproblemen, deren Eltern durch schlimme Kriegserfahrungen traumatisiert waren gegenüber
- Personen ohne Beziehungsprobleme, deren Eltern durch schlimme Kriegserfahrungen traumatisiert waren

ergab dieses Bild:



Aus meiner Sicht ist es wichtig und notwendig, diese Ergebnisse zu vertiefen und in ein wissenschaftliches Konzept von Paarberatung und Paartherapie einfließen zu lassen. Die aktuellen Ansätze zur Begleitung von Paaren gehen aus meiner Sicht nicht tief genug, vernachlässigen den soziologischen Kontext von Familien und fokussieren zu sehr auf Oberflächenphänomene wie Kommunikationstechniken oder Interaktionsdynamiken.

Welche Auswirkungen haben die Bindungs-Schemata kriegstraumatisierter Eltern auf die Beziehungsfähigkeit ihrer Kinder?

Ein Kind übernimmt die Einstellungen und Überzeugungen der Eltern, die es als eine Art Apell oder Botschaft mittels empathischer Einfühlung wahrnimmt. Im Kind entsteht ein gefühltes „Abbild“ von dem, was die Eltern bewegt, was sie fühlen, was ihre Absichten sind oder was ihre Handlungsoptionen in den nächsten Momenten sein könnten.

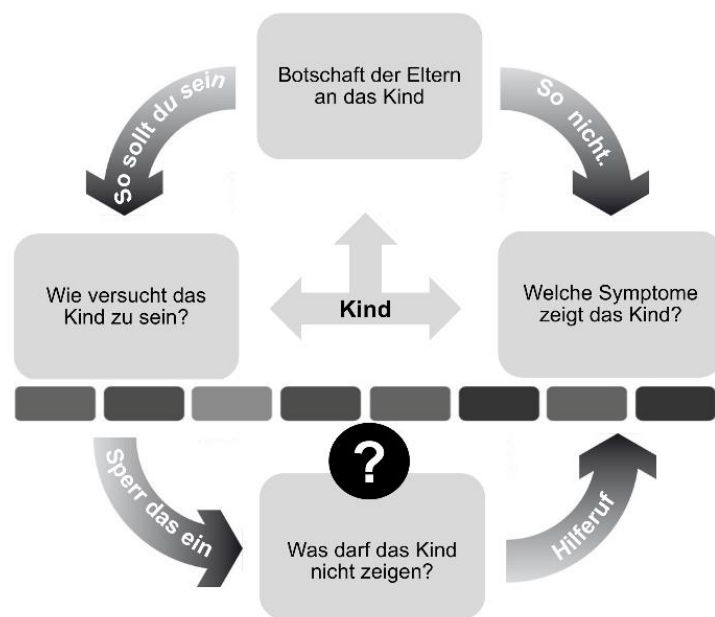
Die Botschaft der Eltern an das Kind bestand vielleicht darin, es möge schweigen, brav und angepasst ein, funktionieren und nichts in Frage stellen. Um dem zu entsprechen, musste das Kind seine Not, sein Leiden, seine Panik und den Schmerz niederkämpfen und unterdrücken. Nur so konnte ihm gelingen, die Eltern als gut, die Kindheit als „harmonisch“ anzusehen. Dieser Kraftakt trägt dazu bei, dass aufgrund der Unausweichlichkeit und Paradoxie der Bedrohung bei gleichzeitiger Tabuisierung ein Höchstmaß an Stress entsteht, welcher sich in destruktiven Reaktionen entlädt und schlimmstenfalls zur Entstehung einer Beziehungsstörung beiträgt.

Das Bindungsmuster eines Kindes entsteht auch durch die Reaktion derjenigen, die wegsehen, das Kind nicht schützen, es zurückweisen, nicht zuhören und seine Symptome falsch deuten oder sich abwenden. Kinder schicken so lange Notsignale in die Welt, bis sie einen Weg gefunden haben, irgendeine Form der Bedeutung zu finden und eine wie auch immer geartete soziale Anerkennung zu erhalten. Die Nichtbeantwortung der Notsignale deuten G. Fischer und P. Riedesser im Lehrbuch der Psychotraumatologie (2009) als besonders fatal.

Es werden Konsequenzen aus der traumatischen Erfahrung gezogen und kompensatorische Gegenmaßnahmen entworfen, die die Kontrolle des Schreckens und zukünftige Wiederholungen vermeiden sollen. Im Kind bildet sich eine naive „retrospektive Präventionstheorie“, mit der es sich die merkwürdige und paradoxe Welt von Trauma, Verleugnung und Normalitätszwang zurechtbiegt.

Diese Kompensationsform als Reaktion auf die fehlende Empathie und der nichtvorhandene Beistand der Menschen im sozialen Umfeld, sichert dem im Stich gelassenen Kind nun einen Platz in eben diesem gleichgültigen Milieu. Das Kind trägt eine sozial anerkannte Maske, eine Uniform, eine Hülle zur Schau und entspricht damit den Erwartungen, obwohl seinem Bedürfnis nach Sicherheit nicht entsprochen wurde. Aus dieser Tragik heraus wird ein Ich-Ideal kreiert, ein Korsett, was zur Tortur wird. Dieser vom Kind positiv gewertete Persönlichkeitsanteil - positiv, da die Anerkennung nun gewiss ist -, wird zum gesellschaftlich anerkannten und zugleich unerkannten Gefängnis-Wärter.

Dieses Modell eines traumazentrierten Beziehungsmusters habe ich entwickelt, damit Paare den Zusammenhang zwischen dem eigenen Konflikt-Stil und der Krisenenergie im Umgang miteinander erkennen können.



Wie führt ein destruktiver Bindungsstil zu Krisen oder zur Trennung?

Viele Paare mit einem destruktiven Bindungsstil wünschen sich in erster Linie eine funktionierende Partnerschaft, gerade wegen des nicht wahrgenommenen Zusammenhangs zwischen kriegstraumatisierten Eltern, schädigenden Auswirkungen auf den Umgang mit den Kindern und den späteren Paarproblemen.

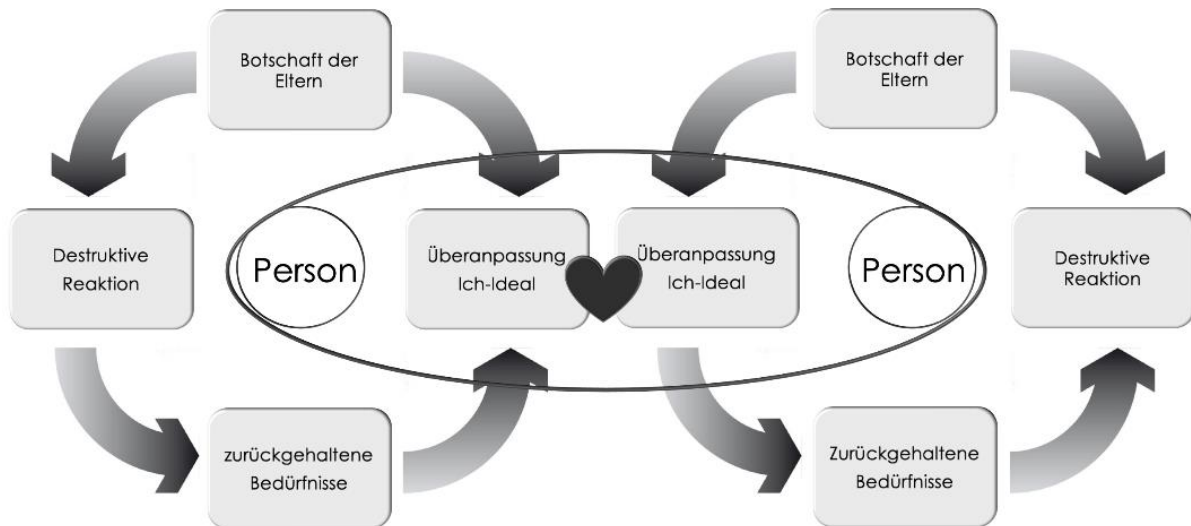
Diese Beziehungen lassen sich am ehesten als infantil, egozentrisch, fordernd und ausbeutend beschreiben, manchmal einhergehend mit Passivität, Überidealisierung und Unterwerfung, letzteres kann von Wut und Ärger begleitet sein.

Gleichzeitig suchen Menschen mit destruktiver Bindung laut Sachsse „aktiv nach einer guten, idealen Beziehung, die ihnen immer gefehlt hat, in der sie Sicherheit und maximale Achtsamkeit finden - ohne Eigeninteresse des anderen. Sie suchen wie ein Kind nach einer Beziehung, in der sie nie verlassen, nie enttäuscht oder gar traumatisiert werden.“³

Der destruktive Bindungsstil ist ursächlich beteiligt an den krisenhaften Konflikten in der Partnerschaft. Aufgrund der Sehnsucht nach einer schützenden und haltgebenden

³ Ulrich Sachsse 2009: Traumazentrierte Psychotherapie: Theorie, Klinik und Praxis. S.190

Beziehung werden Liebe und Partnerschaft idealisiert. Eine sichere Basis kann jedoch schwerlich auf der Grundlage eines destruktiven Bindungsstils aufgebaut werden, erst recht dann nicht, wenn ein eigenes Kindheitstrauma nicht wahrgenommen werden darf. Über kurz oder lang gesellt sich zu den schwer ertragbaren Symptomen einer möglichen Beziehungsstörung der Kampf mit dem Partner hinzu.



Zu Beginn einer Partnerschaft bei Menschen mit destruktivem Bindungsstil werden vor allem die Ich-Ideale gezeigt. Die anderen Komponenten werden ausgeklammert, übersehen, umgangen oder aktiv verborgen.

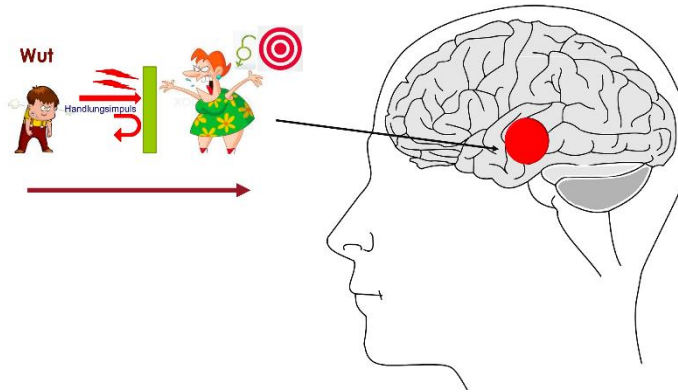
In der Situation des ersten Kennenlernens greifen beide Partner*innen auf bewährte Muster der Vorsicht und Anpassung zurück, solange nur die innere Unsicherheit unter Kontrolle gehalten werden kann. Da jeder sein Bestes gibt, um die eigene Ambivalenz zu kaschieren, wird die Zeit der Verliebtheit genutzt, um Hinweisschilder strategisch zu platzieren. Spätere Übertretungen der Gebote oder vielmehr Verbote läuten das Auftauchen der Krisenenergie ein, die zeitlich um Jahrzehnte früher datiert werden muss.

Wie kommt der destruktive Bindungsstil ins Gehirn und sorgt für Krisen?

Die komplexen Vorgänge im Gehirn, die in Beziehungen zu Streit führen, sind für Krisenpaare von hohem Erklärungswert. Der Blick ins Gehirn erklärt hervorragend, warum Streit, Krisen und Konflikte emotional in den Keller katapultieren.

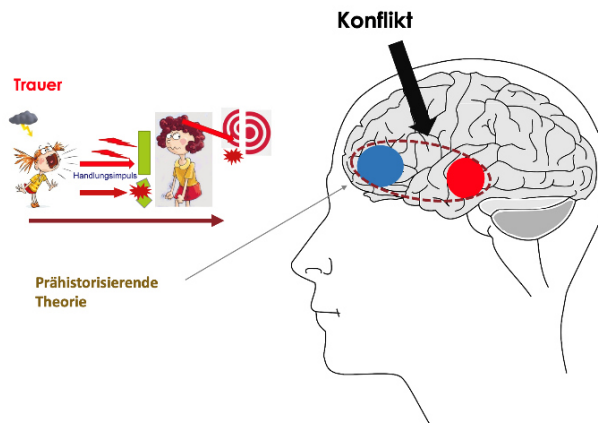
Aus der modernen Neurobiologie und dem Wissen über die Reaktionsweisen des Gehirns sind wir gut darüber informiert, was bei starkem Stress passiert. Im Wesentlichen führt ein Trauma zu einer Stressverarbeitungsstörung. Nicht zu bewältigender Stress fokussiert den Menschen auf Gefahrenreize. Die Anfälligkeit des Stresssystems ist demzufolge chronisch erhöht. Streit und Konflikte bewirken ebenfalls Stress und verhindern zusätzlich die Aufnahme von Informationen. Dies ist von hoher Relevanz für die Begleitung traumatisierter Paare. Im limbischen System wird der Prototyp für menschliche Verbindung gespeichert. Dort sind alle Informationen zu den Eltern-Kind-Interaktion aufbewahrt, selbst wenn jemand nur noch wenig davon weiß. Im limbischen System geht nichts verloren.

Prototyp von Bindung



Dort sind alle Verbote, Zurechtweisungen, Belehrungen, Bestrafungen und auch alle Belohnungen und Zuwendungen der Eltern eingebraunt. Wenn die Mutter ein Kind allein ließ oder wenn sie zu vereinnahmend war, lernt das Kind brav zu sein oder rebellisch und verhält sich später in der Partnerschaft entsprechend. Hier sind vor allem die konflikthaftern Erfahrungen gespeichert. Dort befinden sich eine Art Blaupause der immer und immer wieder erlebten Situationen aus der Kindheit.

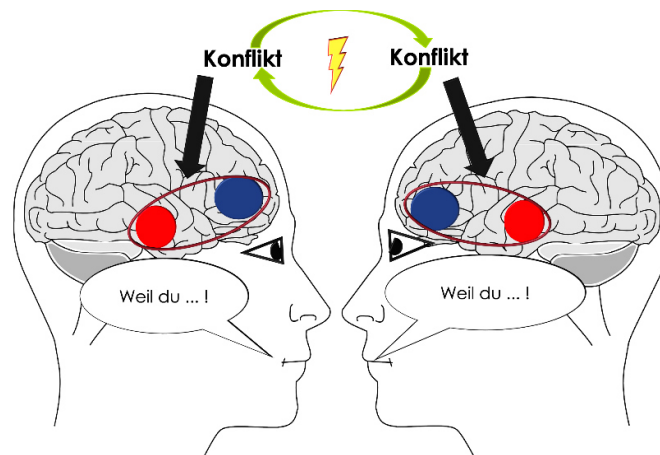
Aus der Quersumme mehrerer realer Erlebnisse bildet sich ein Prototyp, der alle Erfahrungen repräsentiert. Das daraus entstehende Beziehungsmuster enthält etwas, was vielleicht nie in genau dieser Weise geschehen ist und dennoch nichts, was nicht wirklich geschehen wäre. Hierdurch entwickelt man schon als Kind eine Vorstellung davon, wie man sich selbst sieht, wie Andere einen sehen, wie das Kind die Anderen einschätzen kann und was gut und böse, falsch oder richtig ist. Das heißt, das Kind entwickelt ein Konzept von „so bin ich in Beziehung zu Anderen“.



Der Präfrontal-Cortex ist der Sitz sozial akzeptierter Bewertungen und Bedeutungen. Hier werden die Reaktionen der Bezugspersonen auf das Verhalten des Kindes eingeordnet. Im Präfrontal-Cortex bildet sich infolge dieser Interaktionen ein Bewertungssystem sozial verträglicher Reaktionen. An dieser Stelle befindet sich das oberste Kontrollzentrum für situationsangemessene Entscheidungen. Die wahrnehmbaren Emotionen, die aus dem limbischen System kommend den Präfrontal-Cortex erreichen, werden im Frontallappen in sozial verträgliche Handlungen verwandelt. „Das kann ich jetzt nicht tun, da wird die Mama böse.“ „Wenn ich meine Wut verberge, dann hat der Papa mich wieder lieb.“ Durch das

Zusammenwirken des limbischen Systems mit dem Präfrontal-Cortex bilden sich Deutungsmuster und Glaubenssysteme über die generelle Funktion von Beziehungen. Dort entsteht die prähistorisierende Theorie des Kindes.

An der Streitdichte und -häufigkeit in einer Partnerschaft kann auf eine abgekapselte Speicherung verletzender Erlebnisse im limbischen System geschlossen werden. Wenn ein Paar oft streitet, dann gab es womöglich schlimme Kindheitserfahrungen, die nicht mehr zugänglich sind. Dies gilt für beide Beziehungspartner*innen gleichermaßen. Kaum ein Liebender beteiligt sich an einer destruktiven Auseinandersetzung, wenn aufgrund liebevoller Eltern die Fähigkeit zur Versöhnung oder klarer Abgrenzung vorhanden wäre.



Die ehemalige Not der destruktiv gebundenen Person wird durch wahre Dramen sowohl im Inneren, vor allem jedoch im Außen abgewehrt. Der Gegner ist nun der Partner. Auf der Beziehungsebene entsteht heftiger Streit, der wiederum das Leid im Inneren anstößt. Dadurch, dass keine Verbindung zur eigenen Kindheit hergestellt werden kann, bleibt das Problem unerkannt und kann infolgedessen auch nicht angegangen werden. Das Paar wird durch eine Abwärtsspirale dem Trennungsschlund entgegen gezogen.

Zusammengefasst kann man also sagen:

Krisen in Partnerschaften entstehen ...

- ... durch die Schleife zwischen Bindungs-Prototyp im Limbischen System und der prähistorisierenden Theorie im Präfrontal-Cortex einer Person
- ... zwischen den Konflikt-Schleifen infolge von Streit zwischen den beiden Personen
- ... durch verbale Methoden von Analysen und Krisengesprächen.

Welche Bedeutung haben diese Krisen für die Beziehung?

Paare mit destruktiven Bindungsstilen benennen oftmals eine erste Szene, ab der die Abwärtsspirale begann. Es gelang am Anfang noch, jederzeit wieder in die anstrengende Anpassung der ersten Zeit zu flüchten. Doch die Chance eines wirklich gedeihlichen und neuen Beziehungsaufbaus wird durch die übervorsichtigen Bemühungen um Harmonie vertan. Für die Begleitung von Krisenpaaren ist deswegen bedeutsam, nach der erstmals auftretenden Unstimmigkeit zu fragen und dort forschend zu verweilen.

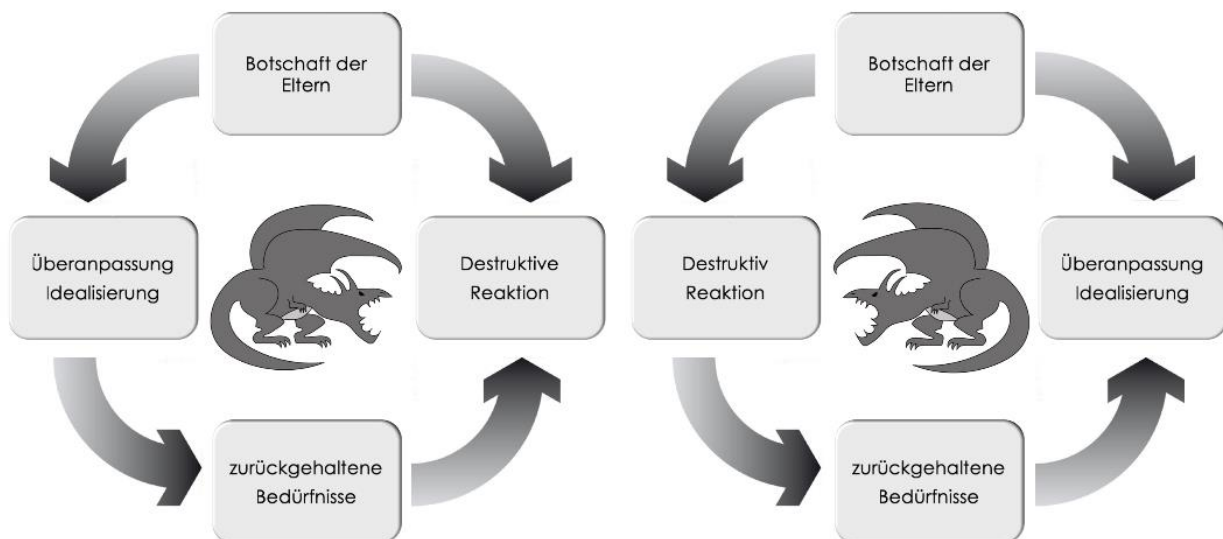
Hierfür bitte ich das Paar, eine Streitskizze zu erstellen. Im Verlauf meiner Erfahrung bei der Arbeit mit Paaren hat sich diese Art der Streit-Zeichnung weiterentwickelt, da darin viel

Erklär-Potential liegt. Die emotional oftmals sehr intensive Energie von Streit- und Trennungsparen kommt damit zur Ruhe und zugleich eröffnet die Streit-Skizze Einblicke in die Paar-Dynamik, die allein durch Worte oder Erzählungen kaum erreicht werden kann.



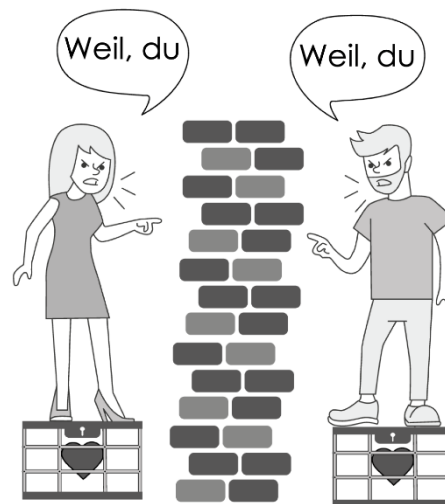
In dieser Streit-Skizze wiederholt das Paar das eigene Trauma der Kindheit. Die Frau hatte als Kind stets erfolglos versucht, sich im Bad vor ihrem sexuell übergriffigen Vater zu verstecken. Die Mutter des Mannes hatte sich im Bad umbringen wollen und wurde von dem damals Sechsjährigen gerettet. Beide Elternpaare agierten hier ihre schrecklichen Kriegserfahrungen aus.

In fast jeder Paarbeziehung mit destruktiven Bindungsstilen gibt es einen Punkt, ab dem die Bindungs-Schemata von der Idealisierung und Überanpassung regelrecht in ihr Gegenteil kippen. Die Beziehungs-Schemata kollabieren und deuten dadurch auf die ehemaligen Kindheitswunden hin.



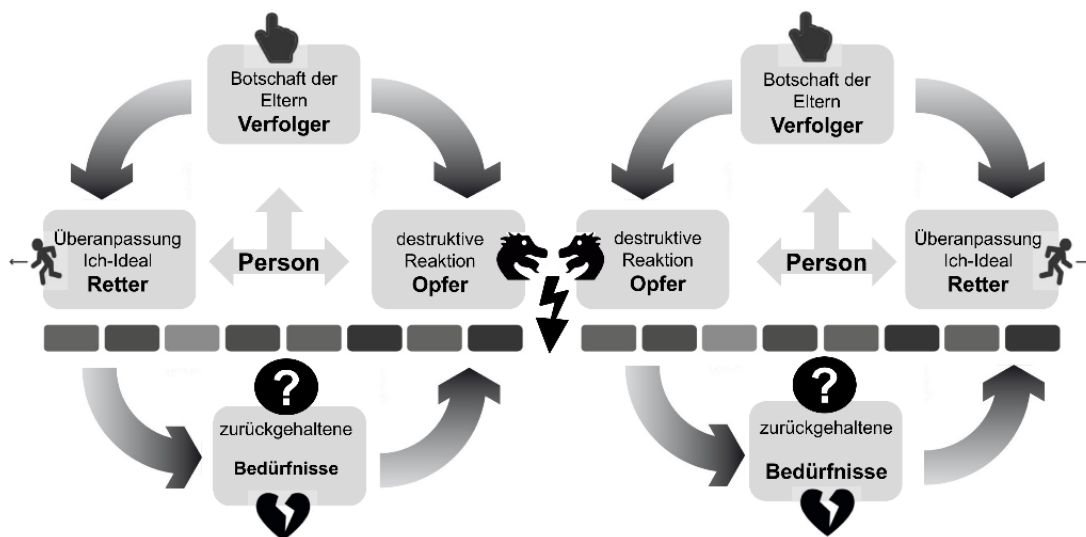
Vorübergehend wirkt es, als habe der Partner/ die Partnerin sich in ein Monster verwandelt. Die Liebe und Beziehung drohen zu zerbrechen, die Angst steigt, die unterdrückten Bedürfnisse melden sich mit zerstörender Kraft. Dieses Kippen gilt es nun mit aller Macht und großer Gefühlsbeteiligung rückgängig zu machen, um den ursprünglichen Anfangszustand von Idealisierung und Überanpassung wiederherzustellen. Streit und nochmals Streit oder oftmals Minenfeld-Arrangements sind die Folge dieser Bemühungen.

Dieser Kipp-Punkt wird von Krisenpaaren in endlosen Debatten erläutert, um den befürchteten Zusammenbruch der Partnerschaft verzweifelt aufzuhalten.



Diese Darstellung verdeutlicht, dass die Symptome eines traumazentrierten Beziehungsschema in Beziehungen den Opferstatus regelrecht zementieren. Beide Partner*innen werden in das ehemalige Ohnmachtssituation zurückgeworfen, ohne die Qualen des damaligen Kindes auch nur wahrzunehmen. Die Absurdität des destruktiven Dialogs wird anhand der Koppelung zwischen beiden Schemata und dem Drama-Dreieck der Transaktions-Analyse deutlich.

Die Transaktionsanalyse beschreibt das Drama-Dreieck mit den verschiedenen Ich-Zuständen eher wie nur einen Dialog, der zwischen zwei Personen ausgetragen wird. Die Rollen von Opfer, Verfolger oder Retter würden mal vor der einen, mal von der anderen Person übernommen. Diese Betrachtungsweise ermöglicht zwar einen erweiterten Blick auf die Konfliktenenergie bei Krisenpaaren, wenn wir das Bindungs-Schema jedoch hinzunehmen, wird klar, dass jeder der beiden Partner*innen außerdem einen verdeckten Dialog im Inneren führt: Zwischen dem inneren Verfolger (die Botschaft der Eltern), dem vermeintlichen inneren Opfer, der eigenen destruktiven Reaktion und der herbeigesehnten Rettung (der Überanpassung an das Ich-Ideal). Die destruktive Dynamik im Inneren einer Person und zwischen dem Paar wäre kaum so brisant, fehlte das Drama-Dreieck der Transaktionsanalyse.



Bringen wir jedoch beide Modelle zusammen, bekommen wir eine erste Ahnung von der tatsächlichen Dynamik von Paaren in Trennungskrisen.

Der Dialog des Drama-Dreiecks hat folgende Funktion:

- Er soll den Verfolger im Inneren der Partnerin/ des Partners entlarven: „Als wäre er/sie manchmal ein völlig anderer Mensch, den ich nie geheiratet hätte.“
- Er soll an die Retterfunktion der Partnerin/ des Partners appellieren: „Früher warst du immer so hilfsbereit.“
- Und er soll Mitleid für das Opferempfinden infolge der eigenen destruktiven Reaktion bewirken: „Was kann ich dann dafür, dass ich ständig krank bin? Willst du mir das nun auch noch vorwerfen?“

Immer aufgeregter und emotional aufbrausender wird gestritten und gekämpft. Erlösung, Heilung oder Erkenntnisse werden in dieser Weise nicht errungen. Im Gegenteil: Die Fronten verhärten sich, Feindseligkeit macht sich breit, die Liebe schwindet. Der letzte Ausweg wird oft in einer Trennung gesehen.

In der Paarbeziehung wird in Krisenzeiten eine fortwährende Aushandlung vorgenommen, wer Schuld an der bevorstehenden oder bereits vollzogenen Trennung trägt, wer Opfer ist und wer wem die wohlverdiente Rettung aus dem Beziehungsdilemma vorenthält. Das Austragen hochemotionaler Konflikte ist somit der Versuch, sich dem anderen mitzuteilen oder den anderen verstehen zu wollen und gleichzeitig die Panik vor dem wirklichen Erkennen zu lindern. Die daraus entstehende innere Einsamkeit bewirkt die Isolation gegenüber dem anderen und trotzdem darf die Entfremdung als solche nicht erkannt werden. In diese abstruse Aushandlung verstrickt, verwickelt das Paar auch den Paarberater/ die Paarberaterin, wenn er/ sie diese Zusammenhänge nicht durchschaut. Der Drang zum Drama-Dialog ist nahezu zwanghaft. Wie magnetisch hängen die beiden traumazentrierten Bindungs-Schemata aneinander. Der Ausstieg aus dem Streit kommt einer Unterbrechung des Magnetfeldes gleich.

Wie können Paare ihren eigenen Bindungsstil erkennen?

Wichtig ist, dass das Paar den Zusammenhang zwischen dem eigenen destruktiven Beziehungsmuster und den aktuellen Paarkonflikten selbst erkennt. Hier eignet sich nach meiner Erfahrung ganz besonders die Methode des Emotions-Skripts. Da sich die bruchstückhaften Erinnerungen aus den Kindheiten der Krisen- und Trennungspaare kaum eignen, um die Hypothese zu überprüfen, ob und in welcher Weise die Erlebnisse in den

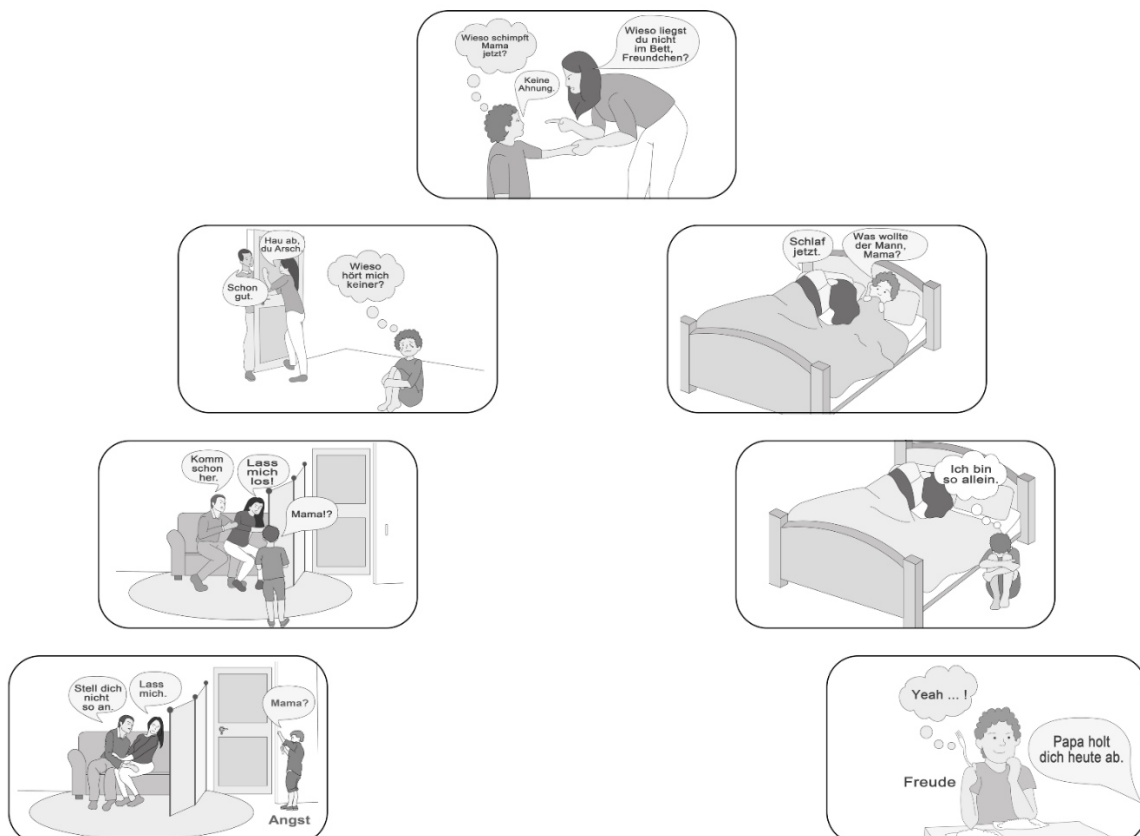
Herkunftsfamilien zu einem konflikthaftern Beziehungsstil führen, suchte ich nach einer schlüssigeren Methode als das übliche Frage-Antwort-Verfahren.

Die strukturierte Trauma-Intervention - ursprünglich zur Heilung akuter und einmaliger Traumata bei Kindern eingesetzt - habe ich für die Arbeit mit Paaren zur Methode des Emotions-Skripts weiterentwickelt. Das comicartige Malen von belastenden Szenen aus der Kindheit nutze ich zur Abbildung einer ganz bestimmten Schlüssel-Erinnerung.

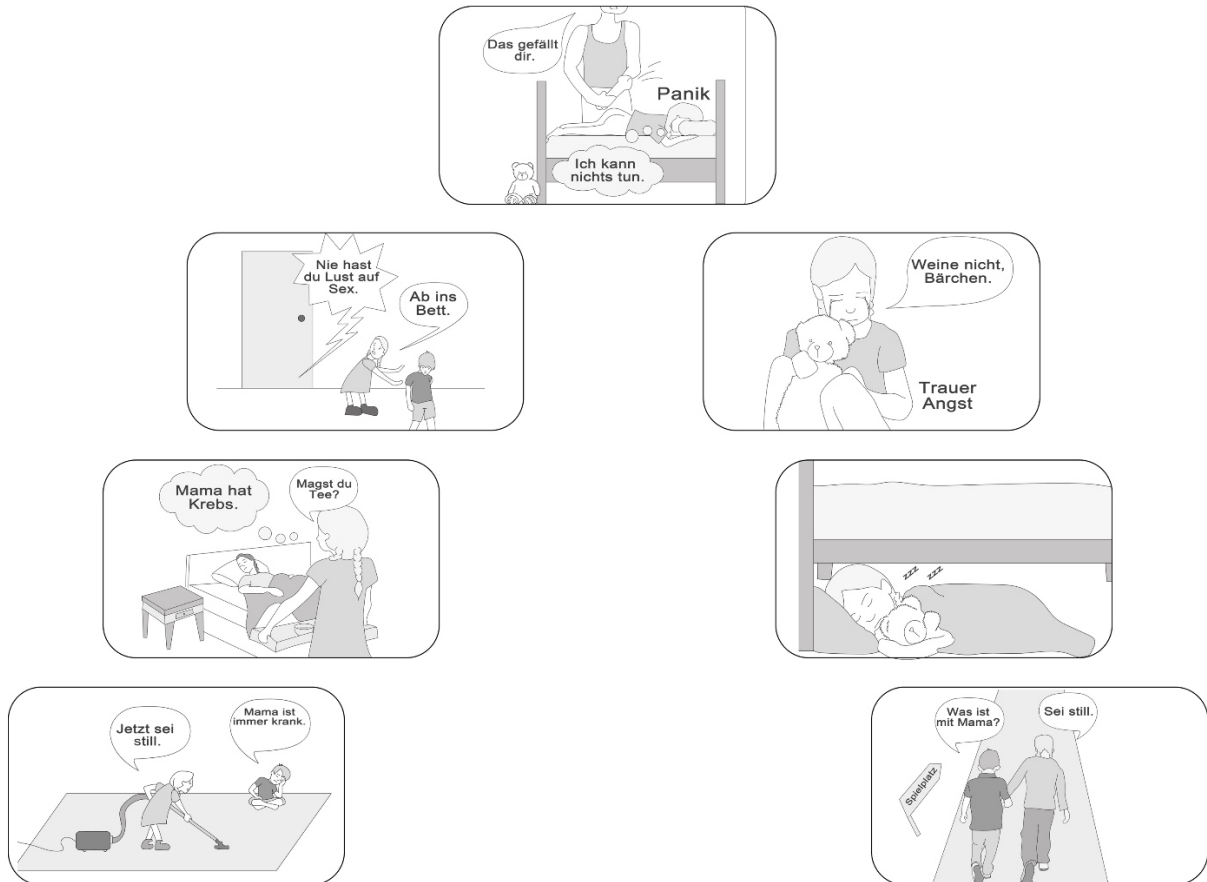
Sobald wir die Szenen aus der Kindheit näher beleuchten, finden wir erstaunliche Parallelen zwischen den naiv-kindlichen Glaubens- oder gar Überlebensmustern und der speziellen Dramaturgie der Beziehungsprobleme.

Die Anfertigung eines Emotions-Skripts vereint eine Vielzahl an Vorteilen: Die ehemalige Szene aus der Kindheit, die womöglich bedrohlich oder nur noch in Bruchstücken erinnerbar ist, fügt sich durch das Zeichnen wieder zu einer Einheit zusammen. Dies wird von Paaren in hochstrittigen Krisensituationen als sehr entlastend erlebt. Das, was zuvor in einem kaum zugänglichen Teil des Gehirns gespeichert war, bekommt eine konkrete kontinuierliche Gestalt in Form einer gezeichneten Geschichte. Die Erinnerungen werden wieder zusammengefügt. Dadurch, dass erst ein relativ harmloser Anfang und ein glimpfliches Ende gemalt werden, erscheint das Schreckliche nicht ganz so unverbunden in der ansonsten vielleicht alltäglichen „Normalität“ des kindlichen Erlebens. Diese Methode aus der Arbeit mit traumatisierten Kindern, angewendet in der traumasensiblen Paartherapie, offenbart den Zusammenhang zwischen den Kindheitsmustern und dem Paarkonflikt auf eine einleuchtende Weise. Meine Klient*innen sind stets überrascht und tief berührt, wenn die Parallelen schwarz auf weiß notiert vor uns liegen. Die Bilder, die Emotionsmuster und die oftmals frappierend ähnlichen Verhaltensweisen in der aktuellen Beziehung erreichen das Paar unmittelbar und sind der besten Widerstandsanalyse weit überlegen.

Der Mann



Die Frau



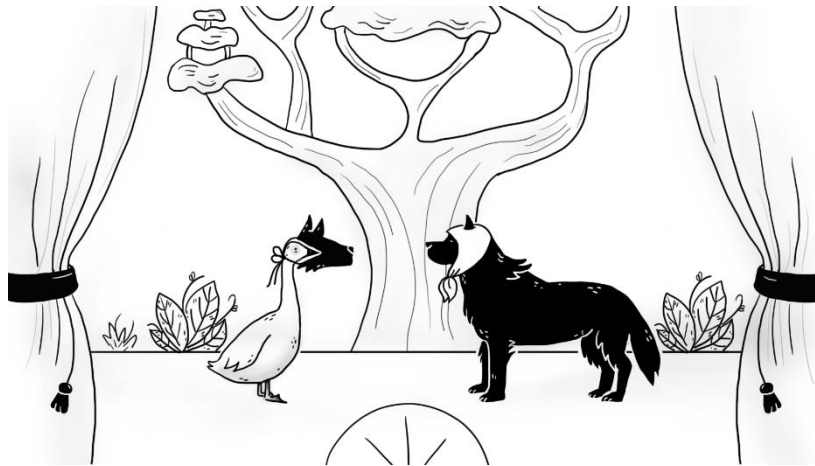
Ich erarbeite das emotionale Reaktionsmuster mit jeder Person nach der Erstellung des Emotions-Skripts nach einer ganz bestimmten Vorgehensweise. Zum einen schaue ich nach der Abfolge der Interaktionen zwischen Eltern und Kind.

Danach erstelle ich mit dem jeweiligen Klienten einen ersten Entwurf für das traumazentrierte Bindungs-Schema und erfrage nacheinander:

1. Welche Botschaft gaben die Eltern dem Kind?
2. Wie versuchte das Kind zu sein?
3. Was zeigte das Kind möglichst nicht mehr?
4. Welche destruktive Reaktion kommt immer wieder zum Ausdruck?

Wie erkennen Paare die Wirkung der Krisenenergie?

In der Paar-Kombination werden die ehemaligen Kindheitserfahrungen wie in einem Wiederholungszwang auf einer Art „Bühne“ inszeniert. Hierzu liefert die Gegenüberstellung der Beziehungs-Schemata beider Partner*innen für das Paar wichtige Erkenntnisse.



Dieses Poster war für mich wie der Schlüssel, der mir die verschleierte Dramaturgie der Beziehungsstreitigkeiten enthüllte. Das Opfer wird durch die Maske zum Täter und der getarnte Täter übernimmt die Position des Opfers. Mit diesem Verwechsel-, „Spielchen“ kann es gelingen, eine Beziehung mit inhärentem Horror-Potential harmlos und mitleiderheischend darzustellen. Dank dieser Erkenntnis und der Arbeit mit den vier Anteilen der Beziehung-Schemata wurde deutlich, in welcher Weise die jeweilige destruktive Reaktion hinter der Maske der Botschaft der Eltern die Krisen-Situation in der Partnerschaft fest im Griff hat.

Die eigene destruktive Reaktion ist ein innerer Anteil, von dem man sich verfolgt fühlt und als dessen Opfer man sich sieht. Da dieser abgelehnte innere Anteil nicht recht zum sorgsam gehegten Ich-Ideal passt, wird die destruktive Reaktion als nicht zur eigenen Person zugehörig deklariert.

Durch ein äußeres kritisches Ereignis, das in einer engen Paarbeziehung früher oder später auftritt, bricht die Mauer der inneren Verbannung auf und das ehemalige Erleben des Kindes erwacht. Wenn die zurückgedrängten Bedürfnisse von damals im Hier und Jetzt auftauchen würden oder sich die Wut gegen die Eltern richtete, wäre diese Erfahrung womöglich zu überwältigend. Anscheinend besser zu handhaben sind da Selbstbestrafung, körperliche Symptome oder vorgeblich berechtigtes Vorgehen gegen den Partner. Die Partnerschaftskrise, die innere Leere, das Abgestumpftsein, zwanghaftes Grübeln oder Süchte sind nichts im Vergleich zur Gefahr, vom Schrecken der Kindheit eingeholt zu werden. Spätestens dann, wenn der Partner bei der Suche nach Schutz und Trost zurückweisend reagiert, stößt die aktuelle Verletzung die unverarbeiteten Erfahrungen aus der Kindheit an.

Paare erkennen die Krisenenergie aus den Bindungs-Mustern, wenn beide Schemata einander gegenübergestellt und zu einem Beziehungssatz verbunden werden.

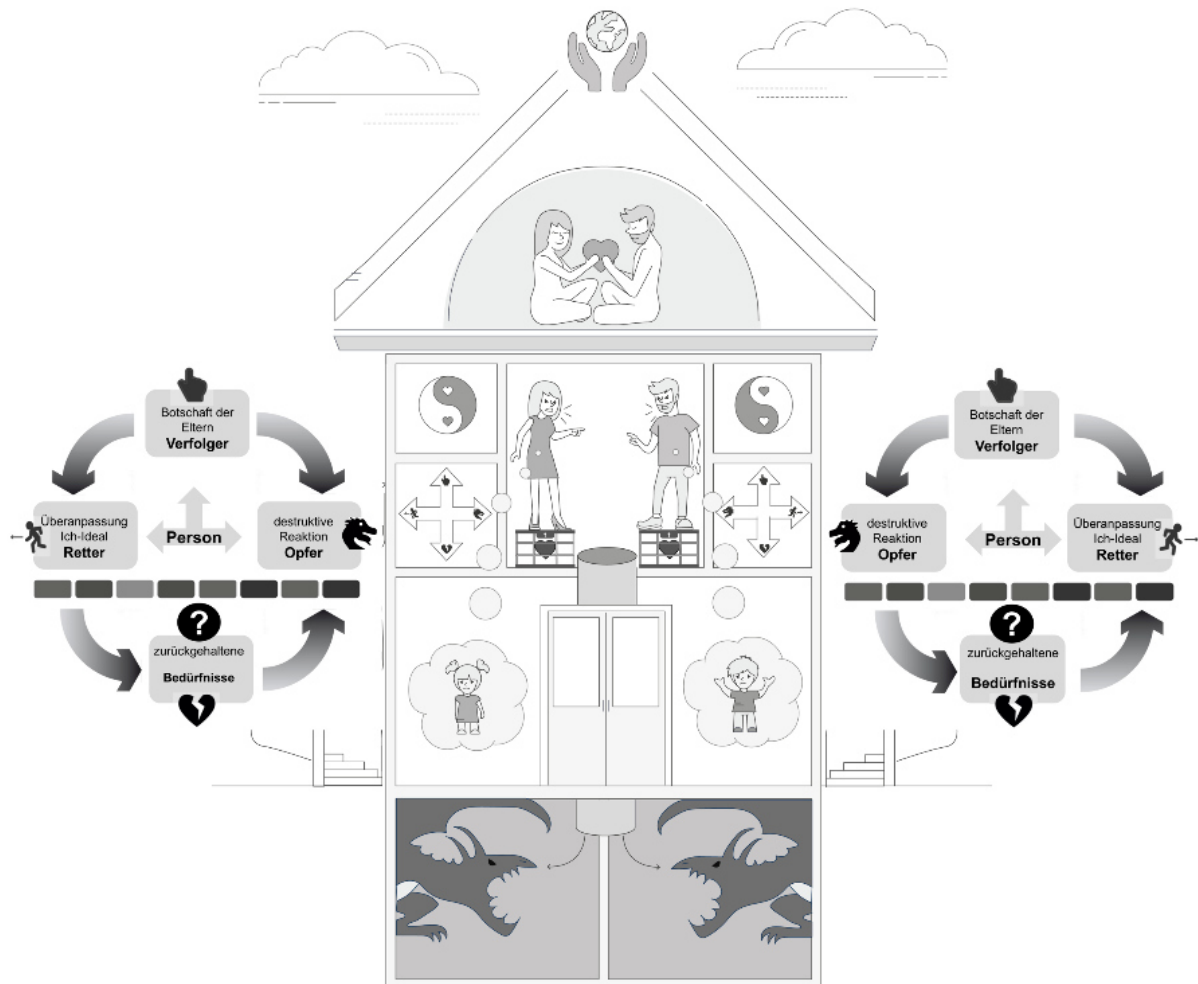
Welchen Erklärungswert bietet eine Metapher für das Beenden von Beziehungskrisen?

Das Traum(a)Haus-Konzept der traumasensiblen Paartherapie (TSPT) vereint verschiedene sehr komplexe wissenschaftliche Ansätze zu einer für Paare nachvollziehbaren Metapher. Letztendlich bildet das Konzept des Traum(a)Hauses die Gesetzmäßigkeiten von Partnerschaften ab, speziell der Prozesse, die im Gehirn ablaufen.

Das Traum(a)-Haus hat fünf Etagen, in denen die unterschiedlichen Hirnregionen abgebildet sind und die zugleich das Beziehungs-Bewusstsein verdeutlichen. Der Keller steht für den Überlebensmodus des Reptilien-Gehirns. Krisen-Paare fühlen sich häufig im Horror der Kellergewölbe gefangen und angekettet. Im Erdgeschoss befindet sich der Eingang zum

Traum(a)Haus. Direkt hinter der Tür führen die Wege getrennt durch die jeweiligen Kinderstuben mit den entsprechenden Kindheitserfahrungen. Diese Etage versinnbildlicht das limbische System mit den gespeicherten Triggern (den neuronalen Verschaltungen traumatischer Ereignisse). Im Obergeschoss gelangt jeder zuerst in den eigenen Entscheidungsflur, der die Chance zur Abwägung abbildet.

Dort bietet vor allem das eigene Beziehungs-Schema Orientierung.

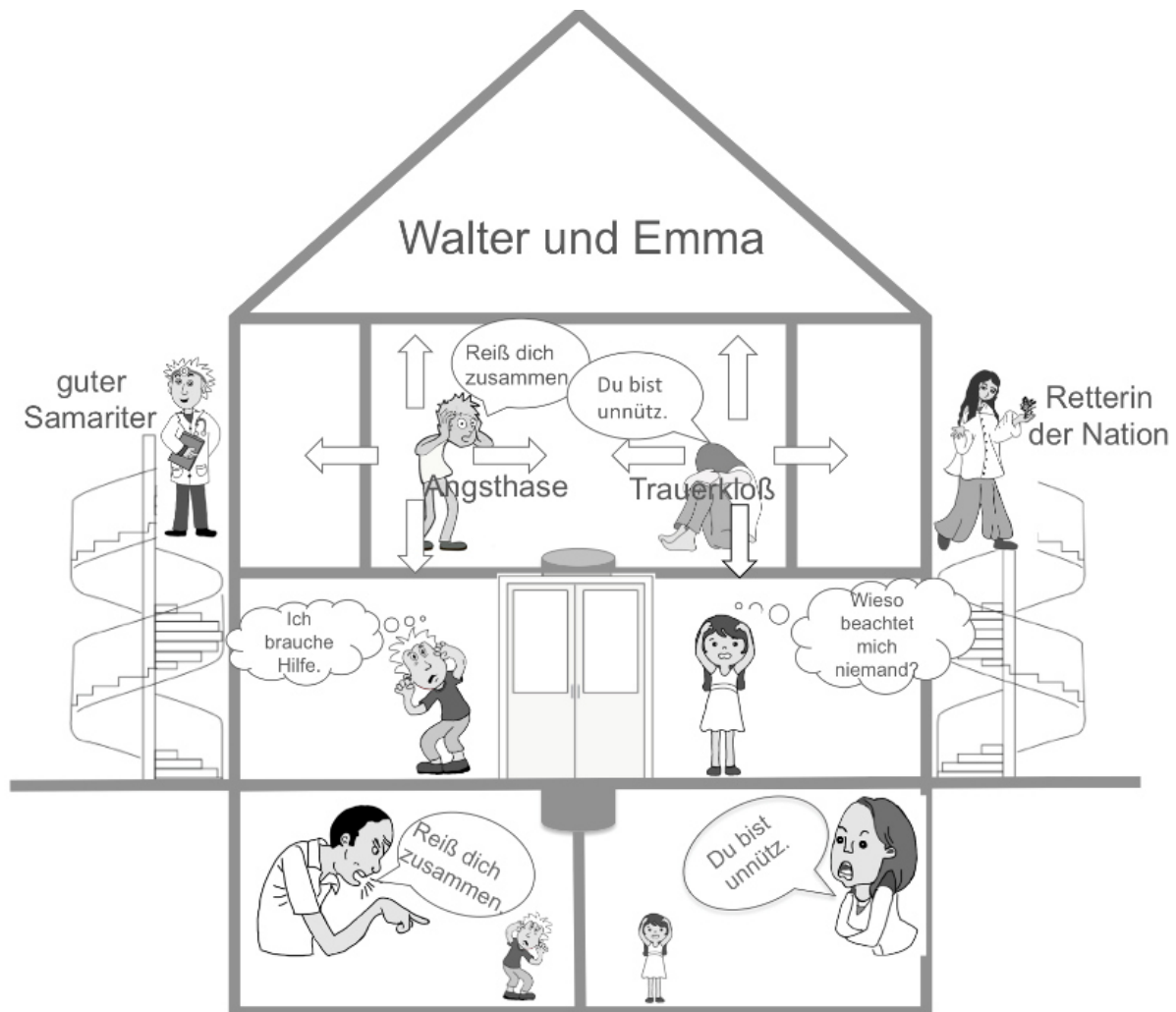


Der Neo-Cortex macht uns durch unsere Vernunftbegabung zu bewusstseinsfähigen Menschen. Sehr häufig wird die Chance zu klugen Alternativen ignoriert und Hals über Kopf der Beziehungsraum gestürmt. So wie hier die Ich- und Beziehungs-Ideale Grund der Überstürzung sind, wird ebenso beliebig der Notausgang mit der Fluchttreppe genutzt, sobald die ersten Schwierigkeiten auftauchen. Unterhalb des Beziehungsraumes - Ort der Drama-Bühne - führt eine Art Röhre direkt in den Keller.

Den Unterdruck erzeugen die Qualen der traumatisierten Kinder in den Kinderzimmern. Die unerkannte Not entwickelt einen unglaublichen Sog Richtung Keller. Der Sog verursacht Unbehagen und dieses wird dem Partner/der Partnerin angedichtet und schließlich vorgehalten. Der Funktionsmechanismus des Präfrontal-Cortex wird durch die Überzeugung von der scheinbaren Unlösbarkeit der Probleme versinnbildlicht. Im Präfrontal-Cortex werden die Überlebensmechanismen aus dem limbischen System (den Kinderzimmern) an Verhaltensweisen sozialer Verträglichkeit gekoppelt.

Viele Paare wählen irgendwann die Fluchttreppe: Die Trennung, die unmittelbar hinter dem Notausgang des Entscheidungsflures mit Erleichterung lockt.

Die vierte Ebene im Traum(a)Haus ist den wenigsten Paaren überhaupt bekannt und muss erst im Verlauf der Beratung in die Beziehung eingefügt werden. Dort befindet sich der Besinnungsraum oder auch der Seelenhygiene-Raum. Mann und die Frau werden dazu ermutigt, sich ihren jeweiligen Besinnungsraum einzurichten, um dort zu innerer Ruhe durch stille Einkehr zu finden. Hiermit wird der Bewusstseinszustand der Verinnerlichung angedeutet, der die Emotionen zur Ruhe bringt, das Gedanken-Karussell anhält und den Kopf wieder freimacht. Die ersehnte und zugleich verklärteste fünfte Etage befindet sich im Dachgeschoß des Traum(a)Hauses: Der Liebesraum. Dort findet echte Begegnung und Heilung nur in friedlicher Hingabe und Absichtslosigkeit statt. Der Liebesraum ist im Konzept des Traum(a)Hauses allein durch die Anhebung der Energie in der neuen Besinnungsraum-Etage erreichbar.



Sobald alle Methoden (Krisen-Skizze, Emotions-Skripte und die Bindung-Schemata) den Stufen des Hauses zugeordnet sind, verstehen auch Laien die verzwickten Gesetzmäßigkeiten der Krisen-Energie in Partnerschaften. Es wird unmittelbar eingängig, wie aus der Kindheitserfahrung ein kompensatorischer Retter-Anteil und ein hervorbrechendes Symptom entsteht, welches das Ideal-Ich bedroht und dem Partner die Rolle der Verfolgung zuweist. Diese Tabu-Allianz ist wie eine Vereinbarung; durch den Streit die ehemaligen schrecklichen Kindheitserfahrungen zuzudecken.

Paradoxerweise kommen Paare oft erst kurz vor oder bei bereits vollzogener Trennung zur Paarberatung. Nicht selten höre ich, wie heilsam der neue Friede nach der Traum(sensiblen

Paartherapie sich auf die Kinder auswirkt. Sogar dann, wenn die Eltern getrennt sind oder bleiben.

Ausblick und Zusammenfassung

Die Traumasensible Paartherapie umfasst weit mehr, als hier darstellbar gewesen wäre. Mir liegt sehr daran, dass die soziologischen und politischen Hintergründe, die auf Familien einwirken, bei der längst überfälligen Etablierung eines wissenschaftlich fundierten Paartherapie-Konzeptes einbezogen würden. Alles andere greift zu kurz und lässt notleidende Paare im Stich. Die Scheidungszahlen und die Trennungen von Eltern ohne Trauschein sind nach wie vor erschreckend hoch. Dies sollte unsere Gesellschaft in Alarmbereitschaft versetzen. Wenn wir die finanziellen, gesundheitlichen, psychischen und familienzerstörenden Folgen betrachten, wird deutlich, welchen förderlichen Beitrag eine wissenschaftlich fundierte Paarberatung und Paartherapie leistet. Demgegenüber liegt die Paar-Psychotherapielandschaft in Deutschland weit hinter den professionalisierten Angeboten anderer Länder zurück.

Die Traumasensible Paartherapie will durch die Einbeziehung der Kriegstraumatisierung, die fast alle Herkunftsfamilien notleidender Familien betrifft, ein Zeichen setzen. Die Tabuisierung des Kriegstraumas liegt wie ein Schweigegebot über unserem Land, über den Familien und den Unterstützungsangeboten für Paare. Gerade Krisenpaare brauchen Methoden der Erlaubnis, um Täter-Opfer-Konstellationen in ein realistischeres Gleichgewicht zu bringen. Paare in den Frieden zu führen, hilft den Kindern dieser Paare und stärkt deren Bindungsfähigkeit.

Das Anliegen der Traumasensiblen Paartherapie (TSPT) besteht darin, den Krieg in jeder Beziehung zu beenden.

Literatur

- Alberti, Bettina (2010): *Seelische Trümmer. Geboren in den 50er- und 60er-Jahren. Die Nachkriegsgeneration im Schatten des Kriegstraumas*. München: Kösel.
- Barrens, Werner (2013): *Was Paare zusammenhält*. München: Knauer.
- Borst, Ulrike & Lanfranchi, Andrea (2011): *Liebe und Gewalt in nahen Beziehungen. Therapeutischer Umgang mit einem Dilemma*. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.
- Bowlby, John (2016): *Frühe Bindung und kindliche Entwicklung*. München: Reinhardt.
- Brandl-Nebeha, Andrea & Hinsch, Joachim (Hrsg.) (2010): *Paartherapie und Identität*. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.
- Brisch, Karl Heinz (Hrsg.) (2003): *Bindung und Trauma*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Brisch, Karl Heinz (2010): *Bindungsstörungen – von der Bindungstheorie zur Therapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Brown, Byron (2001): *Befreiung vom inneren Richter. Die Intelligenz der Seele entdecken*. Bielefeld: Kamphausen.
- Chamberlain, Sigrid (2000): *Adolf Hitler, die deutsche Mutter und ihr erstes Kind: Über zwei NS-Erziehungsbücher*. Gießen: Psychosozial.
- Cozolino, Louis (2007): *Die Neurobiologie menschlicher Beziehungen*. Kirchzarten: VAK
- Fischer, Gottfried & Riedesser, Peter (2009): *Lehrbuch der Psychotraumatologie*. München: Reinhardt.
- Graf, Richard (2017): *Die neue Entscheidungskultur: Mit gemeinsam getragenen Entscheidungen zum Erfolg*. München: Hanser.
- Heller, Laurence & Lapierre, Aline (2013): *Entwicklungsstrauma heilen*. München: Kösel
- Hüter, Gerald (2003): *Traumatische Erfahrungen und Hirnentwicklung*. In Brisch, K.H. (Hrsg.): *Bindung und Trauma*. Stuttgart: Klett-Cotta.

- Johnson, Susan M. (2005): *Emotionally Focused Couple Therapy with Trauma Survivors*. New York: Guilford Press.
- Leuzinger-Bohleber, Marianne; Roth, Gerhard & Buchheim, Anna (2007): *Psychoanalyse, Neurobiologie, Trauma*. Stuttgart: Schattauer.
- Lohre, Matthias (2016): *Das Erbe der Kriegsenkel*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Nienstedt, Monika & Westermann, Arnim (2007): *Pflegekinder und ihre Entwicklungschancen nach frühen traumatischen Erfahrungen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Peichl, Jochen (2007): *Innere Kinder, Täter, Helfer & Co*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Sachse, Rainer & Langens, Thomas A. (2014): *Emotionen und Affekte in der Psychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Sachsse, Ulrich (2009): *Traumazentrierte Psychotherapie: Theorie, Klinik und Praxis*. Stuttgart: Schattauer.
- Schmidbauer, Wolfgang (2010): *Paartherapie: Konflikte verstehen, Lösungen finden*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Seyffer, Walter (2011): *Helden für ein Leben*. Frankfurt a. M.: Info3-Verlag.
- Solomon, Marion & Tatkin, Stan (2013): *Liebe und Krieg in Paarbeziehungen*. Paderborn: Junfermann.
- Ustorf, Anne-Ev (2008): *Wir Kinder der Kriegskinder*. Freiburg: Herder.
- Weinberg, Dorothea (2006): *Traumatherapie mit Kindern. Strukturierte Traumaintervention und traumabezogene Spieltherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Welter-Enderlin, Rosemarie (2007): *Einführung in die systemische Paartherapie*. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.
- Willi, Jürg (2004): *Psychologie der Liebe. Persönliche Entwicklung durch Paarbeziehungen*. Reinbek: Rowohlt.
- Willi, Jürg (1991): *Therapie der Zweierbeziehung*. Reinbek: Rowohlt.
- Wöller, Wolfgang (2006): *Trauma und Persönlichkeitsstörung*. Stuttgart: Schattauer.
- Wölpert, Frieder (1983): *Sexualität, Sexualtherapie, Beziehungsanalyse*. München: Urban & Schwarzenberg.

Katharina Klees

- 1992: Partnerschaftliche Familien. Arbeitsteilung, Macht und Sexualität in Paarbeziehungen. Weinheim: Juventa
- 1996: Paare im Konflikt. Neue Partnerschaftsmodelle. Düsseldorf: Patmos
- 1997: Hilfen für missbrauchte Kinder. Interventionsansätze im Überblick. Weinheim: Beltz.
- 2001: Beratung für Kinder in Not. Die kindzentrierte Hilfeplanung der Kinderschutzdienste. Gießen: Psychosozial.
- 2003: Gewaltprävention. Praxismodelle aus Jugendhilfe und Schule. Weinheim: Juventa.
- 2018: Traumaisensible Paartherapie. Mit dem Traum(a)-Haus-Konzept aus der Beziehungskrise. Junfermann
- 2020: Arbeitsbuch zur Traumaisensiblen Paartherapie. Junfermann

PD Dr. Katharina Klees

Paar-, Sexual- und Trauma-Therapeutin
Aufwind-Institut

Landauerstraße 10
67125 Dannstadt-Schauernheim

aufwindinstitut1@gmail.com



Dr. Rudolf Sanders:

Partnerschule als Paartherapie im Integrativen Verfahren

1. Partnerschule statt Scheidung – von der Lösungs- hin zu einer Wachstumsorientierung

Nun arbeite ich seit über 30 Jahren mit Paaren. Mein wichtigstes Ziel ist es, alles das, was wissenschaftliche Forschung zum Gelingen einer nahen Beziehung, wie einer Ehe, Partnerschaft und Familie zutage gebracht hat, den Menschen auch wirklich zur Verfügung zu stellen. Ehe-, Partnerschafts- und Familienberatung muss angesichts der seit langem bekannten und immer wieder statistisch aufgezeigten negativen Folgen nicht gelingender Beziehungen (Wilbertz 2003, Andreß et al. 2013, Bodenmann 2016), die dann in Trennung und Scheidung münden, mehr sein als ein Reparaturbetrieb. Es gilt, den Blick zu weiten auf eine Anleitung, ein Coaching zu einem gelingenden Leben, zu einer zufriedenen Partnerschaft, von einer Lösungs- hin zu einer Wachstumsorientierung (Blickhan 2021).

Immer wieder werde ich im Kolleg*innenkreis mit der Frage konfrontiert: „Dürfen die Paare bei Dir sich denn auch trennen?“ Das zentrale Ziel der Partnerschule ist ein Wachstum des Einzelnen im Angesicht und der Verbundenheit mit dem Anderen (Sanders 2022, S.30). In diesem Sinne ist die Frage obsolet. Denn wenn jemand im Kontakt mit seiner Würde (Hüther 2018) ist, ist er auch in der Lage und in der Pflicht, als erwachsener Mensch die Verantwortung für sein Denken, Reden und Handeln zu übernehmen. Ist die Verbundenheit eines Paares etwa durch Übertragung toxisch und kann diese nicht im zweiten Modul (siehe unten) aufgelöst werden, ist eine Trennung nicht nur angesagt, sondern ethisch notwendig. Nur die Treue zu sich selbst, die Ich-Treue, ermöglicht, auch dem Anderen gegenüber in einer Du-Treue zu begegnen (Kramer 1992). Sind beide etwa in einem Teufelskreis aus Alkoholismus und Co-Abhängigkeit gefangen und nicht bereit, diese Krankheit entsprechend behandeln zu lassen, mache ich zur Voraussetzung einer Paartherapie, die gemeinsame Bewältigung der Krankheit anzugehen. Anderenfalls ist eine Therapie nicht möglich, weil Alkohol als Dritter im Bunde immer stärker ist.

Im Kontakt mit sich, in Treue zu sich selbst wird entscheiden, ob man angesichts seiner Würde noch eine Ehe aufrechterhält oder nicht. Und wenn man sich für eine Trennung und Scheidung entscheidet, impliziert dieses auch, in der Lage zu sein, für die damit verbundenen Konsequenzen die Verantwortung zu übernehmen.

Zusammengefasst bedeutet das, dass im Falle einer Trennung und Scheidung die Partner*innen nach einem Wachstumsprozess im Rahmen der Partnerschule in der Lage sind, die Gründe, die zu einem Scheitern der Beziehung geführt haben, zu verstehen und dass sie infolgedessen zumindest bezogen auf das Wohl ihrer Kinder respektvoll miteinander umgehen können.

Kommen wir zurück zu dem, was wir den ratsuchenden Paaren zum Gelingen ihrer Beziehung zur Verfügung stellen können. Das ist wirklich eine Menge! Denn eines ist mir im Laufe der Jahre immer deutlicher geworden: Paare, die zu uns in die Beratung kommen, wollen, dass wir ihnen helfen, wieder Licht in ihr Chaos zu bringen. Sie wollen zusammenbleiben und die Glut ihrer Liebe wieder anfachen, damit der Einzelne in Verbundenheit mit dem Anderen aufblühen kann. Dieser Einsatz lohnt sich, wie die Ergebnisse der Wirksamkeitsforschung zur Partnerschule bestätigen.

2. Die Ausgangslage – im Dazwischen liegt das Problem

2019 veröffentlichte Christian Roesler eine Evaluation der Paarberatung in katholischer Trägerschaft in Deutschland (Roesler 2019). Es handelte sich dabei um die bisher größte prospektive Untersuchung zur Paartherapie in Deutschland mit 554 Paaren. Dabei konnte er feststellen, dass Paarberatung in katholischer Trägerschaft in Deutschland insgesamt so effektiv ist wie die Paartherapie unter realen Praxisbedingungen im internationalen Vergleich. Das hört sich gut an, gleichzeitig musste er konstatieren, dass nur 40 % der Paare in einem klinisch bedeutsamen Sinne von der Intervention profitierten. Insbesondere Paare mit anfänglich hoher Belastung können sich nicht verbessern, brechen oftmals vorzeitig ab und trennen sich in der Folge.

Aus meiner langjährigen Arbeit mit Paaren weiß ich, wie die Ratsuchenden ihre Situation im Erstgespräch auf den Punkt bringen: *„Wir haben uns nichts mehr zu sagen!“*, *„Wir haben uns auseinandergeliebt!“*, *„Wir stehen kurz vor der Trennung und die Partnerschule ist unsere letzte Möglichkeit, unsere Ehe zu retten!“* Folgendermaßen beschreiben sie dann, wie sie zu dieser Quintessenz gekommen sind.

- „Ich kann machen, was ich will, meine Partnerin ist nie zufrieden.“
- „Ich finde es total wichtig, gewissenhaft seine Pflicht zu erfüllen. Wie soll denn sonst eine Partnerschaft gelingen?“
- „Ich kann es einfach nicht aushalten, wenn ich nach Hause komme und die Wohnung nicht aufgeräumt ist. Ich arbeite schließlich auch den ganzen Tag.“
- „Immer wieder kommt es zum Streit, weil z.B. meine Frau die Spülmaschine nicht richtig einräumt.“

Sie berichten von häufigen negativen Emotionen und emotionaler Labilität. Sie haben Probleme damit, ihre Emotionen zu regulieren. Das drückt sich in der Impulsivität ihres Verhaltens aus. Sie können sich schwer in den Partner oder die Partnerin einfühlen und erleben sich emotional distanziert. Manche leiden darunter, dass der andere perfektionistisch und rigide ist oder zu exzentrischen und ungewöhnlichen Überzeugungen neigt. Manche zeigen aus Verzweiflung manchmal ein selbstschädigendes Verhalten. Und vor allem wird deutlich, dass sie über ein geringes Selbstwertgefühl verfügen. Nicht wenige machen den Anderen für das eigene Gefühlschaos, für destruktive und gewalttätige Verhaltensweisen und Aussprüche verantwortlich. Meistens sind diese auch ich-synton mit der Konsequenz, dass derjenige die Idee hat, wenn wir als Beraterin oder Berater den Anderen nur ändern würden, würde sich schon alles bessern. Auch in paartherapeutischen Ansätzen herrscht nicht selten die Idee vor, dass es wichtig sei, zunächst einmal mit dem Einzelnen zu arbeiten, also an der Störung des Einzelnen, um dann überhaupt erst mit beiden Partner*innen zusammenarbeiten zu können.

„Wir haben bereits angedeutet, dass sich eine ausschließliche Paararbeit bei Menschen mit *Persönlichkeitsstörungen* rasch „festlaufen“ kann, weil die Partnerperson die eigenen Schemata und die Bewältigungsreaktionen konstant triggert. Das erschwert eine Öffnung für den für eine Neubewertung notwendigen Übergang in den Erwachsenenmodus. Die in einer Paar-Schematherapie konzeptionell für diesen Fall vorgesehene Durchführung von Einzelgesprächen - auch in einer größeren Anzahl - ermöglicht die Bearbeitung der zugrundeliegenden Schemata in der vertrauensvollen Atmosphäre, die Therapeutenperson ganz für sich alleine zu haben. Um die Auswirkungen der Einzelsitzung auf die Beziehung einzuschätzen, können in bestimmten Abständen (z.B. alle drei bis vier Wochen) Paargespräche stattfinden. Wenn beide an einer Persönlichkeits- bzw. Interaktionsstörung leiden, können auch über eine längere Zeit Einzelgespräche mit beiden durchgeführt

werden, die die Intensität und Dauer einer üblichen Einzeltherapie haben können“ (Roediger & Frank-Noyon 2020, 493).

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass sich mittlerweile die Auffassung durchsetzt, statt von Persönlichkeitsstörungen, also der *Störung eines Einzelnen*, hin zu einer Auffassung dieser Störungen als Beziehungsstörung, als *Störung der Interaktion und Kommunikation* (Sachse 2019) zu sprechen. In der Weiterentwicklung der ICD-10 zur ICD-11 ist auch eine Änderung von der Störung des Einzelnen hin zu einer Störung interpersonaler Beziehungen angedacht (Euler 2021, S.23). Seit Beginn der Entwicklung der Partnerschule war es immer Leitidee, dass es sich dabei um eine Therapie des Dazwischen, der Zwischenleiblichkeit handelt. „Jenseits des Subjektiven, diesseits des Objektiven, auf dem schmalen Grat, darauf Ich und Du sich begegnen, ist das Reich des Zwischen“ (Buber 1962, S. 406). „Wenn sich zwei Einzelwesen begegnen, entsteht etwas Neues, das beiden gemeinsam ist, jedoch über die besondere Sphäre beider hinausreicht. Dieses Neue ist die grundlegende Wirklichkeit, die Sphäre des Zwischen, die wirkliche tatsächliche Beziehung“ (Helg 1992, S. 216). Und so wird dieses „Zwischen-Ihnen“, ihre Zwischenleiblichkeit, zum eigentlichen Thema der Therapie (Sanders & Kröger 2013).

3. Inspirationen für die Entwicklung der Partnerschule

1994 erschien ein Buch, das nicht nur die Psychotherapiewelt heftig durcheinanderwirbelte. Die Autoren hatten weltweit Studien zur Wirksamkeit von Psychotherapie ausgewertet und in ihrem Untertitel die Intention dieses Handelns deutlich gemacht: *Psychotherapie im Wandel - Von der Konfession zur Profession* (Grawe et.al. 1994/2001). Es war ihnen ein wichtiges Anliegen, die Wirksamkeit von verschiedenen Therapieformen und Schulen zu überprüfen. Ein wichtiger Schritt, hin zu evidenzbasierter Arbeit in Psychotherapie und Beratung! Wenn auch bis zu diesem Zeitpunkt nur sehr wenig Studien zur Wirksamkeit der Paartherapie vorlagen, waren die Erkenntnisse doch wegweisend. „Es gibt eine große Anzahl von Hinweisen darauf, dass die Schwierigkeiten eines Patienten am besten in einem Setting behandelt werden können, in dem eben diese Schwierigkeiten aktualisiert werden: **Partnerprobleme unter Einbeziehung beider Partner**; ... generalisierte zwischenmenschliche Schwierigkeiten in einer Gruppentherapie; ... Eine Gruppentherapie bietet ... noch reichere Übertragungs- bzw. Aktualisierungsmöglichkeiten als eine Einzeltherapie und ist daher, wie in unseren Ergebnisberichten für eine ganze Anzahl verschiedener Therapiemethoden festgestellt wurde, noch besser geeignet, Veränderungen des zwischenmenschlichen Erlebens und Verhaltens herbeizuführen“ (S.704).

„Für Patienten, bei denen **Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich** erwünscht sind, ist **das gruppentherapeutische Setting** aber dem einzeltherapeutischen auf jeden Fall **vorzuziehen**.“ (a.a. O., S.706). „Die Studien ... deuten an, dass klärungsorientierte Vorgehensweisen der Paartherapie Wirkungen erzielen können, die mit bewältigungsorientierten Vorgehensweisen nicht zu erzielen sind. Dies könnte auch in der Paartherapie dafür sprechen, die Vorzüge beider Vorgehensweisen miteinander zu verbinden. Dafür bestehen aber bisher weder ausgearbeitete Konzepte, noch liegen dazu Untersuchungen vor ... [Daher] wäre es wünschenswert, auch **in der Paartherapie durch die Verbindung bewältigungs- und klärungsorientierter Vorgehensweisen neue Wege zu erproben, die bisher noch gar nicht zu gehen versucht wurden**.“ (a.a.O., S.556).

Diese Aufforderung zu lesen war für mich natürlich eine helle Freude, da ich intuitiv bereits seit 1990 die Partnerschule so angelegt hatte, nach dem Motto: *Probleme müssen dort gelöst werden, wo sie auftauchen*. So wurden diese Ergebnisse ein wichtiger Baustein für meine Dissertation (1997), die in dem Untertitel deutlich mein Ziel bei der Arbeit mit Paaren

formulierte: *Eine pädagogische Intervention zur Förderung der Beziehung von Frau und Mann als Partner*. Die therapeutische Umsetzung basiert vor allem auf den Grundlagen, wie sie Hilarion Petzold (1993) und Klaus Grawe (2000, 2004) für mich gelegt haben. Darüber hinaus ist die Haltung, mit denen ich Menschen begegne, durch die Positive Psychotherapie geprägt (Blickhan 2021, Rashid & Seligman 2021). Seligman (2010) hatte Depressionen als *erlernte Hilflosigkeit* beschrieben. Aus dieser Erkenntnis heraus habe ich aufgezeigt, wie wichtig es ist, die Stärken unserer Klient*innen zu stärken. In dem Moment, wo ein Mensch den Sinn seiner erlernten Hilflosigkeit entschlüsselt und mit neu gelernten Kompetenzen die Hilflosigkeit hinter sich lassen kann und so in Selbstwirksamkeitserfahrungen (Bandura 1997) kommt, verwandelt sich diese Hilflosigkeit in Zufriedenheit und Lebenswille.

Wenn ich dann im Erstgespräch einer Beratung den Satz höre: „Ich kann es meiner Frau sowieso nie recht machen“ gehe ich davon aus, dass hier ein Arbeitsmodell vorliegt, das zu einer depressiven Beziehungskonstellation führt. So geben 82% der Klient*innen hinsichtlich der unterschiedlichen psychischen Beeinträchtigungen an, dass sie unter emotionaler Verletzlichkeit leiden. 78 % haben das Gefühl, sich häufig Sorgen machen zu müssen und 71% berichten davon, angespannt oder aufgeregt zu sein (Saßmann & Klann 2002, S.94).

Auch wenn im Rahmen der Wirksamkeitsforschung der Partnerschule seiner Zeit keine explizite Depressionstherapie geplant war, sind doch die Auswirkungen bezogen auf depressive Verstimmungen in hohem Maße relevant (Kröger & Sanders 2005). Es wurden die Prä-Post-Intragruppeneffektstärken ($IGES_{prpo}$) getrennt für Klient*innen ohne (N = 56 Paare) und mit (N = 32 Paare) Follow-up-Daten (FU) sowie Prä-Follow-up-Intragruppeneffektstärken ($IGES_{prfu}$) für Klient*innen mit Follow-up erhoben. Zur Beurteilung der individuellen Belastungssymptomatik enthielt das diagnostische Instrumentarium auch die Allgemeine Depressionsskala (ADS; Hautzinger & Bailer, 1992).

	Klienten ohne FU		Klienten mit FU			
	$IGES_{prpo}$		$IGES_{prpo}$		$IGES_{prfu}$	
	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer
ADS-SW	.92	.50	.81	.52	.82	.43

ADS-SW = Allgemeine Depressionsskala-Summenwert

Die Befunde zur Eingangserhebung belegen die hohe Belastung von Klient*innen, die sich aufgrund von Partnerschaftsproblemen an eine Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle wenden. Neben den erwartbaren Beeinträchtigungen in der Partnerschaft sticht besonders die starke Belastung durch depressive und subjektiv empfundene körperliche Symptome hervor, die aber letztlich charakteristisch für Klient*innen in der Eheberatung ist (Klann & Hahlweg, 1994a, 1994b).

Die Prä-Post-Vergleiche zeigten, dass die Partnerschule folgende Veränderungen bewirkt hat: Die Klient*innen nahmen zu Beratungsende bedeutend weniger Konfliktbereiche in ihrer Partnerschaft wahr, sie waren insgesamt zufriedener mit ihrer Beziehung, konnten sich im affektiven Bereich besser austauschen, waren eher in der Lage, Konflikte konstruktiv zu lösen und erlebten positive Veränderungen in der Sexualität und der Freizeitgestaltung.

Bemerkenswert ist, dass für die Frauen in der ADS eine hohe Effektstärke (.89) zu verzeichnen ist. Die entsprechende Effektstärke für die männlichen Klienten fällt mittelhoch aus (.51).

Vielleicht wirkte sich die Stärkung des Einzelnen im Angesicht des Anderen so positiv auf die Beziehungsgestaltung aus, dass sich die Hilflosigkeit, Interaktionen auf Augenhöhe zu gestalten, zu Selbstermächtigung in Form einer selbstbewussten Persönlichkeit in Form eines *entschiedenen Akteurs* bzw. eines *standhaften Gegenübers* (Sanders 2022, S.230) entwickelte.

Aus der Forschung ist es mittlerweile bekannt und empirisch gut bestätigt, dass **Paartherapie** zur **Behandlung von individueller Depression** als das effektivere Verfahren empfohlen wird (Barbato, A., & D'Avenzo, B. (2008). Auch Bodenmann (2013) weist auf den signifikanten Zusammenhang zwischen Partnerschaftsproblemen und Depressionen hin. „Partnerschaftsprobleme gehen häufig einer depressiven Episode voraus (bei rund 50 bis 70% depressiven Frauen lagen Partnerschaftsprobleme vor Krankheitsbeginn vor) und 60% der Depressiven geben Partnerschaftsprobleme als Hauptgrund für ihre Erkrankung an ... Partnerschaftsprobleme erhöhen den Schweregrad der Störung, sagen einen ungünstigen Verlauf und eine schlechtere Remission vorher, während eine günstige Partnerschaftsqualität mit einer rascheren Besserung einhergeht ... destruktive Interaktionen zwischen den Partner scheinen eine zentrale Rolle zu spielen ... Die Wahrscheinlichkeit einer Depression ist bei schwerwiegenden Partnerschaftsproblemen um mehr als das 8-Fache erhöht, vor allem, wenn Demütigungen und Erniedrigungen in der Partnerschaft erfahren werden“ (a.a.O., S.56).

Ferner stellt sich nach Bodenmann die Frage, was zuerst war, die Depression oder die Probleme in der Partnerschaft (a.a.O., S.63). Auf der Grundlage dessen, dass Seligman (2010) Depression als *erlernte Hilflosigkeit* bezeichnet, ist für mich die Antwort klar. Wenn ich als Kind nicht die Erfahrung mache, dass ich mich mit meinen Bedürfnissen und Anliegen den Eltern erfolgreich mitteilen kann, ist erlernte Hilflosigkeit eine logische Konsequenz.

4. Der Mensch will sich zu dem entwickeln, der er ist!

Jeder Mensch hat in sich eine prägende, tief verleblichte Erfahrung. Wir alle waren einmal im Mutterleib mit der Nabelschnur sicher verbunden und konnten uns dort Tag für Tag mehr entwickeln. Aufgrund dieser Erfahrung suchen wir in unserem Leben aktiv nach Verbundenheit, um uns entwickeln und explorieren zu können. So erweist sich eine feste, stabile und glückliche Partnerschaft als eine der besten Prädikatoren für Lebenszufriedenheit, Glück, Wohlbefinden und Gesundheit. Deshalb wünschen sich die meisten Menschen eine glückliche, harmonische und vor allem langfristige Partnerschaft (Bodenmann 2013). Deshalb ist die Partnerschule eine *zielorientierte* Paartherapie! Hier wird:

- Die **Verbundenheit** des Paares gestärkt,
- um das **Aufblühen** des Einzelnen zu einer
- **sozialbezogenen Autonomie** zu fördern.
- Zur Zielerreichung spielen die impliziten, **leibhaftigen Erfahrungen** eine zentrale Rolle.

5. Auslöser für den Impuls, sich zu trennen

5.1. Gesellschaftliche, kulturelle Rahmenbedingungen

Im Zusammenhang mit Ehe und Lebensgemeinschaft wird heute wie selbstverständlich das Wort Partnerschaft benutzt. Dabei handelt es sich hier um einen vergleichsweisen modernen Leitwert für das Verhältnis von Mann und Frau im neuzeitlichen Europa. Die Egalisierung, also die Gleichberechtigung zwischen Mann und Frau in der Ehe, ist ein rechtlich gesehen sehr junges Konstrukt, das erst seit 1976 besteht. Allein diese historische Tatsache lässt ahnen, welches Konfliktpotenzial damit verbunden ist. Rein juristisch wird im ausgehenden zwanzigsten Jahrhundert in der Bundesrepublik Deutschland allen Familienmitgliedern ein bisher nicht gekanntes Maß an rechtlicher Selbständigkeit zugestanden (Barabas & Erler 2002). So kann eine verheiratete Frau ihren Beruf selbst wählen oder Studierende können von Eltern Unterhaltszahlungen gerichtlich einfordern.

Die Ehe als Institution war als ein patriarchalisches Modell konzipiert. § 1354 BGB i.d.F.1.1.1900 sagt eindeutig: „*Dem Mann steht die Entscheidung in allen das gemeinschaftliche eheliche Leben betreffenden Angelegenheiten zu.*“ Erst 1949 mit dem Grundgesetz der BRD änderte sich diese Konzeption in „*Männer und Frauen sind gleichberechtigt!*“ Aber erst 1976, mit dem neu gefassten Scheidungsrecht (§§ 1564 ff. BGB), wird die **Hausfrauenehe** zugunsten einer vertraglichen Konstruktion **verabschiedet**, die es Eheleuten erstmals ermöglichte, ihr Zusammenleben eigenverantwortlich zu organisieren (Barabas & Erler 2002). Macht man allerdings einen Realitätscheck, so fragt man sich, wie viel von dieser Gleichberechtigung sich schon im Alltag der Partnerschaften wiederfindet. Der 9. Familienbericht vom März 2021 *Eltern sein in Deutschland* kommt zu dem Ergebnis, dass Erziehung und Betreuung auch heute vor allem Frauensache sind. Die Trendanalyse zeigt, dass der Anteil der Mütter, die ein stärkeres Engagement der Väter einfordern, in den letzten 10 Jahren sogar gesunken ist. 2010 wünschten sich noch 37 Prozent ein stärkeres Engagement, 10 Prozentpunkte mehr als heute. Auch Vollzeit berufstätige Mütter sind weit überwiegend mit der Aufgabenteilung zufrieden. Angesichts des damit verbundenen Konfliktpotentials galt von Beginn an die Stärkung der Gleichberechtigung zwischen Mann und Frau als zentrales Ziel der Partnerschule, wie es sich im Untertitel meiner Dissertation (Sanders 1997) ausdrückt: *Eine pädagogische Intervention zur Förderung der Beziehung von Frau und Mann als Partner.*

5.2 Das WIE einer nahen exklusiven und intimen Beziehung

Aus dem WIE der Bindungserfahrungen der ersten Lebensjahre generieren sich Arbeitsmodelle für die Gestaltung einer nahen Beziehung. Diese werden sehr anschaulich in zwei Video Beiträgen illustriert, dem *Still Face Experiment* und der *visuellen Klippe*.

https://de.wikipedia.org/wiki/Visuelle_Klippe

<https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/experiment-darum-brauchen-kinder-aufmerksamkeit/>

Diese (Lern-)Erfahrungen werden zu Grundlagen psychischer Gesundheit (Grawe 2000). Sie konkretisieren sich in der *Erfahrung von Bindung*: Ein Starker hilft einem Schwachen; in dem *Grundbedürfnis nach Orientierung und Kontrolle*: Die Welt ist ein berechenbarer Ort; *den eigenen Selbstwert erhöhende Erfahrungen* wie in der visuellen Klippe: Mit deiner Hilfe kann ich mutig die Welt erkunden; und in unserer Tendenz, *Unlust zu vermeiden*: Hier in dieser Beziehung fühle ich mich wohl und bin zu Hause.

Werden diese vier Grundbedürfnisse in einer Partnerschaft wechselseitig erfahren, zeichnet sich diese durch Zufriedenheit und Aufblühen des Einzelnen aus. Generieren sich diese

Arbeitsmodelle aus unsicheren Bindungsmustern, verstrickt bzw. vermeidend, so entwickelt sich daraus als Überlebensstrategie Schutz vor bzw. Ambivalenz mit Nähe. So wird der Andere in der Zwischenleiblichkeit als nicht erreichbar erlebt. Er ist nicht präsent. Dating-Portale „Alle 11 Minuten verliebt sich ein Single“ nähren die Hoffnung, sich den eigenen Problemen und Herausforderungen nicht stellen zu müssen in der Hoffnung, mit dem oder der Neuen wird alles besser und vor allen Dingen anders. Übersehen wird dabei, dass auch in einer neuen Beziehung die alten Muster sich wieder aktualisieren.

Szenisches Verstehen

Das, was zwei miteinander in Szene setzen, das, was sich vor unseren Augen abspielt, wird der Schlüssel zum Verstehen früh gelernter Bindungserfahrungen und daraus ableitend zweitens, die Entwicklungsperspektive für den Einzelnen (Otte 2005). So gilt es, den Fokus auf die Gegenwärtigkeit eines Paares zu richten: Welche alten Szenen werden reproduziert, in welchen alten Szenen sind die beiden in der Konstruktion ihrer Wirklichkeit gefangen? Die größte Gefahr besteht darin, in die Narrationen des Einzelnen therapeutisch einzusteigen und sich so in maladaptive Beziehungsmuster verstricken zu lassen! Ulrich Sachsse verweist darauf, dass „Menschen mit Beziehungstraumata und traumatischen Erfahrungen psychischer oder sexualisierter Gewalt suchen in der Welt (...) aktiv nach einer guten, idealen Beziehung, die ihnen immer gefehlt hat, in der sie Sicherheit und maximale Achtsamkeit finden ohne Eigeninteresse des anderen. Sie suchen wie ein Kind nach einer Beziehung, in der sie nie verlassen, nie enttäuscht oder gar traumatisiert werden“ (2009, S.190). Und Katharina Klees konnte konstatieren „Gerade Krisenpaare neigen dazu, die eigenen Eltern zu schonen, wie schrecklich sie in der Kindheit auch gewesen sein mögen. Eher wird der Partner oder die Partnerin mit all der Wut und Verzweiflung konfrontiert, die sich im Inneren angestaut hat. Trotz oder sogar wegen ihrer entsetzlichen Kindheit stehen Menschen, die eine Paartherapie aufsuchen, im Beruf, ziehen ihre Kinder verantwortungsvoll groß und engagieren sich sozial. Zumindest hätte niemand auf Anhieb den Eindruck, hinter einem Paar mit Sexualstörungen, Krisen, einem „Friedhofsrieden“ oder Trennungsabsichten könnte eine traumatisierte Kindheit stehen.“ (2018, S.36).

Angesichts kultureller Altlasten und möglicher maladaptiver Arbeitsmodelle aufgrund traumatischer Bindungserfahrungen kann man zusammenfassend sagen, dass eine Partnerschaft auf Augenhöhe eine ständige Herausforderung für den Einzelnen bedeutet! Daraus wurde für die Konzeption einer Paartherapie, *Frau und Mann zu stärken*, zum zentralen Lernziel (Sanders 1997). Denn angesichts wegfallender kultureller Vorgaben, wie man sich als Mann oder als Frau in einer Ehe, einer Partnerschaft zu verhalten habe, und gleichzeitig angesichts mangelnder Beziehungskompetenzen aufgrund früher Bindungstraumatisierungen (Brisch 2017) sind Männer und Frauen heute gefordert, ihre Rollenbeziehungen miteinander auszuhandeln. Das erfordert hohe Kommunikations- und Problemlösekompetenzen. Diese setzen ein hinreichend stabiles Selbst voraus, andernfalls kommt es zu Interaktions- und dann zu Kommunikationsproblemen.

Instabiles Selbst

Was kann man unter einem instabilen Selbst verstehen und was bedeutet das für das Miteinander eines Paares? Ein instabiles Selbst ist ein erhebliches Hindernis für eine Beziehung auf Augenhöhe. Denn laut Bandura (1977) mangelt es Menschen mit einem instabilen Selbst an relevanten Erfahrungen der Selbstwirksamkeit hinsichtlich der Befriedigung ihrer Grundbedürfnisse. Wenig fähig, den eigenen Selbstwert zu spüren, haben sie kaum Kontakt zu eigenen Bedürfnissen und Wünschen. Auch die Fähigkeit zur Selbstberuhigung ist nur gering ausgeprägt, es mangelt ihnen an Kontrolle über eigene Impulse und Emotionen. Außerdem fällt es ihnen schwer, sich empathisch in den Anderen

einzufühlen, und es gelingt ihnen kaum, eigene Wünsche für ein gemeinsames Größeres zurückzustellen (Fiedler 2007, S. 300). In einer Beziehung prägen diese Eigenschaften den Umgang miteinander und damit das emotionale Binnenklima. Sie werden zum zentralen Auslöser für Unzufriedenheit und weitreichendere Beziehungsstörungen. Ein Mensch mit einem instabilen Selbst ist kaum in der Lage, die Verantwortung für die eigene Unzufriedenheit oder das eigene Glück zu übernehmen. Stattdessen wird der Partner dafür verantwortlich gemacht.

So gründet die Wirksamkeit der Partnerschule darin, dass die Partner*innen dort Erfahrungen der Selbstwirksamkeit machen, sich ihrem Partner so mitzuteilen, dass sie hinsichtlich ihrer intimen Bedürfnisse dasjenige an Zuwendung, an Aufmerksamkeit, an Berührung, an Unterstützung bekommen und auch geben können. Aufgrund dieser signifikant anderen Erfahrungen verändert sich ihre Beziehung zur Zufriedenheit. Sie sind bei sich selbst und mit dem anderen zu Hause. Sie sind präsent und angekommen.

Stolpersteine auf dem Weg zum Glück

Durch was und wie genau hindern sich Menschen eigentlich daran: *Bei sich selbst und mit Dir zuhause zu sein?* Es ist das WIE des Miteinanders - Die Zwischenleiblichkeit. Die Gestaltung der Binnenbeziehung eines Paares führt zu unlösbaren Konflikten und damit zu Unzufriedenheit in der Partnerschaft. Diese wird erlebt in der Art und Weise der Sexualität, der gemeinsamen Kommunikation und Zuwendung. Der Schlüssel zum Verständnis dieses Wie sind Vermeidungsschemata. Diese waren einmal überlebenswichtig, heute werden sie zur Beziehungsfalle! Wir können davon ausgehen, dass das WIE in der Herkunftsfamilie zum Arbeitsmodell auch später im Leben für eine nahe Beziehung wird. Unsicherheit, Angst in den ersten Lebensjahren in nahen Beziehungen führen dann als „Überlebensstrategie“ zu Vermeidungsschemata (z.B. echte und tiefe Nähe zu meiden). Diese schützen zwar vor weiteren Verletzungen der Grundbedürfnisse, verhindern aber gleichzeitig bedürfnisbefriedigende Erfahrungen. Der Mensch steht sich selbst im Wege, er hat eine sich selbstschädigende Betriebsanleitung für das Miteinander in einer nahen Beziehung entwickelt.

6. Psychoedukation

Paare, die sich entschieden haben, eine Therapie aufzusuchen, sind hochmotiviert, um ihr Miteinander zum Guten hin zu verändern. Sie wollen sich aktiv einbringen können. Um das zu gewährleisten, ist Psychoedukation angesagt. Zunächst einmal geht es darum, den therapeutischen Hintergrund der Partnerschule und das damit verbundene Ziel zu vermitteln. Denn damit wird ein plausibles Modell angeboten, das Hoffnung auf Verbesserung begründet. Aber nicht nur das, auch der Verweis auf wissenschaftliche Untersuchungen zur Wirksamkeit und Nachhaltigkeit fundiert die Hoffnung (<https://partnerschule.eu/wirksamkeitsstudie-seminare-fuer-paare/>). Darüber hinaus wollen sie vor allen Dingen kognitiv verstehen, warum der Einzelne sich so verhält, wie er sich verhält. Dieses Verstehen hat eine hohe Entlastungsfunktion: der Andere ist nicht die Ursache, sondern in der Regel der Auslöser für die Streitigkeiten etc. Darüber hinaus wird durch Psychoedukation aus implizit Gelerntem explizites Wissen und steht somit der Selbststeuerung zur Verfügung.

Aber die Einzelnen, die zu uns kommen, wollen nicht nur verstehen, woher die Probleme kommen. Vor allen Dingen wollen sie *lernen*, es anders und vor allen Dingen besser zu machen. Sie wollen *lieber mit dem alten Partner etwas Neues, als mit einem neuen das Alte!* Deshalb nutze ich dafür den Namen „Partnerschule“ seit 2000. Klient*innen fällt es leichter, sich als Lernende in Sachen Beziehung, Ehe und Partnerschaft zu definieren, anstatt als „Therapiebedürftige“. Immer noch fällt es vielen Menschen schwer, im Verwandten- oder Freundeskreis davon zu erzählen, sie hätten eine Eheberatung „nötig“. Wie anders wirkt im

Vergleich der Begriff Partnerschule! Die Partner*innen erzählen bereitwillig im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz von ihren Erfahrungen, lassen sich auf der Website abbilden und vor allen Dingen machen sie Freunde und Bekannte, die Unterstützung brauchen, gerne auf diese Möglichkeit aufmerksam.

7. Maladaptive Schemata

Bei maladaptiven Schemata handelt es sich um eine sich selbst schädigende Betriebsanleitung für das Miteinander. Aus meiner Sicht sind diese *die* zentrale Ursache von Störungen der Interaktion und der Kommunikation in der Zwischenleiblichkeit eines Paares. Ein Schema ist ein Arbeitsmodell für die Gestaltung einer nahen Beziehung, es lässt Menschen im Sinne früherer Beziehungserfahrungen handeln. Dabei ist die Handlung selbst ausdrücklich nicht Teil des Schemas, sondern die Bewältigungsreaktion. Einzelne Gesten oder Worte können unabhängig vom Kontext das Schema aktivieren. Dann weiß der Andere meist gar nicht, was gerade passiert ist, in welchem „Film“ er eigentlich sitzt. Die Wahrnehmung, die Konstruktion der Wirklichkeit, einschließlich der dazugehörigen Gefühle und körperlichen Reaktionen ist dann versklavt (Roediger 2016). Um diesen „Film“ zu verstehen, ist das Buch Young & Klosko *Sein Leben neu erfinden - Wie Sie Lebensfallen meistern* (2006) sehr zu empfehlen.

Um die innerpsychischen Prozesse und die daraus folgenden Handlungs- und Erlebensweisen im zwischenmenschlichen Miteinander zu beschreiben, spricht Grawe von Beziehungsschemata (2000). Er betont damit den relationalen Aspekt von Schemata – für ihn die wichtigste Grundlage der menschlichen Beziehungsgestaltung. Schemata sind darauf ausgerichtet, dass Menschen immer wieder ganz bestimmte Arten zwischenmenschlicher Beziehungen eingehen. Bei einem aktivierten Schema ist die psychische Aktivität darauf ausgerichtet, Wahrnehmungen im Sinne der Zielkomponente des Schemas herzustellen. Menschen suchen für ihre Schemata relevante Situationen auf oder stellen sie her. Lernt man als Paartherapeut*in beispielsweise nach einer Trennung eines Paares den neuen Partner einer Klientin kennen, so ist es oft verblüffend, wie sehr er dem ersten Partner ähnelt. Nicht wenige Partner*innen machen die schmerzliche Erfahrung, dass sie durch die Trennung „das Problem“ meist noch nicht gelöst haben, sondern dass es sich auch in der neuen Beziehung wieder einstellt. Mit dieser Tatsache lässt sich gut begründen, dass es sinnvoll ist, Probleme nicht sofort durch eine „Scheidungsberatung“ zu lösen, sondern im Sinne einer persönlichen Entwicklung der Beteiligten dahingehend zu arbeiten, dass die tatsächlichen Probleme im Angesicht des auslösenden Partners geklärt und bewältigt werden.

Betrachtet man einmal die Beziehungserfahrungen typischer Ratsuchender einer Ehe und Familienberatungsstelle (Saßmann & Klann 2002, S.98), so bezeichneten 49 % die erfahrene Erziehung im Elternhaus als sehr streng (18% **N**icht in **B**eratung), 43 % fühlten sich nur dann geliebt, wenn sie sich so verhielten, wie ihre Eltern es wollten (13% **NB**), 33 % konnten machen, was sie wollten, immer war irgendetwas falsch (13% **NB**). Da der als Säugling und Kind erfahrene Bindungsstil zu resistenten Bindungsmustern führt, können wir davon ausgehen, dass viele Ratsuchende ein Arbeitsmodell verinnerlicht haben, in welchem sie sich selber hindern, den eigenen Selbstwert erhöhende Erfahrungen zu machen.

8. Das Integrative Verfahren

Was bedeutet der Zusatz „im Integrativen Verfahren“? Mit „integrativ“ ist ein grundlegendes Verständnis der therapeutischen Beziehung und des therapeutischen Prozesses gemeint: Die leibliche Orientierung im Menschenbild weist dem Prozess das Ziel zu, dass die zwischenmenschliche und zwischenleibliche Dimension wächst. Das Paar arbeitet (konzeptionell auch als Ziel zu verstehen) an seiner leiblich und mental repräsentierten und erfahrbaren Grenze zwischen Ich und Du in der triadischen Beziehung zum Therapeuten oder der Therapeutin. Dabei spielen neben der Sprache die Arbeit mit dem Körper (Tafler 2008, Hofmann 2010, Lissy-Honegger 2015) und kreative Ausdrucksmöglichkeiten, die ich hier als „musischen Raum“ bezeichne, eine zentrale Rolle. Das Wort „integrativ“ wird in der Therapieszene immer häufiger verwendet. Deshalb möchte ich im Folgenden einiges zum Thema Integratives Verfahren sagen.

Die Anfänge integrativer Theorie, Praxeologie und Praxis datieren Mitte der 1960er-Jahre. Die Begründer*innen dieses Ansatzes, Hilarion Petzold und Johanna Sieper (1940–2020), seit 1974 auch Ilse Orth und Hildegund Heintz (1919–2005), haben dieses komplexe Verfahren und seine vielfältigen Methoden und Anwendungsformen als einen „bio-psycho-sozial-ökologischen Ansatz in der Lebensspanne“ mit einer klaren entwicklungspsychologischen Orientierung erarbeitet (Sieper 1971). Ausgehend von der „anthropologischen Grundformel“ der Integrativen Therapie (Petzold 1993) werden Menschen als „Körper-Seele-Geist-Wesen im sozialen und ökologischen Kontext und Kontinuum“ gesehen. Aus dieser Sichtweise entstand eine „Integrative Humantherapie“. Ein wichtiges Anliegen der Begründer*innen ist, den Menschen nicht auf einen Teilbereich (wie im medizinischen Paradigma: für Kopfschmerzen gibt es eine Tablette) zu reduzieren, sondern ihn in all seinen Dimensionen zu erfassen. Letztere haben nicht nur eine grundlegende Relevanz für Gesundheit, Wohlbefinden und Persönlichkeitsentwicklung, sondern im besonderen Maße auch für Störungen, Erkrankungen und Lebensprobleme. – Ein Bogenschütze würde seine Bewusstheit auch nicht allein auf die Hand richten, die die Sehne des Bogens spannt (Herrigel 1983).

9. Lernen durch Erfahrungen

Erzähl mir etwas, und ich werde es vergessen.
Lass mich zuschauen, und ich werde es erinnern.
Lass es mich selber machen, und ich werde es können.

Konfuzius (551 v. Chr.)

Grawe weist darauf hin, dass anders als Wissen Erfahrungen nicht lehrbar sind; sie müssen aufgrund ihrer leiblichen Erlebensdimension in Übungen strukturiert eingesetzt werden. „Reden ist Silber, real erfahren ist Gold“ (1995, S.136). Deshalb ist die Partnerschule störungsspezifisch klärungs- und bewältigungsorientiert in fünf Modulen strukturiert. Sie bieten einen klaren Ablaufplan sowohl für die Therapie in und mit einer Gruppe als auch im Einzelsetting mit einem Paar

1. Beziehungsaufbau und Diagnostik
2. Verständnis fördern – zur Bedeutung individueller früher Beziehungserfahrungen
3. In Verbundenheit wachsen – kommunikative Kompetenzen und beziehungsförderliches Verhalten
4. Sexualität – ein Ort der Lust und Kraftquelle
5. Die Partnerschule bringt Paare in Bewegung – Körperarbeit als roter Faden aller Module

Zielorientiert: Sozialbezogene Autonomie

Für eine Beziehung auf Augenhöhe brauchen Menschen ein hinreichend stabiles Selbst, das sich durch eine sozialbezogene Autonomie auszeichnet (Fiedler 2007, S. 399). Letztere ermöglicht einem Menschen, Realitäten eigenständig wahrzunehmen, persönliche Urteile zu entwickeln und zu wissen, woran er glaubt. Er kann ferner klar mitteilen, was er erlebt und fühlt, und für seine stabilen Grundüberzeugungen nötigenfalls auch streiten. Im Miteinander empfindet er Wertschätzung, Freude und Dankbarkeit und kann das auch benennen und äußern. In einer exklusiven, intimen Partnerschaft kann er klar zwischen sich und seinen eigenen Bedürfnissen und dem Anderen und dessen Bedürfnissen unterscheiden. Er kann auch intuitiv und sicher unterscheiden, ob bestimmte Gefühle, Gedanken, Ideen, Grundsätze und Handlungsabsichten ihm selbst zu eigen sind, von ihm selbst stammen oder ob sie vom Anderen abgeleitet sind. Die Bedürfnisse und Perspektiven des Anderen kann er als autonom und als zum Anderen gehörig würdigen. Die persönliche Entwicklung des Anderen erfüllt ihn mit Freude. Eine Liebesbeziehung, die auf solchen Grundsätzen beruht, gibt beiden Partner*innen die Freiheit, den ganz eigenen Entwicklungsweg zu gehen.

Zielorientiert: Erwachsene Bindungsbeziehung

Bindung kann definiert werden als die „gelungene Integration von Autonomie und emotionaler Verbundenheit“ (Gloger-Tippelt, 2016, S. 151). Die erwachsene Bindung zum Partner hat dabei Parallelen zu frühen Bindungserfahrungen und speist sich teilweise aus diesen, auch wenn der Zuwachs an Symmetrie und Entscheidungsmöglichkeiten, die Bindung einzugehen und zu gestalten, eine Differenzierung verlangt. Gleich geblieben ist, dass die Bindung der Ort der Sicherheit ist. Sie ist im Idealfall „sichere Basis und sicherer Hafen, aus dem heraus der Einzelne in die Welt hinausgehen kann und von dort wieder zurückkehrt“ (a.a.O. S. 287).

Die Partnerschule folgt einem strukturierten Ablauf

Es ist möglich, dass Menschen, unabhängig von ihrer ursprünglichen Bindungsrepräsentation - diese kann vermeidend ambivalent oder auch desorganisiert sein - eine neue Bindungssicherheit „earned secure“ (Main 1995), angestoßen durch die ganz neuen Erfahrungen im Rahmen der Partnerschule, erlangen können. Empirisch bildet sich dies vor allen Dingen in hoch signifikanter Veränderung ihrer Lebenszufriedenheit, am deutlichsten bezogen auf Partnerschaft/ Sexualität und die gemeinsame Freizeitgestaltung ab. Diese positiven Entwicklungen wirken sich dann signifikant auch auf das gemeinsame Familienleben mit den Kindern und der Beziehung zu Freunden aus (Kröger 2006).

1. Modul:

Beziehungsaufbau und prozessuale Diagnostik

Ich bin für Dich da, damit Du in Erfahrungen von Selbstwirksamkeit kommst

Das Wichtigste zum Gelingen einer Paartherapie ist es, dass die Klient*innen sich durch eine Willkommenskultur sicher und aufgehoben wissen (Sanders 2020). So erhalten sie nach der Anfrage einen Begrüßungsbrief mit ersten Informationen zur Person, die sie auf ihrem Weg begleiten will. Im Erstgespräch beantwortet diese zunächst alle Fragen, die die Klient*innen zu dieser haben, zu ihrer Ausbildung, ihrem Hintergrund etc. Dann geht die erste Frage an das Paar, was denn alles in der Beziehung so gelingt, was gut läuft. Als nächstes geht es um den Anlass, den das Paar in die Beratung geführt hat und den daraus sich ergebenden Erwartungen an den therapeutischen Prozess. Immer auch wird das Ziel, *die Verbundenheit des Paares zu stärken, um das Aufblühen des Einzelnen zu ermöglichen*, vorgestellt. Zum Schluss wird darauf hingewiesen, dass jederzeit auch durch eine E-Mail Kontakt möglich ist und dass man innerhalb von zwei Tagen mit einer kurzen Antwort rechnen kann.

Klaus Grawe (2004) weist ausdrücklich darauf hin, dass das konkrete Erleben in der therapeutischen Situation signifikant anders als die bisher erlebten Beziehungserfahrungen sein muss. Erst durch dieses lassen sich neue neuronale Erregungsmuster bahnen, die zu einem neuen Fühlen, Denken und Handeln führen. „Es ist zwar richtig, dass sich die Beziehungsabläufe zwischen Therapeut und Patient aus neurowissenschaftlicher Sicht in einem anderen Licht darstellen, als Freud sie sah, aber neurowissenschaftliche Erkenntnisse haben viel weiter reichende Implikationen für die Psychotherapie, als dass sich etablierte psychotherapeutische Konzepte wie Übertragung-Gegenübertragung in eine neue Sprache übersetzen lassen. Natürlich überträgt ein Mensch seine bisherigen Erfahrungen auf spätere Erfahrungen. Das ist das Grundprinzip des neuronalen und psychischen Funktionierens. Man kann nicht übertragen. Wie anders als auf der Grundlage bisheriger Erfahrungen, die sich in verschiedenen Gedächtnissystemen niedergeschlagen haben, sollte sich ein Mensch denn sonst zu seiner Umgebung in Beziehung setzen? Dass das auch für die Erfahrung gilt, die ein Mensch in seinen früheren Beziehungen macht, ist eine blanke Selbstverständlichkeit, denn es gibt gar keine Ausnahmen von diesem Grundprinzip des psychischen Funktionierens. Wenn man in seiner früheren Beziehung verletzende Erfahrung gemacht hat, schlägt sich das im Gedächtnis nieder und wirkt sich darauf aus, wie jemand in späteren Beziehungen fühlt und sich verhält. ... In der Psychotherapie kommt es darauf an, diese früh erworbenen problematischen neuronalen Erregungsbereitschaften aktiv zu hemmen durch damit unvereinbare, neu zu bahnende neuronale Erregungsbereitschaften und statt ihrer andere, Bedürfnis befriedigende neuronale Erregungsmuster für die Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen aufzubauen“ (Grawe 2004, S. 442). Zusammengefasst bedeutet das, dass es wichtiger ist, was die Paare implizit erleben als das, worüber gesprochen wird. Wobei das darüber Sprechen nicht unwichtig ist, aber immer erst *nachdem* eine Erfahrung gemacht worden ist. Das hat zur Folge, dass diese neue Erfahrung - und am besten, wenn sie noch im Therapie-Heft verschriftlicht wird - aus dem Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis abgelegt wird und so als eine mögliche Handlungsalternative viel schneller zur Verfügung steht (Grawe 2000).

Für den Beziehungsaufbau bedeutet dieser Einstieg, dass die beide Partner*innen implizit die Erfahrung von Bindung, von Orientierung und Kontrolle, von den eigenen Selbstwert erhöhende Erfahrungen machen und leibhaftig spüren, willkommen zu sein.

Prozessuale Diagnostik – Erfahrungen von Selbstwirksamkeit

Durch den Prozess der Partnerschule führt ein klar strukturierter Ablauf. Alle im Folgenden genannten Schritte finden sich mit den dazugehörigen Induktionen, Übungsanleitungen im Modulhandbuch zur Partnerschule (Sanders 2022).

Die Standübung zieht sich wie ein roter Faden durch die Partnerschule, denn sie ermöglicht immer wieder die Erfahrung, eine vom Partner oder der Partnerin eigene Person zu sein. Dieses setzt sich fort im Paarinterview zur Beziehungsgeschichte (PIB), wo jeder aus eigener Sicht die Fragen dazu beantwortet. Mithilfe einer Skulptur, die nach einer Induktionshypnose mit geschlossenen Augen gefertigt wird, stellt jeder der beiden seine Sicht des Paares dar.

Die wichtigste Erfahrung bei all diesen Übungen ist es, dem Anderen ein Gegenüber, ein Anderer zu sein. Das bedeutet, zu allem auch eine eigene Wirklichkeit, eine eigene Sichtweise, unabhängig von der des Partners zu haben. Vor allen Dingen aber die Erfahrung durch den/die Therapeut*in, dass beide gleichwertig nebeneinander gesehen und geachtet werden.

2. Modul:

Verständnis fördern – zur Bedeutung individueller früher Beziehungserfahrungen

Nachdem nun im therapeutischen Beziehungsgeschehen hinreichend Sicherheit aufgebaut wurde, hilft die nun folgende Induktionshypnose, Zugang zu den Arbeitsmodellen für eine nahe Beziehung, konkret zu frühen Kindheitserfahrung zu bekommen. Diese findet in einem Bild und anschließend expressiven Schreiben zu diesen ihren Ausdruck. Danach stellen die Partner*innen sich gegenseitig Text und Bild vor. Die zentrale therapeutische Aufgabe besteht darin, Zusammenhänge zwischen früheren traumatisierenden Bindungserfahrungen, den daraus sich entwickelnden Überlebensstrategien und heutigen störenden Erlebens- und Verhaltensweisen herzustellen.

In diesem Prozess erleben die Paare *Paartherapie als Beziehungstherapie*. Der jeweilige Partner erlebt die Aus - einander - setzung der Partnerin mit früheren Bindungspersonen bzw. Erfahrungen und wird somit Zeuge für das, was der Anderen angetan wurde. Übertragungsgeschehen in der Zwischenleiblichkeit beginnt sich aufzulösen, eine sehr leibnahe Weise, wenn erlebbar wird, dass der Partner in der Geschichte des Paares immer wieder durch irgendwelche Trigger mit früheren Bindungspersonen verwechselt wird. Diese Evidenzerfahrung führt nicht nur zu einem Quantensprung des Miteinanders, sondern gleichzeitig erleben in dem Moment beide eine sehr intime und vertrauensvolle Nähe.

3. Modul:

In Verbundenheit wachsen – kommunikative Kompetenzen und beziehungsförderliches Verhalten

Nachdem sich nun im Klärungsprozess Übertragungen immer mehr auflösen, besteht ein großes Bedürfnis seitens der Klient*innen, Neues zu lernen. Hier folgen nun Übungen, die für das Gelingen einer Partnerschaft auf Augenhöhe essenziell sind. Als Beispiel seien genannt die Übungen zum *eigenen Raum*, zur Fähigkeit, *sich zu öffnen und zu schließen*. Sehr nachdrücklich ist die Stabübung aus der Budo Kampfkunst. Bodo ist eine Beschreibung verschiedener japanischer Kampfkünste die zusammengefasst bedeutet: Das Schwert nicht zu benutzen. Die Übung: *Ich bin ein Dir Gegenüber als entschiedener Akteur und Du mir ein standhaftes Gegenüber* ermöglicht z.B. ein körpernahes Trainieren zur Steuerung der eigenen Impulse.

So wird das *Reich des Zwischens* ganz neu erlebt. Neues Fühlen, Denken und Handeln steht damit zu Verfügung. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, auch das Gespräch bzw. den *Dialog als gemeinsames Denken* mit dem Paar einzuüben (Sanders 2022 b). Hier erleben die beiden das *Spiegelnde Resonanzgespräch* als Erfahrung des gemeinsamen Wachsens. So erlebt der Sprecher in diesem Augenblick, dass es nur um ihn geht. Er kann von dem, was ihn bewegt, erzählen. Seine Partnerin ist ganz bei ihm. Seine Botschaft kommt bei ihr an. Und durch das Spiegeln des Anderen sieht er Neues von sich. Zum Schluss erfährt er Wertschätzung durch den Dank der ZuhörerIn. Im Gegenzug erlebt die ZuhörerIn, dass ihr Partner sich ihr anvertraut. Sie ist in der Lage, ihre eigenen Gedanken zu suspendieren. Sie erfährt sich als ein Gegenüber, an dem der Andere sich aufrichten kann. Gleichzeitig hört sie ihn, und seine Worte sind in ihr wirkmächtig.

4. Modul

Sexualität – ein Ort der Lust und Kraftquelle

Die Erstarrung auflösen und in der Zwischenleiblichkeit in den Fluss kommen

Nachdem nun weitgehend Übertragungen entschlüsselt und aufgelöst wurden, kommunikative Kompetenzen trainiert und ganz neue Möglichkeiten der Begegnung, wie etwa im Spiegelnden Resonanzgespräch, gefunden wurden, ist es jetzt auch möglich, dem Paar Wege aufzuzeigen, wie sie zu ihrer einmaligen, nur für sie stimmigen Form der Gestaltung ihrer Sexualität einen Weg finden. Dabei spielt Psychoedukation eine wesentliche Rolle, um etwa den Dualismus zwischen Körper und Seele aufzulösen, sexualfeindliches Denken zu dechiffrieren, die sexuelle Liberalisierung und *auch* deren negative Folgen, wie etwa auf der Grundlage eines mechanistischen Menschenbildes den „Mangel“ an sexueller Lust zu medicalisieren (Maas & Bauer 2016), bewusst zu machen. Erfahrungsbezogen kommen Imaginationen wie *Ich bin schön* oder *Innerer Mann - Innere Frau* zum Tragen. Da die Sexualität eine unter den vielfältigen Formen der Interaktion und Kommunikation eines Paares ist, wird darauf hingewiesen, dass auch andere bisher gemachte Erfahrungen wie z.B. das sich öffnen und schließen, des eigenen Standes wichtige Dimensionen im Rahmen der Gestaltung der Sexualität sind. Denn Intimität und Sexualität aktualisieren sich immer zwischenleiblich. Durch die Öffnung auf der Seelenebene wird das Innerste für den Anderen erlebbar. Nähe entsteht durch das Kennen und Verstehen der Gedanken, Hoffnungen, Ziele und Ängste des Anderen. Für den Beobachter wird diese spürbar in dem Ausdruck, dem leibhaftigen Miteinander eines Paares.

5. Modul

Körperarbeit als Roter Faden aller Module

Zur qualitativen Entwicklung der Partnerschule hat Renate Lissy-Honegger einen wesentlichen Beitrag geleistet. Ihr ist es gelungen, auf dem Hintergrund der Partnerschule einen eigenständigen Ansatz der Arbeit mit dem Körper zu entwickeln, um so existenzielle Themen eines Paares im Embodiment aufzugreifen und beiden Partner*innen eine leibnahe Möglichkeit der persönlichen Entwicklung und Entfaltung zu eröffnen. Diese basiert auf der Bewegungslehre nach Rudolf Laban (1988). Auf den Punkt gebracht, erleben hier die Klient*innen die eigene Würde leibhaftig. Im Rahmen ihrer Masterarbeit hat sie die Auswirkungen der Bewegungsarbeit ein halbes Jahr nach einer Gruppenarbeit in einer offenen Diskussionsrunde der Teilnehmer*innen aufgezeichnet und diese Aufzeichnung anschließend ausgewertet (Lissy-Honegger 2015). Spannend dazu der Podcast von Moritz Binder <https://podcast.moritzbinder.com/2021/10/04/wie-die-liebe-gelingt-rudolf-sanders/>

10. Die Partnerschule im Gruppensetting höchst relevant für Kliniken und Beratungsstellen

Als Antwort auf die große Nachfrage nach Beratung und aufgrund der Schwierigkeiten von Eltern, zu den offiziellen Sprechzeiten der Beratungsstelle ihre Kinder zu versorgen, entstand die Partnerschule vornehmlich als Beratung in einer Gruppe mit vier bis acht Paaren. Diese Gruppen fanden abends statt und vor allem auch an Wochenenden bzw. wochenweise in Bildungshäusern mit paralleler Kinderbetreuung (Sanders 2013). Aufgrund des großen Zuspruchs fanden in Kooperation mit Kolleg*innen unter meiner Leitung von 1990 bis Ende 2022 177 Seminare statt, mit einem jeweiligen Umfang von 40 bzw. 80 Stunden.

Besonders erwähnenswert ist der gemeinnützige Förderverein *Netzwerk Partnerschule e. V.* mit aktuell ca. 370 Mitgliedern. Mithilfe des Jahresbeitrags von 6 € pro Person und Spenden ist es möglich, nicht nur die Kinderbetreuung während der Seminare zu finanzieren, sondern

auch allen Paaren, unabhängig von ihren finanziellen Möglichkeiten, eine Teilnahme zu ermöglichen. Um einen Rahmen für einen über die Beratung hinausgehenden Austausch zu schaffen, hatten ehemalige Ratsuchende diesen Verein im Jahr 2000 gegründet, dessen Schwerpunkt auf der Kontaktpflege untereinander liegt. Die Partnerschule leistet damit einen Beitrag zum Auf- und Ausbau sozialer Netze, die sehr viel intensiver, als dies durch Einzel- oder Paarberatung erreicht werden kann, die Möglichkeit bieten, das, was in der Beratung z.B. an Problemlöse- und kommunikativen Kompetenzen erarbeitet wurde, im Alltag „auszuprobieren“ und einzuüben. Dass sich Ratsuchende dringend mehr Unterstützung im nahen sozialen Umfeld wünschen, verdeutlichen zudem die Befunde einer Befragung von über 1.000 Klient*innen aus der Ehe- und Erziehungsberatung: 89% wünschten sich mehr Kontakt zu Freund*innen und 59% äußerten, mehr Kontakt zu Nachbar*innen haben zu wollen (Saßmann & Klann 2002 S.103, 2004). Das Gruppensetting der Partnerschule schafft eine Basis für Kontakte und somit dafür, dass Klient*innen genau diese Wünsche realisieren können.

11. Die Partnerschule ist evidenzbasiert

Es war und ist immer ein großes Bedürfnis, das, was ich tue, auf seine Wirksamkeit und Nachhaltigkeit zu überprüfen. So ist es mir wichtig, dass Paare, die zu mir kommen auch wirklich davon profitieren. Lediglich zu sagen: „Gut dass wir mal darüber gesprochen haben“, ist mir einfach zu wenig. So habe ich mich seit Beginn an der durch Notker Klann initiierten Beratungsbegleitenden Forschung (Klann & Hahlweg 1994) intensiv beteiligt. In großem Maße unterstützt wurde ich dabei von Christine Kröger. Aufgrund unterschiedlicher Untersuchungen liegen folgende prospektive und qualitative Studien vor:

Sanders, R. (1997): Dissertation: *Integrative Paartherapie: Grundlagen – Praxeologie – Evaluation – Eine Pädagogische Intervention zur Förderung der Beziehung zwischen Frau und Mann als Partner*, Frankfurt: Peter Lang.

Kröger, C. & Sanders, R. (2002): *Klärung und Bewältigung von Partnerschaftsstörungen in und mit Gruppen. Effektivität und Effizienz des paartherapeutischen Verfahrens Partnerschule*. In: *Beratung Aktuell*, 4, 176-195 (2002).

Kröger, C. & Sanders, R. (2005): *Paarberatung in und mit Gruppen – eine wirksame Intervention?* In: *Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie*. 1, 47 – 53.

Kröger, C. (2006): *Evaluation*. In: Sanders, Rudolf: *Beziehungsprobleme verstehen Partnerschaft lernen. Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe und Familienberatung*. Paderborn: Junfermann Verlag, S. 256-268.

Lissy-Honegger, R. (2015): *Paare in Bewegung – Körperarbeit im Rahmen der Partnerschule*. Masterarbeit Karl-Franzens-Universität Graz.

Damaschke, S. (2016): *Einen neuen Anfang wagen – Geschichten aus der Partnerschule*. In: *Beratung Aktuell* 3- 2016: Junfermann Verlag Paderborn. S. 33 -57.

Löwen, B. (2016): *Die Bedeutung von Autonomie und Verbundenheit für gelingende, lebenslange Partnerschaft*. Masterarbeit Kath. Hochschule NRW, Abt. Paderborn.

12. Die Partnerschule als Modell für die Vorbereitung auf die Ehe

Die eigenen Erfahrungen mit diesem Verfahren haben Sven Slowik (2018) dazu motiviert, seine Masterarbeit an der Ruhr-Universität Bochum zu schreiben:

Prävention als Dimension der Ehepastoral. Kriterien einer wirksamen Ehevorbereitung und -begleitung am Beispiel des Beziehungs-Kompetenzen-Trainings Partnerschule

Aufgrund dieser Forschungsergebnisse wird die Partnerschule in der Grünen Liste Prävention beim Justizministerium in Niedersachsen geführt.

<https://www.gruene-liste-praevention.de/nano.cms/datenbank/programm/96?a=partner>

13. Zusammenfassung

Die Partnerschule ist zielorientiert. Statt ein "Aufarbeiten der Probleme" steht die Stärkung der Beziehung ganz im Sinne der Salutogenese und Positiven Psychologie im Vordergrund. Dadurch lösen sich Streit und Sprachlosigkeit auf und es eröffnet sich die Möglichkeit, darauf aufbauend die Schönheit einer Paarbeziehung zu erleben.

Dazu werden Verstrickungen und Verwicklungen in einer nahen exklusiven Beziehung als Motor der persönlichen Entwicklung genutzt. Durch Klärung und Bewältigung der Quellen, die zu maladaptiven Mustern in der Zwischenleiblichkeit führen, werden diese von der bisherigen Weise des Spürens, Fühlens, Denkens und Handelns abgekoppelt. Es wird möglich, gerade durch den Weg der Selbstermächtigung im Angesicht des Partners, alte Beziehungsaufträge aus Kindertagen, die einen zum Objekt gemacht haben, hinter sich zu lassen und sich in einem Prozess der Selbstermächtigung zum Subjekt, zu einer souveränen Persönlichkeit zu entwickeln, die das Miteinander aus einer sozial bezogenen Autonomie heraus gestaltet. Das festigt das Band der Beziehung.

Es ist möglich, dass Menschen, unabhängig von ihrer ursprünglichen Bindungsrepräsentation – diese kann vermeidend, ambivalent oder auch desorganisiert sein – eine neue Bindungssicherheit "earned secure", angestoßen durch die ganz neuen Erfahrungen im Rahmen der Partnerschule, erlangen können. Empirisch bildet sich dies vor allen Dingen in hoch signifikanter Veränderung ihrer Lebenszufriedenheit, am deutlichsten bezogen auf Partnerschaft/Sexualität und gemeinsame Freizeitgestaltung ab. Diese positiven Entwicklungen wirken sich dann signifikant auch auf das gemeinsame Familienleben mit den Kindern und auf die Beziehung zu Freund*innen aus.

Die Grundlage für diesen therapeutischen Prozess ist das bio-psycho-soziale und ökologische Menschenbild der Integrativen Therapie. Eine Beziehungsgestaltung zwischen Paartherapeut*innen und den Klient*innen, die auch an persönliche Erfahrungsprozesse und persönliche Beziehungsmomente anknüpft, ermöglicht ein ausreichendes Maß an Intimität, Vertrautheit und Kontinuität, die zu einer Qualität führt, wie Ratsuchende sie für tragfähige Veränderungsprozesse im Entwicklungsverlauf brauchen. Eine solch gestaltete Bindungs- und Beziehungsarbeit ist nicht nur die oft angenommene Grundlage zu Beginn eines Hilfeprozesses, sondern vielmehr Medium, das sämtliche Explorations- und Veränderungsprozesse ermöglicht. Solcherart gestaltete Erfahrungen des Willkommenseins ermöglichen den Paaren, sich auf therapeutische Wege einzulassen, die sie in ihrem ganzen Menschsein durch die Arbeit mit ihrem Körper, durch die Erschließung ihres musischen Raumes, durch Förderung ihrer Mentalisierungskompetenz erreichen.

Paare lassen sich gerne auf das Angebot der Partnerschule ein. So erzählen sie im Familien- und Freundeskreis oder am Arbeitsplatz davon. Denn das Wort Schule intendiert, dass man das, was man noch nicht kann, lernen kann. Die Partnerschule bewährt sich sowohl mit einem einzelnen Paar als auch im Gruppensetting. So bietet eine Gruppe vor allem für Beratungsstellen oder Kliniken die Möglichkeit, unter der Kosten-Nutzen-Relevanz Paaren ein für einen notwendigen therapeutischen Entwicklungsprozess angemessenes Stundenkontingent zu ermöglichen. Seit 2016 wird sie in der Grünen Liste Prävention beim Justizministerium in Niedersachsen geführt.

Literatur

- Andreß, H.-J.; Borgloh, B.; Güllner, M.; Wilking, K. (2013). Wenn aus Liebe rote Zahlen werden. Über die wirtschaftlichen Folgen von Trennung und Scheidung. Heidelberg: Springer.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy. *Psychological Review*, 84, 191 -215.
- Barabas, F. K. & Erler M. (2002). Die Familie, Einführung in Soziologie und Recht. Weinheim u. München: Juventa.
- Barbato, A.; D'Avenzo, B. (2008). Efficacy of couple therapy as a treatment for depression: a metaanalysis. *Psychiatry Quarterly*, 79, 121-132.
- Blickhan, D. (2021). Positive Psychologie und Coaching. Von der Lösungs- zur Wachstumsorientierung. Paderborn: Junfermann.
- Bodenmann, G. (2016). Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie. Göttingen: Hogrefe.
- Brisch, K. H.; Hrsg. (2017). Bindungstraumatisierungen. Wenn Bindungspersonen zu Tätern werden. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Buber, M. (1983). Ich und Du. Heidelberg: Schneider.
- Euler, S. (2021). Mentalisieren bei Persönlichkeitsstörungen. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Fiedler, P (2007). Persönlichkeitsstörungen. Weinheim: Beltz Verlag.
- Gloger-Tippelt, G. (Hrsg.) (2016). Bindungen im Erwachsenenalter. Bern: Hogrefe
- Grawe, K. (1995). Grundriss einer Allgemeinen Psychotherapie. *Psychotherapeut*, 40, 130-145.
- Grawe, K. (2000). Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K.; Donati R.; Bernauer F. (2001). Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe.
- Grüne Liste Prävention (2016). "Communities That Care - CTC" Landespräventionsrat Niedersachsen (LPR) Niedersächsisches Justizministerium
- Hautzinger, M.; Bailer, M. (1992). ADS - Allgemeine Depressions Skala. Weinheim: Beltz Test Gesellschaft.
- Helg, F. (1992). Begegnung und Kontakt. Der Einfluss Martin Bubers auf Fritz Perls und die Gestalttherapie. *Integrative Therapie*, Junfermann, Paderborn 3/1992.
- Herrigel, E. (1983). Zen in der Kunst des Bogenschießens. Bern: Scherz.
- Hofmann, H. (2010). Embodiment – Körpererfahrungen für Entwicklungsprozesse in der Paarberatung nutzen. *Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis*, 42, 919–924.
- Hüther, G. (2018). Würde - Was uns stark macht als Einzelne und als Gesellschaft. München: Knaus Verlag.
- Klann, N.; Hahlweg, K. (1994a). Beratungsbegleitende Forschung - Evaluation von Vorgehensweisen in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung und ihre spezifischen Auswirkungen (Schriftenreihe des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend Band 48.1). Stuttgart: Kohlhammer.
- Klann, N.; Hahlweg, K. (1994b). Hrsg.: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Bestandsaufnahme in der institutionellen Ehe-, Familien, und Lebensberatung. Stuttgart: Kohlhammer.
- Klees, K. (2018). Traumasensible Paartherapie. Paderborn: Junfermann.
- Kramer, H. (1992). Aus der Elternschaft kann man sich nicht entlassen. Johannes Horstmann (Hrsg.), Nacheheliche Elternschaft, Schriftenreihe des Familienbundes der Deutschen Katholiken NRW, Nr. 8., Münster.
- Kröger, C.; Sanders, R. (2005): Paarberatung in und mit Gruppen – eine wirksame Intervention? *Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie*. 1, 47-53.
- Kröger, C. (2006). Evaluation. In R. Sanders: Beziehungsprobleme verstehen – Partnerschaft lernen. Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung (S. 255-268). Paderborn: Junfermann.
- Lissy-Honegger, R. (2015). Paare in Bewegung. Körperarbeit in der Partnerschule. Masterarbeit. Karl-Franzens-Universität Graz. <https://partnerschule.de/bewegung.pdf>
- Main, M. (1995). Desorganisation im Bindungsverhalten. In: Spangler, G./ Zimmermann, P. (Hrsg.): Die Bindungstheorie. Stuttgart: Klett-Cotta.

- Otte, H. (2005). Prozeduren sozialen Verhaltens. Wie unbewusste Regeln unsere Beziehung gestalten - und behindern. Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H. (1993). Integrative Therapie, Schriften zu Theorie, Methodik und Praxis, 3 Bände, Paderborn: Junfermann.
- Roediger, E.; Frank-Noyon, E. (2020). Schematherapie mit Paaren - das Konzept in Stichworten. Verhaltenstherapie & psychosoziale Praxis, 52.Jg. (3) 481-503.
- Roediger, E. (2016). Praxis der Schematherapie, Grundlagen-Anwendungen-Perspektiven. Stuttgart: Schattauer.
- Roesler, C. (2019). Die Wirksamkeit von Paarberatung in Deutschland: Ein Überblick über die Wirkungsforschung und Ergebnisse einer aktuellen bundesweiten Studie. Beratung Aktuell, 20, Nr. 2, 4-25.
- Sachse, R. (2019). Persönlichkeitsstörungen, Leitfaden für die psychologische Psychotherapie. 3. aktualisierte und erweiterte Ausgabe. Göttingen: Hogrefe.
- Sachsse, U. (2009). Traumazentrierte Psychotherapie: Kritik, Klinik und Praxis. Stuttgart: Schattauer.
- Sanders R. & Kröger C. (2013): Die Partnerschule als schematherapeutisch orientierter und emotionsfokussierender Beratungsansatz für Paare. Beratung Aktuell, 01/2013, 20-44.
- Sanders, R. (1997). Integrative Paartherapie, Grundlagen - Praxeologie - Evaluation. Eine Pädagogische Intervention zur Förderung der Beziehung zwischen Frau und Mann als Partner. Frankfurt: Peter Lang.
- Sanders, R. (2013). Kinder als implizite Zeugen der Eheberatung ihrer Eltern. In B. Röhrle & H. Christiansen (Hrsg.) 2013: Prävention und Gesundheitsförderung Bd.V, Hilfen für Kinder in schwierigen Situationen. Tübingen: dgvt-Verlag, 307 -332.
- Sanders, R. (2022). Partnerschule als Paartherapie im Integrativen Verfahren. Paderborn: Junfermann.
- Sanders, R. (2020). Willkommenskultur – der Türöffner für gelungene Beratungsprozesse. Beratung als Profession 4. ↗ <https://www.dajeb.de/publikationen/online-zeitung> (13.12.20)
- Sanders, R. (2022,b). Was zeichnet eine gute Kommunikation, was einen gelungenen Dialog aus? Beratung als Profession, 8. (<https://www.dajeb.de/publikationen/online-zeitung>)
- Saßmann, H.; Klann, N. (2002). Es ist besser das Schwimmen zu lehren als Rettungsringe zu verteilen. Beratungsstellen als Seismografen für Veränderungen in der Gesellschaft. Freiburg i. B.: Lambertus.
- Saßmann, H.; Klann, N. (2004). Wünsche der Ratsuchenden und Erfahrungen von BeraterInnen als Orientierung für eine bedarfsgerechte Planung. Beratung Aktuell, 151-164.
- Seligman, M. E. P. (2010). Erlernte Hilflosigkeit. Weinheim: Beltz.
- Sieper, J. (1971). Kreativitätstraining in der Erwachsenenbildung – „art therapy“ und „action methods“, Volkshochschule im Westen 2, 220–221.
- Tafler, C. (2008). Die Bedeutung von Bewegung und Körpererfahrung in der therapeutischen Arbeit mit Klienten. Beratung Aktuell (9), 202–216.
- Tayyab, R.; Seligman M. (2021). Positive Psychotherapie. Ein Therapiemanual. Göttingen: Hogrefe.
- Wilbertz, N. (2003). Ehe-, Familien- und Lebensberatung – heimlicher Liebling von Kämmerern, Sozialpolitikern und Unternehmensmanagern? Beratung Aktuell, 4, 220-229.
- Young, E. Y.; Klosko, J. N. (2006). Sein Leben neu erfinden. Wie Sie Lebensfallen meistern. Paderborn: Junfermann.

Dr. Rudolf Sanders

Dipl.-Pädagoge, Integrativer Paar- und Sexualtherapeut,
Ehe-, Familien- und Lebensberater (BAG)

Sauerlandstr. 4
58706 Menden

dr.sanders@partnerschule.de
www.partnerschule.eu



Tätigkeitsbericht für das Jahr 2021

1. Jahrestagung 2021

Die Jahrestagungen sind das zentrale Arbeitstreffen der Mitglieder der DAJEB und von an der Arbeit der DAJEB interessierten Gästen. Inhaltlich werden Querschnittsthemen der Beratung behandelt, d. h. Themen, die für Berater*innen, die in unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern und mit unterschiedlichen Zielgruppen arbeiten, von gemeinsamem aktuellem Interesse sind.

Die Jahrestagung 2021 mit dem Thema "Adoleszenz – eine unterschätzte Lebensphase" sollte vom 11. - 13. März 2021 in Wuppertal stattfinden. Coronabedingt musste die Jahrestagung abgesagt werden. Dafür wurde die Jahrestagung vom 29. - 30. Oktober 2021 ersatzweise im Online-Format durchgeführt und war nahezu ausgebucht.

Die digitale Tagung wurde durch die Präsidentin, Frau Cornelia Weller, eröffnet.

Den fachlichen Teil eröffnete Dr. med. Michael Meusers mit seinem Hauptvortrag: "Adoleszenz – eine unterschätzte Lebensphase"

Anschließend wurde das Thema in 5 Arbeitsgruppen vertieft bearbeitet:

- AG 1: "Vernetzte Jugend – Aufwachsen in digitalen Netzwerken"

Referent: Sascha Prinz, M.A. Medien- u. Kommunikationswiss. und Soziologie
Moderatorin: Dipl.-Soz.päd. Cornelia Weller

- AG 3: "Eltern stärken, um Teenager zu stärken – evidenzbasierte Angebote für Eltern von Heranwachsenden"

Referentin: Dipl.-Psych. Ronja Dirscherl
Moderator: Dr. Rudolf Sanders

- AG 4: " Man-Map und Co. – Mit Jungen nachhaltige Ziele aushandeln"

Referent: Matthias Scheibe M.A.
Moderatorin: Nicole Rosentreter Soz.päd. (BA)

- AG 5: " Schweinisch oder Lateinisch? – Jugend und Sexualität"

Referent: Danilo Ziemen M.A.
Moderatorin: Sabine Grimm M.A.

- AG 6: " Begleitung und Unterstützung bei Schulabsentismus. Teilhabe stärken durch Netzwerke(n)“

Referentin: Viviane Albers M.Ed.
Moderatorin: Dipl.-Soz.arb. Annemarie Potthoff

Teilnehmer*innenzahl: 68

Planung und Vorbereitung: Dipl.-Soz.päd. Cornelia Weller, Dipl.-Soz.päd. Ulrike Heckel

Qualitätssicherung: durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Ablaufplanung Jahrestagung"

Qualitätskontrolle: Teilnehmer*innenbefragung
mit spezifischem Online-Erhebungsbogen (für Jahrestagungen)

- Bewertung des Hauptreferates: 1,7
- Bewertung der Arbeitsgruppen (Durchschnitt): 1,4

2. Mitgliederversammlung 2021

Die Mitgliederversammlung findet normalerweise in Verbindung mit der Jahrestagung statt. Sie war zunächst geplant für den 11.03.2021 in Wuppertal.

Neben den Formalia wie Rechenschaftsbericht, Planung der zukünftigen Arbeit, Finanzen, Entlastung des Vorstandes etc. werden im Rahmen der Mitgliederversammlung auch von den Mitgliedern eingebrachte aktuelle Themen der Beratung bearbeitet.

Qualitätssicherung: Mitglieder werden in der Einladung zur Mitgliederversammlung aufgefordert, Themen und Fragestellungen an den Vorstand vorab zu benennen, damit der Vorstand die Beantwortung der Fragen qualifiziert vorbereiten kann.

Aufgrund der bundesweiten Covid-19-Infektionslage wurde die Mitgliederversammlung am 11.03.2021 online durchgeführt. An der Mitgliederversammlung haben 42 Mitglieder teilgenommen.

3. Weiterbildungskurse zum/r Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater*in (DAJEB)

Die Weiterbildung in Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung ist bisher weder vom Bund noch von den Ländern gesetzlich geregelt.

Im Interesse der ratsuchenden Klient*innen ist es aber erforderlich, dass Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater*innen in allen Bundesländern eine Weiterbildung nach einheitlich hohen Qualitätsstandards absolviert haben.

Die DAJEB führt daher Weiterbildungskurse in Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung durch, die zum Kernbereich der Arbeit im Rahmen der institutionellen Förderung gehören.

Die Weiterbildungskurse finden an wechselnden Standorten statt, um Teilnehmer*innen aus allen Bundesländern mit wechselnden geografischen Schwerpunkten zu erreichen.

Die Weiterbildung wird berufsbegleitend durchgeführt und richtet sich vor allem an Interessierte mit einem abgeschlossenen einschlägigen Studium in Sozialpädagogik, Sozialarbeit, Psychologie, Medizin, Jura oder Theologie.

3.1. Konzeption der Weiterbildung

3.1.1. Curriculum

Das Curriculum ist gemäß dem Deutschen und Europäischen Qualifikationsrahmen (DQR/EQR) nach den 4 zu erwerbenden Kompetenzen strukturiert, über die ein/e Teilnehmer*in am Ende der Weiterbildung verfügen sollte:

- Wissen,
- Fertigkeiten,
- Sozialkompetenz
- Selbstständigkeit

Damit ist die Weiterbildung mit den einschlägigen Masterstudiengängen der Hochschulen vergleichbar.

Das Curriculum beschreibt 13 Lernthemen (allgemeine 1-7 und spezifische 8-13):

- 1) Grundlagen psychologischer Beratung / Was ist Beratung?
- 2) Gestaltung des Beratungsprozesses

- 3) Beratung von Einzelnen (inkl. LSBTIQ*-Menschen)
- 4) Beratung von Paaren
- 5) Beratung von Familien unter Einbeziehung der Kinder (inkl. Regenbogenfamilien und Queere Jugendliche)
- 6) Beratung zum Thema Sexualität und Familienplanung
- 7) Beratung im gesellschaftlichen Umfeld
- 8) Verlust und Trauer
- 9) Beratung älterer Menschen
- 10) Beratung bei Migrationshintergrund
- 11) Beratung bei physischen oder psychischen Erkrankungen
- 12) Krise und Trauma
- 13) Beratung in Fällen von Gewalt

3.1.2. Lernphasen

Der gesamte Weiterbildungskurs besteht aus zwölf Lernphasen. Jede Lernphase weist folgende Struktur auf:

- Jede Lernphase beginnt mit einer ca. 8-wöchigen Phase des Selbststudiums der Teilnehmenden. Sie können die eingestellten Materialien auf einer digitalen Lernplattform abrufen und erhalten dazu einen Katalog von Lern- und Verständnisfragen. Sie bilden Lerngruppen, in denen sie per Chat oder Videokonferenz den Lernstoff gemeinsam erarbeiten können.
- 4 Wochen vor jedem Kurswochenende findet eine Videokonferenz zwischen den Dozent*innen und den Teilnehmer*innen statt. Hier haben sie Gelegenheit, die Lerninhalte zu besprechen
- Eine Lernphase endet mit der Präsenzzeit des Kurswochenendes.

Themen sind:

- Lernphase 1: Grundlagen psychologischer und psychosozialer Beratung
Schwerpunktthemen: Angebote und Ziele psychologischer und psychosozialer Beratung, Kommunikationskonzepte, Grundlagen der Gesprächsführung, Gestaltung eines Beratungsprozesses, rechtliche Fragen in der psychologischen Beratung, u.a.
- Lernphase 2 – 4: Beratung von Einzelnen
Schwerpunktthemen: Bindungstheorien, Entwicklungspsychologie, Identitätsentwicklung, Emotionskonzepte, Grundkonflikte des Menschen, Krisenbegleitung, Traumaerleben und Stabilisierungsarbeit
- Lernphasen 5 – 9: Beratung von Paaren und Familien
Schwerpunktthemen: Paarentwicklung, Beziehungskonstellationen, Paarkonflikte und Lösungskonzepte, Sexualität, Familienplanung, sexuelle Konflikte, Trennungs- und Scheidungsberatung, migrationsbedingte Paar- und Familienprobleme, familienunterstützende Beratung, Kinder und Jugendliche in der Beratung, Gewalt in Partnerschaft und Familie, Eherecht, Familienrecht, Kindschaftsrecht in Grundzügen
- Lernphasen 10 – 12: Wichtige Themen von Ratsuchenden in der psychologischen Beratung
Schwerpunktthemen: Verlusterfahrungen, Abhängigkeitserkrankungen, Beratung von älteren Menschen, psychische Erkrankungen, Beratung im gesellschaftlichen Umfeld, Salutogenese

3.1.3. Methodenkompetenz

Bei den einzelnen Lernphasen wird – den Themen der Lernphasen entsprechend – in jeweils eines der folgenden Beratungskonzepte eingeführt:

- tiefenpsychologisches Beratungskonzept
- systemisches Beratungskonzept
- kommunikationspsychologisches Beratungskonzept
- transaktionsanalytisches Beratungskonzept
- klientenzentriertes Beratungskonzept
- verhaltenstherapeutisches Beratungskonzept

3.1.4. Präsenzwochenenden

Die Präsenzwochenenden finden als Präsenzveranstaltungen in der Regel von Freitagnachmittag bis Sonntagnachmittag (an Prüfungswochenenden von Donnerstagnachmittag bis Sonntagnachmittag) statt.

Die Inhalte der Weiterbildung werden in Form von plenarer Arbeit, Kleingruppenarbeit, Vorträgen, Impulsreferaten, erlebnisaktivierenden Methoden, vielfältigen Frageinterventionen, anhand von Praxis- und Fallbeispielen vermittelt, erarbeitet und eingeübt.

Jedes Präsenzwochenende beinhaltet

- Wissensvermittlung
- Einübung in die Praxis durch vielfältige Methoden
- personenbezogene Praxisreflexion.

In den Präsenzwochenenden ab der 4. Lernphase wird das Praktikum durch Ausbildungssupervision in der Gruppe reflektiert und weiterentwickelt.

Ab dieser 4. Lernphase finden auch die 20 begleitenden Einzelsupervisionen statt.

3.1.5. Praktikum

Ein weiterer Bestandteil der Weiterbildung ist das Praktikum, das in einer anerkannten Beratungsstelle unter Praxisanleitung vor Ort absolviert wird.

Das Praktikum besteht aus:

- 150 selbstständig durchgeführte Beratungsstunden
- Anfertigung von 50 Protokollen über durchgeführte Beratungsstunden
- Teilnahme an den Teamsitzungen
- 3 Fallstudien

3.1.6. Prüfungen

Zwischenprüfung (am 6. Präsenzwochenende)

- eine Klausurarbeit (Diskussion einer vorgegebenen Beratungssituation);
- ein Fachgespräch über die erworbenen theoretischen Grundkenntnisse;

Abschlusskolloquium (am 12. Präsenzwochenende)

- die dritte Falldarstellung als Abschlussarbeit;
- ein Fachgespräch über erworbene Kompetenz anhand der Abschlussarbeit.

Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmenden das Abschlusszertifikat: "Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater*in (DAJEB)"

3.1.7. Blended Learning-Format

Seit 2016 werden die Kurse im Blended Learning-Format durchgeführt, d. h. Teile des Kurses werden per E-Learning vermittelt, andere Teile werden wie bisher in Präsenzveranstaltungen durchgeführt.

Durch das Blended Learning-Format des Kurses verkürzen sich die Anwesenheitszeiten bei den Präsenzveranstaltungen deutlich. was insbesondere für berufstätige Teilnehmer*innen die Teilnahme am Kurs erheblich erleichtert. Dafür erhöht sich der Anteil der häuslichen Arbeit, die die Teilnehmenden zu absolvieren haben.

Die Zahl der Kursstunden insgesamt und der Ausbildungsumfang bleibt unverändert. Der große Vorteil für die Teilnehmenden ist, dass sie erheblich weniger Urlaub für die Weiterbildung nehmen müssen und ihre häusliche Arbeit zeitlich frei einteilen können.

Der Kurs gliedert sich in 12 Lernphasen, in denen die Lernthemen des Curriculums bearbeitet werden. Die Theorie einer Lernphase wird größtenteils per E-Learning vermittelt. Jeweils 8 Wochen vor dem Präsenzwochenende wird das Lernmaterial auf der digitalen Lernplattform eingestellt. Das Lernmaterial besteht aus Skripten, Arbeitsaufgaben, Literaturlisten und seit 2020 auch aus Videos und Podcasts, um einer zeitgemäßen digitalen Wissensvermittlung Rechnung zu tragen.

Die Kursteilnehmer*innen setzen sich allein und in Lerngruppen intensiv mit den Lernthemen auseinander und haben die Möglichkeit auf der Lernplattform in Chaträumen miteinander zu kommunizieren. Zudem werden zu Beginn des Kurses feste Falllerngruppen gebildet, die nach jedem Präsenzwochenende gemeinsam eine Aufgabe bearbeiten und hierzu eine schriftliche Rückmeldung erhalten. Ergänzend finden in jeder Lernphase Videokonferenzen zwischen Kursleiterin / Dozent*innen und Teilnehmenden statt.

Die Präsenzveranstaltungen finden an 12 Kurswochenenden (Freitag - Sonntag) statt. An diesen

- wird die Theorie vertieft und
- erfolgt in Kleingruppen die Umsetzung der Theorie in die Praxis;
- ebenso finden die Einübung in die Praxis, die personenbezogene Praxisreflexion und die Ausbildungssupervisionen ausschließlich an den Kurswochenenden als Präsenzveranstaltungen statt.

Die bisherigen bewährten Formate wie Praktikum, Beratungsprotokolle mit Rückmeldungen, Fallstudien, Ausbildungssupervision im Gruppensetting und Einzelsupervision bleiben auch im Blended Learning-Format erhalten.

3.1.8. Zeitlicher Umfang der Weiterbildung

Die Weiterbildung dauert 3 Jahre und besteht aus:

- Theoretischer Teil:
 - 639 Stunden Theorie und Wissensvermittlung, davon
 - 570 Stunden per E-Learning
 - 69 Stunden an den Präsenzwochenenden;
 - 84 Stunden personenbezogene Praxisreflexion;

- 75 Stunden Einübung in die Praxis;
 - 12 Stunden für die Anfertigung einer Gruppenarbeit;
- Praktischer Teil:
- mindestens 150 selbstständig durchgeführte Beratungssitzungen von 60 bis 90 Minuten in einer Beratungsstelle unter Praxisanleitung vor Ort bzw. Supervision in einer anerkannten Praktikumsstelle;
 - 225 Stunden Vor- und Nachbereitung der Beratungssitzungen, Teilnahme an den Teamsitzungen der Beratungsstelle
 - 75 Stunden für die Anfertigung von 50 Beratungsprotokollen;
 - 120 Stunden für die Anfertigung von 3 Falldarstellungen (die dritte Falldarstellung gilt als Abschlussarbeit);
 - 72 Stunden Ausbildungssupervision in der Gruppe;
 - 20 Stunden Einzelsupervision

Der Zeitaufwand für den/die Teilnehmer*in beträgt insgesamt etwa 1.500 Stunden.

3.2. Der 54. Weiterbildungskurs

Leitung: Dipl.-Theol. Christine Koch-Brinkmann

Team Lehrende: Dipl.-Soz.päd. Christina Dishur
 Dipl.-Soz.päd. Kathrin Dix
 Dipl.-Psych. Ursula Düll-Esse
 Dipl.-Psych. Berend Groeneveld
 Dipl.-Soz.päd. Ulrike Heckel
 Dipl.-Psych. Hans-Günter Schoppa
 Dr. Stefan Schumacher, Theologe, Sozialwissenschaftler
 Dipl.-Päd. Pfarrer Ingo Stein
 Dipl.-Soz.päd. Cornelia Weller
 sowie Gastdozent*innen

Teilnehmer*innenzahl: 19

Präsenzwochenenden: 2021 fanden folgende Präsenzwochenenden (PWE) statt:
 PWE 11 von 19.02. - 21.02.2021 online
 PWE 12 von 10.06. - 13.06.2021 online
 die Präsenzwochenenden 1 - 2 fanden in 2018,
 die Präsenzwochenenden 3 - 6 fanden in 2019 und
 die Präsenzwochenenden 8 - 10 fanden in 2020 statt.

Der Unterricht an den Präsenzwochenenden findet jeweils am Freitag von 14.30 - 21.00 Uhr, am Samstag von 8.45 - 20.00 Uhr und am Sonntag von 8.30 - 15.00 Uhr statt.

Jahreskonferenz: 2021 fand keine Jahreskonferenz statt.

Qualitätssicherung: Durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Planungsverlauf Blended-Learning"; zusätzlich Startkonferenzen und Jahreskonferenzen zur Umsetzung des Blended-Learning-Formates.

Qualitätskontrolle: Teilnehmer*innenbefragung mit spezifischem Erhebungsbogen (für Weiterbildungskurse) zwischen der 6. und 7. Lernphase und dem Abschlusskolloquium.

Die Auswertung der zweiten Befragung am Abschlusswochenende erfolgte am 12. PWE (10. - 13.06.2021). Der Weiterbildungskurs wurde von den Teilnehmer*innen insgesamt mit 1,4 bewertet.

Geplanter Abschluss: Juni 2021 fand die Abschlussprüfung erstmals im Online-Format statt. Da zwei Teilnehmer*innen noch nicht genügend Protokolle anfertigen konnten, werden sie voraussichtlich im Februar 2022 ihre Abschlussprüfung absolvieren.

3.3. Der 55. Weiterbildungskurs

Leitung: Dipl.-Soz.päd. Ulrike Heckel

Team Lehrende: Dipl.-Soz.päd. Christina Dishur
Dipl.-Soz.päd. Kathrin Dix
Dipl.-Soz.päd. Ulrike Heckel
Dipl.-Psych. Thomas Dobbek
Dr. Stefan Schumacher, Theologe, Sozialwissenschaftler
Dipl.-Päd. Pfarrer Ingo Stein
Dipl.-Soz.päd. Cornelia Weller
sowie Gastdozent*innen

Teilnehmer*innenzahl: 19 - 22 im Jahr 2021

Präsenzwochenenden: 2021 fanden folgende Präsenzwochenenden (PWE) statt:
PWE 2 von 26.02. - 28.02.2021 online
PWE 3 von 07.05. - 09.05.2021 online
PWE 4 von 03.09. - 05.09.2021 in Hannover
PWE 5 von 03.12. - 05.12.2021 online

das Präsenzwochenende 1 fand in 2020 statt,
die Präsenzwochenenden 6 - 8 finden in 2022 und
die Präsenzwochenenden 9 - 12 finden in 2023 statt.

Der Unterricht an den Präsenzwochenenden findet jeweils am Freitag von 14.30 - 21.00 Uhr, am Samstag von 8.45 - 20.00 Uhr und am Sonntag von 8.30 - 15.00 Uhr statt.

Jahreskonferenz: Die Jahreskonferenz des Team Lehrende fand geteilt im Mai und Dezember 2021 statt (Online).

Qualitätssicherung: Durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Planungsverlauf Blended-Learning"; zusätzlich Startkonferenzen und Jahreskonferenzen zur Umsetzung des Blended-Learning-Formates.

Qualitätskontrolle: Teilnehmer*innenbefragung mit spezifischem Erhebungsbogen (für Weiterbildungskurse) zwischen der 6. und 7. Lernphase und dem Abschlusskolloquium.

Geplanter Abschluss: September 2023

3.4. Der 56. Weiterbildungskurs (Start im Juni 2022)

Im Jahr 2021 wurde der 56. Weiterbildungskurs ausgeschrieben.

Info-Veranstaltungen: am 22.11.21 online mit 23 Teilnehmer*innen

	am 20.12.21 online mit ca. 43 Teilnehmer*innen
Zulassungstagung:	02. - 03.04.21 in Wuppertal
Leitung:	Dr. Stefan Schumacher, Dipl.-Theol., Sozialwissenschaftler
Team Lehrende:	Dipl.-Soz.päd. Kathrin Dix Dipl.-Soz.päd. Ulrike Heckel Dipl.-Theol. Christine Koch-Brinkmann Nicole Rosentreter, Soz.päd. (BA) Dr. Stefan Schumacher, Dipl.-Theol., Sozialwissenschaftler Dipl.-Päd. Pfarrer Ingo Stein Dipl.-Soz.päd. Cornelia Weller sowie Gastdozent*innen
Teilnehmer*innenzahl:	geplant ca. 20
Präsenzwochenenden:	die Präsenzwochenenden 1 -2 finden in 2022, die Präsenzwochenenden 3 - 6 finden in 2023, die Präsenzwochenenden 7 - 10 finden in 2024 und die Präsenzwochenenden 11 - 12 finden in 2025 statt. Der Unterricht an den Präsenzwochenenden findet jeweils am Freitag von 14.30 - 21.00 Uhr, am Samstag von 8.45 - 20.00 Uhr und am Sonntag von 8.30 - 15.00 Uhr statt.
Jahreskonferenz:	Die Jahreskonferenzen des Team Lehrende werden in den nächsten Jahren voraussichtlich auf zwei Termine geteilt und online stattfinden.
Qualitätssicherung:	Durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Planungsverlauf Weiterbildungskurs Blended Learning"; zusätzlich Startkonferenzen und Jahreskonferenzen zur Um- setzung des Blended-Learning-Formates.
Qualitätskontrolle:	Teilnehmer*innenbefragung mit spezifischem Erhebungsbogen (für Weiterbildungskurse) zwischen der 6. und 7. Lernphase und dem Abschlusskolloquium.
Geplanter Abschluss:	Juni 2025

3.5. Kompetenzfragebögen für den 55. und 56. Weiterbildungskurs

Es wurden im Jahr 2019 zwei Fragebögen für die Teilnehmer*innen ab dem 55. Weiterbildungskurses entwickelt. Diese Fragebögen sollen vor allem die Fähigkeiten der Teilnehmer*innen zu Beginn und nach erfolgreichem Abschluss der Weiterbildung zum/zur Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater*in erfassen.

Konkret beinhalten die Fragebögen folgende Themen:

Anfangsbefragung:

- Grund für die Weiterbildung
- Grund für die Entscheidung für die DAJEB als Weiterbildungsanbieter
- Erwartungen an die Weiterbildung
- Einschätzung der persönlichen Fähigkeiten
- Einschätzung der professionellen Fähigkeiten als Berater*in

Endbefragung:

- Vorteile für die Teilnehmer*innen durch die Absolvierung der Weiterbildung
- Ggf. erneute Entscheidung für die DAJEB als Weiterbildungsanbieter
- Erfüllung der Erwartungen an die Weiterbildung
- Einschätzung der persönlichen Fähigkeiten
- Einschätzung der professionellen Fähigkeiten als Berater*in

4. Fortbildungsreihen

4.1. Idee der Zusatzqualifikation für Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater*innen

Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung einerseits und Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern (die frühere "Erziehungsberatung") andererseits wird von vielen Trägern immer noch voneinander getrennt in speziellen Beratungsstellen angeboten.

Demgegenüber favorisiert die DAJEB im Sinn einer familienbezogenen Beratung einen integrierten Ansatz, der alle Lebensalter mit einbezieht.

Das heißt für die Praxis, dass Familienberatungsstellen in den Arbeitsfeldern

- Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung,
 - Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern und
 - Schwangerenberatung
- arbeiten sollten.

Für die Weiterbildung der Berater*innen heißt dies, dass sie neben einer Weiterbildung in Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung auch über Grundkenntnisse in Erziehungsberatung und Schwangerenberatung verfügen müssen.

Um dieser Anforderung gerecht zu werden, bietet die DAJEB folgende Fortbildungsreihen an:

- Fortbildungsreihe "Grundlagen der Erziehungsberatung für Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater*innen"
Ziel: Erwerb zusätzlicher Kompetenz für die Beratung von Familien bei Erziehungsproblemen.
- Fortbildungsreihe "Gesprächsführung als Grundlage helfender Beratung für Mitarbeiter*innen in der familienbezogenen Beratung mit dem Schwerpunkt Schwangerenberatung"
Ziel: Erwerb zusätzlicher Kompetenzen für die Beratung von Schwangeren

Als übergreifende Methode kommt das 3-Säulenmodell zur Anwendung: Wissensvermittlung - Methodenzentrierte Selbsterfahrung - Transfer in die Berufspraxis.

- Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater*innen, die an 6 Teilen der Fortbildungsreihe "Grundlagen der Erziehungsberatung für Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater*innen" teilnehmen, können die Zusatzqualifikation "Erziehungsberatung" absolvieren; diese besteht aus: mindestens 40 selbstständig durchgeführten Stunden Erziehungsberatung,
- mindestens 30 Beratungsstundenprotokollen,
- 10 zweistündigen Gruppensupervisionen,
- 10 einstündigen Einzelsupervisionen.
- Abschlusskolloquium mit einer Fallstudie als Abschlussarbeit

Die Teilnehmer*innen erhalten nach erfolgreicher Abschlussprüfung ein Zertifikat "Ehe-, (Partnerschafts-,) Familien-, Lebens- und Erziehungsberater*in (DAJEB)".

Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater*innen, die an 5 Teilen der Fortbildungsreihe "Gesprächsführung ..." (s. 4.3) teilnehmen, können die Zusatzqualifikation "Schwangerenberatung" absolvieren; diese besteht aus:

- mindestens 40 selbstständig durchgeführten Stunden Schwangerenberatung,
- mindestens 20 Beratungsstundenprotokollen,
- 10 zweistündigen Gruppensupervisionen,
- 10 einstündigen Einzelsupervisionen.
- Abschlusskolloquium mit einer Fallstudie als Abschlussarbeit

Die Teilnehmer*innen erhalten nach erfolgreicher Abschlussprüfung ein Zertifikat "Ehe-, (Partnerschafts-,) Familien-, Lebens- und Schwangerschaftsberater*in (DAJEB)".

4.2. Fortbildungsreihe "Grundlagen der Erziehungsberatung für Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater*innen"

Der Start der letzten Kursreihe im Jahr 2020 wurde zunächst von August auf Dezember verschoben und dann in einem zweiten Schritt wurde die Kursreihe ganz abgesagt. Vor dem Hintergrund steigender Corona-Infektionszahlen während der beiden Ausschreibungsphasen konnten nicht genügend Interessent*innen gewonnen werden, um eine haushaltskonforme Durchführung der Kursreihe zu gewährleisten. Die DAJEB hat die Absage der Kursreihe zum Anlass genommen Format und Konzept der Kursreihe bedarfsgerecht zu überarbeiten. Die dafür gegründete Arbeitsgruppe EB-FamB hat sich am 8. August und 26. Oktober 2021 online getroffen und in der DAJEB Vorstandssitzung am 5. und 6. November bereits erste Ergebnisse vorgestellt. Seit 6. November 2021 wird die Arbeitsgruppe von Frau Koch-Brinkmann geleitet. Die überarbeitete Kursreihe soll voraussichtlich im Herbst 2022 für das Jahr 2023 ausgeschrieben werden.

Für alle Interessent*innen die sich in der Zeit bis zum Start der neuen Kursreihe im Themenumfeld der Erziehungsberatung fortbilden möchten, hat die DAJEB im Laufe des Jahres 2021 folgende digitale Kompaktfortbildungen angeboten:

- Digitale Kompaktfortbildung "Eskaliert streitende Eltern in der Erziehungsberatung"

Termin: 10. - 11. September 2021

Referent: Dipl.-Psych. Andreas Weber

Teilnehmer*innenzahl: 12

Bewertung: 1,1 (Item: "Die vorgetragene Inhalte waren...")

Leitung/Moderation: Dipl.-Soz. arb. Annemarie Potthoff

Qualitätssicherung: durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Ablaufplanung Fortbildungsreihen"

Qualitätskontrolle: Teilnehmer*innenbefragung mit spezifischem Erhebungsbogen (für Fortbildungen)

- Digitale Kompaktfortbildung "Kindeswohl und Kindeswille in der Erziehungsberatung"

Termin: 17. - 18. Dezember 2021

Referent: Prof. Dr. Jörg Maywald

Teilnehmer*innenzahl: 12

Bewertung:	1,4 (Item: "Die vorgetragenen Inhalte waren...")
Leitung/Moderation:	Dipl.-Soz.arb. Annemarie Potthoff
Qualitätssicherung:	durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Ablaufplanung Fortbildungsreihen"
Qualitätskontrolle:	Teilnehmer*innenbefragung mit spezifischem Erhebungsbogen (für Fortbildungen)

Für das Jahr 2022 sind weitere digitale Kompakfortbildungen im Themenumfeld der Erziehungsberatung geplant.

4.3. Fortbildungsreihe "Gesprächsführung als Grundlage helfender Beratung für Mitarbeiter*innen in der familienbezogenen Beratung mit dem Schwerpunkt Beratung Schwangerer"

Die Fortbildungsreihe startete im März 2021 und endete mit dem achten Teil im Dezember 2021. 15 Teilnehmende belegten alle 8 Teile der Reihe innerhalb eines Jahres bzw. jahresübergreifend innerhalb von 2 Jahren und haben ein Zertifikat erhalten.

Die Nachfragen für die Teilnahme an der Fortbildungsreihe im Jahr 2021 waren erneut sehr hoch. Im Durchschnitt waren über 19 von 20 verfügbaren Plätzen gebucht.

Auf Basis der hohen Infektionszahlen (Covid-19) haben wir entschieden, dass 5 der insgesamt 8 Seminarteile online angeboten werden, drei fanden in Präsenz in Chorin statt.

Insgesamt konnten wir feststellen, dass nach den Erfahrungen aus dem Vorjahr, die Umstellung auf das Online-Format sowohl für die Referent*innen als auch für die Teilnehmenden keine große Herausforderung mehr darstellte.

4.3.1. Ziele und Schwerpunkte der Fortbildungsreihe

Ziel

Ziel der Fortbildungsreihe war es,

- den Mitarbeiter*innen in Schwangerschafts- und Familienberatungsstellen,
 - die über keine abgeschlossene Weiterbildung in Paar-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung oder eine vergleichbare Weiterbildung verfügen,
 - und die eine solche zeitaufwändige Weiterbildung in absehbarer Zeit nicht absolvieren können,
- aber auch erfahrenen Berater*innen zur Auffrischung,
- in einem überschaubaren Zeitraum
- fundierte Grundlagen in Gesprächsführung, thematische Inhalte und Beratungstechniken zu vermitteln.

Schwerpunkte

Bei 8 Fortbildungswochenenden konnte die Fortbildungsreihe nicht die Methodik und Inhalte für sämtliche Felder der psychosozialen Beratung abdecken; die Weiterbildung richtete sich daher zunächst schwerpunktmäßig an Berater*innen, die im Bereich der Schwangeren-(konflikt)beratung und Familienplanung tätig sind.

Dieser Beratungsbereich wurde gewählt, weil sich dort beispielhaft unterschiedlichste Klient*innen sowie Konflikt- und Problemlagen bündeln, wie sie sonst in anderen Beratungsfeldern nur partiell vorkommen:

- Beratung von Klient*innen unterschiedlichster kultureller Herkunft;
- Beratung von Klient*innen mit den unterschiedlichsten Moral- und Wertvorstellungen;
- Konflikte der Schwangeren mit Partnern, Partnerinnen und/oder der Herkunftsfamilie;
- Trennung, z. T. auch Scheidung des Partners wegen der Schwangerschaft;
- Probleme aufgrund eines Bruchs oder Veränderung in der Lebensplanung;
- Probleme durch Status- bzw. Rollenwechsel;
- Konflikte, die aus psychischen und/oder psychosozialen und/oder sozialen Problemlagen resultieren.

Die Inhalte der Fortbildungsreihe sind deshalb auch für alle anderen Bereiche der institutionellen Beratung, wie Erziehungsberatung, Sexualberatung oder Paar-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung relevant.

4.3.2. Umsetzung der Ziele und Schwerpunkte

Die Fortbildungsreihe bestand aus 8 dreitägigen (Freitagmittag bis Sonntagmittag) Veranstaltungen mit je 20 Unterrichtsstunden. In diesem Jahr konnte die Reihe Corona-bedingt nur drei Mal live am Tagungsort in Chorin (bei Berlin) stattfinden.

Jede Veranstaltung gliederte sich nach dem in der DAJEB bewährten "Drei-Säulen-Modell" in

- Wissensvermittlung
- Personenbezogene Praxisreflexion
- Transfer in die Berufspraxis

4.3.2.1. Wissensvermittlung

Schwerpunkte waren:

- Grundlagen der Gesprächsführung, Beratungstechniken und -methoden,
- Kennenlernen verschiedener Interventionsmöglichkeiten
- Gesprächsführung mit besonderen Zielgruppen (u. a. Paare, Menschen in Lebenskrisen, Menschen mit Migrationshintergrund, Flüchtlinge),
- Gesprächsführung in besonderen Situationen (u. a. Krisenintervention, Sexualberatung, Adoption, Paarberatung, Pränataldiagnostik und Vertrauliche Geburt);
- Besondere Aspekte der Schwangerenberatung einschließlich der relevanten gesetzlichen Grundlagen und Sozialen Hilfen für Schwangere.

4.3.2.2. Personenbezogene Praxisreflexion

Die Personenbezogene Praxisreflexion ist ein wichtiges Instrument des Fortbildungskurses. Durch Förderung der Selbstwahrnehmung und Bewusstheit sowie Reflexion der eigenen Werthaltungen und des beraterischen Handelns in der Gruppe wurden den Teilnehmer*innen ihre eigenen (oft unbewussten und damit die Gesprächsführung eventuell beeinflussenden) Einstellungen zu den Themen der Fortbildungsreihe verdeutlicht. Dies ist nicht nur für Berufseinsteiger*innen wichtig, sondern sollte regelmäßig, begleitend zur beruflichen Entwicklung und Tätigkeit stattfinden.

4.3.2.3. Transfer in die Berufspraxis

Hier übten die Teilnehmer*innen die durch die Wissensvermittlung und durch die personenbezogene Praxisreflexion erworbenen und erfahrenen Inhalte in die Berufspraxis

zu transferieren und zu integrieren. Die praktischen Übungen wurden an jedem Wochenende in Fallarbeiten, Kleingruppen, in Reflexionsgruppen sowie in Rollenspielen durchgeführt. Vorteilhaft ist hier, dass alle Referent*innen aus der Beratungspraxis kommen.

4.3.3. Inhalte der einzelnen Fortbildungsveranstaltungen 2021

Teil 1: Das einmalige Beratungsgespräch in der Schwangerschaftskonfliktberatung

05. bis 07. März 2021 Online

Inhalte:

- eigene Beratungserfahrungen als Ratsuchende oder Beratende reflektieren
- Rechtliche Rahmenbedingungen §§ 218/ 219 StGB, SchKG und SFHÄndG inkl. der historischen Entwicklung in Deutschland
- Grundlegende medizinische Kenntnisse zu Methoden des Schwangerschaftsabbruchs
- Reflexion der eigenen Haltungen und Wertvorstellungen zum Schwangerschaftsabbruch
- Auseinandersetzung mit den ethischen Fragestellungen zum Schwangerschaftsabbruch
- Besonderheiten und Herausforderungen der Schwangerschaftskonfliktberatung gegenüber anderen psychosozialen Beratungen (Beratungspflicht versus Vertrauen, Phasen des Beratungsverlaufes)
- Klärung verschiedener Settings (Einzelne, Paare, Eltern mit schwangerer Tochter)
- Methoden hilfreicher Kommunikation, Fragetechniken und Interventionsformen
- Übungen von verschiedenen Gesprächssituationen

Teil 2: Grundlagen sexueller Bildung mit Kindern und Jugendlichen, Teil 1 / Soziale Hilfen

16. bis 18. April 2021 online

Inhalte:

- Haltung und Begriffsklärung: Sexuelle Bildung / Sexualpädagogik
- Psychosexuelle Entwicklung
- Sexualität und Sprache
- sexuelle Rechte
- Qualitätsstandards von Sexualpädagogik
- Besonderheiten und Grundlagen der sozialrechtlichen Beratung (Rechtsdienstleistungsgesetz, Schweigepflicht)
- Aufträge nach § 2 SchKG
- Hilfen der Bundes- und Landesstiftungen
- Elternzeit und Elterngeld

Teil 3: Gesprächsführung mit Paaren in der Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung

18. bis 20. Juni 2021 online

Inhalte:

- Besonderheiten des dyadischen Systems
- Die Rolle des Mannes in der Schwangerschafts(konflikt)beratung
- Widerstände im Paargespräch
- Übertragung/Gegenübertragung
- Übergang von der Dyade zur Triade
- Spezielle Anforderungen an den Berater/ die Beraterin

- Methoden/Übungen
- Entwicklungsgeschichte meiner Sexualität
- Methoden der Sexualberatung
- Häufige Themen/Fallbeispiele

Teil 4: Grundlagen sexueller Bildung mit Kindern und Jugendlichen, Teil 2 / Soziale Hilfen

09. bis 11. Juli 2021 online

Inhalte:

- Umgang mit sexueller Vielfalt
- Projektarten sexueller Bildung
- Erstellung eines Konzeptes zu sexueller Bildung
- Mutterschutzgesetz, Beschäftigungsverbote
- Vaterschaftsanerkennung, Sorgerecht, Unterhalt (Kindschaftsrecht)
- Kinderzuschlag; Starke-Familien-Gesetz
- Hilfen nach SGB II (ALG II)

Teil 5: Grundlagen der Krisenintervention

17. bis 19. September 2021 Präsenz

Inhalte:

- Begriffsklärung Konflikt/Krise/Trauma
- Krisenintervention bei Konflikten an kritischen Schnittstellen der Lebensplanung (z. B. ungewollte Schwangerschaft, Status-/Rollenwechsel, Trennung/Scheidung)
- Krisenverläufe
- Interventionsformen in unterschiedlichen Krisenphasen
- Möglichkeiten und Grenzen der Beratung
- Phasen der Trauer
- Selbstsorge und Psychohygiene

Teil 6: Gesprächsführung bei der Thematik Pränataldiagnostik

08. bis 10. Oktober 2021 Präsenz

Inhalte:

- Einführung in die pränatale Diagnostik, rechtliche und gesetzliche Grundlagen
- Chancen und Risiken der pränatalen Medizin
- Grundlegende Methoden der pränatalen Diagnostik
- Psychosoziale Beratung im Kontext der pränatalen Diagnostik
- Methodische und beraterische Kompetenzen
- Netzwerk und Hilfsangebote
- Abschied, Trauer, Tod
- Rituale und Bestattungsmöglichkeiten

Teil 7: Migrations- und kultursensible Beratung

12. bis 14. November 2021 Präsenz

Inhalte:

- Psychosoziale Auswirkungen von Flucht und Migration
- Kulturspezifische Konzepte im Kontext der Psychosozialen Beratung
- Beratungsbeziehung im interkulturellen Kontext

- Charakteristika der migrations- und kultursensiblen Beratung
- Beratung mit Sprachmittler*innen
- Eigene Einstellung zur Begegnung mit Fremden
- Netzwerk durch Kooperation

Teil 8: Adoption und Vertrauliche Geburt

10. bis 12. Dezember 2021 online

Inhalte:

- Ablauf einer Adoption (Vorbereitung, Vermittlungsprozess, Adoptionsverfahren)
- Begleitung und Unterstützung der Beteiligten nach Adoptionsbeschluss
- Gesprächsschwerpunkte bei der Beratung
- Einführung in das Verfahren der vertraulichen Geburt
- Rechtliche Hintergründe und Auswirkungen
- Netzwerk und Kooperationen
- Fallbesprechung
- Unerfüllter Kinderwunsch in der Beratung

4.3.4. Referent*innen:

Referent*innen:	Dipl.-Psych. Savita Dhawan
	Dipl.-Soz.päd. Kathrin Dix
	Dipl.-Psych. Thomas Dobbek
	Dipl.-Soz.päd. Claudia Gansauge
	Dipl.-Soz.päd. Carmen Kaethner
	Dr. rer. med. Martin Merbach, Dipl.-Psychologe
	Dipl.-Soz.päd. Susann Michael
	Nicole Rosentreter, Soz.päd. (BA)
	Dipl.-Soz.päd. Cornelia Weller
Leitung:	Dipl.-Soz.päd. Cornelia Weller

4.3.5. Erzielte Ergebnisse und Erfahrungen gegenüber den vorgegebenen Zielen und Schwerpunkten

Die Mitarbeiter*innen in Beratungsstellen (Paar-, Ehe-, Familien- und Lebens-, Schwangeren-, Schwangerschaftskonflikt- und Sexualberatungsstellen) haben i. d. R. ein einschlägiges Hochschulstudium, meist Sozialpädagogik/ Sozialarbeit oder Psychologie absolviert. Durch das verkürzte Bachelorstudium kommen einige Themen nach wie vor zu kurz bzw. kommen nur sehr komprimiert vor. Fallbesprechungen finden wenig statt und praktische Beispiele werden so gut wie nicht besprochen. Die inhaltlichen Schwerpunkte der Hochschulen sind bundesweit sehr verschieden.

Teilweise arbeiten Kolleg*innen auch schon seit vielen Jahren in Beratungsstellen. Das Studium liegt weit zurück und bestimmte Inhalte waren dort noch gar nicht relevant. Das Grundwissen der Kursteilnehmenden ist demzufolge sehr unterschiedlich. Das ist eine Herausforderung für die Referent*innen im Kurs, die auch im zurückliegenden Jahr sehr gut gemeistert wurde.

Dazu kommt, dass eine nicht unbeachtliche Anzahl dieser Mitarbeiter*innen nicht über eine einschlägige mehrjährige Berater*innenweiterbildung verfügt; dies hat mehrere Gründe:

- die Richtlinien der Länder sind sehr verschieden, manche verlangen nach wie vor keine arbeitsfeldspezifischen abgeschlossenen Weiterbildungen der Mitarbeiter*innen als

Voraussetzung für die finanzielle Förderung der Beratungsstellen bzw. deren Mitarbeiter*innen;

- wegen der hohen Nachfrage nach Beratung und den daraus resultierenden langen Wartelisten haben viele Träger von Beratungsstellen kein Interesse daran, ihre Mitarbeiter*innen für zeitaufwändige Fortbildungen freizustellen.
- bei zunehmender Kürzung der Förderung der Beratungsstellen haben Träger oft kaum noch Möglichkeiten langfristige (über mehrere Jahre) Ausbildungen zu finanzieren.
- Zunehmend haben Mitarbeiter*innen immer häufiger Teilzeitverträge oder Arbeitsverhältnisse sind befristet. Das führt dazu, dass Träger keine langen Ausbildungen fördern oder finanzieren.

Dennoch ist es im Interesse der Ratsuchenden erforderlich, dass alle Mitarbeiter*innen in den Beratungsstellen über fundierte Grundlagen in Gesprächsführung verfügen. Dabei muss gewährleistet sein, dass die Berater*innen bundesweit nach einem einheitlichen Standard ausgebildet sind, unabhängig seiner jeweiligen Länderregelungen. Das sichert eine einheitliche Qualität der Arbeit der Berater*innen ab.

4.3.6. Erworbene Kompetenzen und Fähigkeiten

Die Feststellungen in den von den Referent*innen erstellten Sachberichten über die einzelnen Veranstaltungen sowie die Ergebnisse der Abschlussauswertung ergaben, dass die Teilnehmer*innen bei den einzelnen Elementen des "Drei-Säulen-Modells" folgende Kompetenzen und Fähigkeiten erwarben:

4.3.6.1. Wissensvermittlung

Im Rahmen der Wissensvermittlung machten sich die Teilnehmer*innen vertraut mit

- Grundlagen und Methoden der Gesprächsführung,
- Gesprächsführung mit besonderen Zielgruppen (u. a. Paare, Minderjährige, Trauernde, Geflüchtete),
- Gesprächsführung in besonderen Situationen (u. a. Krisenintervention, Sexualberatung, Vertrauliche Geburt);
- Besondere Aspekte der Schwangerenberatung besonders der Sozialen Hilfen für Schwangere.

4.3.6.2. Personenbezogene Praxisreflexion

Durch die personenbezogene Praxisreflexion

- erreichten die Teilnehmer*innen eine bessere Selbstwahrnehmung,
- konnten die Teilnehmer*innen ihre eigenen Werthaltungen, Grenzen und ihr beraterisches Handeln besser reflektieren,
- reflektierten auch erfahrene Berater*innen ihre berufliche Entwicklung.

4.3.6.3. Transfer in die Berufspraxis

Ihre erworbenen Kenntnisse konnten die Teilnehmer*innen in Übungen insbesondere

- zu den einzelnen Elementen der Gesprächsführung,
- zu den einzelnen Phasen des beraterischen Gesprächs,
- zur Gesprächsführung mit besonderen Zielgruppen,
- zur Gesprächsführung in besonderen Situationen,
- zu den sozialen Hilfen (einschließlich der Berechnung von Leistungen) vertiefen, um sie später besser in die Berufspraxis umsetzen zu können.

4.3.7. Zusammenfassung

Fünf der acht Seminarwochenenden wurden online durchgeführt. Alle Materialien (Handout, PPP, Arbeitsblätter, Fallvignetten etc.) wurden vorher per Mail durch die Kursleiterin versandt und lagen so den Teilnehmer*innen beim Seminar vor. Die Arbeit in Kleingruppen war sowohl in Präsenz und auch online sehr gut möglich und wurde von den Teilnehmer*innen als sehr wichtig für den direkten Kontakt und den fachlichen und persönlichen Austausch benannt. Das Üben im Rollenspiel wurde als sehr hilfreich von den Teilnehmer*innen reflektiert. Der Spannungsbogen kann ähnlich dem Präsenzseminar durch Methodenwechsel, Arbeiten im Plenum und in unterschiedlichen Kleingruppen, bis hin zum Warming up gut gestaltet und umgesetzt werden. Die Visualisierung und Vermittlung von Methoden und Theorie (Flipchart, im Raum) war zum Teil möglich. Das Zeitmanagement ist durch den digitalen Raum klar definiert.

Bedauerlich finden viele Teilnehmenden der Online-Veranstaltungen den fehlenden Austausch untereinander, im Seminar oder auch in den Pausen. Für einige Teilnehmer*innen ergeben sich technische Hürden, es fehlt an stabiler Internetverbindung oder ein geeignetes Endgerät. Teilweise können die Teilnehmer*innen keinen geschützten Raum organisieren. Familienangehörige sind im Hintergrund präsent, wodurch ein Einlassen nur bedingt möglich ist.

Auch bei nicht Muttersprachler*innen ist die sprachliche Hürde deutlich größer. Ein Einbeziehen der Körpersprache ist nur bedingt möglich.

Dennoch kann man sagen, dass das Online-Format keine Fortbildung der zweiten Wahl ist, sondern konzentriertes und fokussiertes Arbeiten ermöglicht. Zusätzlich bereitet es die Berater*innen auf den zukünftigen Alltag in den Beratungsstellen vor Ort vor.

Zusammenfassend kann auch im Online-Format festgestellt werden, dass eine sehr hohe Kongruenz zwischen den vorgegebenen Zielen und Schwerpunkten der Fortbildungsreihe einerseits und den erzielten Ergebnissen und Erfahrungen andererseits erzielt wurde. Natürlich könnte jeder Teil noch deutlich mehr Zeit in Anspruch nehmen, um die Inhalte zu explorieren. Dennoch dient es einer ersten Annäherung und Tiefung. Die Referent*innen kommen aus einschlägigen Berufsfeldern und konnten so ihre Praxiserfahrungen gut einbringen. Dies stellten die Teilnehmenden in den Rückmeldebögen auch 2021 wieder als besonders positiv und hilfreich heraus.

Auswertung der Rückmeldebögen der Teilnehmer*innen

Die Auswertung der Rückmeldebögen der Teilnehmer*innen bestätigen diese Feststellungen:

Zusammenfassend bewerteten die Teilnehmenden die Fortbildungsreihe zur Frage " Die vorgetragenen Inhalte waren" mit einer Note von 1,5 (Vorjahr: "Das Seminar war insgesamt" 1,3). Die Frage nach: "Den Nutzen der Fortbildung für mich und meine Arbeit schätze ich ein als:" bewerteten die Teilnehmer*innen ebenfalls durchschnittlich mit 1,5 (Vorjahr: 1,48).

Zusätzlich erfragten wir in diesem Jahr „Das Online-Format beurteile ich insgesamt als“: hier bewerteten die Teilnehmenden der fünf „betroffenen“ Seminare durchschnittlich mit 1,7. Dies zeigt trotz der Umstände eine sehr hohe Zufriedenheit der Teilnehmenden im vergangenen Jahr.

Exemplarische Rückmeldungen von einzelnen Teilnehmenden:

*"Das war eine tolle Fortbildungsreihe, die mir für meine tägliche Arbeit sehr viele gute Impulse und Wissen gebracht hat! Vielen Dank an die DAJEB und alle tollen Referent*innen."*

"Vielen Dank für die 8 sehr gewinnbringenden Wochenenden. Ich habe sehr viel mitgenommen und kann nur jedem diese Fortbildungsreihe empfehlen."

4.3.8. Schlussfolgerungen und Perspektiven

Im Jahr 2022 soll ein nächster Durchgang der Fortbildungsreihe angeboten werden, da

- auch der diesjährige Durchgang dieser Fortbildungsreihe wieder sehr erfolgreich durchgeführt wurde,
- die Rückmeldungen der Teilnehmenden durchweg positiv waren,
- nach wie vor ein großer Bedarf in den Beratungsstellen nach einem Fortbildungsangebot zum Thema "Gesprächsführung als Grundlage helfender Beratung für Mitarbeiter*innen in der familienbezogenen Beratung" besteht,
- keine vergleichbaren Fortbildungen von anderen Trägern angeboten werden und bereits zahlreiche Voranmeldungen für die Fortbildungsreihe 2022 bestehen

Aufgrund der Rückmeldungen der Teilnehmenden werden an jedem Wochenende Beratungstechniken und -strategien anhand thematischer Fallarbeit eingeübt bzw. aufgefrischt. Die seit 2017 neu aufgenommenen Teile „Sexuelle Bildung“ wurden ausgesprochen gut angenommen. Es hat sich in den letzten Jahren mehr und mehr gezeigt, dass Veranstaltungen zur sexuellen Bildung einen Schwerpunkt der Arbeit in einer Schwangerschafts- und Familienberatung darstellen. Unter anderem auch aus diesem Grund bekam das Thema seit 2021 etwas mehr Raum (2 x 8 Einheiten).

In allen Beratungsstellen und -feldern sind geflüchtete Menschen inzwischen als Gruppe der Ratsuchenden angekommen. Aufgrund dieser Entwicklung der letzten Jahre wurde das Thema Migration bereits vor einigen Jahren in die Fortbildungsreihe aufgenommen. 2021 bekam das Thema ein eigenes Wochenende. Hier soll unter anderem das Thema Arbeit mit Sprachmittler*innen integriert werden. Wir konnten hier eine neue Referentin gewinnen.

Im Jahr 2021 fand eine Referent*innenkonferenz statt, um einzelne Themen der Fortbildungsreihe, das methodische Arbeiten online und die Besonderheiten im Umgang mit den Teilnehmenden zu besprechen. Die Konferenz fand online statt und wurde als ausgesprochen hilfreich rückgemeldet, so dass dies auch zukünftig mindestens einmal im Jahr online stattfinden soll.

Es wurde festgestellt, dass die einzelnen Themen der Wochenenden den Anforderungen der Teilnehmer*innen an ihre Beratungstätigkeit entsprechen und werden deshalb auch im kommenden Jahr beibehalten. Es wird durch die Kursleitung und das Team der Lehrenden realisiert, dass alle neuen Themen der Beratungslandschaft jederzeit beachtet werden.

So entstand im letzten Jahr automatisch das Thema Digitalität und das Arbeiten damit im Beratungskontext und wurde dieses Jahr fortgeführt.

Auch nach der Pandemie wird es online Beratungsangebote für einige Themen geben. So war es wichtig, sich auch in diesem Jahr damit auseinander zu setzen. Die Teilnehmenden lernten quasi nebenbei den Umgang mit digitalen Formaten. Die Referent*innen brachten auch hier ihr Wissen und ihre Erfahrungen ein.

In diesem Jahr haben wir die Fortbildungsreihe inhaltlich aktualisiert und Themen neu zusammengestellt. So unterrichten zukünftig immer zwei Referent*innen über die 20 Unterrichtseinheiten.

Wir hoffen im nächsten Jahr einen Großteil der Seminare in Präsenz stattfinden lassen zu können. Das Tagungshaus steht uns weiter zur Verfügung.

Besonders hinzuweisen ist, dass es aufgrund der barrierefreien Bedingungen im Tagungshaus möglich ist, dass auch Teilnehmende mit Beeinträchtigung teilnehmen können.

Des Weiteren nutzen auch junge Mütter und/ oder Väter das Angebot mit Familie anzureisen. So können sie sich bereits während der Elternzeit auf den beruflichen Wiedereinstieg vorbereiten.

Die Fortbildungsreihe Gesprächsführung wird 2022 wie geplant stattfinden. Das Infektionsgeschehen bestimmt das Format.

5. Kompaktfortbildungen

Die DAJEB hat die Herausforderungen der Corona-Krise genutzt und ein neues Fortbildungsformat entwickelt. Zusätzlich zu den Kursangeboten und Fortbildungen in Präsenz wurden ab 2021 digitale Kompaktfortbildungen planmäßig in das Fortbildungsangebot aufgenommen. Das Fortbildungsangebot wird damit um innovative Formate ergänzt, die Fort- und Weiterbildung unabhängig von örtlicher Präsenz ermöglichen, und zudem ressourcenschonend und weniger kostenintensiv sind.

Der Schwerpunkt der digitalen Kompaktfortbildungen liegt in der praktischen Vermittlung von Handwerkszeug, das die Beratungstätigkeit durch fachspezifische Modelle oder themenfokussierte Beratungsformate bereichert und erfrischt. Im Unterschied zu Webinaren, bei denen häufig nur eine rein passive Teilnahme möglich ist, legt die DAJEB in ihren digitalen Kompaktfortbildungen Wert darauf, dass sich die Thematik der Praxiserfahrung der Teilnehmenden verknüpfen lässt, indem sie Gelegenheit haben sich selbst einzubringen, Fragen zu stellen und die Thematik anhand praktischer Beispiele transferiert wird.

Insgesamt hat die DAJEB mit der Umsetzung des digitalen Kompaktfortbildungsprogramms etwa 140 zusätzliche Fortbildungsplätze angeboten. Die Nachfrage war überraschend hoch, so dass eine Auslastung der Angebote von nahezu 100% erreicht werden konnte.

Folgende Veranstaltungen wurden im Laufe des Jahres 2021 durchgeführt:

5.1. Digitale Kompaktfortbildung "Listening Skills: Konzepte zur emotionalen und kognitiven Wahrnehmung im Beratungsprozess"

Termin:	04.03. – 05.03.2021
Ort:	Online
Referent:	Dr. Stefan Schumacher, Dipl.-Theol., Sozialwissenschaftler
Teilnehmer*innenzahl:	12
Qualitätssicherung:	durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Ablaufplanung Kompaktfortbildungen"
Qualitätskontrolle:	Teilnehmer*innenbefragung mit spezifischem Erhebungsbogen (für Fortbildungen)
Bewertung:	1,4 (Item: "Die vorgetragenen Inhalte waren...")

5.2. Digitale Kompaktfortbildung "Einführung in die psychosoziale Beratung von Familien und päd. Fachkräften nach dem Modell der 4 Grundbedürfnisse nach Klaus Grawe"

Termin:	25.03. – 26.03.2021
Ort:	Online
Referent:	Moritz Stahl, Dipl.-Päd.
Teilnehmer*innenzahl:	10
Qualitätssicherung:	durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Ablaufplanung Kompaktfortbildungen"
Qualitätskontrolle:	Teilnehmer*innenbefragung mit spezifischem Erhebungsbogen (für Fortbildungen)
Bewertung:	1,5 (Item: "Die vorgetragenen Inhalte waren...")

5.3. Digitale Kompaktfortbildung "Geschlechtliche Vielfalt als Herausforderung in der psychosozialen Beratung"

Termin:	12.04. und 19.04.2021
Ort:	Online
Referentin:	Sabine Grimm M.A. Erziehungswissenschaften, Psychologie und Philosophie
Teilnehmer*innenzahl:	12
Qualitätssicherung:	durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Ablaufplanung Kompaktfortbildungen"
Qualitätskontrolle:	Teilnehmer*innenbefragung mit spezifischem Erhebungsbogen (für Fortbildungen)
Bewertung:	1,5 (Item: "Die vorgetragenen Inhalte waren...")

5.4. Digitale Kompaktfortbildung "Listening Skills: Konzepte zur emotionalen und kognitiven Wahrnehmung im Beratungsprozess"

Termin:	22.04. – 23.04.2021
Ort:	Online
Referent:	Dr. Stefan Schumacher, Dipl.-Theol., Sozialwissenschaftler
Teilnehmer*innenzahl:	12
Qualitätssicherung:	durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Ablaufplanung Kompaktfortbildungen"
Qualitätskontrolle:	Teilnehmer*innenbefragung mit spezifischem Erhebungsbogen (für Fortbildungen)
Bewertung:	1,4 (Item: "Die vorgetragenen Inhalte waren...")

5.5. Digitale Kompaktfortbildung " Wir lieben uns doch, oder?!"

Selbstwirksamkeitserfahrungen als Schlüssel einer erfolgreichen Paartherapie"

Termin:	24.04.2021
Ort:	Online
Referent:	Dr. Rudolf Sanders, Dipl.-Päd., Integrativer Paartherapeut (EAG)
Teilnehmer*innenzahl:	12
Qualitätssicherung:	durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Ablaufplanung Kompaktfortbildungen"
Qualitätskontrolle:	Teilnehmer*innenbefragung mit spezifischem Erhebungsbogen (für Fortbildungen)
Bewertung:	1,4 (Item: "Die vorgetragenen Inhalte waren...")

5.6. Digitale Kompaktfortbildung "Geschlechtliche Vielfalt als Herausforderung in der psychosozialen Beratung"

Termin:	07.06. und 14.06.2021
Ort:	Online
Referentin:	Sabine Grimm M.A. Erziehungswissenschaften, Psychologie und Philosophie
Teilnehmer*innenzahl:	12
Qualitätssicherung:	durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Ablaufplanung Kompaktfortbildungen"
Qualitätskontrolle:	Teilnehmer*innenbefragung mit spezifischem Erhebungsbogen (für Fortbildungen)
Bewertung:	1,7 (Item: "Die vorgetragenen Inhalte waren...")

5.7. Digitale Kompaktfortbildung "Listening Skills: Konzepte zur emotionalen und kognitiven Wahrnehmung im Beratungsprozess"

Termin:	01.07. – 02.07.2021
Ort:	Online
Referent:	Dr. Stefan Schumacher, Dipl.-Theol. Sozialwissenschaftler
Teilnehmer*innenzahl:	12
Qualitätssicherung:	durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Ablaufplanung Kompaktfortbildungen"
Qualitätskontrolle:	Teilnehmer*innenbefragung mit spezifischem Erhebungsbogen (für Fortbildungen)
Bewertung:	1,4 (Item: "Die vorgetragenen Inhalte waren...")

5.8. Digitale Kompaktfortbildung "Umgang mit Traumata und seelischen Belastungen in beratenden Kontexten: Traumapädagogische Ansätze für die Praxis"

Termin:	25.09. – 26.09.2021
Ort:	Online
Referentin:	Marion Nagel, Traumapädagogin; Kira Kaplan, Resilienztrainerin
Teilnehmer*innenzahl:	30
Qualitätssicherung:	durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Ablaufplanung Kompaktfortbildungen"
Qualitätskontrolle:	Teilnehmer*innenbefragung mit spezifischem Erhebungsbogen (für Fortbildungen)
Bewertung:	1,2 (Item: "Die vorgetragenen Inhalte waren...")

6. Beratungsführer online

Im „Beratungsführer online“ sind ca. 15.000 Beratungsstellen abrufbar, in denen psychosoziale Fachkräfte je nach aktueller Lebenssituation eines Ratsuchenden kostenfrei beraten. Mit der Auswahl aus 36 Beratungsschwerpunkten kann nach spezifischen Themenschwerpunkten selektiert werden wie z.B.:

- Ehe-, Familien- und Lebensberatung; Partnerberatung; Beratung bei Trennung und Scheidung
- Erziehungsberatung (einschl. Beratung bei Trennung und Scheidung); Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern
- Hilfe und Beratung für Frauen
- HIV- und STI-Beratung
- Beratung für Alleinerziehende
- Beratung für Kinder und Jugendliche
- Beratung für Lesben, Schwule, Bi-, Trans- und Intersexuelle
- Beratung für Opfer von Gewalt, Beratung für Gewalttäter*innen
- Beratung für Migrant*innen und Spätaussiedler*innen
- Beratung für psychisch Kranke
- Schuldner- und Insolvenzberatung
- Schwangerenberatung; anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen; Familienplanungsberatung; Einrichtungen, die Anträge für die Bundesstiftung "Mutter und Kind" entgegennehmen; Beratung zur Pränataldiagnostik und vertraulichen Geburt
- Sexualberatung
- Sozialberatung
- Suchtberatung

Als stationäre Angebote sind

- Frauenhäuser und

- Notunterkünfte für Kinder und Jugendliche

abrufbar.

Der „Beratungsführer online“ wird laufend aktualisiert:

- Veränderungsmeldungen durch Stellenleiter*innen, Träger und Nutzer*innen, die sofort in den Datenbestand eingearbeitet werden;
- regelmäßige Überprüfung des bestehenden Datenbestandes durch den Versand von E-Mails an die Beratungsstellen; von dem derzeitigen Bestand von ca. 14.700 Datensätzen werden jährlich ca. 3.600 überprüft, so dass innerhalb von 4 Jahren der Datenbestand komplett überprüft wird;
- Recherche im Internet nach bisher nicht erfassten Beratungsstellen;

Der "Beratungsführer online" ist über die Homepage der DAJEB zu erreichen:

<https://www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe/>

Sämtliche Datensätze aus dem „Beratungsführer online“, die sich auf Alleinerziehenden-, Familien- und Schwangerschaftsberatung beziehen, sind auch über die das Familienportal des BMSFSJ abrufbar:

<https://familienportal.de/>

Die Weiterleitung der aktualisierten Datensätze an das BMFSFJ zur Veröffentlichung im Familienportal erfolgt ca. 14-tägig.

Die Suchanfrage im Beratungsführer online kann

- örtlich nach Postleitzahlbereichen oder Orten und
- nach Beratungsschwerpunkten

durchgeführt werden.

Bei den durch die Suchanfrage gefundenen Beratungsstellen kann auch ein Lageplan abgerufen werden.

Seit 2019 werden die Telefonnummern nach DIN geschrieben, damit Menschen mit Sehbeeinträchtigung diese leichter lesen können (Barrierefreiheit der Website).

Im Berichtsjahr wurden schwerpunktmäßig die Daten der Bundesländer Baden-Württemberg, Berlin, Hessen, NRW, Rheinland-Pfalz und Saarland aktualisiert.

Die Datensätze werden ca. 14-tägig auf der Homepage aktualisiert.

In die Liste der Bundesweiten Telefon- und Internetberatung wurde die „Jugend-online-Beratung zu den Themen Abschied, Tod und Trauer“ der Stiftung Hospizdienst Oldenburg (www.da-sein.de) aufgenommen.

Die Adressen des Beratungsführers werden dem BMSFSJ für E-Mailings zur Verfügung gestellt, soweit dies datenschutzrechtlich zulässig ist.

Leitung: Dr. Anja Tiedtke

7. Öffentlichkeitsarbeit

7.1. Informationsrundschriften

Das Informationsrundschriften erscheint einmal pro Jahr ausschließlich digital. Das Informationsrundschriften hat 2 Funktionen: es ist

- Mitgliederzeitschrift und
- Fachzeitschrift für Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung.

Das Informationsrundschreiben wird auf unserer Homepage publiziert und den DAJEB Mitgliedern per E-Mail zugeschickt.

Im Berichtsjahr erschien:

- Informationsrundschreiben Nr. 238 "Adoleszenz – eine unterschätzte Lebensphase" Dezember 2021, 79 Seiten, in digitaler Form.

Verantwortlicher Redakteur: Dr. Rudolf Sanders

7.2. „Beratung als Profession“: Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater

Die Online-Zeitung erscheint zweimal jährlich (Frühjahr und Herbst) ausschließlich digital und in fachlicher Ergänzung zum Informationsrundschreiben. Sie widmet sich vornehmlich

- dem fachlichen Austausch und
- bietet aktuelle Informationen aus Wissenschaft und Beratungspraxis

Mit der Online-Zeitung sprechen wir unsere Mitglieder, die Mitarbeiter*innen von Beratungsstellen und die Teilnehmer*innen unserer Fortbildungen an. Zudem möchten wir potenziell zukünftige Mitglieder auf die fachliche Kompetenz der DAJEB als Fachverband aufmerksam machen.

Die Online-Zeitung erscheint mit Beiträgen über aktuelle Themen der Ehe-, Partnerschafts-Familien- und Lebensberatung.

Die Online-Zeitung wird auf unserer Homepage publiziert und den DAJEB Mitgliedern sowie allen Interessierten, die Ihre Einwilligung zur Zustellung gegeben haben, per E-Mail zugeschickt.

Im Berichtsjahr erschienen die Ausgaben:

- Ausgabe Nr. 6 (2021)
April 2021, 23 Seiten.
- Ausgabe Nr. 7 (2021)
Dezember 2021, 23 Seiten.

Redaktion: Dr. Rudolf Sanders, Sabine Grimm M.A., Dipl.-Soz.arb. Annemarie Potthoff, Laura Weiß

Verantwortlicher Redakteur: Dr. Rudolf Sanders

7.3. Broschüre "Eltern bleiben Eltern" (ehemalige Projektförderung)

Umfang: 40 Seiten

Gesamtauflage seit 1989: 3.505.000 Exemplare

Qualitätskontrolle: Äußerst positive schriftliche und telefonische Rückmeldungen von Besteller*innen und Leser*innen.

Die Broschüre steht in digitaler Form (als navigierbares PDF-Dokument) auf der DAJEB-Homepage als kostenloser Download zur Verfügung.

7.4. Broschüre "Psychologische Beratung hilft ..." (ehemalige Projektförderung)

Umfang: 40 Seiten

Gesamtauflage seit 2013: 114.000 Exemplare

Qualitätskontrolle: Sehr positive schriftliche und telefonische Rückmeldungen von Besteller*innen und Leser*innen.

Die Broschüre steht in digitaler Form (als navigierbares PDF-Dokument) auf der DAJEB-Homepage als kostenloser Download zur Verfügung.

7.5. www.dajeb.de

Auf der Homepage der DAJEB werden Informationen über den Verband, das Fort- und Weiterbildungsangebote sowie über die Jahrestagung publiziert. Außerdem beinhaltet die Homepage der DAJEB auch den Beratungsführer Online.

2021 verzeichnete die Homepage der DAJEB (www.dajeb.de) ca. 324.800 Besuche (Tagesdurchschnitt ca. 890 Besuche).

Zudem stehen auf der Homepage der DAJEB unter Publikationen/Fachpublikationen folgende Fragebögen zur Evaluation von Beratungsstellen zum kostenlosen Download bereit:

- Fragebogen/Beratungsstelle
- Fragebogen/Erziehungs- und Familienberatung
- Fragebogen/Lebensberatung
- Fragebogen/Partnerschaftsberatung
- Fragebogen/Schwangerschaftsberatung
- Fragebogen/Schwangerschaftskonfliktberatung

Die Informationen des BMFSFJ zum Thema „Stärker als Gewalt“ wurden im Juni 2020 auf der Homepage der DAJEB veröffentlicht.

7.6. Pressearbeit

Es wurde ein Artikel über den Beratungsführer verfasst und in Zusammenarbeit mit dem BMFSFJ auf der Homepage elternchance.de eingestellt.

8. Mitarbeit in Organisationen und Gremien, Kooperationen

8.1. Deutscher Arbeitskreis für Jugend-, Ehe- und Familienberatung (DAKJEF)

Der DAKJEF ist das einzige Kooperationsgremium für die Institutionelle Familienberatung; in ihm sind vertreten:

- die DAJEB,
- die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung,
- die Evangelische Konferenz für Familien- und Lebensberatung,
- die Katholische Bundesarbeitsgemeinschaft für Beratung und
- die Pro Familia.

Da es bisher auf Bundesebene kaum gesetzliche Regelungen für die Familienberatung gibt und auf Länderebene hauptsächlich nur Förderrichtlinien für Beratungsstellen existieren, ist der DAKJEF ein unverzichtbares Gremium vor allem für die Erarbeitung von verbindlichen Standards und Empfehlungen für

- die Weiterbildung,
- die Arbeit der Beratungsstellen und
- die Arbeit der Berater*innen, insbesondere neue Formen und Zielgruppen der Beratung.

Der Schwerpunkt der Arbeit lag im Berichtsjahr u.a. bei den Themen:

- Überarbeitung des Papiers „Ethische Standards in der institutionellen Beratung“
- Erarbeitung des Papiers „Fachliche und persönliche Kompetenzen von Beratungsfachkräften in der institutionellen Beratung und ihre Qualifizierung durch Weiterbildung“
- Bildung einer AG zur Erarbeitung von Standards in der Online-Beratung

Im Berichtsjahr fanden folgende Sitzungen statt:

8.1.1. Zentrale Arbeitstagen des DAKJEF

Anzahl: 2
 Datum: 17. März und 25. November 2021
 Ort: Online
 Vertreter: Christine Koch-Brinkmann (nur 17.03.2021)
 Dieter Saile (nur 25.11.21)

8.1.2. Arbeitsgruppe „Kompetenzprofil“ des DAKJEF

Erstellen eines gemeinsamen Papiers: Fachliche und persönliche Kompetenzen von Beratungsfachkräften in der institutionellen Beratung und ihre Qualifizierung durch Weiterbildung

Anzahl: 1
 Datum: 08.12.21
 Vertreterin: Dipl.-Soz.päd. Ulrike Heckel

8.2. Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband

8.3. Internationale Kommission für Partnerschafts- und Familienbeziehungen (ICCFR) der Weltfamilienorganisation (WFO)

9. Der Vorstand

9.1. Vorstandsmitglieder nach Funktionen:

Präsidentin: Dipl.-Soz.päd. Cornelia Weller, Leipzig
 Vizepräsident: Dr. Stefan Schumacher, Hagen
 Beisitzer*innen: Dipl.-Soz.päd. Ulrike Heckel, Wuppertal
 Sabine Grimm M.A., Dresden

Dipl.-Theol. Christine Koch-Brinkmann, Wunstorf

Dipl.-Soz.arb. Annemarie Potthoff, Lübeck

Nicole Rosentreter Soz.päd. (BA), Leipzig

Dr. Rudolf Sanders, Menden

(Geschäftsführung: Dieter Saile, München)

9.2. Vorstandssitzungen

- 11. und 13. März 2021 online,
- 28./29. Mai 2021 online,
- 05./06. November 2021 in Hannover.

9.3. Themenschwerpunkte der Vorstandssitzungen

- Mitgliederversammlungen und Jahrestagungen (Vorbereitung und Rückblick Mitgliederversammlung und Jahrestagung 2021, Planung Mitgliederversammlung und Jahrestagung 2022, Vorüberlegungen Jahrestagung 2023);
- Weiterbildungskurse (Aktuelle Themen der laufenden Kurse, Planung künftiger Kurse, grundsätzliche strukturelle Überlegungen zu den Kursen);
- Fortbildungsreihen (Aktuelle Themen zu den laufenden Fortbildungsreihen, Planung künftiger Fortbildungsreihen);
- Gremien des Vorstands (Aktuelle Themen und grundsätzliche strukturelle Themen aus dem Redaktions- und Weiterbildungsausschuss);
- Zusammenarbeit mit anderen Verbänden und Institutionen;
- Interkulturalität, Teilhabe, Diversity, Digitalität
- Finanzen (Jahresabschluss und Rechnungsprüfung 2020, Fortschreibung Haushalt 2021, Wirtschaftsplan 2022, Voranschlag Wirtschaftsplan 2023);
- Publikationen und Öffentlichkeitsarbeit;
- Koordinationsaufgaben von Verband, BMFSFJ, Geschäftsführung und Geschäftsstelle
- Projekte (laufende Projekte, Projektplanung).

9.4. Ausschüsse des Vorstandes

9.4.1. Ausschuss Fort- und Weiterbildung

Aufgaben: Auswertung der laufenden Weiterbildungskurse, Fortbildungen und Fortbildungsreihen;
Fortschreibung der Curricula der Weiterbildungskurse und Fortbildungsreihen;
Planung der Weiterbildungskurse und Fortbildungen und
Entwicklung von Controlling- und Qualitätssicherungsinstrumenten für die Fort- und Weiterbildungen.

Mitglieder: Sabine Grimm M.A., Dipl.-Soz.päd. Ulrike Heckel, Dipl.-Theol. Christine Koch-Brinkmann, Dipl.-Soz.arb. Annemarie Potthoff, Dr. Stefan Schumacher, Dieter Saile, Dr. Anja Tiedtke, Dipl.-Soz.päd. Cornelia Weller,

Termine: 10. März, 28. Mai, 5. November 2021

9.4.2. Redaktionsausschuss

Aufgaben: Unterstützung des verantwortlichen Redakteurs bei der Vorbereitung, Erstellung und mittel- und langfristigen Planung der Informationsrundschriften und der Online-Zeitung „Beratung als Profession“.

Mitglieder: Dr. Rudolf Sanders (Vorsitz), Sabine Grimm M.A., Dipl.-Soz.arb. Annemarie Potthoff, Laura Weiß

9.4.3. Vorbereitungsausschuss für die Jahrestagung 2021

Mitglieder: Dipl.-Soz.päd. Claudia Gansauge, Dipl.-Soz.päd. Ulrike Heckel,
Dipl.-Soz.päd. Cornelia Weller

9.4.4. Vorbereitungsausschuss für die Jahrestagung 2022

Mitglieder: Dipl.-Soz.arb. Annemarie Potthoff, Dr. Rudolf Sanders

9.4.5. Vorbereitungsausschuss für die Jahrestagung 2023

Mitglieder: Sabine Grimm M.A., Nicole Rosentreter Soz.päd. (BA)

9.4.6. Vorbereitungsausschuss für die Jahrestagung 2024

Mitglieder: Dipl.-Soz.päd. Ulrike Heckel, Carmen Hühnerfuß, Dipl.-Soz.päd. Cornelia Weller, Enya Vosskamp M.A.,

9.5. Qualitätssicherung der Vorstandsarbeit

Traditionsgemäß wurde auf der Herbstsitzung des Vorstandes grundsätzlich über dessen Arbeit und die Perspektiven für die DAJEB unter folgenden Aspekten diskutiert:

- Was haben wir im Jahr 2021 erreicht?
- Was haben wir im Jahr 2021 nicht erreicht?
- Ziele, Prioritäten, Risiken 2022?

10. Rechnungsprüfer*innen:

Berend Groeneveld und Cornelia Hauffa

11. BMFSFJ und andere Bundesbehörden

Die Zusammenarbeit mit dem

- BMFSFJ, insbesondere Ref. 203P,
- dem Bundesverwaltungsamt, insbesondere Ref. ZMV I 8

lief im Berichtsjahr wieder sehr kooperativ und produktiv.

Die Zusammenarbeit mit dem BMFSFJ umfasste im Berichtsjahr auch:

11.1.1. Workshop "Automatisierte Themenklassifizierung" des Projekts Maps4Parents

Anzahl: 1

Datum: 01.03.2021

Ort: online

Vertreterin: Dr. Anja Tiedtke

Das Projekt Maps4Parents wurde durch die Mitarbeit von Frau Dr. Anja Tiedtke im Umfang von einigen Stunden für die fachlich qualifizierte Aufbereitung von Daten unterstützt.

11.1.2. Online-Veranstaltung des DJI zum Thema Telefonkonferenz zum Thema "Bildungs- und Beratungsangebote für Eltern stärken: Bedarfe, Chancen und Herausforderungen" über die Ergebnisse und Diskussion des 9. Familienberichts

Anzahl: 1

Datum: 23. April 2021

Vertreterin: Dr. Anja Tiedtke

11.1.3. Veranstaltung Ergebnisse des 9. Familienberichts - Herausforderungen an die Politik

Anzahl: 1

Datum: 20. Mai 2021

Vertreterin: Cornelia Weller

11.1.4. Online-Veranstaltung: Befunde der Bestandsaufnahme von Angeboten der Familienbildung / Familienberatung

Anzahl: 1

Datum: 21. Mai 2021

Vertreterin: Dr. Anja Tiedtke

11.1.5. Online-Veranstaltung: Perspektivforum: Sicherheit und Chancen für Familien

Anzahl: 1

Datum: 27. Mai 2021

Vertreterin: Dr. Anja Tiedtke

11.1.6. Online-Veranstaltungen des BMFSFJ und der neues handeln AG zum Thema "misch:mit – Ideenwettbewerb für Elternbeteiligung und Demokratiestärkung"

Anzahl: 2

Datum: 01. September und 10. Dezember 2021

Vertreterin: Dr. Anja Tiedtke

Die DAJEB hat das Projekt durch ein Mailing mit Infos zum Ideenwettbewerb an Beratungsstellen versandt.

12. Sonstiges

12.1. Korruptionsprävention

Neue Mitarbeiter*innen erhalten zusammen mit Ihrem Arbeitsvertrag eine Vertragsanlage, mit deren Unterzeichnung sie bestätigen, dass sie die Hinweise zur Korruptionsprävention zur Kenntnis genommen haben und befolgen werden. Nach Bedarf und Anlass erfolgt jährlich eine zusätzliche Unterweisung durch den Geschäftsführer.

Kursleiter*innen und Referent*innen erhalten zusammen mit Ihrem Honorarvertrag eine Vertragsanlage, mit deren Unterzeichnung sie bestätigen, dass sie die Hinweise zur Korruptionsprävention zur Kenntnis genommen haben und befolgen werden. Die Belehrung zur Korruptionsprävention erfolgt mindestens einmal pro Jahr. Wird im Folgejahr erneut ein Vertrag geschlossen, erfolgt die Belehrung zur Korruptionsprävention erneut.

12.2. Anwendung der Grundzüge des Gesetzes zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen (Behindertengleichstellungsgesetz – BGG)

Die Bestimmungen der Verordnung zur Schaffung barrierefreier Informationstechnik nach dem Behindertengleichstellungsgesetz (BITV 2.0), die Verordnung zur Zugänglichmachung von Dokumenten für blinde und sehbehinderte Menschen nach dem Behindertengleichstellungsgesetz (VBD) sowie die Verordnung zur Verwendung von Gebärdensprache und anderen Kommunikationshilfen im Verwaltungsverfahren nach dem Behindertengleichstellungsgesetz (KHV) wurden im Berichtsjahr 2021 nach Möglichkeit beachtet und sinngemäß umgesetzt.

Auf der Homepage, im Beratungsführer Online, auf Formularen und Veröffentlichungen wurden alle Telefonnummern nach DIN geschrieben, damit Menschen mit Sehbehinderung diese leichter lesen können.

Bei der Auswahl der Tagungsstätten (Jahrestagung, Weiterbildungskurse, Fortbildungen) wird auf die Einhaltung der Barrierefreiheit geachtet.

Im Bedarfsfall ist für die Kurse und Fortbildungen der DAJEB der Einsatz von Gebärdensprachdolmetscher*innen vorgesehen, wie es im 53. Weiterbildungskurs bereits praktiziert wurde.

12.3. Datenschutz

Neue Mitarbeiter*innen erhalten zusammen mit Ihrem Arbeitsvertrag eine Verpflichtungserklärung zur Wahrung der Vertraulichkeit und zur Beachtung des Datenschutzes, mit deren Unterzeichnung sie bestätigen, dass sie insbesondere die gesetzlichen Regelungen zur Gewährleistung des Datenschutzes zur Kenntnis genommen haben und befolgen werden.

Kursleiter*innen und Referent*innen erhalten zusammen mit Ihrem Honorarvertrag eine Verpflichtungserklärung zur Wahrung der Vertraulichkeit und zur Beachtung des

Datenschutzes, mit deren Unterzeichnung sie bestätigen, dass sie die gesetzlichen Regelungen zur Gewährleistung des Datenschutzes zur Kenntnis genommen haben und befolgen werden. Die Verpflichtung zur Wahrung des Datenschutzes erfolgt mindestens einmal pro Jahr. Wird im Folgejahr erneut ein Vertrag geschlossen, erfolgt die Verpflichtung zur Wahrung des Datenschutzes erneut.

Die Datenschutzerklärung der DAJEB, die auf der DAJEB Homepage unter <https://www.dajeb.de/service/datenschutz> abrufbar ist, wird laufend weiterentwickelt. Eine Überarbeitung des Dokuments steht im Laufe des Jahres 2022 an.

12.4. Personal in der Geschäftsstelle

Herr Jürgen Licht geht nach ziemlich genau 30 Jahren Tätigkeit für die DAJEB zum 31.12.2021 in den Ruhestand. Zum 01.08.2021 konnten wir Frau Marion Salzinger als Nachfolgerin für das Team der Geschäftsstelle gewinnen. Aufgrund der zeitlichen Überschneidung der Arbeitsverträge von Herrn Licht und Frau Salzinger von insgesamt 5 Monaten, konnte Frau Salzinger sehr gut eingearbeitet werden.

12.5. Corona-Maßnahmen in der Geschäftsstelle

Im Zuge der Covid-19-Pandemie wurden die Abläufe und den Dienstplan der Geschäftsstelle so angepasst, dass einerseits eine möglichst gute Besetzung der Geschäftsstelle gewährleistet wurde und zugleich zur Vermeidung von Ansteckungsrisiken täglich in der Regel nur 2 Mitarbeiter*innen in der Geschäftsstelle und die restlichen Kolleg*innen im Home-Office waren. Die Erneuerung der IT und die Digitalisierung der Geschäftsprozesse – die unabhängig von der Pandemie im Haushaltsjahr 2021 geplant und umgesetzt wurde – war dafür eine entscheidende Voraussetzung. Zur Stabilisierung der Zusammenarbeit bei verminderter Präsenz wurde ein wöchentlicher digitaler Jour-Fix in Form einer Videokonferenz eingeführt.

In der Geschäftsstelle wurden Corona-Schnelltests angeschafft und den Mitarbeiter*innen angeboten, damit jede/r Mitarbeiter*in sich einmal pro Woche testen kann. Zudem wurden Desinfektionsmittel für Gegenstände und Handdesinfektionsmittel sowie Masken zur Verfügung gestellt.

Ab November 2021 wurde in der Geschäftsstelle die gesetzlich vorgeschriebene 3G-am-Arbeitsplatz-Regelung verbindlich eingeführt.

12.6. Digitalisierung in der Geschäftsstelle

Mit der für 2021 geplanten Erneuerung der IT-Infrastruktur konnte bereits im Haushaltsjahr 2020 begonnen werden. In einem ersten Schritt erfolgte im 2. Halbjahr 2020:

- eine umfassende Analyse der Prozesse,
- die Auswahl eines CRM-Systems
- die Auswahl eines IT-Dienstleisters
- sowie die Entwicklung eines zeitgemäßen IT-Konzepts.

Durch die Umwidmung von nicht verausgabten Mitteln konnten im Haushaltsjahr 2020 auch bereits erste Umsetzungsschritte durchgeführt werden. Es wurde

- eine strukturierte LAN-Verkabelung installiert, um ein stabiles Netzwerk zu gewährleisten,
- die Internet-Anbindung wurde entsprechend der künftigen Anforderungen

- aufgerüstet,
- es folgte die Anschaffung von Hard- und Software, sowie die Inbetriebnahme des Netzwerks und der Firewall.

Zielsetzung bei der Entwicklung des IT-Konzepts war es von Anfang an, die Geschäftsstelle so auszustatten, dass mobiles Arbeiten problemlos möglich wird. Dafür wurden die Mitarbeiter*innen mit Notebooks ausgestattet und über VPN ein sicherer Zugriff von außen auf die Arbeitsumgebung ermöglicht. Dies sollte sich im Hinblick auf die Pandemieentwicklung ab Herbst 2020 und der in diesem Zuge zu implementierenden Home-Office Strategie noch als Glücksfall herausstellen.

Im Haushaltsjahr 2021 wurde die IT-Infrastruktur planmäßig weiterentwickelt:

- Go-Live unseres Cloud-Servers in einem Rechenzentrum, das inländischen Anforderungen an den Datenschutz gerecht wird.
- Ersatz des bestehenden E-Mail-Systems durch Microsoft Exchange Online
- Roll out von Microsoft 365 auf allen Arbeitsplätzen
- Anschaffung eines netzwerkfähigen Kopiergeräts, das mit Scan-To-E-Mail Funktion eine effiziente Digitalisierung von Unterlagen ermöglicht.

Der größte und aufwändigste Schritt des IT-Projekts im Haushaltsjahr 2021 war die Implementierung des CRM-Systems Alpha Office Pro. Mit der Einführung dieses CRM Systems wurden alle Prozesse der Kontaktverwaltung, der Mitgliederverwaltung und Seminarverwaltung überprüft und soweit möglich, auf Alpha Office Pro digitalisiert. Im Juli 2021 wurde der Live-Betrieb mit dem CRM-System aufgenommen und seither wurden bereits zahlreiche Veranstaltungen erfolgreich ausgeschrieben und abgewickelt.

Birgit Knatz:

Digitale Beratungsformate und ihre Besonderheiten für die Beratung

1. Einleitung

Spätestens seit Corona ist die Online-Beratung in den Beratungsstellen als weiteres Format angekommen. Die Kontaktaufnahme über das Internet ist einfacher "als mal eben vorbeizukommen" und ist auch in Zeiten von Schutzmaßnahmen leicht durchzuführen. Öffnungszeiten spielen in den asynchronen Formaten wie Mailen und Sprachnachrichten keine Rolle; in den synchronen Formaten wie Chatten und Videoberatung ist der Zeitaufwand für Ratsuchende geringer als das Aufsuchen einer Beratungsstelle. Die sichere Distanz über die Medien führt zu einer anderen Form von Nähe.

Kinder und Jugendliche machen keinen Unterschied zwischen einem online geführten Beratungsgespräch oder einem Beratungsgespräch in der Beratungsstelle, das zeigt sich auch in den Jugendberatungsstellen, die mehr und mehr Selbstmelderinnen und -melder verzeichnen. Dadurch werden mehr Mädchen und Jungen als in der Face-to-Face-Beratung erreicht. "Ein Drittel aller Mädchen haben sich uns in der Online-Beratung überhaupt zum ersten Mal anvertraut und melden sich hierüber erstmals auch ohne Bezugsperson. Fällt diese Möglichkeit jetzt weg, fallen diese Mädchen zurück ins Dunkelfeld. Das jüngste Mädchen, das sich meldete, war 11 Jahre."

<https://schattenriss-onlineberatung.de/>

2. Online-Beratung wirkt als eigenständige Beratungsform

Online-Beratung kann an eine Face-to-Face-Beratung oder Psychotherapie heranführen, allerdings wirkt sie ebenso als eigenständige Beratungsform. "Die Beratung über das Internet ist eine eigenständige Beratungsform, die einen Personenkreis erreicht, der entweder aktuell oder grundsätzlich nicht bereit ist, eine Beratungsstelle aufzusuchen. Sie ist keine Konkurrenz zur ambulanten Beratung, eher eine Ergänzung der bestehenden Beratungsinfrastruktur durch spezielle Internetangebote. Beratung über das Internet kann helfen, Schwellenängste gegenüber der Inanspruchnahme ambulanter Hilfen abzubauen. Sie kann damit ein erster hilfreicher Schritt sein, auch persönliche Beratung in Anspruch zu nehmen.", so steht es schon vor fünfzehn Jahren im Jahresbericht der Psychologischen Beratungsstellen für Familie und Jugend in Esslingen und Nürtingen.

Die Online-Beratung der Deutschen Aidshilfe bestätigt, was auch andere Online-Beratungsstellen berichten: "Die Tatsache, dass man ganz und gar anonym bleiben kann, weder Realname, Gesicht oder Stimme preisgeben muss und seine Fragen zu jeder Tages- und Nachtzeit via Internet stellen kann, lässt Menschen häufig Dinge aussprechen, die sie sich in klassischen Beratungsgesprächen nicht trauen würden."

<https://magazin.hiv/2015/05/13/anonymitaet-als-chance>

In Großbritannien, den Niederlanden und Schweden sind Internetbehandlungen fester Bestandteil der Gesundheitsversorgung (Knatz & Dodier 2021). In Deutschland finanzieren mehr und mehr Krankenkassen Online-Therapien gegen Ängste, Depression und Suchtprobleme. Die Online-Kurse wurden gemeinsam mit Universitäten oder Forschungsinstituten entwickelt und auf ihre Wirksamkeit geprüft. Die Bundespsychotherapeutenkammer sieht "die Zukunft vor allem in einer Integration des Internets in die Psychotherapie".

3. Online-Beratungsformate und ihre Eigenschaften

Als Online-Beratungsformate bieten sich an:

- die textbasierte Online-Beratung asynchron per Mail
- synchron als Chat
- die synchrone Video-Beratung
- die asynchrone Voicemail

Alle Formate sind bedeutend für die Beratung und Therapie. Sie dienen Ratsuchenden dazu, sich mitzuteilen und Unterstützung, Hilfe oder Lösungen für ihre Probleme zu finden. Die Formate unterscheiden sich neben der Synchronität und Asynchronität auch in den verfügbaren Sinneskanälen: Mailen und Chatten findet textbasiert statt und fordert andere Schwerpunkte in Sprache und Verhalten. Zudem spielen die Eigenschaften wie Anonymität, der Nickname, die innere und äußere Niederschwelligkeit und die Kanalreduktion eine entscheidende Rolle, auf die Beratende eingehen müssen. Online-Beratung hat seine Eigenarten und will gelernt sein. Es kommt auf die richtige Auswahl von Methoden und Interaktionsmöglichkeiten an (Knatz & Dodier 2021).

3.1 Mailberatung: Schreiben statt sprechen - Lesen statt hören

Mailen als asynchrones Beratungsformat kommt unserer Zeitautonomie entgegen; es bietet ein Setting für Ratsuchende, welches nicht auf 45, 50 oder 60 Minuten begrenzt oder an Öffnungszeiten gebunden ist. Mailen ist zu jeder Tages- und Nachtzeit möglich. "Hallo! Es ist drei Uhr nachts. Das ist die Zeit, in der mein Wunsch, meinem Leben ein Ende zu setzen, am stärksten ist! So wie heute ist es fast immer in den letzten Wochen! Ich schwanke, ob ich es tun soll oder doch versuchen soll, da wieder rauszukommen! Doch um drei Uhr nachts ist das nicht so einfach, da sieht alles nur schrecklich aus! Anja" (Knatz & Dodier 2021).

Ratsuchende können, ohne auf eine zeitliche Begrenzung zu achten, so lange an ihrer Mail formulieren, wie sie brauchen. Sie sind beim Verfassen allein und äußern sich freier über ihre Gefühle. Sie können überlegen, sortieren, reflektieren und Druck loswerden, selbstbestimmt und kontrolliert ihre Emotionen dosieren, ohne dass sie durch die Reaktion des Gegenübers beeinflusst werden. Dadurch fühlen sie sich stärker geschützt. "Hallo! Hier über ein Mail Hilfe zu suchen, ist für mich ein großer Schritt" (Knatz & Dodier 2021).

Mailen ermöglicht, das Selbstgeschriebene und die Antworten immer wieder nachzulesen und so vielleicht neue Aspekte zu entdecken. Es findet eine zeitliche Dehnung statt, der Abstand zwischen den Mails trägt zur Entschleunigung bei (Knatz & Dodier 2003). Das Schreiben ist hilfreich und eine wunderbare Ressource; es hilft beim Reflektieren und Verarbeiten von emotionalen Krisen, Schwierigkeiten und Ängsten. Es ist ein Lösungsansatz, der an jedem Ort anwendbar ist und von jedem als Selbstanalyse- und Selbstcoachinginstrument genutzt werden kann. "Das war eine lange Mail. Danke, dass ich mit Ihnen reden konnte. Es tut so gut."

Die therapeutische Wirkung des Schreibens ist mittlerweile gut erforscht und durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. James W. Pennebaker, hat bereits in den 1980er-Jahren Schreibinterventionen zur Bewältigung von emotionalen Belastungen und Traumata und zur Stärkung der allgemeinen Resilienz entwickelt (Knatz & Schumacher 2019).

3.2 Chat-Beratung: Fasse dich kurz!

Chatten gehört zu der populärsten Form der Online-Kommunikation. Der Chat hat seine eigene Sprache: eine hybride Form von gesprochener und geschriebener Sprache und ist medial und konzeptionell eher am Mündlichen orientiert. Chatten ist eine Art schriftliches Gespräch, alle Informationen, die wir sonst in der Stimme hören können, fallen weg. Auch die Zeit, um sorgfältig Worte zu finden und einen Text zu formulieren, wie beim Mailen, fehlt im Chat, denn es besteht ein gewisser Zeitdruck, in der vorgegebenen Zeit etwas zu schreiben. Die Wartezeiten zwischen Schreiben-Absenden und Lesen sind für manche Menschen schwer auszuhalten. Durch die synchrone Form entsteht der Eindruck des fließenden Schreibens. Was aber im Chatdialog zu lesen ist, ist ein Ausschnitt der Gedanken, die sowohl Ratsuchenden als auch Beratenden durch den Kopf gehen. Im Chat kommen die Menschen schnell zur Sache, ohne dass sie viel Information über ihre Person und das Thema einräumen, und man konzentriert sich auf das Wesentliche, denn Schreiben dauert länger als Sprechen. Bedingt durch die Anonymität und die innere und äußere Niederschwelligkeit trauen sich Menschen mehr über schambesetzte Themen zu schreiben. Für manche Menschen ist das Chatten der einzige Kontakt zur Außenwelt: "Mit 14 Jahren habe ich mit dem Chatten angefangen. Damals war das quasi mein einziger Kontakt zur Außenwelt, da ich eine ziemlich starke soziale Phobie hatte. Der Chat diente mir zum Wiedereinstieg, gab mir auf Dauer Selbstbewusstsein und verhinderte, dass ich komplett vereinsame" (Knatz & Dodier 2021).

Wie auch beim Mailen entsteht eine paradoxe Situation: Nähe durch Distanz. Ratsuchende können sich besser als in der Face-to-Face-Beratung kontrollieren. Diese Kontrolle bewirkt, dass sich Menschen leichter trauen, Kontakt zur Beratungsstelle aufzunehmen: "Ich habe mir einen Chattermin geholt, weil ich nicht sprechen kann, naja, klar kann ich sprechen, aber irgendetwas ist in mir drin, das hindert mich. Tief in mir sitzt was und das verhindert, dass ich sprechen kann. Die Wörter bleiben mir im Hals stecken" (Knatz & Dodier 2021).

Beim Chatten entsteht eine Diskrepanz zwischen dem "vertrauenswürdigen" Text und dem Zweifel an der Authentizität der Chatterin oder des Chatters, bedingt durch die Anonymität, Pseudonymität und dem oft saloppen Schreibstil beim Chatten. Rechtschreibung, Zeichensetzung und Grammatik spielen eine untergeordnete Rolle. Anders als beim Mailen wird das Geschriebene immer wieder durch das Gegenüber unterbrochen. Es gibt keinen Textfluss wie beim Mailen. Technisch bedingt bricht ein Chat häufiger ab (Knatz & Dodier 2021).

3.3 Beratung über Sprachnachrichten: Sprechen ist das neue Tippen

Sprachnachrichten sind längst in unserem Kommunikationsalltag angekommen! Voicemail ist eines der großen Zukunftsthemen in der Beratung, denn immer mehr Menschen verwenden sie in ihrer täglichen Mediennutzung. Der Unterschied zum Anrufbeantworter ist, dass sich Ratsuchende bewusst entscheiden ihre Nachricht als Monolog aufzusprechen und sich nicht in "Gefahr begeben", dass wenn sie anrufen, sich jemand meldet.

Beratung über Sprachnachrichten (Messenger-Beratung) sind als eigenständiges Format in der Beratung und Therapie zu nutzen, denn sie bieten Menschen, deren Themen zu schambesetzt sind, um sie synchron zu erzählen, die Möglichkeit, diese aufzusprechen (Knatz & Dodier 2021). Sie unterstützen Menschen, die nicht in der Lage sind, ihr Problem schriftlich darzulegen, weil sie entweder physisch oder psychisch nicht in der Lage sind zu schreiben, deutsch nicht ihre Muttersprache ist oder zu den 12% Analphabetinnen und Analphabeten gehören. Für viele (junge) Menschen ist es selbstverständlich über Sprachnachrichten zu kommunizieren.

Sprachnachrichten sind weniger aufwändig als Schreiben. Die Möglichkeiten und Bedingungen sind ähnlich wie in der Mail-Beratung ohne die Limitierung des Schriftlichen. Menschen drücken sich anders und unmittelbarer aus, wenn sie sprechen.

Sprachnachrichten ermöglichen es, Gefühle und Befindlichkeit unmittelbar und sofort mitzuteilen. Die Kommunikation ist wie beim Mailen asynchron; es ist Zeit nachzudenken und zu jeder Tages- und Nachtzeit aufzusprechen. Ratsuchende können sicher sein, dass sie nicht unterbrochen werden und ihr Gedankengang durcheinandergebracht wird oder Fragen beantwortet werden müssen (Knatz & Dodier 2021).

Eine Sprachnachricht aufzusprechen ist weniger zeitintensiv, als zu tippen. Sprechen geht schneller als Schreiben. Je mehr man berichten möchte, desto leichter ist es, einfach drauf loszusprechen. Sprachnachrichten führen zu weniger Missverständnissen, da die Stimme mitschwingt und dem Gegenüber mehr Informationen bietet (Knatz & Dodier 2021).

Vielleicht kennen Sie das: Eine Freundin oder ein Freund hinterlässt Ihnen eine längere Sprachnachricht und endet mit den Worten: "Es tat einfach gut, Dir das mal zu erzählen! Du brauchst nicht zurückzurufen." Hier zeigt sich Ähnliches wie beim Schreiben: Das Aufsprechen hat eine Entlastungsfunktion. Sprachnachrichten lassen sich, wie Mails und Chats, immer wieder anhören (Knatz & Dodier 2021).

Das Verfassen von Sprachnachrichten ist eine echte Zeitersparnis, das Abhören ist meist mühsam und viele Beratende würden lieber einen Text lesen. Hier können Transkriptionstools helfen, die Sprachnachrichten in einen Text transkribieren.

3.4 Video-Beratung: Hören Sie mich? Sehen Sie mich?

Die Beratung per Video gehört mittlerweile zum Alltag vieler Beratungsstellen und hat durch die Kontaktbeschränkungen der Pandemie einen immensen Aufschwung erhalten. Viele Beratenden sehen die Video-Beratung als Online-Beratung und vergessen dabei die anderen, schriftbasierten und asynchronen Beratungsformate. Video-Beratung kann von zu Hause, sowohl für Ratsuchende als auch Beraterinnen und Berater, durchgeführt werden. Die meisten Ratsuchenden haben ein Smartphone, mit dem sie in der Lage sind, an einer Videoberatung teilzunehmen. Für Berater*innen und Therapeut*innen ist das Format, neben dem Telefongespräch, das naheliegende Setting als Ersatz für die Face-to-Face-Beratung. Die Vorteile liegen auf der Hand. Ich sehe und höre die Klient*innen und Ratsuchenden und kann meine Erfahrungen aus der face-2-face Interaktion aufgreifen. Der Beratungskontakt läuft synchron von Angesicht zu Angesicht und ist nicht anonym. Beratende wie Ratsuchende können sich ein Bild vom Gegenüber, von seinem Aussehen, seiner Mimik, seiner Gestik und Stimmungslage machen.

Allerdings werden in der digitalen Präsenz Informationen aus Gesten, Tonfall, Mimik und Körpersprache nur zu einem gewissen Teil übertragen. Die Sichtbarkeit ist auf den Porträtausschnitt begrenzt, auf dem Bildschirm erscheint nur ein kleiner Ausschnitt der Agierenden. Auch der Augenkontakt passiert nicht einfach so, sondern muss immer wieder durch einen bestimmten Blick in die Kamera hergestellt werden! Video-Beratungen sind anstrengender. "Nach einem Tag in Zoom fühle ich mich so ungewohnt aggressiv," meinte kürzlich eine Kollegin in der Supervision und war damit nicht allein.

Der Dachverband der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen beruft sich auf Studien aus Deutschland und den USA, in denen eine sogenannte "Zoom-Müdigkeit" oder "Zoom-Erschöpfung" unter den Teilnehmenden häufiger Online-Besprechungen festgestellt wurde.

Die Video-Beratung braucht mehr psychische Energie, etwa doppelt so viel, als wenn wir jemandem in einem Raum gegenüber sitzen. Vor der Kamera zu sprechen heißt, aktiver zu sein, wir brauchen ein höheres Energielevel. Wenn wir drei Beratungen von Angesicht zu Angesicht hintereinander machen, sind wir weniger ausgelaugt, als wenn wir drei Video-Beratungen durchführen.

Dadurch, dass wir auf einen Bildschirm schauen, der meist die Größe einer DIN A4 Seite hat, müssen wir uns mehr anstrengen, um die für die Beratung wichtigen Informationen zu bekommen. Zudem ist die Bildschirmarbeit an sich anstrengender; Nacken und Schultern verspannen sich, die Augen trocknen schneller aus, brennen und wir bekommen leichter Kopfschmerzen. Unser Auge ist nicht dafür ausgerüstet, lange in eine Lichtquelle wie dem Bildschirm zu schauen, sondern nur für die Aufnahme von reflektiertem Licht. Achten Sie also neben der Psychohygiene auch auf "Augenwellness". Starren Sie Ihr Gegenüber nicht an. In einem Face-to-Face-Gespräch schauen wir ca. alle neun Sekunden kurz mal weg. In der Videoberatung sollten Sie das auch tun, sodass sich die Begegnung "natürlich" anfühlt. Zudem strengt das Fixieren in den Bildschirm unsere Augen mehr an. Achten Sie darauf, ab und zu die Augenlider zu bewegen ;-)

Videokonferenzen geben das "Gefühl, ständig beobachtet zu werden". In allen anderen Beratungsformaten sehen wir uns selbst nicht, in einer Video-Beratung beobachten wir uns permanent selbst. Die Kamera ist wie ein Spiegel. Wir sehen uns ständig und sind oft unzufrieden, mit dem was wir sehen: Die Haare liegen nicht, der Hals ist zu faltig und die Augenlider hängen. "Die Nachfrage nach Schönheits-Operationen ist nach Einschätzung von ästhetisch-plastischen Chirurgen in der Coronavirus-Krise gestiegen. Vor allem die Zahl minimalinvasiver und nichtinvasiver Behandlungen nahm zu."

<https://www.aerztezeitung.de/Panorama/Schoenheits-Operationen-erleben-einen-Corona-Boom-416814.html>

Zudem sind wir häufig damit beschäftigt, wie unser Gegenüber uns sieht und welchen Eindruck wir machen. Sieht er die Ringe unter den Augen oder dass die Haare nicht liegen, den faltigen Hals ...? Das ist anstrengend und vielleicht auch unangenehm. Es bedarf der Übung, solche Gedanken auszuschalten oder ein Videokonferenzprogramm, welches es ermöglicht, die Selbstansicht auszuschalten.

Wenn wir in einem Beratungsgespräch einen Menschen, der vor uns sitzt und weint, sehen, können wir, wenn die Beziehung es zulässt, fragen, ob wir ihn in den Arm nehmen dürfen oder ein Taschentuch reichen. Wir sind nicht nur Augenzeugen und Ohrenzeugen wie am Bildschirm. Wir sind da und können handeln. Einfach nur zuzuschauen ist schwer, denn es ist ja kein Film, den wir anschauen.

Video-Beratungen, die wir von "zu Hause" durchführen, stellen einen innerlichen Spagat dar. Wir sind allein in unserer vertrauten Umgebung und doch verbunden mit Menschen, die wir in der Regel nicht in unsere privaten Räume einladen. Das ist immer wieder auszubalancieren und somit ebenfalls energieaufwändiger als die textbasierte Online-Beratung.

In der Video-Beratung können auch Elemente der nonverbalen Kommunikation eingesetzt werden. Dies kommt Ratsuchenden zugute, die über geringere Sprach- und Ausdrucksmöglichkeiten verfügen. Ganz banal ermöglicht die Video-Beratung eine gemeinsame Einsicht und Erörterung von schriftlichen Unterlagen.

Das wohl Schwierigste in der Video-Beratung sind die technischen Einschränkungen, wie eine schlechte Akustik oder instabile Internetverbindungen: einige Beratungen enden abrupt und unfreiwillig (Knatz & Dodier 2021).

4. Besonderheiten der Online-Beratung und ihre Bedeutung für Beraterinnen und Berater

4.1 Merkmal: Anonymität und innere Niederschwelligkeit

Mailen, Chatten und Sprachnachrichten

Die Anonymität macht es vielen Menschen möglich, Hilfe zu finden, da sie einen Schutzraum bietet. Für manche Menschen ist das Internet das einzige Medium, in dem sie Kontakt und Austausch über ein für sie schwieriges Thema zulassen können. Sie können sich freier über ihre Gefühle äußern, wenn sie allein mit ihrem Smartphone sind oder an ihrem Computer sitzen, wie z.B. Frauen die körperliche oder sexualisierte Gewalt erleben (oder erlebt haben) und (noch) nicht darüber sprechen können (Knatz 2022). Schambesetzte Themen kommen in der Mail- und Chatberatung und bei Sprachnachrichten häufig schneller zutage als in der Face-to-Face-Beratung. "Das würde ich meiner Therapeutin nie erzählen, was ich Ihnen schreibe!"

Man muss keine Angst haben, das Gesicht zu verlieren, Ansehen einzubüßen, jemandem unter die Augen zu treten oder jemanden anzuschauen (Wurmser 1993).

Mailen, Chatten und Sprachnachrichten sind ein niederschwelliges Kommunikationsangebot. Es ermöglicht, dass sich auch ängstliche, vorsichtige und scheue Menschen Hilfe und Unterstützung suchen. Ein Ratsuchender im Chat drückte es so aus: "Ich kann mit niemandem drüber reden, aber ich kann es auch nicht für mich behalten. Also schreibe ich" (Knatz & Dodier 2021).

Ohne ein sichtbares Gegenüber, welches die Stirn runzelt und damit Missfallen ausdrücken könnte, können im "schriftlichen Dialog", egal ob synchron beim Chatten oder asynchron beim Mailen, Gefühle einfacher gezeigt werden. Man muss sich weniger kontrollieren. Affekte entfalten sich freier (Knatz & Schumacher 2019).

Ähnlich ist es beim Aufsprechen von Sprachnachrichten; auch hier gibt es kein zeitgleiches und sichtbares Gegenüber. Auch hier bin ich allein mit meinen Gedanken und Gefühlen. Meine Sprachnachricht kann ich, wie auch eine Mail, löschen und neu aufsprechen. Ich habe das Gefühl, die Kontrolle zu behalten, da ich entscheide, was ich abschicke und was auch nicht. (Knatz & Dodier 2021)

Anonymität und innere Niederschwelligkeit erleichtern die Kontaktaufnahme und haben einen enthemmenden Effekt. Die Niederschwelligkeit und Enthemmung bestehen nicht nur auf Seiten der Ratsuchenden. Auch uns Beraterinnen und Berater geht manches leichter 'über die Fingerspitzen'. Der ungezwungene Ton, der beim Chatten oder auch in den Mails herrscht, verführt in der Beratungsrolle dazu, salopper zu schreiben. Bitte denken Sie daran: Schreiben Sie nichts, was Sie nicht auch in der Face-to-Face-Beratung sagen würden. Das gilt ebenso für Sprachnachrichten: Bleiben Sie in der Beratungsrolle. Diese schützt Sie und die Ratsuchenden.

Durch den Wegfall eines visuellen Gegenübers werden Fantasien gefördert. Die Online-Beratung ist projektionsfördernder und die Verunsicherung ist größer, denn wir Beratende sind ausschließlich auf unsere Resonanz auf den Text und die Stimme angewiesen. Es stehen keine anderen Informationen zur Verfügung.

4.1.1 Fake-Verdacht

Die Anonymität der Selbstdarstellung bietet einen großen Spielraum. Online-Beraterinnen und Berater haben nicht die Möglichkeit, die Angaben und Informationen zu überprüfen. Sie wissen nicht, ob die Mail, der Chat oder auch die Sprachnachricht gefakt, inszeniert oder echt ist. Wenn ein Fake-Verdacht besteht, liegt die Gefahr häufig im Rollenwechsel: raus aus der Beratungsrolle und rein in die Rolle der Staatsanwältin oder des Staatsanwalts. So wird aus der verstehenden Beraterin eine für die Verfolgung von Straftaten zuständige Staatsanwältin. Bekanntermaßen leiten Staatsanwälte Ermittlungsverfahren ein und erheben Anklage vor Gericht. Also völlig konträr zur Beratungsrolle, in der Vertrauensaufbau und Verstehen den Erfolg ausmachen (Knatz & Dodier 2021).

Hilfreich ist es den vermuteten Fake als Inszenierung zu verstehen. Ratsuchende inszenieren, um verstanden zu werden: Was steckt dahinter, wenn Ratsuchende mit ihren Themen den Verdacht in mir auslösen, ihre Mail oder der Chat sei gefakt? (Knatz 2007) Oder ich glaube, dass alles gar nicht stimmt. Vielleicht im Sinne von "es nicht zu glauben"? Förderlich ist hier ein Rollenverständnis im Sinne einer Ethnologin oder eines Ethnologen und nicht eines Staatsanwalts oder einer Detektivin.

Jede Erzählung, schriftlich wie mündlich basiert auf der Konstruktion des subjektiven Erlebens und die Dramaturgie ist geleitet von den Gefühlen, Motiven, Absichten oder Perspektiven der Betroffenen. Neben dem "Erforschen" können Sie die Offenbarungen und Erzählungen der Ratsuchenden auch in einen "Als-ob-Rahmen" stellen und reagieren so, als ob es wahr wäre. Dabei versuchen Sie die Wirkung der Geschichte und dabei die positiven Absichten der Ratsuchenden zu verstehen.

4.2 Merkmal: Der Nickname

Mailen, Chatten, Sprachnachrichten

In der Online-Beratung melden sich Ratsuchende mit einem Benutzernamen und Passwort an. In manchen Fällen ist der Benutzername auch der Nickname, ansonsten geben sich die Ratsuchenden einen Nicknamen. Meist ist er auf die Identität im Internet begrenzt. Für manche Menschen ist er auch Teil einer gewünschten Identität. Ein Nickname ist mehr als die bloße Aneinanderreihung von Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen. Er ist der erste Eindruck, den Ratsuchende hinterlassen. Sie wollen mit dem gewählten Nick eine Wirkung, ob bewusst oder unbewusst, erzeugen. Der Nickname transportiert Bilder. "Stellen Sie sich vor, Sie stellen sich vor. Es klingt zwar zweideutig, ist jedoch der erste Schritt, etwas von sich preiszugeben. Was für Bilder gehen Ihnen durch den Kopf, wenn Sie: depressed-bianca, darkangel, itsover, hummelchen, hoffnung lesen?

Fragen Sie den Ratsuchenden, welche Bedeutung der gewählte Nickname hat. Es ist von Ihrer Seite ein Kontaktangebot und etwas von Ihrem Gegenüber zu verstehen. Ein Mailer nannte sich "Sabishiran". Auf meine Frage was es bedeutet, meinte er: "Es ist in dieser Schreibweise eine einsame Orchidee. So wie ich mich fühle".

Ratsuchende entscheiden mit welchen (Nick-)Namen sie sich vorstellen. Auch Beratende entscheiden, mit welchem Namen sie beraten. Möchten Sie ebenfalls anonym bleiben, wie zum Beispiel die Mitarbeitenden der TelefonSeelsorge oder einiger Frauenberatungsstellen? Oder möchten Sie sich mit Ihrem richtigen Namen vorstellen? Egal, für welche Form Sie sich entscheiden, bitte machen Sie dabei Ihr Geschlecht deutlich.

4.3. Merkmal: Die Kanalreduktion

Mailen und Chatten

Mailen und Chatten kommen ohne körpersprachliche Kommunikation aus. Mimik, Gestik, Haltung und Proxemik (Raumverhalten) fallen als Informationsquellen weg. Sie können nicht sehen, ob ihr Gegenüber seine Stirn in Falten zieht und den Mund zusammenkneift und so ausdrückt: "Na, ob das so stimmt?" In Gesichtern zu lesen, ist in vielen Fällen nicht schwer. Eindeutige Gefühlsregungen wie Freude, Trauer, Abscheu, Wut oder Langeweile sind leicht zu erkennen, da sie mit anderen Körpersignalen einhergehen. Sowohl beim Mailen als auch beim Chatten "ersetzen" Beraterinnen und Begleiter das fehlende Vorhandene. "Diese fehlenden Möglichkeiten in der Kommunikation werden in der Literatur als "Kanalreduktionstheorie" beschrieben. Die Abwesenheit der Begleitinformationen führt entgegen allen Vermutungen nicht zu einer Entfremdung oder Verarmung des zwischenmenschlichen Kontaktes und der Beziehung. Dies belegen mittlerweile Studien und Erfahrungen aus der Praxis (Knatz & Schumacher 2019).

Die textbasierte Online-Beratung ist aufgrund des Wegfalls begleitender Informationen projektionsfördernd, sowohl für die Ratsuchenden als auch für Sie. Die Bilder, die in uns entstehen, sind unsere Bilder! Es sind nicht die der Ratsuchenden. Dies kann zu falschen Interpretationen der Textaussage führen, die dem weiteren Beratungsprozess hinderlich sein können. Seien Sie vorsichtig mit Bildern, die in Ihnen entstehen. Sie wissen nicht, ob diese stimmen. Fragen Sie nach!

Die Vertraulichkeit des schriftlichen Dialogs schafft einen schnellen Vertrauensgewinn. Ratsuchende öffnen sich leichter in diesem Medium; demgegenüber geraten Beraterinnen und Berater eher in ein Gefühl der Ohnmacht, wenn es darum geht, bei bewegenden, drängenden Anliegen auch handeln zu wollen, und zwar außerhalb der Online-Beratung. Diese Merkmale sollten bewusst sein, um Beraterisch damit umzugehen (Knatz & Dodier 2021).

4.4 Merkmal: Die schriftbasierte Beratung

Mailen und Chatten

In der schriftlichen Kommunikation haben wir nur die Worte. "Sie stehen im Vordergrund. Die Worte sind die Verbindung. Sie zeigen Belange, Emotionen, Bedeutungen, die uns Menschen ausmachen. Sie transportieren auch in ihrer Schriftform Bilder, Ideen und Vorstellungen, die wir uns durch das geschriebene Wort einbilden, imaginieren und die Bilder im Kopf freisetzen" (Rhode 2010).

Dadurch, dass allein der Text zur Verfügung steht, gibt es vielfältige Interpretationsmöglichkeiten. Es gibt nicht die eine Wahrheit oder das eine Richtige. Einen Text zu lesen, ob als Mail oder Chat, geschieht immer in konkreten Kontexten, vor dem Hintergrund der eigenen Erfahrungen, der Lebensgeschichte, des fachlichen Wissens.

4.4.1 Digitale Sprache: Emoticons, Inflektive und Akronyme

Im Chat werden die fehlenden Informationen mit Emoticons, Inflektiven und Akronymen ausgeglichen. Smileys können Humor, Ironie, Zynismus, Traurigkeit, Wut und Enttäuschung ausdrücken. Sie helfen, einen beträchtlichen Teil der nonverbalen Kommunikation zu transportieren. Emoticons helfen, Inhalte präziser auszudrücken, einen bestimmten Ton zu vermitteln und Missverständnisse geringer zu halten. Nutzen Sie sie und achten dabei auf eine Rollenangemessenheit. Zu viele Emoticons wirken unprofessionell. Beim Mailen werden Emoticons sparsamer eingesetzt als beim Chatten.

Neben den Emoticons gibt es die parasprachlichen Phänomene, die neben der Lautsprache stattfindet. Sie betreffen einerseits die Modulation von Lautstärke, Tonhöhe, Sprechmelodie und Tempo und andererseits das Räuspern, Seufzen, Grunzen, Lachen, Schluchzen und anderes Unartikulierte. Inflektive werden diese in der digitalen Kommunikation genannt: *gähn*, *breitgrins*, *stirnrunzel* oder als Soundwörter: *grrr*, *pff*. Bauen Sie in Ihren Chat einige wenige Inflektive ein. Sie unterstützen die Beziehungsebene der Online-Kommunikation.

Sprachliche Eigenschaften wie Akzent, Intonation, Sprechpausen sowie Sprechgeschwindigkeit und Sprachrhythmus werden durch Wiederholungen oder Verdopplungen (Iterationen) ausgedrückt: "Haaalloooo!", "Wie SCHAAADE!!!" Sie dienen der Betonung und Intensivierung des Geschriebenen.

Weitere Mittel der Ausdrucksbetonung sind das Auseinanderziehen von Buchstaben, das "Sperrn": S O R R Y oder die GROSSSCHREIBUNG als Ausdruck des Schreiens. Großbuchstaben sollten Sie nur in Ausnahmefällen als Betonung verwenden.

Und es gibt die Akronyme. Ein Akronym ist ein aus den Anfangsbuchstaben mehrerer Wörter gebildetes Wort wie: LOL (laughing out loud - laut lachen), OMG (oh my god - oh mein Gott), FYI (for your information - nur zu deiner Information), IMHO (in my humble opinion - meiner bescheidenen Meinung nach), BFF (best friends forever - für immer beste Freunde).

4.4.2 Lesen und Schreiben - Lesekompetenz und Schreibkompetenz

Wir verwenden beim Sprechen andere Ausdrücke als beim Schreiben. So sagen wir z.B. "gucken" und schreiben "schauen" oder sagen "sowieso" und schreiben "ohnehin". Mailen und Chatten richtet sich ans Auge und nicht ans Ohr. Beratende und Ratsuchende haben einen Text vorliegen. Wir erfahren von der Situation der Klientin oder des Patienten aus den Worten, dem Schreibstil. Als Online-Beratende müssen wir in der Lage sein, unsere Mails und Chats so zu formulieren, dass wir verstanden werden und uns dabei dem Sprachniveau und den Sprachkenntnissen des Ratsuchenden anpassen, ohne unsere Beraterische Authentizität zu verlieren. Das heißt, wir brauchen eine Schreibkompetenz. Gerade kommunikative Menschen, die ihre Stärke im Sprechen mit einem Gegenüber haben, tun sich beim Verfassen von Texten manchmal schwer. In der schriftlichen Kommunikation wird mit einem abwesenden und unbekanntem Gegenüber kommuniziert. Das Produzieren des Textes ist erstmal eine monologische, die sich über eine gewisse Zeit erstreckt und an dem unterschiedliche Teilhandlungen wie das Planen, das Formulieren, das Niederschreiben und das Überarbeiten beteiligt sind.

Mit der Sprache ordnen wir unsere Wirklichkeit. Mit Hilfe von Begriffen fassen Mailer*innen und Chatter*innen ihre Wahrnehmungen, Gefühle und Eindrücke zusammen, genauso wie es Online-Berater*innen tun. Das Schreiben geschieht in der Ambivalenz zwischen einem Trägheitsprinzip und einer medien-spezifischen Neuerung. Es geht sowohl um sprachliche Genauigkeit und Differenzierung als auch um den internetspezifischen Gebrauch von Schriftsprache und einer fallspezifischen Anpassung der Sprache. Die Fähigkeit, zu denken und sich auszudrücken, hängt maßgeblich mit der Anzahl von Wörtern zusammen, die wir kennen und benutzen. Das Schreiben erfordert wegen der besonderen Rahmenbedingungen besondere kognitive Fertigkeiten, da der Text eine Wirkung erzeugen soll (Knatz 2022). Schreiben Sie klar und beschönigen Sie nichts. Sie nehmen damit die Ratsuchenden ernst! Geben Sie der Mail, die Sie schreiben und dem Chat, den Sie führen, Ihre Note!

Neben der Schreibkompetenz brauchen wir auch eine Lesekompetenz; die Fähigkeit, geschriebene Texte in ihren Aussagen, ihren Absichten, ihrem Sinnzusammenhang und ihrer

formalen Struktur zu verstehen. Sie in einen größeren Zusammenhang einzuordnen: die geschriebenen Worte aufzunehmen, zu erfassen und daraus ein Verständnis dessen zu erlangen, was die Verfasserin oder der Verfasser erzählen wollte. Es geht um die Unterscheidung zwischen Gemeintem, Geschriebenem und Verstandenem (Knatz & Dodier 2021).

4.5 Merkmal: Ortunabhängig

Mailen, Chatten, Sprachnachrichten, Videoberatung

Was bedeutet es, wenn Ratsuchende sich von jedem Ort an Sie wenden können? Von zu Hause, von der Arbeit, aus dem Zug oder dem Auto. Online-Beratung verläuft selten emotionslos, manchmal fließen Tränen oder Ratsuchende sind aufgewühlt oder wütend. Was passiert, wenn dann gerade zuhause das Baby wach wird? Oder das vorherfahrende Auto plötzlich bremst? Bitte fragen Sie, besonders bei den synchronen Formaten nach, wo sich Ihr Gegenüber gerade befindet, und stimmen Sie Ihre Beratung darauf ab.

Nicht nur die Ratsuchenden können von jedem Ort und zu jeder Zeit schreiben. Auch Sie können es, im Zug, im Café oder von zu Hause. Wenn Sie im Zug oder Café arbeiten, schützen Sie Ihren Laptop mit einer Schutzfolie vor den Blicken der anderen. Überlegen Sie, wo ein guter Ort für Sie ist. Es ist nicht ihr Bett ;-)

4.6 Merkmal: Schreiben und Sprechen zu jeder Tages- und Nachtzeit

Mailen, Sprachnachrichten

In der Nacht erfährt die Tageswelt eine Spiegelung und einen Kommentar, es ist eine Zeit der Aufrechnung und der Abrechnung. Man ist mit seinen Gedanken, seinen Gefühlen und Wahrnehmungen allein. Intensiver als bei Tag erlebt man das Vergehen der Zeit. Im Schutz der Dunkelheit kann man sich den Erinnerungen und Fantasien, dem Zweifel und den Ängsten hingeben. Dem Kopfkino sind keine Grenzen gesetzt. Das Mailen in der Nacht bietet eine Möglichkeit, seinen Ängsten Worte zu geben (Knatz 2022).

Auch Sie können Ihre Mails und Sprachnachrichten zu jeder Tages- und Nachtzeit verfassen. Auch bei Ihnen erfährt die Tageswelt eine Spiegelung. Überlegen Sie, ob das für Ihre Beratungsrolle passt.

4.7 Merkmal: Asynchronität

Mailen, Sprachnachrichten

Die Zeitverzögerung in der Kommunikation ermöglicht die Reflexion des Geschriebenen und die Möglichkeit die Antwort erneut zu lesen. Das gilt für Beratende und Ratsuchende gleichermaßen. Allerdings werden Sie in der Regel kaum die zeitlichen Ressourcen für zweidreistündige Antworten haben. Im Beratungsalltag hat es sich bewährt, für die erste Antwort ca. 45 - 60 Minuten anzusetzen. Wenn Sie die Antwort geschrieben haben, lassen Sie das Rechtschreibprogramm darüber gehen (Beratungsantworten mit vielen Fehlern lassen Sie für Ratsuchende nicht besonders kompetent erscheinen). Wenn Sie dann ein gutes Gefühl haben, schicken Sie die Mail ab. Es macht keinen Sinn, wenn Sie die Mail liegen lassen und dann am nächsten Tag noch einmal verändern. Das kostet Sie Zeit und hat für die Beratung keinen entscheidenden Einfluss. Anders verhält es sich, wenn Sie nicht zufrieden mit Ihrer Antwort sind. Dann ist es sinnvoll, eine Kollegin oder einen Kollegen zu bitten, sich die Mail durchzulesen und Ihnen Rückmeldung zu geben. Falls Sie keine Kollegin oder Kollegen haben, schlafen Sie eine Nacht drüber und lesen sich dann die Mail am nächsten Tag noch einmal durch. Oft klärt es sich dann.

4.8 Merkmal: Nähe durch Distanz

Mailen, Chatten, Sprachnachrichten

In der Online-Beratung entsteht die paradoxe Situation einer Nähe durch Distanz: Menschen äußern sich oft freier, direkter, persönlicher, wenn sie allein sind. Sie haben das Gefühl: "Ich kann kontrollieren, was ich abschicke!" oder: "Ich kann jederzeit den Kontakt abbrechen!" oder: "Mein Gegenüber kennt mich ja nicht, ich habe nichts zu verlieren". Diese Distanz bewirkt, dass Themen, die mit dem eigenen Scheitern zu tun haben, leichter zur Sprache kommen können.

Online-Berater*innen bestätigen, dass die Beratungen emotional und intensiv sind. Das hat auch damit zu tun, dass die Möglichkeit besteht, einen unangenehmen Dialog einfach abubrechen, weil er vielleicht zu nah und zu emotional ist, wie im Chat oder auf eine Mail oder Sprachnachricht nicht mehr zu antworten.

Online-Dialoge lassen durch die Aufrechterhaltung gleichzeitiger Distanz eine abgesicherte und risikofreie Nähe zu und kommen damit dem Schutzbedürfnis der Ratsuchenden entgegen. Dies bewirkt eine größere Offenheit, eigene Probleme anzusprechen. Der Wegfall von Hemmungen über die medienvermittelte Kommunikation ermöglicht es, Unangenehmes mitzuteilen und auszusprechen, obwohl es schwerfällt. Sie kennen es bestimmt aus eigener Erfahrung: Wir haben mehr Mut, da wir die erwartete Reaktion in unmittelbarer Nähe nicht zu fürchten brauchen. Und so können tabuisierte Themen wie Fragen zur Sexualität, Gewalterfahrungen, grenzverletzendes Verhalten oder der Wunsch, sterben zu wollen, ausgesprochen oder aufgeschrieben werden. "Guten Tag, ich bin Frauke. Helfen, ich glaube das kann keiner. Ich muss weiterhin die Schläge von meinem Mann aushalten und ich kann mit niemandem sprechen" (Knatz & Schumacher 2019).

Auch für Beratende kann eine Nähe durch Distanz entstehen. Auch wir können freier, direkter, persönlicher werden, wenn wir allein sind. Achten Sie darauf, dass Sie in der Rolle bleiben. Dadurch, dass Ratsuchende sich mehr trauen, tabuisierte Themen anzusprechen, ist es wichtig, dass Sie ihre Grenzen und Werte mit im Blick haben und bei grenzverletzendem Verhalten, wie z.B. bei Anfragen von Pädophilen, überlegen, ob Sie sich eine Beratung zumuten oder auch nicht und eventuell weiterverweisen.

4.9 Merkmal: Smartphone

Je jünger die Ratsuchenden sind, desto selbstverständlicher wird das Smartphone für die Beratung genutzt. Viele Kinder und Jugendliche haben keinen Laptop oder PC, außer sie spielen Computerspiele. Die Geschwindigkeit, mit der auf dem Smartphone getippt wird, ist bei vielen Menschen genauso schnell wie auf der großen Computertastatur. Zudem gibt es Spracheingabefunktion für Mails oder Chats, so dass das Tippen keine Rolle spielt (Knatz & Dodier 2021).

Für die Beratung empfiehlt sich unbedingt ein Laptop oder PC mit größerem Monitor. Wir lesen und sehen auf einem größeren Bildschirm besser als auf dem kleinen Display des Smartphones. Auch das Verfassen unserer Texte ist mit einer großen Tastatur komfortabler, dabei spielt der ergonomische Faktor eine Rolle; wenn der Monitor auf dem Schreibtisch steht, kann sich der Körper auf eine klare Position einstellen. Außerdem gibt es für die berufliche Nutzung in der Arbeitsstättenverordnung klare Vorgaben zur Größe des Monitors, zur Flimmerfreiheit, zum Drehen und Neigen des Bildschirms und dem Abstand zwischen Augen und Monitor. All das ist mit dem Smartphone nicht gewährleistet (Knatz & Dodier 2021).

Neben den äußerlichen Bedingungen zur Nutzung eines Laptops oder PC für die Beratung gibt es auch innere Bedingungen: In der Regel nutzen wir unser Smartphone privat. Wenn

wir es nun für die Online-Beratung nutzen, besteht die Gefahr, dass sich privat und beruflich mischen. Das Smartphone ist näher an unserem Körper und wir sind räumlich auf einer Ebene. So passiert es schneller, dass wir salopper schreiben, als es wir es sonst in der Beratungsrolle tun würden (Knatz & Dodier 2021).

4.10 Merkmal: Homeoffice

Jede Medaille hat zwei Seiten - so auch die Arbeit von zuhause. Sie kann zu mehr Spielräumen führen, die Fahrten zur Arbeit entfallen und die Arbeitszeit lässt sich flexibel gestalten. Häufig sind Beratende in den eigenen vier Wänden konzentrierter, können effektiver arbeiten und sich ihre Zeit selbst einteilen.

Im Homeoffice entfällt der Fahrweg für Berater*innen und Ratsuchende und somit auch die Zeit der gedanklichen Vor- und Nachbereitung der Sitzungen. Manchmal werden kurz vor der Beratung die Kinder ins Bett gebracht oder direkt nach der Sitzung mit der Partnerin oder dem Partner diskutiert oder ein weiteres Meeting schließt sich an. Die Online-Beratung erfordert sowohl von den Ratsuchenden als auch von den Beratenden, sich vor und nach der Sitzung ein paar Minuten bewusst Zeit nehmen. Zum Ankommen, zum Nachdenken oder einfach nur zum Atmen. Dies bedarf der Absprache und Übung.

Neben den Vorteilen zeigen Erfahrungen aus Supervisionen und Studien, dass das Homeoffice auch auf die Psyche schlagen kann. Neben dem fehlenden Austausch mit Kolleg*innen und der Einsamkeit, klagen Beratende über eine Selbstausbeutung. Sie verlieren leichter den Überblick, wie viel sie arbeiten, und arbeiten oft mehr. Die Trennung zwischen Arbeit und Privatem fällt schwer und man bleibt ständig im Arbeitsmodus. Helfen kann ein für sich geführter Stundennachweis, so dass klar ist, wieviel Frau oder Mann arbeitet. Zudem sollten Sie darauf achten, Zeiten für einen informellen und formellen Austausch mit Kolleg*innen Raum und Zeit zu geben.

Das Arbeiten von zuhause macht es notwendig unseren Arbeitsplatz, zumindest bei den Videoberatungen, aufzuräumen. Die Kamera zeigt nicht nur uns, sondern auch die Umgebung. Daher sollten wir uns Gedanken zu dem passenden Ort und Bildausschnitt machen und dafür sorgen, dass hinter Ihnen keine Unordnung herrscht und Ihr Gegenüber abgelenkt und seine Aufmerksamkeit gestört wird. Zum professionellen Eindruck trägt eine schlichte, neutrale und vor allem ordentliche Einrichtung bei.

<https://bellevue.nzz.ch/auto-gadgets/home-office-5-tipps-fuer-eine-videokonferenz-ohne-stoerungen-ld.1547070>

Ebenso wichtig ist Ihre Kleidung, sie ist bei Videokonferenzen genauso eine Intervention wie in der Beratungsstelle vor Ort. Zumindest das Oberteil sollte bürotauglich sein. ;-)

Dann brauchen Sie unbedingt eine funktionierende Technik, mit der Sie vertraut sind. Achten Sie darauf, dass die Internetverbindung stabil ist, die Kamera gut positioniert (die Lichtquelle sollte sich hinter der Kamera befinden) und das Mikrofon leistungsfähig ist. Wie auch im Gespräch von Angesicht zu Angesicht: Kein Multitasking! Ihr Gegenüber merkt es, wenn Sie andere Dinge nebenher erledigen - und das stört den Beziehungsaufbau und das Vertrauensverhältnis. Man kann es zwar nicht sehen, aber es fällt trotzdem auf, wenn sie unter der Tischplatte eine WhatsApp beantworten.

Zusammenfassung

Online-Beratung ist mehr als die Ersetzung von Face-to-Face-Beratung in ein Videoformat. Mailen und Chatten sind schon seit mehr als 25 Jahren gängige digitale Beratungsformate.

Seit einigen Jahren ist auch die Beratung über Sprachnachrichten möglich. Alle digitalen Beratungsformate können flexibel eingesetzt werden und wirken für sich, als auch zur Ergänzung der Face-to-Face-Beratung oder an eine Heranführung zur Therapie. Der Artikel zeigt Merkmale und Besonderheiten der vier Online-Beratungsformate und die Handhabung für (Online-)Beratende auf. Zudem gibt er Anregungen zum Arbeiten im Homeoffice.

Literatur

Dechant, F. (2005). Das ist doch kaum zu glauben - Inszenierungen am Telefon. Auf Draht, 60, 32-35.

Heimes, S. (2020). Ich schreibe mich gesund, Mit dem 12-Wochen-Programm zu Gesundheit und Ausgeglichenheit, dtv München

Knatz, B. (2022). Handbuch Internetseelsorge - Was Seelsorge und Tango verbindet. Grundlagen-Formen-Praxis, Bielefeld: Luther-Verlag

Knatz, B. (2005). Inszenierungen im Netz. Auf Draht, 60, S.39.

Knatz, B.; Dodier, B. (2021). Mailen, chatten, zoomen: Digitale Beratungsformen in der Praxis, Stuttgart: Klett-Cotta

Knatz, B.; Schumacher, S. (2019). Mediale Dialogkompetenz - Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen am Telefon und im Chat, Springer Verlag

Pennebaker, J. (2020). Heilung durch Schreiben. Ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe. Huber Verlag

Rhode, B. (2010). Podium "Zukunft der Seelsorge: Vom Telefon zum Internet; Seelsorge in neuen Medien". Statements aus der Praxis der Chatberatung, in AUF DRAHT, Heft 74, Lindauer Verlag

Watzlawick, P. (2010). Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Wahn - Täuschung - Verstehen, München: Piper Verlag, 8. Auflage

Wurmser, L. (1998). Die Maske der Scham, Die Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten, Springer Verlag

(Dieser Artikel wurde aus der Ausgabe 1 von *Beratung Aktuell* 2022 übernommen)

Birgit Knatz

Diplom-Sozialarbeiterin, Supervisorin (DGSV),
zertifizierte Ausbilderin der deutschsprachigen
Gesellschaft für Online-Beratung (DGOB) und
Geschäftsführerin des Instituts für Online-Beratung

Alexanderstr. 25
44137 Dortmund

birgit.knatz@schreiben-tut-der-seele-gut.de

www.schreiben-tut-der-seele-gut.de



Rezensionen

Fuchs, Thomas:

***Das Gehirn - ein Beziehungsorgan –
eine phänomenologisch ökologische Konzeption***

6., erweiterte und aktualisierte Auflage

Kohlhammer Verlag, Stuttgart 2021 (ISBN 978-3170394643) 371 Seiten

Seit mehr als 30 Jahren arbeite ich mit Paaren. Dabei geht mein zentraler Blick zu dem, was sich zwischen beiden in dem Moment, wo sie vor mir sitzen, ereignet, in ihrer Zwischenleiblichkeit ereignet. Diese, die man nicht physikalisch messen, sondern nur spürend wahrnehmen kann, ist oft entscheidend für die Zufriedenheit eines Paares. Die soziale Wahrnehmung beschränkt sich in der Regel nicht auf eine Seite, sondern ist, wie etwa in der Mutter-Kind-Dyade, ein in Sekundenbruchteilen ablaufendes Wechselspiel von Ausdrücken und Eindrücken. So lässt sich beobachten, dass zwei Körper sich zu einem dynamischen Resonanzsystem zusammenschließen.

Hier geht es um das zentrale Anliegen des Autors, deutlich zu machen, dass das Gehirn sich dadurch auszeichnet, Impulse von außen und von innen miteinander zu verknüpfen, in Beziehung zu setzen, aber nicht von sich selbst heraus etwas zu generieren. So weist er die Vorstellung, Subjektivität sei auf Beschreibung der Eigenschaften und Strukturen neuronaler Prozesse zurückzuführen, zurück. Er macht deutlich, dass Subjektivität von Erlebnissen und das Charakteristikum der Intentionalität durch die Beschreibung physiologischer Ereignisse nicht hinreichend erklärbar ist. Für ihn besteht ein Kurzschluss in der Problematik des Verhältnisses von Gehirn und Geist, wenn die Ebene naturwissenschaftlicher, hier speziell neurobiologischer Konstrukte, an die Ebene intersubjektiver, lebensweltlicher Erfahrungen, aus der heraus sich die neurobiologische Spezialpraxis entwickelt hat, zurückgebunden bleibt. Eine Position der Beobachtung und Erkenntnis jenseits unserer lebensweltlichen Erfahrung, die doch immer mit der Beobachtung schon vorausgeht, ist nicht möglich. So sind Gefühle keineswegs bloß subjektive, sondern immer primär zwischenleibliche Phänomene. Die leiblich affektive Kommunikation ist die universelle Sprache, mit deren Grundausstattung wir bereits geboren werden und die sich im weiteren Verlauf zunehmend ausdifferenziert. So bildet die Verkörperung die Basis der Intersubjektivität insofern wir einander in unserem Umgang nicht abstrakte innere Zustände zuschreiben, sondern Ausdruck und Verhalten des anderen im Kontext der jeweiligen Situation unmittelbar als Ausdruck seiner Subjektivität und Affektivität erfahren.

Dabei handelt es sich um einen Lernprozess, der dem Erwerb motorischer Fertigkeiten ähnelt. Menschen gestalten und inszenieren später ihre Beziehungen entlang den Mustern, die sie ihren ersten Erfahrungen entnommen haben, ohne dass ihnen das in der Regel selbst bewusst ist. Kinder verinnerlichen jedoch nichts, wenn sie sich in der sozialen Umwelt entwickeln, sondern sie erlernen im Zusammensein und in der gemeinsamen Praxis mit anderen bestimmte soziale Verhaltensbereitschaften, die zum Teil ihres impliziten Beziehungsgedächtnisses werden. Jeder Umgang mit anderen hinterlässt durch synaptisches Lernen auch Spuren auf neuronaler Ebene, freilich nicht in Form von lokalisierbaren und fix gespeicherten Erinnerungen, Abbildungen oder Repräsentanzen der Interaktion bzw. der Bezugsperson, sondern in Form von Dispositionen des Wahrnehmens, Fühlens und Verhaltens. Diesen Bereitschaften liegen weit verteilte Muster von Netzwerkverbindung zugrunde, die sensorische, motorische und limbische emotionale Zentren einbeziehen.

Somit ist es nicht das Gehirn, das denkt, es ist nicht Schöpfer der erlebten Welt oder Konstrukteur des Subjektes. In dieser Konzeption ist das Gehirn vor allem ein Vermittlungsorgan für die Beziehung des Organismus zur Umwelt und zu seinen Beziehungen zu anderen Menschen. Die verkörperten Interaktionen verändern das Gehirn aufgrund seiner Plastizität fortlaufend und machen es zu einem biografisch, sozial und kulturell geprägten Organ. Es ist nicht das Gehirn für sich, sondern der lebendige Mensch, der fühlt, denkt und handelt.

Dieses phänomenologisch ökologische Konzept hat natürlich deutliche Konsequenzen für die psychologische Medizin, wenn Kranksein etwa als ein zirkuläres Geschehen verstanden wird. Aber auch für die psychosoziale Beratung kann es unser Verständnis für die Interaktions- und Kommunikationsprozesse, die sich vor unseren Augen abspielen, erweitern. So es reicht dann z.B. nicht aus, dem Einzelnen Gesprächsregeln, wie etwa „keine Du-Botschaften“ zu vermitteln. Viel entscheidender ist die Frage, wie zwei ihre Beziehung, ihre Zwischenleiblichkeit gestalten und welche Möglichkeiten sich etwa durch das Spiegelnde Resonanzgespräch eröffnen, um miteinander ganz anders als bisher in Beziehung zu treten.

Dr. Rudolf Sanders

***Dohm, Lea; Peter, Felix; van Bronswijk, Katharina (Hg.):
Climate Action - Psychologie der Klimakrise - Handlungshemmnisse und
Handlungsmöglichkeiten***

Psychosozial-Verlag, Gießen 2021 (ISBN 978-337931105) 413 Seiten

Laut einer Umfrage wünschen sich zwischen 82% und 94% der Befragten den Umwelt- und Klimaschutz als Voraussetzung für geplante Investitionsprogramme (Forsa 2020), 86 % der Deutschen sind zu deutlichen Einschränkung ihres Lebensstils bereit, um das Klima zu schützen (BUND 2020). Aber wie kommt es, dass trotz dieser expliziten Aussagen so wenig politische Konsequenzen folgen? Genau das ist das Kernthema dieses Sammelbandes, in dem die Autor*innen, alles Mitglieder der Psychologists / Psychotherapists for future (Psy4F), sich diesem Thema widmen und dazu namhafte Wissenschaftler*innen, Klimaaktivist*innen aus der bio-psycho-sozialen und ökologischen Community zu Beiträgen gewinnen konnten.

Einen wichtigen Schlüssel zur Bewusstmachung der Klimakrise fand ich in dem Beispiel von Lea Dohm, mit dem sie die Bewusstwerdung der Klimakrise für sich beschreibt. Für sie fühlte es sich an wie ihre Krebsdiagnose, die sie selbst vor einigen Jahren bekommen hat mit all den Konsequenzen, die damit für sie einhergingen, diese Erkrankung zu überleben. Das Überbringen der schlechten Botschaft fühlte sich genauso an wie der Moment, als ihr es erstmals klar wurde, wie ernst es um unseren Planeten und damit um die Zukunft von uns Menschen bestellt ist. Es fühlte sich für sie an, als ob die Welt plötzlich eine andere ist: Der Alltag war ein anderer, alles war von einem dunklen Schatten und Schrecken überlagert und in Frage gestellt. So erscheint ihr jetzt der normale Alltag mit empfundener Dankbarkeit wie ein luxuriöser Segen. Genau an dieser Stelle setzt die Kunst der Psychologie ein, nämlich Explizites und Implizites miteinander zu verbinden, Bewusstes und Unbewusstes zu synchronisieren, so wie es Maja Storch zusammen mit Gerhard Roth zuletzt in ihrem Buch zum schlechten Gewissen als Quälgeist oder als Ressource beschreiben (2021). Denn erst, wenn wir es schaffen, das Explizite, also das Wissen um die Katastrophe, die uns droht, wenn wir unseren Lebenswandel nicht radikal ändern, in der Lage sind, über Bilder, die unser Unbewusstes erreichen, - im Beispiel von Lea Dohm ihre Nachricht der

Krebserkrankung - miteinander zu synchronisieren, also Intellektualität und Emotionalität zu verbinden, lässt sich dieses Erkenntnis auch in Konsequenzen umsetzen.

Ein Beitrag beschäftigt sich mit den Argumentationsmustern, mit denen der Klimaschutz verzögert wird. Diese Klimaschutz-Ausreden akzeptieren zwar die Realität des menschengemachten Klimawandels, aber untergraben den aktuellen Handlungsbedarf. Dabei wird Verantwortung auf andere abgeschoben oder die Nachteile der Energiewende werden überbetont. Manche diese Ausreden versuchen, durch ineffektiven Aktionismus vom grundlegenden Wandel abzulenken, oder wecken gar Zweifel, ob die Klimakrise überhaupt noch abzuwenden sei.

Wie nun die Psychologie des sozial-ökologischen Handelns aussehen kann, wird in einer offenen virtuellen Vorlesung von 10 Einheiten vorgestellt. Dabei geht es um Konzepte und Modelle zu sozial-ökologischem Wandel, Mensch-Umwelt-Interaktionen, Einflussfaktoren auf individuelles und kollektives Umweltverhalten und Ideen des guten Lebens in sozial-ökologisch nachhaltigen Gesellschaften. Diese Vorlesungsreihe der Initiative Psychologie im Umweltschutz findet sich unter <https://ipu-ev.de/Bildungsmaterialien/online-vorlesung/>.

Unter dem Motto: Geht nicht? Gibt's nicht! finden sich Beispiele, wie etwa Energiewende in Bürgerhand oder Klimagerechtigkeit in Zeiten des Wandels der Wirtschaft aussehen kann. Hier findet sich auch der Beitrag von Prof. Dr. Remo Klinger, der als Rechtsanwalt Mitglied bei den Lawyers for Future ist. Ihm ist es gelungen, dass das Bundesverfassungsgericht den Rechtszugang in seinem historischen Klimaschutzbeschluss vom 24. März 2021 eröffnet hat, da Freiheitsrechte verletzt werden, wenn heute nicht genug für den Klimaschutz getan wird. Damit ist der Klimaschutz justiziabel, er kann vor Gericht eingeklagt werden. So ist die Einhaltung des Pariser Klimaschutzabkommens ein Verfassungsauftrag geworden.

Ich kann mich noch selbst gut daran erinnern, wie mich Global 2000 in den achtziger Jahren des letzten Jahrhunderts seinerzeit motiviert und umweltsensibel gemacht hat. Dabei handelt es sich um eine Umweltstudie, die 1977 von US-Präsident Jimmy Carter im Rahmen einer Botschaft an den Kongress in Auftrag gegeben wurde. Sie wurde im Jahre 1980 von der US-Regierung veröffentlicht und noch im selben Jahr von einer Gruppe von Mitarbeiter*innen des Verlages Zweitausendeins ins Deutsche übersetzt. Die erste deutsche Ausgabe umfasste 1438 Seiten. Ein Zusatzband mit rund 200 Seiten erschien 1981 unter dem Titel „Zeit zum Handeln“. Dem hier vorgelegten Sammelband wünsche ich im Sinne unserer aller Überlebens die gleiche Resonanz.

BUND (2020). <https://www.bund.net/service/presse/pressemitteilungen/detail/news/bund-umfrage-zu-natur-und-umweltschutz-grosse-mehrheit-der-deutschen-zu-deutlichen-aenderungen-des-eigenen-lebensstils-bereit-wahljahr-muss-weichen-fuer-verkehrs-agrar-und-ressourcenwende-stellen/> (23.12 2020)

Dr. Rudolf Sanders

Légé, Ulrike; Grolimund, Fabian:

Huch, die Angst ist da!

Wie sich Kinder und Eltern mit ihrem Angstmonster aussöhnen können

Hogrefe Verlag, Bern 2021, ISBN (978-3456861197) 160 Seiten

Die Angst ist ein Thema, das alle Eltern betrifft; sei es bezogen auf Sorgen um die eigenen Kinder, sei es, dass die Kinder selbst Angst haben. Vorweg sei schon einmal auf ein

Forschungsergebnis verwiesen, dass sich diejenigen Zweijährigen am wenigsten ängstlich verhielten, die von ihren Eltern nicht zu sehr behütet, sondern sanft, aber beharrlich ermuntert wurden, neue Erfahrung zu sammeln. Waren die Eltern hingegen ungeduldig oder kritisch, wurden die ängstlichen Kinder noch unsicherer. Allerdings wurde auch in Langzeitstudien deutlich, dass sich am Verhalten eines Säuglings bereits erkennen lässt, ob sich jemand als Erwachsener eher draufgängerisch verhält oder mit Ängsten reagieren wird. Angeborene Ängstlichkeit, so die Erkenntnis der Forscher, ist ein erstaunlich stabiles Persönlichkeitsmerkmal mit erheblichen Auswirkungen auf das gesamte Leben. So kann diese Botschaft eine Entlastung sein, denn unsere Kinder kommen nicht als unbeschriebenes Blatt zur Welt, wir haben nicht alles in der Hand und können sie nicht nach unserem Willen formen. Aber wir können sie annehmen mit dem, was sie mitbringen, und sie bestmöglich begleiten.

Dieses Buch ist ein Kinderbuch mit einem ausführlichen Elternteil. Die Kindertexte und die Übungen zur Angst klappen am besten, wenn sie gemeinsam mit dem Kind gelesen und besprochen werden. Dabei hilft ein aktives, reflektierendes Zuhören besonders gut, die Ideen und Reaktionen der Kinder gemeinsam zu klären und in Worte zu fassen. Damit Kinder sich überhaupt mit dem Thema befassen, werden sie durch ansprechende Bilder motiviert und durch Möglichkeiten des Ausfüllens von Sprechblasen, Eigenes ins Buch zu malen, daran beteiligt, sich mit dem Angst-Thema aktiv auseinanderzusetzen. Gut ist es auch, dass in den Bildern deutlich wird, dass nicht nur Kinder Angst haben, sondern auch ein Vater, z.B. vor Spinnen.

Um Risikosituationen zu bewältigen, gibt es konkrete Kopiervorlagen für einen *Übernachtungsplan*, einen *Wenn-Dann-Plan* oder einen *Kleine-Schritte-Plan*. Alle drei helfen, Selbstwirksamkeitserfahrungen im Umgang mit der Angst zu machen.

Ein Buch, das in jede Handbibliothek einer Familienberatungsstelle gehört, um als begleitendes Material zur therapeutischen Arbeit mit diesem Thema zur Verfügung zu stehen.

Dr. Rudolf Sanders

Backmann, Ute:

Sexualität in der konzentrativen Bewegungstherapie

Ernst Reinhardt Verlag, München 2021, ISBN (978-3497030590) 172 Seiten

Alle unsere Lebenserfahrungen, insbesondere unsere Beziehungserfahrungen, finden dank der Neuroplastizität unseres Gehirns ihren Niederschlag in unserem Körper, sie sind damit in dem Gedächtnis unseres Körpers ver Leiblicht. Hier setzt die *Konzentrativen Bewegungstherapie* KBT an. Das Anliegen des Buches ist es, zur Thematik der Sexualität im Kontext analytischer und phänomenologischer Körper- und Leibtherapie einen Überblick zu verschiedenen Entwicklungslinien sowie relevanten Inhalten und Forschungsarbeiten aufzuzeigen. Statt mit tradierten Ideen wie etwa der Triebtheorie Sigmund Freuds oder in Abgrenzung zu diesem Wilhelm Reich, der Sexualität als Triebimpuls zur Lebensgestaltung verstand, lädt dieses Buch die Leserin und den Leser ein, aus einer KBT orientierten Sichtweise auf Ratsuchende, auf Patientinnen und Patienten analytisch prozessorientiert zu blicken. Sexualität wird verstanden als menschliches Grundbedürfnis mit den Dimensionen von Lust, Erotik, Begehren, Fantasie und körperlicher Sinnlichkeit. Dabei weist die Autorin darauf hin, wie wichtig es ist, sich seiner selbst auch als Therapeutin und Therapeut bewusst zu sein, denn so, „wie ich bin, verkörpere ich meine eigene Geschichte“. Die Autorin vertritt damit die Idee der biographischen Subjektivität.

Die Veröffentlichung zeichnet sich insbesondere dadurch aus, dass die Themen immer wieder durch Übungen geerdet werden; etwa der, wie man im eigenen Stand Haltung finden kann, um etwas gegen erfahrene Beschämung zu setzen. Dieses wird am Beispiel eines jungen Mannes nahegebracht, den eine schwere Depression mit suizidalen Gedanken in die stationäre psychosomatische Behandlung geführt hatte. Bei ihm war das chromosomale Geschlecht sowie die äußeren Geschlechtsorgane uneindeutig ausgebildet.

Die langjährige Erfahrung der Autorin in psychosomatischen Kliniken und auf Stationen mit dem Schwerpunkt Traumafolgestörung und Persönlichkeitsstörungen macht deutlich, wie groß das Ausmaß sexuellen Gewalterlebens gesellschaftlich vorhanden ist und wie dramatisch die langjährigen Folgen für die Betroffenen sind. Gleichzeitig wird aufgezeigt, wie gerade die Arbeit mit dem Körper in einer haltenden therapeutischen Beziehung persönliche Entwicklungsmöglichkeiten eröffnen kann.

Dr. Rudolf Sanders

Grieser, Jürgen:

Elternarbeit in der Psychotherapie von Kindern und Jugendlichen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlag, Göttingen 2018, ISBN (978-3525406533) 70 Seiten

In der institutionellen Familienberatung stehen systemische Vorgehensweisen und daraus generierte Haltungen im Vordergrund. Dann besteht leicht die Gefahr, dass die Psychodynamik, das, was zwischen den beteiligten Personen geschieht, was man (noch) nicht in Worten ausdrücken kann, übersehen wird. Für all diejenigen, die vielleicht manchmal an ihre Grenzen in der Arbeit mit Eltern, deren Kindern und Jugendlichen in der Beratungsstelle vorgestellt werden, stoßen, könnte dieses kleine Büchlein eine hervorragende Weitung bedeuten.

In gut verständlicher Weise macht der Autor darauf aufmerksam, dass eine erfolgreiche Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ohne eine intensive Zusammenarbeit mit den Eltern eigentlich nicht möglich ist. Sie müssen mit ins Boot geholt werden. Dabei gilt es, bei dem Kind wie bei den Eltern unterbrochene oder blockierte Entwicklungsmöglichkeiten wieder freizulegen und weiterzuverfolgen. Eltern gilt es dafür zu gewinnen, dass eine möglichst schnelle Beseitigung von Symptomen nicht gelingt, wenn die Erforschung der zugrundeliegenden Schwierigkeiten, die in der Regel in der Familiendynamik liegen, nicht in den Blick kommen. Rein psychoedukativ werden Eltern in die fremde Gefühlswelt eines Kindes eingeführt. Die Triangulierungs-, Symbolisierungs- und Mentalisierungsfähigkeit der Eltern werden gefördert. Eigene Traumatisierungen der Eltern und solche durch Schwangerschaft, Geburt oder Elternschaft werden gewürdigt und bearbeitet. Vor allem die neurotische Verstrickung mit dem Kind und unbewusste Rollenzuschreibungen und Übertragungen auf das Kind gilt es aufzudecken mit dem Ziel, das Kind aus der Fixierung der Rolle zu entlassen. Last but not least wird auch simples erzieherisches Wissen vermittelt.

Da die Eltern in der Regel noch gar nicht genau wissen, was auf sie zukommt und sie davon ausgehen, dass das Problem im Kind steckt und bei diesem sich etwas ändern muss, bedarf es einer sehr präsenten und verständnisvollen Haltung der Therapeutin, indem sie mit Empathie eine haltende Beziehung und die Sicherheit des Rahmens zur Verfügung stellt. Diese Bindungserfahrung stellt für viele vielleicht eine ungewohnte Erfahrung dar. So erleben Eltern eine Haltung, die auch für den Umgang mit ihrem Kind wünschenswert wäre und an der sie sich implizit orientieren. Daran wird deutlich, dass die Psychotherapie und Beratung von Kindern und Jugendlichen oft unterschätzte Herausforderungen sind. Es

spricht nämlich vieles dafür, dass im Vergleich zu Erwachsenentherapien häufige Behandlungsabbrüche zu einem guten Teil auf Schwierigkeiten zurückzuführen sind, die Therapeuten und Therapeutinnen im Umgang mit den Eltern haben.

Vielleicht weckt dieses kleine Bändchen in der Reihe *Psychodynamik Kompakt* des Verlages Lust auf mehr. Als jemand, der viele Jahre mit Familien arbeitet, würde ich mir dies im Sinne der betroffenen Kinder, insbesondere aber auch für ihre Eltern wünschen. Ferner bin ich mir sicher, dass die Freude am Gelingen einer Familie für Kolleg*innen ganz im Sinne einer Selbstwert erhöhenden Erfahrung dazu motiviert, sich diesem Feld mit viel Engagement zu widmen.

Dr. Rudolf Sanders

Herbst, Lena-Marie:

Genausou, nur anders

Ein Kinderfachbuch über Vielfalt

Mabuse Verlag, Frankfurt am Main 2021, ISBN (978-3863215422) 28 Seiten

Respekt und die Freude an der Vielfalt, diese als Bereicherung zu erleben und zu bewerten, werden sehr früh geprint. So lernt der kleine Hase, dass jeder einmalig und ein bisschen anders ist als man selbst, so wie unsere Gesellschaft. Vielfältigkeit ist super! Denn unterschiedliche Eigenschaften, Fähigkeiten, Sicht- und Lebensweisen lassen voneinander profitieren. Sie unterstützen dabei, eine eigene Identität zu entwickeln und sich über das Anderssein des Anderen zu freuen. Denn immer dann, wenn sich jemand seiner selbst, seiner Fähigkeiten bewusst ist und sich darüber freut, kann er sich auch über das Anderssein des Anderen freuen und dieses als Bereicherung erleben. Denn manchmal brauchen wir jemanden, der nicht so ist wie wir selbst. Denn genau das Anderssein kann dann gemeinsam ganz neue Wege zeigen, bisher noch Unbekanntes ermöglichen, so die Weisheit der Häsin zu ihrem Jungen.

Ein Fachteil für die Erwachsenen zeigt, wie leicht es möglich ist, mit Kindern über die Vielfalt von uns Menschen ins Gespräch zu kommen. Ein Mitmach-Teil für Kinder zum Ausmalen und Beschreiben dessen, was man gerne an sich mag, unterstützt dieses Anliegen.

Dr. Rudolf Sanders

Kempfen, Regina; Schumacher, Svenja; Engel, Anna Maria; Hollands, Lisa:

Interkulturelle Trainings planen und durchführen

Grundlagen und Methoden

Hogrefe Verlag, Göttingen 2020, ISBN (978-3801730291) 276 Seiten

Als ich das Buch zum ersten Mal zur Hand nahm, habe ich mich gleich festgelesen. Ich war so fasziniert, dass ich spontan dachte, wann mache ich das erste Training.

Worum geht es? Unsere Menschheitsgeschichte ist davon gekennzeichnet, dass immer Menschen aus anderen Kulturen uns bereichern haben. Damit dies wirklich in multikulturellen Teams zum Erfolg werden kann, spielt die interkulturelle Kompetenz der Teammitglieder und insbesondere der Führungskraft für den Erfolg der gesamten Gruppe eine zentrale Rolle. Denn unter den richtigen Bedingungen zeigen solche Teams bessere Problemlöse-

fähigkeiten in kreativer, innovativer Hinsicht und sie sind anpassungsfähiger als monokulturelle Teams. Um dieses Ziel zu erreichen, geht es zunächst einmal darum, zu vermitteln, was aus psychologischer Sicht unter dem Konzept Kultur verstanden wird. Ein kulturfunktionalistischer Blick kann in interkulturellen Trainings hilfreich sein, um zu einem vertieften Verständnis kultureller Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu kommen, da aus diesem Verständnis heraus die Funktionalität und die Entstehung kultureller Merkmale mitgedacht wird. So zeichnet sich Kultur etwa dadurch aus, dass es etwas Geteiltes ist (z.B. Traditionen, Regeln, Normen, Werte) zwischen einer Gruppe von Menschen. Sie wird von Generation zu Generation weitergegeben und sie existiert auf unterschiedlichen Ebenen. Sie wird sichtbar in kulturellen Artefakten wie z.B. in der Kunst, der Literatur oder Architektur, in politischen Strukturen, der Kleidung, im Essen, den Traditionen und Ritualen. Weiterhin wird sie in nicht direkt sichtbaren Elementen wie z.B. in Werten und Überzeugungen und in unsichtbaren unbewussten Elementen wie Grundannahmen deutlich.

Dieses Manual zeichnet sich dadurch aus, dass der Fokus auf die psychologischen Aspekte der Interkulturalität gelegt wird, mit wissenschaftlichem Anspruch bei klarer Praxisorientierung. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der strukturellen Einbettung der einzelnen Methoden. Dazu ist die Auflistung der Methoden nicht nur konsequent anhand des Trainingsprozesses strukturiert, sondern darüber hinaus auch mit möglichen Lernzielen versehen, die sich aus den Facetten interkultureller Kompetenz ergeben. Ganz wichtig ist auch der Hinweis auf erfolgskritische Momente, denn es kommt immer auf die Passung der Methoden zur jeweiligen Zielgruppe, zum individuellen Trainingsauftrag und zum entsprechenden Trainingssetting an. Das Buch ist eine kompakte Einstiegslektüre, eine praxisnahe Anleitung und ein umfassendes Methodenfundgrubenwerk mit anregender Inspiration.

Da ich in meiner paartherapeutischen Arbeit, der Partnerschule, in meinen Gruppen oft Menschen aus unterschiedlichsten Nationen und Kulturhintergründen habe, war mir dieses Buch auch vor diesem Hintergrund ein großer Zugewinn.

Dr. Rudolf Sanders

***Young, Karen; Dovidonyte, Norville:
Hey, du bist großartig!***

Ein Buch über Angst, Mut und deine besonderen Fähigkeiten

Carl Auer Verlag, Heidelberg 2020, ISBN (978-3849703295) 38 Seiten

Was nützen die besten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Forschungen, wenn sie nicht bei den Menschen ankommen, die sie brauchen? Dass solche Transformationen selbst für Kinder möglich sind, beweist dieses Buch. Richtig, jeder Mensch ist einmalig und großartig. Darauf weist auch Gerald Hüther (2018) in seinem Buch über die Würde hin. Ein Schlüssel, diese Fähigkeiten zum Leuchten zu bringen, bietet die Kunst der Selbstregulation, der Selbststeuerung. Diese Kunst zu erlernen, kann nicht früh genug beginnen, also auch bei Kindern. In diesem Sinne ist das vorliegende Buch ein wirklicher Treffer. Neurobiologische Erkenntnisse zur Funktionsweise des Gehirns werden verbunden mit Übungen zur Achtsamkeit, um etwa den präfrontalen Cortex, der uns bei der Steuerung unserer Impulse hilft, durch kleine Atemübungen zu stärken. Das Ganze wäre natürlich als theoretischer Vortrag für Kinder total langweilig, wäre es nicht eingepackt in wunderbare Illustrationen zu den Themen, mit denen sich Kinder alltäglich herausgefordert fühlen. Wie ist es mit der Angst, wenn sie plötzlich kommt, wenn mulmige Gefühle auftauchen, um zu überprüfen, ob mit allem in Ordnung ist, um zu zeigen, dass etwas vielleicht nicht stimmt. Denn ein

Gehirn kann einen Alarmknopf drücken. Das kann allerdings auch versehentlich passieren und mit einem Trick, dem tiefen Ein- und Ausatmen und bis Drei zählen, den Atem anhalten, erkennt das Gehirn viel besser, ob es richtig war, den Knopf zu drücken. Die Ansage: *Hey, Du bist großartig*, ist nicht einfach ein Wohlfühllabel aus der Konsumwelt! Es wird ausgefaltet in den Bereichen, sich gegen die Angst zu stellen und Mut zu entwickeln, die eigene Kreativität zu entdecken, in der Fähigkeit, richtige gute Entscheidungen treffen zu können, und vor allen Dingen in der wachsenden Kompetenz, die Welt für jeden in seiner eigenen Nähe ein bisschen besser zu machen. Dass das Ganze nicht nur im Kopf passiert, sondern immer den ganzen Leib einbezieht, zeigt sich in Übungen, wie man etwa eine Minute lang eine ganz starke kraftvolle Haltung einnimmt. Das kann dazu führen, dass man sich danach auch stärker und mutiger fühlt.

Hüther, G. (2018): *Würde - Was uns stark macht als Einzelne und als Gesellschaft*. München, Knaus Verlag.

Dr. Rudolf Sanders

***Slegers, Yoeri:
Das Krokodil sucht eine neue Heimat***

Carl Auer Verlag, Heidelberg 2021, ISBN (978-3968430157) 30 Seiten

Die Geschichte eines Krokodils, das auf dem Weg nach etwas Neuem ist. In dem Alten, wo es glücklich war, kann es nicht mehr leben. Es wurde schlimm und immer schlimmer. So musste es sein Zuhause verlassen, tschüss von einem sicheren Haus - das auch nicht mehr länger sicher war - und einem sonnigen Land, in dem es auch nicht immer sonnig war. So lesen wir eine Fluchtgeschichte, wo überall das Krokodil nicht willkommen ist, wo keiner ein Krokodil als Nachbarn haben will. Und irgendwann kann es auch nicht mehr, es ist einfach nur noch müde und friert und legt sich für einen Moment hin. Plötzlich kommen Mäuse (!) und bieten Tee und Käse an. Das Krokodil probiert, schaut sich um, verändert sich und fühlt sich von Tag zu Tag wohler und zu Hause. Ein Krokodil zwischen Mäusen, nur eins vermisst es, seine Familie.

Wunderschöne Bilder bringen eine schreckliche Realität nah, die in unserer Überfluss- und Wohlstandsgesellschaft leicht verdrängt wird. Vielleicht sind es ja gerade die Kinder, die unbefangen im Kindergarten auf den Anderen, der vielleicht noch nicht ihre Sprache spricht, der anders aussieht, aber der mitspielen kann, mitlachen und mitweinen kann, zugehen.

Dr. Rudolf Sanders

***Winter, Romy:
Krisenfest***

Das Resilienz Buch für Familien

Was Eltern und Kinder fürs Leben stark macht

Kösel Verlag, München 2021, ISBN (978-3466311637) 320 Seiten

So ist es doch? Alle Eltern wollen die besten Eltern sein und deshalb ihren Kindern alle Möglichkeiten zur Verfügung stellen, damit sie glücklich und zufrieden werden. Kaum ist das erste Kind geboren, merken sie, dass so ein Wille und Wunsch allein nicht ausreichen. Plötzlich gehört einem das Leben nicht mehr allein, der Schlaf fehlt, die eigenen Bedürfnisse

müssen hintenanstehen und manchmal gibt es auch noch kluge Tipps von Großeltern oder Freund*innen und Bekannten, die überhaupt nicht passen und nur noch nerven.

Genau an dieser Stelle setzt das Buch an. Die entscheidende handlungsleitende Frage stellt Romy Winter sinnigerweise ganz zum Schluss: „Wie wollen wir eigentlich leben? Wollen wir uns dem Terror durch Smartphone, den hohen Ansprüchen an uns selbst oder dem Multitasking eigentlich wirklich unterwerfen? Viele spüren, dass sie das nicht wollen und wissen noch nicht, wie es geht.

Die innere Weisheit aufgreifend macht die Autorin Mut, ihr zu folgen und im eigenen Leben immer mehr umzusetzen. Der rote Faden sind die Resilienzfaktoren, die die uns stark machen, die Herausforderungen des Lebens auch wirklich zu bewältigen. Diese werden immer im Wechsel zwischen den Faktoren für *Große* und für *Kleine* vorgestellt. Als Beispiel soll der Aspekt der *Verantwortung* aufgezeigt werden. Dieser heißt für uns *Große*, ich kann meine eigenen Anteile und Möglichkeiten erkennen und anstatt über die eigene Schuld zu reden („Ich mache auch alles falsch, ich bin einfach eine schlechte Mutter“), gilt es, die Verantwortung für sein Denken, Reden und Handeln zu übernehmen. Ganz nebenbei, so etwas zeichnet auch einen erwachsenen, gereiften Menschen aus! Damit die *Kleinen* Verantwortung lernen, müssen sie Grenzen erfahren, das „Nein in der Liebe“. Denn erst an einer Grenze spüre ich mich selbst und den Anderen. Dann geschieht Entwicklung und Reifung, wenn ich mich als Kleiner am klaren und standhaften Gegenüber, dem Großen, auf- und an seinem Vorbild ausrichten kann. Aber nicht nur das, dieser begleitet den Kleinen, indem er immer mehr Verantwortung abgibt und sich darüber freut, was dem Kleinen gelingt.

Im zweiten Teil des Buches werden diese dann übersetzt auf Familienz®, auf das, was das familiäre Miteinander stark macht, wie z.B. die Fähigkeit, Gefühle auszudrücken und diese auch bei einem anderen lesen zu lernen. Und wie geht das? Am besten, indem man Grimassen mit dem Gesicht macht und die anderen raten lässt.

Immer wieder finden wir Angaben zu neurobiologischen Erkenntnissen oder Ergebnisse der empirischen Forschung. Intuitiv weiß jeder, dass es besser ist, wenn eine Ehe, eine Partnerschaft gelingt. So bringt es Virginia Satir auf den Punkt, wenn sie betont, dass die Eheleute die Architekten der Familie sind. Und in einem aktuellen Forschungsergebnis findet das dann so seinen Niederschlag: „Im Durchschnitt ist die Lebenszufriedenheit von Trennungseltern deutlich niedriger, als die von Eltern, die mit einem anderen Elternteil im selben Haushalt leben. Das trifft nicht nur auf Trennungsmütter zu, die oft hohen finanziellen und psychosozialen Belastungen ausgesetzt sind, sondern auch auf Trennungsväter.“ (Huß et al. 2018)

Als Paartherapeut, der seit über 30 Jahren mit Partner*innen arbeitet, bin ich mir sicher, dass junge Paare, wenn sie zu Beginn ihrer Familiengründung sich dieses Buch einverleiben - das heißt, es nicht nur lesen, sondern die empfohlenen Übungen zwischendurch auch wirklich machen - eine große Chance haben, nicht nur eine glückliche Familie sondern auch ein glückliches Paar zu werden.

Huss, B., Pollmann-Schult, M. (2018): Lebenszufriedenheit von getrenntlebenden Müttern und Vätern, in: Geisler E., Köppen, K., Kreyenfeld, M. Trappe, H. Pollmann-Schult, M. (Hg.), *Familien nach Trennung und Scheidung in Deutschland*. Berlin, Magdeburg: Hertie School of Governance/ Otto-von-Guericke University Library, 33-35.

Dr. Rudolf Sanders

Isaacs, William:
Dialog als Kunst gemeinsam zu denken -
Die neue Kommunikationskultur in Organisationen

EHP-Verlag Andreas Kohlhage, Bergisch Gladbach 2011, ISBN (978-3897970113) 400 S.

Durch Zufall bin ich auf dieses Buch gestoßen. Für die Gestaltung einer Paartherapie und für all diejenigen von uns, die im beraterischen Setting auch Gruppen leiten, finde ich dieses Buch mehr als hilfreich. Es macht deutlich, was notwendig ist, damit aus einzelnen Positionen mehr wird. Isaacs geht davon aus, dass wir in alltäglichen Gesprächen nicht in der Lage sind, einander richtig zuzuhören. Für ihn ist der Dialog die Möglichkeit, von der Verteidigung eigener Sichtweisen wegzukommen, hin zu einem gemeinsamen Verständnis. Die hier vorgestellten Praktiken des Dialogs vermitteln ein Gefühl der Ganzheit, zusammengekommen verleihen sie einem Gespräch Ausgeglichenheit, Elastizität, Stärke und Lebendigkeit. Wenn nur eine von diesen Haltungen fehlt, ist ein Gespräch weniger ganz, weniger effektiv, irgendwie wirkt es wie tot. Alle Prinzipien wirken zusammen, unterstreichen die Prinzipien der Partizipation, Kohärenz, Bewusstheit und Entfaltung.

Paare, die in die Beratung kommen, wünschen sich Unterstützung dabei, wieder miteinander ins Gespräch zu kommen. Wenn wir als Therapeut*innen mehr auf das achten, was sich vor unseren Augen abspielt als auf das, was wir hören, erleben wir nicht selten, dass die Beteiligten zur Polarisierung neigen, sich an eigenen Positionen festhalten und wichtige Informationen zur Lösung der Probleme zurückhalten. So allerdings kann das Miteinander eines Paares sich nicht verändern. Die Partner bemühen sich zwar ihr Wissen oder ihre Meinung in Worte, das heißt in *explizites Wissen* zu fassen. Aber ihr implizites Wissen lässt sich eben nicht so einfach in explizites Wissen verwandeln. Denn implizites Wissen ist etwas völlig anderes und zeichnet sich eben zunächst dadurch aus, dass es keine Worte dafür gibt. Wie also einen Boden dafür bereiten, dass das *implizite Wissen* sich entfalten kann und so das Miteinander verändern? Oder ganz konkret: implizit suchen Paare eine Beratung auf, weil sie zusammenbleiben wollen, explizit beschreiben sie etwas, was sie an der Oberfläche erleben, wie sie verhindern, sich wirklich zu begegnen, zu synchronisieren. So bedeutet Dialog die Möglichkeit, von der Verteidigung eigener Sichtweisen wegzukommen, hin zu einem gemeinsamen Verständnis.

Ausführlich werden Beispiele für die verschiedenen Entwicklungen hin zu einer Dialogkultur beschrieben. Diese stammen ausschließlich aus der Arbeitswelt oder aus der Politik: Es geht um Auseinandersetzungen zwischen Gewerkschaftsvertretern und Arbeitgebern oder um Friedensbemühungen zwischen Israelis und Palästinensern. Vielleicht ist das die Ursache, dass mir dieses Buch noch nicht zuvor in die Hände gefallen ist. Im Folgenden meine Adaption für die Arbeit mit Paaren anhand der vier Kriterien, die einen *Dialog als Kunst gemeinsam zu Denken* auszeichnen.

- *Zuhören* als das Auf-sich-wirken-Lassen des Gehörten, aus einem inneren Schweigen heraus. Wenn ich wirklich zuhöre, kann ich teilhaben an etwas Größerem, ich kann teilhaben am Wesen meiner Gesprächspartnerin, und wir können in einen gemeinsamen, erfrischenden Fluss des Austausches eintreten. Dieser entsteht im Moment und wird nicht aus der Erinnerung erzeugt. Das ist Teilhaben am Sein an sich.
- *Respektieren* als das Verzicht auf jede Form von Abwehr, Schuldzuweisung, Abwertung oder Kritik gegenüber dem Anderen; der Andere darf so sein, wie er ist. Als Menschen teilen wir alle die gleichen Erfahrungen. Was jemand beschreibt, ist auch Teil von mir, wenn ich an dieser Ganzheit teilnehme und teilhabe. Dann muss

ich Andere nicht ausgrenzen und auch ich selbst kann meine abgespaltenen Teile annehmen. Alles ist eins, nichts ist draußen, alles gehört dazu. Das ist Respekt, mir und dem Anderen gegenüber.

- *Suspendieren* als Erkennen und Beobachten eigener Gedanken, Emotionen und Meinungen, ohne in eine Fixierung zu verfallen; die eigene Meinung weder zu unterdrücken noch stur dafür zu plädieren, sondern sie auf eine Weise vorzutragen, die es einem selbst und Anderen ermöglicht, sie wahrzunehmen und zu begreifen. Suspendieren heißt, auftauchende Gedanken und Gefühle zur Kenntnis zu nehmen und zu beobachten, ohne zwangsläufig danach handeln zu müssen.
- *Artikulieren* als das Finden der eigenen, authentischen Sprache und als Aussprechen der eigenen Wahrheit. Unsere eigene Wahrheit entfaltet sich im Dialog, aus einem Raum der Leere. Das Implizite entfaltet sich in die explizite, sichtbare Welt, um sich dann wieder in die Unsichtbarkeit einzufalten.

Dr. Rudolf Sanders

***Link, Heidrun:
Gehirn an - Stress aus
Fitness für Kopf, Körper und Persönlichkeit***

Mit Downloadmaterial

Klett-Cotta Verlag, Stuttgart 2020, ISBN (978-3608983586) 187 Seiten

Was nutzt alle Wissenschaft über die Funktionsweise des Gehirns, über den Zusammenhang zwischen Bewegung und körperlicher und seelischer Gesundheit, wenn dieses Wissen nicht in einfacher Sprache, mit vielen Bildern, Übungen, Tipps und Tricks sowie Anregungen zum Reflektieren, Aufschreiben, Ausschneiden und Ausmalen dem Nicht-Neurowissenschaftler nahegebracht wird? Genau das ist das Ziel dieses kleinen Büchleins. Voraussetzung dafür ist, außer natürlich, dass man es sich kauft, der *Wille*, Stress abzubauen und in eine innere Balance, Konzentration und Gesundheit zu kommen. Wenn man sich dazu entschieden hat, dann wird dieses Büchlein zu einem guten Begleiter. So ist z.B. Stress völlig individuell, aber man kann ihn erst abbauen, wenn man ihm selbst auf die Schliche kommt; so etwa der Spur, wie man sich ablenkt, wenn das Gehirn im „Alltagsstress“ ist. So ergab eine Studie, dass wir im Durchschnitt 45 % (!) unserer Arbeitszeit am Arbeitsplatz geistig abschweifen, bzw. uns mit anderen Dingen als der eigentlichen Aufgabe beschäftigen. Durchschnittlich werden wir pro Stunde 11-mal von unserer Arbeit abgelenkt. Jede Minute, in der unsere Aufmerksamkeit unterbrochen wird, bedeutet fünf bis acht Minuten Zeitverlust. So lange benötigen wir, bis wir wieder konzentriert die Tätigkeit ausführen, bei der wir unterbrochen wurden. Dadurch steigt zugleich unser Stressspiegel, sodass die Aufmerksamkeit weiter sinkt, was wiederum 30% unsere Arbeitszeit kostet und unsere Fehlerquote um 20% erhöht.

Es gilt also Ablenkung zu vermeiden und wertvolle Aufmerksamkeit zu bündeln. Warum ist das so wichtig? Nun geht es weiter mit der Erklärung, was im Körper passiert, wenn Gehirn und Leib unter Stress stehen. Wichtige Kontrollinstanzen wie der Hypothalamus oder die Hypophyse werden in diesem Zusammenhang verständlich dargestellt. Auf die schwierige Frage, was zu tun ist, gibt es eine ganz einfache Antwort, nämlich erstens Bewegung und zweitens Schlaf.

In dem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude bei dem Buch, das mit Humor und Leichtigkeit geschrieben ist und dem Leser und natürlich der Leserin Basiswissen über das menschliche Gehirn vermittelt und erklärt, wie Kopf und Körper zusammenarbeiten.

Dr. Rudolf Sanders

Kampschroer, Anna:

1) Erik schafft es!

2) Emma schafft es!

Ernst Reinhardt Verlag München, 2020, ISBN (978-3497029860 bzw. -877) 103 Seiten

Die sexualisierte Gewalt, die Kinder erfahren müssen, hat es in den letzten Jahren endlich an das Licht der Öffentlichkeit geschafft. Das Hellfeld ist erschreckend und das Dunkelfeld lässt Schlimmes ahnen. Aber wie ist es möglich, dass Jungen und Mädchen gerade im nahen Umfeld in der eigenen Familie, im Sportverein, in der Kirchengemeinde diese Gewalt erleiden müssen?

Die Geschichte von Erik und von Emma, jeweils in zwei unterschiedlichen Büchern, beschreibt, wie Kinder in Not gerade für Täter*innen zu bevorzugten Opfern werden. Erik hat aufgrund eines Unfalls seinen Vater verloren und im Trainer des Fußballvereins jemanden gefunden, der sich um ihn „liebevoll“ kümmert. Die Mutter ist dankbar, dass er eine zugewandte und interessierte männliche Person an seiner Seite hat. Dieser Trainer verfolgt aber vor allen Dingen seine eigenen Interessen. So will er nach dem Training zusammen mit Eric duschen und natürlich will er ihn einseifen und sich von ihm auch einseifen lassen. Emma trifft auf den komischen Vater Olaf ihrer besten Freundin Lilly. Die Eltern von Emma wiederum sind befreundet mit den Eltern von Lilly. Der Ehe der Eltern von Lilly droht die Trennung. Mit seinen sexuellen Bedürfnissen wendet sich Olaf an seine Tochter und ebenso küsst und begreift er auch Emma.

Sehr deutlich wird, wie die beiden Kinder, also sowohl Erik als auch Emma, nicht in der Lage sind, sich dagegen zu wehren. Erik will seine Mutter nicht enttäuschen, weil er weiß, wie froh sie ist, dass er in Josop einen Trainer hat, der in den Augen der Mutter väterlicher Ersatz ist, weil er es gut mit ihm meint. Emma steht im Loyalitätskonflikt, weil sie weiß, wie gut befreundet ihre Eltern mit den Eltern von Lilly sind. Außerdem ist für beide das Thema höchst peinlich, sie spüren, dass da was absolut nicht richtig ist, sind wie gelähmt, finden beide keine Form und Ausdruck, ihren Eltern oder Lehrer*innen, die die Veränderung der Kinder mitbekommen, davon mitzuteilen. Aber ihr Körper findet eine Sprache über Verstummen im Unterricht, in Tagträumen, durch Dissoziationen oder in Bauchschmerzen. Weder Eltern noch Lehrer*innen sind in der Lage, eine solche Atmosphäre herzustellen, dass die Kinder sich ihnen öffnen können. Erst ein totaler Zusammenbruch bei Erik, der einen Klinikaufenthalt nötig macht, und ein Präventionsangebot im Rahmen des Unterrichtes durch zwei Berater*innen eröffnet Emma und ihrer Freundin Lilly einen Weg, von ihrer Not zu erzählen.

Erschüttert hat mich bei der Lektüre, wie wenig feinfühlig verantwortliche Erwachsene Kindern gegenüber begegnen. Das trifft nicht nur auf diesen Bereich zu, sondern es macht deutlich, dass es in der Familienberatung ein wichtiges Trainingsfeld ist, Eltern Feinfühligkeit durch entsprechende Programme wie etwa SAFE® zu vermitteln. Abgerundet werden die beiden Bücher durch Online-Informationen für Eltern und Fachpersonal.

Dr. Rudolf Sanders

Mehr Infos zu SAFE® <https://www.khbrisch.de/safe/inhalte-von-safer.html>

Prünke, Thomas:
Die Krisenbewältigungskiste

54 Karten, die Mut machen

Mit ausführlichem Begleitbuch

Klett-Cotta Verlag Stuttgart, 2021, ISBN (978-3608984248) 72 Seiten

Menschen in Krisenzeiten zu begleiten, gehört zum Kerngeschäft der Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung. Dass in jeder Krise auch eine Chance steckt, gehört zum Allgemeinwissen von Berater*innen. Aber wie können wir es uns und vor allen Dingen den Ratsuchenden leicht machen, die Chance auch beim Schopf zu packen? Dazu bieten diese Karten einen wunderbaren Einstieg. Geordnet in 7 Themenfeldern: Sinn erforschen, Gefühle sortieren, Gedanken ordnen, Hindernisse überwinden, Selbstwert pflegen, Bewältigen und lernen, Ziele setzen, bieten sie dank der Illustrationen einen guten Einstieg, einer Krise das Positive abzugewinnen. So der Mensch, der einen stinkenden Fisch an der Flosse hält, und man dazu den Spruch liest: *Der Fisch stinkt vom Kopf. Man sollte seinen Gedanken nicht immer trauen, wenn es einem schlecht geht.* So hilft die Reflektion dieser Karte, die Gedanken zu ordnen und sich zu fragen: Welche Gedanken ziehen mich herunter und behindern die konstruktive Seite in mir, die nach Lösungen sucht, welche Gedanken unterstützen mich bei der Bewältigung der Situation? Gibt es ein Motto oder ein Sprichwort, das mir gefällt, an dem ich mich orientieren kann?

So kann man den Humor durch die Illustration auf der Vorderseite nutzen, um aus der Problemtrance auszusteigen oder um mit Mark Twain zu sprechen: *Ich habe schon unzählige Katastrophen erlebt, die wenigsten davon sind eingetreten.*

Dr. Rudolf Sanders

Welter-Enderlin, Rosemarie:
Einführung in die systemische Paartherapie

Carl-Auer Verlag Heidelberg, 2007, ISBN (978-3896704726) 125 Seiten

Für mich gehört dieses kleine Bändchen zu den Perlen paartherapeutischer Fachliteratur. Es bietet die Quintessenz einer langen paartherapeutischen beruflichen Identität. Ich merke das an den vielen Unterstreichungen und Ausrufezeichen, mit denen ich beim Durcharbeiten dieses Textes meine Zustimmung ausdrücke. Einfach herrlich, wie die Autorin manche therapeutische "Glaubenssätze" in Frage stellt. So etwa die Forderung, als Grundlage von einem Paar einen klaren Arbeitsauftrag zu bekommen, der dann in einen Arbeitsvertrag mündet. Denn dabei handelt es sich um eine schöne, aber - da einseitig auf Vernunft bezogene - unverhältnismäßige Forderung. Denn Menschen in Krisen sind durch Fragen nach ihrem therapeutischen Auftrag wie auch nach dem Konzept eines Arbeitsvertrages oft verwirrt, weil sie nicht wie Kunden im Lebensmittelgeschäft bereits wissen, was sie kochen wollen und welche Produkte sie dafür brauchen. Außerdem weist die Autorin kritisch darauf hin, dass diejenige, die als Therapeutin auf der Formulierung eines Auftrages besteht und nicht bereit ist, für die oft mühsame Suche nach spezifischen Anliegen Zeit und einen sicheren emotionalen Rahmen anzubieten, am ganz gewöhnlichen Chaos moderner Liebe leicht scheitern kann.

Stattdessen gilt es, den therapeutischen Prozess in der Begegnung mit Menschen, die in instabilen Lebensphasen zu uns kommen, zu rahmen. Dabei geht es um eine Struktur des Fall-Verstehens in der Begegnung. Dazu ist es notwendig, dass die Beraterin als rahmendes

System Verantwortung für die Vermittlung von Konstanz und Vorhersehbarkeit und für die Schaffung einer emotionalen sicheren Basis übernimmt. Erst dann ist es überhaupt möglich, zur Klärung von Anliegen und Aufträgen der Klient*innen zu kommen.

Auch wenn die Autorin weiß, dass "systemisch" zu einem Modewort geworden ist, passt es dennoch gut für die Beschreibung der Paartherapie, weil es sich klar abgrenzt von tiefenpsychologischen Ideen, die aus einem linearen Modell als eine Ursache - Wirkung - Denken abgeleitet werden und in denen die Suche nach Pathologie im Vordergrund steht.

Da aber Beziehungen als das Thema von Paarberatung gelten, in denen das Tun des Einen das Tun des Anderen voraussetzt und bedingt, nützen Übertragungen aus der individuellen Psychopathologie auf eine Paarbeziehung wenig. So sind Krisen ein Ausdruck von individueller Anlage und von biologisch bedingten Lebensthemen, die den "Ton angeben" dafür, wie jeder der beiden auf die Krise reagiert. Als im Körper verankerte Sehnsüchte und Ängste geben sie auch Aufschluss über sexuelle Vorlieben oder Vermeidungen.

Dr. Rudolf Sanders

Ausschüsse des Vorstandes:

Weiterbildungsausschuss:

Dr. Stefan Schumacher (Vorsitz),
Sabine Grimm,
Ulrike Heckel,
Christine Koch-Brinkmann,
Annemarie Potthoff,
Dieter Saile,
Dr. Anja Tiedtke,
Cornelia Weller

Redaktionsausschuss:

Dr. Rudolf Sanders (Vorsitz),
Sabine Grimm,
Annemarie Potthoff,
Laura Weiß

Ausschuss für die Jahrestagung 2023:

Sabine Grimm,
Nicole Rosentreter

Ausschuss für die Jahrestagung 2024:

Ulrike Heckel,
Cornelia Weller

Ausschuss für die Jahrestagung 2025:

Dr. Rudolf Sander,
Stefan Schumacher

Rechnungsprüfer*in:

Berend Groeneveld,
Cornelia Hauffa

Herausgeber: Deutsche Arbeitsgemeinschaft
für Jugend- und Eheberatung e.V.
Neumarkter Str. 84 c, 81673 München

Verantwortlich i. S. d. P.: Dr. Rudolf Sanders

Redaktion: Sabine Grimm: grimm@dajeb.de
Annemarie Potthoff: potthoff@dajeb.de
Dr. Rudolf Sanders: sanders@dajeb.de
Laura Weiß: weissdajeb@gmail.com

Diese Veröffentlichung erscheint mit Unterstützung und Förderung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Sie ist einschließlich aller ihrer Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb des Urhebergesetzes ist ohne Zustimmung der DAJEB unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend