

Deutsche Arbeitsgemeinschaft  
für Jugend- und Eheberatung e.V.

## **Beratung – Eine höchst verantwortliche Herausforderung**

Informationsrundschriften  
Nr. 233    Dezember 2016

**Vorstand der DAJEB**

- Präsidentin:** Cornelia Weller  
Dipl.-Soz.-Pädagogin, Supervisorin  
(DGSv), Ehe-, Familien- und Lebens-  
beraterin (DAJEB) Rosentalgasse 7  
04105 Leipzig  
Tel.: 03 41 / 2 25 27 44  
weller-cornelia@web.de
- Vizepräsidentin:** Ulrike Heckel  
Dipl.-Soz.-Pädagogin, Supervisorin  
(DGSv), Ehe-, Familien- und Lebens-  
beraterin (DAJEB) Hopfengarten 12  
33442 Herzebrock-Clarholz  
Tel.: 0 52 45 / 9 21 33 75  
post@ulrike-heckel.de
- Beisitzer\*innen:** Berend Groeneveld  
Dipl.-Psychologe, Psych. Psycho-  
therapeut, Supervisor (BDP) Roonstr. 53  
32105 Bad Salzuflen  
Tel.: 0 52 31 / 99 28 - 0  
begroene@gmx.de
- Christine Koch-Brinkmann  
Dipl.-Theologin, Systemische Fami-  
lientherapeutin (SG), Ehe-, Familien-  
und Lebensberaterin (DAJEB),  
Supervisorin (DGSv) Luther Weg 51  
31515 Wunstorf  
Tel.: 0 50 31 / 69 43 84  
chriskobri@t-online.de
- Katja Müller  
Dipl.-Psychologin, Ehe-, Familien-  
und Lebensberaterin (DAJEB) Hainholzweg 2  
37085 Göttingen  
Tel.: 01 77 / 8 35 52 36  
katja-mueller@mail.de
- Dr. Rudolf Sanders  
Dipl.-Pädagoge, Ehe-, Familien- und  
Lebensberater (BAG), Integrativer  
Paartherapeut (EAG) Sauerlandstr. 4  
58706 Menden  
Tel.: 0 23 73 / 9 16 63 64  
dr.sanders@partnerschule.de
- Geschäftsführerin:** Elke Voglsanger  
DAJEB  
Neumarkter Straße 84 c  
81673 München  
Tel.: 0 89 / 4 36 10 91  
Fax: 0 89 / 4 31 12 66  
geschaeftsfuehrung@dajeb.de  
www.dajeb.de  
www.dajeb-kurse.de

# Inhaltsverzeichnis

Dr. Rudolf Sanders	Zu diesem Heft	2
<b>Zum Thema</b>		
Renate Lissy-Honegger	Paare in Bewegung – Körperarbeit in der Partnerschule	4
Thomas Dobbek	Paartherapie: Burn out ? – Nein Danke !!	40
Rudolf Sanders, Christine Kröger	Die Partnerschule als schematherapeutisch orientierter und emotionsfokussierender Beratungsansatz für Paare	48
Eva Reinmuth	Lust auf Puppenspiel oder: Eduard, die Kanalratte aus Gelsenkirchen	71
Katrin Rhein	Heute schon rechts ran gefahren?	77
Lucia Schmidt (F.A.S.)	(Interview mit Prof. Wielant Machleidt zum Thema Flüchtlinge) "Wir müssen wie Eltern für sie sein"	80
<b>Rezensionen / Filmbesprechung</b>		
Schwartz, B., Flowers, J.V.	<i>Was Therapeuten falsch machen – 50 Wege, Ihre Klienten zu vergraulen</i> (Dr. R. Sanders)	87
Deppe-Schmitz, U., Deubner-Böhme, M.	<i>Auf die Ressourcen kommt es an – Praxis der Ressourcenaktivierung</i> (Dr. R. Sanders)	88
Lawson, J.	Film: <i>Der kleine Tod</i> (Sara Nowak)	89
Storch, M., Krause, F.	<i>Selbstmanagement – ressourcenorientiert, Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)</i> (Dr. R. Sanders)	91
Maß, R., Bauer, R.	<i>Lehrbuch Sexualtherapie</i> (Dr. R. Sanders)	92
van der Kolk, B.	<i>Verkörperter Schrecken – Traumaspuren im Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann</i> (Dr. R. Sanders)	93
Wellensiek, S. K., Galuska, J.	<i>Resilienz – Kompetenz der Zukunft</i> (Dr. R. Sanders)	94
Roth, G., Strüber, N.	<i>Wie das Gehirn die Seele macht</i> (Dr. R. Sanders)	95

# Zu diesem Heft

Liebe Leserin, lieber Leser,

unser Handeln in der Beratung ist ein Tun mit hoher Verantwortung. So hängen doch von dem Wie der Beratung nicht selten das Gedeihen von Familien, Partnerschaften und einzelnen persönlichen Schicksalen ab. Manchmal aufkommende Zweifel nach der Zuständigkeit "Ist dort nicht eine Psychotherapie angesagt?" helfen nur in sehr begrenztem Maße weiter.

Es ist nicht selten eine Herausforderung, eine sinnvolle und begründbare Grenze zwischen "krank" und "gesund" zu ziehen, die sowohl dem Erleben der Betroffenen als auch dem ihres sozialen Umfelds gerecht wird und dabei die Vielfalt menschlicher Lebensentwürfe zu berücksichtigen vermag.

Vielleicht steckt das Besondere der Institutionellen Beratung gerade in ihrer Abgrenzung gegenüber der Psychotherapie.

Unsere Aufgabe als Beraterin und Berater vor Ort besteht darin, die Besonderheit und Eigenständigkeit dieses Angebotes mutig in den Blick zu nehmen und im Sinne der Ratsuchenden zu nutzen. Dazu ist es notwendig, ein Feingespür dafür zu entwickeln, was diese wirklich suchen. Gekoppelt mit einer empirisch fundierten Diagnostik wird es dann möglich, unseren Klienten und Klientinnen das zur Verfügung zu stellen, was sie wirklich brauchen.

Dieses ist der rote Faden der vorliegenden Ausgabe. So beschreibt Renate Lissy-Honegger, wie sie durch Einbezug des ganzen Körpers durch Bewegung in der Paararbeit, wichtige Dimensionen für das Gelingen einer Beziehung vermittelt. Anhand der Beschreibung konkreter Abläufe zu Grunddimensionen jeden Miteinanders, wie die des „eigenen Standes“, des „sich öffnen und schließen“, „des Wachsens und Sinkens“ – bereichert mit Bildern aus der beraterischen Arbeit mit Paaren – wird dieser Ansatz sehr plastisch. Gleichzeitig gibt dieser Artikel einen Vorgeschmack auf die Jahrestagung 2018, in der die Bedeutung des Körpers und sein Einbezogensein im Mittelpunkt der Jahrestagung stehen wird. Diese Bereicherung der sprachlichen Arbeit mit einem Paar überprüft sie mithilfe qualitativer Interviews im Rahmen einer Masterarbeit auf ihre Wirksamkeit und referiert die Ergebnisse. Thomas Dobbek macht deutlich, dass, wenn wir selbstfürsorglich mit uns umgehen und mit unserer eigenen Kreativität (wieder) in Kontakt kommen, Beratung leicht von der Hand gehen kann. Rudolf Sanders und Christine Kröger zeigen anhand der Integrativen Paar- und Sexualberatung Partnerschule auf, wie schematherapeutische und emotionsfokussierende Behandlungselemente das konkrete Vorgehen bereichern. Sie machen deutlich, dass sich mit einer wirksamen Ehe- und Paarberatung positive Auswirkungen auf die familialen Beziehungen und insbesondere das Befinden der Kinder ergeben. Und was ist, wenn manche Ratsuchende sich gar nicht äußern können, ihnen die passenden Worte fehlen? Ali Büttner gelingt das als Puppenspieler, wie Eva Reinmuth erleben durfte. Um diese Erfahrungen in der Beratung fruchtbar zu machen,

geht es in einem Interview, das sie mit ihm geführt hat. Der Stärkung des Selbstwertes und der Förderung des Selbstbewusstseins durch konkrete Übungen widmet sich Katrin Rhein. Ein Interview von Lucia Schmidt mit dem Psychotherapeuten Wielant Machleidt über Migrant\*innen, die bei uns ein weiteres Mal die Pubertät durchleben, über die Gefahren unbehandelter Traumata und die Frage, ob man Fremdenhass therapieren kann, bringt das Thema dieser Ausgabe noch einmal deutlich auf den Punkt:

Beratung ist ein Tun mit hoher Verantwortung.

Zur Verantwortung gehört es auch, sich durch das Literaturstudium regelmäßig weiterzubilden. So finden Sie auch in dieser Ausgabe wieder die Besprechung von aktueller Fachliteratur. Insbesondere will ich Sie auf das Buch von Gerhard Roth und Nicole Strüber (2014): *Wie das Gehirn die Seele macht*, aufmerksam machen. Neurobiologisch begründet wird deutlich, dass Ratsuchende einen Rahmen für neue Erfahrungen benötigen und darüber hinaus gilt es, sie zu motivieren, diese auch einzuüben. Denn will man wirklich positive Veränderungen in seinem Leben, in seiner Beziehung zum Partner, geht es vor allem um ein implizites Umlernen tief eingegrabener Gewohnheiten des Fühlens, Denkens und Handelns.

Im Namen der Redaktion grüßt Sie herzlich

Dr. Rudolf Sanders

Liebe Leserinnen und Leser,

Die Jahrestagung 2017 mit dem Thema: **"Das Tabu in der Beratung – das Fremde in uns"** wird vom 3. bis 4. März 2017 in Erkner bei Berlin stattfinden. Seien Sie herzlich willkommen zum Hauptreferat sowie interessanten Arbeitsgruppen und natürlich vorher schon zur Mitgliederversammlung.

Wir als Redaktion wünschen uns Ihre Beteiligung. Schreiben Sie Leserbriefe, geben Sie Anregungen zu neuen Themen oder beschreiben Sie eigene interessante Erfahrungen. Wir freuen uns über Ihre Ideen, Impulse und Beiträge.

Auf Beschluss des Vorstandes wird das Informationsrundschreiben nur noch einmal im Jahr im Anschluss an die Jahrestagung erscheinen. Statt eines zweiten Heftes werden wir viermal im Jahr eine Online Zeitschrift "DIE BERATUNG" herausgeben.

# Paare in Bewegung – Körperarbeit in der Partnerschule

## Abstract

Körperarbeit ist ein grundlegender Bestandteil des klärungs- und bewältigungsorientierten Verfahrens Partnerschule. In einer qualitativen Studie im Rahmen einer Masterthesis an der Karl-Franzens-Universität Graz (Österreich) konnte herausgearbeitet werden, dass die für den Erfolg der Partnerschule so wichtigen Qualitäten Bindung, Akzeptanz, Orientierung, Klärung, Entwicklung, Ich-Stärkung und Beziehung sowie Bereicherung durch die in das Konzept integrierte Körperarbeit evoziert bzw. gefördert werden. Damit trägt sie wesentlich zur Stärkung der Kernkompetenzen für das Gelingen einer Partnerschaft bei: Selbstwahrnehmung und Selbstaussdruck und Wahrnehmen der Partnerin / des Partners in ihrer/seiner Vielschichtigkeit.

## 1. Einleitung

Als ich 2006 auf der Suche nach Kompetenzerweiterung auf die Partnerschule stieß, fand ich ein Konzept von Paarberatung vor, in dem Körper- und Bewegungsarbeit ein fest verankertes Element darstellten. Da fühlte ich mich mit meiner Ausbildung in Dance in Education und der langjährigen Erfahrung damit am richtigen Platz. Denn die Partnerschule arbeitet mit einem ganzheitlichen Ansatz. Ihre verschiedenen Elemente wie Entspannung, Kontakt mit inneren Bildern, Ausdruck mit kreativen Medien, Paargespräche,... und eben die Körperarbeit ergänzen sich, leben voneinander, wachsen aneinander. In intensiver gemeinsamer Arbeit mit Dr. Rudolf Sanders, dem Begründer der Partnerschule, konnte ich in den letzten Jahren das auf der Bewegungslehre von Rudolf Laban basierende Bewegungskonzept einbringen und auf das Konzept Partnerschule abstimmen. Dass die Körperarbeit einen wichtigen Beitrag für die Atmosphäre, in welcher Klärung und Bewältigung von Beziehungsproblemen geschehen kann, leistet, ist bei den Seminaren spürbar und wird von den Teilnehmer\*innen ausdrücklich und vielfältig zurückgemeldet.

Ich fand es aber von großem Interesse, in dieses Thema tiefer einzusteigen. So nützte ich die Masterarbeit anlässlich meines Studiums der Pastoralpsychologie an der katholischen Fakultät der Karl-Franzens-Universität in Graz, um meine Interpretation der Körperarbeit im Kontext des Verfahrens Partnerschule darzustellen, zu begründen und zu untersuchen.

Die wesentlichen Erkenntnisse aus dieser Masterthesis sollen hier vorgestellt werden. Zunächst wird das Verfahren Partnerschule, weiter das Bewegungskonzept beschrieben. Die Module und dazu passende Körperübungen sollen, veranschaulicht durch einige Fotos, einen Einblick in die praktische Arbeit mit den Paaren geben. Der Hauptteil des Artikels bildet eine qualitative Studie, die auf der Grundlage einer Gruppendiskussion Material zu folgender Forschungsfrage auswertet: "Welche Qualitäten des klärungs- und bewältigungsorientierten Verfahrens Partnerschule werden durch die in seinem Konzept verankerte Körperarbeit evoziert oder gefördert?".

## **2. Die Partnerschule – ein Kompetenztraining für Paare**

Die Partnerschule ist ein Kompetenztraining für Paare, entwickelt aus der Umsetzung von Erkenntnissen der Therapieforschung und -planung und den damit gemachten Erfahrungen unter den Alltagsbedingungen einer katholischen Beratungsstelle. Die Partnerschule versteht sich als klärungs- und bewältigungsorientiertes Verfahren. Sie findet vorwiegend im Gruppensetting statt. Den ratsuchenden Paaren wird in modularer Seminarform ein Rahmen geboten, in dem sie an ihrer Beziehung arbeiten können. Unter dem Motto "Lieber mit dem alten Partner etwas Neues, als mit einem neuen Partner wieder das Alte!" (Sanders Website) ist das Aneignen und Stärken von Kompetenzen ein vorrangiges Ziel. Die Partnerschule ist keine Reparaturwerkstatt, sondern tatsächlich Schule. Diese Kompetenzen sind vor allem:

- Selbstwahrnehmung und Selbstaussdruck
- Wahrnehmung der Partnerin / des Partners in ihrer/seiner Vielschichtigkeit

(Weitere Informationen und wissenschaftliche Arbeiten zur Partnerschule unter [www.partnerschule.de](http://www.partnerschule.de))

## **3. Die Bewegungslehre von Rudolf Laban als Grundlage für das Bewegungskonzept der Partnerschule**

Das Bewegungskonzept von Rudolf Laban (1879-1958), Grundlage für die Weiterentwicklung verschiedener bewegungs- und tanztherapeutischer Verfahren, bietet auch für das Bewegungskonzept der Partnerschule eine wesentliche theoretische und praktische Basis.

Labans größter Verdienst, Erfahrung in Bewegung und Tanz für alle – "Jeder Mensch trägt den Tänzer in sich." (Laban 1922, S. 42) – zugänglich zu machen, entsprang seiner Erkenntnis über die Bedeutung von Körperwahrnehmung und -ausdruck für die Persönlichkeitsentwicklung. Beeinflusst von dem Ballettmeister Jean George Noverre (1760) und dessen "ballet d'action" (Laban 1988, S. 16), in welchem die höfisch zeremonielle Gestik durch den Ausdruck der Skala menschlicher Leidenschaften ersetzt wurde, schuf er durch Beobachtung und Analyse von Alltagsbewegungen ein Bewegungsraster, in dem er die Art der Bewegung über Bewegungsantriebe (efforts) beschrieb.

Jede Bewegung vollzieht sich unter folgenden Aspekten:

Kraft	Zeit	Raum	Fluss
stark → zart	plötzlich → allmählich	gerichtet → flexibel	gebunden → frei

Abbildung 1: Efforts (Bewegungsantriebe)  
Quelle: Eigene Tabelle. (Vgl. Laban 1988, S.60)

Diesen Aspekten nachzugehen, sie in ihren Polaritäten und Zwischentönen zu erkunden, ergibt den Rahmen des Konzepts, dessen Ziel es ist, den Bewegungssinn zu schulen, psychophysische Bewegungserfahrung zu vermitteln und die Kenntnisse über Körperbewegungen in Aktionsrhythmen und Raumformen zu vertiefen und zu schärfen (Vgl. Ullmann 1988, S. 126f).

Die obengenannten Aspekte werden "[...] in Zusammenhang gebracht mit der inneren Teilnahme (Aufmerksamkeit, Absicht, Entscheidung, Genauigkeit) und deren Wirkung auf das menschliche Denken, Spüren, Schauen (Intuieren) und Fühlen [...]" (Peter-Bolaender 1992, S. 154).

Von Anfang an ist es ein pädagogisches Konzept, das von Laban selbst und einigen seiner Schüler\*innen wie Joan Russell für verschiedene Altersgruppen nach Bewegungsentwicklung und entwicklungspsychologischen Aspekten durchgestuft wurde (Vgl. Russell 1975).

Auch der Erwachsenenbildung wurde ein breiter Raum geboten.

Die *Schüler\*innen* lernen nicht vorgegebene Bewegungsabläufe, sondern bekommen ein System zur Verfügung gestellt in dem sie ihr Bewegungsrepertoire erkunden und erweitern können. "In einer freien Tanztechnik, also in einer Technik ohne vorgefassten oder vorgeschriebenen Stil, wird das gesamte Spektrum der Bewegungselemente erprobt und geübt." (Laban 1988, S. 41)

Elisabeth Sefcik-Arnreiter, Bewegungspädagogin und Schülerin Labans, beschreibt eine seiner Tanzstunden mit Kindern: "Da konnte ich erfahren, wie Kinder von sich aus etwas zeigen durften, ohne Beeinflussung, es ist ihnen nichts befohlen worden, es war nichts vorgegeben. Es ist das geweckt worden, was in ihnen bereits lebendig war und auf Entfaltung wartete." (Buchhammer 2005, S. 28) Sie selber arbeitete mit unterschiedlichsten Gruppen – Jugendlichen, körperlich eingeschränkten, gehörlosen Menschen. "Ich versuchte Menschen dort zu erreichen, wie der liebe Gott sie gemeint hat." (Sefcik-Arnreiter 2015)

Die zweite wichtige Erkenntnis Labans: Durch die Bewegungen unseres Körpers können wir lernen, unser Inneres in Beziehung zur Außenwelt zu setzen. "Wir empfangen Eindrücke von außen, auf die wir reagieren, und wir projizieren umgekehrt auch unsere spontanen inneren Impulse nach außen und bringen so die in uns lebendige Energie zum Ausdruck." (Ullmann 1988, S. 125) Deshalb spielt die

Kategorie falsch/richtig eine untergeordnete Rolle. Laban erinnerte seine Schüler\*innen immer wieder daran. "Es muss nicht schön sein, es muss wahrhaftig sein." (nach Sefcik-Arnreiter 2015) Sefcik-Arnreiter selber ermunterte ihre Tanzgruppen: "Ich drücke nicht aus, was ich sein will, sondern was ich bin." (Sefcik-Arnreiter 2015) Das Wahrnehmen der eigenen Bewegtheit, die Möglichkeit, eigenen kinästhetischen Ausdruck zu finden, sind das Maß und die Motivation zur Herangehensweise. "Der Zugang zu tieferen Bewusstseinsschichten ist verknüpft mit dem Körper- und Bewegungsgefühl [...]. Der dynamische Faktor basiert auf der Betrachtung von Zeit als subjektiver Zeit und des Raums als subjektivem Raum im Spannungsfeld zum objektiven Raum." (Peter-Bolaender 1992, S. 155)

Den Körper genau kennen lernen heißt, den Weg der Selbstexploration zu gehen, wahrzunehmen, zu beobachten, ohne zu werten. Das bedeutet für die Rolle der Lehrerin, Fragen zu stellen. "In dance, questions should lead the child to an understanding of the body as a medium of expression." (Russell 1975, S. 78) Laban pflegte in seinen Bewegungsstunden zu sagen: "Know, what you are doing." (nach Sefcik-Arnreiter 2015)

Was?	Wie?	Wo?	Mit?
Körper	Effort – Bewegungsaktion	Raum	In Bezug zu ...
Welchen Körperteil	Welche Art von Aktivität	Kinesphäre, allgemeiner Raum, hoher, mittlerer, tiefer Level	der Körperteile zueinander, einzelne Personen zueinander, zwei oder mehrere Gruppen zueinander

Abbildung 2: Die vier Aspekte einer Bewegung

Quelle: Russell 1975, S.20f. Aus d. Engl. übertragen und adaptiert von der Verfasserin.

Beispiel:

Wenn der Teilnehmer eine öffnende Bewegung in einer Partnerübung macht, dann bewegen sich seine Hände, das Becken, der Brustkorb (was?) mit zarter Energie (wie?) im eigenen Raum (wo?) seiner Partnerin gegenüber (mit?). Jede Bewegung kann unter diesen vier Aspekten betrachtet werden (Vgl. Russell 1975, S. 21f).

Die Trainerin unterstützt die Wahrnehmung durch Fragen wie z. B.

- "Welche Körperteile berühren einander?"

- "Wohin ist euer Blick gerichtet?"
- "Wo in eurem Körper spürt ihr Energie?"

Auch wenn das Thema der Bewegungseinheit einen der vier Aspekte besonders betont, bleiben die anderen im Hintergrund präsent und werden eventuell auch von der Leiterin angesprochen. Die Selbstwahrnehmung wird auf diese Weise geschärft und die Teilnehmer\*innen wachsen im Laufe des Seminars immer stärker in diesen Zugang hinein.

## **4. Die Module und ihre Bewegungseinheiten**

### **4.1 Aufbau der Bewegungseinheiten**

Jeder Seminartag beginnt mit Körper- und Bewegungsarbeit. Die Bewegungseinheiten folgen einem klaren Aufbau.

Alle Übungen sind Erlebnisangebote. Es liegt bei den Teilnehmer\*innen, wie weit sie sich darauf einlassen.

Wie schon oben beschrieben folgt der Aufbau der Partnerschule einem ganz bestimmten Rhythmus. Bewegungsarbeit führt naturgemäß zu einer Rhythmisierung. Hier wird Basisarbeit geleistet. "Im Erleben und der Bewusstwerdung der grundlegenden natürlichen Rhythmen im eigenen Organismus und in der großen Natur können wir lernen, diese anzuerkennen als wichtige Träger unseres Lebens und in ihnen erleben, daß wir in einer guten, verlässlichen Ordnung stehen." (Hausmann, Neddermeyer 2003, S. 111f) An dieser Erfahrung kann angesetzt werden. Allerdings ist gerade dabei auch Vorsicht geboten, da Rhythmus erleben durch biografische Ereignisse massiv gestört sein kann.

Das Bewegungskonzept der Partnerschule arbeitet stark mit Polaritäten. Es entsteht die Möglichkeit, Lebensthemen in ihren Ambivalenzen zu erfahren. (Vgl. Hausmann, Neddermeyer 2003, S. 181-184) Auf diesem Weg der Selbsterfahrung lernen die Teilnehmer\*innen genauer in sich hinein zu hören und erlangen mehr "Gefühlsgenauigkeit" (Hausmann, Neddermeyer 2003, S. 181). So kann es eine interessante Erfahrung sein, verschlossene und offene Haltungen auszuprobieren und wahrzunehmen, in welcher Position ich mich wohlfühle. Die angenehme, vertraute Haltung zu würdigen, die ungewohnte, sperrige aber näher kennen zu lernen kann dazu beitragen, die Leiberfahrung und in weiterer Folge die Wahrnehmung im Alltäglichen zu bereichern. Dasselbe gilt für die Interaktion mit Menschen, denen ich begegne. Auch hier kann es spannend sein zu experimentieren, bei wem ich mich öffnen kann und in welchen Begegnungen ich lieber verschlossen bleibe. Ein Teilnehmer eines Basisseminars entwickelte in der Improvisationsphase zu diesem Thema vier unterschiedliche Weisen sich zu öffnen und erlebte dies als möglichen Zugang, sich bei Begegnungen besser zu orientieren.

Genauso wichtig wie die Polaritäten sind die Übergänge, wie z. B. das Wachsen und Sinken als Bewegung vom Klein- zum Großsein. Diese sind uns im Alltag eher unbewusst, da unsere Aufmerksamkeit stärker bei Zuständen verweilt. Deshalb ist

es hilfreich die Übergänge von einem Zustand in den anderen in der Bewegung zu fokussieren und bewusst zu machen.

Einige Übungen kommen aus dem Improvisationstheater. (Vgl. Johnstone 1981) Die Grundregeln dieser Ausdrucksform passen gut in das Konzept der Partnerschule: Den Partner gut aussehen lassen; lernen würdig zu scheitern.

#### 4.1.1 Achtsamkeit für den eigenen Leib

Zunächst wenden sich die Teilnehmer ihrem eigenen Körper zu und begrüßen sich selber durch Abklopfen des ganzen Körpers. Dadurch wird der Körper aktiviert und gleichzeitig die Körpergrenze gespürt. (Vgl. Franklin 2011, S. 144) Die folgenden Basisübungen werden in Variationen bei jeder Einheit angeboten.

##### Standübung

Die Teilnehmer\*innen werden eingeladen, eine gute Verbindung zur Erde zu spüren und sich dann über lockere Kniegelenke, ein bewegliches Becken und eine aufgerichtete Wirbelsäule über den Scheitelpunkt nach oben hin auszurichten. Über die Wahrnehmung des Atems wird die Spannung des Geerdet- und Aufgerichtetseins verstärkt. Pendelbewegungen (vor/zurück, links/rechts, größer und kleiner werdende Kreise) machen Bewegung möglich ohne den Standpunkt aufzugeben. Sie knüpfen an Erinnerungen von Gewiegt- und Geschaukeltwerden an und unterstützen die Teilnehmer\*innen dabei, Sicherheit im Gruppensetting und der Seminarsituation aufzubauen. Den eigenen Standpunkt wahrzunehmen und zu vertreten ist leiblich, aber dann auch im übertragenen Sinn wichtig für die Gestaltung jeder Beziehung, ganz besonders der Partnerschaft. Den eigenen Stand zu stärken und daraus spielerisch in Verbindung und Auseinandersetzung mit der Partnerin zu gehen stellt ein Ziel der Bewegungsarbeit in der Partnerschule dar.



Abbildung 3: Einen eigenen Stand haben  
Quelle: Walter Henisch 24.7.2015 □ Foto Henisch

## Aus dem Stand ins Gehen

Die Teilnehmer\*innen werden eingeladen, sich aus dem Stand in den Raum hinein zu bewegen, zunächst im Rhythmus ihres Atems (ein Schritt beim Ein-, der nächste beim Ausatmen). Hilfreich für das In-Bewegung-Kommen ist, dass jeder selbst den Zeitpunkt bestimmt, an dem er sich in Bewegung setzt. Damit ist eine klare Entscheidung verbunden: Ich be gebe mich auf den Weg dieses Bewegungsexperiments. Gleichzeitig induziert dieser Schritt auf der körperlichen Ebene auch die Entscheidung, Schritte auf einem Weg zur Klärung der Fragen anzugehen, die die Teilnehmer\*innen zu dem Seminar geführt haben.

## Gehen

Bewegung, die wir in unserem Alltag regelmäßig vollziehen, wird hier aufmerksam wahrgenommen. Im Gehen wird eine stabile Position mit einer labilen abgewechselt, wenn das Gewicht von einem Bein auf das andere verlagert wird. Im Gehen ordnen wir uns wieder neu. Bewusstes Gehen ist deshalb immer wieder Element der Bewegungseinheiten zwischen verschiedenen Übungen.

Gehen kann zum Aufbau von Basissicherheit unter Einbezug von Bewegung und Rhythmus verwendet werden. (Vgl. Kern 2014, S. 143) Gehen stellt wie Atmen und Herzschlag einen Basisrhythmus dar. So ist bei den meisten Achtsamkeitskonzepten achtsames Gehen eines der Standardangebote.

Wichtig ist es auch in dieser Phase, in eine rhythmische, dynamische, raumgreifende Sequenz über zu leiten – mit Laufen, Springen, Drehen oder einem schnellen Schrittmuster. Bei dynamisch höher angespannten Einheiten werden Übungen zum Aufwärmen und zur Schmeidigung vorgegeben oder von den Teilnehmer\*innen selber entwickelt.



Abbildung 4: In Bewegung sein: Rhythmus, Dynamik, Energie  
Quelle: Walter Henisch 24.7.2015 □ Foto Henisch

## Mein Raum

In einer weiteren Basisübung erkunden die Seminarteilnehmer\*innen ihren Eigenraum. "Wo immer auch der Körper sich bewegt oder steht, ist er von Raum umge-

ben. Um den Körper herum befindet sich die 'Kinesphäre'." (Laban 1988, S. 100) Dazu werden die Teilnehmer\*innen eingeladen von ihrer Körpermitte aus mit Armen und Beinen Linien zu ziehen, soweit sie kommen. Die Endpunkte werden dann verbunden und so die Grenzen ausgedehnt und markiert. Dann werden die Teilnehmer\*innen motiviert, den Eigenraum mit ihrer Beweglichkeit zu füllen (frei zu improvisieren). Schließlich tragen sie ihren Raum ausgespannt (wie einen Ballon) durch den Seminarraum und bleiben an anderer Stelle stehen. Das Thema Grenzen spielt in allen menschlichen Konstellationen eine wichtige Rolle. Gerade in der Partnerschaft ist es ganz besonders wichtig, um den eigenen Raum und seine Grenzen zu wissen. Fragen wie "Was lasse ich in meinen Raum?", "Kann ich meine Grenzen im Alltag spüren?", "Kann ich meine Grenzen zum Ausdruck bringen?" ergeben sich aus dieser Übung. Der ganze Ablauf wird auf das Tagesthema des Seminars abgestimmt, der Raum wird geöffnet, in dieses explizit einzusteigen.

#### **4.1.2 Leibdialog**

Im zweiten Abschnitt werden die erworbenen Erfahrungen in der Interaktion mit den anderen Gruppenmitgliedern und vor allem dem eigenen Partner angewendet. Hier wird mit dem Bewegungsthema experimentiert, gemeinsam bewegt und abgegrenzt und mit der Sprache des Körpers kommuniziert. Um die Erfahrungen auch dem expliziten Erinnern zur Verfügung zu stellen, werden die Paare eingeladen am Ende der gemeinsamen Übung in einen verbalen Austausch zu kommen. Manches Mal werden wichtige Erfahrungen und Erkenntnisse mit den anderen Gruppenteilnehmer\*innen in der der Bewegungseinheit folgenden Morgenrunde geteilt.

#### **4.1.3 Gruppengeste**

Zum Abschluss finden sich alle Teilnehmer\*innen zu einer von dem Leiter initiierten Gruppengeste zusammen. In ihr soll das Thema des Tages verdichtet werden und die Gruppe sich noch einmal in ihrer Verbindung wahrnehmen.



Abbildung 5: Gruppengeste: die Verbindung untereinander ausdrücken  
Quelle: Walter Henisch 24.7.2015 □ Foto Henisch

## 4.2 Das Basisseminar

Das Basisseminar besteht aus zwei Einheiten:

In der ersten kommen die Paare in einen eigendiagnostischen Prozess: "Was für ein Paar sind wir, was macht uns als Paar aus?". In einer Fantasiereise erleben sie sich als Paar auf einer Bühne, anschließend modelliert jeder Teilnehmer das Erlebte in einer Tonskulptur zu der er dann einen Text schreibt (Verbalisierung), in einer nächsten Phase stellen die Partner einander ihre Erfahrungen und ihre Arbeit im Angesicht der Gruppe vor. Die Partnerin reagiert, auch die Gruppe meldet Eindrücke und eigene Erfahrungen zurück. Es entsteht eine wohlwollende, solidarische Atmosphäre, auch wenn schwere Themen behandelt werden.

Der zweite Teil ist rund um die Frage "Welche Beziehungserfahrungen bringt jeder von uns in die Partnerschaft mit?" aufgebaut. Dabei führt eine Fantasiereise in die Kindheit der Teilnehmer\*innen. Die aufsteigenden Bilder werden mit Wachsmalkreiden auf große Bögen Papier gemalt. Auch hier formulieren die Teilnehmer\*innen Texte nach Betrachten ihres Bildes. In der folgenden Paararbeit sollen daraus implizite Beziehungsmuster aufgedeckt werden. Zusätzlich kann das Leiterteam eine vertiefende oder therapeutische Methode anbieten, aus der sich Handlungsalternativen entwickeln können. Vor allem im zweiten Teil erleben Gruppe und Leiter\*in oft eine bedrückte und schwere Atmosphäre. Durch den Rhythmus und Ablauf des Seminars lösen sich aber Schwere und Konflikte immer wieder auf. Dabei spielt die Körperarbeit eine wesentliche Rolle. Immer wieder machen die Teilnehmer\*innen die Erfahrung, dass ihre Perspektive nach der abendlichen Übung und einer Nacht eine neue und andere ist. Auch deswegen bewährt sich die Seminarform über mehrere Tage.

### 4.2.1 Körperübungen

Exemplarisch werden vorgestellt:

In den Raum der Partnerin gehen

Diese Übung ist ganz bewusst an den Anfang des Basisseminars gesetzt, geht es doch in der Partnerschule darum, den Partner wieder genauer in den Blick zu nehmen, gleichsam seinen Raum zu betreten. Und umgekehrt ist es ein Ziel, etwas von sich zu zeigen, sich mitzuteilen, also die Partnerin in den eigenen Raum einzulassen.

Die Partner stehen einander so weit gegenüber, dass sich ihre Räume nicht überschneiden. Dann setzt sich eine in Bewegung und geht sehr bewusst in den Raum des Partners hinein. Dabei nimmt sie den Eintritt in den fremden Raum ganz bewusst wahr. Sie bleibt in einem für sie passenden Abstand stehen. Diese Position wird lange gehalten, dann zieht sich die Akteurin wieder zurück. Jede nimmt sich wieder in ihrem Raum wahr. Anschließend werden die Rollen gewechselt und die Übung wird mit einem verbalen Austausch abgeschlossen.

## Öffnen und schließen

Die beiden gegensätzlichen Bewegungsformen begleiten uns: Blüten öffnen sich und schließen sich, bei der Muschel können wir das beobachten, Tiere haben ihren Rhythmus von Wachsein und Schlafen. Auch wir Menschen brauchen einen Rhythmus von Schlafen und Zurückziehen und Erwasen und Aktivsein. Wir brauchen das Bei-uns-Sein und das Zur-Welt-gewandt-Sein. Immer offen für alle und alles zu sein kann bald zu viel und überfordernd werden. Immer eingegelt sein schneidet uns von Erfahrungen des Lebendigseins ab. Im Öffnen und Schließen, der horizontalen Raumebene, treffen wir andere Menschen, kommen in Kontakt, ziehen uns aber auch davon zurück. Für die Partnerschaft ist es wichtig, beides zu kennen. Es gibt Zeiten, in denen ich mich dem Partner gegenüber öffne, aber auch solche des Rückzugs. Und es ist hilfreich sich einander solche Phasen zu gönnen, auch wenn sie nicht synchron stattfinden. Die Partnerin kann mir aber auch zur Unterstützung werden, mich zu öffnen, einen Weg aus mir heraus zu finden, wenn ich in mir eingesponnen bin.

Die Teilnehmer\*innen sollen das Öffnen für das Seminargeschehen, der Gruppe und speziell dem Partner gegenüber ganzheitlich nachvollziehen. Ebenso soll die Möglichkeit des Rückzugs eingeführt und legitimiert werden.

## Bewegungsgespräch

Die Teilnehmer\*innen werden nun eingeladen zunächst mit einer fremden Partnerin in ein *Bewegungsgespräch* einzusteigen. Dazu begeben sie sich in eine Anfangshaltung (beide geöffnet oder beide geschlossen oder beide unterschiedlich). Zu einem phrasierten Musikstück, das auch mit Klang Impulse und Akzente setzt, beginnen sie mit den beiden Körperhaltungen miteinander in Interaktion zu treten. Dies kann entweder synchron ablaufen – beide öffnen sich gleichzeitig – oder unterschiedlich – einer öffnet sich, die andere schließt sich. Nach einiger Zeit wird ein Wechsel angesagt. Das Augenmerk wird auf den Weg von einer Haltung in die andere, auf die Transformation, gelegt. Dabei entstehen oft spannende Sequenzen, die im verbalen Austausch mit Lebenserfahrung in Verbindung gebracht werden. Schließlich wird das Bewegungsgespräch mit dem eigenen Partner ausgeführt und anschließend besprochen.

## Wachsen und sinken

Auch dieses Gegensatzpaar berührt viele Lebensthemen. Kleinsein und Wachsen, eine Bewegung, die wir in der Natur erleben bei Pflanzen und Tieren. Aus dem winzigen Samen wächst eine Blume – in einer Bewegung von der Erde Richtung Himmel, langsam und kontinuierlich. Tiere und Menschen beginnen ihren Weg als kleine Wesen, die mit der Zeit größer werden. Wir freuen uns, wenn unsere Kinder wachsen – auch im übertragenen Sinn an Erfahrung und Wissen. In unserer vom Kapitalismus beherrschten Kultur ist Wachstum hoch bewertet. Wachstumsstillstand gilt als bedrohlicher Zustand. Die Gegenbewegung zur Erde hin löst Angst aus, sie wird mit Verlust und Tod in Verbindung gebracht. Wenn wir uns auch da die Natur zum Vorbild nehmen, dann erleben wir, dass Wachstum begrenzt ist. Das Sinken der Blätter und ihre Transformation zu Erde gehören zum Rhythmus des Werdens und Vergehens. Der Preis des unendlichen Wachstums ist hoch: Wir

verlieren den Kontakt zum Boden, zur Erde. Die Folgen erleben wir, wenn wir die Gefährdung unseres Planeten anschauen. Deshalb ist es wichtig, auch die Bewegung nach unten, zum Boden hin, zu üben, die Erde unter sich zu spüren als tragendes Element. Auch in der Partnerschaft ist es bereichernd und entlastend, beide Bewegungsrichtungen nützen zu können. Einmal klein sein dürfen, gemeinsam wachsen oder auch sich gemeinsam zur Erde bewegen. In der vertikalen Dimension liegt auch eine spirituelle Komponente: in einer Verbindung zwischen Erde und Himmel, verwurzelt und nach oben hin ausgerichtet sein. Eine andere Interpretation findet der israelische Choreograph Rami Be'er bei der Beschreibung der Choreographie *Lullaby for Bach*: "Meine Tänzer klettern in dem Stück über Mauern, um zu zeigen, dass das Leben ein ewiger Wechsel von Aufstieg und Fall ist. Du steigst auf, und dann fällst du. Und wenn du gefallen bist, beginnt der mühsame Aufstieg von vorn." (Finger 2015)

Die Einheit *Wachsen und Sinken* ist für den zweiten Teil des Basisseminars vorgesehen, in dem es um die Kindheitsgeschichte geht. Da können Themen wie Wachsen, Wachsen gegen Widerstände, Kleinsein/Großsein leiblich erlebt und reflektiert werden.

Zunächst befinden sich alle ganz klein zusammengerollt auf Decken. Sie werden eingeladen auf einen akustischen Impuls (z. B. Klangschale) hin zu wachsen. Verschiedene Variationen in der Dynamik und Geschwindigkeit werden von der Leiterin vorgeschlagen (z. B. mit viel Energie gegen einen Widerstand, ganz langsam im Zeitlupentempo, mit unterbrochenen Bewegungen). Wenn sie ganz aufgerichtet und ausgestreckt stehen, werden sie eingeladen wieder zur Erde hin zu sinken. Da diese Übung sehr anstrengend ist, kann es hilfreich sein, die Auf- und Abwärtsbewegungen zuerst mit Hand und Arm auszuprobieren. Auch hier folgt auf diese Einzelübung ein Dialog, zunächst mit fremden Partnern, dann mit dem eigenen.

Diese Einheit wird häufig mit großer Hingabe ausgeführt. Es entsteht eine dichte und berührende Atmosphäre. Die Erfahrungen bekommen oftmals eine spirituelle Seite. Die Themen Werden und Vergehen sind leiblich präsent und berühren die Akteure.

#### **4.2.2 Ausklang**

Da die Arbeit an der Beziehung oft starke Emotionen auslöst, werden an den Abenden nachnährende Übungen im Sinne einer "reparentage" (Sanders 2006, S. 126) angeboten.

Ich halte dich in meinen Händen / Ich liege in deinen Händen

Dabei setzt sich eine Partnerin bequem auf den Boden und hält den Kopf des Partners (der vor ihr ausgestreckt auf dem Rücken liegt) ca. zwanzig Minuten in den Händen. Während dieser Zeit meditieren beide die Sätze "Ich halte dich in meinen Händen" bzw. "Ich liege in deinen Händen". Nach einem Rollenwechsel werden die Paare zu einem verbalen Austausch zunächst zu zweit, danach in der Gruppe eingeladen.

Im Gesicht des/der Anderen das Mädchen/den Buben von damals sehen  
Die Partner sitzen einander auf Sesseln gegenüber. Eine von beiden schließt die Augen. Der andere betrachtet das Gesicht der Partnerin wie eine Landkarte, die er für eine Reise in ein unbekanntes Land studiert, und schaut, ob er in dem Gesicht der Partnerin das kleine Mädchen von damals entdecken kann. Dann formt er die Gesichtszüge der Partnerin in einem Abstand von ca. 3 mm nach, wie ein Töpfer, der eine Skulptur modelliert. Nach einer kleinen Pause sucht er im Gesicht der Partnerin nach empfindlichen Stellen und tut diesen durch Berühren und Streicheln Gutes. Schließlich nennt er dreimal zärtlich und leise den Namen der Partnerin. Auch hier gibt es einen Rollenwechsel und eine Reflexionsphase der Partnerinnen untereinander und in der Gruppe.



Abbildung 6: Sich einfühlen: das Gesicht nachmodellieren  
Quelle: Walter Henisch 24.7.2015 □ Foto Henisch

### 4.3 Aufbaumodul 1: Leiblichkeit und Sexualität

In diesem Aufbaumodul geht es um Sexualberatung. Es gliedert sich in drei Abschnitte. Im ersten wird ein wohlwollender Blick auf den eigenen Körper induziert. Die Akzeptanz der eigenen Leiblichkeit wird als Grundlage für eine erfüllende Begegnungsqualität in der Partnerschaft aufgebaut. Im zweiten Teil stehen das Gespräch über Sexualität und die Bedeutung von Träumen und Fantasien als Wegweiser für eine lebendige Sexualität im Mittelpunkt. Dazu führt eine Fantasie-reise, in der Herz und Geschlecht miteinander ins Gespräch kommen. Schließlich wird im letzten Abschnitt an der Integration der gegengeschlechtlichen Anteile gearbeitet, ausgehend von der Idee, dass in jedem Mann Weibliches und in jeder Frau Männliches steckt. Zum Abschluss teilt die Gruppe sich in eine Frauen- und eine Männergruppe. Dort werden jeweils Fragen zum Thema Sexualität gesammelt und an die andere Gruppe herangetragen. Dabei werden oft Themen angesprochen, die in anderem Kontext kaum zur Sprache kommen. (Vgl. Sanders 2006, S. 171)

### 4.3.1 Körperübungen

#### Zarte und kraftvolle Qualität

Dieses Gegensatzpaar führt in den Bewegungsaspekt *Dynamik*. Begriffe wie fein, delikat, zart, sanft, federleicht und schwer, stark, energievoll, widerständig, powerful machen die beiden Qualitäten aus und werden in der Bewegung nachempfunden. Wenn Paare sich dieser Qualitäten bewusster werden, mit ihnen spielen und experimentieren lernen, erhöht sich die Fähigkeit körperliche Begegnung aktiv und lustvoll zu gestalten. Sexualberatung setzt hier an der Erweiterung des Erlebnis- und Handlungsspektrums und nicht der Behebung von Störungen an. Erfahrungsgemäß lassen sich die Teilnehmer\*innen auf diese Einheit tief und lustvoll ein.

#### Führen und geführt werden mit zarter Energie

Die Partner stellen sich einander gegenüber auf, eine dreht ihre Handflächen nach oben, der andere legt seine Hände darauf und schließt die Augen. Zunächst einmal wird Vertrauen aufgebaut. Zu einer zarten, rhythmischen Musik beginnt die Sehende den Partner durch den Raum zu führen, zunächst vorsichtig, dann beschwingter und in verschiedene Raumebenen. Wenn sich die Partner aufeinander eingestellt haben, erleben sie vielleicht einen gemeinsamen Tanz. Dann werden die Rollen gewechselt und anschließend die Erfahrungen in einem verbalen Austausch mitgeteilt. Dabei werden Fragen in der Art von "Wie geht es mir mit den Rollen führen und geführt werden?", "Kann ich mich fallen lassen und auf die Partnerin vertrauen?", "Wie erlebe ich die zarte Körperqualität dabei?" behandelt. Spannend ist für die Teilnehmer oft die Erfahrung, dass speziell diese Übung mit anderen Teilnehmerinnen leichter geht als mit dem eigenen Partner.



Abbildung 7: Führen und geführt werden: Vertrauen aufbauen  
Quelle: Walter Henisch 24.7.2015 □ Foto Henisch

### Sich in den Partner einfühlen

Die Teilnehmer\*innen stehen sich paarweise gegenüber. Zu einer klar strukturierten Musik gibt einer eine Bewegung vor, die Person gegenüber spiegelt diese möglichst genau. Hilfreich ist die Vorstellung einer Glaswand dazwischen. Zwei-, dreimal wird Rolle und Partnerin gewechselt – schließlich mit dem eigenen Partner experimentiert. Nach dieser Einstimmung werden die Teilnehmerinnen zu einer Übung eingeladen, die sie nur mit dem eigenen Partner erleben. Da dabei stark mit Berührung bewegt wird, gehört sie in den Bereich der partnerschaftlichen Intimität. Eine der beiden begibt sich in eine Körperhaltung, die ihrer augenblicklichen Stimmung entspricht (und eine Zeitlang auszuhalten ist). Der andere hat die Augen geschlossen und tastet die Körperhaltung solange ab, bis er diese selbst möglichst genau nachstellen kann. Dann nimmt er diese Haltung ein, spürt nach und verbalisiert in einem ersten Schritt Wahrnehmungen in seinem Körper ohne zu werten (z. B. "Ich knie am Boden, mein Kopf ist gesenkt, mein Atem geht schnell" und nicht "das ist eine unangenehme Haltung"). Im zweiten Schritt interpretiert er die Körperhaltung und benennt die Stimmung, die er dabei erlebt. Dann besprechen die beiden die Erfahrung. Schließlich werden die Rollen getauscht.



Abbildung 8: Sich in die Körperhaltung einfühlen und sie einnehmen

Quelle: Walter Henisch 24.7.2015 □ Foto Henisch

## 4.4 Aufbaumodul 2: Autonomie und Zweisamkeit

Dieses Modul hat drei Ziele und Phasen. In der ersten Phase geht es darum, sich der eigenen Stärken und Ressourcen bewusst zu werden und diese der Partnerin zu präsentieren. Sich selbst einzuschätzen, wertzuschätzen und eigene Standpunkte zu vertreten wird dabei eingeübt. Im nächsten Schritt setzen sich die Teilnehmer\*innen mit dem Thema Konflikte und Konfliktlösung auseinander. Mit der Technik des Spiegelgesprächs trainieren sie im Dreischritt Hören-Paraphrasieren-Verstehen konstruktives Sprechen und Zuhören im Konfliktfall. Im dritten Abschnitt reflektieren sie ihre Entwicklung seit dem Beginn der Partnerschule. Als

Einstieg wird hier mit kleinen Abwandlungen dieselbe Fantasiereise wie zu Beginn des Basisseminars ("Was für ein Paar sind wir?") angeboten. Ausgehend von diesem Stand entwickelt jedes Paar Perspektiven für den gemeinsamen Weg in näherer und fernerer Zukunft. Insgesamt kreist der Fokus des zweiten Aufbau-moduls immer wieder neu um einen der beiden Pole Autonomie und Zweisamkeit. Für eine stabile Partnerschaft ist beides wichtig: Der gute eigene Stand und die Verbundenheit mit dem Partner.

#### 4.4.1 Körperübungen

##### Stockkampf

Im Modul *Autonomie und Zweisamkeit* geht es um die Stärkung des eigenen Standpunktes und der Verbindung mit der Partnerin. In der Übung *Stockkampf*, die von Dr. Sanders inspiriert von fernöstlichen Kampftechniken entwickelt wurde, werden diese beiden Aspekte explizit in Zusammenhang gebracht. Auf der einen Seite wird die eigene Standfestigkeit und Widerstandskraft erprobt. Auf der anderen Seite üben die Teilnehmer\*innen das positive Ausdrücken ihrer Position.

Die Partner stehen einander mit ca. 1,6 m langen besenstieldicken Stöcken (Birkenholz) gegenüber. Der Ablauf des Kampfes ist ritualisiert und beginnt mit einer Verbeugung. Die Partnerinnen sollen genügend Zeit bekommen in beide Rollen hineinzuwachsen. Der *Verteidiger* hält den Stock waagrecht mit eher breiter Armstellung oberhalb seiner Augen vor sich. Die *Angreiferin* dreht den Stock aus einer senkrechten Position schwingvoll nach vorne herum und schlägt auf den waagrecht gehaltenen Stock des Verteidigers. Durch diese Übung werden Kompetenzen für Konfliktsituationen auf einer leiblichen Basis erworben und gestärkt. So z. B. die eigene Stärke spüren, sich einem Schlagabtausch stellen und nicht zurückweichen, eine Position klar und mutig vertreten, Verbindung in einer Auseinandersetzung spüren.



Abbildung 9: Stockkampf: Standhalten und den Blickkontakt nicht abreißen lassen  
Quelle: Walter Henisch 24.7.2015 □ Foto Henisch

Paartanz – eine Geste finden und mit der Partnerin synchronisieren  
Diese Einheit stellt eine Zusammenfassung der Bewegungsarbeit dar. Die Teilnehmer\*innen werden eingeladen auf ein Signal hin (Klangschale) eine Bewegung entstehen zu lassen. Diese wird mehrmals ausgeführt, damit sie als wiederholbare Sequenz abrufbar im Leibgedächtnis gespeichert werden kann. Schließlich stellen sich die Partner\*innen ihre Sequenz gegenseitig vor und lernen sie voneinander durch genaues Schauen und Einfühlen. Aus den beiden Sequenzen kreieren sie eine neue Bewegungsabfolge. Diese gemeinsam entwickelte Bewegungssequenz stellt eine Verbindung zwischen ihnen her. In einer Präsentation vor der Gruppe zeigt jedes Paar sein *Ergebnis* und wird noch einmal gewürdigt. Eine andere Form der im Körper verankerten *Ertragsicherung* ist dem Zürcher Ressourcen Modell (Vgl. Krause, Storch 2010) entnommen. Hier erarbeiten die Teilnehmer\*innen zunächst ein Motto – ausgehend von einer Fragestellung wie "Was brauche ich, dass es mir in meiner Beziehung gut geht?". Zu dem entwickelten Leitsatz werden dann Gesten und Körperhaltungen gefunden und zu einer Einheit von Wort und Bewegung verbunden. Auch diese Kreation wird der Partnerin und der Gruppe gezeigt. Für beide Formen gilt: Nicht werten und analysieren, sondern die Performance jedes Einzelnen und Paares als Ausdruck des inneren Erlebens als etwas Wertvolles schätzen.

## 5. Gruppendiskussion

Um das Konzept der Körperarbeit der Partnerschule empirisch zu überprüfen wurde als Erhebungsform eine Gruppendiskussion gewählt.

### 5.1 Erkenntnisinteresse und methodologisches Vorgehen

Der ursprüngliche Plan war, das Thema über Literaturrecherche und Dokumentation der Bewegungsarbeit darzustellen. Beim Sondieren entstand aber dann die Idee, den Forschungsprozess durch einen empirischen Teil zu fundieren.

Um an das Thema heranzugehen, bot sich die Anwendung von Methoden aus der qualitativen Sozialforschung an, da diese für das Thema mit seinen verschiedenen komplexen Ebenen (z. B. Körper/Geist, Einzelner/Paar) geeigneter schienen als quantitative Ansätze. Denn "[...] dann ist die Verwendung qualitativer Verfahren in *allen* Wissenschaften angezeigt, in denen die Gegenstände komplex sind oder durch den jeweiligen Kenntnisstand als komplex angesehen werden müssen". (Kleining 1991, S. 14) Qualitative Forschung hat den Anspruch "[...] Lebenswelten 'von innen heraus' aus der Sicht der handelnden Menschen zu beschreiben". (Flick 2004, S. 14)

Das Forschungsinteresse lag bei der Rezeption des Angebots durch die Teilnehmer\*innen, speziell der Bewegungsarbeit. Die grundlegende Forschungsfrage lautete: "*Welche Qualitäten des klärungs- und bewältigungsorientierten Verfahrens Partnerschule werden durch die in seinem Konzept verankerte Körperarbeit evoziert oder gefördert?*" Als geeignetes Erhebungsinstrument dafür kristallisierte sich die Gruppendiskussion heraus, wobei diese nach dem Konzept von Ralf Bohnsack

(Bohnsack 2006) durchgeführt wurde. Die Erwartung war, dass durch die Interaktion im Gruppensetting Phänomene auftauchen würden, die z. B. in Einzelinterviews nicht angestoßen worden wären. Hilfreich schien auch, dass die Teilnehmer\*innen der Partnerschule es ja gewöhnt sind, sich im Gruppensetting zu verständigen und auszudrücken.

## **5.2 Auswahl der Gruppe**

Als Forschungsgruppe wurden Teilnehmer\*innen eines Basisseminars, das im Oktober 2014 in einem Bildungshaus in Deutschland stattgefunden hat, ausgewählt. Um den Transfer in den Alltag einbeziehen zu können, wurde der Zeitpunkt der Erhebung auf ein halbes Jahr nach Abschluss des Seminars festgesetzt. Die Zusammensetzung der Teilnehmer\*innen entsprach der in der Partnerschule üblichen: Menschen unterschiedlichen Alters und Berufs, die im alltäglichen Leben möglicherweise nicht viel miteinander zu tun haben. Die Wahl fiel auf diese Gruppe, weil wir bei diesem Basisseminar im Leitungsteam zu dritt gewesen waren – Dr. Rudolf Sanders, Monika Rüth und ich – und ich mich daher in hohem Maße auf die Bewegungsarbeit konzentrieren konnte. Auch pragmatische Gründe (zeitliche Nähe zur Masterarbeit) spielten bei der Auswahl eine Rolle. Das Gespräch wäre in jeder Gruppe von Interesse gewesen. Die Gruppendiskussionsteilnehmer\*innen wurden im November 2014 über das Forschungsprojekt informiert und gebeten, daran teilzunehmen. An der Gruppendiskussion nahmen sechs der angesprochenen Personen teil. Von den fünf Paaren war jedes vertreten, insgesamt fünf Frauen und ein Mann im Alter zwischen 34 und 68 Jahren, alle aus der näheren und weiteren Umgebung des Seminarortes. Auch die beiden Kolleg\*innen Dr. Rudolf Sanders und Monika Rüth nahmen als Beobachter\*innen teil.

## **5.3 Grounded Theory als Auswertungsverfahren**

Für die Auswertung des in der Gruppendiskussion erhobenen Materials wurde die *Grounded Theory* nach Strauss/Glaser (Strauss 1998) gewählt.

## **6. Qualitäten, die durch die Körperarbeit in der Partnerschule evoziert bzw. gefördert werden**

Durch das beschriebene Verfahren wurden folgende Qualitäten verdichtet und festgelegt:

- Bindung
- Akzeptanz
- Orientierung
- Klärung
- Entwicklung
- Ich-Stärkung und Beziehung
- Bereicherung

## 6.1 Bindung

"Also diese emotionale Nähe, die wir so miteinander hatten – so empfinde ich das – die hat so etwas Warmes irgendwie. Ja, das ist ja heute auch wieder da und das ist etwas was ich sehr mag. Warm und schön." (Karin)

Was Karin (Alle Namen der Gruppendiskussionsteilnehmer\*innen wurden von der Verfasserin geändert, um die Anonymität zu wahren) hier ausdrückt, ist die Erfahrung von Geborgensein, hört sich fast an wie eine Vogelfamilie im Nest, wo es warm, bergend, beschützend zugeht. Dieses Bild knüpft an ganz frühe Bilder und Atmosphären an, das Geborgensein im Mutterleib und den ersten Wochen und Monaten im Erleben mit der Bezugsperson. Das Bedürfnis nach Bindung wird angesprochen, ein zutiefst menschliches Bedürfnis (Grawe 2004, S. 183-362), das sich ganz tief in den Körper eingeschrieben hat. Die Möglichkeit, sich ganz fallen lassen zu können mit allen Emotionen, spricht Ariane an: "Also ich heule jetzt auch nicht jeden Tag jedem Rotz und Wasser vor."

Auch Judith beschreibt wie sie "sehr traurig" war. Iris seufzt und weint während der Gruppendiskussion. Martin: "[...] ja jetzt eben habt ihr das gespürt, dass das bei mir etwas auslöst, was Positives auslöst oder auch was Negatives, auch Trauer. [...] Auch Thema Trauer, kenne ich ja auch, hat ja auch einen Sinn."

Das Schlussstatement von Iris und gleichzeitig auch das allerletzte der Gruppendiskussion: "Eine Sache, die mir wichtig ist, möchte ich doch noch sagen und zwar hab ich ja eben gesagt, ich war sehr traurig wie ich hier ankam. Hat sich geändert. Und das ist toll. Also das gibt auch ganz viel Kraft, mit euch zusammen zu sein."

Starke Emotionen dürfen gezeigt werden, haben Platz, werden nicht gewertet, werden stehen gelassen, es wird auch nicht explizit getröstet. Durch die Interaktion entsteht etwas Neues, eine andere emotionale Stimmung und Qualität. "Und da bin ich der Gruppe auch noch sehr dankbar, weil wie gesagt. Aber auch da war das Muster so, wenn es eben schwierig war, dann waren immer, ja, herzliche andere Wesen da." (Ariane)

Wenn man davon ausgeht, dass ein hoher Prozentsatz der Partnerschulenteilnehmer\*innen Defizite aus der Herkunftsfamilie (Klann 2002) mitbringen, zeigt dieser Querschnitt, dass im Gruppensetting Nachnahrung möglich ist. Es ergeben sich Übertragungsmöglichkeiten auf das Trainerpaar und Gruppenmitglieder in der Aufarbeitung der Kindheitsmuster. Gleichzeitig wird die Paarbeziehung entlastet, die diese Defizite nicht immer und ausschließlich ausgleichen kann. Judith erzählt von einer Übung – und da ging es gerade um Halten und Gehaltenwerden –, die Martin nicht mitmachen konnte. Als Übungspartnerin stand ihr in diesem Fall die Trainerin zur Verfügung: "Wo mir dann aufgegangen ist, ich brauche das nicht alleine von meinem Partner zu erwarten, sondern es gibt noch andere Menschen, die mir in meinem Leben die Möglichkeit schenken, dass ich gehalten werde oder dass ich jemand anderem Halt geben kann. Auch Nähe und Geborgenheit [...]"

Die hier angesprochenen Themen sind genuin leibliche, sind doch die ersten Erfahrungen von Menschen stark mit Bewegung verbunden. Das Getragen- und Gehaltensein, blind geführt werden, berührt werden, ganz klein sein und wachsen: dabei wird das Leibgedächtnis, also körperliche Erinnerungen, die dem Gedächtnis nicht oder ganz flüchtig zur Verfügung stehen, aktiviert.

In der letzten zitierten Gesprächssequenz kommt aber auch das erwachsene Ich der Gruppendiskussionsteilnehmerin zum Ausdruck, das im Geben und Halten auch Erfüllung findet. Da in dieser Übung die Rollen gewechselt werden, kann sich jede Teilnehmerin in beiden Rollen erleben.

"Aber im vertrauten Raum, das ist so dieses Geben und Nehmen, das ist so etwas von stärkend für mich und ja angstfrei." (Martin)

In Zusammenhang mit dieser Qualität scheint noch erwähnenswert, dass der Name des Ortes des Seminars als Synonym für einen Ort des Geborgenseins und Wohlfühlens steht. Er wird immer wieder verwendet, um das ganze Geschehen zu beschreiben. (Karin, Iris, Lisa) Es scheint so, dass die Nennung des Seminarortes die Atmosphäre und das Erlebte in Erinnerung ruft.

## 6.2 Akzeptanz

"[...] man kann halt wirklich nichts falsch machen. [...] auch nicht an einem falschen Punkt sein [...]" (Lisa)

Alle Gruppendiskussionsteilnehmer\*innen artikulierten, dass es für sie ein wesentlicher Faktor war sich öffnen und sich auf den Prozess einlassen zu können, so angenommen zu sein wie sie sind. "[...] da komm ich gar nicht mehr auf die Idee, dicht zu machen. Und dann kann ich die Maske auch ablegen [...]" (Martin)

In unterschiedlicher Formulierung wird immer wieder erwähnt: "[...] man kann halt wirklich nichts falsch machen." (Lisa)

Dass die Kategorie falsch/richtig in der Partnerschule keine Rolle spielt, wenn es um das eigene Spüren, Experimentieren und Ausdrücken geht, wird im Priming durch die Leitung von Anfang an explizit ausgesprochen und während des ganzen Beratungsprozesses mit sorgfältiger Aufmerksamkeit *bewacht*. Wie die Beiträge zu diesem Aspekt zeigen, haben die Gruppendiskussionsteilnehmer\*innen ein deutliches Sensorium dafür und erleben, dass Wachstum und Lernen auf diesem Boden gelingen kann. Diese persönliche Wahrnehmung deckt sich mit den Erkenntnissen der Neuropsychologie, dass sowohl für sinnvolles Lernen als auch für Entwicklung im therapeutischen Setting das Sich-angenommen-Fühlen als Grundlage förderlich, wenn nicht sogar notwendig, ist. (Grawe 2004, S. 265-268) Martin beschreibt den Lernprozess unter solchen Voraussetzungen: "[...] wo ich so spüre 'Aha, so hast du dich da verhalten'. Ob das jetzt gut oder schlecht war. Ist das noch wichtig, dass da nicht bewertet wird – weder gut noch schlecht. Ja es ist eine Möglichkeit sich zu verändern, wenn ich etwas ändern möchte, oder wenn ich selbst spüre 'Das stört mich'."

Bei den Körperübungen werden die Teilnehmer\*innen grundsätzlich mit dem Rahmen der Aufgabenstellung bei sich gelassen und es wird nur ausnahmsweise korrigiert. Es wird beim Experimentieren von Seiten der Leiterin nicht eingegriffen, auch hier spielt falsch/richtig keine Rolle. In der Akzeptanz, dem Annehmen des Menschen in seinem So-Sein treffen sich das Konzept der Partnerschule und das Bewegungskonzept auf ganz besondere Weise. Das Basisverhalten für die Partnerschuletrainer\*innen zu den Teilnehmer\*innen beruht auf der von Carl Rogers begründeten Gesprächspsychotherapie. Akzeptanz ist eines der tragenden Elemente. "Nach meinem Dafürhalten steigert das Vorhandensein einer derartigen, sich jeglichen Urteils enthaltenden Wertschätzung in der Begegnung zwischen Therapeut bzw. Berater und Klient die Wahrscheinlichkeit des Eintretens konstruktiver Veränderung und Weiterentwicklung im Klienten." (Rogers 1999, S. 219) Eine Gruppendiskussionsteilnehmerin benennt das: "[...] es gab zwar sehr pure klare Anweisungen, wo aber trotzdem alles möglich war und wo ich total ich selbst bleiben konnte." (Ariane)

Die Haltung der Trainer\*innen und die durch sie induzierte Haltung in der Gruppe gibt auch den Impuls den Partner zu akzeptieren wie er ist. Diese Haltung wird auch in körpertherapeutischen Verfahren wie z. B. der Körperpsychotherapie genutzt. "Die Wirkung einer gelingenden interaktionellen Anerkennung ist, dass die Klientin eigene innere Zustände und Erfahrungen besser wahrnehmen, zulassen und annehmen kann." (Kern 2014, S. 90). Die Teilnehmer\*innen können durch den "[...] annehmenden und nicht bewertenden Umgang des Therapeuten mit ihrem Erleben allmählich auch selbst akzeptierender mit ihren inneren Empfindungen und Körperwahrnehmungen umgehen und diese wieder mehr für sich nutzen." (Kern 2014, S. 91) Judith beschreibt, wie sie gelernt hat, zu akzeptieren, dass sie mit ihrem Partner manches nicht machen kann. "[...] dass Martin ja bei manchen Übungen ausfiel, weil es ihm nicht gut ging."

Sie akzeptiert ihren Partner und die Situation, die sich durch seine Verfassung ergibt und findet eine andere, eine kreative Lösung. Um die Partnerin zu akzeptieren, ist es notwendig, sie genauer kennen zu lernen. Karin: "[...] da haben wir ja sehr viel Informationen vom Partner auch bekommen. Also ich jedenfalls, die mir vorher in den Details nicht bekannt waren. Was mir dann wiederum heute die Möglichkeit gibt, manchmal mehr Verständnis aufzubringen für Reaktionen die ich, womöglich unbewusst, [...] bei Rüdiger auslöse."

Bei einer anderen Gruppendiskussionsteilnehmerin, Ariane, führte die Erkenntnis, dass der Partner so ist, wie er ist, zur Trennung nach dem Seminar. Durch die Übungen, vor allem die Bewegungsübungen, kommt sie zu dem Schluss: "Der ist so. [...] Es ist einfach so, weil er so ist. Und der kann nicht anders oder will nicht anders." und an anderer Stelle: "Das was da war, das konnte ich mir nicht mehr schön quatschen."

Dass es zielführender und zufriedenstellend ist, den Partner zu nehmen wie er ist, beschreibt Martin. "[...] den Partner so verändern, dass er mir passt oder dass es eine gute Beziehung gibt, da spür ich immer wieder, das funktioniert nicht."

Das sein dürfen, wie Mann/Frau ist, lässt ein Gefühl von Freiheit entstehen. "Ja, ich konnte auch da so sein wie ich bin und hab das total genossen, dass ich diese Freiheit gespürt habe. Und ich denke das macht einfach so dieser Gruppeneinst aus." (Judith) "[...] aber auch eben so diese Offenheit und die Hose herunterlassen im übertragenen Sinn. Das ist ja zum einen sehr befreiend und zum anderen ist es eben auch so ein Vertrauen [...]". (Iris)

Freiheit wird hier also nicht in Richtung vieler Wahlmöglichkeiten oder Loslösungen von Bindungen verstanden, sondern als Ergebnis aus der Erfahrung, angenommen zu sein.

### 6.3 Orientierung

"[...] dass wir hier durch so einen dicken Nebel fahren an einen Ort, wo irgendwie wir die Lösung unseres Problems finden sollen, oder so." (Karin)

Dieses Bild bringt zum Ausdruck, wie verloren und orientierungslos sich Paare in ihren Beziehungskrisen fühlen. Sie suchen nach Markierungspunkten in einer unübersichtlichen Situation. Orientierung gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Es bedeutet, dass die "Spielregeln und Abläufe der umgebenden Welt durchschaubar und vorhersagbar sind." (Roediger 2009, S. 16)

Auffallend häufig kommt das Bild eines Schlüssels vor. (Judith, Lisa) Der Schlüssel wird als Symbol für den Zugang zu sich selber, als Übergang zu neuen Erfahrungen und dem Ausprobieren neuer Muster verwendet. In Zusammenhang mit der Bewegung wird dieser Aspekt fünfmal erwähnt. Z. B.: "[...] ich sehe uns noch da in dem Raum – war eine Schlüsselerfahrung, die die Bewegungsarbeit eben ausgelöst hat." (Judith)

Eine weiterführende Erfahrung hat sich in die Gruppendiskussionsteilnehmerin eingeschrieben und ist mitsamt der Atmosphäre für sie abrufbar. Sie hat durch die Übung gleichsam einen Schlüssel zu ihrem Unbewussten und zu einem alternativen Umgang mit einer für sie und die Partnerschaft belastenden Situation gefunden. "[...] weil die Schlüsselfrage war ja 'Was hilft mir, damit es mir gut geht in der Beziehung?' oder auch 'Was hilft es uns?'" (Judith)

Hier erlebt die Gruppendiskussionsteilnehmerin den Vorgang des Fragens als Zugang zu den eigenen Ressourcen und der Möglichkeit, durch ihre Antworten hilfreiche Modelle von Problemlösungen zu entwickeln. "Und ja, jetzt komm ich schon dahin." (Judith)

Judith beschreibt eine Erfahrung aus einer Fantasiereise, in der das Bild eines Schlüssels eine große Rolle spielt: "[...] und wo es darum ging, diesen Schlüssel / Das war so eine tolle Geschichte. [...] Also das hat mich eigentlich immer, das ist etwas wo ich auch im Alltag immer wieder mal kurz dran denke."

Die Gruppendiskussionsteilnehmer\*innen sprechen hier das Prinzip der Partnerschule an, innere Bilder anzuregen, die bei den Akteur\*innen Prozesse in Gang

setzen. "Das war dann wirklich so, an diesen Schlüssel zu denken und dass es gar nicht nötig ist, in diese alte Sache hineinzugehen." (Judith)

In Labans Bewegungskonzept stellen der Raum und Orientierung im Raum einen der vier Aspekte einer Bewegung dar. (Siehe Abbildungen 1 und 2) So beinhalten die Bewegungseinheiten immer wieder das Thema Raum: Den Eigenraum (Kinesphäre), das Tragen des Eigenraums durch den allgemeinen großen Raum, Richtungen (vorwärts-rückwärts, oben-unten, links-rechts), Ebenen (obere, mittlere und untere). Judith beschreibt: "[...] das kam so richtig wieder hoch, den eigenen Raum haben, Grenzen setzen, darüber hinausgehen, Freiheit haben." und einige Augenblicke später in derselben Passage "[...] und das Wunderbare ist jetzt bei uns in der Partnerschaft – ich glaube, dass es auch deshalb nur so gelingt, weil wir uns beide einen weiten Raum gönnen [...]."

Den eigenen Raum, den Raum des Partners kennen, Raumwege gehen, sich auf konkrete Punkte im Raum zubewegen / fokussieren, den Raum in einer fließenden Bewegung mit dem ganzen Körper wahrnehmen – alle diese Übungen tragen dazu bei, eine eigene Ausrichtung zu finden, und in einem weiteren Schritt sich aufeinander als Partner\*innen auszurichten, sich gemeinsam zu orientieren.

Ein weiteres Beispiel für Orientierung in der Bewegungsarbeit: Judith beschreibt eine Übung, die vor dem Seminarhaus in einem kleinen Waldstück stattfand. Dort sollte sich jeder Teilnehmer einen Baum auswählen und in Kontakt mit ihm das Verwurzelte sein und nach oben hin ausgerichtet sein wahrnehmen.

"Und ich weiß noch, an sich sollten wir, glaube ich eigentlich, angelehnt an den Baum beginnen und ich hatte es aber nicht getan, sondern stand davor und dachte nachher 'Oh, hast du jetzt etwas falsch gemacht?' Aber im Nachhinein wusste ich, das war total stimmig, weil in dem Moment stand dieser Baum für meine Mutter und es war ganz wichtig, dass ich mich von meiner Mutter gelöst hab." (Judith) "Ja, das war so eine Schlüsselerfahrung auch." (Judith)

Die Gruppendiskussionsteilnehmerin kann also eine leibliche Erfahrung auf einer symbolischen Ebene deuten. Die Szene wird für sie Orientierungshilfe für ein Thema, das sie schon lange beschäftigt und das durch den Tod der Mutter Aktualität bekommt, wie sie später berichtet.

## 6.4 Klärung

"Man konstruiert sich dann auch eine Welt zurecht, und in dieser Körperwahrnehmung ist es einfach sehr pur und sehr unmittelbar. Und da ist nicht mehr viel dazwischen, von Denken oder 'Jetzt bastel ich mir was', sondern ich erfahre tatsächlich was da [...]" (Ariane)

Was überrascht, ist, dass in Zusammenhang mit Klärung besonders oft die Bewegungsarbeit genannt wird. (Karin, Ariane, Judith, Martin) Überraschend, weil es so landläufig die Vorstellung vom diffusen, unfassbaren, eher dem Erdverbundenen zugeordneten Wahrnehmen im Gegensatz zum klaren, greifbaren, dem Geist

zugeordneten Verstehen gibt. Die Gruppendiskussionsteilnehmer\*innen ordnen den Klärungsprozess mehrfach den Übungen, den Körperübungen zu.

"[...] ja ich bin dankbar, dass es zu dieser Klärung gekommen ist. Vor allen Dingen durch, ja durch Übungen." (Judith)

Ariane beschreibt den Weg der Klärung ihres partnerschaftlichen Problems: "Das war für mich ein ganz wichtiger Bestandteil davon, weil ich einerseits da nochmal einfach mit mir und meinen Empfindungen und meinem Körper natürlich im Kontakt war und weil ich es da am deutlichsten gespürt habe [...]." Für sie bekommt der Klärungsprozess eine solche Schärfe, dass sie sagt: "Also ich fand es richtig brutal, weil da alles eigentlich so sichtbar geworden ist oder sich nochmal abgebildet hat, in den Bedingungen die da waren aber eben auch im Gruppenprozess." An anderer Stelle spricht sie die ganz basale Wahrnehmung an. "So diese Wahrnehmung für Grenzen oder 'Wo ist der Raum des anderen?' und 'Was verströmt der eigentlich?' Also so feinstofflich oder energetisch oder wie auch immer man das nennen will."

Die Gruppendiskussionsteilnehmer\*innen erleben Klärung als Prozess, der schon vor dem Seminar begonnen hat. "Bei Gerald und mir war es ja so, dass schon der Prozess bzw. die Entscheidung, an dem Seminar teilzunehmen, schon ein riesiger Prozess war." (Ariane)

Es entspricht dem Konzept der Partnerschule, dass den Teilnehmer\*innen Verantwortung für ihren Weg zugetraut und zugemutet wird. Sichtbar wird dies auch durch die auffällige Tatsache, dass in der ganzen Gruppendiskussion die Trainer\*innen nur sehr selten erwähnt werden.

Judith erwähnt, dass die Leiter\*innen des vorangegangenen Moduls ihnen empfohlen hatten, das Basisseminar zu besuchen, da die Klärung ihrer Fragen noch nicht abgeschlossen war. Ansonsten kommen die Leiter\*innen als Anleiter der Übungen vor: "[...] Fantasiereise, die Rudolf glaube ich angeleitet hat [...]" (Judith) "Seitdem ich das bei dir gelernt hab Renate [...]" (Karin)

Die Leiter\*innen stoßen also Prozesse an, die von den Teilnehmer\*innen weiterentwickelt werden. Sie werden von ihnen nicht nur linear gesehen, als Fortschritt mit dem sich alles grundlegend verändert, sondern: "Aber ich habe das Gefühl es bewegt sich überhaupt nix, seit ich vor zwei Jahren das angestoßen hab, dass wir die Beratung machen. Es stimmt natürlich nicht, dass sich überhaupt nix bewegt [...]" (Lisa)

Hier reflektiert die Gruppendiskussionsteilnehmerin in *prozessualer Diagnostik* ihre Erfahrung, dass der paartherapeutische Weg oft ein mühsamer ist und Geduld braucht.

## 6.5 Entwicklung

"Ja, ich geh ja in eine Schule, um zu lernen, um etwas besser zu machen." (Martin)

Die Gruppendiskussionsteilnehmer\*innen beschreiben in ihren Wortmeldungen einen Prozess des Lernens, des Wachsens, des Entwickelns, der sich über die Woche, aber auch darüber hinaus erstreckt. Fünf Bereiche sind ihnen dabei wichtig geworden:

- Lernen durch Üben und Wiederholen
- Neue Muster anlegen
- Lernen in der Gruppe
- Transfer in den Alltag
- Entspannung und Ruhe als Voraussetzung

### 6.5.1 Lernen durch Üben und Wiederholen

Obwohl die Bewegungsübungen sehr frei gestaltet sind, gibt es Elemente, die immer wieder geübt und wiederholt werden (Stand, Raum, sich abklopfen, ...). Im Lauf der Woche und der Aufbaumodule fällt auf, dass die Teilnehmer\*innen in die Bewegungsarbeit immer mehr hineinwachsen.

"Also ich fand die Wahrnehmung war, oder wurde auch im Laufe der Woche viel feiner und dadurch auch eben sehr viel präziser." (Ariane)

So beschreibt Judith eine Übung, die sie schon in vorherigen Partnerschulmodulen erlebt hat: "Es ist aber total wichtig diese Übung so mit dir gemacht zu haben, weil sonst wäre es glaub ich nicht so schnell wieder präsent im Alltag. Und sonst könnte ich es glaub ich jetzt auch gar nicht mehr erinnern."

Und sie baut auch auf Erfahrungen aus anderem Kontext auf. "Das war eine wunderbare Fortsetzung zu so einer Schlüsselerfahrung meiner REHA, wo ich da so erkannt habe 'Es ist total wichtig für meine Heilung, dass ich einen möglichst weiten Raum habe. Und mir den auch nehme'."

### 6.5.2 Neue Muster anlegen

In der nun folgenden Wortmeldung wird deutlich sichtbar, wie Lisa sich von Verhaltensweisen, die sie als störend empfunden hat, verabschiedet, um neue Muster zu bahnen. Der hier beschriebene Prozess entspricht den Erkenntnissen aus der Neuropsychologie. Neue neuronale Bahnungen werden angelegt und werden durch ständiges Gebrauchen vertieft und stehen damit dem Betreffenden immer stärker zur Verfügung. (Vgl. Grawe 2004, S. 44-141) Durch eine Fantasie-reise, in der sie dazu angeleitet wurde, eine Eigenschaft, die sie gerne los werden möchte, auf einen Ladentisch zu legen und dafür vom Verkäufer einen Schlüssel zu bekommen, wird in ihr ein Prozess in Gang gesetzt: "Und wo ich einfach so gespürt hab, eine Sache die ich einfach länger schon von mir weiß, dass ich einfach

bei Gruppen oder Leuten, die ich nicht gut kenne, einfach sehr, sehr unsicher bin. Obwohl ich mich eigentlich sonst im privaten Bereich inzwischen als selbstsicher oder auch, dass ich weiß, was ich will und klar sein kann. Aber einfach so ganz besondere Schranken hab und das konnte ich irgendwie so bei der Geschichte loslassen und hab es eben auch mit euch gemerkt, das ist so schöner sich in der Woche so zu öffnen oder auch einander nah zu werden. Das hat mich ganz stark, dann auch Wochen und Monate / Ich habe mich immer daran erinnert, wenn ich Leute dann getroffen hab und wieder in dieses Muster rein, so erstmal schüchtern und ganz zurückhaltend und so. Das war dann wirklich so, an diesen Schlüssel zu denken und dass es gar nicht nötig ist, in diese alte Sache hineinzugehen."

In dieser Passage wird nachvollziehbar beschrieben, wie durch das Symbol *Schlüssel* eine neue Bahnung des neuronalen Musters geschieht, das von der Gruppendiskussionsteilnehmerin wahrgenommen und in Alltagssituationen abrufbar ist und hilfreich angewendet werden kann. Außerdem spielt die Gruppe als Übungsfeld eine wichtige Rolle. Für die Interaktion in der Partnerschaft sind solche Erkenntnisse und Neuorientierungen von großer Wichtigkeit. Denn gerade in der Partnerschaft als naher Beziehung aktualisieren sich in der frühen nahen Beziehung gemachte Erfahrungen, die die Kommunikation des Paares erheblich stören können.

"Es ist wirklich auch für einen alleine gut, oder eben, dass es einem selber gut gehen muss und dass man sich selber besser kennenlernt, um dann zu sagen – also, dass es eine Voraussetzung ist oder eben Hand in Hand geht mit Partnerkommunikation." (Judith)

Karin entdeckt den Wert dieser Erkenntnis für den Umgang mit konflikträchtigen Situationen: "Was mir dann wiederum heute die Möglichkeit gibt, manchmal mehr Verständnis aufzubringen für Reaktionen die ich, womöglich unbewusst, durch eine Äußerung oder wodurch auch immer bei Rüdiger auslöse. Da kann ich heute anders mit umgehen. Früher war ich total eingeschnappt und konnte da nicht mit umgehen. Heute fällt es mir leichter." Sie bringt diesen Lernschritt explizit mit der Erfahrung durch die Körperarbeit in Zusammenhang. "Und durch die Bewegung ist da für mich eine Verbindung, zwischen dem Empfinden was ich habe und, ja, einfach meinem Bewusstsein über meinen Körper. Was mir vorher nicht so klar war, vor der Woche im Oktober."

Es fällt auf, dass die Zeitschiene eine Rolle spielt – das Vorher und Nachher – die Zeit vor der Woche in Blumenthal (Der Name des Seminarortes wurde von der Verfasserin geändert, um die Anonymität der Gruppendiskussionsteilnehmer\*innen zu wahren) und die Zeit danach. Sie spielt sowohl beim Wiederholen und Üben eine Rolle, als auch beim Transfer in den Alltag. Die Gruppendiskussionsteilnehmer\*innen erleben diese Form des Lernens offenbar als biographisch bedeutsames Phänomen.

### 6.5.3 Lernen in der Gruppe

Dass die Gruppe einen wichtigen Faktor für die Entwicklung darstellt, wird mehrfach ausgedrückt. Martin: "[...] weil ich da viel erfahren habe auch über andere Frauen und andere Männer. Dass jeder anders ist und auch in verschiedensten Situationen anders reagiert."

Hier wird Lernen durch Beispiel und Vorbild beschrieben. "Ja, was mir wichtig ist, sind halt auch die Rückmeldungen, wo ich so spüre 'Aha, so hast du dich da verhalten'." Martin spricht hier die Spiegelfunktion des Gegenübers an. (z. B. Roediger 2009, S. 54-55)

Ein wichtiges Element des Gruppengeschehens sind die Rückmeldungen aus der Gruppe. Auch bei Bewegungsübungen gibt es nach den Partnerübungen mit einem fremden und der eigenen Partnerin Phasen der Rückmeldung, deren Wert hier erkannt und explizit ausgesprochen wird. So wird die dafür notwendige achtsame und wertschätzende Haltung angesprochen: "Da brauche ich auch andere Menschen, die offen und ehrlich mit mir umgehen, die es mit mir gut meinen auch, die mich nicht jetzt kritisieren wollen, sondern diese positive Kritik." (Martin)

Iris drückt das so aus: "[...] und ich hab das als sehr schön empfunden, sehr befreiend. Über mich selber so viel zu erfahren, über meinen Partner so viel zu erfahren und auch über euch und das so wahrzunehmen, wie hier eben auch die Einzelnen mit sich umgehen, mit anderen umgehen."

Lernen geschieht nicht auf der Ebene von Ratschlägen, sondern "Ja, diese Gewissheit. Weil jeder sich öffnet und jeder von sich erzählt und nicht über den anderen und die haben das so gemacht und das musst du so und so machen, dann geht das besser. Nee! Jeder erzählt von sich und hält mir den Spiegel auch hin." (Martin)

### 6.5.4 Transfer in den Alltag

"Im Hier und Jetzt zu leben, jetzt gerade wo wir hier so zusammensitzen das zu spüren, von dem Einzelnen, nachdem was er gesagt hat, da zu kucken, ja was gehört alles zu einem Leben dazu. Auch gerade in einer Beziehung. 'Was hab ich mitgenommen?', 'Wie viel hab ich mitgenommen?', 'Ist mir das bewusst im Alltag, oder nicht?'"

Was Martin hier ausdrückt macht deutlich, dass vieles von dem Gelernten dem Bewusstsein nicht zugänglich ist. Andere können Lernschritte, die sie im Alltag umsetzen, konkret benennen. Karin spricht z. B. das Entspannungswort an, das sie sich im Zuge einer Entspannungsübung ausgesucht hat. "Und das ist etwas, was ich auch mitgenommen hab und was ich mir zwischendurch selber / Also, mein Entspannungswort sag ich mir und das funktioniert 100-prozentig."

Und sie sagt von der Bewegungsarbeit speziell: "[...] was mir total gut gefallen hat, wo ich mich selber gut spüren kann, das ist dieses Wackklopfen das wir gemacht haben. Den Körper wack klopfen. Mach ich auch zu Hause zwischendurch."

Judith erzählt von ihrer Mottozielbewegung (Siehe Abschnitt 4.3.1 Körperübungen – Paartanz), die sie unter der Fragestellung "Was hilft mir, dass es mir gut geht in meiner Beziehung?" entwickelt hat: "Und zwischendurch bleib ich dann auch, nicht regelmäßig, aber immer wieder auch mal stehen und mach dann diese Übung. Und das tut mir richtig gut." Allerdings wünschte sie sich, sie würde diese öfter einsetzen. "So in Krisensituationen, um mich dann daran zu erinnern."

Mit der daraus erwachsenen Erkenntnis für ihre partnerschaftliche Interaktion beschreibt sie den Wert dieser Übung. Sie drückt aus, wie wichtig es für sie ist, wenn sie gut für sich sorgt, auch wenn es ihrem Partner schlecht geht, "[...] und nicht irgendwie umgekehrt, dass ich ihn da besonders umtüddel, oder so. Das hat sich in dieser Mottozielbewegung dann für mich verdichtet und hilft mir, mich daran zu erinnern."

Es fällt auf, dass Leiberfahrungen, die in eine konkrete Form komprimiert wurden, dem Bewusstsein zugänglich, dass sie im sprachlichen Gedächtnis gespeichert und damit abrufbar sind. Deshalb ist es wichtig, immer wieder Phasen mit Übungen anzubieten, in denen die Verdichtung der Erfahrungen möglich ist. So wie das im Zürcher Ressourcen-Modell, aus dem die Mottozielbewegung entnommen ist, seine theoretische Begründung findet. (Krause, Storch 2010) Daraus kann aber nicht geschlossen werden, dass die freien, experimentellen Elemente verloren sind. Wie schon dargestellt, werden diese Erfahrungen in einer anderen Schicht des Selbst aufbewahrt, die flüchtig und punktuell durch einen Stimulator angeregt werden können. (Geißler 2014, S. 173)

### **6.5.5 Entspannung und Ruhe als Voraussetzung**

"Heute kann ich sagen, dass mir das total gut gefallen hat und dass die Örtlichkeit die man für dieses Parseminar gewählt hat total genial ist, weil man einfach auch da zur Ruhe kommen kann. Auch als Paar zur Ruhe kommen kann." Karin benennt hier als wesentliche Voraussetzung, damit Veränderung stattfinden kann, das Zur-Ruhe-Kommen. Im Hintergrund kann man die Erfahrung vieler Paare heraushören, die im Stress des Alltags ihre gemeinsame Basis verlieren, auf der Auseinandersetzung überhaupt erst möglich wird.

### **6.6 Selbststärkung und Beziehung**

"Aber das ist wichtig für das Selbstgefühl, was du jetzt eben auch gesagt hast auch, diese Stärkung des Ichs, das brauche ich doch immer wieder aufs Neue. Ich brauch immer wieder Stärkung." (Martin)

Was der Gruppendiskussionsteilnehmer hier anspricht, spielt für alle eine wichtige Rolle: Die *Stärkung des Selbst*. Sie erleben diese einerseits für sich selber als wichtig, setzen sie aber an mehreren Stellen gleich mit ihrer Beziehung in Verbindung. Sie erkennen "[...] dass es einem selber gut gehen muss und dass man sich selber besser kennenlernt, um dann zu sagen – also, dass es eine Voraussetzung ist oder eben Hand in Hand geht mit Partnerkommunikation." (Judith) oder "[...]

weil es damit anfängt, so, wir stärken unseren Standpunkt und dann kommt das Gemeinsame."

Judith erklärt hier den Aufbau der Mottozielbewegung und beschreibt unbewusst auch den Aufbau des Seminars, das diese Abfolge immer wieder beinhaltet: Erst die Arbeit am eigenen Selbst, dann die Arbeit im Kontakt mit dem Partner. Man kann also davon ausgehen, dass sich dieses Muster implizit in das *Leibwissen* der Gruppendiskussionsteilnehmerin eingetragen hat und über die Bewegung, die aus dem inneren Erleben entstanden ist, zum Ausdruck kommt.

Mehrmals wird das Thema Grenzen erwähnt, gerade auch in dem Spannungsfeld von *Bei-sich-Sein* und *In-Kontakt-Sein*. Da wird deutlich, dass man an der Grenze sich selber spürt, dass diese Themen genau an der Schnittstelle von Autonomie und Zweisamkeit liegen. "Es ist total wichtig für meine Heilung, dass ich einen möglichst weiten Raum habe. Und mir den auch nehme." (Judith)

Hier wird die Eigenständigkeit als notwendiges Element zu einem gesunden Leben bezeichnet. In der Wortmeldung hieß es dann weiter: "Und auf der anderen Seite auch schon dann wieder in Beziehungen zu anderen komme – also so beides, diesen Wechsel." "Also, dass wirklich so beides da ist. Aber das so in der Bewegungsarbeit so spüren zu können, das hat mir nochmal geholfen." (Judith)

Das Thema Grenzen stellt eines der ersten und wichtigen Themen des Bewegungskonzeptes dar.

Die Reflexionsphasen nach der Paararbeit werden mit der Anregung eingeleitet, sich zu spüren und die körperlichen Grenzen wahrzunehmen (Berührung mit dem Sessel, dem Boden). "Und ich hab sehr deutlich mitgenommen für mich das Thema 'Grenzen setzen'. Und damit beschäftige ich mich auch, weil ich einfach da auch merke, dass ich gerade an meine Grenzen komme und was ich einfach auch kräftemäßig kann und was ich auch eben nicht mehr kann." (Iris) "Ich persönlich habe in Blumenthal gelernt, dass ich mich von manchen Dingen abgrenze und dass ich das nicht mir persönlich anziehe [...]." (Ariane)

Ariane beschreibt sehr deutlich den Beziehungsaspekt dieses Themas: "Also das habe ich auch gerade noch einmal in dieser Übung bemerkt. So diese Wahrnehmung für Grenzen oder 'Wo ist der Raum des anderen?' und 'Was verströmt der eigentlich?' Also so feinstofflich oder energetisch oder wie auch immer man das nennen will. Und da wirklich eine Offenheit dafür zu haben, das auch wirklich wahrzunehmen."

Was die Gruppendiskussionsteilnehmerin hier beschreibt ist die Schärfung der Wahrnehmung, die durch die Übungen geschieht, die auf ganz basale Ebenen führt. Judith erzählt von einer Auseinandersetzung, die sie und Martin nach dem Seminar hatten. Sie griffen auf eine Übung aus dem Partnerschule Aufbaumodul *Autonomie und Zweisamkeit* zurück. (Siehe Abschnitt 4.4 Aufbaumodul 2) "[...] wir haben da gekämpft [Stockkampf, Anm. d. Verf.]. Es hat uns beiden gut getan und hat die Situation irgendwie total entspannt."

Was Ariane in der Gruppendiskussion anspricht, berichten Teilnehmer\*innen aus anderen Gruppen auch sehr häufig. "Und auch den Unterschied zu merken in der Bewegungsarbeit. Mit wem bin ich in Kontakt. Mit völlig, oder ziemlich fremden Menschen ging ganz viel, nur mit meinem eigenen Partner ging irgendwie so nix."

In dieser Beobachtung wird deutlich, wie sehr die Situation des Paares in der Körperarbeit sichtbar wird und wie die beiden ihre Paargeschichte *embodied* mit sich tragen. Und es zeigt auch den Vorteil des Gruppensettings.

"Deshalb war es auch total wichtig, so dieser Wechsel. Alleine Körperarbeit, Körperarbeit mit anderen Partnern, Körperarbeit mit dem eigenen Partner. Also, da verschiedene Erfahrungsmöglichkeiten zu haben." (Judith)

Kompetenzen, die zur Beziehungsfähigkeit gebraucht werden, können mit anderen eingeübt werden. Die Gruppendiskussionsteilnehmer\*innen erleben sich in anderen Konstellationen als kompetent und können diese Erfahrungen in die eigene Partnerschaft einbringen. Insgesamt werden die Pole Autonomie und Zweisamkeit, deren Ausbalancierung von großer Bedeutung für ein konstruktives und erfüllendes Miteinander immer wieder notwendig ist, als tragende Elemente des Kompetenztrainings erlebt. Dies entspricht einer der Intentionen des Verfahrens Partnerschule.

## 6.7 Bereicherung

"Also das sind so Geschenke für mich immer wieder." (Martin)

Auffallend ist, dass im Gruppengespräch sehr häufig Begriffe verwendet werden, die etwas *Außergewöhnliches* bezeichnen: sowohl das Erleben in der Gruppe als auch die Bewegungs-/Körperarbeit wurde als "besonders" (Ariane) bzw. "ganz besonders" (Ariane) oder als "sehr spezielle Erfahrung" (Ariane) erlebt. An anderer Stelle begreift eine Gruppendiskussionsteilnehmerin die Partnerschule als "unendlich wertvoll" (Lisa).

Dieselbe Teilnehmerin erzählt von einem "Nachklang oder Glanz von dem Wochenende" (Lisa). Von mehreren Gruppendiskussionsteilnehmer\*innen kommt die Metapher "Geschenk" (Judith, Lisa, Martin). "Und ich hatte so das Gefühl, dass es ein unheimliches Geschenk war [...]." (Lisa)

Diese Tatsache lässt mehrere Rückschlüsse zu:

- Die Gruppendiskussionsteilnehmer\*innen bringen zum Ausdruck, dass sie etwas bekommen haben, das ihnen etwas bedeutet, das ihr Leben bereichert.
- Die Erfahrungen in der Partnerschule heben sich von den meisten, im Alltag gemachten, ab und haben eine besondere Qualität.
- In ihr Leben, das vor dem Seminar von Belastungen gezeichnet war, die sie zur Beratung geführt haben, hat sich etwas für sie Erfreuliches und für sie Bedeutendes dazugelegt, das ihre Sicht auf ihre Situation verändert.

Mehrere Gruppendiskussionsteilnehmer\*innen drücken explizit aus, dass sie "dankbar" (Iris, Ariane, Judith, Karin) sind.

Vom Konzept her erfüllt sich hier die bewusst eingenommene Haltung, jede in ihrer Einmaligkeit als wertvoll zu achten. Das drückt sich im Umgang ebenso aus, wie im verwendeten Material: Das Therapieheft, die Zeichenblätter sind aus wertvollem Papier, es wird eine gute Tonanlage und sorgfältig ausgewählte Musik verwendet. Die wertschätzende Beschäftigung mit dem Körper und die darauf speziell abgestimmten Übungen, wie *Die Reise durch meinen Körper* zielen darauf ebenso ab wie die Fantasiereise *Ich bin schön*.

Gleichzeitig wird daran gearbeitet, den Partner als wertvoll und einmalig wahrzunehmen und damit die Besonderheit und Exklusivität der Beziehung zu sehen und die Binnenbeziehung (Sanders 2015, S. 4) zu stärken. Mit diesem Thema ist eine tiefe Ebene des Menschseins erreicht. Die von den Gruppendiskussionsteilnehmer\*innen so ausgedrückt wird: "[...] dieses Tatsächliche, das was wir jetzt tun" (Martin) oder "[...] das sind ja schon so die wesentlichen Dinge, die einen prägen oder die einen ausmachen" (Ariane).

Speziell die Körperarbeit wird als tiefgehend erlebt. Die Gruppendiskussionsteilnehmer\*innen spüren, dass Ebenen in ihnen berührt werden, die mit verbalem Ausdruck nicht erreicht werden können. "Ich spüre, dass sich die Bewegungsarbeit bei mir viel tiefer festsetzt [...]" (Judith)

Eine andere Gruppendiskussionsteilnehmerin spricht von den Übungen, die "[...] das [Öffnen, Anm. der Verf.] sicher unheimlich erleichtern und ja auch sehr tief gehen irgendwie [...]" (Lisa)

Was in diesen tiefen Schichten geschieht, ist schwer zugänglich und schwer auszudrücken. Umso wichtiger ist es, immer wieder zwischen den Übungen Phasen anzubieten in denen die Erfahrungen verbalisiert und damit greifbar und zugänglich gemacht werden. (Siehe Abschnitt 4.1 Aufbau der Bewegungseinheiten)

Die Gruppendiskussionsteilnehmer\*innen deuten ihre Erfahrungen von ihrem Erfahrungshorizont her verschieden. Judith beschreibt eine Bewegungssequenz zum Thema *Wachsen und Sinken* (Siehe Abschnitt 4.2.1 Körperübungen – Wachsen und Sinken), bei der sich jede Teilnehmerin in einem kleinen Waldstück einen Baum aussuchen sollte. Die Teilnehmerin wählte eine Dreiergruppe und ordnete einen Baum ihrem Mann, einen Baum sich zu und den dritten Baum wählte sie, um "Gott dazu zu haben." Sie interpretiert ihre leibliche Erfahrung als religiöse. "So diese Wurzeln zu spüren und durch die die Kraft zu haben wirklich zu wachsen, uns weiter zu entfalten. Ja, die Verbindung zum Himmel dann auch, die für uns sehr wichtig ist – es steckt ja einfach alles so drin."

Durch die Dimensionen der Leiblichkeit also, das Wachsen und Sinken, der gute Stand, der regelmäßig zu Beginn jeder Einheit geübt wird, werden die Dimensionen des Seins im Verbundensein zwischen Erde und Himmel spürbar.

Die obengenannten Begriffe, die etwas Außergewöhnliches beschreiben, werden häufig in Zusammenhang mit der Gruppe verwendet. "Und da bin ich der Gruppe

auch noch sehr dankbar." (Ariane) "[...] das ist schon eine besondere Erfahrung wenn man das miteinander so geteilt hat [...]." (Ariane)

Aus diesen Beschreibungen kann geschlossen werden, dass die Gruppe als Ressource, die Interaktion als wohltuend und hilfreich erlebt und damit das Gruppensetting als Spezifikum der Partnerschule in hohem Ausmaß bestätigt und befürwortet wird. Die Funktion der Gruppe als unterstützendes, verbindendes und tragfähiges Netzwerk entspricht dem Bedürfnis nach Bindungen, das nicht allein in der Partnerschaft abgedeckt werden kann.

"Und von daher brauch ich ja, den anderen, andere Menschen, auch wieder die Gruppe, diese Vielfalt, diese Verschiedenartigkeit. Also das sind so Geschenke für mich immer wieder." (Martin)

In den Bewegungseinheiten sind mehrere Übungen vorgesehen, in denen das Gruppengeschehen im Mittelpunkt steht. Jede Einheit wird mit einer *Gruppengeste* beendet. Das Thema des Tages wird gemeinsam noch einmal in ein oder zwei Bewegungen miteinander vollzogen. Partnerübungen werden mit verschiedenen Teilnehmerinnen ausprobiert, so trägt die Bewegungsarbeit zum Gruppengefühl bei. Das gemeinsame Bewegen, das Einschwingen auf einen Rhythmus, das Achten der Eigenräume jedes Einzelnen stärken das Gruppengefühl.

"Und ich hatte so das Gefühl, dass es ein unheimliches Geschenk war, dass wir in dieser Stunde angefangen haben morgens und er [ihr Partner, Anm. der Verf.] dann durch so eine Stunde [Bewegung, Anm. der Verf.] eigentlich in die Gruppe kam." (Lisa)

## 6.8 Resümee aus der Gruppendiskussion

"[...] das ist so schöner sich in der Woche so zu öffnen oder auch einander nah zu werden." (Lisa)

In dem klärungs- und bewältigungsorientierten Verfahren Partnerschule spielt die Körperarbeit eine wesentliche Rolle. Sie ist mit anderen Methoden eng verwoben. Deshalb ist es nicht so einfach, den genuinen Beitrag der Körperarbeit für die Wirksamkeit des Konzeptes darzustellen. In der Auseinandersetzung mit den Ergebnissen der Gruppendiskussion lassen sich jedoch einige Qualitäten benennen, die speziell der Körperarbeit zugeordnet werden können.

Die für die Partnerschule grundlegende Qualität *Bindung* wird durch die Körperarbeit gefördert. Die Erfahrung des Vertrauens-Könnens, des Verbundenseins kennen alle mehr oder weniger aus der Kindheit. Sie aktualisiert sich in den Bewegungsübungen auf einer basalen Ebene der Intersubjektivität.

Die Körperarbeit hilft, die Partnerin unverstellt so wahrzunehmen, wie sie ist und trägt damit zur Qualität *Akzeptanz* bei. Die klaren Anweisungen und das Fehlen von Bewertungen wie falsch und richtig lassen Menschen sich selbst ausdrücken, sie können so vom Partner neu gesehen werden. Es wird gelernt, die Partnerin

sein zu lassen, wie sie ist. Annehmen korrespondiert mit dem genauen Kennen und Wissen voneinander.

Die Körperarbeit dient zur *Orientierung*. Die Orientierung im Raum wird als Hilfe in der unübersichtlichen Situation einer Beziehungskrise erlebt. Den eigenen Raum haben, Grenzen zu spüren und zu setzen, aber auch in den Raum des Anderen eintreten zu dürfen, sind Erfahrungen, die in einer erfüllenden Beziehung eine große Rolle spielen und bedürfen der Einübung und Reflexion. Über die Leiberfahrung werden Transformationsprozesse in Gang gesetzt, die als Schlüsselerfahrungen bezeichnet werden. Es kann gelingen, sich als Paar gemeinsam ein- und auszurichten.

Für die Qualität *Klärung* spielt die Körperarbeit eine überraschend große Rolle. Die Teilnehmer\*innen kommen zu einer puren und unmittelbaren Körperwahrnehmung und so mit sich und ihren Empfindungen in einen engen und klaren Kontakt. Aber auch auf der Beziehungsebene kommt es zu *Klärung*: Intersubjektive Verhaltensmuster werden ganz früh gelernt und sind genuin leiblich. Deshalb ist es sinnvoll, bei der Klärung von Problemen im intersubjektiven Kontext am Körper anzusetzen. Durch das genauere Wissen über sich selbst, seine Interaktionen und die der Partnerin werden vorher unverständliche Reaktionen klarer.

Die Qualität *Entwicklung* kommt in vielfältiger Weise zum Ausdruck. Die Körperarbeit wird als Prozess beschrieben, in dem die Teilnehmer\*innen lernen und sich entwickeln können. Die Gruppe spielt dabei eine große Rolle. Das Wahrnehmen, wie andere es machen, die Spiegelfunktion aneinander und das spielerische Probieren mit verschiedenen Teilnehmer\*innen werden als hilfreich und weiterführend erlebt. Auch hier knüpft das Konzept an frühen Formen des Lernens, am Nachahmen und Interagieren an. Lernen kann als Bahnung neuer neuronaler Erregungsmuster beschrieben werden, die gerade auch in der Körperarbeit angestoßen wird. Durch das Anknüpfen an positive Leiberfahrungen einerseits und dem Angebot eines erweiternden Bewegungs- und Erlebnisspektrums andererseits entstehen neue Möglichkeiten des Verhaltens. Dadurch formiert das Paar seine Binnenbeziehung, die Gestaltung des Miteinanders, neu. Das muss eingeübt und gefestigt, in den Alltag eingebracht werden.

Die Pole der Qualität *Ich-Stärkung und Beziehung* werden zusammen gesehen und in der Körperarbeit explizit erfahren. Der eigene Standpunkt wird gestärkt. Das ist notwendig, um in der Verbindung und Auseinandersetzung mit dem Partner gefestigt und klar zu sein. Die Verbindung wird leiblich ganz deutlich spürbar, das kann auch schmerzhaft sein, weil Trennendes erkennbar wird.

Insgesamt wird die Körperarbeit als Konzentration auf das Wesentliche erlebt. Teilnehmer\*innen beschreiben eine Tiefe, manche sogar eine spirituelle Dimension, die sie auf verbaler Ebene nicht erreicht hätten. Sie empfinden die Erfahrungen aus der Körperarbeit und der Partnerschule im Ganzen als *Bereicherung* für sich persönlich und ihr Leben als Paar.

Die Dichte und Schönheit der Beiträge, in denen neben Spielerischem und Leichtem auch Trauer und Schwere Platz haben, hat mich überrascht und berührt und bestätigt mich in einer Arbeit, die mir sehr am Herzen liegt.

Es zeigt sich deutlich, dass die Körperarbeit als fest verankerter Bestandteil der ganzheitlichen Vorgehensweise einen wesentlichen Beitrag zu den Kompetenzen leistet, die in der Partnerschule eingeübt werden. In beiden Kompetenzen, *Selbstwahrnehmung und Selbstausdruck* und *Wahrnehmung der Partnerin / des Partners in ihrer/seiner Vielschichtigkeit*, können Fortschritte erkannt werden.

## Literatur

Bauer, J. (2012): Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. (19.Auflage) München: Piper.

Bohnsack, R. u.a. (Hg.) (2006): Das Gruppendiskussionsverfahren in der Forschungspraxis. Opladen: Barbara Budrich.

Buchhammer, B. (2005): Mit der Seele Tanzen. Persönlichkeitsentfaltung durch Ausdruckstanz. In: Der Apfel, 76, 27-29.

Finger, E. (2015): Das war meine Rettung. Interview mit Rami Be'er. In: <http://www.zeit.de/zeit-magazin/2015/23/rami-beer-das-war-meine-rettung> [abgerufen am 31.07.2015].

Flick, U. u.a. (Hg.) (1991): Handbuch Qualitative Sozialforschung. Grundlagen, Konzepte, Methoden und Anwendungen. München: Psychologie Verlags Union.

Flick, U. u.a. (2004): Was ist qualitative Forschung? Einleitung und Überblick. In: Flick, U. u.a. (Hg.): Qualitative Forschung. Ein Handbuch. (S. 13-29) (3.Auflage) Reinbek bei Hamburg: Rowohlt (=Rowohlts Enzyklopädie).

Franklin, E. (2011): Locker sein macht stark. Wie wir durch Vorstellungskraft beweglich werden. (9.Auflage) München: Kösel.

Geißler, P. (2014): Intersubjektivität in der Körperpsychotherapie. In: Potthoff, P., Wollnik, S. (Hg.): Die Begegnung der Subjekte. Die intersubjektiv-relationale Perspektive in Psychoanalyse und Psychotherapie. (S. 169-187) Gießen: Psycho-sozial-Verlag (= Bibliothek der Psychoanalyse).

Grawe, K. (2000): Psychologische Therapie. (2.Auflage) Göttingen: Hogrefe.

Grawe, K. (2004): Neuropsychotherapie. (2.Auflage) Göttingen: Hogrefe.

Haselbach, B. (1984): Improvisation, Tanz, Bewegung. (3.Auflage) Stuttgart: Klett.

Hausmann, B., Neddermeyer, R. (2003): Bewegt sein. Integrative Bewegungs- und Leibtherapie in der Praxis. Erlebnisaktivierung und Persönlichkeitsentwicklung. (2.Auflage) Paderborn: Junfermann (= Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften 57).

Johnstone, K. (1981): IMPRO. Improvisation and the Theatre. London: Methuen Drama.

Kern, E. (2014): Personenzentrierte Körperpsychotherapie. München: Ernst Reinhardt (= Personenzentrierte Beratung & Therapie 12).

Klann, N. (2002): Institutionelle Beratung – ein erfolgreiches Angebot. Von den Beratungs- und Therapieschulen zu einer klientenorientierten Intervention. Feldstudie zur Ergebnisqualität in der Partnerschafts- und Eheberatung. Freiburg: Lambertus.

Klann, N. u.a. (2005): Einschätzung von Partnerschaft und Familie (EPF). Deutsche Form des Marital Satisfactory Inventory – Revised MSI-R von Snyder. Göttingen: Hogrefe.

Kleining, G. (1991): Methodologie und Geschichte qualitativer Sozialforschung. In: Flick, U. u.a. (Hg.): Handbuch Qualitative Sozialforschung. Grundlagen, Konzepte, Methoden und Anwendungen. (S. 11-22) München: Psychologie Verlags Union.

Krause, F., Storch, M. (2010): Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten. Die ZRM-Bildkartei in Theorie und Praxis. Bern: Hans Huber.

Kröger, C. (2006): Institutionelle Paarberatung in Zeiten von Trennung und Scheidung – ein wirksames Angebot zur Stärkung familialer Beziehungskompetenzen. In: Beratung Aktuell, 7, 145-193.

Laban, R. (1922): Die Welt des Tänzers. Fünf Gedankenreigen. Stuttgart: W. Seifert.

Laban, R. (1988): Der moderne Ausdruckstanz in der Erziehung. Eine Einführung in die kreative tänzerische Bewegung als Mittel zur Entfaltung der Persönlichkeit. (3.Auflage) Unter Mitarb. v. Lisa Ullmann. Aus d. Engl. übertr. v. Karin Vial. Wilhelmshaven: Noetzel (= Heinrichshofen-Bücher).

Laban, R. (1988): Kunst der Bewegung. Aus d. Engl. übertr. v. Karin Vial und Claude Perrottet. Wilhelmshaven: Florian Noetzel (=Heinrichshofen-Bücher).

Lissy-Honegger R. (2015): Paare in Bewegung. Körperarbeit in der Partnerschule. Masterarbeit zur Erlangung des akademischen Grades eines Master of Arts im Rahmen des Universitätslehrganges Pastoralpsychologie: Lebens- und Sozialberatung in Seelsorge und Diakonie an der Karl-Franzens-Universität Graz.

Newlove, J. (1993): Laban for Actors and Dancers. Putting Laban's Movement Theory into Practice: a Step-by-Step Guide. London: Nick Hern.

Peter-Bolaender, M. (1992): Tanz und Imagination. Verwirklichung des Selbst im künstlerischen und pädagogisch-therapeutischen Prozeß. Paderborn: Junfermann (= Kunst.Therapie.Kreativität 11).

Petzold, H. G. (1988): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie. Paderborn: Junfermann (= Integrative Therapie Schriften zu Theorie, Methodik und Praxis I/1+2).

Preston-Dunlop, V.(1980): A Handbook for Dance in Education. (2.Auflage) Plymouth: Macdonald & Evans.

Przyborski, A., Wohlrab-Sahr, M. (2010): Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch. (3.Auflage) München: Oldenbourg (= Lehr- und Handbücher der Soziologie).

Roediger, E. (2009): Praxis der Schematherapie. Lehrbuch zu Grundlagen, Modell und Anwendung. (2.Auflage) Stuttgart: Schattauer.

Rogers, C. R. (1999): Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie. (14.Auflage) Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch (= Geist und Psyche).

Russell, J. (1975): Creative Dance in the Primary School. (2.Auflage) Plymouth: Macdonald & Evans Limited.

Sanders, R. (1998): Zwei sind ihres Glückes Schmied. Ein Selbsthilfe-Programm für Paare. Paderborn: Junfermann.

Sanders, R. (2006): Beziehungsprobleme verstehen – Partnerschaft lernen. Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung. Paderborn: Junfermann.

Sanders, R. (2015): Eheberatung – Gefährtenschaft im Abenteuerland. Die Partnerschule als bindungsbasierte Paar- und Eheberatung. In: Beratung Aktuell, 16, 1-21.

Sanders, Rudolf (Website): Motto der Partnerschule, Bildunterschrift. In: <http://partnerschule.de/sites/partnerschule/partnerschule.html> [abgerufen am 11.08.2015].

Sefcik-Arnreiter, E. (2015): Die Verfasserin führte ein persönliches Gespräch mit Elisabeth Sefcik-Arnreiter am 4. Mai 2015. Diese lebt 93jährig in Wien. Sie ist eine der letzten lebenden Schülerinnen von Laban. Die zitierten Sätze können als Quintessenz von sechzig Jahren Arbeit mit Labans Art of movement verstanden werden.

Storch, M. u.a. (2006): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern: Hans Huber.

Storch, M., Tschacher, W. (2014): Embodied Communication. Kommunikation beginnt im Körper – nicht im Kopf. Bern: Hans Huber.

Strauss, A. L. (1998): Grundlagen qualitativer Sozialforschung. Datenanalyse und Theoriebildung in der empirischen soziologischen Forschung. (2.Auflage) Aus d. Amerik. übertr. v. Astrid Hildenbrand. München: Wilhelm Fink (= Uni-Taschenbücher 1776).

Trautmann-Voigt, S., Voigt, B. (Hg.) (1997): Freud lernt laufen. Herausforderungen analytischer Tanz- und Bewegungstherapie für Psychoanalyse und Psychotherapie. Frankfurt a. M.: Brandes und Apsel (= Wissen und Praxis 72).

Ullmann, L. (1988): Einige Hinweise für das Studium von Tanz und Bewegung. In: Laban 1988, (S. 123-147).

Erstveröffentlichung in Beratung aktuell 4/2015

Renate Lissy-Honegger

MA, Pastoralpsychologin, Dipl. Pädagogin,  
Lebensberaterin in eigener Praxis in  
Rust/Neusiedlersee – Österreich, Ausbildung in  
Dance in Education in Worcester – England.

Conradplatz 4

A-7071 Rust/Neusiedlersee

[lebensberatung@horizont-rust.at](mailto:lebensberatung@horizont-rust.at)

[www.partnerschule-burgenland.at](http://www.partnerschule-burgenland.at) und

[www.horizont-rust.at](http://www.horizont-rust.at)



## Paartherapie: Burn out ? – Nein Danke !!

### Abstract

Die Arbeit mit Paaren kann großen Spaß machen. Manchmal aber nerven sie auch – so Thomas Dobbek, Leiter der Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Jugend-, Ehe- und Lebensfragen in Bonn und erfahrener Paarberater. Wie Berater\*innen sich Freude und Kreativität in der Paarberatung bewahren können, verrät sein nachfolgender Beitrag.

Wenn man Jahr für Jahr Paare berät mit all den vielfältigen Themen im Vordergrund und entsprechenden Dynamiken im Hintergrund, kann man schon mal Gefühle tiefer Müdigkeit entwickeln, z. B. auch beim Blick auf die Warteliste, die immer neue ratsuchende Paare bereithält, und manchmal können sie uns auch an den gefühlten "Rand der Verzweigung" bringen – wunderbar dargestellt in "Die Wunderübung – Eine Komödie" (Glattauer, 2014).

Darin beschreibt Glattauer einen Paartherapeuten in Beratung eines hochstrittigen Paares. Die hochgradig erschöpfende Dynamik der Beratung brachte ihn derart an seine Grenzen, dass er sich der Situation nur dadurch zu erwehren wusste, dass er heimlich die Seiten wechselte. In der Klientenrolle agierte er dann derart bemiileidenswert, dass das Paar automatisch auf die therapeutische Seite wechselte. Schließlich verließ das Paar wieder geeint und glücklich die Praxis, nachdem es den Therapeuten "therapiert" hatte.

Nun, was können wir tun, um nicht im Laufe der therapeutischen Arbeitsjahre in eine tiefe Erschöpfung zu geraten oder selber therapiebedürftig zu werden? Schauen wir zunächst einmal auf uns selbst:

### 1. Burn out leicht gemacht!! – oder frag' doch mal den Salamander??

R. Belson (nach A. Rosenberg, IPFP Wiesbaden) schlägt vor, uns in unserer inneren Haltung kritisch zu hinterfragen, indem wir liebevoll-paradox mit uns selbst intervenieren nach dem Motto: "Burn out? – leicht gemacht!!!":

- 1) Arbeite so viel und so lange wie irgend möglich: unbedingt auch an Wochenenden und Feiertagen!
- 2) Nimm möglichst viele besonders belastende Fälle an: leg die Termine so, dass sie am gleichen Tag kommen und am besten 3 bis 4 nacheinander!
- 3) Mach höchstens 1 Mal im Jahr Urlaub: und niemals ohne ausreichend Fachliteratur!
- 4) Mach deine Selbstbestätigung ausschließlich von Deinen Klienten abhängig!

- 5) Glaube fest daran, dass gerade Du jeden Fall lösen kannst: Beziehungsprobleme, Zwänge, Narzisstische oder Essstörung? – nur Du kannst helfen!
- 6) Lebe Dein Leben ohne Familie, Partner, Freunde!

Wenn Sie beim Lesen dieser "Regeln" das eine oder andere "Aha-Erlebnis" haben oder/und über sich ins Schmunzeln geraten, dann sind Sie auf dem richtigen Weg! Es ist für Beratende tatsächlich wichtig, von Zeit zu Zeit innezuhalten mit der Frage: "Wie geht es mir?" Wie gehe ich mit mir um?

Leider tendieren auch wir Helfenden dazu, die regelmäßige Inspektion unseres Autos wichtiger zu nehmen als unsere eigene In(-tro)spektion. Aber nur in liebevoll-unterstützendem Kontakt mit uns selbst können wir auch langfristig unterstützend mit Paaren arbeiten ohne "auszubrennen". Eine hervorragende Unterstützung zur Selbstfürsorge bietet das "Salamander-Modell" (Fengler 2013).

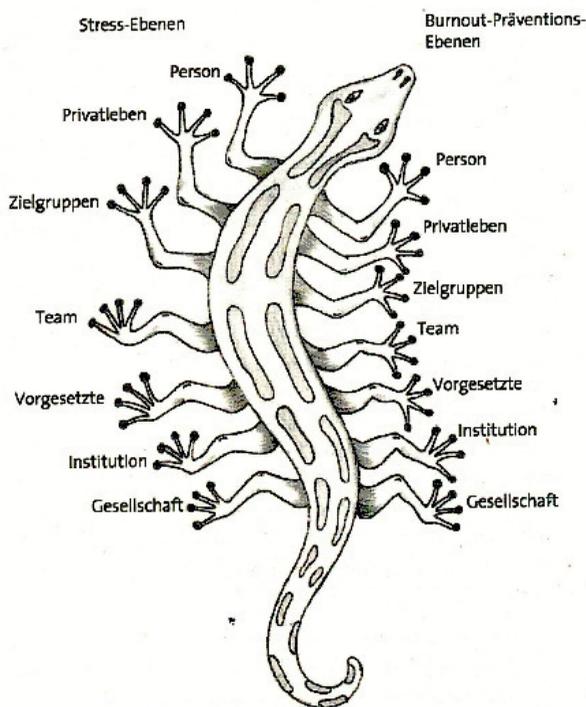


Abb. 1: Das Salamander-Modell der Burnout-Prävention

Fengler stellt uns einen Salamander zur Verfügung der statt 4 gleich 14 Beine hat: Sieben Stress-Beine auf der linken und sieben "Burn out-Präventionsbeine" auf der rechten Körperseite.

Die linke Seite hilft uns zu analysieren, wo negativer Stress potentiell lauert oder schon aktiv auf uns einwirkt. Auf der rechten Seite können wir "in Ruhe" darüber nachdenken, was gegen den Stress hilft im Sinne von ihn beenden, ihm vorbeugen (Prävention).

Dies könnte beispielhaft so aussehen:

	Stress-Ebene	Burn out-Präventionsebene
Person	Helfer-Idealisierung "auf (zu-)vielen Hochzeiten tanzen"	"positive Bescheidenheit" Ich kann nicht allen helfen Begrenzung von Themen und Terminen
Privatleben	Körper zu Hause – Geist auf der Arbeit	Soziale Netze "Date mit Partner", Sport, Hobbies
Zielgruppen	Schwierige Themen (zu)viele Paare (mit Kindern) in Not	Kollegiale/externe Supervision "Erleichterung durch Erzählen" (Kollegen in Beratungsstelle) Paarberatung als Beraterpaar (zu Zweit)

Vorschlag: bevor Sie sich wieder an die Arbeit mit Ihren Paaren machen, lernen Sie erst einmal in Ruhe "Ihren" Salamander kennen, indem Sie Ihre eigene Tabelle anfertigen. Er kann Ihnen helfen, gar nicht erst "auszubrennen" oder aus schleichend eingetretenem Burn-out wieder heraus zu finden, damit Sie (wieder) mit Freude Paarberatung machen können.

## 2. Der Blick auf die Beziehung: Von "Hütehunden, Postboten" und anderen Fallstricken der Paarberatung.

Wir alle wissen es und wir alle vergessen es immer mal wieder: in der Paarberatung ist die Beziehung "die Klientin" und nicht die beiden Einzelindividuen. Paarberatung ist etwas anderes als zwei Einzelberatungen zur selben Zeit im selben Raum.

Das Besondere an der Paarberatung ist, dass i. d. R. drei Personen miteinander in Kontakt sind. Anders ausgedrückt: die/der Berater/in hat es nicht mit einer Person, sondern mit zwei Personen zu tun. Gleichzeitig ist sie/er Teil dieser Dreierkonstellation (Triade). Hierbei ergibt sich automatisch ein geschlechtliches Ungleichgewicht: entweder sind zwei Frauen im Raum und ein Mann oder umgekehrt.

Daraus ergeben sich verschiedene Beziehungsaspekte, die als Quelle von Kreativität und Entwicklung, aber auch als Überforderung in vielfältiger Hinsicht erlebt werden können. Das Schwierige ist auch, dass man als Berater\*in nicht gleichzeitig mit beiden Partnern in intensivem Kontakt (Sprechen, Zuhören, Anschauen, ...) sein kann.

Dies birgt die Gefahr, sich mit der Aufmerksamkeit ständig zwischen den Partnern hin und her zu bewegen – und dabei zusehends zu ermüden und den Überblick zu verlieren. Wie ein Hütehund, der in seinem Bemühen, die Herde zusammenzuhalten, ständig hin und her rennt.

Dies umso mehr, als dass häufig jeder der Partner den Berater anspricht, um ihn von "seiner Wahrheit" bezüglich der Beziehung, der Partnerin, des Problems zu überzeugen.

Dabei sprechen die Ratsuchenden dann häufig "über" ihren Partner zum Therapeuten, statt in Anwesenheit des Therapeuten "mit" ihrem Partner zu sprechen. In der Paarberatung ist es daher wichtig, möglichst frühzeitig die beiden Partner miteinander in Kontakt und ins Gespräch zu bringen. Die Arbeit an und mit der Beziehung steht also im Focus!

Es geht deshalb nicht darum, sich abwechselnd mal dem einen, mal dem anderen zuzuwenden – wie ein Postbote, der ständig Botschaften vom einen zum andern bringt, oder eine Dolmetscherin, die dem einen Partner "übersetzt", was der andere ihm/ihr gerade sagen will.

Eine ebenso einfache wie grundlegende Intervention am Anfang eines Beratungsprozesses kann in diesem Zusammenhang folgendermaßen aussehen:

"Können Sie, Herr X und Frau X, sich bitte so hinsetzen, dass Sie sich auch anschauen können, vielleicht drehen Sie die Stühle so zueinander".

"Sie haben mir jetzt einige wichtige Dinge über Ihren Mann gesagt, würden Sie sich bitte mal mehr zu ihm drehen, um ihm diese Dinge direkt zu sagen!"

In der ersten Sitzung kläre ich zunächst Spielregeln und Rollen für den Beratungsprozess.

Bevor die Personen in die inhaltliche Auseinandersetzung eintreten, muss zunächst ein klarer und tragfähiger Rahmen für den Prozess geschaffen werden, der allen Beteiligten Sicherheit gibt, damit sie sich vertrauensvoll öffnen können. Das Bild vom "archäologischen Team" ist dabei sehr hilfreich.

## Das archäologische Team

Um dem Paar von Anfang an zu vermitteln, dass es um aktives Mitarbeiten an der Beziehung geht und dass sie, im Sinne des Empowerment-Ansatzes (Lenz, A. 2011) die "besten Experten" für ihre Beziehung sind, arbeite ich in der ersten Sitzung mit folgender, bildhafter Intervention:

"Ich als Ihr Berater bin wie ein "Archäologe" – ich bin der Fachmann für "Ausgrabungen", ich weiß, wo man mit "Hacke und Spaten" arbeiten kann und wann man besser einen Pinsel nimmt, um etwas ganz vorsichtig "freizulegen". Sie, als Klienten, sind die einzigen, die sich in der "versunkenen Stadt" auskennen. Nur Sie können mir zeigen, was an welcher Stelle "begraben" liegt und wie zerbrechlich oder stabil es ist. Nur als Team können wir die "versunkene Stadt" wieder "ans Licht" holen."

### 3. Integrative Paartherapie

Wie wichtig es ist, das Paar ganzheitlich d. h. mit allen Sinnen anzusprechen, darauf haben u. a. R. Weber (2006) und jüngst auch R. Sanders (2015) mit seinem wunderschönen Konfuzius-Zitat hingewiesen:

"Erzähl mir etwas, und ich werde es vergessen.  
Lass mich zuschauen, und ich werde es erinnern.  
Lass es mich selbst machen, und ich werde es können."  
Konfuzius (551 v. Chr)

Es geht also darum, über das Reden, die Sprache hinaus auch auf das Sehen, (z. B. Visualisieren auf Flipchart, Karten des Züricher Ressourcen Modells usw.) und schließlich das aktive Handeln des Paares im Raum (die Partner malen Kindheitszenen; schreiben ihre "Vorwürfe" auf und "werfen" sie dann dem Partner als Papierknäuel "vor" usw.) zu focussieren.

Mit diesen Interventionen unterstützen wir den Zugriff auf die Emotionen für das Paar und kommen so leichter auf die "eigentlichen" Themen. Insbesondere auch auf Kernthemen die oft aus der Kindheit stammen (Rahm 1996).

Sehr oft nutze ich diesen Zusammenhang die Methode der "Paarlinie" in der Version von R. Weber (2006), damit die Themen des Paares leichter "Gestalt annehmen":

Die Partner erhalten je ein Seil, dazu Metaplankarten zum Beschriften, Symbole wie z. B. Steine, Plüschherzen etc. und Postkarten mit Motiven oder Sprüchen etc. Sie erhalten dann die Anweisung, sich an ihr Kennenlernen, ihre erste Verliebtheit zu erinnern: "Wie fing alles an? Wer hat sich in wen verliebt? Wo war das?" usw. Das Paar wird in einen emotional positiven Abschnitt der Beziehung zurückversetzt und bildet von Anfang bis in die Gegenwart die Beziehung ab.

Seil-Kurven nach oben bedeuten etwas positives, was dann noch beschriftet oder symbolisiert werden kann. Seil-Kurven nach unten: da war etwas nicht gut, und Seil liegt gerade, "ohne" Ausschläge: da gab es eine Plateauphase.

Da jeder "seine" Paarlinie legt, können sich die Partner im Anschluss ihre jeweilige Sicht der Beziehungsentwicklung (ihre "Wahrheiten") vorstellen. Gemeinsam kann sich das Paar, Hand in Hand, an den "Kennenlern"-Anfangspunkt stellen und auf die vor ihm liegende Beziehung schauen. "Das haben wir in all den Jahren gemeinsam gestaltet und gelebt" ist eine häufig sehr bewegende Intervention, die der Berater stellvertretend für das Paar spricht.

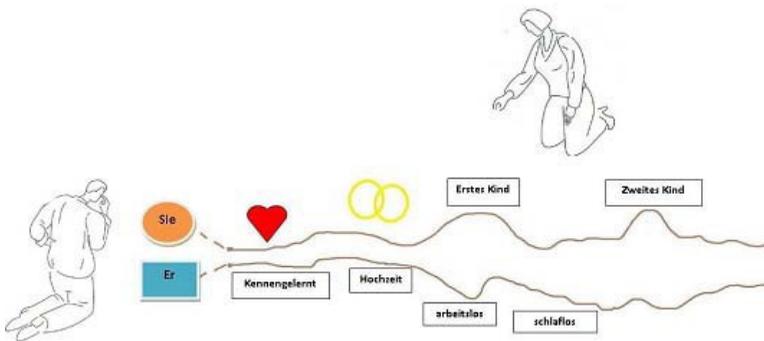


Abb. 3  
Arbeit mit der Paarlinie (Weber, S. 173)

Paarthemen können so, auch in ihrer emotionalen Bedeutsamkeit, leicht identifiziert und nach und nach bearbeitet werden. Liegen die Paarlinien im Raum, kann man das Paar u. a. gemalte Kindheits-Szenen zeitlich vor den Anfang der Paarlinien auf den Boden legen lassen.

So können Zusammenhänge zwischen Bindungs- und Beziehungserfahrungen in der Kindheit und der heutigen Beziehungsgestaltung den Partnern verstehbar werden. (Rahm 1996). Wenn die Partner die Übertragungsmuster auch fühlen, können sich diese leichter auflösen.

Zu guter Letzt: darf's ein bisschen kreativ sein?! Wer zurzeit Radio hört, kommt nicht um die "Wolke vier" herum:

Lass uns die Wolke 4  
bitte nie mehr verlassen.

Weil wir auf Wolke 7  
viel zuviel verpassen.

Ich war da schon einmal,  
bin zu tief gefallen.

Lieber Wolke 4 mit dir  
als unten wieder ganz allein. (Phillip Dittberner)

Wie ich finde (fast) besser als so manches Lehrbuch, scheint doch ein alltagstaugliches "Wolke 4"-Paarmodell eine wichtige Antwort zu sein auf die Frage, wie Partnerschaft gelingt. (Der Spiegel 52/2011).

Idee: wenn es zur Thematik des Paares passt (Beziehung im Alltag, Sehnsüchte, Nebeneinander her ...), dem Paar das Lied vorspielen.

Im Anschluss malt jeder "seine"/"ihre" Wolke 4

- Was ist da schon vorhanden? (Ressourcen)
- Was haben sie aus Wolke 7 erfolgreich mitgenommen? (Erfolge)
- Wo bleibt Wolke 4 "unbelebt"? (Potenzial)
- Welche Themen sind "verwaist"? (Defizite)
- Was möchten sie auf Wolke 4 wiederbeleben oder neu etablieren? (pos. Ziele)

Auch so könnte man das Paar in einen lebhaften Austausch bringen. Danach könnte das Paar sich mit Hilfe der/des Beraterin/Beraters daran machen, die gemeinsame Wolke 4 zu kreieren und zu beleben, indem sie mit Worten und Symbolen gefüllt und damit gefühlt wird.

"Burning" statt "burn out" – gelingt uns Paartherapeuten meiner Erfahrung nach dann, wenn wir selbstfürsorglich mit uns umgehen und mit unserer eigenen Kreativität (wieder) in Kontakt kommen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei!

## **Literatur**

Der Spiegel (52/2011): "Liebe lieber unvollkommen"

Fengler, J.: Burnout-Prävention im Arbeitsleben, Das Salamander-Modell, Klett-Cotta 2013

Glattauer, D.: Die Wunderübung – Eine Komödie, Deuticke Verlag 2014

Lenz A.: Empowerment: Handbuch für die ressourcenorientierte Praxis, dgvt-Verlag 2011

Rahm, D. et al.: Einführung in die Integrative Therapie: Grundlagen und Praxis, Junfermann Verlag, 1999

Sanders, R.: Partnerschule, DAJEB Informationsrundschreiben 231, 2015

Weber, R.: Paare in Therapie: Erlebnisintensive Methoden und Übungen, Klett-Cotta 2006

Thomas Dobbek

Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut, Gestalttherapeut (DVG), Sexualtherapeut (IFAS), Supervisor (DVG)

Eulenberg 22  
53129 Bonn  
thomas.dobbek@t-online.de



# Die Partnerschule als schematherapeutisch orientierter und emotionsfokussierender Beratungsansatz für Paare

## Abstract

Die vorliegende Arbeit setzt sich mit der Bedeutung schematherapeutischer Überlegungen und emotionsfokussierender Vorgehensweisen für die Ehe- und Paarberatung auseinander. Anhand des paartherapeutischen Verfahrens Partnerschule wird aufgezeigt, wie schematherapeutische und emotionsfokussierende Behandlungselemente das konkrete Vorgehen bereichern.

Abschließend wird kurz darauf eingegangen, dass sich mit einer wirksamen Ehe- und Paarberatung positive Auswirkungen auf die familialen Beziehungen und insbesondere das Befinden der Kinder ergeben.

## 1. Einleitende Überlegungen

In den letzten Jahren haben zwei Therapieansätze zunehmend Beachtung in der deutschsprachigen Ehe- und Paarberatung gefunden, so dass fast so etwas wie ein Paradigmenwechsel angestoßen wurde: Zum einen die Schematherapie sensu Jeffrey Young (2010; Young, Klosko, Weishaar, 2008) und zum anderen der emotionsfokussierte Ansatz von Leslie S. Greenberg (2006; Greenberg, Rice, Elliott, 2003).

Die Schematherapie nach Young wurde auf der Grundlage der kognitiven Verhaltenstherapie entwickelt, erweitert das stark symptom- bzw. störungsbezogene Vorgehen jedoch zu einem integrativen Gesamtkonzept, das vor allem bei tief verankerten persönlichkeitsbedingten Beeinträchtigungen wirksame Behandlungsmöglichkeiten eröffnet. Dies gelingt durch eine stimmige Verbindung von Konzepten aus der Tiefenpsychologie, der Gestalttherapie, der Bindungstheorie, der Transaktionsanalyse und der aktuellen neurobiologischen Forschung. Ein ganz entscheidender Wirkfaktor scheint darin zu bestehen, dass durch den Einsatz von Imaginationen und Methoden aus der Gestalttherapie gezielt Veränderungen auf der Ebene emotionaler Prozesse angestoßen werden (Young et al., 2008). Die therapeutische Beziehung zeichnet sich in der Schematherapie dadurch aus, dass sie – unter Berücksichtigung der Bedeutung früher Beziehungserfahrungen der Klienten<sup>1</sup> – einen Rahmen für "begrenzte elterliche Fürsorge"

---

<sup>1</sup> Die Begriffe Klient, Berater und Therapeut werden im Folgenden geschlechtsneutral verwendet und schließen (sofern keine nähere Spezifizierung erfolgt) sowohl Frauen als auch Männer mit ein. Lediglich aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde das Maskulinum gewählt.

bietet (vgl. Young et al., 2008). Dies bedeutet, dass sich Therapeuten bzw. Berater als Person in den Therapieprozess einlassen und dass sie dabei – so wie gute Eltern – ihren Klienten einerseits ein hohes Maß an emotionalem Halt, Zuwendung und Sicherheit geben, sie andererseits aber auch fordern, indem aktiv und empathisch konfrontierend darauf hingearbeitet wird, dass sich Klienten mit schmerzhaften Erfahrungen auseinandersetzen (vgl. auch Roediger, 2012). Die konkrete Beziehungsgestaltung orientiert sich daran, den Klienten Interaktions- und Beziehungserfahrungen zu ermöglichen, die ihre psychischen Grundbedürfnisse befriedigen. Dabei sind die von Young postulierten Grundbedürfnisse inhaltlich letztlich deckungsgleich mit denen, die Klaus Grawe (1998; 2004) im Rahmen seiner Konsistenztheoretischen Überlegungen formuliert hat: Es geht um die menschlichen Grundbedürfnisse nach Bindung, Selbstwerterhöhung, Orientierung und Kontrolle sowie Lustgewinn bzw. Unlustvermeidung. Entscheidend ist, dass Young ebenso wie Grawe davon ausgeht, dass unsere Grundbedürfnisse *nicht* unmittelbar verhaltenswirksam werden, sondern dass Schemata, also früh entstandene automatisierte Erlebensmuster, unser Handeln und unser Denken, unser Fühlen und die Art, wie wir zu anderen Menschen in Beziehung treten, bestimmen. Gerade bei Menschen, die schädigende Kindheitserfahrungen machen mussten, werden zentrale Bedürfnisse (z. B. nach Nähe und Verbundenheit, nach Angenommensein und Wertschätzung) nicht mehr direkt im Verhalten sichtbar, sondern liegen quasi "gut versteckt" hinter maladaptiven Schemata und den entsprechenden Bewältigungsstilen und -modi. Daher sind Therapeuten bzw. Berater vereinfacht ausgedrückt immer aufgefordert, hinter vordergründige Verhaltensweisen zu blicken und "das bedürftige Kind im Hintergrund zu sehen" (vgl. Roediger, 2012, S. 67) – dann kann eine beraterisch-therapeutische Beziehung heilendes Potential entfalten und korrigierende emotionale Erfahrungen vermitteln (Young, 2010). Da wir an dieser Stelle nur einen knappen Einblick in die zentralen schematherapeutischen Überlegungen leisten können, möchten wir insbesondere auf die Publikationen von Eckhard Roediger (2006, 2008, 2009, 2010, 2012) verweisen, der für den deutschsprachigen Raum exzellente Darstellungen dieses Ansatzes vorgelegt hat, zumal hier auch Verbindungslinien zu Grawes Überlegungen hergestellt werden.

Der emotionsfokussierte Ansatz der Paartherapie zeichnet sich durch ein konsequent bindungsorientiertes Verständnis von Paarbeziehungen aus und rückt den Umgang mit Emotionen in den Mittelpunkt der beraterisch-therapeutischen Arbeit. Paare werden dabei unterstützt, einen Zugang zu bindungsbezogenen Emotionen (z. B. Ängste vor Verlassenwerden, vor Vereinnahmung) und Bedürfnissen (z. B. nach Nähe, Trost) zu entwickeln, die hinter destruktiven Interaktionsmustern bei anhaltenden Paarkonflikten liegen (vgl. Johnson, 2009, 2011). Dementsprechend geht es darum, die entscheidenden emotionalen Themen zu bearbeiten, die sich mit Konflikten verbinden. Dafür ist es sinnvoll, Paaren auch Kommunikations- und Problemlösekompetenzen zu vermitteln – Greenberg (2006) betont jedoch, dass die beraterisch-therapeutische Unterstützung darüber hinaus gehen muss, indem die Partner dabei unterstützt werden, ihre primären Emotionen wahrzunehmen, einzuordnen und vor allem auch zu regulieren.

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass die Paartherapielandschaft in Deutschland bis in die siebziger und achtziger Jahre des letzten Jahrhunderts davon geprägt war, die Autonomie und Individualität des Einzelnen zu betonen und an Auswegen aus vermeintlich zu starker Verbundenheit zu arbeiten. Eine bindungstheoretische Perspektive auf Partnerschaften betont hingegen, dass tiefe emotionale Verbundenheit normal und entwicklungsförderlich ist. Partner suchen beim anderen nach emotionaler Sicherheit ("einen sicheren Hafen"), insbesondere bei Belastungen und Stress. Wenn sie diese erleben, wird die Paarbeziehung zur emotionalen Basis, von der aus autonomes Handeln und eine Auseinandersetzung mit den Anforderungen der Welt ("Exploration") möglich ist. Das Bedürfnis nach Bindung und Verlässlichkeit wird als ein zentraler Aspekt einer zufriedenen Paarbeziehung betrachtet (vgl. Johnson, 2009). Gleichzeitig gehen Greenberg und Goldman (2010) davon aus, dass die Themen Einfluss, Macht und Kontrolle entscheidende Teile im Puzzle zur Lösung von Paarkonflikten sind. Destruktive Dominanz- und Unterordnungszyklen können vor allem dadurch verändert werden, dass der dominierende Partner Zugang zu seinen dahinterliegenden Gefühle (häufig Angst vor Kontrollverlust und Scham) entwickelt und lernt, diese zu regulieren, anstatt zu verlangen, dass der andere auf ihn eingeht. Veränderungen finden somit dann statt, wenn die dominierende Seite ihr Kontrollbedürfnis abschwächt und die sich unterordnende Seite Selbstbewusstsein entwickelt. Die Autoren stellen ein Modell vor, wie die mit diesen Konflikten einhergehenden Emotionen geklärt und bearbeitet werden können. Dabei wird besonderes Augenmerk auf die Entwicklung neuer emotionaler Zustände gelegt, die den Partnern helfen, Gefühle von Sicherheit und Wertschätzung zu vermitteln. Die therapeutische Beziehung unterstützt die Partner dabei, ihre Ängste und Bedürfnisse offen auszudrücken und sich dabei sicher, geborgen und validiert zu fühlen. Insgesamt gehen Greenberg und Goldman (2010) in Übereinstimmung mit schematherapeutischen Überlegungen davon aus, dass es meist frühe Verletzungen und die damit einhergehenden "festgefahrenen" und repetitiven Reaktionsformen sind, die es Paaren so schwer machen, tiefe und echte Verbundenheit miteinander zu (er-)leben.

Empirische Befunde bestätigen, dass ein vergleichsweise hoher Anteil an Ratsuchenden in der Paarberatung auf Grund prägender emotionaler Beziehungserfahrungen in der Vergangenheit (insbesondere in der Kindheit) maladaptive Schemata und Beziehungserwartungen entwickelt hat. Beispielsweise gaben in der Studie von Saßmann und Klann (2002) über 40% der Ratsuchenden an, dass sie von ihren Eltern nur dann geliebt wurden, wenn sie sich so verhielten, wie ihre Eltern es wollten und 33% schilderten, dass sie es als Kind ihren Eltern nie recht machen konnten, egal, was sie taten. In der Normalbevölkerung liegen die entsprechenden Anteile bei jeweils gut 10%.

Diese Befunde unterstreichen die Bedeutung der beiden kurz umrissenen Ansätze für die Paarberatung: Mit Hilfe schematherapeutischer Behandlungselemente können beide Partner immer mehr verstehen, warum sie sich so verhalten, wie sie sich verhalten. Durch korrigierende emotionale Erfahrungen sowohl in der Beziehung zum Therapeuten bzw. Berater als auch zum eigenen Partner, können alte

Verletzungen allmählich heilen. Gleichzeitig hilft die Förderung von Kompetenzen zur Affektregulierung ("self- and other-soothing", vgl. Greenberg, Goldman, 2010, S. 16) dabei, maladaptive Gefühlszustände zu transformieren und Möglichkeiten zu einer gesunden Befriedigung von Grundbedürfnissen zu entwickeln. Damit dies geschehen kann, ist es notwendig, neue Erfahrungen zu machen, die den Schemata widersprechen.

Nach unserer Ansicht handelt es sich bei einer Integration dieser beiden Ansätze um weit mehr als eine Trendwende: Da beide Vorgehensweisen bestrebt sind, ihre Wirksamkeit in prospektiven Studien zu belegen (vgl. zusammenfassend Greenberg, Goldman, 2010; Jacob, Arntz, 2011; Johnson, 2009; Young et al., 2008), sehen wir hier das Potential für ein grundlegendes Neuverständnis von Paarberatung und -therapie.

So wird die Verbindung zwischen Klärung und Bewältigung (Grawe, 1996) bzw. das Erkennen und Verstehen der eigenen Schemata und die Selbstwirksamkeit im Erleben befriedigender emotionaler Kontakte mit dem Partner zum Dreh- und Angelpunkt einer Paartherapie, die sich als Ziel setzt, die Krise eines Paares als Herausforderung zu begreifen, um zu einem glücklichen und befriedigenden Miteinander zurück zu finden. Eine entsprechende Zielorientierung der Beraterin bzw. des Beraters scheint dabei eine wesentliche Rolle (vgl. auch Abschnitt 3 und 4) zu spielen.

## **2. Postmoderne Herausforderungen für Paare: "Ich will alles, ich will alles und zwar sofort"?!**

Ein Blick in die Geschichte zeigt uns unterschiedliche Ideen für das Zusammenleben von Frau und Mann (Überblick z. B. bei Barabas, Erler, 2002). Aber was begegnet uns heute, in postmoderner Zeit? Auf der einen Seite spiegelt die zunehmende Instabilität von Ehen und Partnerschaften in den westlichen Industrienationen einen allgemeinen Trend wider (vgl. Pinsof, 2002): In Deutschland haben sich 2011 rund dreimal soviel Paare scheiden lassen wie 1960. Auf der anderen Seite – und das ist das Entscheidende und Berührende – wünschen sich die meisten Menschen eine glückliche, harmonische und vor allem langfristige Partnerschaft (vgl. Hahlweg, Bodenmann, 2003) und in den Zukunftsperspektiven vieler junger Menschen spielen Kinder, also die Gründung einer eigenen Familie, eine ganz zentrale Rolle (Hurrelmann, Albert, 2006).

Wie lässt sich diese Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit erklären? Was sind die "Fallstricke der Liebe" (vgl. hierzu auch Sanders, 2010a)? Ohne Anspruch auf Vollständigkeit möchten wir im Folgenden einige Überlegungen darstellen, die unseres Erachtens hier eine Rolle spielen.

Paare, Eltern und Familien sind heutzutage mit komplexen Lebensbedingungen konfrontiert, die sich – kurz zusammengefasst – durch Individualisierung, Pluralisierung und Enttraditionalisierung auszeichnen (vgl. Fuhrer, 2007). In unserer Gesellschaft ist eine Vielfalt an Werteorientierungen, Lebensstilen und Formen familialen Zusammenlebens möglich, wobei die traditionell starken sozialen Instan-

zen, wie Großfamilie oder Gemeinde an Einfluss verlieren. Diese Entwicklung ist nicht nur zu beklagen – ganz im Gegenteil: Sie bedeutet einen Gewinn an Handlungsspielräumen und eröffnet die Chance zur individuellen Lebensgestaltung; gleichzeitig ist sie aber mit einem Verlust an Sicherheit, an Orientierung und an Handlungswissen verbunden. Letztendlich sind Männer und Frauen erst seit zwei Generationen herausgefordert, ihre Beziehung auf Gleichberechtigung basierend zu gestalten. Die "Hausfrauenehe" wurde 1976 abgeschafft – bis zu diesem Zeitpunkt konnte ein Mann z. B. den Arbeitsvertrag seiner Ehefrau gegen deren Willen kündigen. Heute stehen Männer und Frauen vor der anspruchsvollen Aufgabe ihre Rollenbeziehungen miteinander auszuhandeln, was hohe Kommunikations- und Problemlösekompetenzen erfordert. Eng damit verbunden ist, dass Fragen nach Vereinbarkeit von Familie und Beruf immer drängender werden. Gleichzeitig brechen tragfähige soziale Netze, die z. B. auch bei der Betreuung von Kindern Unterstützung bieten können, weg. Zum einen durch den Verlust von Bindungen an Familie, Kirche oder Arbeitervereine, zum anderen dadurch, dass der Arbeitsmarkt eine enorme Flexibilität und räumliche Mobilität abverlangt.

Die (vermeintlich...?) unendlichen Möglichkeiten lassen Menschen jedoch nicht zwingend freier und glücklicher werden, sondern führen allzu oft zum Gefühl verpasster Chancen, zum Erleben eigentlich mehr erreichen oder haben zu können (vgl. Hillenkamp, 2010). Dabei scheint die Fülle an Lebensentwürfen auch die Erwartungen an Partnerschaften enorm in die Höhe geschraubt zu haben – eben ganz im Sinne des Schlagers "Ich will alles, ich will alles und zwar sofort". Statt sich auf *den einen* oder *die eine* wirklich einzulassen, bietet ja der oder die potenzielle Andere vielleicht doch die Chance, noch glücklicher zu werden. So nimmt die Unverbindlichkeit und damit auch das Nichtverbunden-Sein zu. Der Preis dafür ist hoch: Mit einer Trennung oder Scheidung gehen – ebenso wie mit schweren Beziehungskrisen und Partnerschaftskonflikten – erhebliche Beeinträchtigungen der psychischen und physischen Gesundheit beider Partner einher (Bodenmann, 2000; Hahlweg, 2003; Robles, Kiecolt-Glaser, 2003). Darüber hinaus sind eine Trennung oder Scheidung der Eltern ebenso wie das Aufwachsen in einer durch chronische Paarkonflikte belasteten Familie zentrale Risikofaktoren für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Verhaltensstörungen und emotionalen Auffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter. Paare sind eben die "Architekten der Familie" – wie bereits Virginia Satir (1972) so treffend hervorhob – und wir verfügen mittlerweile über eine fundierte Basis an theoretischen Überlegungen und empirischen Befunden, die diesen engen Zusammenhang zwischen der Paarbeziehung der Eltern und der kindliche Entwicklung verstehen lassen (vgl. Kröger, Haslbeck, Dahlinger, Sanders, 2008). Gleichzeitig mehren sich die Hinweise darauf, dass wir die negativen Folgen einer elterlichen Trennung oder Scheidung für die betroffenen Kinder und Jugendlichen eher unterschätzen: Beispielsweise konstatierten die Familienrichter in Nordrhein-Westfalen im Rahmen einer Presseerklärung eine Steigerung der Kriminalitätsrate bei Kindern und Jugendlichen und benannten als Ursache vor allem eine Verletzung des kindlichen Bindungsbedürfnisses durch Trennung und Scheidung sowie mangelnde Erziehungskompetenz (Richterbund, 2004). Auch die Idee, man könne Kindern durch eine koopera-

tive und freundliche Scheidung Leid ersparen, erweist sich zunehmend als Trugschluss. Marquardt (2007) zeigt in ihrem Buch, das auf Interviews mit über 1500 jungen Erwachsenen basiert (die eine Hälfte hat eine Scheidung der Eltern erlebt, die andere nicht), eindrucksvoll auf, wie sehr eine Scheidung die Kindheit verändert. Selbst bei "guten" Scheidungen vermissen die betroffenen Kinder Halt, Sicherheit und Verlässlichkeit und haben das Gefühl, wie Erwachsene funktionieren zu müssen. Sie stehen vor der Herausforderung die beiden unterschiedlichen Lebenswelten ihrer Eltern zu integrieren und haben damit eine Aufgabe, die vielfach überfordert, verunsichert und einsam macht. Dabei will Marquardt, die selbst Kind einer "glücklichen" Scheidung ist, sich trennenden Eltern keineswegs Vorwürfe machen – sie betont ausdrücklich, dass es Situationen gibt, in denen eine Scheidung ein sinnvoller Weg ist. Ihr Anliegen ist vielmehr, das Erleben der Kinder konsequent in den Mittelpunkt zu rücken.

In Übereinstimmung hierzu mahnt Gerhard Amendt (2004) – Direktor des Instituts für Geschlechter- und Generationsforschung an der Universität Bremen – an, dass unbequeme Fakten nicht gern wahrgenommen werden:

"Weil Scheidungen für die Kinder etwas sehr Schmerzliches sind, gibt es unter Eltern so etwas wie Selbsttäuschung, weil sie ihre Kinder eben nicht verletzt sehen wollen. Ihre Selbsttäuschung betrifft das, was sie den Kindern antun. Deshalb wird am nachdrücklichsten beschwiegen, dass Scheidungen eine von den Eltern gegen die Kinder gerichtete Form der Aggressivität darstellen. Diese Form der Aggressivität wird verleugnet. Deshalb sprechen Geschiedene nicht darüber und auch kein Ratgeber weist sie darauf hin. Je höher die Scheidungsziffern klettern, um so mehr greift diese Aggression um sich."

Leider findet sich dieses Nicht-Wahrhaben-Wollen nicht nur bei Betroffenen, sondern auch in der Fachliteratur und betrifft hier vor allem die Bedeutung von Hilfen für Paare – und zwar solange diese ein Paar sind! In der 2. durchgesehenen Auflage zur Beratungspsychologie (Nußbeck, 2010) fällt die im Kinder- und Jugendhilfegesetz (SGB VIII, KJHG 17) verankerte Pflichtaufgabe von Kommunen, Elternpaare zu einem partnerschaftlichem Miteinander zu befähigen und darin zu unterstützen, Probleme konstruktiv zu lösen, glatt unter den Tisch. Obwohl die Ehe- und Paarberatung diese wichtige Aufgabe leistet – allein in den katholischen Eheberatungsstellen werden mit steigender Tendenz jährlich über 100.000 Klienten unterstützt (Ziegler, 2003) – wird in dieser Veröffentlichung eine Beratung nur auf §17, 3 der Beratung im Falle einer Trennung und Scheidung bezogen: "Das KJHG formuliert neben dem Anspruch auf Hilfe zur Erziehung auch die Verpflichtung zur Beratung bei Trennung und Scheidung." (Nußbeck, 2010, S. 144). Darüber hinaus wird eine zentrale Untersuchung zur Wirksamkeit von *Paarberatung* (Klann, Hahlweg, 1994) fälschlicherweise als Nachweis der Wirksamkeit von Familien- und *Erziehungsberatung* zitiert (Nußbeck, 2010, S. 129). Uns ist wichtig, an dieser Stelle zu betonen, dass die Wirksamkeit von *Ehe- und Paarberatung* in mehreren prospektiven Studien bestätigt werden konnte (Klann, Hahlweg, 1994; Klann, 2002). Dabei gibt es in der Ehe- und Paarberatung einen hohen Anteil an Elternpaaren, die erhebliche Belastungen in der

Kindererziehung aufweisen. Cowan und Cowan (2012) konnten im Rahmen einer Längsschnittstudie empirisch belegen, dass die Teilnahme von Eltern an einer partnerschaftsbezogenen Gruppe nicht nur positive Auswirkungen auf die Paarbeziehung, sondern auch auf die Eltern-Kind-Beziehungen und die kindliche Entwicklung insgesamt hat. Demgegenüber zeigten sich bei Eltern, die an einer auf Erziehungsfragen bezogenen Gruppe teilnahmen lediglich Veränderungen in der Qualität des Erziehungsverhaltens, nicht jedoch in der Beziehung zwischen den Eltern. Besonders beeindruckend ist, dass die Kinder der Eltern, die die paartherapeutische Intervention bekommen hatten, noch 10 Jahre später von ihren Lehrerinnen als sozial und schulisch kompetenter eingeschätzt wurden und weniger problematische Verhaltensweisen zeigten (vgl. Cowan, Cowan, Barry, 2011).

Erfreulicherweise liegen auch für den deutschen Sprachraum erste empirische Ergebnisse vor, die aufzeigen, dass ein paarbezogener Beratungsansatz die Kindererziehung positiv zu beeinflussen vermag (Kröger, Hahlweg, Klann, 2004; Kröger, Klann, 2006). Wie schon an anderer Stelle betont (vgl. Kröger et al., 2008, S. 150) ist davon auszugehen, dass sich mit einer wirksamen Ehe- und Paarberatung positive Auswirkungen auf das Familienleben, insbesondere auf das Befinden von Kindern ergeben. Angebote der Ehe- und Paarberatung sind als eine Unterstützung einzuordnen, die auch dem Wohl von Kindern zugute kommt, da deren familiäre Entwicklungsumwelt durch Paarberatung positiv beeinflusst werden kann. Eine zentrale Chance der Ehe- und Paarberatung besteht darin, dass viele Eltern aus Eigenmotivation kommen und zu einem Zeitpunkt, zu dem die Kinder oftmals (noch) keine Verhaltensauffälligkeiten oder emotionalen Probleme aufweisen (vgl. auch Abschnitt 5).

### **3. Die Vision vom Paar: So nah – und doch so unerreichbar?**

In der Antike war die Vorstellung verbreitet, dass die Geschlechterteilung nicht von Anfang an bestanden habe, sondern einen Spätzustand des Menschseins darstellt. In Platons "Symposium" ("Gastmahl") ist von kugelrunden Doppelwesen die Rede, die die Götter in zwei Hälften schnitten, aus Angst vor deren Kraft und Stärke. Seitdem gehen die beiden Teile getrennt, aufrecht auf zwei Beinen und haben Sehnsucht danach, sich mit dem jeweils anderen Teil wieder zu vereinen. Dieser Drang der zwei Hälften, sei die Liebe ("erôs").

Wenn wir uns von dem mit diesem Mythos verbundenen Bild einladen lassen, so verbindet sich mit jeder Paarbeziehung eine "Vision" von den Potentialen und Möglichkeiten eben dieses einmaligen Paares. Als Berater bedarf es einer positiven inneren *Haltung*, eines *wachstumsorientierten* Blicks auf Paare, um die schlummernden Potentiale wieder zum Vorschein bringen. Nicht ohne Grund hat Grawe (1998) darauf aufmerksam gemacht, wie entscheidend es ist, zu Beginn eines beraterisch-therapeutischen Prozesses Hoffnung zu induzieren, Erwartungen an ein gelingendes Miteinander, an eine zufriedenerere gemeinsame Zukunft zu stärken.

Manche Menschen sehen in ihrem Partner etwas Besonderes, das für Außenstehende häufig nicht offensichtlich ist – und damit ist nicht die sprichwörtliche "rosa Brille" der Verliebtheit gemeint. Mitunter nimmt der Partner etwas in einem geliebten Menschen wahr, was dieser selbst auch in seinem Inneren spüren oder erahnen kann. Finkel von der Northwestern University vertritt die Ansicht, dass der Partner dazu beitragen kann, das eigene ideale Ich nach außen zu kehren (Rusbult, Kumashiro, Kubacka, Finkel, 2009), solche Paare sind meist besonders glücklich. Dieses Phänomen wird als Michelangelo-Effekt bezeichnet – in Analogie zu dem Künstler, der aus einem Stück Marmor etwas Schönes und Einzigartiges herausarbeitet. Wir vermuten, dass dieser Effekt auch für die Beziehung zwischen Berater und einem Paar zur Geltung kommen könnte. Als Berater innerlich zuerst auf die Vision eines Paares zurückzugreifen, d.h. trotz allem anderen *auch* nach dem Gelingenden Ausschau zu halten, scheint hierfür ein vielversprechender Ansatzpunkt zu sein (vgl. auch Abschnitt 4.4), denn Visionen setzen Kräfte frei und stellen Energie zur Verfügung.

Zu Beginn ihrer Beziehung haben Paare meist selbst eine starke und erfüllende Vision von ihren Möglichkeiten – auf dem gemeinsamen Lebensweg geht diese manchmal verloren. Immerhin tragen beide einen "Rucksack" mit Lebenserfahrungen. Diese können – bei verlässlichen und liebevollen frühen Beziehungserfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen – "Wegzehrung" sein und hilfreich, stärkend und wachstumsorientiert wirken. Sie können aber auch die gemeinsame Wegstrecke schwer werden lassen – insbesondere, wenn die frühen Beziehungserfahrungen mit tiefen Verletzungen der zentralen psychischen Grundbedürfnisse verbunden waren (vgl. Abschnitt 1). Das Herausfordernde ist, dass die daraus resultierenden Schemata nur implizit zur Verfügung stehen, blitzschnell "getriggert" werden und die Betroffenen in Millisekunden reagieren und handeln, ohne dass sie sich des Auslösers bewusst sind. Roediger (2012) vergleicht das mit dem Bild einer Klingel. Eine aktuelle Erfahrung (z. B. eine Bemerkung des Partners, ein bestimmtes Verhalten) löst ein Reaktionsmuster aus – genauso wie eine Klingel nur klingelt, wenn jemand auf den Knopf drückt. Die Klingel würde aber ohne entsprechende Leitungen zur Glocke stumm bleiben. Das heißt, es wird hilfreich sein, zu lernen, zwischen Auslöser und inneren Voraussetzungen, die die Reaktionen (das Klingeln) wesentlich mit bedingen, zu unterscheiden (Roediger, 2012, S. 12).

In Paarbeziehungen hat derjenige, bei dem es "läutet" den Eindruck (meist sogar die feste Überzeugung), dass der, der das Klingeln auslöst, der Verursacher sei. Es folgen Streit, Vorwürfe, Feindseligkeiten, Beleidigungen oder andere – für den Partner unbegreifliche – Verhaltensweisen. Bei Paaren in der Krise gelingt es nicht mehr das zu klären. Einer oder beide verhalten sich wie ein verletzbares, wütendes, oder undiszipliniertes Kind (vgl. Modus-Modell der Schematherapie, z. B. Roediger, 2012). Es kann auch sein, dass sich einer wie ein glückliches Kind verhält und der andere dies nicht aushalten kann, neidisch und eifersüchtig auf das innere Glück des anderen reagiert. Ähnlich wie wir die Grammatikregeln unserer Muttersprache implizit kennen und anwenden, wenden wir auch die Regeln für das

Leben in einer nahen Beziehung implizit an, ohne diese benennen zu können – aber manchmal wird spürbar, dass der Rucksack, der eigentlich Proviant enthalten sollte, nur eine drückende Last ist...

Im Folgenden möchten wir einen konkreten Paarberatungsansatz, die *Partnerschule*, vorstellen und aufzeigen, wie ein schematherapeutisches und emotionsfokussierendes Verständnis von Veränderungsprozessen diese Vorgehensweise bereichert.

## **4. Die Partnerschule: Ein klärungs- und bewältigungsorientierter Ansatz**

### **4.1 Entstehung der Partnerschule**

Die Partnerschule, die sich insbesondere durch beraterische Arbeit in und mit Gruppen von Paaren auszeichnet, wurde von Rudolf Sanders ab 1990 kontinuierlich an der Katholischen Beratungsstelle für Ehe- und Familienfragen Hagen und Iserlohn entwickelt (Sanders, 1997, 1998, 2001, 2005). Dabei kommt in der Diskussion mit Fachleuten und Laien nicht selten die Frage auf, ob das klare Ziel der Stabilisierung einer Ehe oder Partnerschaft seitens des Beraters überhaupt gerechtfertigt sei oder ob es nicht zunächst darum gehen müsse, herauszufinden, ob ein Paar überhaupt zusammen bleiben wolle oder nicht, "da muss man doch ergebnisoffen sein" – so ein häufiger Einwand. Angesichts der gravierenden Folgen von Trennung und Scheidung für die Betroffenen und deren Kinder (vgl. Abschnitt 2) fiel die Entscheidung, alles, was die wissenschaftliche Forschung an Erkenntnissen zur Verfügung stellt, zu nutzen, um eine Ehe oder Partnerschaft zu stabilisieren (vgl. Sanders, 2006, S. 18). Selbstverständlich wird dies zu Beginn eines Beratungsprozesses dem Paar gegenüber transparent kommuniziert. Die Rückmeldungen ratsuchender Paare sprechen dafür, dass der Zuspruch zur Partnerschule genau mit dieser Entscheidung und der damit verbundenen eindeutigen Zielorientierung in Zusammenhang steht.

Der Begriff *Partnerschule* wurde gewählt, weil sich Ratsuchende leichter mit dem Begriff eines Lernenden in Sachen Partnerschaft identifizieren können. Eine Reihe an prospektiven Studien belegt die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit dieses Ansatzes (Kröger, Sanders, 2002, 2005; Kröger, 2006; Sanders, 1997).

Eine Übersicht über den aktuellen Stand findet sich bei Sanders (2010b). Dabei versteht sich die Partnerschule als "open source"-Projekt. Der Quellcode liegt durch die Veröffentlichungen vor, die Anwender nutzen ihn und stellen ihre Erfahrungen und Verbesserungsvorschläge wiederum der Gemeinschaft der Interessierten durch das Forum auf der Website [www.partnerschule.de](http://www.partnerschule.de) zur Verfügung (Sanders, 2006, S. 12). In diesem Sinne fügen sich Veröffentlichungen und Erfahrungen mit der Schematherapie (Roediger, 2010; Young et al., 2008) bzw. emotionsfokussierte Vorgehensweisen (Johnson, 2009; Greenberg, Goldman, 2010) in das Konzept der Partnerschule ein.

## 4.2 Ein schematherapeutisches Verständnis von Partnerschaftsproblemen: Implikationen für die Beratungsarbeit

Den Empfehlungen von Klaus Grawe folgend werden in der Partnerschule die Klärungs- und Bewältigungsperspektive, aus seiner Sicht die wichtigsten therapeutischen Wirkprinzipien (1996), miteinander verbunden und umgesetzt. Gemeinsam mit den Partnern wird eine nachvollziehbare Erklärung für die Entstehung ihrer Probleme im Miteinander erarbeitet, was dazu motiviert, neue Muster ihres "Beziehungstanzes" zu lernen und einzuüben. Das Wissen um und die Auswirkungen von Schemata spielen eine zentrale Rolle, damit beide die Beziehungsverwirrungen verstehen und einordnen können. Dabei wird auch vermittelt, dass es im innerpsychischen Geschehen zwei qualitativ unterschiedliche Funktionsweisen gibt: eine implizite und eine explizite. Letztere wird von Bewusstsein und Willen begleitet, also von mitteilbaren inneren Konzeptionen; demgegenüber ist die implizite Funktionsweise nicht von Bewusstheit begleitet, sondern "automatisiert", so dass entsprechende Prozesse "bottom-up" und mit hoher Geschwindigkeit erfolgen (vgl. auch Abschnitt 3). Kennzeichnend ist, dass im impliziten Funktionsmodus mehrere Prozesse gleichzeitig ablaufen – dies stellt nach Grawe (1998) einen Schlüssel zum Verständnis des menschlichen Seelenlebens und damit auch einen Schlüssel zum Verständnis von Partnerschaftskonflikten dar.

Paare kommen zur Beratung, weil *zwischen* beiden etwas stört. Dieser Störung in der interpersonellen Beziehung kommt im innerpsychischen Geschehen des Einzelnen eine ganz individuelle Bedeutung zu, die eng mit dessen bisherigen Beziehungserfahrungen verwoben ist. Insofern ist in der Paarberatung die *intrapyschische Perspektive* unverzichtbar, auch wenn es um Probleme im Miteinander geht. Gleichwohl bleibt das intrapsychische Geschehen eines Menschen immer auf andere, auf ein Gegenüber bezogen, denn unsere psychischen Grundbedürfnisse können nur im zwischenmenschlichen Kontakt befriedigt werden.

Im Rahmen der konkreten Beratungsarbeit geht es zunächst darum, implizite sich destruktiv auf die Beziehung auswirkende motivationale Schemata der einzelnen Partner zu "dechiffrieren"; also zu verstehen, wie man derjenige geworden ist, der man ist, um vor diesem Hintergrund die Dynamik im Miteinander zu erschließen. Individuelle motivationale Schemata bestimmen implizit, wie andere Menschen wahrgenommen werden, welche Erwartungshaltungen an sie heran getragen werden, wie Kontakte, Interaktionen und Beziehungen gestaltet werden. Dabei sind innerpsychische Prozesse und soziales Beziehungsgeschehen während des gesamten Lebens durch wechselseitige Einflüsse eng miteinander verwoben. Daher sind sowohl die Veränderung motivationaler Schemata als auch die Veränderung von konkreten Interaktionsmustern zentrale Ansatzpunkte in der Paarberatung. Die Interaktionen sind die Bühne eines Menschen, auf der sich seine Schwierigkeiten zeigen und gleichzeitig der Weg zur Befriedigung seiner Bedürfnisse.

Es ist davon auszugehen, dass zu Beginn einer Beratung in hohem Maß das Grundbedürfnis nach Orientierung und Kontrolle (Grawe, 2004) aktiviert ist. Ratsuchende wollen die Regeln im nahen Miteinander verstehen, die sie zwar anwenden, von deren Existenz und Art sie aber (noch) kaum Bewusstheit haben. Wir unterstellen, dass Paare in die Paarberatung kommen, um diese Regeln kennen zu lernen und so zu steuern, dass sie verändert werden können. Dabei geht es zunächst darum, zu verstehen, was los ist, was auf unbewusster Ebene immer wieder miteinander passiert. Denn unangenehmer als ein aversives Ereignis selbst (z. B. feindselige Vorwürfe vom Partner) ist es, aus heiterem Himmel und ohne nachvollziehbaren Grund damit konfrontiert zu werden. Es macht es leichter zu wissen: "Bei dem aller kleinsten Anzeichen, dass seine Bedürfnisse übersehen werden könnten, tickt er aus und brüllt herum" und auch: "dann meint er es eigentlich nicht so und hinterher tut es ihm leid" und vor allem "das hat mehr mit seinen Erfahrungen als kleiner Junge zu tun, weil er immer zurückstecken musste, die Mutter absorbiert war von der Pflege des Bruders mit schweren Mehrfachbehinderungen – und weniger, mit dem, was ich getan und gesagt habe".

Ein plausibles Modell für die Entstehung und den Verlauf hat auch insofern große Bedeutung, als dadurch eine neue kognitive Strukturierung der Problematik erfolgt, die Distanzierung erlaubt und Einflussmöglichkeiten eröffnet. Dabei ist zu beachten, dass das entscheidende Kriterium für die Richtigkeit eines solchen Modells dessen Plausibilität aus Sicht der Klienten ist (vgl. Kanfer, Reinecker, Schmelzer, 2006).

Ziel des Klärungsprozesses ist es, den Ratsuchenden einen Rahmen zur Verfügung zu stellen, in dem sie ihr Erleben und Handeln, ihre Schemata verstehen lernen. Um diesen Klärungsprozess anzustoßen, werden verschiedene diagnostische Verfahren eingesetzt, d.h. die Ratsuchenden bekommen die standardisierten Fragebögen der Beratungsbegleitenden Forschung (BF; Klann, 2002; Klann, Hahlweg, 1994). Zur Einschätzung wesentlicher Aspekte der Paarbeziehung werden der Fragebogen zur Einschätzung von Partnerschaft und Familie (EPF; Klann, Hahlweg, Limbird, Snyder, 2006) und die Problemliste (PL; Hahlweg, 1996) genutzt. Eine Beurteilung der eher individuellen Belastungssymptomatik ermöglicht zum einen die Allgemeine Depressionsskala (ADS; Hautzinger, Bailer, 1992), die sich insbesondere zur Erfassung depressiver Verstimmungen in der Allgemeinbevölkerung eignet, und zum anderen die Beschwerdenliste (BL; Zerssen, 1976) anhand derer sich subjektive, überwiegend körperlich bedingte Beeinträchtigungen (wie z. B. Mattigkeit, innere Unruhe) quantitativ einschätzen lassen. Zur Erfassung der allgemeinen subjektiven Lebensqualität bzw. -zufriedenheit der Klienten wird das Modul A des Fragebogens zur Lebenszufriedenheit (FLZ-A; Henrich, Herschbach, 2000) eingesetzt. Eine ausführliche Beschreibung der Fragebogenbatterie findet sich bei Sanders (2006, S. 160-167) und Kröger (2004).

Durch das Bearbeiten der Fragebögen und die Nachbesprechung im Rahmen der Beratung bekommen Paare einen ersten kognitiven Zugang zu ihren Schwierigkeiten. Die Bögen helfen zu benennen, was bisher nur schwer mit Worten zu fassen war. Wird im Verlauf deutlich, dass tief verankerte Muster aus Kindertagen die

Schwierigkeiten im Miteinander wesentlich bestimmen, werden zusätzlich Schema-Fragebögen (Roediger, 2010, S. 117) einbezogen. In diesem Zusammenhang haben sich auch die allgemeinverständlichen Selbsthilfebücher von Young und Klosko (2008) sowie von Roediger (2012) bewährt. Durch die nachvollziehbare Erläuterung der einzelnen Schemata (wie z. B. "Emotionale Vernachlässigung", "Unzulänglichkeit/Scham" "Aufopferung" etc.) bekommen die Ratsuchenden eine Idee von der Bedeutung und den Auswirkungen wichtiger Erfahrungen in Kindheit und Jugend; sie erkennen und verstehen zunehmend eigene Schemata und die des Partners. So erscheint dysfunktionales Verhalten im Miteinander in einer neuen Perspektive, was dazu motiviert, andere Interaktions- und Kommunikationsformen zu lernen, die den eigentlichen Wünschen an das Miteinander in der Beziehung entsprechen.

Um maladaptive Schemata zu verändern, ist es unabdingbar, diese prozessual zu aktivieren. "Verstandene" Gefühle sind nicht gleichzusetzen mit einer Schemaaktivierung! Bei der beraterisch-therapeutischen Arbeit mit Paaren ist es hilfreich, wenn dysfunktionale Schemata nicht nur in der Gegenwart des Beraters aktualisiert werden, da dieser sonst leicht als parteiisch wahrgenommen wird. Ein Beispiel mag hier die Bedeutung des Gruppensettings veranschaulichen: Ein Mann beklagte während einer Gruppensitzung der Partnerschule, dass ihm seine Frau seit der Geburt der Kinder nicht mehr genug Aufmerksamkeit schenke. Die anderen Gruppenmitglieder formulierten unmittelbar, dass sie gerade im Moment erlebten, dass seine Frau ihm voller Aufmerksamkeit zugewandt zuhöre. Diese Rückmeldung öffnete wesentlich die Tür für die weiterführende therapeutische Arbeit, in der sich eine Verbindung zu seinem Erleben in der Herkunftsfamilie mit seiner Mutter aktualisierte. Im Rahmen einer leeren Stuhl-Arbeit (vgl. Greenberg et al., 2003) konnte der Klient seine Enttäuschung und Wut gegenüber seiner Mutter ausdrücken und bearbeiten. Gleichzeitig wurde er darin unterstützt, in der Beziehung zu seiner Frau deren Zuwendungen wahrzunehmen (u.a. durch den Einsatz von "Schemamemos", vgl. Young et al., 2008).

Zu Beginn des Basisseminars entwickeln die Teilnehmer nach einer Imagination (in der sie sich als Paar auf einer Theaterbühne betrachten; vgl. Sanders, 2006, S. 181) eine Tonfigur, die die "Gestalt" des Paares ausdrückt und die schließlich den anderen Gruppenmitgliedern vorgestellt wird. Diese Tonarbeiten bringen die Problematik eines Paares häufig sehr verdichtet auf den Punkt. Wenn zum Beispiel ein Mann, der im öffentlichen Leben eine herausragende Position bekleidet, seiner Tonfigur den Titel gibt "Wenn du mich nicht hältst, falle ich auf die Schnauze!" wird eine innere Zerrissenheit ausgedrückt, die schematherapeutisch durch die verschiedenen Bewältigungsstrategien (in diesem Fall Kompensation versus Erduldung) verstehbar wird. Aus einem tiefen Unzulänglichkeitserleben heraus wird auf der einen Seite in hohem Maß öffentlich Leistungsverhalten gezeigt, täglich unerbittliche "Standfestigkeit" bewiesen, auf der anderen Seite aber eine unstillbare Bedürftigkeit erlebt, die sich in der Ehe in "unterwürfigem" Verhalten zeigt.

Damit eine solche Offenheit innerhalb einer Gruppe von Paaren möglich wird und diese nicht nur als Zeugen ("Ja, wir glauben dir, was du als Kind erlebt hast, was dir widerfahren ist"), sondern im Sinne von "Empowerment" als tragende Gemeinschaft erlebt werden kann, sind die Herausforderungen und Besonderheiten des Gruppensettings zu berücksichtigen (Fiedler, 1996; Sanders, 2008). Hier kommt dem Grundprinzip der Freiwilligkeit zentrale Bedeutung zu: Zu Beginn der Seminare wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass alle Angebote der Gruppenarbeit freiwillig sind und niemals ein Zwang zur Teilnahme besteht. So ist es prinzipiell möglich, dass jemand schweigend an der Partnerschule teilnimmt. Entscheidend ist nur, dass er bzw. sie dies mitteilt. Tatsächlich ist dies in den letzten 20 Jahren in mehr als 135 Seminaren noch nicht vorgekommen. Dies ist vermutlich auch darauf zurückzuführen, dass seitens der Leitung maximaler Schutz für den Einzelnen realisiert wird. So werden Aggressionen der Gruppenmitglieder untereinander sofort unterbrochen und geklärt. Außerdem zeichnet sich die beraterisch-therapeutische Arbeit durch ein hohes Maß an Transparenz aus und es wird bewusst eine wohlwollende, Sicherheit gebende und offene Atmosphäre aufgebaut (vgl. auch Abschnitt 4.5). Dieses Erleben von "aufgehoben und sicher sein" in der Gruppe und bei den Beratern ist Voraussetzung dafür, dass die mit der Aktivierung von Schemata verbundenen Emotionen ausgedrückt werden können.

Die emotionale Aktivierung von Schemata erfolgt in der Partnerschule durch verschiedene Imaginationen bzw. hypnoide Trancen zur Kindheit (Sanders, 2006, S. 189). Vorstellungsbilder eröffnen einen Zugang zu Emotionen, der nicht durch Bedeutungszuschreibungen und sprachbasierte Erinnerungen blockiert wird. So wird die Assoziationsfähigkeit des non-deklarativen Gedächtnisses genutzt, denn insbesondere bei frühen Erfahrungen stehen uns keine bzw. nur fragmentarische verbalisierbare Gedächtnisinhalte zur Verfügung.

Bei einer hypnoiden Trance handelt es sich um einen entspannungsinduzierten Zustand (Svoboda, 1984), der sich durch eine Loslösung vom Alltag, von den augenblicklichen Erfahrungen auszeichnet. In diesem Zustand ist es zum einen möglich, Phantasien zu entwickeln, die kreative Prozesse zur Lösung aktueller Probleme anregen können. Zum anderen kann in einer Trance Vergangenes auftauchen, z. B. Bilder von emotionalen Schlüsselerfahrungen. Damit bieten Trancen und Imaginationen einen Zugang zur Entstehung von schädigenden Beziehungsschemata.

Wenn die Teilnehmer anschließend wieder mit ihrer Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt präsent sind, ist es sinnvoll, das in der Trance Erlebte (dies wird vor der Imagination angekündigt) in einem schöpferischen Akt auszudrücken (z. B. durch Farben auf einem großen Blatt Papier oder durch das Formen von Ton). Die praktische therapeutische Arbeit zeigt, dass über diesen Weg tatsächlich sehr häufig zentrale emotionale Schlüsselerfahrungen auftauchen und "fassbar" werden, die von starken Verletzungen und intensiven Gefühlen (wie Angst, Enttäuschung, Scham) geprägt sind. Durch das Teilen dieser Erfahrungen in der Gruppe und das Teilhabendürfen an den Biografien der anderen, wird meist recht deutlich, welche impliziten Regeln für den einzelnen bei der Beziehungsgestaltung zum

Tragen kommen. So entsteht Verständnis für und Zugang zu Beziehungsmustern und den zugrundeliegenden Schemata. Dabei spielt die Erfahrung, nicht nur mit allem angenommen zu sein, sondern auch, mit Hilfe der Gruppe und der Berater zu entdecken, welche *Kompetenz*, in dem, was heute stört, einmal gesteckt haben mag (Fiedler, 1995), ebenfalls eine entscheidende Rolle.

Dabei bieten Imaginationen und hypnoide Trancen auch besondere Möglichkeiten, "heilenden" und damit bewältigungsorientierten Einfluss zu nehmen, indem in der Vorstellung tröstend und Sicherheit gebend auf die Bedürfnisse des verletzten Kindes eingegangen wird (vgl. auch Roediger, 2012; da wir in der Kindheit am bedürftigsten und verletzbarsten sind, entstehen maladaptive Beziehungsschemata meist in dieser Zeit). Gleichzeitig werden die Paare darin unterstützt in ihrer Beziehung auszudrücken, was sie brauchen, was sie sich wünschen – hier rückt dann das konkrete Einüben von Kommunikationskompetenzen in den Vordergrund.

#### **4.4 Emotionen als Ressourcen und Energiequelle**

In seiner Einführung zur *Psychologischen Psychotherapie* betont Grawe (1998) die Bedeutung der Induktion von Hoffnung bzw. guten Emotionen, denn diese vermögen Selbstheilungskräfte bei Klienten zu aktivieren. Er unterstreicht, wie wichtig es ist, dass Klienten bereits im ersten Kontakt selbstwerterhöhende Erfahrungen machen (Grawe, 2004, S. 437). Wie kann es in der Arbeit mit Paaren gelingen, wieder eine hoffungsvolle Vision zu entwickeln? Denn: "Ohne Hoffnung lässt sich Entmutigung nicht überwinden, ohne Hoffnung kommt es zu keiner Veränderung" (Greenberg, Goldman, 2010, S. 420).

Im Rahmen der Partnerschule hat sich zu diesem Zweck das Paarinterview zur Beziehungsgeschichte (PIB; Saßmann, 2001) bewährt, das als Standard in der zweiten Sitzung durchgeführt wird (Sanders, 2006, S. 157-159). Es handelt sich um ein halbstrukturiertes Interview, das eine Reihe offener Frage zum Kennenlernen, zur Hochzeit, zum Übergang zur Elternschaft etc. umfasst und positive Aspekte der Beziehung fokussiert. Selbst vergleichsweise stark belastete und unzufriedene Paare genießen es, über ihre Beziehungsgeschichte zu sprechen und es entsteht meist eine angenehme Atmosphäre zwischen beiden. Durch das PIB wird ermöglicht an vorhandene, aber zurzeit verschüttete emotionale Ressourcen anzuknüpfen bzw. die Vision dieses Paares aufleuchten zu lassen. Die Erinnerungen stärken das Gefühl miteinander verbunden zu sein, wodurch sich die Therapie- bzw. Beratungsmotivation erhöht (Gottman, 1994). Gleichzeitig entsteht ein guter Kontakt zum Paar und der Berater erhält reichhaltige anamnestiche und diagnostische Informationen, vor allem auch dadurch, wie das Paar seine Beziehungsgeschichte schildert.

Dieses Anknüpfen an gute Vorerfahrungen, an Ressourcen eines Paares und das Induzieren guter Emotionen setzt sich in der Partnerschule vielfältig fort. Beispielsweise werden die Teilnehmer im Rahmen des Basisseminars eingeladen, einander im Wechsel für je 20 Minuten auf dem Boden sitzend bzw. liegend den Kopf zu

halten, um gute Erfahrungen des Gehaltenwerdens lebendig werden zu lassen. Dabei werden die Teilnehmer eingeladen, die Worte *Ich halte dich in meinen Händen* bzw. *Ich liege in deinen Händen* auszusprechen (vgl. Sanders, 2006, S. 184). Selbst Paare, die sich schwer emotional verletzt haben, lassen sich – bis auf wenige Ausnahmen – auf diese Übung ein und sind von ihren Erfahrungen in der Regel tief berührt.

#### **4.5 Zur Bedeutung der begrenzten elterlichen Fürsorge**

Damit Ratsuchende solche Interventionsangebote überhaupt annehmen können, sind sie auf eine Atmosphäre von Geborgenheit, Sicherheit und Akzeptanz angewiesen, die wesentlich auf der begrenzten elterlichen Fürsorge des Beraters basiert (vgl. Abschnitt 1 bzw. Young, 2010). Wir müssen davon ausgehen, dass Klienten meist keine sicheren Bindungen und haltgebenden Beziehungen in ihrer Kindheit erfahren konnten, was auch die Entwicklung von Selbstwirksamkeit nachhaltig beeinträchtigt. Dass solche frühen Lernerfahrungen Auswirkungen auf das konkrete Gestalten von nahen Beziehungen in der Gegenwart haben, ist der zentrale Gedanke eines schematherapeutischen und emotionsfokussierenden Verständnisses. Kinder, die in ihren ersten Lebensjahren in engen Beziehungen ein hohes Maß an Unsicherheit, Angst und damit Stress erleben müssen, entwickeln in der Regel als "Überlebensstrategie" Vermeidungsschemata (z. B. echte und tiefe Nähe zu meiden), die sie zwar vor weiteren Verletzungen ihrer Grundbedürfnisse schützen, aber gleichzeitig adaptive bedürfnisbefriedigende Erfahrungen verhindern. Die neurowissenschaftliche Perspektive unterstützt die Überlegung, dass insbesondere frühe Erfahrungen die Entstehung hochgradig automatisierter Reaktionsmuster begünstigt:

"Je früher sich diese prägenden Erfahrungen [...] in das Gehirn eingraben können, je verformbarer die Verschaltungen des Gehirns also zu dem Zeitpunkt sind, zu dem diese Erfahrung gemacht werden, desto besser sitzen sie für den Rest des Lebens. Sie sehen dann aus wie angeborene Instinkte, lassen sich auslösen wie angeborene Instinkte, sind aber keine angeborenen Instinkte, sondern in das Gehirn eingegrabene, während der frühen Kindheit gemachte Erfahrungen [...]" (Hüther, 2001, S. 51).

Grawe (1998, 2004) hat in seiner Forschungsarbeit immer wieder betont, dass sich Vermeidungsschemata überaus negativ auf die psychische Gesundheit auswirken. Dementsprechend zeigte eine umfassende Emnid-Studie für den Arbeitsbereich der Ehe- und Familienberatung, dass Ratsuchende in allen Bereichen der psychischen Beeinträchtigung, die durch die Kurzform der SCL-90 erfasst werden, signifikant belasteter sind als eine repräsentative Vergleichsstichprobe: Beispielsweise erlebten sich 82% der Ratsuchenden als ausgesprochen verletzlich in Gefühlsdingen, 78% hatten das Gefühl, sich zu viele Sorgen machen zu müssen, 71%, dass sie angespannt oder aufgeregt sind und 60% berichteten davon, dass es ihnen schwer fällt, etwas anzufangen (vgl. Saßmann, Klann, 2002, S. 94).

Nach dem gegenwärtigen Forschungsstand ist davon auszugehen, dass sich insbesondere frühkindliche Verletzungen des Bindungsbedürfnisses nachhaltig schädigend auf die seelische Gesundheit auswirken. Dies liegt daran, dass gerade bei sehr kleinen Kindern die Befriedigung der anderen Grundbedürfnisse in hohem Maße davon abhängt, dass Bezugspersonen feinfühlig sind und eine sichere Bindung aufzubauen vermögen (vgl. auch Borg-Laufs, Dittrich, 2010). Grawe (2004) kommt zusammenfassend zu dem Schluss, dass ein unsicherer Bindungsstil der größte Risikofaktor für die Ausbildung einer psychischen Störung ist, den wir bis heute kennen.

Genau aus diesem Grund ist das Gruppensetting der Partnerschule ein optimales Lern- und Erfahrungsfeld (Sanders, 2008). Es ermöglicht gute (und korrigierende) zwischenmenschliche Erfahrungen nicht nur in der Beziehung zum Berater, sondern letztlich zu vielen anderen Menschen.

"Genauso, wie man Sprechen nur in einer Sprachgemeinschaft durch Sprechen und Verstehen lernt, lernt man Sozialverhalten nur in einer Gemeinschaft, in und mit der man handeln darf und kann. Kooperation wird spielerisch gelernt, aber das Spiel heißt nicht *Mensch ärgere dich* nicht und auch nicht *Monopoly*. Es heißt *Miteinander leben!* Und es ist kein Spiel" (Spitzer, 2007, S. 314).

Unterstützende und tragfähige zwischenmenschliche Beziehungen sind letztlich das beste und wirksamste "Arzneimittel" gegen seelischen und körperlichen Stress – sie wirken wie ein "soziales Immunsystem" (vgl. Pauls, 2011, S. 85). Dementsprechend nimmt das Erkrankungsrisiko zu, wenn Menschen nur in geringem Ausmaß in soziale Beziehungen eingebunden sind bzw. wenn sich die Qualität ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen verschlechtert (zusammenfassend bei Pauls, 2011). In der Studie von Saßmann und Klann (2002) wurde deutlich, dass Ratsuchende dies intuitiv erfassen und sich mehr Hilfestellung und solidarische Unterstützung im nahen sozialen Umfeld wünschen. Von den befragten Klienten von Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen wünschten sich 89% mehr Kontakt zu Freunden und 59% äußerten, mehr Kontakt zu Nachbarn haben zu wollen. Die Partnerschule schafft gerade durch die beraterische Arbeit in Gruppen eine Basis für Kontakte und somit dafür, dass Klienten genau diese Wünsche realisieren können. Das Bedürfnis der Klienten, das, was sie an Miteinander und Solidarität in den Gruppen erfahren haben, in ihren Alltag zu transportieren, spiegelt sich auch darin wider, dass im Mai 2000 ehemalige Ratsuchenden den Verein Netzwerk Partnerschule e. V. gegründet haben, der einen Rahmen für informelles Miteinander bietet (Sanders, 2008).

Die konkrete Erfahrung begrenzter elterlicher Fürsorge im Einzelkontakt mit einem Paar ist häufig Voraussetzung dafür, dass sich Klienten, überhaupt auf das "Wagnis" der beraterischen Gruppenarbeit einlassen. Die wohlwollende und sichere Gruppenatmosphäre bietet dann die Basis dafür, dysfunktionale Schemata bewusst zu machen und konstruktives Miteinander zu lernen. Darüber hinaus verbinden sich mit dem Gruppensetting eine Reihe von Wirkfaktoren, die im Einzelsetting so kaum herzustellen sind – angefangen bei der entlastenden Erfahrung, dass

andere ähnliche Schwierigkeiten haben ("Universalität des Leidens") bis hin zu dem Erleben, mit dem, was man sagt oder tut für andere wichtig zu sein ("Altruismus"; vgl. Yalom, 2010).

## **5. Ausblick: Paare als Eltern**

Last – but not least möchten wir noch einmal (vgl. auch Abschnitt 2) darauf aufmerksam machen, dass die meisten ratsuchenden Paare als Eltern für Kinder verantwortlich sind.

Bei schweren Beziehungskonflikten und Krisen ihrer Eltern erleben Kinder nicht die notwendige Sicherheit, um die eigenen anstehenden Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Daher ist es gerade für Paare mit Kindern wichtig, sich bei andauernden und nicht mehr lösbaren Partnerschaftsproblemen professionelle Hilfe zu holen. Entsprechenden Hilfen und Unterstützungsangeboten für Paare wohnt durchaus das Potential inne, psychopathologische Entwicklungswege von Kindern zu verhindern oder zumindest abzufangen. Dies ist vor allem deshalb so wichtig, weil die Wirksamkeit von Kinderpsychotherapie, die erst dann in Anspruch genommen wird, wenn den Entwicklungsauffälligkeiten Krankheitswert zukommt, eher begrenzt zu sein scheint (zusammenfassend bei Heinrichs, Bodenmann, Hahlweg, 2008).

Im Rahmen der Partnerschule werden die Kinder während der Seminararbeit ihrer Eltern parallel in einer eigenen Gruppe betreut. Im Verlauf ist meist eine deutliche Entspannung zwischen Eltern und Kindern zu beobachten, was sich z. B. darin zeigt, dass die Kinder zu Beginn der Partnerschule bei den gemeinsamen Mahlzeiten nicht von der Seite ihrer Eltern weichen, diese ständig ängstlich-aufmerksam im Blick haben. Nach einigen Tagen etabliert sich meist ein eigener Kindertisch und wir nehmen die Kinder insgesamt ausgelassener und unbeschwerter wahr. Dies dürfte nicht zuletzt darauf zurück zu führen sein, dass die Kinder implizit erleben, dass und wie ihre Eltern die Verantwortung für ihre Probleme selbst übernehmen (Sanders, 2013).

Somit gehen wir davon aus, dass sich mit der Partnerschule positive Auswirkungen auf das Familienleben insgesamt verbinden, insbesondere auch auf das Befinden der Kinder (vgl. auch Kröger et al., 2008). Eine glückliche und zufriedenstellende Partnerschaft erleichtert es, die Herausforderungen der Erziehungsaufgabe kompetent zu bewältigen.

Es entspricht auch der praktischen Erfahrung, dass Eltern oftmals gerade in der gemeinsamen Verantwortung für ihre Kinder einen wesentlichen Grund sehen, an ihrer Beziehung zu arbeiten bzw. professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Allerdings müssen sich viele Ratsuchende auf eine vergleichsweise lange Wartezeit einstellen. Ein Paar verglich es mit einem "Sechser im Lotto" einen Beratungsplatz bekommen zu haben. Angesichts des im Sozialgesetzbuch VIII in §17 KJHG verankerten Rechtsanspruchs auf Beratung für alle Paare, die für Kinder Sorge tragen, um partnerschaftliches Miteinander aufzubauen bzw. Konflikte und Krisen zu bewältigen und, falls zu einer Trennung oder Scheidung kommt, zu einver-

nehmlichen Umgangsregelungen mit ihren Kindern zu finden, ist dieser Mangel an entsprechenden Unterstützungsmöglichkeiten ein Skandal. Allzumal wir in der praktischen Beratungsarbeit immer häufiger beobachten, dass viele Paare, die Eltern sind, aufgrund von schwierigen Alltagsverhältnissen (z. B. durch drohende Arbeitslosigkeit), hohen beruflichen Belastungen und den Herausforderungen in Kindererziehung und Partnerschaft erschöpft und ausgezehrt sind (vgl. auch Lutz, 2012) und einen dringenden Hilfebedarf haben.

## Literatur

Amendt, G. (2004): Väterlichkeit, Scheidung und Geschlechterkampf. Aus Politik und Zeitgeschichte (Beilage zur Wochenzeitung Das Parlament), 19, 19-25.

Barabas, F.K., Erler, M. (2002): Die Familie, Einführung in Soziologie und Recht. Weinheim: Juventa.

Bodenmann, G. (2000): Stress und Coping bei Paaren. Göttingen: Hogrefe.

Borg-Laufs, M., Dittrich, K. (2010): Die Befriedigung psychischer Grundbedürfnisse als Ziel psychosozialer Arbeit. In M. Borg-Laufs, K. Dittrich (Hrsg.), Psychische Grundbedürfnisse in Kindheit und Jugend. Perspektiven für Soziale Arbeit und Psychotherapie (S. 7-22). Tübingen: dgvt.

Cowan, P.A., Cowan, C.P. (2012): Erwachsenenbindung, Paarbindung und Kindesentwicklung: Ein familiensystemisches Modell und seine Bedeutung für beziehungs- und bindungsorientierte Interventionen. In K.H. Brisch (Hrsg.), Bindungen – Paare, Sexualität und Kinder (S. 123-146). Stuttgart: Klett-Cotta.

Cowan, C.P., Cowan, P.A., Barry, J. (2011): Couples groups for parents of preschoolers: Ten-year outcomes of a randomized trial. Journal of Family Psychology, 25, 240-250.

Fiedler, P. (1995): Persönlichkeitsstörungen. Weinheim: PVU.

Fiedler, P. (1996): Verhaltenstherapie in und mit Gruppen. Weinheim: PVU.

Fuhrer, U. (2007): Erziehungskompetenz. Was Eltern und Familien stark macht. Bern: Huber.

Gottman, J.M. (1994): What predicts divorce? Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Grawe, K. (1996): Klärung und Bewältigung: Zum Verhältnis der beiden wichtigsten therapeutischen Wirkprinzipien. In H. Reinecker, D. Schmelzer (Hrsg.), Verhaltenstherapie, Selbstregulation, Selbstmanagement (S. 49-74). Göttingen: Hogrefe.

Grawe, K. (1998): Psychologische Psychotherapie. Göttingen: Hogrefe.

Grawe, K. (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.

Greenberg, L.S. (2006): Emotionsfokussierte Therapie. Lernen, mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Tübingen: dgvt Verlag.

Greenberg, L.S., Goldman, R.N. (2010): Die Dynamik von Liebe und Macht. Emotionsfokussierte Paartherapie. München: Reinhardt Verlag.

Greenberg, L.S., Rice, L.N., Elliott, R. (2003): Emotionale Veränderung fördern: Grundlagen einer prozess- und erlebensorientierten Therapie. Paderborn: Junfermann.

Hahlweg, K. (1996): Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik (FPD). Göttingen: Hogrefe.

Hahlweg, K. (2003): Beziehungs- und Interaktionsstörungen. In H. Reinecker (Hrsg.), Lehrbuch der Klinischen Psychologie und Psychotherapie (S. 429-454). Göttingen: Hogrefe.

Hahlweg, K., Bodenmann, G. (2003): Universelle und indizierte Prävention von Beziehungsstörungen. In I. Grau, H.W. Bierhoff (Hrsg.), Sozialpsychologie der Partnerschaft (S. 191-217). Berlin: Springer.

Hautzinger, M., Bailer, M. (1992): Allgemeine Depressionsskala ADS. Weinheim: Beltz Test Gesellschaft.

Heinrichs, N., Bodenmann, G., Hahlweg, K. (2008): Prävention bei Paaren und Familien. Göttingen: Hogrefe.

Henrich, G., Herschbach, P. (2000): Fragen zur Lebenszufriedenheit (FLZ). In: U. Ravens-Sieberer, A. Cieza (Hrsg.), Lebensqualität und Gesundheitsökonomie in der Medizin (S. 98-110). München: ecomed.

Hillenkamp, S. (2010): Das Ende der Liebe: Gefühle im Zeitalter unendlicher Freiheit. Stuttgart: Klett Cotta.

Hurrelmann, K., Albert, M. (2006): 15. Shell Jugendstudie. Eine pragmatische Generation unter Druck. Frankfurt: Fischer Taschenbuch Verlag.

Hüther G. (2001): Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Jacob, G., Arntz A., (2011): Schematherapie in der Praxis. Weinheim: Beltz Verlag.

Johnson, S. M. (2009): Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie. Paderborn: Junfermann.

Johnson, S. M. (2011): Halt mich fest. Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfülltem Leben. Emotionsfokussierte Therapie in der Praxis. Paderborn: Junfermann.

Kanfer, F.H., Reinecker, H., Schmelzer, D. (2006): Selbstmanagement-Therapie. Ein Lehrbuch für die klinische Praxis. Berlin: Springer.

Klann, N. (2002): Institutionelle Beratung: Ein erfolgreiches Angebot. Von den Beratungs- und Therapieschulen zur klientenorientierten Intervention. Freiburg i.B.: Lambertus.

Klann, N., Hahlweg, K. (1994): 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., Limbird, C., Snyder, D. (2006): Einschätzung von Partnerschaft und Familie. Deutsche Form des Marital Satisfaction Inventory – Revised (MSI-R) von Douglas K. Snyder. Göttingen: Hogrefe.

Kröger, C. (2004): Zur Wirksamkeit der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Nordrhein-Westfalen. Wissenschaftlich begleitete Studie zur Klärung von Effektivität und Effizienz von Ehe-, Familien- und Lebensberatung "unter Feldbedingungen". Unveröffentlichter Abschlussbericht.

Kröger, C. (2006): Evaluation. In R. Sanders (Hrsg.), Beziehungsprobleme verstehen – Partnerschaft lernen. Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung (S. 255-268). Paderborn: Junfermann.

Kröger, C., Hahlweg, K., Klann, N. (2004): Eltern in der Eheberatung: Zu den Auswirkungen von Ehe- und Paarberatung auf die Zufriedenheit mit der Kindererziehung. Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis, 36, 821-834.

Kröger, C., Haslbeck, A., Dahlinger, K., Sanders, R. (2008): "Paare sind Architekten der Familie" – Zur Bedeutung der Paarbeziehung für die Familienentwicklung. Beratung Aktuell, 9, 139-155.

Kröger, C., Klann, N. (2006): Väter in der Ehe- und Paarberatung. Beratung Aktuell, 7, 242-254.

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

Kröger, C., Sanders, R. (2005): Paarberatung in und mit Gruppen – eine wirksame Intervention? Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 34, 47-53.

Lutz, R. (Hrsg.) (2012): Erschöpfte Familien. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

Marquardt, E. (2007): Kind sein zwischen zwei Welten. Was im Inneren von Scheidungskindern vorgeht. Paderborn: Junfermann

Nußbeck, S. (2010): Einführung in die Beratungspsychologie. Stuttgart: UTB.

Pauls, H. (2011): Klinische Sozialarbeit. Grundlagen und Methoden psychosozialer Behandlung. Weinheim: Juventa.

Pinsof, W. (2002): The death of "Till death do us part". The transformation of pair-bonding in the 20th century. *Family Process*, 41, 135-157.

Richterbund – NRW (Hrsg.) (2004): Kinder- und Jugendkriminalität- Schicksal einer modernen, offenen Gesellschaft? Strategien des DRB NRW zur Bekämpfung der Kinder- und Jugendkriminalität. [http://www.drj-nrw.de/attachments/403\\_04-11-20\\_thesenpapier\\_kinder-und-jugendkriminalitt.pdf](http://www.drj-nrw.de/attachments/403_04-11-20_thesenpapier_kinder-und-jugendkriminalitt.pdf) (30.1.2013)

Robles, T.F., Kiecolt-Glaser, J.K. (2003): The physiology of marriage: Pathways to health. *Physiology & Behavior*, 79, 409-416.

Roediger, E. (2006): Grundlagen der Schematherapie nach Jeffrey Young – Schemaentstehung – Fallkonzeption – Therapeutenverhalten – Eine Einführung. *Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin*, 27, 189-205.

Roediger, E. (2008): Stationäre Schematherapie auf einer psychosomatischen Akutstation. *Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis*, 40, 281-294.

Roediger, E. (2009): Was ist Schematherapie? Eine Einführung in Grundlagen, Modell und Anwendung. Paderborn: Junfermann.

Roediger, E. (2010): Praxis der Schematherapie, Grundlagen-Anwendungen-Perspektiven. Stuttgart: Schattauer.

Roediger, E. (2012): Raus aus den Lebensfallen! Das Schematherapie-Patientenbuch. Paderborn: Junfermann.

Rusbult, C. E., Kumashiro, M., Kubacka, K. E., Finkel, E. J. (2009): "The part of me that you bring out": Ideal similarity and the Michelangelo phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 61-82.

Sanders, R. (1997): Integrative Paartherapie. Grundlagen-Praxeologie-Evaluation. Eine pädagogische Intervention zur Förderung der Beziehung von Frau und Mann als Partner. Frankfurt a. M.: Peter Lang.

Sanders, R. (1998): Zwei sind ihres Glückes Schmied. Ein Selbsthilfeprogramm für Paare. Paderborn: Junfermann.

Sanders, R. (2001): Partnerschule. Ein Weg zur Gewaltprävention in Ehe und Familie. *Beratung Aktuell*, 2, 109-119.

Sanders, R. (2005): Vermittlung von Beziehungs- und Erziehungskompetenz in der Ehe- und Familienberatung. *Beratung Aktuell*, 6, 41 -56.

Sanders, R. (2006): Beziehungsprobleme verstehen, Partnerschaft lernen. Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung. Paderborn: Junfermann.

Sanders, R. (2008): Empowerment – Hilfe zur Selbsthilfe in der Ehe- und Familienberatung am Beispiel des "Netzwerk Partnerschule e.V." *Beratung Aktuell*, 9, 43-60.

Sanders, R. (2009): Ehe und Beziehungstraining. In A. Lenz, F. Nestmann (Hrsg.), Handbuch Persönliche Beziehungen (S. 879-900). Weinheim: Juventa.

Sanders, R. (2010a): BeziehungsWeise – Paarberatung als Herausforderung oder Art und Weise, (kluge) Beziehungskompetenzen zu vermitteln. Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis, 42, 899-906.

Sanders, R. (2010b): Die Partnerschule. Ein klärungs- und bewältigungsorientierter Weg in Eheberatung und Paartherapie. Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis, 42, 907-917.

Sanders, R. (2013): Kinder als implizite Zeugen der Eheberatung ihrer Eltern. In D. Röhrle (Hrsg.), Kinder in schwierigen Familien und destruktiven sozialen Netzwerken. Tübingen: dgvt, 307-330.

Saßmann, H. (2001): Die Beziehungsgeschichte: Das ewig gleiche Lied – oder der kleine Unterschied? Münster: Verlag für Psychotherapie.

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.

Satir, V. (1972): Peoplemaking. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.

Spitzer, M. (2007): Lernen – Die Hirnforschung und die Schule des Lebens. Heidelberg: Spektrum

Svoboda, T. (1984): Das Hypnose Buch. München: Kösel.

Yalom, I.D. (2010): Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie. Ein Lehrbuch. Stuttgart: Klett Cotta.

Young, Y. (2010): Limited Reparenting in Schema Therapy. Vortrag beim 26. Kongress für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Beratung vom 5.- 9. März 2010 an der Freien Universität Berlin.

Young, J.E., Klosko, J.S. (2008): Sein Leben neu erfinden – Wie Sie Lebensfallen meistern. Paderborn: Junfermann.

Young, J.E., Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (2008): Schematherapie. Paderborn: Junfermann.

Zerssen, D. (1976): Klinische Selbstbeurteilungs-Skalen (Ksb-S) aus dem Münchener Psychiatrischen Informationssystem (PSYCHIS München). Die Beschwerdenliste. Manual. Weinheim: Beltz Test Gesellschaft.

Ziegler, T. (2003): Berater verteilen keine Patentrezepte. Psychologie Heute, Dez./03, 26-29.

Anmerkung: Die Veröffentlichungen von Sanders R. sind weitgehend unter <http://www.partnerschule.de/sites/wissenschaft/fachartikel.html> verfügbar.

Rudolf Sanders, Dr. phil., Dipl.-Päd., Integrativer Paar- und Sexualtherapeut, Ehe-, Familien- und Lebensberater (BAG), 1990-2016 Leiter der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Hagen & Iserlohn, Lehr- und Forschungstätigkeit im Bereich Eheberatung und Paartherapie, Begründer des Verfahrens Partnerschule, Herausgeber der Fachzeitschrift Beratung Aktuell, Junfermann Verlag Paderborn. Mitglied im Vorstand der DAJEB

Sauerlandstr. 4, 58706 Menden,  
Internet: [www.partnerschule.de](http://www.partnerschule.de)

E-Mail: [Dr.Sanders@partnerschule.de](mailto:Dr.Sanders@partnerschule.de)



Christine Kröger,

Dr. rer. nat., Dipl.-Psych., Professorin für die Lehrgebiete Klinische Heilpädagogik, Klinische Sozialarbeit und Psychologische Grundlagen der Sozialen Arbeit an der Hochschule Coburg (Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit).

Forschungsschwerpunkte: Evaluation von Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Qualitätssicherung in der Beratung. Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat und in der Redaktion von Beratung Aktuell.

Hochschule Coburg, Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit,  
Friedrich-Streib-Straße 2, 96450 Coburg

E-Mail: [kroeger@hs-coburg.de](mailto:kroeger@hs-coburg.de)



## Lust auf Puppenspiel oder: Eduard, die Kanalratte aus Gelsenkirchen

### Abstract

In manchen Situationen und mit manchen Ratsuchenden ist es nicht einfach, die erste Hürde in einem Beratungsgespräch zu überwinden: überhaupt erst einmal einen Kontakt herzustellen und mit der oder dem Ratsuchenden in ein Gespräch zu kommen.

Ali Büttner gelingt das als Puppenspieler hervorragend – so unser Redaktionsmitglied Eva Reinmuth –. Sie hat darüber nachgedacht, inwieweit man diese Erfahrungen fruchtbar machen kann in der Beratung und dazu das folgende Interview mit ihm geführt.

Die "Standbeine" für meine Beratungstätigkeit waren lange Jahre meine therapeutische Ausbildung in Gesprächspsychotherapie und umfangreiche Erfahrungen im Psychodrama. Erstere lieferte mir gute Voraussetzungen für einfühlsames Verstehen von Klient\*innen, was ja durchaus lustvoll im Sinne von befriedigend sein kann. Zweitere hatte mir die Lust der (Inter-)Aktion im Spielerischen vermittelt.

In den letzten Jahren habe ich im Gespräch mit Klient\*innen oftmals verblüffende Veränderungen anstoßen können, wenn ich aus einem spontanen Einfall heraus Puppen oder Tiere eingesetzt habe, die eher zufällig gerade griffbereit waren. So z. B. mit einer "Hexe in der Tüte", die sich verstecken oder herauskommen konnte, einer Schildkröte, die sich in sich selbst zurückziehen kann und Ähnlichem. Der Spaß am Ausprobieren von unerwarteten Verhaltensweisen war bei Klient\*innen und mir groß.

Da kam mir das Angebot eines Puppenspiel-Workshops vor Ort gerade recht, um mir das passende Handwerkszeug zu holen. Im Workshop entdeckte ich unter einer Vielfalt von Figuren (Folkmanis-Puppen) eine Ratte mit Weste und Uhrkette! Das wurde "meine" Figur: der Gegensatz und gleichzeitig die Mischung von Ordinärem und Snobistischem reizte mich, weil sich dadurch unglaublich viele überraschende Ausdrucksmöglichkeiten eröffneten. "Eduard, die Kanalratte aus Gelsenkirchen" sprach zwar einerseits "Ruhrpott-Slang", bildete sich aber gleichzeitig eine Menge darauf ein, dass der Vater Ritter der französischen Ehrenlegion war. Da machte das Frechsein mal wieder so richtig Spaß – und eröffnete viele interessante Szenen. Ich will hier nicht verschweigen, dass aus mir und Eduard bisher nichts wurde, weil er noch liiert ist mit Alfred Büttner, der auch der Workshop-Leiter war – und der Eduard leider bisher nicht frei gibt. Vielleicht könnte da ja mal jemand mit einer Trennungsberatung helfen??

Aber nichts gegen Ali Büttner. "Alfred Büttner ist der Mann im Korb. Ein echter Alleskönner. Er entwirft unvergleichliche Bühnen, erfindet traumhafte Geschichten, baut liebenswerte Figuren und überraschende Requisiten. Kurz: Er ist Direktor des Korbtheaters." ([www.korbtheater.de](http://www.korbtheater.de)) Mit ihm habe ich mich darüber unterhalten, was für Verbindungen es zwischen Figurentheater und Beratung geben kann.

Eva: Lieber Ali, du bist ja Puppenspieler und wir kennen uns von einem deiner Workshops. Dieses Interview soll ja für Berater\*innen in der Jugend-, Ehe-, Lebens- und Erziehungsberatung Anregungen geben. Wie kann Puppenspiel uns in der Beratung helfen?

Ali: Es ist ja vorteilhaft bei Beratung, eine gewisse Leichtigkeit reinzubringen. Man hat ja immer mit Problemen zu tun oder Sachen, die nicht funktionieren. Und diese Leichtigkeit, die kann man mit einer Figur unglaublich gut transportieren, ... In schwierigen Fällen kann man eine Puppe hinzunehmen, denn die Figur kann eine Rolle einnehmen, die wir nicht einnehmen können. Eine Figur kann auch Sachen sagen, die du so nicht sagen kannst, z. B. "Ich klau ja auch". Dadurch wird das Spektrum erweitert, und du kannst anders an dein Gegenüber herankommen.

Eva: ... wenn man das gut genug drauf hat. Ich habe das ja schon mal probiert, so leicht ist das gar nicht. Man muss ja ganz schön Übung haben, um sich in die Figur reinzudenken und in der Rolle aufzugehen und immer wieder schnell da hinein wechseln zu können.

Ali: Da sprichst du einen ganz wichtigen Punkt an. Das wird oft unterschätzt, wenn man das wirklich gut machen will. Man denkt: "Na, da nehme ich halt eine Puppe, da kann ich mich vielleicht auch dahinter verstecken." Ganz im Gegenteil! Es muss im Vordergrund stehen, dass die Figur einen Charakter entwickelt, der natürlich für das Thema passt, aber das kann weg von meiner Persönlichkeit sein. Dieses Weggehen von der eigenen Persönlichkeit, das finde ich das Schöne und Lustvolle und Spannende dabei. Aber man muss diesen Sprung, diese Trennung schaffen, sonst haut es nicht hin. Es muss einfach eine ganz klare Trennung zwischen der Figur und mir sein. So dass nicht ich, sondern die Figur mit dem zu Beratenden spricht.

Es ist im Moment so in Mode, bei Senioren oder in Kliniken auch Puppen einzusetzen. Und was ich da oft sehe, das ist grausig. So in dem Sinne: da nehme ich mal eine Puppe und spreche meinen Inhalt durch die Puppe. Es ist besser, wenn die Puppe einen eigenen Charakter hat und von diesem eigenen Charakter aus startet.

Eva: Ich hab bisher gedacht, das seien Anteile von mir, die ich auch in mir habe, aber mich bisher nicht so getraut habe, auszuspielen oder zu nutzen. Du würdest also noch weiter gehen und sagen, dass du von deiner Persönlichkeit weggehen musst.

Ali: Natürlich ist es schön, wenn man mit einer Puppe Sachen ausleben kann, die ich sonst nicht machen würde.

Eva: Was macht dir Spaß und was macht den Zuschauern oder dem Gegenüber Spaß? Ist das zu differenzieren oder ist es so, dass alles das, was du als lustvoll erlebst, beim andern auch so ankommt oder umgekehrt, dass alles, was beim Gegenüber lustvoll ankommt, dir auch Freude macht? Hängt das sehr eng zusammen?

Ali: Das ist eine Symbiose. Wenn die Leute spüren, es macht mir Spaß, dann nehmen sie das auch spaßiger und lustvoller auf. Deswegen ist es wichtig, dass die Figur eine Eigenständigkeit hat. Wenn die Figur lustvoll ist, spaßig ist, das überträgt sich einfach. Und das wirkt oft stärker, als wenn ich das als Person machen würde.

Eva: Aber es kann ja nun auch Figuren geben, die nicht unbedingt nur lustig sind, sondern die vielleicht auch mal andere Gefühle ausdrücken. Wie ist das dann mit dem Lustvollen?

Ali: Z. B. Tod oder Krankheit sind ja keine Themen, die man als lustvoll bezeichnen würde. Für mich als Beratenden, wenn ich mit der Figur arbeite und merke, ich bringe bei dem anderen etwas in Bewegung oder ich baue eine Brücke oder es entsteht einfach nur ein Kontakt, und wenn ich diesen Kontakt spüre, macht der mir auch bei schweren, traurigen Themen viel Freude.

Eva: ... also "lustvoll" sehr weit definiert ...

Ali: Ja, das ist wirklich ein sehr weiter Bereich. Ich finde es schon lustvoll, wenn man eine Situation bewusst wahrnimmt und durch dieses bewusste Wahrnehmen ja auch ein Stück genießen kann.

Und umgekehrt für die Beratenden, habe ich festgestellt, ist es oft auch schön, wenn sie die Figur als Platzhalter nehmen können. Wenn ich jetzt (selber) ein Problem hab, z. B. einen Krankheitsfall in der Familie, dann ist es vielleicht schwer, drüber zu sprechen. Aber wenn ich die Figur nehme und die einen Krankheitsfall hat, dann lässt sich darüber leichter kommunizieren, weil der Beratende die Figur als Platzhalter nehmen kann.

Eva: Du meinst, wenn der Beratende selber ein Problem hat und das seiner Figur weitergibt. Wenn ich eine Puppe hätte und die sagen ließe: "Mein Mann ist gerade im Krankenhaus."

Ali: Wenn wir uns gegenüber sitzen würden, könnte ich sagen, hier habe ich eine Figur und lasse mal die Geschichte der Figur erzählen. Allein dieses Wort "Geschichte" geht von deiner Realität weg, so dass du dann nicht direkt drüber sprechen musst. Es ist viel leichter, wenn du mir eine Geschichte erzählst, obwohl die total realistisch und echt ist.

Eva: Also, d. h. das ist eine Methode, um sich ein bisschen distanzieren zu können innerlich und leichter damit umzugehen.

Ali: Das bin aber nicht ich, die gesprochen hat, sondern die Figur. Und was ich kürzlich hatte und lustvoll empfunden habe, dass jemand ein Problem hat und ich

sagte, wir haben ja alle innere Stimmen ("Der Akku ist leer.", "Ich muss den Müll raus tun.", "Nachher muss ich wegfahren.", ...).

Wir haben ja diese Metaebene, das "zweite Ich". Wenn Leute diesem "zweiten Ich" eine Stimme geben können und das über eine Figur machen, das ist unglaublich lustig, befreiend. Auch schwere Themen lassen sich dadurch gut ausdrücken – spielerisch.

Eva: Wir sind bisher davon ausgegangen, dass du oder jemand Beraterisches die Figur bewegt, wenn das Belastende jetzt auf Seiten des Gegenübers ist, funktioniert das dann genauso?

Ali: Ja. Wenn man das gut einsetzt. Ich hatte neulich einen Erwachsenen, der hatte ein massives Eheproblem, und als ich ihn fragte, was er für ein Problem hat, sagte er: "Ich kann da nicht drüber reden." Da hab ich ihm einfach auf die Hand zwei Augen aufgesteckt und gesagt: "Hey, lass doch mal den sprechen, wie sieht denn der das?" Und plötzlich ging das. Da hat der mir Sachen erzählt, da hat's mich fast vom Hocker gehauen.

Eva: Du hast uns ja in dem Workshop diese schönen Augen auch gegeben ;-)

Also, das fändest du dann schon angemessen, dass man in der Beratung einfach mal sagt: "Kommen Sie, reden Sie einfach mal mit dem Ding ..." Es gibt ja verschiedene Möglichkeiten in der Beratung, eine Distanzierung zu schaffen, die es leichter macht, Dinge zu benennen, indem man z. B. Puppen stellen lässt oder ein Familienbrett benutzt oder kleine Puppen und Tiere, die man im Raum hat. Gibt es da etwas, worauf man speziell achten muss? Es müssen ja wahrscheinlich nicht immer die großen Folkmanis-Puppen sein, nehme ich an.

Ali: Manchmal nehme ich einfach einen Filzstift und male dem Kind ein Gesicht auf die Hand und sage: "O, du hast ja eine Tigerhand, kann die auch sprechen? Der guckt mich ja an, das ist ja ein taubstummer Tiger ..." Und dann komm ich Schritt für Schritt voran.

Eva: Und dadurch bringst du die anderen dazu, was zu sagen und auszudrücken.

Ali: Wichtig ist, dass du das ernst nimmst und voll davon überzeugt bist! Das ist ein ganz wichtiger Punkt, wenn's auch tiefer gehen soll. Ansonsten bleibt es immer an der Oberfläche. Aber wenn ich da wirklich die Hand dann auch als Tiger sehe, das spürt dein Gegenüber!

Eva: Gibt es für die Leser\*innen unseres Heftes ganz spezielle Tipps, wenn sie das ausprobieren wollen?

Ali: Also, wenn man's ausprobiert, ist es erst mal wichtig, dass man das für sich selber ausprobiert. Weil die Überzeugungskraft und die Sicherheit entsteht nicht nur durchs Tun, das braucht einen Background. Du kannst ja auch aus einer Mineralwasserflasche oder einem Löffel oder Trichter eine Figur kreieren. Wichtig ist es, einen Charakter zu finden. Und ich kann den Tipp geben: Setzt euch zu Hause vor den Spiegel und das, was die Figur sein soll, ist im Spiegel zu sehen und nicht

ihr selber, sondern nur das Ding, was ich manipulieren will. Und schaut mal, was da passiert, wie das spricht, geht auf Entdeckungsreise. Und von dem, was da passiert, profitiert man dann unglaublich, wenn man in der Beratung ist.

Eva: Das geht jetzt davon aus, dass man eine feste Figur hat und sich einen Charakter ausdenkt, den man dann immer wieder übernehmen will.

Ali: Ja. Mit so einer Figur tun sich die Leute oft leichter, aber du kannst alles Mögliche nehmen. Aber wenn die Leute eine Figur haben, schaffen sie es leichter, in diese Manipulation zu gehen. Puppentheater ist Manipulation, man bringt eine Materie zum Leben. Ein Geldbeutel kann ja auch sprechen, den kannst du ja auf- und zuklappen. Da fahren Kinder oft drauf ab, wenn du einfach ... Ich hab kürzlich ein Kind gehabt, da haben wir einfach eine Kaffeekanne genommen, so einen Deckel von der Kaffeekanne, wenn man den auf- und zumacht, da sagt der: "Du, das is ein Frosch." Und dann hat er das Quaken angefangen. Und das ist wieder das Lustvolle: ich wär nie drauf gekommen, einen Frosch draus zu machen. Und dann hat er gequakt und dann hat er sich wie ein Frosch aufgeführt und sagte, er stört gerne andere Leute, er quatscht gerne dazwischen – er muss halt die ganze Nacht quaken ...

Eva: Für mich sind das zwei verschiedene Methoden: einmal diese feste Figur zu haben, wo man auch vorm Spiegel und mit der Stimme üben kann, so dass man da ganz drin aufgeht, und das andere: spontan aus Dingen, die gerade zufällig da sind, ein Angebot zu machen und das zusammen mit dem Gegenüber zu entwickeln.

Ali: Das ist gut, dass du das sagst, denn es sind, glaub ich, zwei Sachen. Für mich ist es mittlerweile eine Sache.

Eva: Wenn ich mir jetzt vorstelle, die Kolleg\*innen wollen das jetzt mal probieren, dann ist es sicher schön, sich vorher schon mal selber damit zu beschäftigen, aber wenn man sich jetzt über eine längere Zeit in eine Figur reinarbeiten muss, um die dann immer wieder auftreten zu lassen, das ist dann doch ein Hindernis. Während wenn du sagst: "Na gut, wenn da grade so Aufsteckaugen sind oder ich mit dem Stift was aufmale und dann mal probiere, wie gut ich mich selber und mein Gegenüber sich darauf einlassen können und was dann passiert", das würde einen dann ja vielleicht auf den Geschmack bringen und vielleicht animieren, mehr zu machen.

Ali: Du hast Recht. Das mit der Figur ist leichter. Wenn man die Figur hat, dann hat man schon was in der Hand. Das bewegt sich, hat Augen, Hände, es ist schon ein Lebewesen. Wenn ich dann eine Kaffeekanne nehme – das muss dann schon gut sein, damit es auch lebt. Es immer leichter, mit einer Puppe das zu machen.

Eva: Ach so. Ich hätte es jetzt grad umgekehrt gesehen. Also dass man praktisch mit so kleinen Sachen einfach mal anfangen kann, um zu probieren. So siehst du's nicht?

Ali: Ne, ich seh's genau andersrum.

Eva: Ach so. Dann wär da dein Rat: "Wenn ihr so was machen wollt, dann denkt euch erst mal eine Lieblingsfigur aus, wo ihr euch vorstellen könnt, euch da ganz rein zu versetzen, der eine Stimme zu geben und ein Aussehen und noch einiges drum rum und mit der dann mal in Kontakt zu gehen mit anderen."

Ali: Und dieser Kontakt – da einfach ausprobieren, was da passiert. Das ist das Schöne. Das führt oft irgendwelche Wege, die man sich so überhaupt nicht gedacht hat. Für einen selber und für die Beratenen.

Eva: Das ist in Beratung auch sonst oft so ...

Ali: Ja, das ist das Schöne an unserm Job!

Eva: Noch mal zur Zielgruppe. Das ist altersunabhängig. Und vielleicht ist es ja gerade bei Leuten, die besonders fit sind, sich sprachlich differenziert auszudrücken, manchmal gut, auf so eine andere Ebene zu gehen, ...

Ali: Das ist gut, dass du das ansprichst. Gerade bei der Zielgruppe habe ich bemerkt, dass das für die oft noch lustvoller und befreiender ist, wenn die dann mal wieder eine andere Seite an sich entdecken können!

Eva: Also, da gibt es keine Einschränkungen von der Zielgruppe her.

Ali: Nein. Es ist schwer zu vermitteln, weil Leute bei Puppen immer sofort an Kinder denken, aber das stimmt überhaupt nicht!

Eva: Vielen Dank, dass du dir so viel Zeit genommen hast! Und gutes Gelingen auf der Tournee!

Eva M. Reinmuth  
Dipl.-Psychologin,  
Gesprächspsychotherapeutin GwG

Härterichstr. 18  
97980 Bad Mergentheim  
beratung-reinmuth@googlemail.com



## Heute schon rechts ran gefahren?

### Abstract

In der Beratung tauchen sie auf wie Stammgäste und meist gleich im Doppelpack: die zwei "Selbstwert" und "Selbstbewusstsein". So, als handle es sich dabei um ziemlich wankelmütige Gestalten, mit denen das Lebensglück stehe und falle. Und die zum Zeitpunkt der Beratung abhanden gekommen oder noch nie dagewesen zu sein scheinen. Der nachfolgende Text schlägt einen neuen Umgang mit ihnen vor.

Ich mag es, Begriffe buchstäblich zu nehmen und gemeinsam mit meinen Klient\*innen näher zu beleuchten. Viele verblüfft es im ersten Moment, dass "selbst-bewusst" zu sein keineswegs bedeutet, niemals Schwäche zu zeigen. Sondern schlicht, sich dessen bewusst zu sein, was im Inneren los ist und welche Art der Zuwendung und Versorgung es braucht. Das ist dann plötzlich gar nicht mehr abstrakt, sondern ganz schön konkret.

Weitaus schwieriger finde ich die Sache mit dem "Selbstwert-Gefühl". Denn dies Gefühl fußt auf einem Gedanken, der mir einen bestimmten Wert beimisst, was durchaus tagesformabhängig und mit börsengleichen Kursschwankungen ausfallen kann. Mal abgesehen davon, dass sich der Wert eines Menschen schwerlich messen lässt, befinden wir uns im Bereich von Bewertungen in jedem Fall auf dünnem Eis. Klient\*innen äußern an diesem Punkt immer wieder: "Ja-ha..., ich weiß, ich sollte mich wertvoller und wichtiger nehmen, aber ich glaub nicht wirklich an mich und krieg das nicht hin. Andere können das halt besser als ich." Und – "zack" – da war sie wieder: eine weitere Bewertung mit "Daumen nach unten"-Symbol. Und dabei ist die Sehnsucht nach Wertschätzung doch so groß – in uns allen (ja, auch in uns Berater\*innen)!

Vor einiger Zeit fiel mir ein Buch mit dem Titel "Selbstmitgefühl" in die Hände. Es zeigt Zugangswege auf, sich ausnahmsweise mal ohne Bewertungen mit sich selbst zu beschäftigen. Besonders gut gefiel mir dabei der Begriff "Selbst-wertschätzung". Wertgeschätzt zu werden ist plötzlich nicht mehr abhängig davon, ob und wie Partner, Chef, die Kinder mich "sehen". Sondern lädt dazu ein, sich selbst gegenüber einmal so wertschätzend und empathisch zu sein, wie das im Kontakt mit anderen Menschen meist einfach gelingt. Zu schwierig? Ist es vielleicht gar nicht.

Nehmen Sie sich mal wieder Zeit für den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben: Sich selbst!

Fahren Sie Auto? Dann kennen Sie das: ohne Kraftstoff läuft die Kiste nicht. Und wenn ein rotes Lämpchen leuchtet, steht ein Boxenstopp an. Ob Sie wollen oder nicht. Oder gehören Sie zur Fahrradfraktion: Wie lange ertragen Sie einen schlappen Reifendruck, ehe Sie zur Luftpumpe greifen? Wann haben Sie zuletzt den Akku ihres Mobiltelefons aufgeladen – einverstanden damit, dass "auf Empfang sein" nun mal Energie verbraucht?

Achtung: Hier endet die Kategorie der einfachen Fragen. Ab jetzt bitte nur weiterlesen, wenn Sie sich trauen. Sagen Sie nicht, wir hätten Sie nicht gewarnt ...

Zunächst zum Stichwort "Boxenstopp":

- Wann sind Sie zuletzt "rechts ran gefahren"? Innerlich. Haben mal die Scheibe runtergekurbelt und tief durchgeatmet?
- Welches ist der Treibstoff, der Sie erfüllt? Oder doch nur antreibt ...?
- Wie steht's um Ihre erneuerbaren Energien? Was brauchen die, um sich zu regenerieren?
- Welches sind Ihre ganz persönlichen "Warnleuchten"?
- Und was tun Sie, wenn diese "im Roten drehen"?

Und jetzt gerade?

- Mit welchem Tempo sind Sie unterwegs; und gibt es zwischendurch Spielstraßen?
- Wie ist Ihr gefühlter "Reifendruck", und wieviel Handbreit markiert der Wasserstand unterm Kiel?
- Wie frei lässt Sie all dies momentan atmen?

Hier ist die Gelegenheit, mal wieder tief Luft zu holen (der Text macht sowieso gerade eine kleine Pause...) A propos "Luft ". Machen Sie Ihren Gefühle gelegentlich mal welche oder arbeiten die mehr "unter Tage"?

- Und was sagen Ihre Freunde über Sie?
- Loben Sie gelegentlich und können Sie gleiches annehmen?
- Wofür erhalten Sie Wertschätzung?
- Was fasziniert Sie an anderen, und wen oder was halten Sie sich gern vom Leibe?

Sie fragen sich noch immer, worauf diese Fragen zielen?

Nun, darauf, dass wir glauben, in Ihnen einen interessanten und vielseitigen Menschen vor uns zu haben – mit Ihrer spannenden Geschichte voller Wendungen und Wirrungen, Ehrenrunden und Sternstunden. Weil wir gern mal wieder ein Zeitfenster für Sie selbst öffnen wollten. Und glauben, Sie verdienen es regelmäßig, selbst-wertgeschätzt zu werden. Um nicht in Vergessenheit zu geraten ...

Dafür möchten wir Sie gewinnen! Na, Lust bekommen, sich mal wieder mit Ihnen zu verabreden?

Katrin Rhein

Dipl.-Sozialpädagogin, Ehe-, Familien- und  
Lebensberaterin

Walter-Ballhause-Str. 3  
30451 Hannover  
katrhein@gmx.de



## "Wir müssen wie Eltern für sie sein"

Lucia Schmidt im Interview mit Professor Wielant Machleidt.

Professor Wielant Machleidt ist Psychiater, Psychotherapeut sowie Psychoanalytiker. Von 1994 bis 2007 hatte er die Professur für Sozialpsychiatrie an der Medizinischen Hochschule Hannover inne. Er war Initiator und federführender Verfasser der bundesweit als Standard anerkannten "12 Sonnenberger Leitlinien" zur Früherkennung und Frühbehandlung psychischer Erkrankungen bei Migranten. 2010 wurde ihm das Bundesverdienstkreuz für seine Arbeit mit sozialen und ethnischen Minderheiten verliehen. Heute schreibt der 73-Jährige Bücher und hält Vorträge.

Die Flüchtlinge fordern die Deutschen auf ganz andere Weise als Einwanderer früherer Zeiten. Der Psychiater Wielant Machleidt über Migranten, die bei uns ein weiteres Mal die Adoleszenz durchleben, über die Gefahren unbehandelter Traumata und die Frage, ob man Fremdenhass therapieren kann.

### **Herr Professor Machleidt, was unterscheidet die aktuellen Flüchtlinge von Migranten früherer Zeiten?**

Wenn wir die Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg betrachten, dann waren die ersten Migranten eigentlich die Flüchtlinge, die Nachkriegsdeutschland mit aufbauten, und ab den sechziger Jahren die Arbeitsmigranten aus den europäischen Mittelmeerländern und der Türkei. Für die Psyche der Arbeitsmigranten spielte die Rückkehrphantasie eine wichtige Rolle. Das heißt, sie gingen nach Deutschland mit der Hoffnung auf ein besseres Leben und dem Ziel, Geld zu verdienen, um als gemachte Leute in ihr Land zurückzukehren. Der Gedanke, nach ein paar Jahren in die vertraute Heimat zurückzukehren, erleichterte es ihnen, mit den Härten des Lebens im fremden Land fertigzuwerden. Diese Migranten waren von einer guten, auch seelischen, Gesundheit, fit und jung – in einer besseren Verfassung als der Durchschnittsdeutsche. Der Familiennachzug veränderte dann die Perspektiven der Rückkehr.

### **Welches war die nächste Gruppe?**

Anfang der neunziger Jahre kamen die Spätaussiedler. Viele von ihnen waren hervorragend ausgebildet, im Durchschnitt besser als die Deutschen. Sie bekamen die deutsche Staatsbürgerschaft, was für ihre Psyche und Integration wichtig war. Aber die damalige Politik hat versäumt, die Ausbildungsabschlüsse dieser Menschen anzuerkennen. Das hatte die Folge, dass ihre sozialen Erwartungen an Deutschland enttäuscht wurden. Akademiker und Künstler mussten plötzlich Taxifahren. Obwohl sie eigentlich in guter psychischer Verfassung waren, war das eine

enorme Belastung. Als ein Vorteil erwies sich für diese Gruppe, dass viele einen christlichen oder säkularisierten Hintergrund hatten und es aus der Sowjetunion gewohnt waren, wenig Unterstützung von Regierungen zu haben. Eine unserer Studien zur psychischen Belastung von Aussiedlern und türkischen Arbeitsmigranten im Vergleich zur deutschen Bevölkerung hat gezeigt: Türkische Arbeitsmigranten hatten eine hohe psychische Belastung, während Aussiedler keine höhere Belastung zeigten als die Deutschen. Unsere Hypothese dazu: Einwanderer aus dem islamischen Kulturraum haben höhere Stressoren bei der Integration zu bewältigen.

### **Das spricht gegen eine einfache Integration der Flüchtlinge von heute, die zur großen Mehrheit Muslime sind.**

Das mag richtig sein. Integration ist generell kein einfacher psychosozialer Prozess. Migration als solche macht nicht krank, es sind die Bedingungen. Die gegenwärtigen Flüchtlinge aus Syrien haben andere Schwierigkeiten. Nach meinem Eindruck sind sie eigentlich psychisch stabil, stammen häufig aus guten Familienstrukturen und sind teilweise gut ausgebildet, aber die Bedingungen, unter denen sie kommen, sind traumatisierend und belastend. Aus den Traumatisierungen können sich Traumafolgestörungen entwickeln, die mit erheblichem psychischen Leiden einhergehen und der Psychotherapie bedürfen.

### **Von welchen psychischen Erkrankungen sprechen Sie?**

Das sind vor allem Depressionen, Angststörungen und posttraumatische Belastungsstörungen. Man geht davon aus, dass die jetzigen Migranten einen doppelt so hohen Anteil an psychischen Störungen haben wie die damaligen Arbeitsmigranten. Unsere Asylgesetze bilden eine adäquate Hilfe für sie aber nicht ab. Nach dem Asylpaket II haben es psychisch kranke Flüchtlinge besonders schwer, psychiatrisch-psychotherapeutische Hilfe zu finden.

### **Nach dem neuen Gesetz sollen nur noch lebensbedrohliche und schwerwiegende Erkrankungen ein Grund sein, einen Asylsuchenden nicht mehr abzuschieben. Kritiker bemängeln, dass psychische Erkrankungen fast nie als derart schwer eingestuft werden und damit die Auswirkungen dieser Krankheitsbilder verkannt werden. Aber ist es die Aufgabe des deutschen Staates, sich neben allem anderen um eine gesunde Psyche der Menschen zu kümmern, die gar keinen Anspruch haben hierzubleiben?**

Die meisten Flüchtlinge, die hierherkommen, brauchen erst einmal Ruhe und Abstand, einen Raum, um sich selbst wieder wahrzunehmen. Diesen bereitzustellen, das sollten wir doch hinbekommen. Nach dieser ersten Phase zeigt sich, ob die seelischen Belastungen so schlimm sind, dass sie den Geflüchteten auch danach noch beeinträchtigen und Symptome auftreten wie Ängste, Alpträume, depressive Verstimmung, Suizidalität. Dann erst wird eine Behandlung notwendig. Für Flüchtlinge ist medizinische Hilfe nur in Notfällen, aber eben nicht in psychischen Notfällen vorgesehen. Das macht keinen Sinn. Mich ärgert, dass bei dieser Regelung übersehen wird, dass Psychotherapie ein wirksames Notfallinstrument zur Krisenintervention sein kann.

**In Fällen wie bei dem Zugunglück in Bad Aibling weiß man das, da schickt man Psychologen hin. Doch von einem solchen traurigen Ereignis sind Gott sei Dank nur wenige Menschen betroffen, während die Flüchtlinge in Massen kommen.**

Eigentlich wissen wir ganz gut, dass schon ein Redeangebot in Krisen hilft. Doch Psychotherapie funktioniert über Sprache und macht einen Dolmetscher bei Flüchtlingen notwendig. Das kostet. Diese Kosten müssten übernommen werden. Meiner Meinung nach ist die Frage, ob unser psychiatrisch-psychotherapeutisches Hilfesystem die Kapazitäten für die Flüchtlinge nicht anbieten kann, erst die zweite. Ich habe nicht den Eindruck, dass wir überfordert sind. Unsere psychiatrischen und psychologischen Fachverbände sind sehr bemüht. Aber die Gesetze machen es uns schwer, in akuten psychiatrischen Krisen zu helfen.

**Was passiert in unserem Land, wenn wir diese Menschen nicht ausreichend behandeln können – ob aufgrund von Gesetzen oder Kapazitätsproblemen?**

Dann besteht die Gefahr, dass ein nicht geringer Anteil von denen, die hierbleiben dürfen, eine psychische Erkrankung entwickelt. Das sollte man – ganz allgemein, losgelöst von den Migranten – unbedingt vermeiden. Chronisches seelisches Leiden ist schwerer oder nur noch sehr eingeschränkt zu therapieren und verursacht hohe Sozialkosten.

**Sie sind der Ansicht, dass wir uns gerade deshalb um die Psyche der Flüchtlinge kümmern müssen, weil Migration eine abermalige Adoleszenz im Leben darstellt.**

Meine These ist, dass alle Migranten so etwas wie eine erneute Adoleszenz, eine kulturelle Adoleszenz, bei ihrer Integration in das Aufnahmeland durchleben. Ich will es mit einer Analogie beschreiben: Das ganze Leben lässt sich als eine fortlaufende Migration verstehen. Der Mensch entfernt sich im Laufe seiner Entwicklung immer mehr von seinen frühen Bezugspersonen, sprich: seinen Eltern. Der erste große Entwicklungsschritt ist die psychische Geburt, dabei löst sich das Kleinkind aus der symbiotischen Beziehung zur Mutter. In dem zweiten großen Reifungsschritt der Adoleszenz, also der klassischen Pubertät, löst sich der Jugendliche schrittweise vom Elternhaus ab und entwickelt sich zu einer eigenständigen Persönlichkeit. Die Migration in ein fremdes Land bringt einen dritten Reifungsschritt in Gang, den ich die "kulturelle Adoleszenz" genannt habe. In der kulturellen Adoleszenz werden noch mal viele Schritte durchlebt, die schon zuvor im Heimatland vollzogen wurden.

**Welche meinen Sie?**

Es geht darum, sich erneut abzulösen, diesmal von den Eltern-Surrogaten des Herkunftslandes – den Repräsentanten von Staat und Gesellschaft. Es geht darum, eine neue Identität zu entwickeln, in die Werte und Haltungen aus der Herkunft- und der Aufnahmekultur integrativ einfließen. Es geht darum, neue Rollenbilder in der Familie und der Gesellschaft zu übernehmen. Migration ist ein ungeheuer starker Impuls für die Entwicklung – egal, in welchem Alter.

### **Wenn eine Freiwilligkeit dahintersteckt und keine Flucht.**

Dann ist es optimal, aber meine Thesen gelten für Flüchtlinge ebenso, allerdings unter erschwerten Bedingungen.

### **Lassen Sie uns vor diesem Hintergrund doch mal auf die Ereignisse in der Silvesternacht in Köln blicken. Das waren also Männer, die sich in einer Phase der Pubertät befinden und kein Maß bei ihren Trieben kannten?**

Das ist ein heikles Thema, das die Gemüter erhitzt hat. Ich möchte deshalb vorausschicken, dass ich hier meine Sichtweisen als Psychotherapeut erläutere, der Migration unter einer Entwicklungsperspektive betrachtet. Für die strafrechtlichen Aspekte, die es dort ja zweifellos gegeben hat, sind Juristen zuständig. Außerdem ist mit in den Blick zu nehmen, dass in der Silvesternacht viel Alkohol geflossen ist und Partystimmung war, die dann entgleiste. Was keine Entschuldigung sein soll, um Gottes willen. Aber es gehört zum Gesamtbild. Die jungen Männer überwiegend aus dem Maghreb sind in ihrer kulturellen Adoleszenz und wissen noch nicht, wie man sich in Deutschland im öffentlichen Raum verhält und wie man mit Frauen Kontakt aufnimmt. Außerdem haben sie ein Frauenbild mitbekommen, das sich sehr vom mitteleuropäischen durch Emanzipation geprägten Frauenbild unterscheidet. Das führt zu Fehleinschätzungen und Missverständnissen. Nicht unerwähnt sollte bleiben, dass danach bei Beteiligten auch Scham über das Vorgefallene aufkam.

### **Aber dies rechtfertigt nicht, dass am Dom in Köln Straftaten begangen wurden, für die man sich wohl sogar verabredet hat. Unwissen ist keine Entschuldigung, auch nicht bei deutschen Jugendlichen.**

Sicher, aber die Ereignisse in Köln haben uns deutlich gemacht: Für das Zusammenleben ist es extrem wichtig, dass man vermittelt, wie in diesem Land Kontaktaufnahme zwischen Menschen stattfindet, speziell zwischen Frauen und Männern. Wir dachten lange, das vermittelt sich von selbst, das muss man doch wissen. Das ist aber nicht so. Jede Kultur idealisiert ihre eigenen Werte und schätzt die Werte der anderen als geringer ein. Das ist überall auf der Welt so – eine anthropologische Konstante. Im islamischen Kulturkreis wird das mitteleuropäische Frauenbild eher abgewertet, und in Mitteleuropa findet das islamische Frauenbild wenig Wertschätzung. Wenn Menschen aus diesen Kulturkreisen ein Zusammenleben versuchen, dann sind sie darauf angewiesen, voneinander zu lernen.

### **Das heißt, wir müssen den Flüchtlingen viel mehr Verständnis entgegenbringen und auch verzeihen? Da verlangen Sie einiges von den Deutschen.**

In der Theorie sehe ich das schon so, dass der verstehende Zugang die Ursachen für Fehlverhalten offenlegen und Wege aufzeigen kann, wie dem vorgebeugt werden kann. Das ist der Weg der Psychotherapie. Eine Skandalisierung und Dramatisierung halte ich für dysfunktional. Aber Verstehen heißt keineswegs, alles zu verzeihen. Straffälliges Verhalten muss sanktioniert werden. Wichtig erscheint mir aber vor allem, über Lösungsmöglichkeiten nachzudenken.

**Ein erster Schritt könnte also sein, dass wir unsere Integrationskurse und das Wissen, das darin vermittelt wird, völlig neu gestalten.**

Das ist ein vielversprechender Gedanke. Was wir vermitteln wollen, das muss viel konkreter und alltagspraktischer werden – nicht so abstrakt und rein an Fakten orientiert, wie das bisher der Fall war. Es muss ein diskursives Lernen sein, bei dem Alltagssituationen besonders der Kommunikation gegenüber Älteren, Kollegen, Frauen und Freunden besprochen werden.

**Das klingt, als wären wir bisher beim Erstellen der Lehrpläne sehr weltfremd gewesen.**

Wir lernen in der jetzigen Situation in kurzer Zeit ungeheuer viel dazu. Das ist ein Vorzug, kein Makel. Faktenwissen ist das eine, und soziales Lernen im interkulturellen Raum ein wichtiges Zweites. Bisher gehen wir damit an den sozialen und psychischen Bedürfnissen dieser Menschen weitgehend vorbei. Nur über das Wissen kann man Verhalten nicht vermitteln. Wissen allein bewirkt keine Verhaltensänderung. Wenn ich das noch einmal aus dem Blickwinkel meiner These betrachte, dann haben Adoleszente ja eigentlich ein hervorragendes Entwicklungspotential. Das gilt auch für die kulturelle Adoleszenz. Das müssen wir nutzen.

**In der Theorie klingt das nachvollziehbar, was macht die Praxis so schwierig?**

Dafür gibt es sicherlich ganz unterschiedliche Gründe. Auf die organisatorischen und finanziellen Probleme kann ich nicht eingehen. Aus psychologischer Sicht kann ich sagen: Wir haben uns sehr lange dagegen gewehrt, gegenüber den Immigranten eine verantwortungsvolle "Elternposition" einzunehmen. Am Anfang haben wir gesagt, etwa bei den Gastarbeitern: Die gehen ja wieder zurück. Um deren Integration brauchen wir uns nicht zu kümmern. Wir haben auch mit ihnen um Ressourcen wie Arbeit und Wohnraum rivalisiert. Das für mich Neue jetzt an der Willkommensstruktur ist die andere Qualität des Umgangs mit den Migranten von Seiten der Politik, von ehrenamtlichen Helfern und breiten Teilen der Bevölkerung. Jetzt können wir die verantwortliche Elternposition übernehmen. Dazu gehört, Orientierungen zu vermitteln und Grenzen zu setzen.

**Und Sie glauben, jenseits jeder Wissenschaft, dass die Deutschen bereit sind, sich auf diese Rolle einzulassen.**

Ich bin mir nicht sicher, aber ich hoffe es. Das Bild von Flüchtlingen im gesellschaftlichen Diskurs ist gerade sehr in Bewegung. Das ist mit heftigen, schmerzlichen Diskussionen und Einsichten verbunden, aber wichtig für den Realitätsbezug, der Zum-sich-Einlassen auf die Elternrolle unverzichtbar ist.

**Aber auch die Flüchtlinge müssen ihren Teil beitragen, etwa unsere Sprache lernen, sich in unsere Regeln und Gemeinschaften einleben.**

Der Spracherwerb ist unverzichtbar für eine erfolgreiche Integration. Es ist es aber auch von Vorteil, wenn der Kontakt zur Herkunftsnation weiter kultiviert wird, die Kinder etwa die Sprache ihres Herkunftslandes sprechen. Unter solchen günstigen Bedingungen kann eine neue hybride Identität entstehen, zu der die verschiedenen kulturellen Erfahrungen positiv beitragen. Eine Gefahr für das Gelingen eines

Integrationsprozesses liegt in der Abwertung des Herkunftslandes und einer Verherrlichung der aufnehmenden Gesellschaft. Dies führt zu psychischen Konflikten. Oder wer sich umgekehrt nicht von seinem kulturellen Herkunftsland ablösen kann, wird es schwer haben, sich Gegebenheiten und Ansprüchen des neuen kulturellen Kontextes zu stellen.

**Ein gewisses Maß an Rückzug in die eigene Sprache und zu Menschen gleicher Herkunft dürfen wir Deutsche also nicht als Abwehrhaltung oder Unlust an der Integration werten?**

Richtig, Deutsche sehen in so einem Verhalten leicht eine drohende Parallelgesellschaft. Die Angst kommt daher, dass in Belgien und Frankreich sich genau in solchen Parallelgesellschaften in den Vororten terroristische Zellen gebildet haben. Das sind schlimme destruktive Entwicklungen, zu deren Entstehung Sie besser Soziologen befragen. Mir ist es wichtig zu differenzieren. Für die seelische Gesundheit von Immigranten ist es stabilisierend, wenn sie in dem Aufnahmeland auf eine Migrantengemeinschaft aus ihrem Herkunftsland treffen.

**Warum?**

Bei Migranten, die in einer ethnischen Diaspora leben müssen, treten mehr schwere psychische Erkrankungen auf. Migranten brauchen Andockstellen. Sie brauchen Erfahrene, die ihnen sagen, das machst du in Deutschland am besten so. Solche Gemeinschaften oder Wohnviertel gewähren Schutzräume auf Zeit, die für die seelische Gesundheit eine besondere Bedeutung haben, weil sie den Migrationsstress verringern und Orientierungen vermitteln. Sie haben insofern eine psychohygienische Funktion. Wer im Rahmen seiner Integration diesen Schutzraum nicht mehr braucht, zieht häufig in andere Wohnviertel mit einem höheren Anteil Einheimischer. Parallelgesellschaften entstehen da nicht, deren Entstehungsbedingungen sind andere.

**Aber Sie werden nicht abstreiten, dass die Erfahrung zeigt: Von solchen Stadtgebieten können Gefahren ausgehen.**

Es ist mir nicht bekannt, dass von den von mir gemeinten Migrantengemeinschaften besondere Gefahren ausgehen. Vielmehr haben, wie gesagt, diese und ihre Bewohner eine sehr konstruktive Funktion bei der Integration. Migranten sorgen für Migranten im Sinne einer "guten Ersatz-Elternschaft". Ich favorisiere Patenschaften von Einheimischen für Flüchtlingsfamilien. Der Ausschließung und Segregation kann so entgegengewirkt werden und vermutlich auch der Getto-bildung.

**Sie haben sich auch die Psyche der Deutschen angeschaut. Was macht der Flüchtlingsstrom mit uns?**

Wir Deutschen reagieren eigentlich so, wie man auf Fremdes reagiert – mit Ambivalenz, einer Mischung aus Neugier und Unbehagen. Es geht für uns um die zentrale Frage, wie viel Fremdes wir vertragen beziehungsweise ertragen können, ohne unsere eigene Identität, unser Selbstbild, grundlegend in Frage gestellt zu sehen. Da gibt es ein breites Spektrum an Verträglichkeiten, die der breite kontroverse gesellschaftliche Diskurs abbildet. Das darf so sein.

## **Sie sagen, extremer Fremdenhass und Fremdenangst wie in dieser Woche in Sachsen seien psychische Störungen.**

Unter einem analytischen Verständnis liegt extremem Fremdenhass eine gestörte Persönlichkeitsentwicklung mit der Folge einer gestörten Aggressionsverarbeitung zugrunde. Es handelt sich dabei um eine narzisstische Störung.

### **Woher kommt diese?**

Der übergroßen Fremdenangst liegt eine Beziehungsstörung zugrunde. Menschen, die als Kinder vertrauensvolle Beziehungen erfahren haben, ein Urvertrauen in das Leben, gehen mit großer Neugier und Entdeckungslust auf Fremde zu. Bei gestörtem Urvertrauen ist auch die Beziehung zu Fremden – und nicht nur ethnisch Fremden – von überstarken Ängsten geprägt. Bei einer ausreichend guten Motivation der Betroffenen können diese Störungen aber psychotherapeutisch behandelt werden.

### **Und was ist mit der teilweise als übertrieben kritisierten Willkommenskultur? Was für psychische Beweggründe stecken dahinter?**

Das sehe ich nicht als krankhaft an. Dass man eine große humanitäre Aufgabe mit euphorischen Gefühlen und Schwung angeht, kann ich gut nachvollziehen. Aber dieser "honeymoon", den übrigens auch die Flüchtlinge bei ihrer Ankunft erleben, klingt irgendwann ab, und es kommen die Mühen der Alltagsrealität. Es ist unerlässlich, sich mit den neuen Fakten und Lebenswirklichkeiten auseinanderzusetzen. Dabei sind wir jetzt.

Lucia Schmidt

Redakteurin im Ressort "Leben" der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung.

© Alle Rechte vorbehalten. Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH, Frankfurt. Zur Verfügung gestellt vom Frankfurter Allgemeine Archiv

# Rezensionen

**Bernhard Schwartz, John V. Flowers**

***Was Therapeuten falsch machen – 50 Wege, Ihre Klienten zu vergraulen***

Klett Cotta Verlag, Stuttgart 2015, (ISBN 978-3608945829), 219 Seiten

Schon lange habe ich nicht mehr so viel Freude bei der Besprechung eines Buches gehabt wie bei diesem. Wie kann man sich als Beraterin oder Berater, als Therapeut das Leben doch schwer machen, es sei denn, man ist bereit, wohlwollend die eigenen Fehler zu sehen und aus diesen zu lernen. Dieses Buch geht von der Voraussetzung aus, dass wir alle in unserer Arbeit mitunter scheitern. Denn einige Klient\*innen werden die Beratung unerwartet abbrechen, andere werden sich zu Recht über mangelnde Fortschritte beklagen, und wieder andere machen uns einfach sprachlos. Genau diese Fehler und unsere eigene Fehlbarkeit zu akzeptieren hat mehrere positive Effekte. Denn es lässt Bescheidenheit aufkommen, die uns daran erinnert, dass wir nicht alle Antworten kennen. Gleichzeitig macht es uns hoffentlich begierig, uns auf den neuesten Stand der Forschungsliteratur zu stürzen, uns mit Kolleg\*innen zu beraten oder uns auch einfach ganz normal weiterzubilden. Denn unsere eigene Entwicklung ist wie bei den Menschen, die uns gegenüber sitzen, nie abgeschlossen, sondern immer in Arbeit.

Allein schon die Kapitelüberschriften machen Lust, weiter zu lesen. Hier drei Beispiele:

- Wie Sie schon scheitern, bevor die Therapie beginnt: der Aufnahmeprozess
- Wie Sie wissenschaftliche Erkenntnisse ignorieren
- Wie Sie als Therapeut ein Burnout erreichen

Da nicht nur unsere Klient\*innen Interesse daran haben, Fragebögen auszufüllen um mehr über sich selbst zu erfahren, finden wir im Anhang auch Fragebögen zur Selbstbewertung des Therapeuten, zu seiner Effektivität und zu klinischen Problemen.

Zusammengefasst: Dringende Empfehlung für alle Kolleginnen und Kollegen, die sich die Arbeit leichter machen wollen, um sich jeden Morgen wieder auf Klienten und Klientinnen freuen zu können.

Dr. Rudolf Sanders  
dr.sanders@partnerschule.de

**Uta Deppe-Schmitz, Miriam Deubner-Böhme**  
***Auf die Ressourcen kommt es an – Praxis der Ressourcenaktivierung***

Hogrefe Verlag, Göttingen 2016, (ISBN 978-3801726119), 249 Seiten

Als ich anfang, das Buch zu lesen, kam wirklich Freude auf, hatte ich doch schon befürchtet, dass die Ansätze von Klaus Grawe in seiner Psychologischen Therapie (1998) oder Neuropsychotherapie (2004) irgendwie in Vergessenheit geraten würden. Aber dem ist nicht so! Die beiden Autorinnen beziehen sich dezidiert auf ihn und die von ihm postulierten Voraussetzungen für psychische Gesundheit, nämlich die Bedürfnisbefriedigung hinsichtlich der Dimensionen Bindung, Orientierung und Kontrolle, selbstwerterhöhende Erfahrungen und der Vermeidung von Unlust. Seelisch sehr gesunde glückliche Menschen unterscheiden sich nämlich von anderen nicht nur dadurch, dass sie in diesen Grundbedürfnissen wenig verletzt wurden, sondern sie zeichnen sich auch dadurch aus, dass sie ihre Befriedigung in Übereinstimmung miteinander, also in konsistenter Weise befriedigen können. Sie sind mit sich und der Welt eins. Hierbei spielen die Ressourcen, also die Fähigkeit diesen Zustand zu erreichen eine zentrale Rolle. In Therapie und Beratung kommen in der Regel solche Menschen, die ihre Ressourcen schützen mussten oder wenig Gelegenheiten hatten, solche zu entdecken und auszubauen. Sie haben eher Vermeidungsschemata entwickelt als Möglichkeiten, sich ihren Bedürfnissen anzunähern. Und genau darum geht es in diesem Buch, diese Ressourcen wiederzuentdecken und auch einzusetzen.

Da werden die meisten Kolleginnen und Kollegen genau dieser Aussage zustimmen, doch schaut man einmal genau hin, kann es einem ergehen wie den beiden Autorinnen, dass sie weit mehr in den Sitzungen störungsbezogene Interventionen und eine defizitorientierte Sprache nutzen. Aus diesem selbstkritischen Blick heraus entwickelten sie eine Ressourcenexpedition, die natürlich bei einem selbst als Berater oder Beraterin anfangen muss. Denn erst dann, wenn ich selber einen Blick darauf habe, wenn ich selber dafür Sorge trage, dass ich ressourcenorientiert und selbstfürsorglich mit mir umgehe, kann ich auch dies meinen Klientinnen und Klienten vermitteln.

So ist das Buch als Schatzsuche und Pflege dieser Schätze konzipiert. Dabei sind die Therapeutinnen und Therapeuten Reiseleiter für die Patientinnen und Patienten. Eine Fülle an Arbeitsblättern und Übungen werden dazu zur Verfügung gestellt. Diese befinden sich zur einfachen Handhabung und Nutzung im Therapiealltag auch auf einer beiliegenden CD.

Die Auseinandersetzung mit dem Thema wird sich unweigerlich im Verhalten gegenüber den Patienten ausdrücken! Denn richtet sich die Gestaltung der therapeutischen Beziehung auf die Vermittlung von Erfahrungen zur Erfüllung der vermutlich verletzten psychischen Grundbedürfnisse unserer Patienten, welche durch eine gezielte prozessuale, aber auch inhaltliche Ressourcenaktivierung von Therapeuten initiiert wird, kommt es bei diesen selbst wieder zu Erfolgserlebnissen mit den Patienten, und damit für sie den eigenen Selbstwert erhöhenden Erfahrungen!

Aber nicht zu vergessen, darauf weisen die Autorinnen auch hin, dafür bedarf es manchmal viel Geduld und Ausdauer, damit die Klient\*innen selbst davon überzeugt werden, dass sie neben ihren Problemen auch über eine Fülle anderes Wissen verfügen.

Dr. Rudolf Sanders  
dr.sanders@partnerschule.de

**Josh Lawson** (Regisseur)  
***Der Kleine Tod – Eine Komödie über Sex***

DVD-Film, 92 Minuten; Universum Film

Die Debüt-Komödie "Der Kleine Tod" des australischen Regisseurs Josh Lawson handelt von verschiedenen sexuellen Obsessionen einiger Männer und Frauen. Der Film spielt mit der gleichzeitigen Komik und Tragik der porträtierten Paare und ihren mehr oder weniger schweren sexuellen Schwierigkeiten.

Der Film beginnt mitten in einem Bettgespräch zwischen Maeve und Paul, einem zunächst gewöhnlich wirkendem Paar in einer ganz normalen Vorstadtsiedlung. Maeve eröffnet ihrem langjährigen Freund ihre Vergewaltigungsphantasie, die zunächst von diesem missverstanden wird als der Wunsch nach "bewertet werden" (being raped / being rated) und setzt damit den Grundstein eines Filmes über Missverständnisse und Kommunikationsprobleme. Kann Paul seiner Freundin ihre Phantasie erfüllen? (Sexueller Masochismus)

Das zweite Paar, Evie und Dan, findet sich bei einem Paartherapeuten wieder, der den beiden vorschlägt, ihr Sexleben durch Rollenspiele zu erweitern. Dies zeigt zunächst eine positive Wirkung durch die Entdeckung neuer Seiten aneinander und an sich selbst und führt durch die spielerische Gestaltung des Sexlebens zu einer Erhöhung der Lust der Partner. Jedoch ereifert sich Dan so sehr beim Darstellen der Charaktere, dass das sexuelle Erleben der Rollenspiele in den Hintergrund rückt und dem Paar Dans Fokussierung auf sein vermeintliches Schauspiel-talent erneute Probleme bereitet. (Rollenspiel Fetisch)

Unzufrieden und nörgelnd im Alltag gefangen – so lustlos erscheint das Ehepaar Phil und Lauren. Bis Phil seine sexuelle Erregung gegenüber seiner schlafenden Frau entdeckt und beginnt, diese zu narkotisieren. Dass dies schlussendlich zu Problemen führt, scheint voraussehbar. (Somnophilie)

Währenddessen kommt immer wieder ein Nachbar auf die Bildfläche, der politisch unkorrekte "Neger-Kekse" (Golliwogs) verschenkt und seiner gerichtlichen Pflicht nachkommt, seine Nachbarschaft darüber aufzuklären, dass er ein verurteilter Se-

xualstraftäter ist. Die sentimentale Wirkung der Kekse auf die Kindheitserinnerungen der Bewohner der Vorstadtstraßen bewirkt, dass die brisante Information völlig in den Hintergrund zu rücken scheint.

Das nächste Paar verzweifelt beinahe bei dem Versuch, schwanger zu werden. Der ärztliche Ratschlag, dass ein weiblicher Orgasmus positive Auswirkungen haben könnte, führt die Ehefrau zu der überraschenden Entdeckung, dass die Tränen ihres Mannes ihre Lust wecken. Überdeutlich wird die Frage, wieviel die Erfüllung der sexuellen Phantasien kosten darf, als sie im weiteren Verlauf Fotos seines toten Vaters aufstellt und seinen Hund verschwinden lässt. (Dacryphilie)

Zuletzt findet sich Monica, die Mitarbeiterin eines Video-Callcenters für die Übersetzung der Telefonate in Gebärdensprache, in einem Sex-Telefonat wieder, dessen schmutzige Details sie nur mit großer Überwindung wiedergeben kann. (Telefon Skatologie)

Natürlich wissen wir Berater\*innen um die Bedeutung von gelungener Sexualität für Zufriedenheit und Paarstabilität. Auch die analytische Tragweite der psychosexuellen Entwicklung eines jeden Menschen ist uns (zumindest ansatzweise) bekannt. Doch macht dies alles Lust über die Thematik Sexualität zu sprechen? Spielerisch greift der Regisseur in seinem Titel "le petit mort" (Der kleine Tod) als die Umschreibung des Orgasmus in französischer Sprache auf und damit andeutungsweise die Theorien von Freuds Thanatos und Eros – der Verbindung von Sex und Tod.

Die Komödie "The little death" ist keine wissenschaftliche Betrachtung verschiedener sexueller Obsessionen. Der Anspruch des Regisseurs scheint vielmehr die tabuisierten Themen Vergewaltigung, Macht und Sex sowie Sexualdelikte in einer witzigen Art aufs Korn zu nehmen. Dabei bewegt sich Josh Lawson mutig auf dem schmalen Grat der Verharmlosung eines ernsten Themas. Dies balanciert er, wie ich finde, gelungen aus, indem er die Tragik wie die Komik seiner Figuren andeutet, auch wenn sicherlich einige Szenen überzogen erscheinen.

Vielleicht kann eine lust- und humorvolle Auseinandersetzung mit dem Thema "sexuelle Schwierigkeiten" in dieser kühnen Leichtigkeit und entlarvenden Unverblümtheit sowohl für Berater\*innen als auch Klient\*innen bereichernd sein. Der Film verläuft nicht gerade banal geradlinig. Er gibt Möglichkeit zum Nachdenken über Beziehungen und die Kommunikation zwischen Paaren. Man könnte daraus entnehmen, wie wichtig es sein kann, seine Wünsche und Phantasien offen zu äußern und diese nicht heimlich auszuüben, zu unterdrücken oder gar den unwissenden Partner damit zu manipulieren. Denn nicht die Phantasien sind das wahre Übel, sondern mangelnde und nicht offene Kommunikation der Paare.

Sara Nowak  
nowak@efl-neuss.de

**Maja Storch, Frank Krause**

***Selbstmanagement – ressourcenorientiert, Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)***

Fünfte erweiterte und vollständig überarbeitete Auflage

Verlag Hans Huber, Bern 2015 (ISBN 978-3456854403), 400 Seiten

Seit über 25 Jahren leite ich eine Ehe- und Familienberatungsstelle. Bei der Arbeit mit den Klient\*innen ist mir dieses Zürcher Ressourcen Modell eine große Hilfe. Warum? In der Regel haben Ratsuchende, gerade bei Paarproblemen, bevor sie eine Beratungsstelle aufsuchen, schon viel über ihr Problem geredet – hin und her – und auch mit Freunden diskutiert. Oft sind sie dabei in einer Problemtrance hängengeblieben.

Dieses Modell bietet einen ganz anderen Zugang. Es knüpft an die vorhandenen Ressourcen(!) eines Menschen an. Dieses Anknüpfen geht ganz leicht, unabhängig von der Schulbildung, der beruflichen Tätigkeit oder der Fähigkeit, sich verbal auszudrücken. Konkret konnte ich das ZRM gestern morgen bei der Arbeit mit einem Paar einsetzen. Diese konnten mit vielen Umwegen endlich ihr zentrales Thema benennen, das Leiden durch ihre fehlende Sexualität. Aber wie das Problem genau beschreiben? Dazu fehlten die Worte.

Hier bietet das Modell einen ganz leicht gängigen Einstieg. Nachdem also das aktuelle Thema der beiden klar war: "Was brauche ich, um mich in meiner Sexualität mit Dir wohl zu fühlen?", haben sie sich mithilfe der Bilderkartei zum ZRM (Huber Verlag) ein Bild ausgesucht, das ihre somatischen Marker angesprochen hat. Nun ging es zunächst einmal zu zweit darum, Assoziationen dazu zu sammeln (ein Partner und der Berater, der andere schrieb die genannten zu seinem Bild auf), um dann mit der Aufgabe nach Hause zu gehen, weitere Freunde zu bitten, zu diesem Bild einen Ideenkorb zu füllen. Das Ziel ist es, dann über den Wunsch, zu einem Motto/Ziel zu gelangen und dieses durch Ressourcen zu festigen. Wer wissen will, wie das konkret in der Arbeit mit Paaren gelingt, kann dies in dem Artikel von Heike Hofmann nachlesen: Der Paar-Team-Spirit – Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (Beratung Aktuell 1/2015, S. 21-43)

Und natürlich wird in dem Buch der aktuelle neurowissenschaftliche Background geliefert. Denn es gilt ja zu wissen, warum das wirkt und wie es wirkt, was man macht. Wie alle Bücher, an denen Maja Storch mitarbeitet, ist auch dieses in hohem Maße lesbar und mit vielen konkreten Arbeitsmaterialien schnell umsetzbar.

Dr. Rudolf Sanders  
dr.sanders@partnerschule.de

**Reinhard Maß, Renate Bauer**  
**Lehrbuch Sexualtherapie**

Klett Cotta Verlag, Stuttgart 2016, (ISBN 978-3608949339), 257 Seiten

Der Stein der Weisen ist in der Sexualtherapie noch nicht gefunden. Und doch bietet das vorliegende Werk eine hervorragende Übersicht über unterschiedliche Zugänge. Eine der wichtigsten ist das Wissen darum, dass Sexualität immer auch ein Kulturphänomen ist, das gestaltet werden will und sich dynamisch weiterentwickelt. Es gibt viele Rahmenbedingungen, die diese Prozesse stören, gesellschaftlich vorgegebene Bilder oder auch individuelle Lern- und Lebensgeschichten.

Handelte es sich dabei über viele Jahrhunderte um religiöse Vorschriften, die Sexualität ausschließlich zur Zeugung sahen und den Lustaspekt verteufelten, so ist es heute umgekehrt. Die Pharmaindustrie hat starken Einfluss genommen auf Politik, Gesundheitswesen und Forschung und die Sexualität und sexuellen Probleme medikalisiert. Bei dieser Medikalisierung von Sexualität werden sexuellen Normen im Rahmen von Gesundheit und Krankheit definiert, wobei man sich einer biowissenschaftlichen Sprache und entsprechenden Rituale bedient. Doch normales sexuelles Verlangen ist kein wissenschaftlich definierter Terminus, sondern ein kulturelles Konstrukt. Denn ohne eine Vorstellung davon, was normales sexuelles Verlangen ist, kann es keine Definition von zu viel oder zu wenig davon geben. Beginnt man mit diesem fünften Kapitel des Buches, wird man die ausgesprochen differenzierte Übersicht und Diskussion der verschiedenen aktuell gängigen therapeutischen Konzepte, mit noch größerem Gewinn lesen. Im Gegensatz zu dem revolutionären Konzept von Masters und Johnson und dem daraus abgeleiteten Hamburger Modell, kennzeichnet die übrigen Konzepte z. B. von David Schnarch, H.S. Kaplan oder Ulrich Clement, dass es sich bei diesen um interessante Gedankengänge handelt, die allerdings in keiner Weise auf ihre Wirksamkeit überprüft wurden, obwohl für diese schon seit vielen Jahren durch Veröffentlichungen intensiv in der Beraterszene geworben wird.

Die Autoren legen eine eigene konzeptuelle Weiterentwicklung auf der Grundlage des ursprünglichen Programms von Masters und Johnson vor. Dabei bauen sie einige Wirkfaktoren ein, die nach meiner eigenen persönlichen Erfahrung im Rahmen der Sexualtherapie im Rahmen der Partnerschule, dem Kleinen Genusstraining, in hohem Maße vielversprechend sind, wie zum Beispiel die kognitive Umstrukturierung, ein Achtsamkeitstraining, der Einbezug des Körpers durch Embodiment oder ein dezidiertes Kommunikationstraining. Insbesondere wird auch der Vermittlung von Wissen im Rahmen einer Psychoedukation ihr zustehender Platz zugewiesen.

Eine Bereicherung findet das Buch durch einen Gastbeitrag von Dirk Revenstorf und Elsbeth Freudenfeld über Hypnose in der Paar- und Sexualtherapie mit sehr konkreten und im Rahmen der eigenen Praxis einsetzbaren Anleitungen. Alles in allem ist das Buch ein wirklicher Meilenstein im aktuellen Diskussionsstand der

Sexualtherapie, der sich darüber hinaus noch dadurch auszeichnet, dass er auch für interessierte Laien verständlich geschrieben ist.

Dr. Rudolf Sanders  
dr.sanders@partnerschule.de

**Bessel van der Kolk**  
***Verkörperter Schrecken – Traumaspuren im Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann***

G. P. Probst Verlag, Lichtenau 2015, (ISBN 978-3944476131), 496 Seiten

Seit nun 30 Jahren bin ich als Paartherapeut auf der Grundlage des Integrativen Verfahrens tätig. Hier arbeite ich vornehmlich im Gruppensetting, weil es möglich ist, im Miteinander der Teilnehmer\*innen ein vertrauensvolles und wachstumsförderndes Klima zu generieren. Da hier nicht versucht wird, mit einer Redekur zu heilen, sondern auch mit kreativen Medien, wie der Arbeit mit Ton oder dem Malen und der Bewegungsarbeit mit dem Körper alternative Ausdrucksmöglichkeiten genutzt werden, wird immer wieder deutlich, dass ein Schlüssel zum Verständnis von Paarproblemen in dem früh gelernten Arbeitsmodell für das Gestalten einer nahen Beziehung in der Herkunftsfamilie zu finden ist. Die meisten Teilnehmenden haben unsichere Bindungsmuster, deren Ursachen in den allerersten Lebensjahren und ihren Erfahrungen mit Bindung zu suchen und zu finden sind.

Mit diesem Buch wird deutlich, dass es sich bei dem, was ich in den Gruppen erlebe, um entwicklungsbedingte Traumata handelt. Jetzt verstehe ich immer mehr, warum in einer nahen Beziehung, wie einer Ehe und Partnerschaft, sich Menschen völlig irrational verhalten können. Aufgrund der neurobiologischen Forschung lässt sich nun auch nachweisen, dass sie gar nicht in der Lage sind in diesen Situationen rational zu handeln bzw. überhaupt einen sprachlichen Ausdruck für ihr Handeln zu finden.

Denn ein Trauma ist wesentlich mehr als eine Geschichte über etwas, das vor langer Zeit geschehen ist. Die Emotionen und physischen Empfindungen, die ein Mensch während eines Traumas erlebt hat, treten bei ihm später nicht als Erinnerungen in Erscheinung, sondern als störende körperliche Reaktionen in seinem gegenwärtigen Leben. Van der Kolk zeigt auf, welche Bedingungen notwendig sind, damit Menschen durch die erneute Auseinandersetzung und Konfrontation nicht wieder traumatisiert werden. Das wichtigste ist, dass sie sich sicher fühlen. Dazu bietet nach meinen Erfahrungen zum einen gerade das wohlwollende und wertschätzende Miteinander in einer Gruppe die beste Möglichkeit. Zum anderen ist hier aber die große Chance, durch neue Erfahrungen dem präfrontalen

Cortex zusätzliche Möglichkeiten zu fühlen, spüren, denken und handeln zur Verfügung zu stellen. Denn das entscheidende bei allen Bemühungen, traumatische Belastungszustände aufzulösen, ist die Wiederherstellung der Balance zwischen rationalem und emotionalem Gehirn.

Das Buch ist spannend zu lesen, denn man geht den Weg des Autors in der Erforschung dieses Themas mit. Das Buch ist nicht nur hilfreich für Beraterinnen und Berater, für Therapeuten und Therapeutinnen, sondern auch für Betroffene, damit sie immer mehr verstehen, warum sie fühlen, denken, spüren und sich verhalten, wie sie es nun einmal tun und Möglichkeiten der Veränderungen im therapeutischen Setting nachvollziehen können.

Dr. Rudolf Sanders  
dr.sanders@partnerschule.de

**Sylvia Kere Wellensiek, Joachim Galuska**

***Resilienz – Kompetenz der Zukunft: Balance halten zwischen Leistung und Gesundheit***

Beltz Verlag, Weinheim 2014, (ISBN 978-3407365507), 207 Seiten

Ein sehr kluges und weises Buch! Der Begriff Resilienz eignet sich nicht nur, um Aufgaben in der Gesundheitsförderung zu beschreiben, sondern augenblicklich wird er erweitert zu einer grundsätzlichen und allgemeinen psychosozialen Kompetenz. Damit meinen die Autoren die Fähigkeit, sich selbst zu regulieren, zu steuern, sein eigenes Leben gemäß der eigenen Fähigkeiten und Werte zu gestalten. Darüber hinaus bezieht sich dieser Resilienz-Begriff auch auf die Fähigkeit, Teams und ganze Organisationen durch Krisensituationen hindurch nachhaltig und erfolgreich zu manövrieren. Diese Fähigkeit wird zu einer Haltung, die Investoren und Unternehmenslenker wie jeden Einzelnen an seinem Platz dazu bringen, die gleiche Verantwortung zu übernehmen, die Ressourcen des Lebens zu erhalten. Angesichts der Neigung der Erdenbürger, die Rohstoffe hemmungslos ausbeuten, die uns unser Ökosystem zur Verfügung stellt, wird deutlich, warum die Autoren sie als Kompetenz der Zukunft verstehen. Sehr prägnant und nachvollziehbar wird diese Fähigkeit beschrieben. Am wichtigsten ist dabei die Resilienz als Vertrauen, Vertrauen ins Leben. Das bedeutet die innere Gewissheit, letztendlich angenommen und geliebt zu sein. Sie ist das Urvertrauen in das Leben. Sie entsteht in den ganz frühen Erfahrungen des Lebens und wandelt sich in ein Misstrauen, etwa durch schicksalhaften Verlust früher Bezugspersonen oder mangelnde Feinfühligkeit der Eltern oder weil ein Kind unwillkommen ist und abgelehnt wird. Ohne dieses Urvertrauen leben Menschen unter einer ständigen Bedrohung, sich zu verlieren, verletzt zu werden oder zu verlieren, so dass das Leben

mehr eine Art Überlebenskampf oder eine Abwehr des Lebendigen gleichkommt. Durch alternative Erfahrungen in Therapie und Beratung ist es dank der Neuroplastizität des Gehirns möglich, diese alten Muster zu überschreiben und trotz allem Vertrauen in die Berechenbarkeit dieser Welt zu entwickeln. Ausgehend von dieser gibt es dann weitere Bausteine der Resilienz: das Vertrauen, sich auf Beziehungen zu anderen Menschen einzulassen und drittens, als spirituelles Vertrauen sich einzubinden in ein Größeres als diese Welt. So wird Resilienz nicht als eine Eigenschaft verstanden, die uns Menschen von Natur aus in die Wiege gelegt wurde. Vielmehr handelt es sich dabei um eine Veranlagung, die bei jedem unterschiedlich ausgeprägt ist, aber aktiv angestoßen und gestärkt werden kann. Dazu hilft ein Resilienz-Training. Es ermutigt, sich intensiv mit sich selbst zu beschäftigen und sein Leben aktiv, nach den eigenen Wünschen, Anliegen und Befähigungen zu gestalten. Checklisten, Beispiele, Informationen und Übungen helfen in einen selbstreflexiven Prozess zu kommen. Vorhandene Ressourcen werden dadurch deutlich und möglicher Entwicklungsbedarf aufgezeigt.

Besonders beeindruckt hat mich die Auseinandersetzung mit dem psychosozialen System der Gier. Die Autoren zeigen auf, dass wirtschaftliches Handeln sich verselbstständigt hat, es geht nicht mehr darum, Dinge herzustellen und auszutauschen, die einen wirklichen Wert für die Menschen haben. Daraus hat sich eine Eigendynamik entwickelt, die nicht mehr im Dienst der Kultur, im Dienst der gemeinsamen Gestaltung unseres Lebens, im Dienst der Selbstverwirklichung oder des Austausches unserer Fähigkeiten miteinander geht. Vielmehr wird unsere Kultur, unsere Kooperation und unsere Fähigkeiten genutzt und letztlich missbraucht zur Steigerung der Kapitalrenditen. Hier wird dann Resilienz zu einem Gegengewicht.

Dr. Rudolf Sanders  
dr.sanders@partnerschule.de

**Gerhard Roth, Nicole Strüber**  
***Wie das Gehirn die Seele macht***

Klett Cotta Verlag, Stuttgart 2014, (ISBN 978-3608948059), 425 Seiten

Für alle Berufsgruppen, die Menschen bei ihrer bio-psycho-sozialen Entwicklung begleiten, ist ein neurobiologisches Verständnis des Seelisch-Psychischen, der Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit als Träger dieses Seelischen, der Entstehung psychischer Erkrankungen und der Wirksamkeit von Psychotherapie, eine wichtige Grundbedingung, um ihr Handeln dem aktuellen Wissensstand entsprechend auszurichten. Dafür in sehr anschaulicher und eindrucklicher Weise

die Leserin und den Leser zu gewinnen, gelingt den Autoren. Sie machen eingangs deutlich, warum es keine bewussten Prozesse geben kann, denen nicht unbewusste neuronale Prozesse vorher gegangen wären. Das bindet die Existenz dieser Zustände unlösbar an die Existenz des Gehirns. So wird die Frage nach den spezifischen neuronalen Bedingungen für das Entstehen und die Art geistig-psychischen Erlebens Mittelpunkt dieses Buches. Unbestritten bildet die Weise, wie ein Mensch mit körperlichen Belastungen wie Krankheit und Schmerz, sowie mit psychischen Belastungen wie Bedrohung, Herausforderungen, Enttäuschungen und Niederlagen, Beschämung und Ausgrenzung umgeht, den Kern seiner Persönlichkeit. Die Ursache ist darin zu suchen, dass dieser Kern sich sehr früh herausbildet und zusammenhängt mit der vorgeburtlichen und nachgeburtlichen Entwicklung des Cortisolsystems.

Für mich als Berater persönlich sehr beeindruckend ist die Erkenntnis, dass unabhängig vom therapeutischen Ansatz, allein aufgrund der therapeutischen Allianz zwischen Patient und Therapeut und dem Glauben, helfen zu können beziehungsweise Hilfe zu erhalten, dies zu einer 30- bis 70-prozentigen schnell einsetzenden Linderung psychischen Leidens führt. Diese Bindungssituation führt nämlich zu einer massiven Erhöhung des Oxytocinspiegels und einer dadurch erhöhten Ausschüttung von endogenen Opioiden und Serotonin sowie zu einer Senkung des Stresshormonspiegels. Hier liegt vermutlich in Fällen leichterer psychischer Störungen, besonders solchen, die nicht mit einer frühkindlichen Traumatisierung zusammenhängen, der Grund, einen wesentlichen Therapieerfolg herbeizuführen. Die Ursachen und Folgen einer tief greifenden Traumatisierung werden hiervon aber nicht berührt!

Die entscheidende Herausforderung für uns Beraterinnen und Berater besteht darin, aufbauend auf diesem wichtigen Prozess der ersten Phase, für eine zweite oft langwierige Phase der Therapie zu motivieren und diese einzuleiten. Denn hier geht es vor allem um ein implizites Umlernen tief eingegrabener Gewohnheiten des Fühlens, Denkens und Handelns. Dabei scheint die Neubildung von Nervenzellen in limbischen Strukturen eine wichtige Rolle zu spielen. Entgegen manchen, gerade tiefenpsychologischen Ansätzen hilft eine Einsicht in die Ursachen der Störung beziehungsweise Erkrankung nur sehr wenig. Viel wichtiger ist das fortbestehende Vertrauensverhältnis zwischen Berater und Ratsuchendem und dessen ständige Ermutigung und Richtungsgebung. Da wir Heilung niemals machen können, denn diese ist immer Selbstheilung, können wir mit unserer Profession lediglich dafür einen Rahmen zur Verfügung stellen, in dem der Patient diese Arbeit selber leisten kann.

Das Buch macht Freude, denn es wird deutlich, dass psychotherapeutisches Lernen als Therapeutin oder Berater nie aufhört.

Dr. Rudolf Sanders  
dr.sanders@partnerschule.de

**Ausschüsse des Vorstandes:**

Fort- und Weiterbildungsausschuss: Ulrike Heckel (Vorsitz), Berend Groeneveld,  
Dr. Anja Tiedtke (seit 12.11.2016),  
Elke Voglsanger, Cornelia Weller

Ausschuss für die Jahrestagung 2017: Berend Groeneveld (Vorsitz),  
Christine Rüberg

Ausschuss für die Jahrestagung 2018: Dr. Rudolf Sanders (Vorsitz),  
Claudia Gansauge, Carmen Hühnerfuß

**Rechnungsprüfer\*in:** Patrick Friedl, Rosamaria Jell

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

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

Redaktion: Eva M. Reinmuth: [beratung.reinmuth@googlemail.com](mailto:beratung.reinmuth@googlemail.com)  
Katrin Rhein: [katrhein@gmx.de](mailto:katrhein@gmx.de)  
Christine Rüberg: [chriberg@web.de](mailto:chriberg@web.de)  
Ingo Stein: [info@ingo-stein-consulting.de](mailto:info@ingo-stein-consulting.de)

Druck: Offsetdruck Schwarz GmbH, München

Diese Veröffentlichung erscheint mit finanzieller Unterstützung 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.

Es ist deshalb nicht gestattet, diese Veröffentlichung ganz oder in Teilen zu scannen, in Computern oder auf CDs zu speichern oder in Computern zu verändern, es sei denn mit schriftlicher Genehmigung der DAJEB.

Einzelpreis dieses Heftes: € 8,90 zzgl. Versandkosten

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend