

Zeitschrift für Theorie und Praxis in der Beratung
Jahrgang 24, Heft 2/2023

Inhalt

Editorial	2
<i>Christian Roesler:</i> Lässt sich alles integrieren? Oder: Was genau ist eigentlich systemisch – und was nicht?	4
<i>Laura Best:</i> Potentiale der Kurzzeitmediation in der Trennungs- und Scheidungsberatung	37
<i>Monika Wacker:</i> Paartherapie-direkt.de – Ratsuchende und qualifizierte Berater*innen zusammenbringen	50
Buchbesprechungen	60
Impressum	91

Editorial

Wenn ich mir Jahresberichte von Ehe-, Paar-, Familienberatungsstellen anschau, so staune ich, dass ich häufig auf die Tatsache stoße, dass Paarberatungen nach fünf Sitzungen beendet sind. Zuletzt wurde diese Zahl im Gespräch mit der Presse zur Verabschiedung in den Ruhestand der Verantwortlichen für diesen Bereich des Erzbistums Paderborn bestätigt. Notker Klann (2013) machte schon in dieser Zeitschrift auf dieses Phänomen aufmerksam. Angesichts der vorliegenden Daten zur Ausgangssituation der Klient*innen, bezogen auf die Qualität der Beziehung, die Anzahl der Streitintensiven Konflikte, die Intensität der depressiven Verstimmung und die subjektiv empfundenen Beeinträchtigung durch körperliche und seelische Allgemeinbeschwerden des Einzelnen stellte er die Frage: *Bekommen Ratsuchende in der Beratung, was sie suchen?*

Vielleicht ist eine Spur zu diesem Phänomen darin zu finden, dass die *Systemische Paartherapie* die institutionelle und durch (Kirchen-)Steuermittel finanzierte Paarberatung dominiert. In seinem Aufsatz *Lässt sich alles integrieren? Oder: Was genau ist eigentlich systemisch – und was nicht? Ein Plädoyer für Unterscheidungen, die einen Unterschied machen* setzt sich Christian Roesler kritisch mit der ST auseinander. Pointiert in seinem Engagement für die Paare in der Fragestellung, ob auf der einen Seite das Herstellen von emotionaler Sicherheit in der Beziehung zum Therapeuten nicht wichtiger ist als das Gegenteil, nämlich die Infragestellung, Perturbierung oder gar Verstörung von Sichtweisen der Klienten.

Bekannterweise wird der Druck auf die Kolleg*innen in Beratungsstellen und in Jugendämtern angesichts der hohen Nachfrage gerade in Fragen von Partnerschaft, Trennung und Scheidung größer. Da stellt sich die Frage, wie trotzdem möglichst vielen eine Beratung angeboten werden kann. In ihrem Aufsatz *Potentiale der Kurzzeitmediation in der Trennungs- und Scheidungsberatung* erwägt Laura Best die Vor- und Nachteile dieser Vorgehensweise.

Seit ich vor über 30 Jahren mit der Paarberatung begonnen habe, kenne ich aus der Leitung der Beratungsstelle Hagen & Iserlohn diesen Druck sehr gut. Am intensivsten spüren ihn sicherlich die Sekretärinnen, wenn sie immer wieder Ratsuchende auf eine schier nicht enden wollende Warteliste setzen müssen. Und sie geben diesen Druck an uns weiter: „Rudolf, da hat sich ein Paar mit zwei kleinen Kindern gemeldet, kannst du die nicht irgendwie noch dazwischen nehmen?“

Gleichzeitig gibt es eine Menge an gut ausgebildeten Berater*innen, die allerdings nicht das Glück hatten, nach ihrer Ausbildung eine Anstellung in einer Beratungsstelle bekommen zu haben, Vollzeit oder vielleicht nur mit wenigen Stunden. Oder sie müssen erleben, wie diese Stellen jetzt im Bistum Eichstätt heftig zusammengestrichen werden.

Nicht wenige fragen sich: Und was dann? Der Schritt in die Freiberuflichkeit scheint für viele dann doch zu groß zu sein. Dieses Dilemma hat Monika Wacker aufgegriffen und zeigt in ihrem Artikel *Paartherapie-direkt.de – Ratsuchende und qualifizierte Berater*innen zusammenbringen* einen Weg aus einer Opfer- oder Erdulderhaltung in eine Gestalterhaltung.

In den Buchbesprechungen möchte ich insbesondere auf eine Veröffentlichung von Robert Waldinger und Marc Schulz hinweisen, *The Good Life ... und wie es gelingen kann. Erkenntnisse aus der weltweit längsten Studie über ein erfülltes Leben*. Wenn sie die Erkenntnisse daraus „eindampfen“ müssten, lautet die „Glücksformel“: Nichts ist so wichtig für die Gesundheit, für Glück und persönliches Aufblühen wie gute erfüllende Beziehungen. Das sollte uns allen Ansporn sein, Ratsuchenden all das, was sie dafür brauchen, wirklich auch zur Verfügung zu stellen.

Zum Schluss geht mein herzlicher Dank an Dr. Christine Kröger, Professorin an der Hochschule in Coburg, für ihre Mitherausgeberschaft dieser Zeitschrift seit der Ausgabe 3-2017. Die wachsenden beruflichen Herausforderungen lassen ihr keine Zeit mehr für dieses ehrenamtliche Engagement.

Ich wünsche Ihnen gute Anregungen und Impulse bei der Lektüre!

Ihr

Rudolf Sanders

Klann, N. (2013): Thema verfehlt? Grundsatzreferate zu 50 Jahre Bundesverband. *Beratung Aktuell* 14, Nr.3, 29-41.

<http://beratung-aktuell.de/wp-content/uploads/2019/11/BA-3-2013.pdf>

Christian Roesler

Lässt sich alles integrieren? Oder: Was genau ist eigentlich systemisch – und was nicht?

Ein Plädoyer für Unterscheidungen, die einen Unterschied machen

1. Einleitung¹

Methodenintegration ist im Bereich der psychologischen Therapien en vogue. Lieb et al. (2022) fällt auf: „... in der therapeutischen Praxis interessiert Verfahrensreinheit eher selten, stattdessen wird mitunter munter gemischt. ... Jedoch gilt auch: gäbe es keine systematischen Unterschiede zwischen den Verfahren, und gäbe es nicht auch immer wieder Konflikte, ließe sich wohl auch nichts voneinander lernen. Und: Unterschiede lassen sich nur benennen, wenn das andere verstanden wurde.“ (S. 112). Ohne Zweifel verwenden Therapeuten oft Methoden aus verschiedenen Ansätzen, ein in der Praxis durchaus üblicher intuitiver Eklektizismus. Snyder et al. (2012) weisen aber darauf hin, dass solche additiven Modelle die Gefahr bergen, dass inkonsistente oder gar widersprüchliche Ansätze kombiniert werden, und hierdurch nicht nur nicht geholfen, sondern auch Schaden angerichtet werden kann. Demgegenüber steht eine theoriegeleitete Integration gemeinsamer Wirkfaktoren („common factors“) (Lebow, 2017; ausf. Roesler 2018). Aber auch hier merken mittlerweile eine Reihe von Autoren an, dass es zwischen den verschiedenen Schulen Kontroversen gibt, die möglicherweise unlösbar sind, da die zugrunde liegenden Menschenbilder und Epistemologien inkompatibel und daher die entsprechenden Ansätze nicht integrierbar sind (Lebow 2014). Auch Jacobi & Brodrück (2021) stellen fest, dass es derzeit nicht möglich sei – und vielleicht auch gar nicht wünschenswert – von einer integrativen Psychotherapie zu sprechen. Im vorliegenden Beitrag soll daher die Frage genauer untersucht werden, wie integrationsfähig tatsächlich verschiedene therapeutische Ansätze sind – hier exemplarisch diskutiert am Beispiel der Paartherapie – oder ob nicht tatsächlich grundlegende (erkenntnis-)theoretische Probleme hier Differenzierungen notwendig machen oder sogar grundsätzliche Inkompatibilitäten deutlich werden, über die manchenorts hinweggegangen wird. Dies wird insbesondere dann deutlich, wenn die verschiedenen Ansätze auf die ihnen zugrunde liegenden Wirkungsmodelle hin betrachtet werden. Darüber hinaus kann man insbesondere im Bereich der systemischen Therapie in letzter Zeit zahlreiche

¹ Dieser Artikel verwendet das sogenannte generische Maskulinum, das alle Geschlechter einschließt.

Publikationen beobachten, die verschiedenste Ansätze unter dem Obertitel „systemisch“ vereinigen (z.B. v. Sydow & Retzlaff 2021), die bei genauer Betrachtung keineswegs systemisch sind. Zuweilen verschwimmt dabei die Definition dessen, was als systemisch bezeichnet wird, bis zur Unkenntlichkeit. Auch Kuhnert und Berg (2022) fällt auf, dass hierüber im systemischen Bereich Unklarheit herrscht, aber offenbar auch die Debatte darüber an sich wenig Interesse findet. Wenn man gefragt werde, worin denn die Unterschiede zu anderen Verfahren lägen, könne man darauf keine klare Antwort geben: „Es gibt bisher keinen breiten Diskurs über die Beschreibung von Unterschieden“ (S. 161).

Als Beispiel und Ausgangspunkt für die Diskussion möchte ich das Buch "Systemische Therapie in der Praxis", herausgegeben von v. Sydow und Borst (2018) nehmen, um über die Spezifität dessen, was heute als Systemische Therapie (ST) bezeichnet wird, und dessen Abgrenzung zu anderen Verfahren zu reflektieren. Im Teil 8 des umfangreichen Werkes unter dem Titel "Systemisch-integrative Therapiemanuale für Erwachsene" wird unter anderem die Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT) dargestellt. Ich halte dieses Verfahren nicht für ein systemisches und daher auch die Subsummierung unter systemische Verfahren für nicht berechtigt. Dies betrifft ebenfalls Versuche, die ST mit der Bindungstheorie sowie generell neueren Emotionstheorien zu integrieren, was zumindest diskussionsbedürftig ist. Anhand dieses Beispiels möchte ich die grundlegende Frage diskutieren, was genau eigentlich mittlerweile mit dem Begriff systemisch bezeichnet wird, was die Kernelemente und insbesondere die als veränderungswirksam angesehenen Faktoren in der Therapie sind, und dies in Abgrenzung zu anderen Modellen therapeutischer Veränderungsfaktoren. Auch sollen in diesem Zusammenhang die fundamentalen Unterschiede zwischen der EFT einerseits und ST andererseits detailliert dargestellt werden – eine Unterscheidung, die im Übrigen auch schon in einer Reihe von Publikationen dargelegt wurde (z.B. Efron & Bradley 2007; Johnson 2020).

2. Ist Integration immer gut und „problemlos“?

Etwas polemisch formuliert legt eine Sichtweise wie bei Sydow & Borst (2018) nahe, dass alles, was irgendwie mit Beziehungen (Paare, Familien usw.) zu tun hat, als systemisch betrachtet werden kann, was auch von Systemikern kritisch betrachtet wird (z.B. Lutterer 2021, der eine Unterscheidung zwischen systemtheoretischer Draufsicht und systemischem Interagieren vermisst). Auch wird immer wieder argumentiert, Differenzierungen seien zu akademisch und Integration sei in der Praxis „problemlos“ möglich (Borst 2019, S. 269). In der Aufzählung systemischer Basisinterventionen im genannten Buch (S. 178ff.) wird Psychoedukation genannt, wobei hier zumindest darauf hingewiesen

wird, dass dies aus der Verhaltenstherapie stammt, bei der Mentalisierung wird deren Herkunft aus der Psychoanalyse schon gar nicht mehr erwähnt, ebenso beim "Spiegeln". Immerhin wird noch betont: "Trennscharf zu Interventionen anderer Therapieverfahren sind die hier beschriebenen Interventionen nicht unbedingt. Bei manchen könnte man fragen: aber gehört diese Intervention denn wirklich zur systemischen Therapie? Und durchaus antworten: nicht ausschließlich. Die Frage, welchem Verfahren welche Intervention "gehört", ist zwar von Bedeutung, ... den Ergebnissen moderner Psychotherapieforschung dagegen entspricht es eher, in der Praxis methodenintegrativ vorzugehen und alle Methoden und Interventionen zu verwenden, die man gut beherrscht, gerne durchführt und von denen man überzeugt ist" (S. 178).

Dies ist eine etwas abenteuerliche Ableitung aus den Ergebnissen der schulenübergreifenden Psychotherapieforschung, es wird dort dagegen betont, Methodenintegration ausschließlich theoriegeleitet durchzuführen (z.B. Wampold 2015) und eben nicht additiv, d.h. ohne ein verbindendes theoretisches Modell, das eine Logik der Veränderungsprozesse berücksichtigen würde. Außerdem berechtigt diese Argumentation nicht, alle genannten Interventionen der ST zu subsumieren.

Diese etwas zu optimistische oder vielleicht auch naive Herangehensweise, die sich im genannten Buch findet, ist auch schon von anderer Seite kritisiert worden: So werden von Wedekind (2019) die grundlagentheoretischen Kapitel kritisiert, in denen eine Grundlegung eines systemischen Ansatzes ohne jede Systemtheorie vorgeschlagen wird, der durchaus auch positivistisch daher kommen dürfe und von objektiven Wahrheiten und Realitäten über Familien ausgehen könne. "Hier ist der Gaul des Pragmatismus mit ihr durchgegangen. Warum muss ein enger Praxisbezug theorie- bzw. kopflos daher kommen? Der etwas zu gläubige Umgang mit Manualen kann die Illusion, instruktive Interaktion sei möglich, fördern. Humansysteme zeichnen sich aber durch Selbstorganisation und Nichtlinearität aus. ... Hinter diese Essentials der Systemtheorie kann man eigentlich nicht mehr zurück" (S. 353).

Es wird deutlich, dass derartige Herangehensweisen Widersprüche in Bezug auf die Kernelemente der ST erzeugen, wie hier z.B. die Erkenntnisse der Kybernetik zweiter Ordnung, in denen gerade die Vorstellung linearen Einwirkens auf Klienten als illusionär erkannt wurden. Das zeigt sich beispielsweise auch in der Metaphorik von Reparatur und Werkzeugen (Tools, Methodenkoffer etc.): "Ein gut gefüllter Werkzeugkoffer ist eine notwendige, aber keine hinreichende Bedingung für eine gute Therapie. Eine gute Therapeutin wird mit sicherem Griff ... das passende Werkzeug wählen, und manchmal erst im Nachhinein reflektieren und begründen können, warum sie es gewählt hat" (S. 178). Auch die in einem klassischen Lehrbuch der ST (Schlippe & Schweitzer 2012, S. 75ff.) dargestellte „Integration“ löst das benannte Problem

nicht, sondern verbleibt auf einer additiven Ebene, wie auch schon der Titel des entsprechenden Kapitels („Den Methodenkoffer nutzen“; alternativ: „die therapeutische Palette“, S. 77) deutlich macht.

Dieser mechanistische Blick steht in einem fundamentalen Gegensatz zu den Basiserkenntnissen der ST. Die Metapher der Reparatur von Beziehungen würde ja implizieren, dass es eine Normalform richtigen Funktionierens gäbe, dass diese gestört werden kann, und dann letztlich in der Werkstatt Therapie wieder repariert werden muss durch eine mechanistisch-lineare Einwirkung. Darüber hinaus ist dies ein Plädoyer für **Handeln aus dem Bauch heraus**, eine Einstellung, die gerade nicht durch die Ausbildung zum Psychotherapeuten gefördert werden soll, und die auch gefährlich werden kann (Schwartz et al. 2021). Natürlich kommen solche Situationen vor, idealerweise aber sollte ein Therapeut zu jedem Zeitpunkt immer auch theoretisch wissen und begründen können, warum er so handelt, wie er es tut. In seiner Übersicht über Professionalisierung in Beratung und Therapie betont Rohr (2021), dass Professionalität sich gerade dadurch charakterisiert, dass man eine explizierbare Theorie mit Praxiserfahrung verbindet.

Hier ist ganz grundsätzlich das Verhältnis von Theorie und Praxis angesprochen. Selbst ein Autor wie Jansen (2022), der behauptet, dass Systemische sei mehr eine Praxis als eine wissenschaftliche Position, stellt fest: „Probleme der Theorie neigen entsprechend dazu, früher oder später auch Probleme der Praxis zu werden“ (S. 48). Immerhin muss man, zumindest aus meiner Sicht, dem systemischen Ansatz hoch anrechnen, dass er sich mehr als die meisten anderen Therapieschulen (z. B. die VT) mit sich selbst reflexiv auseinandersetzt.

Am Beispiel von Wagners (2019) Versuch, eine emotionsbasierte systemische Therapie zu entwerfen, wird deutlich, dass bei einer wissenschaftlich fundierten Einbeziehung von Emotionen in die ST doch stark auf bestehende nicht-systemische Ansätze zurückgegriffen wird, in diesem Falle auf die psychoanalytische Therapie struktureller Störungen nach Rudolf. Die Autorin betont, dass man nicht „dogmatisch darauf verzichten sollte, intrapsychische Prozesse zu konzeptualisieren oder Emotionen differenziert zu erfassen“ (S. 271), auch wenn dies in den ursprünglich konstruktivistischen Grundlagen der ST explizit vermieden wurde. Darüber hinaus weist sie deutlich auf die dadurch entstehenden theoretischen Spannungen, wenn nicht Widersprüche hin: „Für auftragsorientiert denkende konstruktivistische Therapeuten ist die Konzeptualisierung ‚unbewusster Gefühle‘ allerdings problematisch. Wo finden diese statt? Wer kann davon berichten? Für wen sind sie ein Problem, wenn sie nicht berichtet werden können?“ (S. 272). Um dies zu lösen, rekurriert die Autorin dann doch explizit auf neurobiologische Emotionsforschung, die den genannten Gefühlen eine objektive Existenz zuspricht.

Dies bedingt dann „Modifikationen des typisch systemischen Gesprächsverhaltens“ (S. 220): ein Verzicht auf die Haltung des Nichtwissens, eine Diagnostik von für den Klienten nicht bewusst zugänglicher struktureller Defizite, eine Fokussierung dysfunktionaler Verhaltensweisen und damit durchaus eine Pathologisierung, und andere mehr, die eine deutliche Abkehr von systemischen Grundpositionen darstellt. Aus meiner Sicht ist dieses Vorgehen, so berechtigt es ist, weniger ein systemisches als vielmehr ein typisch psychoanalytisch-strukturbezogenes.

3. Wirkmechanismus der ST

Klassischerweise wurde eigentlich in der ST von Beginn an als der entscheidende veränderungswirksame Faktor in der Therapie, in welchem Setting auch immer, angesehen, die Konstruktionen der Klienten über sich, ihre Beziehungen und ihre Probleme zu verändern, indem man ihre bisherige Konstruktion/Sichtweise infrage stellt. Klassischerweise wurde dies sogar mit dem drastischen Begriff der "Verstörung" bezeichnet, abgeschwächer als Irritation usw. (v. Schlippe & Schweitzer 2012, S. 208f., Bauer & Weinhardt 2020; für eine ausführliche Diskussion s. Roesler 2018, S. 221-247) oder auch „Fluktuationsverstärkung: Gemeint ist eine Destabilisierung bestehender Kognitions-, Emotions-, Verhaltens-Muster“ (Borst 2019, S. 272; für eine kritische Diskussion des Begriffs Verstörung siehe Ludewig 2002). Dabei geht ST vom Prinzip aus, dass lebende Systeme zur Autopoiese fähig sind, d.h. sich selbst ordnungsgebende und stabilisierende Strukturen sowie Abgrenzung gegenüber anderen Systemen zu schaffen in der Lage sind (vgl. v. Schlippe & Schweitzer 2012, S. 92ff.). Da sie als operational abgeschlossen betrachtet werden, geht man davon aus, dass man keine neue Ordnung von außen zuführen kann. Dies hat weitreichende Implikationen für die Rolle von Therapeuten: „Sie sind nun weniger Expertinnen für die Sache, sondern eher für die in Gangsetzung hilfreicher Prozesse zuständig. Sie ermöglichen Dialoge, in denen unterschiedliche Wirklichkeitskonstruktion beschrieben werden und in denen mit alternativen Konstruktionen gespielt wird ... Veränderung ist – legt man die Theorie selbst differenzielle Systeme zu Grunde – nur als Eigenleistung des zu verändernden Systems möglich. So ist man heute neugierig auf die (oft ganz besondere) Eigenlogik der Klientensysteme und versucht, deren Nützlichkeit für die Lebenspraxis der Klienten Wert zu schätzen; erst im nächsten Schritt werden weitere, ebenfalls mögliche Verhaltens-, Denk- und für Weisen hypothetisch durchgespielt, umso die Zahl der Möglichkeiten zu vergrößern“ (S. 95; wobei die Autoren auch die Kritik an diesem Modell darstellen).

Der entscheidende Wirkfaktor in ST wird also darin gesehen, dem Klientensystem durch Verstörung, Irritation, Infragestellung usw. seine bisherige problemschaffende Struktur zu nehmen, und darauf zu ver-

trauen, dass das System in der Lage ist, sich eine neue, besser angepasste, entwicklungsförderlichere usw. Struktur zu geben, was als "Anregung" bezeichnet wird (vgl. hierzu auch Sydow & Borst 2018: "Ziel der systemischen Therapie ist es, symptomfördernde familiäre Interaktionen und Strukturen, dysfunktionale Lösungsversuche und starre/einschränkende Familienerzählungen infrage zu stellen und die Entwicklung neuer, gesundheitsfördernder Interaktionen, Lösungsversuche und Erzählungen anzuregen" (S. 47); "Daher streben systemische Therapeuten an, mit einer Sprache der Veränderung vermeintliche Gewissheiten über Störungen infrage zu stellen" (S. 60).

Im Dienste dieser Herangehensweise steht auch die Betonung, dass man nicht zu sehr auf die Probleme fokussieren sollte, da man so diese ungewollt verfestigen könnte – verfestigen will man aber gerade nicht, sondern verflüssigen (Willemse & v. Ameln 2018).

Ein Paradebeispiel für diesen Ansatz ist Retzers (2011) „Systemische Paartherapie“. Der Autor geht davon aus, dass Personen zueinander, also Partner in einer Beziehung oder Therapeut und Klient, in keiner determinierenden Ursache Wirkung Beziehung stehen, also auch nicht direkt die Innenwelt des anderen beeinflusst werden kann, diese sei auch nur einem Selbstbeobachter zugänglich. Daher: „Die systemische Paartherapie versucht, über die Intervention in Kommunikationsmuster des Paares psychische Veränderungsprozesse anzuregen. ... Es werden auch die Wirklichkeitskonstruktionen der Beteiligten infrage gestellt. ... Der Therapeut versucht dabei auch durch Nichtbestätigung der Vorannahmen und Erwartungen der Beteiligten die gegenwärtig vollzogenen Kommunikations- und Interaktionsmuster des Paares zu stören. Therapie ist damit grundlegend mit der Erzeugung von Nichtanpassung, d.h. von neuem befasst“ (S. 87). Im Gegensatz dazu gehen die unten dargestellten Ansätze der EFT und MBT sehr wohl davon aus, dass man die Innenwelt anderer Menschen präzise erfassen und verstehen und auch direkt auf diese einwirken kann; darüber hinaus muss Therapie gar nicht darin bestehen, dass etwas Neues entsteht, vielmehr zielt man hier darauf ab, zum organismisch angelegten normalen Funktionieren zurückzukehren. Es besteht also ein maximaler Unterschied zwischen diesen Herangehensweisen – mehr dazu weiter unten.

Es fällt dabei auf, dass in verschiedenen Publikationen zur systemischen Praxis (auch v. Sydow & Borst 2018) die Autorinnen eher zurückhaltend sind, Wirkmodelle oder Wirkfaktoren zu beschreiben, teilweise ganz darauf verzichten. Es ist allerdings für einen therapeutischen Ansatz, der wissenschaftliche Anerkennung anstrebt, unerlässlich, ein theoretisches Modell anzubieten, welche Faktoren Änderung bewirken. In diesem Zusammenhang werden in der ST häufig die sog. generischen Prinzipien genannt (Haken & Schiepek, 2006). Hier wird dann auch behauptet, diese generischen Prinzipien „entsprechen in gewissem Sinne auch den allgemeinen, unspezifischen Wirkfaktoren, die

Psychotherapieforscher schon seit den 1960er Jahren diskutierten“ (Rufer 2012, S. 32).

Demgegenüber wird aber von einem Mitverfasser dieser Prinzipien (Schiepek 2020, S. 36) konstatiert: „Bei genauerer Betrachtung kann man auch für die systemische Therapie keine klaren Definitionsmerkmale ausmachen: was in einer Teilrichtung als wesentlich gilt, kommt in der anderen Teilrichtung gar nicht vor. Man findet weder notwendige noch hinreichende Definitionsmerkmale, und viele mögliche Merkmale des Ansatzes ... sind keineswegs spezifisch oder originär systemisch“, so dass es diese Schule im strengen Sinne gar nicht gebe. Auch Levold (et al. 2016) betont kritisch, dass in der ST „von einem einheitlichen Verständnis konstruktivistischer Theorie nicht wirklich die Rede sein“ könne und „die Diskussion des Konstruktivismus und seiner Grundlagen im systemischen Feld vielfach eher oberflächlich, theoretisch unterbestimmt und eklektizistisch geführt wird. Widersprüche, Kontroversen und Kritik werden eher nicht, zumindest nicht systematisch rezipiert“ (S. 58).

Als Hauptkritikpunkte führt er an, dass es der konstruktivistischen Systemtheorie nicht gelinge den Dualismus zwischen einer konstruierten Wirklichkeit und einer dahinterliegenden, nicht zugänglichen Realität aufzulösen; darüber hinaus führe die als ethisch geboten betrachtete Anerkennung aller Konstruktionen als prinzipiell gleichwertig darauf hinaus, dass kein Platz mehr für echte Konflikte besteht und problematische Wirklichkeitskonstruktionen nicht mehr als solche bewertet werden können. Für die Diskussion hier scheint mir zentral, dass die Grundlagen der ST in Konstruktivismus und Autopoiese konstatieren, dass man den Wahrheitsgehalt einer Aussage, insbesondere über innere Zustände anderer Personen, nicht belegen kann, und Wirklichkeit nur in sozialen Beziehungen hergestellt wird.

Ein Beispiel soll diese Problematik illustrieren, das sogenannte Eltern-Entfremdung-Syndrom: bei hoch eskalierten Elternkonflikten um Sorgerechts- und Umgangsregelungen findet man in manchen Fällen, dass das Kind glaubhaft keinen Kontakt mehr zum anderen Elternteil wünscht. Aus bindungstheoretischer Sicht ließe sich das, angesichts der Tatsache, dass das Kind nachweislich eine Bindungsbeziehung zu diesem Elternteil hat, aus dem Dilemma erklären, dass das Kind zu dem Elternteil, bei dem es lebt, nur dann eine sichere emotionale Beziehung haben kann, wenn es gemäß dem Wunsch dieses Elternteils die Beziehung zum anderen Elternteil verleugnet. Vor diesem Hintergrund kann man die Aussage treffen, dass das Kind nach wie vor Bindungsgefühle gegenüber dem verleugneten Elternteil hat, diese aber in Form eines unbewussten Prozesses so abgespalten sind, dass sie dem Kind nicht mehr verfügbar sind – trotzdem existieren sie und sind real.

Es hat innerhalb der ST eine Reihe von differenzierten Auseinandersetzungen mit der aufgezeigten Problematik gegeben².

Schlippe & Schweitzer (2021) sprechen in einer neuesten Publikation auch selbstkritisch von einer in der ST „unkritischen Begeisterung“, bei der die Betrachtung des Inneren der Person leichtfertig über Bord geworfen wurde, und kritisieren dabei verbreitete manipulative Interventionsvorstellungen (z.B. „kommunikative Bomben werfen“). Bei der Forderung nach Berücksichtigung von Emotionen verbleiben sie aber im althergebrachten Rahmen. Paradigmatisch steht dafür folgende Formulierung: „Charakteristisch für die emotionalen Konzepte in der ST ist das bewusste Gestalten eines sicheren Rahmens als Basis der Kooperation durch eine **freundlich-liebevolle Beziehungsgestaltung** ... Der Therapeut interessiert sich für Unterschiede der Emotionsregulierung zwischen den Partnern. Und versucht ihnen zu helfen, diese einander wechselseitig besser verständlich zu machen“ (S. 81). In gleicher Weise (dies. 2012): „eine durch Echtheit und Selbstkongruenz der Beraterin getragene, gut abgestimmte Verbindung. ... Die Wichtigkeit, sich in der therapeutischen Situation **erst einmal sicher verbunden** zu fühlen, **bevor Klienten intensiv mitarbeiten** und die Therapieergebnisse für sich nutzbar machen können. ... Geht es darum, sich seines eigenen Affektausdrucks bewusst zu sein und ihn mit der Patientin abzustimmen, zu synchronisieren und gegebenenfalls zurückzunehmen oder zu intensivieren.“ (S. 66). Dies ist, wie zu zeigen sein wird, etwas völlig anderes als was in der EFT oder MBT getan wird.

Die Synergetik (Schiepek) interessiert sich dafür, wie Übergänge von einer Ordnung zur anderen möglich werden, allerdings gilt auch hier weiterhin als zentraler Wirkungsmechanismus die Destabilisierung (z.B. Levold & Wirsching 2016, S. 84). „Therapie bedeutet im Licht dieser Theorien, an den Randbedingungen zu arbeiten, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass konstruktive Veränderung möglich wird. Punkt. Dies bedeutet, dass bislang stabile Muster destabilisiert werden ... Um die auf dem Weg dahin notwendigerweise entstehende Verunsicherung aufzufangen, braucht es als eine der Randbedingungen für Veränderung das stabilisierende Fundament einer vertrauensvollen, wertschätzenden Beziehung ... Auf deren Grundlage sich die Ratsuchenden Personen mit den Herausforderungen der Veränderung auseinandersetzen können“ (v. Schlippe 2021, S. 317).

In seinem Entwurf einer personenzentrierten Systemtheorie reflektiert Kriz (2017) ausführlich die biologisch-evolutionären Vorgaben der Person hinsichtlich Affekten und Bedürfnissen im Sinne interpersonell

² „Dabei wurde aber individuellen, intrapsychischen und körperlichen Prozessen (zum Teil bis heute) relativ wenig Beachtung geschenkt und viel mehr davon ausgegangen, man müsse nur die interaktionellen Spielregeln und Muster eines Systems verändern, damit sich die Individuen im System entsprechend mit verändern würden.“ (Levold & Wirsching 2016, S. 79).

gleichartiger, biologisch vorgegebener Bedeutungsstrukturen, um dadurch der Subjektivität der Person deutlicher gerecht zu werden. Er kritisiert dabei auch deutlich die enge und Widersprüche herkömmlicher systemischer Modelle³. Allerdings stützt er sich dabei auf das veraltete Modell des Triune Brain von MacLean, anstatt die hier aufgezeigten neueren Emotionstheorien zu verarbeiten. Letztendlich gelingt es ihm m.E. nicht, die von mir hier thematisierten Widersprüche aufzulösen. Letztendlich entscheidet er sich doch für das Überwiegen der sozial-konstruktivistischen Seite bei der Frage der Bedeutungskonstitution.

4. „Affektive Rahmung“

Luc Ciompi (in Levold/Wirsching 2016, S. 96-99) hat schon vor über 20 Jahren kritisiert, dass affektive Faktoren im systemischen Diskurs praktisch keine Rolle spielten oder als selbstverständlich vorausgesetzt wurden. Bei Welter-Enderlin und Hildenbrand (1998) entstand dann vor dem Hintergrund einer Hinwendung zu und Beachtung von Emotionen das Konzept der affektiven Rahmung: dies bedeutet im Grunde zunächst einen konstruktiven, haltgebenden Rahmen zu den Klienten herzustellen, indem man auf ihre emotionalen Bedürfnisse und Anliegen eingeht und diese im Rahmen der Auftragsklärung aufnimmt⁴. So betonen v. Schlippe und Schweitzer (2019) in ihrem Lehrbuch, dass man eben diesen konstruktiven, haltgebenden Rahmen im Beratungsetting zunächst schaffen muss, um dann Musterveränderungen wahrscheinlicher werden zu lassen. Die Kunst systemischer Arbeit bestehe

³ „Aus der Enge deterministisch-kausaler Wirkmodelle erscheinen Systemkonzepte wie die Autopoiese zwar befreiend. Dies aber – durch die Überbetonung von operativer Geschlossenheit, radikalen Konstruktivismus und der Aussage, dass die Umwelt allenfalls perturbiert, verstört, irritiert werden kann – um den Preis fast grenzenloser Beliebigkeit. Denn wenn die Umgebung wegen Autopoetischer Abgeschlossenheit wirklich nur einen bestenfalls verstörenden Einfluss hätte, würden professionelle Helfer nur herumstochern und in unvorhersagbarer Weise ausprobieren ... Helfer erwarten aber nicht nur zurecht Hinweise darauf, wie die Erfahrungsräume auch subjektgebundener Erkenntnisprozesse förderlicher oder weniger förderlich gestaltet werden können und welche Einflüsse sie dabei noch beachten sollten... Letztlich greift auch ein Verständnis von systemischer Arbeit zu kurz, wie es nach dem Antrag der systemischen Verbände zur wissenschaftlichen Anerkennung der systemischen Therapie 2008 zu Grunde lag. Darin wird nur der soziale Kontext psychische Störungen betont“ (in Levold & Wirsching 2016, S. 87)

⁴ „Unter Affektiver Rahmung ist das... Bemühen zu verstehen, die Behandlungssituation durch sinnvolle Affektkanalisation und Regulation in therapeutisch fruchtbarer Weise zu stabilisieren. ... In der ST geht es dabei z.B. um das Bewahren einer wohlwollend-wohlthuenden Distanz seitens der Therapeuten, gegebenenfalls auch um ein ruhiges verbalisieren von heftigen Gefühlen, wie z.B. in einem Familienkonflikt aufzublenden und den Fortgang der Therapie gefährden mögen“ (Ciompi in Levold/Wirsching 2016, S. 97f.)

also gerade in der Balance zwischen der Arbeit an der Metastabilität und Sicherheit auf der einen Seite, um dann die eigentlichen systemischen Interventionen einzusetzen, nämlich die gewohnten Beschreibungen der Klienten zu hinterfragen und eine Öffnung für neue Sichtweisen zu erreichen. Die Qualität einer Intervention als systemisch bemisst sich gemäß den Autoren daran, ob durch diese Intervention ein Unterschied zur bisherigen Sichtweise der Klienten erzielt wird, der hilfreich/konstruktiv usw. ist. Gemäß den Erkenntnissen des Konstruktivismus, dass man nicht direkt in Klientensysteme einwirken kann (i.S.v. Erklären, Anleiten usw.), wirkt ST genau dadurch, dass sie die Eigen-dynamik des Klientensystems anregt, und dieses seine bisherige Sichtweise aufgibt und eine neue entwickelt.

Auch die generischen Prinzipien betonen an dieser Stelle die Dialektik von Stabilität schaffen einerseits, um den Klienten genügend Sicherheit zu geben („Synchronisation“), um dann auf dieser Grundlage destabilisierende Interventionen („Destabilisierung“, „gezielte Symmetriebrechung“) einzusetzen, die eine Musterveränderung bzw. den Übergang von einem Ordnungszustand zu einem anderen wahrscheinlicher machen (Haken & Schiepek 2006; Lindemann 2019; Rufer 2012).

Auch wenn neuere Publikationen (z.B. Ochs 2020) die Wichtigkeit des Beziehungsaspekts betonen und den sozialen Konstruktivismus durch einen relationalen Konstruktivismus ersetzen wollen, der angeblich auch die Leiblichkeit der Klienten berücksichtigt, bleibt die Affektive Rahmung „Kontextsteuerung für gelingende Selbstorganisationsprozesse“ (S. 147). Weiterhin gilt für systemisches Arbeiten „dass Techniken und Methoden eingebettet sein müssen in gelingende professionelle Beziehungsprozesse“ (S. 138; Hervorhebung von mir).

Es wird klar, dass in den beschriebenen systemischen Modellen die Affektive Rahmung, die Stabilisierung, die Synchronisation usw. Mittel zum Zweck sind, d.h. instrumentelle Bedeutung haben, um – wie der Name schon sagt – einen Rahmen (alternativ: eine Einbettung) zu schaffen, in dem dann die eigentlichen, Veränderung bewirkenden Interventionen eingesetzt werden, die etwas mit Infragestellung, Destabilisierung oder gar Brechung bestehender Muster zu tun haben: „... dass der Therapeut im Sinn der erwähnten affektiven Rahmung von allem Anfang an möglichst klare, Vertrauen und emotionale Sicherheit fördernde Rahmenbedingungen (z.B. hinsichtlich Ort, Zeit, Finanzen, gegenseitige Rollen und Erwartungen) schaffen sollte. Ebenso wichtig ist es, sich möglichst früh und gut auf die... affektiv-kognitive Eigenwelt der Klienten ein- und mit ihr abzustimmen, d.h. ... möglichst rasch herauszufinden, von welcher Art von Leitgefühlen ihre affektiv-kognitive Eigenwelt beherrscht ist ... Erst auf dem Boden einer in dieser Art emotional befestigten therapeutischen Allianz kann es ... schließlich gelingen, eine heilsame emotionale Umstimmung – das zentrale Ziel jeder Therapie – in Gang zu bringen“ (Ciompi in Levold & Wirsching 2016, S. 99).

Dies stellt einen fundamentalen Unterschied zu emotionsfokussiertem und auch psychodynamischem Vorgehen dar. Es wird unten deutlich werden, dass der Umgang mit und die Bedeutung von Emotionen sowie von Beziehung in diesen Ansätzen einen grundsätzlich anderen Stellenwert hat – dies gilt auch für die Konzeptualisierung von Emotionen in Ciompis Affektlogik.

Weiteres Beispiel für missverständlichen Gebrauch des Begriffs „emotionsfokussiert“: „Hier wird das Modell der affektiven Rahmung von Rosemarie Welter-Enderlin, der Pionierin im emotionsfokussierten Ansatz, vorgestellt. Dieser stammt aus der Säuglingsforschung (das wäre mir neu, C.R.) und ermöglicht, dass das Paar durch angemessene emotionale Resonanz Sicherheit erfährt, wodurch ihm Entwicklungsprozesse leichter möglich werden.“ (v. Tiedemann 2022, S. 9).

Auch in systemischen Darstellungen wird der Begriff emotionsfokussiert verwendet, z.B. bei der Frage, ob man eher emotions- oder kognitionsfokussiert intervenieren sollte (Rufer 2012, S. 38). Hier wird aber deutlich, dass der Begriff emotionsfokussiert in diesem Zusammenhang etwas ganz anderes meint als der Terminus technicus emotionsfokussierte Therapie; das letzte meint nicht eine bestimmte Technik, sondern ein umfassendes Therapiemodell.

Auch wenn also durch das Konzept Affektive Rahmung eine gewisse Hinwendung zur Beachtung von Emotionen stattgefunden hat, würde ich trotzdem an dieser Stelle die These aufstellen, dass angesichts neuerer Emotionstheorien (z.B. Panksepp 2009) sowie deren Einbezug in andere Therapieverfahren (insbes. emotionsfokussierte und psychodynamische) die Sicht auf Emotionen und ihre Bedeutung im therapeutischen Prozess in der ST nach wie vor theoretisch erklärungsbedürftig ist bzw. eine Integration nach wie vor aussteht.

In ihrem Buch „Liebe macht Sinn“ hatte Johnson (2014) diese neurowissenschaftlichen und genetischen Erkenntnisse der neueren Emotionsforschung als Grundlage der EFT ausführlich dargestellt.

5. Integration von ST und Bindungstheorie?

In diesem Zusammenhang soll auch der Versuch einer Integration von ST und Bindungstheorie betrachtet werden (EFT stützt sich maßgeblich auf die Bindungstheorie), wobei im genannten Buch ebenso wie in früheren (v. Sydow 2017) die Verknüpfung unklar und künstlich bleibt⁵ und eher eine Sammlung von Postulaten darstellt als einen schlüssigen Therapieansatz⁶. Andere Autoren, wie z.B. Trost (2021),

⁵ Bezeichnend ist es vielleicht auch, dass der zitierte Autor Brisch, vermutlich der im Moment ausgewiesenste Bindungsforscher im deutschsprachigen Raum, im Literaturverzeichnis fehlerhafterweise fehlt.

⁶ Wiederum erstaunlich ist dann aber auch, dass bei der Darstellung des Differenzierungsansatzes, der den klassischen systemischen Geist sozusagen in Reinform atmet,

die sich mit der Verbindung beschäftigen, in diesem Fall aber von der Bindungstheorie herkommen, betonen demgegenüber deutlich: „Eine konsequente Einbeziehung entwicklungspsychologischer und biologischer Aspekte als rekursiv wirkende Akteure im psychosozialen Geschehen wurde allerdings noch nicht vollzogen“ (S. 226). Genau diese biologischen Aspekte am Konzept Bindung, ebenso wie an Emotionen, sind bisher nicht in einer schlüssigen Weise in systemisches Denken integriert worden, wohl auch deshalb nicht, weil beide Sichtweisen hier eher konträr als ergänzend sind. Betrachtet man die aktuelle Bindungsforschung (Cassidy & Shaver 2018), wird deutlich, welche enorme Rolle hier biologische und genetische Prozesse spielen, natürlich im Zusammenwirken mit sozialen Beziehungserfahrungen.

Der wesentliche Punkt scheint mir zu sein, dass die Bindungstheorie eindeutig von einer starken biologischen Präformierung von Bindungsverhaltensweisen ausgeht und insofern hinsichtlich ihres erkenntnistheoretischen Modells einen stark essentialistischen Charakter hat im Gegensatz zum konstruktivistischen Modell der ST. Damit ist nicht gesagt, dass nicht auch Verbindungen zwischen beiden Ansätzen möglich sind, es fällt aber auf, dass bei den Propagandisten der Vereinbarkeit beider Ansätze (z.B. v. Sydow 2017) noch nicht einmal ein Bewusstsein für die Problematik der Unterschiedlichkeit in den erkenntnistheoretischen Grundlagen sowie dem Menschenbild erkennbar ist. Bei dem Bindungstheoretiker Trost (2021) wird dies deutlich kontroverser behandelt, wenn er z.B. darauf hinweist, dass systemisch ausgebildete Therapeuten teilweise erhebliche Schwierigkeiten haben, die Implikationen einer bindungsorientierten Sicht in ihre therapeutische Arbeit zu integrieren. Dies entspricht auch meiner Erfahrung als Ausbilder für EFT bei der Zusammenarbeit mit systemisch ausgebildeten Therapeuten. Wenn Bindungstheoretiker paar- und familientherapeutisch arbeiten, gestaltet sich dies doch sehr anders als im systemischen Ansatz, wie in dem Sammelband von Brisch (2012) zu besichtigen ist (zur Debatte Bindung vs. Differenzierung siehe ausf. Roesler i.Vorb.).

6. Wahre Emotionen: Konstruktivismus vs. Essentialismus, arbiträr vs. essentiell

Gerade am Beispiel von Emotionen kann man die hier angesprochenen fundamentalen Unterschiede deutlich machen, schlaglichtartig wird dies an folgendem Zitat aus dem Lehrbuch von v. Schlippe & Schweitzer (2012) deutlich: „Lebende, dynamische Systeme verfügen offenbar über eine potentiell unendlich große Bandbreite von Möglichkeiten, sich zu verhalten“ (S. 92), woraus sich dann für Systemiker die

dessen bekanntester Vertreter David Schnarch noch nicht einmal erwähnt wird (vgl. S. 64f.).

Frage ergibt, wie Ordnung entsteht. Neuere, neurowissenschaftlich fundierte Emotionstheorien (z.B. Panksepp 2009) haben darauf eine eindeutige Antwort, sie weisen Emotionen bzw. Basisaffektsysteme (z.B. das Bindungssystem) als angeborene, und damit universelle menschliche Verhaltenssysteme aus, die, weil biologisch präformiert, unter Menschen intuitiv verstanden werden bzw. gleichartige Gefühle und Bedürfnisse erzeugen – und diese sind in keiner Weise unendlich vielfältig, sondern tatsächlich auf ganz wenige reduzierbar. Die Bindungstheorie nimmt an, dass es universelle, angeborene Emotionen und Bedürfnisse gibt - als primäre Emotionen bezeichnet -, die wesentlich zur Ausgestaltung von menschlichen Beziehungen beitragen und deshalb universelle Muster in Paarbeziehungen hervorbringen. Emotionale Abhängigkeit der Partner voneinander wird als normal und gesund angesehen, die Partner suchen beim anderen „einen sicheren Hafen“, insbesondere bei Belastungen, Stress usw., und wenn sie dies finden, dient die Beziehung als „emotionale Basis“, von der aus autonomes Handeln und Auseinandersetzung mit den Anforderungen der Welt („Exploration“) möglich sind.

Demgegenüber betrachten systemisch-konstruktivistische Ansätze Emotionen und ihre Rolle in Beziehungen als soziokulturelle Konstruktionen⁷ (für eine ausführliche Diskussion s. Mueller-Schneider, 2019, der im Übrigen nachweist, dass die sozialkonstruktivistische Position an dieser Stelle als widerlegt gelten muss). Lieb (2014) betont explizit,

⁷ „Die Auffassung, dass Beobachter Zugang zu einer beobachterunabhängigen Realität haben können, wird als illusorisch abgelehnt. Anders als in der Tradition des Objektivismus kann systemisches Denken nicht auf Wahrheitskriterien zurückgreifen, die vom Sosein der Welt und von wie auch immer definierten absoluten Wahrheiten hergeleitet werden“ (Ludewig 2002, S. 61). Daher sind dann „psychische und soziale Systeme prinzipiell undurchschaubar ... Nicht körperliches Leid, leidvolle Erlebnisse oder missglückte Beziehungen führen von sich aus zum Beginn einer Psychotherapie, sondern eine Kommunikation, die solche oder andere Probleme thematisiert“ (S. 63). Zwar thematisiert der Autor dann, dass subjektiv erlebte Probleme innerhalb einer solchen Betrachtungsweise schwer zu handhaben sind und schlägt dafür den Begriff des Lebensproblems vor, behauptet dann auch, hiermit Bezug auf die jüngere Emotionsforschung zu nehmen, was er aber dann tatsächlich nicht leistet, stattdessen: „Bekanntlich haben Menschen individuell unterschiedlich ausgeprägte, angelegte oder erworbene Biopsychosoziale Bereitschaften, Einwirkungen bzw. Verstörungen als überfordernden Stress zu erleben und daraus Lebensprobleme zu erzeugen“ (S. 65). Das ist etwas grundsätzlich anderes als die Verwendung der Emotionstheorien innerhalb der EFT und MBT, weil es letztlich wieder auf das schon dargestellte Modell hinausläuft: „Der Therapeut würdigt die Ressourcen und Fähigkeiten der Klienten, sorgt damit für Beruhigung und Sicherheit, um erst dann zu einer behutsamen Förderung und Anregung von Alternativen zum Problem überzugehen“ (S. 69).

dass aus systemischer Sicht nicht Gefühle in einem Klienten festgestellt werden können, die dieser selbst nicht wahrnimmt; auch eine Unterscheidung zwischen primären und sekundären Emotionen kann nur als rein deskriptiv gelten⁸. Nur deshalb kann ja systemische Therapie auf die Veränderung von Sichtweisen der Klienten als zentralem Wirkmoment abzielen, weil diese als konstruiert verstanden werden, was impliziert, dass sie auch veränderbar sind. Erkenntnistheoretisch gesprochen sind sie arbiträr, was nicht beliebig meint, sondern ohne substantielle Grundlage, also ganz grundsätzlich so, aber auch anders möglich: „Die Wirklichkeit ist aus dieser Sicht nicht gegeben, sondern immer auch anders möglich“ (Willemse & v. Ameln 2018, S. 7).

Auf Emotionen fokussierende Ansätze, wozu auch die psychodynamischen zählen, stellen hier eine maximale Gegenposition dar. Es geht vielmehr darum, zu den wahren Emotionen zu finden, weil diese als primär adaptiv verstanden werden: wenn sie gefühlt, symbolisiert und ausgedrückt werden, wirken sie aus sich selbst heraus regulierend (Johnson 2020). In dieser Sichtweise haben die primären Emotionen an und für sich Bedeutung, sie sind verkörperte, biologisch präformierte, objektiv vorhandene Bedeutungen, und nicht konstruiert⁹. Gerade in Abgrenzung zu ST betonen Reich und v. Bötticher (2020):

„Intrapsychische Prozesse werden im Unterschied zur systemischen Therapie als bedeutsam angesehen ... Insofern ist psychodynamisch orientierte Familien- und Paartherapie am faktischen orientiert. ... Dementsprechend werden die Ansichten des radikalen Konstruktivismus aus der systemischen Therapie nicht geteilt. Wirklichkeiten sind nicht beliebig konstruierbar. Ebenso sind der Veränderbarkeit von Personen

⁸ Diese Unterscheidungen werden darüber hinaus in zahlreichen systemischen Publikationen nicht konzeptionell klar durchgehalten, sondern vielmehr in konfuser Weise vermischt: Fishbanes (2020) Artikel über interpersonale Neurobiologie in einem Band über systemisches Forschen (Ochs et al. 2020) stellt ein gutes Beispiel dar für einen Ansatz, der sich selbst als systemisch bezeichnet, aber Anleihen aus Konzepten aller möglichen anderen Schulen macht und dabei – unreflektiert reduktionistisch – neurobiologische Konzepte als Fakten voraussetzt. Weitere Artikel aus demselben Band ontologisieren dabei bestimmte Grundbedürfnisse im Sinne nomothetischer Aussagen, verknüpfen das dann auch noch mit Lerntheorie, weisen das Ganze dann aber als eine systemische Sichtweise aus.

⁹ Wovon im Übrigen auch Rogers und in seiner Folge die gesamte humanistische Richtung überzeugt ist: „Anhänger klinisch wirksamer Verfahren neigen dazu, dogmatisch zu werden. ... Wenn sich die emotionale Gewissheit eines Therapeuten mit dem Dogma verbindet, wird er defensiv und unfähig, neue und widersprechende Beweise zu sehen. Aber wenn wir stets forschen, verankern wir Gewissheit, die wir alle haben müssen, nicht in Dogmen, sondern in einem **Prozess, in dem die Wahrheit entdeckt wird**, nämlich im wissenschaftlichen Vorgehen.“ (Carl Rogers, 1949, S. 152)

und Beziehungskonstellationen durch frühere Entwicklungen und die äußeren Rahmenbedingungen Grenzen gesetzt.“ (S. 15-16).

Gerade das letzte Zitat betont die besondere Wichtigkeit der Annahme von universellen Grundbedürfnissen (z.B. Bindung) in der psychodynamischen Therapie wie der EFT. Menschen gehen Paarbeziehungen ein, weil sie dort die Erfüllung essenzieller Bedürfnisse, wie z.B. nach Nähe, Zuwendung, Anerkennung, emotionaler Sicherheit usw. suchen. Diese Bedürfnisse sind nicht beliebig verhandelbar und ein erzwungener Verzicht auf die Befriedigung dieser Bedürfnisse ist immer mit substantiellem Leiden verbunden.

Während also gemäß dem Modell der Autopoiese das System nur irritiert, nicht instruiert werden kann, würden bindungstheoretisch orientierte Ansätze argumentieren, dass das durch biologisch präformierte Signale ausgedrückte Bedürfnis nur durch eine präzise Antwort nach dem Schlüssel-ins-Schloss-Prinzip beantwortet und befriedigt werden kann. Dies ist mit dem für die Bindungstheorie zentralen Begriff der Feinfühligkeit gemeint: dies ist eine Beziehungsqualität (zwischen Eltern und Kind, aber auch zwischen Partnern in einer Paarbeziehung sowie zwischen Therapeut und Klient), in der die eine Person präzise und korrekt den bei der anderen Person vorhandenen inneren Zustand einfühlt und symbolisiert (z. B. verbalisiert) und darauf angemessen reagiert.

Der Begriff Feinfühligkeit macht nur dann Sinn, wenn man davon ausgeht, dass der innere Zustand beim anderen nicht nur objektiv, d.h. unabhängig von einem Beobachter und dessen Interpretation, vorhanden ist, sondern darüber hinaus eine Spezifität besitzt hinsichtlich seiner Bedeutung bzw. des damit ausgedrückten Bedürfnisses und der gewünschten Reaktion des Gegenübers, die dieses Bedürfnis befriedigt. Liechti & Liechti-Darbellay (2011) versuchen trotzdem, den Begriff der Feinfühligkeit für die ST nutzbar zu machen, verstricken sich dabei aber in unauflösbare Widersprüche, die meines Erachtens eben mit der Inkompatibilität der beiden Grundmodelle zu tun haben¹⁰. Darüber hinaus

¹⁰ Zwar kritisieren die Autoren, dass die „hermetische Präferenz konstruktivistischer Konzepte keine echte Bereicherung“ (S. 39) sei und definieren Feinfühligkeit in der ST als „prompt und passgenau“ zu reagieren, damit der Klient positive Erfahrungen von Selbstwirksamkeit und Respekt machen könne. Sie lösen das dann aber selbst wieder zugunsten einer konstruktivistischen Sichtweise auf, wenn sie „Mutterbeschuldigungen“ kritisieren und argumentieren: „So fundamental wichtig das Konzept der mütterlichen Feinfühligkeit für die Bindungsforschung ist, so wichtig ist seine kritische Rezeption in der klinischen Anwendung. Mütterliche Feinfühligkeit und kindliche Disposition ... beeinflussen gemeinsam und in Wechselwirkung die Richtung einer Bindung“ (S. 67). Genau das ist eben nicht die zentrale Erkenntnis der aktuellen Bindungsforschung, vielmehr stellt man hier fest, dass das elterliche Beziehungsangebot sehr eindeutig die Bindungssicherheit des Kindes determiniert, also das Ganze

werden hier, wie leider auch in vielen anderen systemischen Publikationen, sehr alte, um nicht zu sagen veraltete Publikationen aus der Bindungstheorie zitiert (zum Beispiel Originalpublikationen von Bowlby, die zum Teil über 50 Jahre alt sind), anstatt sich am zeitgenössischen Mainstream der Bindungsforschung zu orientieren (Cassidy & Shaver 2018)¹¹. Erst vor dem Hintergrund dieser systematischen Vernachlässigung der einschlägigen Literatur und Erkenntnisse ist die Konstruktion einer Kompatibilität von Bindungstheorie und systemisch-konstruktivistischem Vorgehen möglich.

An dieser Stelle ist ja damit noch nicht gesagt, dass die eine Sichtweise richtig und die andere falsch ist, oder das eine besser als das andere, aber es besteht ein fundamentaler Unterschied zwischen beiden. Dies hat auch weitreichende praktische Implikationen für die Therapie. Zwack & Greenberg (2020, S. 258ff.) zeigen dies am Beispiel des Umgangs mit emotionalem Schmerz auf: ein systemischer Therapeut würde versuchen zu vermeiden, die „Problemtrance“ des Klienten zu fördern und würde im weitesten Sinne auf Lösungen fokussieren, z.B. mit der Frage: „In welchen Situationen war der Schmerz weniger? Wie haben Sie das gemacht?“. In emotionsfokussierenden Ansätzen würde der Schmerz nicht nur fokussiert, sondern gegebenenfalls sogar verstärkt, in der Überzeugung, dass er auf ein organismisches Bedürfnis hinweist (das tun primäre Emotionen generell), und sein unverstellter Ausdruck aus sich selbst heraus neue Ressourcen erschließt, das heißt adaptive Prozesse auslöst. Zugespitzt formuliert, werden hier Emotionen durch Emotionen selbst verändert, und nicht dadurch, dass neue Sichtweisen gesucht, neue Umgangsweisen damit geübt oder Emotionen ‚bewältigt‘ werden. Das bedeutet nicht, dass man in der EFT den Sichtweisen oder Geschichten der Klienten einfach Recht gibt, sondern vielmehr die vermiedene emotionale Bedeutung der Geschichte und damit die vermiedenen Emotionen und deren Bedeutung rehabilitiert (ebd. S. 261).

Im Raum steht also die Frage nach der Wahrheit von Emotionen und Bedürfnissen bzw. inwieweit diese gegeben oder konstruiert sind. In zahlreichen systemischen Arbeiten wird dies durchaus komplex diskutiert: „Konstruktivistisches Denken bedeutet auch nicht, dass objektive

eine Einbahnstraße und eben nicht eine Wechselwirkung ist (vgl. Bakermans-Kranenburg & van Ijzendoorn 2018)

¹¹ Dasselbe gilt im Übrigen oft auch für die Bezugnahme auf psychoanalytische Konzepte. Hier hat man oft den Eindruck, dass sich systemische Autoren immer noch, wie auch schon die Begründer der ST in den sechziger Jahren, auf die sog. amerikanische Ich-Psychologie beziehen, eine spezifische, besonders harte Ausformung der klassischen Psychoanalyse, und nicht zur Kenntnis genommen wird, dass die zeitgenössische Psychoanalyse sich in der Zwischenzeit massiv in Richtung auf relationale und Bindungsinformierte Ansätze verändert hat.

Umweltfaktoren keine Rolle spielen würden ... Der Kontext bestimmt aber nicht automatisch, was im System passiert – der systemische Ansatz spricht von „härteren“ Realitäten, die sich gegenüber „weicheren“ durchsetzen. Was sich aber als härtere oder weichere Realität erweist, ist oft nicht vorab abzusehen“ (Willemse & v. Ameln 2018, S. 10). Es ist aber ganz klar, dass hier nicht nach der Essenz von Phänomenen gefragt wird, sondern nach der Differenz von Perspektiven. Demgegenüber kann und muss man die Herangehensweise emotionsfokussierter und psychodynamischer Ansätze an Emotionen und Bedürfnisse der Klienten durchaus als essentialistisch bezeichnen; Johnson (2020) bezeichnet dies explizit als zentrale existenzielle Realitäten:

„Die Bindungswissenschaft erweitert die systemische Perspektive, die dazu neigt, das innere Erleben zu ignorieren, um das Postulat der emotionalen Verarbeitung als das Organisationselement festgefahrener Muster der Interaktion mit anderen Menschen“ (Johnson 2020, S. 33).

7. Korrigierende emotionale Erfahrung in der Beziehung

Dies zeigt sich konkret in der Praxis unter anderem daran, dass bindungsorientierte Therapeuten auf nonverbale Signale ihrer Klienten, z.B. in der Mimik, achten, weil angenommen wird, dass diese biologisch angelegte Signalsysteme für primäre Emotionen und Bedürfnisse darstellen: „... dass die Macht der Emotionen des Klienten genutzt werden kann, um am wirkungsvollsten Veränderung herbeizuführen, und dass Veränderung grundsätzlich interpersonaler Natur ist, weil sie sich an den emotionalen Botschaften orientiert, die im Dialog mit einem anderen Menschen gesendet und empfangen werden“ (Johnson 2020, S. 40). Hier kommt ein weiteres, grundsätzlich unterscheidendes Element in den Blick: diese Form von Therapie wirkt darüber, dass sie eine korrigierende emotionale Beziehungserfahrung ermöglicht (ein zuerst in der Psychoanalyse formuliertes Konzept, vgl. Alexander & French 1946).

„Die emotionale Verbundenheit mit dem Therapeuten bildet nicht lediglich die Grundlage der Vermittlung spezifischer neuer Verhaltensweisen, sondern die Voraussetzung einer echten Entwicklung, in der Therapeuten zu Ersatzbindungspersonen werden, die ihren Klienten einen sicheren Hafen und eine sichere Basis zur Verfügung stellen. Dies ist... inhärent entwicklungsfördernd. ... Dauerhafte Veränderung (in der Therapie) ist grundsätzlich ein intrapsychisches und zugleich interpersonales Phänomen“ (ebd. S. 40). Johnson betont explizit, dass an dieser Stelle moderne psychodynamische Therapien und EFT sich nicht unterscheiden. Es besteht aber ein fundamentaler Unterschied zum systemischen Verständnis, bei dem, wie oben aufgezeigt, die Beziehung instrumentelle Funktion hat, also nur Grundlage für den Einsatz

der eigentlichen Wirkfaktoren darstellt, während in EFT die Erfahrung der Beziehung selbst der Wirkfaktor ist. Die therapeutische Bindungsbeziehung „zielt auf eine Sättigung frustrierter Bedürfnisse des Patienten durch ein bedürfnisbefriedigendes Bindungsangebot des Therapeuten“ (Schnell 2021, S. 57). Dies impliziert auch ganz spezifische therapeutische Vorgehensweisen, z.B. Validierung: Im Gegensatz zur Infragestellung oder sogar Verstörung von Sichtweisen wird in der EFT das gesamte Erleben des Klienten konsequent validiert; dies drückt sich aus in der Grundhaltung, „dass ein Patient nie verkehrt ist, seine Gefühle nie falsch sein können, dass immer nachvollzogen werden kann, warum er gerade so fühlt und handelt“ (Schnell 2021, S. 58).

8. Wirkprinzipien der EFT

Ein zentrales Wirkmoment der Therapie ist also die Beziehung, die der Therapeut zu den Klienten einnimmt. Systemische Ansätze betonen die Neutralität des Therapeuten, im Sinne der Konstruktneutralität („Respekt gegenüber Menschen, Respektlosigkeit gegenüber Sichtweisen“), als auch gegenüber dem Drang zur Veränderung; im Gegensatz dazu bietet sich der EFT-Therapeut als Bindungsperson an, die maximales Verständnis für die emotionale Situation beider Partner aufbringt. In der EFT werden weder Fragen gestellt (bis auf eine: „Was geht gerade in Ihnen vor?“) noch die Sichtweise der Klienten infrage gestellt oder gar verstört, sondern im Gegenteil konsequent validiert (Zwack & Greenberg 2020). Der EFT-Therapeut übersetzt vielmehr die Beschreibungen und Klagen der Klienten auf die Ebene der Bindungsbedürfnisse und primären Emotionen, um diese den Klienten wieder zugänglich zu machen. Dabei weiß der Therapeut, zugespitzt formuliert, in der Regel schon vorher, welche Gefühle und Bedürfnisse bei seinen Klienten vorhanden sind, und er weiß es sogar besser als die Klienten selbst, die sich dieser Gefühle noch nicht bewusst sind bzw. sie sogar vermeiden.

Dies ist der extreme Gegensatz zur systemischen Sichtweise, was auch Zwack & Greenberg (2020) in ihrem Vergleich betonen. EFT würde also betonen, dass es nicht nur durchaus möglich ist, die wahren Emotionen eines Klienten präzise empathisch zu erspüren und wiederzugeben, sondern würde dies sogar als die zentrale therapeutische Kompetenz bezeichnen – in Übereinstimmung mit dem Mentalisierungsansatz (s.u.). Systemische Ansätze betonen demgegenüber auf der Basis des Konzepts der operationalen Geschlossenheit von Systemen: „Systeme können aus dieser Sicht nicht direkt an Operationen eines anderen Systems anschließen – beispielsweise kann ein Bewusstsein nicht in ein anderes Bewusstsein hinüber denken“ (Willemse & v. Ameln 2018, S. 36). Krass im Gegensatz dazu stehen die Erkenntnisse der Boston Change Process Study Group (Daniel Stern u.a.), die auf der Basis ihrer detaillierten Untersuchungen der frühen Mutter-Kind

Interaktion von einem gemeinsamen Emotionsregulationssystem und sogar von „relationaler Psychophysiologie“ (Ham & Tronick 2009) sprechen (was im Grunde der Psychoanalytiker Winnicott schon Jahrzehnte zuvor mit seinem berühmten Satz ‚Es gibt keinen Säugling, nur einen Säugling mit seiner Mutter‘ auszudrücken versuchte).

Diese Forschung wurde zur Grundlage für die therapeutischen Vorgehensweisen nicht nur in den neueren psychoanalytischen, sog. relationalen Ansätzen, sondern auch für die EFT und zeitgenössische humanistische Ansätze. In allen diesen Ansätzen wird daher versucht, therapeutisch vor allem dadurch wirksam zu werden, dass die Bedingungen der frühen Interaktion zwischen Kind und Bindungspersonen in der therapeutischen Beziehung wiederhergestellt werden, dass es hier zu einer möglichst optimalen stellvertretenden Emotionsregulation des Klienten durch den Therapeuten kommt, und diese dann vom Klienten verinnerlicht werden kann. In den Worten von Susan Johnson: "Die empathische Einfühlung des Therapeuten schafft Sicherheit. Das Ziel ist es, die Partner in eine solche Einfühlung miteinander zu führen." (Johnson 2009, S. 14). Das Herstellen von emotionaler Sicherheit in der Beziehung zum Therapeuten, zentral für die EFT, ist das Gegenteil von Infragestellung, Perturbierung oder gar Verstörung von Sichtweisen der Klienten.

Mit verschiedenen Interventionen erschließt der Therapeut empathisch die primären Emotionen der Klienten, validiert diese, bietet stellvertretend Formulierungen aus der Ich-Perspektive für das Mitteilen dieser Gefühle und Bedürfnisse an usw. – kurz gesagt: der EFT-Therapeut bemüht sich, beide Klienten optimal zu mentalisieren, um auf diese Weise zunächst das Bindungsbedürfnis beider Partner zu befriedigen und ihnen dadurch zu helfen, ihre primären Emotionen wahrzunehmen. Erst wenn dieser Punkt erreicht ist, bringt der Therapeut beide Partner miteinander in einen direkten Kontakt. Auch hier findet dann eine korrigierende emotionale Beziehungserfahrung statt, allerdings nun mit dem Partner, der ja schon Bindungsperson ist. Dadurch, dass sich beide Partner mit primären Emotionen und Bedürfnissen direkt aneinander wenden, können diese Emotionen und Bedürfnisse selbst heraus die Beziehung wieder regulieren, weil sie primär adaptiv sind. Dieses Vorgehen entspricht dem Vorgehen in der psychodynamischen Paartherapie, bei der die sichere therapeutische (Bindungs-) Beziehung sowie die Mentalisierungsleistung des Therapeuten entscheidende Elemente der Therapie sind. Im Grunde teilen daher die EFT und die psychodynamische Paartherapie alle zentralen Annahmen (vgl. Roesler i. Vorb.).

Die dargelegten Erkenntnisse legen nahe, dass der Therapeut sehr wohl wissen kann, was die Klienten eigentlich brauchen, was ihre tieferen Bedürfnisse sind, und insofern kann hier nicht von einer inhaltlichen Neutralität des Therapeuten gesprochen werden.

Im systemischen Ansatz dagegen führt die Erkenntnis der Geschlossenheit von Systemen zur grundlegenden Haltung: „Wenn Systeme von außen nicht gesteuert, sondern nur perturbiert werden können, gilt dies auch für Beratung und Therapie. ... Entsprechend der Überzeugung, dass sich Systeme nicht instruieren, sondern nur perturbieren lassen, versteht sich systemische Arbeit als der Versuch, dem System in einem experimentellen Modus neue Sicht- und Kommunikationsweisen anzubieten, die sich von den bisherigen unterscheiden.“ (Willems & v. Appeln 2018, S. 58).

9. Mentalisierung

In ähnlicher Weise wie oben ausgeführt können Unterscheidungen getroffen werden zwischen der ST und dem Mentalisierungsansatz (Rottländer 2020). In verschiedenen Publikationen aus jüngerer Zeit werden diese beiden unterschiedlichen Ansätze zusammengeworfen oder gar als dasselbe bezeichnet. Peter Fonagy, der Entwickler der Mentalisierungsbasierten Therapie, sowie Eia Asen, der das Konzept in einen familientherapeutischen Ansatz integriert hat, haben in einer gemeinsamen Publikation (Asen & Fonagy 2020) sowohl auf gewisse Gemeinsamkeiten, vor allen Dingen aber auf die Unterschiede zwischen beiden Ansätzen hingewiesen, was auch aus der Formulierung im Titel spricht, dass der Mentalisierungsansatz die systemische Praxis bereichern könnte – was ja impliziert, dass beides nicht dasselbe ist. Mentalisieren versteht sich explizit als ein psychodynamischer Ansatz, der grundlegend davon ausgeht, dass sich die Fähigkeit zu Mentalisieren als das entscheidende Element von Beziehungsfähigkeit in frühen Bindungs-Beziehungen entwickelt, und insofern in der Therapie vor allem dadurch gefördert wird, dass der Therapeut eine bestimmte Beziehung anbietet, in der er den/die Klienten möglichst gut mentalisiert. Der Wirkmechanismus der Therapie ist also hier, wie im oben beschriebenen Sinne, die Erfahrung der therapeutischen Beziehung selbst, also die Erfahrung, dass man von einer emotional bedeutsamen Person gut mentalisiert wird. In einer Diskussion der Unterschiede zwischen systemischer Fragetechnik gegenüber mentalisierungsorientiertem Fragen weisen die Autoren selbst auf diese fundamentale Unterscheidung hin.

Während typischerweise systemische Fragen auf Differenzierungen abzielen, um damit Sichtweisen der Familienmitglieder aufeinander zu verändern, beabsichtigt der Mentalisierungsbasierte Ansatz: „The aim is not to ask circular questions in order to devise elaborate hypotheses on problem emergence and family dynamics, but to strengthen attachments and other aspects of family relationships by promoting effective mentalizing“ (ebd. S. 210). (Das Ziel besteht nicht darin, zirkuläre Fragen zu stellen, um ausgefeilte Hypothesen zur Problemstellung und Familiendynamik zu entwickeln, sondern darin, Bindungen und andere

Aspekte familiärer Beziehungen durch die Förderung einer wirksamen Mentalisierung zu stärken.)

Während in der ST die Muster, die sich in Beziehungen ausbilden, als Konstruktionen angesehen werden, die grundsätzlich veränderbar sind, geht der Mentalisierungsansatz von einer Logik der Grundbedürfnisse und der basalen neuronalen Ausstattung des Menschen für eine bestimmte Qualität von Beziehungen aus. Insofern gibt es tatsächlich wahre Gefühle und Bedürfnisse, die den Klienten allerdings nicht zugänglich sein können, über die aber der Therapeut Bescheid wissen kann, und kann dies dann idealerweise präzise mentalisieren.

Insofern grenzen sich Mentalisierungstheoretiker auch explizit von der ST ab: „Insgesamt bezeichnet die Systemtheorie [...] als ‚System‘ ausschließlich das Geschehen zwischen den Personen. Die handelnden Personen selbst gehören nicht zum System, sondern bilden dessen relevante Umwelt. Folglich stehen die kommunikativen Eigenbewegungen zwischen den Personen und deren mögliche Regelmäßigkeit im Fokus einer systemischen Therapie. Im Mentalisierungsmodell geht es dagegen in besonderer Weise um das Subjekt und darum, wie sich eine Struktur des Selbst entwickelt, in dem Repräsentanzen gebildet werden. Zwar ist die individuelle Entwicklung von der interpersonellen nicht trennbar, letztere geht ihr sogar voraus; die Repräsentanzen für Affekte, Gefühle, Selbst und Objekt werden aber in der einzelnen Psyche vor Ort gebildet und nicht in einem abstrakten Raum zwischen den Personen. (Mentalisierungs-)Interventionen entfalten dagegen ihre Potenz, indem sie therapeutische Mikroprozesse gestalten, insbesondere durch die Möglichkeit, komplizierte Affekte und Impulse direkt zu regulieren, wofür genau ausgewertete Erfahrungen und konkretes Handwerkszeug vorliegen.“ (Cordes et al. 2015, S. 139)

Die Behauptungen von systemischen Autoren, EFT und MBT unter die systemischen Verfahren subsumieren zu können, basieren leider häufig auf drastisch verzerrten Darstellungen dieser Verfahren (z.B. Schlippe & Schweitzer 2021; dies. 2012, S. 300-309; Levold & Wirsching 2016, S. 90-95). So beginnt die Darstellung der EFT bei Schlippe & Schweitzer (2012, S. 306) mit der Behauptung: „nach anfänglichem Joining“ – schon das ist ein fundamentales Missverständnis, Beziehungsgestaltung ist nicht eine anfängliche „Randbedingung“, sondern das permanente Anbieten einer sicheren Bindungsbeziehung ist selbst die Therapie. Immer wieder findet sich auch das Missverständnis, dass aus der EFT bestimmte Techniken herausgebrochen und in anderen, sogenannten integrativen Ansätzen verwendet werden können¹². Dabei wird nicht verstanden, dass die EFT keine Ansammlungen von Techniken ist, sondern vielmehr ein Ganzes darstellt, das

¹² Z.B. „die vorgestellten integrativen Ansätze sind pragmatisch ausgerichtet und offen für die Integration von Techniken aus anderen Therapietraditionen, die sich als nützlich erwiesen haben“ (Levold & Wirsching 2016, S. 95)

auf die Herstellung eines bestimmten Prozesses intersubjektiver Emotionsregulation ausgerichtet ist, dass also EFT-Therapeuten einen bestimmten Weg mit Klienten beschreiten, dessen Landkarte sie schon vorher besitzen¹³. Das gleiche gilt für die MBT: Fonagy hat immer betont, dass Mentalisieren die präzise und korrekte Erfassung der tatsächlich beim anderen vorhandenen Gefühle und inneren Zustände und deren hilfreiche Verbalisieren bedeutet und dass aus dieser Tätigkeit epistemisches Vertrauen entsteht; dies ist keine Voraussetzung oder Randbedingung, sondern die Therapie selbst. In einer kürzlich erschienenen Arbeit (Fonagy et al. 2021) geht er sogar so weit, die Verletzung von epistemischem Vertrauen in Entwicklungsprozessen als den einzigen Faktor für die Entstehung psychischer Störungen und in der Folge dessen Wiederherstellung auch als den wesentlichen Faktor für die Gestaltung effektiver Therapien zu bezeichnen. Darüber hinaus verwendet Fonagy, auch in seinen gemeinsamen Publikationen mit Eia Asen, nicht die Bezeichnung systemisch, sondern unterscheidet seinen Ansatz davon und versteht ihn konsequent als Weiterentwicklung innerhalb der Psychoanalyse.

10. Wirksamkeit der Paartherapie¹⁴

Mit deutlich mehr als 30 Prozess- und Wirksamkeitsstudien (Wiebe & Johnson, 2016) und einer hohen mittleren Effektstärke ($d = 1.3$) gilt EFT zusammen mit IBCT als allen anderen Verfahren überlegen (Bradbury & Bodenmann 2020). Ergebnisse aus Prozessstudien legen nahe, dass die Besserung auf die im Modell aufgeführten Interventionen und Wirkmechanismen zurückzuführen ist. Halford & Snyder (2012) fassen die Prozessforschung dahingehend zusammen, dass die Vorhersagen des theoretischen Modells von EFT über die Entwicklung der Partner und der Paarbeziehung in der Therapie empirisch bestätigt werden konnte. Demgegenüber gibt es zur systemischen Paartherapie insgesamt nur wenige empirische Studien, aus den letzten Jahren praktisch kaum welche, Prozessstudien im beschriebenen Sinne schon gar nicht. Insgesamt schneidet dabei die ST im Vergleich zu anderen paartherapeutischen Methoden nicht gut ab, zeigt nur geringe bis höchstens moderate

¹³ Dasselbe gilt für vermeintliche Integrationsversuche wie Scheinkman & Fishbane (2004): Hier werden die vorher schon ausformulierten Ideen der EFT nur wiederholt, zugleich mit einem veralteten Blick auf psychodynamische Modelle; vor allem aber wird die Fundierung der EFT in psychophysiologischen (Gottman) und neurobiologischen Modellen der biologischen Präformierung von beziehungsbezogenen Bedürfnissen konsequent ausgeblendet und der soziale Lernaspekt von Verhaltensmustern und Gefühlen betont.

¹⁴ Paartherapie meint hier eine Bearbeitung von Problemen der Paarbeziehung in Anwesenheit beider Partner, die auf Verbesserung der Beziehungsqualität und -Stabilität zielt.

Effektstärken und ist in Vergleichsstudien in der Regel dem Vergleichsverfahren unterlegen (Roesler 2018b) – und wird deshalb in den neueren Übersichtsarbeiten zu wirksamen Paartherapien auch gar nicht mehr erwähnt (Bradbury & Bodenmann 2020). Beispiel: Eine neuere Arbeit (Aguilar-Raab et al. 2018) beschäftigt sich mit der Wirkung von ST unter anderem auch bei Paaren. Das Ergebnis für die Veränderung der Beziehungsqualität bei Paaren bestätigt die früheren Untersuchungen, weil hier zwar anfangs eine signifikante Verbesserung gemessen wurde, die aber schon im Follow-up nach vier Wochen nicht mehr nachweisbar ist.

Abgesehen davon, dass diese Erkenntnisse in den einschlägigen Publikationen zur ST gar nicht erwähnt werden, vielleicht auch weil sich sonst die ST nicht mehr, wie bisher im deutschsprachigen Raum verbreitet, als die Methode der Wahl bei Paarproblemen darstellen könnte, beginnt man sich auch, wenn überhaupt, dann erst zaghaft mit der Frage zu beschäftigen, ob das spezifisch systemische Vorgehen auf falschen Annahmen aufbaut: „Eine Prämisse systemischer Therapie, die sich etwa aus den generischen Prinzipien .. ergibt, weist darauf hin, dass veränderungssensible Phasen in lebenden, komplexen Systemen mit Instabilitäten einhergehen – dementsprechend lautet das fünfte generische Prinzip „Destabilisierung“: Entwicklung setzt Verstörung voraus, ohne Ordnungs-Ordnungs-Übergänge keine Entwicklung. Ob Destabilisierung und Verstörung in diesem Sinne auch Ergebnis therapeutischer Interventionen sein können und sollen, ist unter anderem vor dem Hintergrund von aktuellen Befunden aus der Psychotherapieforschung zu Risiken und Nebenwirkungen umstritten: Moritz et al. (2019) ... schlussfolgern aufgrund ihrer empirischen Befunde: ‚no evidence was found for this no pain, no gain hypothesis‘ ... Die Frage, wie viel Destabilisierung nötig, wie viel hilfreich ist, stellt sich vor diesem empirischen Hintergrund neu.“ (Ochs & Pfautsch 2022, S. 289).

12. Exkurs: Wer hat die zirkuläre Sichtweise erfunden?

An dieser Stelle möchte ich kurz eine psychotherapiehistorische Frage untersuchen. Im systemischen Ansatz wird häufig argumentiert, dass eine zirkuläre Betrachtungsweise von Interaktionen und Beziehungsmustern, z.B. in Paarbeziehungen, kennzeichnend sei für das Verständnis von Paardynamik und die therapeutische Vorgehensweise in der ST, und dass sie sich darin von den anderen Therapieschulen unterscheidet. Darüber hinaus wird behauptet, diese zirkuläre Betrachtungsweise sei innerhalb der Zirkel der frühen Familientherapeuten, insbesondere am Mental Research Institute in Palo Alto, entwickelt worden. Es wird dabei gerne die bekannte Publikation von Watzlawick et al. (1967) zur menschlichen Kommunikation zitiert. Ich möchte an dieser Stelle die Beanspruchung der Urheberschaft für dieses Konzept durch den systemischen Ansatz grundsätzlich infrage stellen.

Das von Jürg Willi ausgearbeitete Konzept der Kollusion wurde schon zu Beginn der 1960er-Jahre von Henry Dicks (1967) am Londoner Tavistock Institute for Marital Studies auf der Basis bereits bestehender objektbeziehungstheoretischer Konzepte entwickelt. In seinem geschichtlichen Überblick über die Entwicklung der psychoanalytischen Paartherapie am Tavistock Institute zeigt Ruscinski (1993) auf, dass Dicks diese Gedanken schon Anfang der sechziger Jahre in Vorträgen am Institut vorgestellt hat. Sie waren eine konsequente Weiterführung der in der britischen Objektbeziehungstheorie schon entwickelten Konzepte der Projektion, der Projektiven Identifizierung und des Containerkonzeptes. Allein schon dies macht deutlich, dass das Konzept von Zirkularität in Beziehungen historisch früher in der Psychoanalyse entwickelt wurde und vorhanden war, und auch unabhängig von anderen Entwicklungen aus der psychoanalytischen Theorieentwicklung selbst entstanden ist.

Wie gesagt, hat sich die ST in ihrer Entwicklungsphase zunächst gar nicht mit Paartherapie beschäftigt, diese ausdrücklich abgelehnt. Entsprechend finden sich auch in der bekannten Publikation von Watzlawick praktisch keine Beispiele aus dem Bereich der Paardynamik bzw. Paartherapie.

Interessanterweise findet sich bei C.G. Jung schon in einer Publikation von 1924(!) folgende interessante Feststellung: „So wie der Körper des Kindes während des embryonalen Lebens ein Teil des mütterlichen Körpers ist, so ist sein Geist während vieler Jahre ein Teil der geistigen Atmosphäre der Eltern. Das erklärt, warum so viele Kinderneurosen eher Symptome der geistigen Bedingungen der Eltern sind als eine genuine Krankheit des Kindes. Das Kind hat nur teilweise eine eigene Psychologie, zum größten Teil ist sie noch von derjenigen der Eltern abhängig. ... [Daher] würde ich zu einer sorgfältigen Untersuchung der Psyche der Eltern raten. Man kann erstaunliche Dinge finden, z.B. einen Vater, der unbewusst in seine Tochter verliebt ist, eine Mutter, die unbewusst mit dem Sohn flirtet, und die beide so unter dem Deckmantel des Unbewusstseins ihre erwachsene Geistesart den Kindern andichten, welche ihrerseits wiederum unbewusst nach der ihnen zugeordneten Rolle handeln. ... In beiden Fällen sind sie gezwungen, das zu tun, zu fühlen und zu leben, was nicht sie sind, sondern die Eltern. Je eindrucksvoller die Eltern sind und je weniger sie sich ihrer eigenen Problematik annehmen, desto länger und desto mehr haben die Kinder das nicht gelebte Leben der Eltern zu tragen und das zwanghaft zu erfüllen, was diese verdrängt und unbewusst gehalten haben“ (Jung 1945/1972, S. 21-25).

Dies kann man als eine genuin systemische Betrachtungsweise bezeichnen, auch wenn Jung selbst es natürlich nicht so genannt hat. Auch das Prinzip der Komplementarität in Beziehungen findet sich sehr deutlich ausformuliert bei Jung, z.B. in seiner Arbeit „Die Ehe als psychologische Beziehung“ von 1925 (Jung GW 17). Es ist wenig bekannt,

dass Watzlawick seine psychotherapeutische Ausbildung als Mitglied des ersten Ausbildungsjahrgangs am 1959 neu gegründeten Jung-Institut in Zürich absolviert hat. Möglicherweise hat die bei Jung durchaus vorhandene Betrachtungsweise in systemischen und komplementären Zusammenhängen sein Denken stärker beeinflusst, als ihm selbst bewusst war. Auch Gregory Bateson war sehr maßgeblich von Jungs Denken geprägt. Jürg Willi dagegen hat in seinen Publikationen zum Kollusionskonzept sowie zu seinen späteren Modellen Jung als Vorläufer seiner Gedanken immer erwähnt und zitiert (z.B. Willi 1985).

13. Vereinnahmung

Die Unterschiede in der empirisch festgestellten Wirksamkeit der verschiedenen paartherapeutischen Ansätze, und insbesondere der unübersehbare internationale Erfolg der EFT, legen bei mir den Verdacht nahe, dass die aufgezeigten Versuche, EFT unter systemische Verfahren zu subsumieren, einen Versuch der Vereinnahmung eines erfolgreichen Modells darstellt, was vermutlich eher marketingorientiert ist. Das wäre eine mögliche Erklärung dafür, warum man in manchen Kreisen den Begriff systemisch nicht so genau definieren möchte – was unter anderem auch von gestandenen Systemikern heftig kritisiert wird (Retzer 2022)¹⁵. Ein aktuelles Beispiel: kürzlich hat der bekannte Familientherapeut Eia Asen zusammen mit Emma Morris (2021/2020) ein neues Handbuch mit dem englischen Originaltitel „High-conflict parenting post-separation“ zur Arbeit mit hoch eskalierten Elternkonflikten vorgelegt. Das gesamte Modell gründet sich, wie die Autoren sehr ausführlich darlegen, auf die Konzepte der Bindungstheorie sowie den Mentalisierungsansatz. Der Begriff systemisch taucht in dem Buch an keiner Stelle auf, vielmehr machen die Autoren klar, dass sie sich auf psychodynamische Konzepte stützen. Beide Autoren arbeiten, wie im Buch ausführlich dargestellt, für das Anna Freud National Centre for

¹⁵ „Das Adjektiv systemisch wurde inflationär gebraucht. Niemand wusste, was systemisch sein soll oder besser gesagt: jeder wusste es genau, nämlich so wie es für ihn sein sollte. Inflation geht aber bekanntlich mit Entwertungen einher. Etwas systemisch zu nennen, scheint auf dem Markt der Hilfs-, Beratungs- und Eventangebote noch immer vorteilhaft zu sein. ... Eine bemühte Sprachakrobatik, die den Verdacht inhaltlicher Dürftigkeit aufkommen lässt. ... Was die Entwicklung des systemischen Feldes angeht, da bin ich besorgt, weil die Definition von systemisch so aufgeweicht ist, dass man eigentlich nicht mehr genau weiß, was jemand eigentlich meint, wenn er systemisch sagt. Kürzlich war ich auf einem Kongress eingeladen, wo systemisch so verstanden wurde, dass alles mit allem irgendwie zusammenhängt.“ (Retzer 2022, S. 297ff.). Es wird hier auch betont, dass man mit typisch systemischen Begriffen wie Ressourcenorientierung, Auflösung der Problemtrance etc. eine Immunisierungsstrategie schafft, mit der man dann letztlich jeden Therapieverlauf irgendwie als erfolgreich einstufen kann.

Children and Families, was nun nicht gerade eine systemische Institution ist, sondern, wie der Name schon deutlich macht, eines der Flaggschiffe der psychoanalytischen Konzeptbildung und Forschung. Der deutsche Verlag allerdings gibt dem Ganzen den Titel „Systemische Arbeit bei massiven Elternkonflikten“, obwohl die Autoren in ihrem Buch explizit schreiben, dass Einigkeit darüber bestehe, dass „traditionelle familientherapeutische Verfahren hier wahrscheinlich unwirksam sind und sogar weiteren Schaden verursachen können“ (S. 47).

Allein schon die Regeln guten wissenschaftlichen Arbeitens erfordern es, solche irreführenden Bezeichnungen zu vermeiden, und darüber hinaus, die theoretischen Grundlagen des eigenen Interventionsansatzes präzise zu definieren und gegenüber anderen Verfahren abzugrenzen. Hier gibt es aus meiner Sicht im systemischen Feld deutlichen Klärungsbedarf. Ansonsten muss sich die systemische Therapie angesichts ihrer beschränkten Wirksamkeit im Feld der Paartherapie den Vorwurf gefallen lassen, dass sie bewusst Begrifflichkeiten und Abgrenzungen verschwimmen lässt, um von ihren eigenen Begrenztheiten abzulenken.

Den Vorwurf der bewussten Verwässerung theoretischer Abgrenzungen kann man allerdings auch anderen therapeutischen Ansätzen machen, in den letzten Jahren vor allem der Verhaltenstherapie. „Teils stellt sich die Frage, warum ein bestimmter Ansatz eigentlich als KVT etikettiert ist. Hier entscheidet interessanterweise oft nicht die inhaltliche Ausrichtung, sondern die Herkunftsschule des Konzeptentwicklers. Zumindest gilt das für Ansätze wie die Schematherapie oder das CBASP, welche ... auch vielfältige Interventionen von dem therapeutischen Nachbar übernommen und in ein Gesamtkonzept integriert haben“ (Schnell 2021, S. 48). Aber auch hier zeigt sich bei genauerer Betrachtung, dass die therapeutische Beziehungsgestaltung unter Bindungsaspekten letztlich instrumentalisiert wird, um beim Klienten die Bereitschaft zu erhöhen, sich auf die eigentlichen Interventionen einzulassen.

14. Resümee

Als Fazit aus diesen Darlegungen halte ich eine Integration von ST einerseits und Bindungsorientierung, emotionsfokussiertem sowie mentalisierungsorientiertem Arbeiten andererseits für fraglich. Zumindest muss man eindeutig feststellen, dass es sich hier um fundamental unterschiedliche Herangehensweisen handelt, und es ist eine Frage der wissenschaftlichen Redlichkeit, diese Unterschiede nicht zu verwischen und die Ursprünge von Konzepten quellengetreu darzustellen. Aus meiner Sicht ist es unbedingt nötig, in der ST eine Debatte darüber zu führen, was der Begriff systemisch genau meint, und womit er sich verbinden lässt und womit nicht.

Zusammenfassung

Da in Veröffentlichungen zur Systemischen Paartherapie (ST) häufig Begriffe, Vorgehensweisen subsumiert werden, die den Grundprinzipien der ST, der Verstörung des kommunikativen Systems eines Paares widersprechen, werden diese Unvereinbarkeiten mit emotionsfokussierten, mentalisierungs- und bindungsorientierten Ansätzen in Frage gestellt.

Schlüsselworte: Systemische Paartherapie, Emotionsfokussierte Paartherapie, Mentalisierung, Bindungsforschung

Summary

Since publications on systemic couple therapy (ST) often subsume terms and procedures that contradict the basic principles of ST and the disruption of a couple's communicative system, these incompatibilities are questioned with emotion-focused, mentalization and attachment-oriented approaches.

Keywords: Systemic couple therapy, emotion-focused couple therapy, mentalization, attachment research

Literatur

- Aguilar-Raab, C.; Grevenstein, D.; Gotthardt, L.; Jarczok, M.N.; Hunger, C.; Ditzen, B.; Schweitzer, J. (2018): Changing me, changing us: Relationship quality and collective efficacy as major outcomes in systemic couple therapy. *Family Process*, 57(2), 342-358.
- Alexander F, French TM (1946) *Psychoanalytic therapy: principles and applications*. New York: Ronald Press.
- Asen, E. & Morris, E. (2021): *Kinder im Kreuzfeuer. Systemische Arbeit bei massiven Elternkonflikten*. Heidelberg: Carl Auer (Originalpublikation: *High-conflict parenting post-separation*. Abingdon: Routledge, 2020).
- Asen, E. & Fonagy, P. (2020): Mentalization in systemic therapy and its empirical evidence. In: Ochs, M.; Borcsa, M.; Schweitzer, J. (Eds.) *Systemic Research in Individual, Couple, and Family Therapy and Counseling* (pp. 207-221). Heidelberg: Springer.
- Bakermans-Kranenburg, M. J., & van Ijzendoorn, M. H. (2018). Attachment, Parenting, and Genetics. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment* (3rd ed., pp. 155–179). New York/London: Guilford.

- Bauer, P. & Weinhardt, M. (Hg.) (2020): Systemische Kompetenzen entwickeln. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Borst, U. (2019): Entwicklungslinien der systemischen Therapie. Wie halten wir es mit der Spezifität und den Common Factors? *Psychotherapeutenjournal* 3/2019, 269-275.
- Bradbury, T.N. & Bodenmann, G. (2020). Interventions for couples. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 99-123.
- Brisch, K.-H. (Hg.) (2012): Bindungen – Paare, Sexualität und Kinder. Stuttgart: Klett Cotta.
- Cassidy, J., & Shaver, P.R. (2018). *Handbook of Attachment. Theory, Research and Clinical Applications* (3rd ed.). New York/London: Guilford.
- Cordes, A. & Schultz-Venrath, U. (2015): Mentalisieren im System. Anwendungsbezogene Fragen in der mentalisierungsbasierten Familien- und Paartherapie. *Familiendynamik*, 40 (2), S. 128-141.
- Cozolino, L.J. (2006): *The neuroscience of human relationships: attachment and the developing social brain*. New York: Norton.
- Dicks, H.V. (1967). *Marital tensions: Clinical studies towards a psychoanalytic theory of interaction*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Efron, D. & Bradley, B. (2007): Emotionally Focused Therapy (EFT) And Emotionally Focused Family Therapy (EFFT): A Challenge/Opportunity for Systemic And Post-Systemic Therapists. *Journal of Systemic Therapies*, 26 (4), 1–4
- Fishbane, M.D. (2020): From reactivity to relational empowerment in couple therapy: Insights from interpersonal neurobiology. In: Ochs, M.; Borcsa, M.; Schweitzer, J. (Eds.) *Systemic Research in Individual, Couple, and Family Therapy and Counseling* (pp. 265-221). Heidelberg: Springer.
- Fonagy, P. et al. (2021): Culture and psychopathology: An attempt at reconsidering the role of social learning. *Development and Psychopathology*, online publication, doi: 10.1017/S0954579421000092
- Haken, H. & Schiepek, G. (2006): *Synergetik in der Psychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- Ham, J. & Tronick, E. (2009): *Relational psychophysiology: Lessons from mother-infant physiology research on*

- dyadically expanded states of consciousness. *Psychotherapy Research*, 19, pp. 619-632.
- Jacobi, F. & Brodrück, D. (2021): integrative Psychotherapie. In: B. Strauß et al. (Hg.), *Ideengeschichte der Psychotherapie* (86-105). Stuttgart: Kohlhammer.
- Jansen, T. (2022): Das Lachen des Konstruktivismus. *Familiendynamik*, 47(1), 44-50.
- Johnson, S. (2020): *Bindungstheorie in der Praxis. Emotionsfokussierte Therapie mit Einzelnen, Paaren und Familien*. Paderborn: Junfermann.
- Johnson, S. (2014): *Liebe macht Sinn*. München: btb.
- Johnson, S. M. (2009). *Die Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie*. Paderborn: Junfermann.
- Jung, C.G. (1925). *Die Ehe als psychologische Beziehung*. *Gesammelte Werke*, Bd. 17. Olten: Walter.
- Jung, C.G. (1945/1972). *Analytische Psychologie und Erziehung. Drei Vorlesungen*, London, 1924. Studienausgabe, Bd. 7. Olten: Walter.
- Kriz, J. (2017): *Subjekt und Lebenswelt*. Göttingen: V+R.
- Kuhnert, T. & Berg, M. (2022): Die Zukunft der systemischen Therapie. Oder: Wer sind wir und wen interessiert das eigentlich? *Familiendynamik*, 47 (2), 160-61.
- Lebow, J.L. (2017). *Emerging Principles of Practice in Couple and Family therapy*. *Family Process*, 56, 535–539.
- Lebow, J. (2014). *Couple and family therapy: An integrative map of the territory*. Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14255-000>
- Levold, T. & Wirsching, M. (Hg.) (2016): *Systemische Therapie und Beratung*. Heidelberg: Auer.
- Lieb, H. (2014): *Störungsspezifische Systemtherapie. Konzepte und Behandlung*. Heidelberg: Carl Auer.
- Lieb, H.; Hunger-Schoppe, C.; Ochs, M.; Dittrich, K.; Greiner, E.-M. (2022): Kongressbericht. ST meets VT. *Kontexte*, 53(1), 112-115.
- Liechti, J. & Liechti-Darbellay, M. (2011): *Im Konflikt und doch verbunden*. Heidelberg: Carl Auer.
- Lindemann, H. (2019): *Konstruktivismus, Systemtheorie und praktisches Handeln*. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.

- Ludewig, K. (2002): Systemische Therapie mit Paaren und Familien. In: M. Wirsching & P. Scheib (Hg.), Paar- und Familientherapie (59-78). Berlin: Springer.
- Lutterer, W. (2021): Eine kurze Geschichte des systemischen Denkens. Heidelberg: Carl Auer.
- Müller-Schneider, T. (2019). Liebe, Glück und menschliche Natur. Gießen: Psychosozial.
- Ochs, M. (2020): Die erkenntnistheoretischen Säulen und praxeologischen Grundorientierungen. In: Bauer, P. & Weinhardt, M. (Hg.): Systemische Kompetenzen entwickeln (S. 135-149). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Ochs, M.; Borcsa, M.; Schweitzer, J. (Eds.) (2020): Systemic Research in Individual, Couple, and Family Therapy and Counseling. Heidelberg: Springer.
- Ochs, M. & Pfautsch, B. (2022): Kommen Systemiker:innen auch aus Lake Wobegon? Teil 1: Risiken und Nebenwirkungen systemischer Therapie und Beratung. Familiendynamik, 47 (4), 284-293.
- Panksepp, J. (2009) Brain emotional systems and qualities of mental life: from animal models of affect to implications for psychotherapeutics. In: Fosha, D.; Siegel, D.J.; Solomon, M. (eds.) (2009): The healing power of emotion. Affective neuroscience, development, and clinical practice. New York: Norton, pp. 1-26.
- Retzer, A. (2022): Systemische Therapie und die Kunst des Weglassens (im Gespräch mit Stefan Beher und Markus Haun). Kontext, 53 (3), S. 285-308.
- Retzer, A. (2011): Systemische Paartherapie. Stuttgart: Klett Cotta.
- Roesler, C. (i.Vorb.): Psychodynamische Paartherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Roesler, C. (2018a): Paarprobleme und Paartherapie – Theorien, Methoden, Forschung. Ein integratives Lehrbuch. Stuttgart: Kohlhammer.
- Roesler, C. (2018b). Die Wirksamkeit von Paartherapie. Teil 1: Eine Übersicht über den Stand der Forschung. Familiendynamik, 43 (4), 332-341.
- Rogers, C.R. (1949): A coordinated research in psychotherapy: A non-objective introduction. Journal of Consulting Psychology, 13 (3), 149-153.

- Rohr, D. (Hg.) (2021): *Counselling in Europe. Training, Standards, Research*. Heidelberg: Carl Auer.
- Rottländer, P. (2020). *Mentalisieren mit Paaren*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Ruszczynski, S. (ed.) (1993). *Psychotherapy with couples. Theory and practice at the Tavistock Institute of Marital Studies*. London: Karnac.
- Rufer, M. (2012): *Erfasse komplex, handle einfach. Systemische Psychotherapie als Praxis der Selbstorganisation*. Göttingen: V&R.
- Schär, M. (2016): *Paarberatung und Paartherapie. Partnerschaft zwischen Problemen und Ressourcen*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Scheinkman, M. & Fishbane, M.D. (2004): *The Vulnerability Cycle: Working With Impasses in Couple Therapy*. *Family Process* 43(3): 279-299.
- Schiepek, G. (2020): *Psychotherapie und Beratung in komplexen Systemen*. In: Bauer, P. & Weinhardt, M. (Hg.): *Systemische Kompetenzen entwickeln*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schnell, T. (2021): *Bindung in der Verhaltenstherapie*. In: Brisch, K.-H. (Hg.): *Bindung und psychische Störungen (44-69)*. Stuttgart: Klett Cotta.
- Schwartz; R.A.; Chambless, D.L.; Barber, J.; Milrod, B. (2021): *Testing Clinical Intuitions About Barriers to Improvement in Cognitive-Behavioral Therapy for Panic Disorder*. *Behavior Therapy*, 52(4), 956-969.
- Snyder, D.K. & Balderrama-Durbin, C. (2012): *Integrative approaches to couple therapy: Implications for clinical practice and research*. *Behavior Therapy*, 43, 13-24.
- Trost, A. (2021): *Bindungswissen für die systemische Praxis. Kontexte*, 52 (3), 224-242.
- v. Schlippe, A. (2021): *Haltung und therapeutische Beziehung*. In: B. Strauß et al. (Hg.), *Ideengeschichte der Psychotherapie (315-321)*. Stuttgart: Kohlhammer.
- v. Schlippe, A. & Schweitzer, J. (2012): *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Das Grundlagenwissen*. Göttingen: V+R.

- v. Schlippe, A. & Schweitzer, J. (2019): Gewusst wie, gewusst warum. Die Logik systemischer Interventionen. Göttingen: V&R.
- v. Schlippe, A. & Schweitzer, J. (2021): Ideengeschichte der Systemischen Therapie. In: B. Strauß et al. (Hg.), Ideengeschichte der Psychotherapie (72-85). Stuttgart: Kohlhammer.
- v. Sydow, K. (2017): Bindung und Paarbeziehung. In: Strauß, B. & Schauenburg, H. (HG.): Bindung in Psychologie und Medizin. Stuttgart: Kohlhammer.
- v. Sydow, K. & Borst, U. (Hg.) (2018): Systemische Therapie in der Praxis. Weinheim: Beltz.
- v. Sydow, K. & Retzlaff, R. (2021): Der aktuelle Stand der Systemischen Therapie. Psychotherapeut, 66(6), 469-477.
- v. Tiedemann, F. (2022): Systemisch-Integrative Paartherapie. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend und Eheberatung (DAJEB) (Hg.): Qualitätsoffensive Paarberatung (S. 9). München: DAJEB.
- Wagner, E. (2019): Emotionsbasierte systemische Therapie der Borderline-Störung. Familiendynamik, 44(4), 268-278.
- Wampold, B.E., Imel, Z.E. 2015. The great psychotherapy debate. New York: Routledge.
- Watzlawick, P.; Beavin, J.H.; Jackson, D.D. (1967). Pragmatics of Human Communication. A study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes. New York: Norton.
- Wedekind, E. (2019): Buchbesprechung von Kirsten v. Sydow, Ulrike Borst (Hrsg.) (2018) Systemische Therapie in der Praxis. Familiendynamik, 44, 352-354.
- Welter-Enderlin, R. & Hildenbrandt, B. (1998): Gefühle und Systeme: Die emotionale Rahmung beraterischer und therapeutischer Prozesse. Heidelberg: Carl Auer.
- Willemse, J. & v. Ameln, F. (2018): Theorie und Praxis des systemischen Ansatzes. Berlin: Springer.
- Willi, J. (1985): Ko-Evolution. Die Kunst gemeinsamen Wachsens. Reinbek: Rowohlt.
- Zwack, J. & Greenberg, L. (2020): Where are the emotions? How Emotionfocused Therapy could inspire systemic practice. In: Ochs, M.; Borcsa, M.; Schweitzer, J. (Eds.) Systemic Research in Individual, Couple, and Family Therapy and Counseling (pp. 249-264). Heidelberg.

Prof. Dr. habil. Christian Roesler, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut Psychoanalytiker (C.G. Jung-Institut Zürich), Professur für Klinische Psychologie und Arbeit mit Familien. Katholische Hochschule Freiburg, Catholic University of Applied Sciences, Karlstraße 63, 79104 Freiburg, Telefon +49 761 200-1575
E-Mail: christian.roesler@kh-freiburg.de / www.kh-freiburg.de

Laura Best

Potentiale der Kurzzeitmediation in der Trennungs- und Scheidungsberatung

1. Einleitung

Spricht man mit erfahrenen Mediatorinnen und Mediatoren, herrscht oftmals Konsens, dass gelingende Mediationen Zeit brauchen, um ein gegenseitiges Verständnis zu erzeugen, Zeit zu geben, sich zu äußern und dem Gegenüber zuzuhören und einvernehmliche Konfliktlösungen zu entwickeln. Daher stehen viele Fachkräfte dem Format der Kurzzeitmediation eher skeptisch gegenüber und vermuten einen Qualitätsverlust im Konfliktlösungsprozess.

Gleichzeitig sind Fachkräfte mit der Herausforderung konfrontiert, in immer kürzerer Zeit immer mehr Klienten und Klientinnen zu begleiten, da die Fallzahlen in vielen Handlungsfeldern ansteigen. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, wie mit dem Spannungsfeld umgegangen werden kann, einerseits möglichst kurze Mediationen durchzuführen und gleichzeitig einem Qualitätsverlust entgegenzuwirken.

2. Besonderheiten der Kurzzeitmediation

Im Folgenden soll nun zunächst geklärt werden, was unter Kurzzeitmediation verstanden wird und welche Besonderheiten und Unterschiede im Vergleich zu längeren Mediationen von Relevanz sind.

2.1 Begriffsklärung Kurzzeitmediation

Ein Blick in die Literatur zeigt eine große Diversität im Begriffsverständnis von Kurzzeitmediation. Gemeint sind allgemein Mediationen, bei denen eine Konfliktbearbeitung in einem kurzen Zeitfenster angestrebt wird. Hierbei wird in der Regel von zwei bis acht Stunden Gesamtdauer verteilt auf ein bis zwei Termine ausgegangen. Die Grundprinzipien der Mediation sowie die Grundhaltung des Mediators oder der Mediatorin sind von dem zeitlichen Faktor unberührt.

2.2 Unterschiede in der Kurzzeitmediation im Vergleich zu längeren Mediationen

Anders als vielleicht zu erwarten wäre, werden zumeist alle Phasen der Mediation durchlaufen, wobei eine besondere Beachtung der Prozessvorbereitung und dem Zeitmanagement zukommen. Es erfolgt im Rahmen der Kurzzeitmediation eine Verdichtung des Mediationsprozesses, welche Herausforderungen an alle Beteiligten stellt. Daher wird eine Durchführung der Kurzzeitmediation insbesondere für überschau-

bare und begrenzte Konflikte empfohlen, während langwierige, hoch eskalierte und komplexe Konfliktlagen eher eine Indikation für einen längeren Mediationsprozess darstellen. Heiner Krabbe beschreibt treffend, dass „in einer Kurz-Zeit-Mediation der Prozess beendet, aber nicht vollendet wird“ (Krabbe 2012: 59). Diese Aussage verdeutlicht, dass Kurzzeitmediation einen begrenzten Rahmen bietet, in dem umrissene Konfliktthemen bearbeitet und einer Lösung zugeführt werden können, dieses Format aber nicht den Anspruch hat, eine vollständige Bearbeitung aller relevanten Themen oder gar eine Aufarbeitung der konflikthafter Entwicklung und Dynamik zu leisten.

Ein Vorurteil, mit dem Kurzzeitmediation häufig zu kämpfen hat, ist die Zuschreibung als „Mediation-light“, was der Wirklichkeit nicht entspricht, insbesondere, da die Anforderung an alle Beteiligten in einem Kurzzeit-Prozess deutlich erhöht wird. In Bezug auf die Durchführenden besteht eine wichtige Kompetenz in dem bereits benannten Zeitmanagement. Aufgrund der Kürze der Zeit gilt es umso mehr, mit der kostbaren Ressource Zeit sehr bewusst und strukturiert umzugehen, um den Beteiligten ausreichend Raum für eine Konfliktklärung zur Verfügung zu stellen und gleichzeitig zeitliche Begrenzungen vorzunehmen, wo immer diese umsetzbar sind. Da in der Regel keine Prozessphasen ausgelassen werden, sondern nur einzelne Elemente der Phasen gekürzt oder ausgelagert werden, ist eine gute Vorbereitung und Planung von besonderer Bedeutung. Ein weiterer Irrglaube besteht darin, dass die Zeitersparnis dadurch erreicht werden kann, dass Mediatoren und Mediatorinnen selbst Lösungsvorschläge in den Prozess mit einbringen. Dies widerspricht aber der Grundhaltung im Rahmen der Mediation, so dass Durchführende in der Kurzzeitmediation den zeitlichen Druck aushalten müssen, der dadurch entstehen kann, dass die Beteiligten eben keine schnellen, einvernehmlichen Lösungen finden.

2.3 Indikationen und Kontraindikationen für Kurzzeitmediationen

Geeignet scheint eine Kurzzeitmediation immer dann, wenn Konflikte thematisch, zeitlich und personell klar begrenzt sind. Dazu gehört, dass klar eingrenzbarer Konfliktthemen bearbeitet werden, welche die Möglichkeit bieten, dass eine Einzellösung unabhängig vom Gesamtkonflikt tragfähig erarbeitet werden kann. Die zeitliche Begrenzung beinhaltet unter anderem eine chronologische Umrissenheit der Lösung, wodurch eine Einigung einerseits dringend notwendig und andererseits aufgrund der begrenzten Auswirkungen möglich ist, beispielsweise wenn getrennt lebende Eltern vereinbaren, wie die Betreuung der Kinder während der anstehenden Ferien im Sinne der Kinder und Elternteile gewährleistet werden kann. In Hinblick auf die personelle Begrenztheit erweist es sich umso hilfreicher, je weniger Personen in den Konflikt involviert sind, da durch jede zusätzliche Person schon rein praktisch die

Gesamtrededzeit erhöht wird, wenn jede Person zu Wort kommt. Außerdem erfordert die Beteiligung weiterer Personen oftmals die Durchführung eines weiteren Termins, insbesondere, wenn sich erst im Verlauf der Mediation der Bedarf herausstellt, weitere Personen in den Prozess mit einzubinden.

Dem gegenüber erweisen sich Konflikte als ungeeignet für eine Kurzzeitmediation, wenn das Konfliktfeld schwer einzugrenzen und diffus ist, Konflikte bereits seit längerer Zeit bestehen und es dadurch bereits zu mehrfachen Erfahrungen des Scheiterns in der Lösungssuche oder zu gescheiterten Lösungsversuchen anderer Helfer gekommen ist (vgl. Krabbe/Fritz 2009a: 137).

2.4 Das Vorgehen im Rahmen der Kurzzeitmediation

In Abgrenzung zu längeren Mediationen, in denen die Vorlaufphase in der Regel dazu dient, formale und organisatorische Abklärungen vorzunehmen, wird in der Kurzzeitmediation eine deutlich systematischere Vorbereitung und auch mehr zeitliche Kapazität für diese Phase benötigt. Wichtige Informationen, die in längeren Mediationen zu Beginn des gemeinsamen Prozesses gegeben und ausgetauscht werden, können im Rahmen der Kurzzeitmediation oftmals ausgelagert und vorab mit den Beteiligten geklärt werden. Hilfreich ist eine intensive Planung des zeitlichen Ablaufs sowie des Settings. Krabbe und Fritz (2009a: 137) empfehlen das Einholen von Vorinformationen zur Klärung des Konfliktanlasses, der Konfliktbeteiligten sowie über bisherige Klärungsversuche und die aktuelle Situation mit dem Ziel, einschätzen zu können, ob eine Kurzzeitmediation in Betracht kommt oder ob eher ein längerer Mediationsprozess durchgeführt werden sollte (vgl. Krabbe/Fritz 2009a: 137).

Hilfreich zur Zeitersparnis im Prozess ist es, den Beteiligten eine möglichst gute Vorbereitung auf die Sitzung zu ermöglichen, beispielsweise durch Impulsfragen, die vorab zur Verfügung gestellt werden und eine Selbstklärung hinsichtlich des zu besprechenden Themas befördern. Die Fachkraft kann die Vorlaufphase ggf. schon nutzen, um Hypothesen zu bilden, die Klarheit und Struktur für die Prozessgestaltung auf Basis einer ressourcenorientierten Grundhaltung bieten (vgl. Krabbe/Fritz 2009a: 138).

Im Rahmen der Mediationssitzung ist es die Aufgabe der Fachkraft, zu planen, wie die vorhandene Zeit auf die einzelnen Phasen der Mediation verteilt wird und wohin der Fokus gelegt wird, um an ausgewählten Stellen Zeit einzusparen. Dazu gehören auch Überlegungen zum Einsatz von Methoden und Techniken sowie zur Erstellung von Visualisierungen. Hierzu empfehlen Krabbe und Fritz das Einplanen einer Pause und einer Joker-Zeit für unvorhersehbare Ereignisse innerhalb der Mediation (vgl. Krabbe/Fritz 2009b: 177).

Während in vielen Fällen in längeren Mediationen bewusst auf Vor-
gespräche mit den einzelnen Beteiligten verzichtet wird, um die Allpar-
teilichkeit zu wahren und die Wahrscheinlichkeit von Missverständnis-
sen zu reduzieren, werden diese in der Kurzzeitmediation häufiger ein-
gesetzt, um bestimmte Inhalte aus der Mediationssitzung auszulagern
und somit im Rahmen der gemeinsam geplanten Zeit schneller zu einer
Konfliktklärung zu gelangen. Fritz und Klenk (2016) beschreiben als
Vorteile der Einzelgespräche insbesondere die Stärkung der Selbstbe-
hauptung, eine Katalysatorfunktion zur Erleichterung eines späteren
Perspektivwechsels sowie die Möglichkeit, eigene Anteile und Muster
im geschützten Rahmen erkennen zu können (vgl. Fritz/Klenk 2016:
164). Weiterhin kann im Rahmen der Einzelgespräche das Konfliktge-
schehen vertieft geschildert und eine beruhigende und deeskalierende
Wirkung erreicht werden. All diese Aspekte können einen Beitrag dazu
leisten, das Verfahren zu beschleunigen. Die Autoren benennen als
Nachteile vor allem einen möglichen Verlust der Konfliktodynamik sowie
das Risiko, sich aufgrund zu vieler eingebrachter Informationen zu ver-
zetteln. Außerdem werden Schwierigkeiten beim Einlassen in den ge-
meinsamen Prozess beschrieben sowie die Gefahr von Psychologisie-
rung, Verlust der professionellen Distanz sowie Manipulation (vgl.
Fritz/Klenk 2016: 165). Weitere Befürchtungen, die mit der Durchfüh-
rung von Einzelgesprächen in der Mediation einhergehen können, sind
einseitige Parteilichkeit und Vertrauensverlust, fehlende Transparenz
zwischen den Beteiligten im Prozess sowie der zusätzliche Zeitauf-
wand für die Gespräche (vgl. Spörer 2021: 12ff.).

Der Methodeneinsatz im Rahmen der Kurzzeitmediation unterscheidet
sich nicht generell von dem in einer längeren Mediation. Allerdings
ist es wichtig, den Zeitaufwand für einen Methodeneinsatz zu prüfen
und nur Methoden zu verwenden, die eine Lösungsfindung direkt un-
terstützen. Beispielhafte Methoden mit Eignung für die Kurzzeitmedia-
tion sind die „Schlagzeile“, Arbeit mit „Themenkarten“, „Angebot und
Wunsch“ sowie das „schriftliche Brainstorming“. Diese werden teilweise
in Kapitel 3 in der Anwendung dargestellt.¹⁶ Während sich so gut wie
alle Methoden, die in der Kurzzeitmediation funktionieren, auch für län-
gere Mediationen eignen, ist es umgekehrt nicht so. Insbesondere Me-
thoden mit einem höheren Grad an Komplexität, dem Bedarf ausführli-
cher Anleitung sowie einer längeren Umsetzungsdauer eignen sich für
das Kurzzeitformat eher nicht.

¹⁶ Weitere Methoden zum Einsatz in der Mediation: Knapp, P. (2021): Kon-
fliktlösungs-Tools. Klärende und deeskalierende Methoden für die Media-
tions- und Konfliktmanagement-Praxis. Managerseminare.

2.5 Kurzzeitmediation im digitalen Raum

Die Umsetzung von Mediationen im digitalen Raum mittels Videokonferenz-Tools wird kontrovers diskutiert. Einerseits besteht große Sorge hinsichtlich der technischen Umsetzbarkeit und der Frage, wie man mit Internetproblemen und Kontaktabbrüchen im Online-Raum umgeht, andererseits ermöglicht die räumliche Distanz, die der virtuelle Raum zur Verfügung stellt, für manche Konfliktbeteiligte überhaupt erst, sich auf den Prozess einzulassen. Oftmals sprechen auch praktische und pragmatische Gründe für eine Mediation im virtuellen Raum, beispielsweise wenn die Konfliktbeteiligten weit entfernt voneinander leben und somit einen großen Aufwand betreiben müssten, um an der Mediationsitzung teilzunehmen.

Gerade im Kontext der Kurzzeitmediation kann Online-Mediation eine Möglichkeit darstellen, ohne großen Zusatzaufwand und Reiseaktivität an einer Sitzung teilzunehmen und dabei im geschützten Raum der eigenen vier Wände zu bleiben.

Die Mediation im digitalen Raum erfordert Erfahrung und Sicherheit im Umgang mit der Videokonferenz-Software, Wissen zum Umgang mit Datenschutz und Datensicherheit im virtuellen Raum (vgl. Technische Hochschule Nürnberg 2020) sowie Anpassungen der Methoden für die Nutzung in der Videokonferenz. Gleichzeitig bieten sich vielfältige Möglichkeiten der digitalen Visualisierung und Ergebnissicherung an, welche das Vorgehen erleichtern und Zeit einsparen können.

Im virtuellen Raum findet eine Kanalreduktion innerhalb der Kommunikation statt, die Einfluss auf den Mediationsprozess nehmen kann. Im Vergleich zu einer Sitzung in Präsenz, bei der eine Kanalintegration von verbalen, paraverbalen und nonverbalen Informationen erfolgt, wird im Videokonferenz-Format von einer Kanalparallelität ausgegangen (vgl. Kunert 2020), so dass mehr Aufmerksamkeit seitens der Beteiligten eingesetzt werden muss, um die Informationsverarbeitung der einer Präsenzsituation anzunähern. Ein weiterer wichtiger Aspekt in dem Zusammenhang ist das Ausbleiben eines echten Augen- und Blickkontakts im Videoformat (vgl. Kühne/Hintenberger 2020: 39), was in Bezug auf die Beziehungsgestaltung und Interaktion gewöhnungsbedürftig ist und einen deutlichen Unterschied zur Präsenzmediation darstellt. Hinzu kommt eine Ausschnitthaftigkeit der Situation in der Videokonferenz dadurch, dass die Beteiligten nur den Bildausschnitt teilen, den sie preisgeben möchten. Dies erschwert aus Sicht der Fachkraft die Einschätzung der Körperhaltung und Stimmung der Beteiligten sowie der Atmosphäre, für die Teilnehmenden kann damit aber ein Vorteil einhergehen. Indem sie selbst steuern können, wie viel sie von sich, ihrem Körper und ihrer räumlichen Umgebung teilen, wird ein Schutzraum geschaffen, der den Beteiligten Kontrolle ermöglicht. Diese kann Sicherheit geben und sich somit im Prozess förderlich auswirken. In Videokonferenzen wird eine schnellere Ermüdung und erhöhte Anstrengung

beschrieben (vgl. Engelhardt/Gerner 2017: 22). Dieser Aspekt sollte für Mediationen im virtuellen Raum bedacht werden, daher bietet sich für Online-Mediationen das Format der Kurzzeitmediation durchaus an.

3. Einsatz der Kurzzeitmediation in der Trennungs- und Scheidungsberatung

Im folgenden Kapitel wird der Einsatz der Kurzzeitmediation im Kontext der Trennungs- und Scheidungsberatung (TSB) vorgestellt. TSB findet in vielfältigen Rahmungen statt, insbesondere bei den Allgemeinen Sozialen Diensten der Jugendämter sowie in Beratungsstellen für Paare und Familien und Erziehungsberatungsstellen, aber auch im Rahmen von Beratungsangeboten durch freiberufliche Berater und Beraterinnen. Anhand von zwei Praxisfällen im Rahmen einer freiberuflichen Mediation wird die Umsetzung der Kurzzeitmediation im Präsenzsetting und im Onlinesetting beispielhaft vorgestellt.

3.1 Familie R. – Kurzzeitmediation im Präsenzformat

Die in Trennung lebenden Eheleute Herr und Frau R. möchten aufgrund der anstehenden Sommerferien eine Vereinbarung zum Aufenthalt der beiden Kinder Lilly und Tom treffen. Sie haben bereits den Versuch gemacht, die Klärung allein vorzunehmen und sind dabei in Streit und gegenseitige Vorwürfe geraten. Herr R. bietet seiner Noch-Frau an, die Kinder für zwei Wochen zu betreuen, sie wünscht sich allerdings eine Aufteilung zu gleichen zeitlichen Anteilen zwischen beiden Elternteilen, also mindestens drei Wochen Aufenthalt der Kinder beim Vater. Sie vermutet hinter der zeitlichen Begrenzung des Herrn R. seinen Wunsch, zusätzlich zu dem geplanten Urlaub mit seinen Kindern mit seiner neuen Partnerin in Urlaub zu fahren, die aus ihrer Sicht der Grund für die Trennung war. Hierdurch entstehen in der Auseinandersetzung zu zweit immer wieder Vorwürfe und Schuldzuweisungen in Bezug auf die vor einem Jahr vollzogene Trennung.

Im Rahmen der Kurzzeitmediation klärt die Mediatorin mit beiden Beteiligten einzeln deren Anliegen ab und prüft, ob ein Kurzzeitformat in Frage kommt. Hierzu sind unter anderem folgende Fragen von Relevanz: Können beide Elternteile sich darauf einlassen, ausschließlich die Frage nach der Betreuung der Kinder während der Sommerferien zu klären und die Kränkungen im Zusammenhang mit der neuen Partnerin von Herrn R. außen vor zu lassen? Sind beide an einer einvernehmlichen Lösung der Kinderbetreuung in den Sommerferien interessiert? Ist ihnen eine Kurzzeitmediation aufgrund ihrer Ressourcenhaftigkeit (z.B. Konzentrationsfähigkeit, Emotionalität und Regulationsfähigkeit) nach dem Eindruck der Mediatorin im Vorgespräch zumutbar?

Die Mediatorin hält das Format der Kurzzeitmediation in diesem Fall für erfolgsversprechend und setzt in Absprache mit den Beteiligten eine Sitzung mit 2,5 Stunden Zeit inklusive einer halben Stunde Pause an

mit dem Ziel, dass möglichst schon in dieser einen Sitzung eine Lösung für die Sommerferien erarbeitet werden kann, zumal diese kurz bevorstehen und somit die Zeit drängt.

Vorab plant sie die Sitzung und legt dabei einen besonderen Fokus auf das Zeitmanagement sowie einen ressourcenorientierten Fokus im Gespräch. Zeitlich nimmt sie angelehnt an die Empfehlungen von Krabbe und Fritz (2009b) folgende Planung vor:

Stufen	Zeitraumen 150 Min.
Einführung/ Kontrakt	15 Min.
Themensammlung	15 Min.
Interessen	30 Min.
Optionen	20 Min.
Pause	15 Min.
Verhandeln	30 Min.
Vereinbaren	10 Min.
Joker-Zeit	15 Min.

Abbildung 1: Zeitliche Planung (Krabbe/Fritz 2009b: 176)

Als Vorbereitung auf die Sitzung bittet sie die Beteiligten, sich zu vergewissern, welche Themenaspekte in Bezug auf die Ferienbetreuung geklärt werden müssen und vorab einmal zu überlegen, welche Punkte ihnen dabei jeweils besonders wichtig sind. Diese sollen auf Karten verschriftlicht und zur Sitzung mitgebracht werden (Methode: Themenkarten).

In der Sitzung wird dadurch ein zügiger Einstieg ermöglicht und die Themenaspekte können zeitsparend und systematisch besprochen werden. Wo immer der Fokus der Eltern weg von der Sommerferienplanung und wieder hin zu alten Vorwürfen und Kränkungen geht, interveniert die Mediatorin und verweist auf die Absprachen, um Transparenz für ihr Vorgehen herzustellen. Außerdem achtet sie darauf, dass die Themenkarten konstruktiv und ohne Beleidigungen formuliert sind. Bei Bedarf bittet sie um Umformulierung, so dass die Karten direkt zu Beginn bei Bedarf überarbeitet werden.

Nachdem die Themen moderiert durch die Mediatorin in den Blick genommen wurden und ein erstes Verständnis für die Bedürfnisse des oder der anderen erreicht werden konnte, setzt die Mediatorin nach einer Pause die Methode „Angebot und Wunsch“ ein, bei der jede Person dem Gegenüber ein Angebot unterbreitet, welches idealerweise eine Passung zu den vorher gehörten Bedürfnissen aufweist. Im Gegenzug wird ein Wunsch an das Gegenüber formuliert, welcher ein eigenes Bedürfnis bedient. Diese Methode ist schnell und unkompliziert umsetzbar und ermöglicht im besten Fall ein Aufeinander zugehen, insbesondere, wenn die Beteiligten feststellen, dass die Angebote des Gegenübers zu den vorher benannten Interessen und Bedürfnissen passen. Sollten Angebote und Wünsche noch keine gegenseitige Passung aufweisen,

ist dies ein wichtiges Zeichen für die Fachkraft, einen Schritt zurückzugehen und noch einmal in die Selbstbehauptung einzusteigen, damit ein gegenseitiges Verständnis erzeugt werden kann. Angebote und Wünsche können dann auf Basis einer konstruktiven Prozessbegleitung angepasst werden, bis die Beteiligten Zufriedenheit signalisieren.

Der Vater bietet an, die Kinder während der gesamten Herbstferien zu betreuen als Ausgleich für die reduzierte Betreuungszeit im Sommer. Hiermit ist Frau R. noch nicht einverstanden, da ihr Bedürfnis nach Gerechtigkeit nicht bedient wird und sie einen rein zeitlichen Ausgleich für unpassend hält. Es erfolgt eine Rückkehr in die Interessenklärung, für die in diesem Prozess die Joker-Zeit eingesetzt wird. Es stellt sich heraus, dass Frau R. außerhalb der Ferienzeit weiteren Bedarf für Kinderbetreuung hat, der aktuell nicht gewährleistet ist. Herr R. unterbreitet daraufhin das Angebot, diese Betreuungszeit zu übernehmen, wenn im Gegenzug Frau R. vier Wochen innerhalb der Sommerferien zusagt, die sie zeitlich frei wählen kann. Auf diese Lösung können sich beide verständigen, so dass diese Vereinbarung verschriftlicht und die Sitzung im Anschluss beendet wird.

3.2 Familie K. – Kurzzeitmediation im digitalen Raum

Familie K., bestehend aus der Mutter und dem Vater, die seit fünf Jahren getrennt und seit drei Jahren geschieden sind sowie den drei Kindern, sieben, neun und elf Jahre alt, benötigt Unterstützung in der Klärung der Frage, wo die Kinder zukünftig ihren Lebensmittelpunkt haben sollen. Beide Elternteile haben seit der Trennung neue Partnerschaften und leben in unterschiedlichen Städten ca. 100 km voneinander entfernt. Die Kinder leben schwerpunktmäßig beim Vater und besuchen ihre Mutter alle zwei Wochen und in den Ferien, da diese aufgrund beruflicher Verpflichtungen sehr unregelmäßige und schwer planbare Arbeitszeiten hat, was eine regelmäßige Kinderbetreuung erschwert. Der Vater plant nun, mit seiner Partnerin und den Kindern in eine andere, noch weitere entfernte Stadt zu ziehen, wodurch ein großer Konflikt zwischen den Elternteilen entbrannt ist, da die Mutter Befürchtungen hat, den Kontakt zu den Kindern zu verlieren und diese noch seltener zu sehen als bisher.

Aufgrund der beruflichen Situation der Mutter und der räumlichen Entfernung der Elternteile sind mehrere Termine zur Mediation bereits abgesagt oder verschoben worden. Der Mediator stellt den Beteiligten zur Wahl, die Konfliktklärung online über eine geschützte Videosoftware durchzuführen. Beide willigen ein. In den vorgeschalteten Einzelgesprächen treffen sich die Elternteile jeweils einzeln mit dem Mediator im digitalen Raum, so dass die technischen Voraussetzungen, die Internetstabilität sowie die Grundfunktionen des Videokonferenztools im Rahmen der Vorgespräche erprobt werden können. Beide Elternteile erfüllen die Voraussetzungen, um im digitalen Raum in den Mediationsprozess einzusteigen. Weiterhin wird mit beiden Beteiligten festgestellt,

dass ein großes Konfliktthema hinter dem aktuellen Anlass des Wegzugs steht, welches beide aber zum jetzigen Zeitpunkt nicht bearbeiten wollen, so dass die Einigung getroffen wird, die Klärung des Lebensmittelpunkts der Kinder in den Fokus zu stellen und zumindest optional eine spätere ausführlichere Bearbeitung des Gesamtthemas mitzudenken. Es werden zunächst zwei Sitzungen mit jeweils 90 Minuten geplant.

Zur Vorbereitung auf die erste Sitzung hat der Mediator die Elternteile gebeten, den Konflikt als „Zeitungsschlagzeile“ zu formulieren. Ziel dabei ist es, den Konflikt möglichst schnell auf den Punkt zu bringen und einen Abgleich vornehmen zu können, inwiefern die Sicht der Beteiligten auf das Konfliktthema sich ähnelt oder unterscheidet. Die Mutter äußert als Schlagzeile: „Weg von der Mutter – Wenn Kinder entrissen werden“, während der Vater seine Schlagzeile wie folgt benennt: „Den Blick nach vorne richten“. Die Eltern werden eingeladen zu beschreiben, in welchen Aspekten ihre Schlagzeilen auf ähnliche Themen hinweisen und wo Unterschiede liegen. Im Verlauf steht die Darstellung der Interessen beider Elternteile zum Thema Lebensmittelpunkt der Kinder im Vordergrund. Hierzu teilt der Mediator zeitweise die Whiteboard-Funktion seines Bildschirms, um für alle sichtbar wesentliche Punkte zu verschriftlichen. Ein Vorteil, der damit einhergeht, ist, dass zeitweise die Beteiligten sich gegenseitig nur als kleine Kachel auf dem Bildschirm sehen, während die Visualisierung den größten Teil des Bildschirms einnimmt. Dies kann sehr hilfreich sein, um die zentrale Fragestellung oder ein wichtiges Thema in den Fokus des Gesprächs zu stellen und konflikthafte Kommunikation und Interaktion damit zu reduzieren. Nachdem beide Elternteile ihre Interessen dargestellt haben, wird die erste Sitzung beendet und beide Beteiligten erhalten die Aufgabe, sich bis zum zweiten Gespräch Lösungsoptionen zu überlegen und diese als Notiz in die Folgesitzung mitzubringen.

In der zweiten Sitzung steht dann die Bearbeitung der Lösungsoptionen und die Verhandlung der Optionen im Fokus. Die Pause zwischen den beiden Sitzungen kann gerade an diesem Punkt im Prozess einen Vorteil darstellen, da die Beteiligten die erste Sitzung reflektieren und in Ruhe ohne Druck Lösungsoptionen entwickeln können. Dadurch ist der Einstieg in die zweite Sitzung in diesem Fall weniger emotional und für den Mediator in der Moderation weniger herausfordernd. Beide Elternteile stellen die Optionen anhand ihrer Notizen vor, auch hier besteht wieder Gelegenheit, dass der Mediator das Gesagte für alle sichtbar am Bildschirm verschriftlicht und die Aspekte dadurch gut verhandelt werden können. Zwischendurch wird es aus Sicht der Mutter einmal sehr emotional und sie droht, die Mediation zu verlassen. Hier bietet das Onlineformat die Möglichkeit, ohne großen Aufwand eine kurze Pause für die Beteiligten zu ermöglichen, indem alle ihre Mikrofone und Kameras ausschalten und der Mediator einen Timer am Bildschirm einstellt, der anzeigt, wann die Sitzung fortgesetzt wird. Dadurch, dass die

Beteiligten in ihren Privaträumen sind, ist es niedrigschwellig möglich, kurz rauszugehen, sich ein Getränk zu kochen oder etwas zu essen. Nach der Pause kann die Verhandlung fortgesetzt werden, an deren Ende eine erste Vereinbarung für die kommenden drei Monate getroffen werden kann, darüber hinaus ist aber keine Einigung möglich. Aufgrund der Einsicht, dass noch viele offene Konfliktthemen im Raum stehen, die eine längerfristige Einigung aktuell unmöglich machen, können die Beteiligten sich darauf verständigen, die Mediation fortzusetzen und sind bereit, sich für einen ausführlicheren Termin vor Ort in Präsenz zu treffen. Gleichzeitig besteht Einigkeit darüber, dass kurzfristige und klar umrissene Konfliktpunkte weiterhin mit Hilfe des Online-Formats bearbeitet werden können.

4. Potentiale und Grenzen der Kurzzeitmediation

Im Rahmen der Abwägungen, ob Kurzzeitmediation ein passendes Format darstellen kann, gibt es einige wichtige Aspekte zu bedenken. In Kapitel 2.3 wurden bereits einige Indikationen und Kontraindikationen benannt. Darüber hinaus sollen in diesem Kapitel Grenzen und Chancen in den Blick genommen werden, die mit der Wahl des Formats der Kurzzeitmediation einhergehen. Hierzu gehört die Abwägung, was den Beteiligten im Prozess zuzumuten ist und inwiefern das Kurzformat Herausforderungen beinhaltet, aber auch Möglichkeiten der Entlastung bietet. Eine relevante Überlegung sollte zum Umgang mit Emotionen erfolgen. Einige Beteiligte erhoffen sich durch das Kurzzeitformat eine Verdrängung oder Unterdrückung der Emotionen, welche sich nachteilig auf die Konfliktbearbeitung auswirken können. Gleichzeitig bietet das Kurzzeitformat wenig Raum für die Auseinandersetzung mit Emotionen oder gar für eine emotionale Bewältigung der Beteiligten. Weiterhin muss geprüft werden, ob alle Beteiligten mit dem teils latenten, aber oftmals spürbaren Zeitdruck umgehen können, beispielsweise, ob sie in der Lage sind, wichtige Aussagen auf den Punkt zu bringen und sich auf einzelne Themen und deren Lösungsansätze zu fokussieren. Sich auszusprechen und Raum im Rahmen der eigenen Selbstbehauptung einzunehmen, kann ein wichtiger Teil der Bedürfniserfüllung im Rahmen der Mediation sein, der ausbleibt, wenn dafür kaum Zeit eingeplant ist. Von den Konfliktbeteiligten sowie der Fachkraft wird außerdem ein hohes Maß an Konzentration im Prozess abverlangt. Manche Betroffene sind dazu aufgrund ihrer persönlichen Verfassung oder aufgrund hoher Emotionalität im Prozess jedoch nicht in der Lage. Zudem wird in der Kurzzeitmediation ein Thema selten abschließend bearbeitet, vielmehr werden einzelne Aspekte oder Teilthemen geklärt und für diese Lösungen entwickelt. Die Beteiligten müssen sich also selbst fragen, ob diese Form der Lösungsfindung für sie (zunächst) ausreichend ist. Dem gegenüber steht ein überschaubarer Aufwand seitens der Konfliktbeteiligten für die Umsetzung einer Kurzzeitmediation, welcher

den Einstieg in die Mediation manchmal erst ermöglicht. Die zeitliche Begrenzung kann an dieser Stelle also sowohl be- als auch entlastend sein, beispielsweise kann Entlastung dadurch geschaffen werden, dass das Aufeinandertreffen zeitlich überschaubar ist und dadurch Emotionen besser reguliert werden können, als dies in einem längeren gemeinsamen Termin ggf. möglich wäre. Ein Potenzial liegt auch darin, dass gerade in hoch eskalierten Konflikten das Klären eines überschaubaren, umrissenen Konfliktthemas ein wichtiger positiver Impuls sein kann, der zum einen Zuversicht und Vertrauen in mögliche weitere Klärungserfolge ermöglicht und zum anderen als Zwischenschritt in größeren Konflikten dienen kann. So kann eine Kurzzeitmediation mit einer Klärung in Hinblick auf ein Teilthema der Auftakt für eine ausführlichere Konfliktbearbeitung sein, aber auch erfolgreich für sich stehen.

5. Fazit

Nachdem nun abwägend Vor- und Nachteile der Kurzzeitmediation sowie deren Eignung betrachtet wurden, soll ein abschließender Blick auf dieses Format geworfen werden.

Wichtig ist die Erkenntnis, dass aus Sicht der Fachkraft Kurzzeitmediation nicht zu einer generellen Zeitersparnis führt, da die Vorbereitung sowie die zeitliche Planung und Strukturierung und häufig stattfindende Einzelgespräche im Vorfeld der gemeinsamen Sitzung in Gänze ebenso viel Zeit in Anspruch nehmen wie die Durchführung einer Mediation außerhalb des Kurzzeit-Formats. Reduziert wird in erster Linie die Zeit innerhalb der gemeinsamen Sitzung mit allen Vor- und Nachteilen, die damit verbunden sind.

Hinzu kommt, dass Kurzzeitmediation keine geringeren, sondern eher höhere Anforderungen an Fachkräfte und ggf. auch an die Konfliktbeteiligten stellt. Hier sind insbesondere die Vorbereitung, das Zeitmanagement sowie die Methodenwahl und -anpassung für die Kurzzeitmediation auf Seiten der Fachkräfte zu nennen sowie insbesondere kognitive und emotionale Ressourcen auf Seiten der Beteiligten.

Wichtig scheint demnach abschließend eine intensive und fachlich reflektierte Abwägung hinsichtlich möglicher Potentiale und Grenzen des Kurzzeitformats zu sein, um den Konfliktbeteiligten einen Rahmen zur Konfliktklärung anzubieten, welcher persönlichen, thematischen und pragmatischen Ansprüchen gerecht wird.

Zusammenfassung

Der vorliegende Artikel stellt Unterschiede und Besonderheiten der Kurzzeitmediation in Abgrenzung zu längeren Mediationsformaten heraus und diskutiert darauf aufbauend Indikationen und Kontraindikationen sowie Vor- und Nachteile des Kurzzeit-Formats in der praktischen Umsetzung. Hierbei werden Spezifika in der zeitlichen, strukturellen

und methodischen Planung berücksichtigt und bezogen auf Präsenz- und Online-Settings erläutert. Wichtige Aspekte, Methoden und Vorgehensweisen für die Kurzzeitmediation werden dargestellt und beispielhaft an zwei Fällen mit Fokus auf Trennungs- und Scheidungsberatung aufgezeigt.

Stichworte

Mediation, Kurzzeitmediation, Trennungs- und Scheidungsberatung, elterliche Konflikte

Summary

This article highlights the differences and special features of short-term mediation compared to longer mediation formats and, based on this, discusses indications and contraindications as well as advantages and disadvantages of the format in practical implementation. Here, specifics are taken into account in the temporal, structural and methodical planning and explained in relation to presence and online settings. Important aspects, methods and procedures for short-term mediation are presented and shown as examples in two cases with a focus on separation and divorce counseling.

Keywords

mediation, short-term mediation, separation and divorce counseling, parental conflicts

Literatur

- Engelhardt, E. M. & Gerner, V. (2017). *Einführung in die Onlineberatung per Video*. e-beratungsjournal.net, 13 (1). Online unter https://www.e-beratungsjournal.net/ausgabe_0117/Engelhardt_Gerner.pdf,
- Fritz, R. & Klenk, M. (2016). Einzelgespräche – Teil 1. Von der Hauptstraße auf die Nebenstraße und zurück. *Zeitschrift für Konfliktmanagement* (5), S. 164-168.
- Knapp, P. (2021). *Konfliktlösungs-Tools. Klärende und deeskalierende Methoden für die Mediations- und Konfliktmanagement-Praxis*. Managerseminare.
- Krabbe, H. & Fritz, R. (2009a). Die Kurzzeit-Mediation und ihre Verwendung in der gerichtsinternen Praxis – Teil 1. *Zeitschrift für Konfliktmanagement* (05/2009), S.136-139.
- Krabbe, H. /&Fritz, R. (2009b). Die Kurzzeit-Mediation und ihre Verwendung in der gerichtsinternen Praxis – Teil 2. *Zeitschrift für Konfliktmanagement* (06/2009), S. 176-179.
- Krabbe, H. (2012). Zeichen der Zeit. Die Kurz-Zeit-Mediation. *Perspektive Werkstatt* (3). Online unter <https://www.km-kongress.de/html/download.cms?id=276>

- Kunert, S. (2020). *Grenzen der Online-Kommunikation – Zur Kommunikationspsychologie virtueller Coachings und Meetings*. Online unter <https://www.coaching-magazin.de/beruf-coach/grenzen-der-online-kommunikation>.
- Kühne, S. & Hintenberger, G. (2020). Onlineberatung und -therapie in Zeiten der Krise. Ein Überblick. *Fachzeitschrift für Onlineberatung und computervermittelte Kommunikation* 16 (1), S.33-45.
- Spörer, T. (2021). *Mediation durch Einzelcoaching für Paare und Familien*. Wiesbaden: Springer.
- Technische Hochschule Nürnberg (2020). *Handlungsempfehlungen zur kurzfristigen Umsetzung von Onlineberatung vor dem Hintergrund der Corona-Krise*. Online unter https://www.e-beratungsinstitut.de/wordpress/wp-content/uploads/2020/03/IEB_1012_INFO_Onlineberatung_Corona_public.pdf

Laura Best, Prof. Dr. phil., Professorin am Fachbereich Sozialwesen der FH Münster mit dem Schwerpunkt Beratung und Coaching in der Sozialen Arbeit, Beraterin, Coach, Mediatorin und Therapeutin, freiberuflich unter anderem in der Trennungs- und Scheidungsberatung sowie in digitalen Beratungsformaten aktiv

FH Münster Friesenring 32 48147 Münster www.fh-muenster.de

Email: Best@fh-muenster.de

Monika Wacker

Paartherapie-direkt.de – Ratsuchende und qualifizierte Berater*innen zusammenbringen

1. Wie die Idee entstand

Über zehn Jahre lang habe ich selbst als Paarberaterin in einer gemeinnützigen Beratungsstelle gearbeitet. Hier war (besonders in den Sekretariaten) der Druck langer Wartelisten und fehlender personeller Ressourcen allgegenwärtig. Während auf der einen Seite das allgemeine Bewusstsein um die Sinnhaftigkeit von psychosozialer Beratung steigt, werden – das kennen Sie alle – auf der anderen Seite Beratungsdienste immer seltener ausgebaut, sondern eher kleingespart.

Als ich später in die Freiberuflichkeit wechselte, war meine Praxis aufgrund meiner regionalen guten Vernetzung mit Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen und Kolleg*innen anderer Beratungseinrichtungen schnell gut gefüllt und bald kam ich auch in die Lage, Klient*innen in akuten Notlagen nicht aufnehmen zu können. Und das trotz vergleichsweise hoher Honorare, die ich als ausschließlich selbständige Beraterin nehmen musste, um meine Kranken- und Sozialversicherungsbeiträge durch die Arbeit decken zu können.

Ich war froh um jede Anfrage, die ich an kompetente Kolleg*innen weiter verweisen konnte. Irritiert stellte ich aber fest, dass es zwar Kolleg*innen gab, von denen ich wusste, dass sie hochkarätig ausgebildet waren – die aber gar nicht berieten. Weil sie sich nicht in eine Freiberuflichkeit trautes, sondern (oft leider vergebens) auf die sichere Festanstellung in der Beratungsstelle hofften. Oder weil sie in den Ruhestand eingetreten waren und ohne den sicheren Rahmen der Festanstellung dann doch nicht wieder ins Beraten fanden.

Nun ist so eine Selbständigkeit nicht jedermanns Sache, und ich kann verstehen, dass Menschen diesen Schritt scheuen. Was die meisten nicht selbständig tätigen Kolleg*innen mir gegenüber als größte Hürden nannten: Teure Raummieten, hohe Kosten für Internetauftritt und Online-Werbung, Bürokratie und die Angst, nicht an Klient*innen zu kommen. So eine Beratungsstelle erscheint einem da mit der gesamten Infrastruktur wie das „gemachte Nest“.

Seit sich in der Coronazeit digitale Beratung etabliert hat, tummeln sich immer mehr Coaches und Berater*innen im Internet, die keine oder nur sehr rudimentäre Qualifikationen mitbringen. Mir berichteten Klient*innen von unglaublichen Preisen für die unglaublichsten „Beratungs“-leistungen (gefühlte ging es da oft um die Verschlagwortung der Beziehung als „toxische Beziehung“ und als Lösung wurde dann eine ideologische Rückbesinnung auf die Polarität von archaischer Männlichkeit oder Weiblichkeit propagiert oder die Fähigkeit des Manifestierens geübt).

„Die trauen sich was!“, dachte ich mir – da erschließen sich Menschen ein Arbeitsfeld, für das wir uns jahrelang ausbilden lassen, und monetarisieren die Not der Menschen mit gefühlten Wahrheiten. Während fundiert ausgebildete Kolleg*innen nicht an den Start kommen.

So kam mir die Idee, zur „Ermöglicherin“ zu werden und eine digitale Beratungsstelle zu entwickeln. Sie sollte auf der einen Seite dieses „gemachte Nest“ für hoch qualifizierte Berater*innen darstellen und auf der anderen Seite Klient*innen mit einer Art Suchmaschine einen Überblick über Berater*innen, deren Qualifikation, Kosten und freie Termine bieten.

2. Psychosoziale Beratung für Selbstzahler*innen – ist das echt o.k.?

Oft werde ich darauf angesprochen, warum sich denn jemand kostenpflichtig beraten lassen sollte, wo es doch die kostenfreien bzw. vergünstigten Angebote der Beratungsdienste gibt. Viele Berater*innen, die vormals in gemeinnützigen Stellen beraten haben, haben Skrupel, angemessene Honorare für ihre Dienste zu nehmen. Meiner Erfahrung nach stellen Klient*innen, die sich bei mir anmelden, dies selten in Frage. In einer Dienstleistungsgesellschaft wie der unsrigen ist es durchaus üblich, für gute Arbeit auch angemessen zu bezahlen. Zumal die Beratung durch eine*n Freiberufler*in oft den Vorteil hat, dass sie kurzfristig starten kann.

Gemeinnützige Beratungsstellen, die einen niedrighschwelligen und kostenfreien Zugang zu Beratung ermöglichen, sind unverzichtbar und meiner Meinung nach Aufgabe von Staat und Wohlfahrtsverbänden. Dennoch macht es Sinn, daneben und zusätzlich einen „Beratungsmarkt“ zu etablieren, der sich durch Fachlichkeit, Berufsethik und Qualitätsstandards auszeichnet und seriöse psychosoziale Beratung denjenigen zugänglich macht, die bereit und in der Lage sind, dafür zu bezahlen. Denn wenn dies nicht geschieht, überlässt man das Internet den Anbietern, die vor allem im Bereich Marketing professionalisiert sind. Die über das Netz nach Rat Suchenden „landen“ schnell bei jenen, die die meisten finanziellen Mittel an Google zur Verfügung stellen, und nicht unbedingt bei denjenigen, die die größte Fachkompetenz aufweisen.

Gleichzeitig wird sich auch das Problem der langen Wartelisten nicht entschärfen – realistisch gesehen ist jede*r versorgte Selbstzahler*in eine Entlastung der gemeinnützigen Beratungslandschaft.

3. Ratsuchende stoßen im Internet schnell an Grenzen.

Paar- und Sexualberater*innen im Internet stellen sich sehr unterschiedlich dar. Gesucht werden sie über Google, d.h. es spielt bei der Trefferliste eine große Rolle, welche Berater*innen in die Suchmaschine investieren und welche nicht. Anschließend gilt es, alle Websites durchzuklicken (und auf ein inneres Bauchgefühl zu vertrauen), um den oder die Richtige*n herauszufischen.

Kosten einer Beratung werden nicht von allen Beratenden direkt angegeben. Oft ist erst ein „Kennenlerngespräch“ oder ein erster Kontakt von Nöten, um zu erfahren, wie die Rahmenbedingungen sind. Meiner Meinung nach ist diese Intransparenz gegenüber Menschen in persönlichen Nöten durchaus moralisch grenzwertig.

Auch die Vielfalt der absolvierten Aus-, Fort- und Weiterbildungen (so sie denn auf den Websites überhaupt genannt sind) macht es für den Laien nur schwer erkennbar, wer für das eigene Anliegen wirklich geeignet ist und wer nicht. Wie soll ein*e Klient*in wissen, ob ein vierstündiges E-Learning zum Beispiel zum Thema Affären den /die Berater*in auch entsprechend qualifiziert? Brauche ich eine Sexualberaterin, wenn uns die Lust abhandengekommen ist oder eine Paarberaterin? Was bedeutet „traumasensibel“ und wo ist die Abgrenzung zur Traumatherapie? Ist eine Kinderwunschthematik eher eine Familienberatungsthema oder eines für eine Paarberatung? Usw. Usw. Kein Wunder, dass viele Menschen bei ihrer Entscheidung im Netz am Ende vor allem ein Kriterium nennen: Sympathisches Foto.

4. Bei pt-d sind Qualität und Transparenz Kernwerte:

- Weiterbildungen, Kosten und Fachgebiete sind auf der Website www.paartherapie-direkt.de absolut transparent und schnell miteinander vergleichbar bzw. durch die Suchmaschine gut herauszufiltern.
- Alle Berater*innen haben eine beraterische Grundqualifikation und eine Fachweiterbildung aus dem Bereich Partnerschaft, Sexualität, Trauma und/oder Familie.
- Regelmäßige Interventionen, Supervisionen und Fortbildungen sind selbstverständliche Pflicht der pt-d Berater*innen.

Paartherapie-direkt ist mehr als nur eine Suchmaschine für Klient*innen und mehr als eine einfache Listung von Beratenden. Die Ratsuchenden finden durch eine Filterfunktion unkompliziert genau die individuell für sie passende Unterstützung. Dabei ermöglicht es die Website, sich direkt über alle Rahmenbedingungen der Beratung zu informieren. Dies bezieht sich vor allem auf die Schwerpunktsetzung der unterschiedli-

chen Qualifikationen der Berater*innen und auf die entstehenden Kosten. Auch wird klar abgegrenzt von Psychotherapie und hingewiesen auf kostenfreie Beratungsangebote gemeinnütziger Träger. Und vor allem wird ersichtlich, dass das Team der Berater*innen miteinander im realen fachlichen Austausch steht und sich stetig weiterbildet zu grundlegenden und aktuellen Fachthemen. Vierzehntägige Interventionen, monatliche Supervisionen und diverse Fortbildungen prägen ein Gefühl von Verbundenheit und „Community“.

5. Berater*innen stoßen in der Selbständigkeit an Grenzen: „Ich will doch nur beraten!“

Meine Vermutung ist, dass die meisten Menschen, die einen beratenden Beruf ergreifen, in erster Linie ihre Talente im Sozialen haben – und nicht im Unternehmerischen. Der Schritt in die Selbständigkeit bringt Aufgaben mit sich, für die viele nicht ausgebildet sind: Buchführung, Rechtsfragen, Computerkenntnisse, Marketing, Selbstorganisation, ... und und und. Für jemanden der/die „eigentlich einfach nur beraten“ will, kann dies schon Grund genug sein, gar nicht erst als Freiberufler*in in diesen Beruf zu starten. Ich bin vielen hochkarätig ausgebildeten Kolleg*innen begegnet, die sehr gerne ein paar Beratungen in der Woche durchgeführt hätten, aber nicht wussten, wie sie an einen Raum oder an die Klient*innen kommen sollten. Die mit Rechnungs(er)stellung überfordert waren oder damit, überhaupt Geld für ihre Arbeit zu nehmen. Und für den Start direkt eine eigene Website programmieren zu lassen, und in finanzielle Vorleistung zu gehen, ohne schon einen einzigen Klienten sicher zu haben... Da fehlt vielen einfach der Mut. – Schade um die dadurch nicht zur Verfügung stehenden Beraterkompetenzen!

6. Pt-d macht Freiberufler*innen das „Drumherum“ der Selbständigkeit leichter

Paartherapie-direkt versteht sich als Dienstleisterin und Entlastung für Berater*innen in der Freiberuflichkeit. Wir nehmen die Zusatzbelastung, die durch die berufliche Selbständigkeit entsteht, ernst und versuchen, hier den Mitgliedern unserer Community unterstützend zur Seite zu stehen. Dabei hat sich im ersten Jahr gezeigt: Die organisatorischen Hauptstressoren sind Technik, Datenschutz und Akquise.

Wie unterstützen wir hier? Alle Berater*innen sind auf unserer Website sichtbar und für Klient*innen über einen datenschutzkonformen digitalen Kalender direkt buchbar. Wir bieten eigene Internetseiten über sich und/oder Beratungsschwerpunkte an und machen die Berater*innen über die sozialen Netzwerke sichtbar.

Wir stellen zudem im Hintergrund ein Intranet zur Verfügung, in dem die Kolleg*innen sich in Chats untereinander helfen, Dateien ablegen und ihre Termine verwalten können. Unsere IT-Hotline ist vermutlich

die geduldigste der Welt und hilft kurzfristig bei allem, was einem die Technik so bescheren kann – der Einstieg in die digitale Organisation wird kinderleicht gestaltet. Und das alles DGStVO-konform mit höchsten Ansprüchen an den Datenschutz.

7. Berater*innen stoßen in der Selbständigkeit an Grenzen. „Ich will aber nicht nur beraten!“

Selbständigkeit ist eine Herausforderung – auch fachlich. Denn wenn man schon mit der Organisation der Selbständigkeit gut beschäftigt ist und Einkommen nur durch direkte Beratungskontakte gesichert wird, dann sind Geld, Organisationsaufwand und Zeit, die in vermeintlich „Zusätzliches“ wie Supervision, Intervention und Fortbildungen gesteckt werden müssen, immer auch eine Abwägungssache und nur moralisch gesehen ganz selbstverständlich.

Will man als Freiberufler*in die Qualität der eigenen Beratung erhalten, braucht man Netzwerkkompetenzen: Supervisor*innen, unterstützende Kolleg*innen, gute Fortbildne*innen, Fachleute aus angrenzenden Themenbereichen – all diese Menschen müssen erstmal gesucht und gefunden werden. Auch hier ist eine Beratungsstelle, die ja oft sogar aus einem multiprofessionellen Team in sich besteht, wieder das bereits benannte Nest, in das man sich bei Bedarf unkompliziert fallen lassen kann.

8. Pt-d bietet Nest-Architektur

Unser Team ist ganz bewusst sehr multiprofessionell zusammengesetzt aus Paar-, Familien-, Sexual- und Traumaexpert*innen, die mit ganz unterschiedlichen Weiterbildungen und beruflichen Hintergründen zusammenkommen. Nur eine Nachricht in den Chat, und die Schwarzmintelligenz kann kurzfristig abgerufen werden.

Fortbildungsformate aus den eigenen Reihen können unkompliziert organisiert und angeboten werden. So zum Beispiel im vergangenen Jahr eine Reihe zum Thema „Kink - queer – und poly“ oder mehrere Konferenzen zum Thema „Umgang mit grenzverletzendem Verhalten gegenüber Berater*innen im Netz“.

Alle 14 Tage finden Interventionen statt, die ganz niedrigschwellig auch sehr kurzfristig besucht werden können. Hier profitieren wir von der Multiprofessionalität und der besonderen Fachexpertise Einzelner. Meines Erachtens haben damit unsere Interventionen einen Mehrwert (oder zumindest einen Anderenwert) gegenüber den üblichen Interventionen in den Ausbildungsgruppen: Denn dies ermöglicht ein Über-den-Tellerrand-Schauen und ggf. auch die Überweisung an eine*n Beratende*n, der/die den Klient*innen viel hilfreicher sein kann als ich selbst.

Einmal im Monat wird Supervision bei hochkarätigen Supervisor*innen, auf deren Unterstützung des Netzwerkes ich besonders stolz bin, angeboten.

9. Pt-d bringt Fachrichtungen zusammen – und bleibt dabei differenziert

Als Anfang 2022 die Idee von der „digitalen Beratungsstelle“ als dem „gemachten Nest“ entstand, war mein Arbeitstitel „Tisch und Bett“ - leider war dieser Slogan im Netz schon besetzt von einigen kreativen Tischlereien. Dann setzten wir das Projekt zunächst auf die Domain paartherapie-digital, wechselten aber schnell zu paartherapie-direkt, um den Eindruck abzuwenden, dass ausschließlich digitale Beratungsleistungen angeboten würden. Seit Beginn setzt sich das Team der Berater*innen zusammen aus Kolleg*innen der vier Fachrichtungen Paarberatung, Sexualberatung, Traumabehandlung und Familienberatung. Jede*r Berater*in wird auf Basis der absolvierten Weiterbildungen diesen Fachbereichen zugeordnet. Und da bleiben wir klar und streng: Paarberater*innen, die durchaus mit Paaren über Sexualität reden, erhalten ohne eine fundierte Weiterbildung in dem Bereich nicht das Label Sexualberater*in, Sexualberater*innen ohne paarberaterische Weiterbildung mögen zwar auch im Paarsetting arbeiten, werden aber bei uns nicht als Paarberater*in dargestellt. Ebenso erfolgen Abgrenzungen zu den Fachgebieten Familien- und Traumabehandlung. Natürlich sind in der Praxis manchmal Anliegen und Übergänge fließend, das wissen wir alle ...

13. Pt-d feiert den Community-Gedanken: Neues Arbeiten, hierarchie- und konkurrenzlos

Freiberuflichkeit bedeutet Autonomie – für die einen Herausforderung, für andere DER entscheidende Grund, nicht im Rahmen einer Institution in Festanstellung zu arbeiten.

Pt-d ermöglicht es, sich in der freiberuflichen Autonomie dennoch verbunden zu fühlen: Jede*r Berater*in arbeitet autonom und selbstbestimmt, es gibt fachlich-strukturell gesehen keine Weisungsbefugnisse oder Abhängigkeiten. Dennoch entsteht Verbundenheit durch eine Atmosphäre des gegenseitigen Supports und der kollegialen Offenheit.

So wie es in Supervisionen selbstverständlich ist, dass Falleinbringung und -reflexion Zeichen für Professionalität und Fachlichkeit sind, reden wir auch offen über andere Aspekte unserer Arbeit. Woran es liegen kann, wenn die Praxis nicht voll wird, wie Beratungsverträge aussehen können oder die Praxisorganisation optimiert werden kann. Oder darüber, wie Mut und Durchhaltevermögen aufgebracht werden können, wenn es mal nicht so läuft. Oder wie wir Erholungskompetenzen entwickeln können als Alternative zum „selbst und ständig“. Alte

Häs*innen teilen Erfahrungswissen mit Newbees und Social-Media-affine Menschen unterstützen Old-School-Ladies. Wo mehrere pt-d Berater*innen aus einer Region kommen, finden auch mal analoge Treffen im Café statt.

Wir freuen uns, wenn wir Klient*innen an jemanden verweisen können, der/die Expertise in einem bestimmten Bereich hat, für den man selbst nicht ausgebildet ist. Auch teilen wir gern unser Wissen miteinander auf kurzen Wegen im Chat oder in der Intervention.

Zugewandtheit und Wohlwollen sind als Grundhaltung in der Community deutlich spürbar und lassen uns auch die manchmal auftretenden „Startschwierigkeiten“ eines jungen, wachsenden Unternehmens gemeinsam meistern.

14. Ein persönliches Wort: Ich brauche Unterstützer*innen

Paartherapie-direkt ist ein Start Up - und wurde als solches im Dezember 2022 durch die Wirtschaftsförderung in Münster zur „Gründung des Monats“ gewählt. Vor einem Jahr war dies für mich ein wichtiges Zeichen dafür, dass es sich tatsächlich lohnt, an der Idee festzuhalten und weiter an ihrer Verwirklichung zu arbeiten – OBWOHL ich keine großen Investoren im Hintergrund habe. Denn auch mir kommen ab und an Zweifel, ob eine solche eher ideelle Idee auf dem freien Markt Bestand haben und sich selbst finanzieren kann. Ich bin dafür schon über einige persönliche Schatten gesprungen: Sie finden mein Gesicht auf Instagram, ich gehe ein unternehmerisches Risiko ein, habe meine eigene Beratungspraxis wegen zu viel Arbeit für ein Quartal geschlossen, rede auf Partys von fast nichts anderem mehr, kenne mich erstaunlich gut in MS Teams aus und benutze Wörter wie „Reel“, „Community“ und „Learning“. Und manchmal fürchte ich, doch ein bisschen wahnsinnig zu sein oder vielleicht auch erst zu werden.

Aber dann begegne ich Kolleg*innen in Supervisionen oder Interventionen, höre zu welchen Themen über pt-d Klient*innen beraten werden und lerne so oft auch selbst noch Spannendes dazu.

Oder ich werde angesprochen von Menschen, die mich beglückwünschen und sagen, so etwas habe es schon lange gebraucht.

Oder ein*e Kollegin erzählt mir freudig, dass sie durch die pt-d Beratungen online so ermutigt ist, dass sie nun auch Beratungen vor Ort analog anbieten will, weil sie keine Sorgen mehr um die Raummiete hat.

Und ich erlebe sehr viel Unterstützung von den Menschen, die mit mir oder dem Team in Kontakt gekommen sind, die mir Mut zusprechen, über pt-d weitererzählen.

Dennoch bleiben die größten Hürden des heutigen Marketings Sichtbarkeit und Bekanntheit. Ob und wie es weitergeht mit pt-d hängt von zwei Faktoren ab:

Wächst die Community und wird flächendeckender, damit noch mehr analoge Beratung vor Ort angeboten werden kann? Und: Finden die Ratsuchenden zu pt-d?

Ich freue mich, wenn dieser Artikel Ihnen als den Lesenden einen Einblick in die Idee und die Werte und letztlich die Sinnhaftigkeit von pt-d geben konnte und Sie zuversichtlich und freudig über uns erzählen, Klient*innen auf unser Angebot hinweisen und eventuell selbst über ein Teilhaben an dieser schönen Gemeinschaft nachdenken oder es Menschen, für die dies ein Gewinn wäre, weitersagen mögen.

Über Nachfragen, Anregungen und Kooperationen freue ich mich sehr. - Lassen Sie uns gemeinsam kompetente freiberufliche Kolleg*innen aus der psychosozialen Beratung nach vorne bringen!

Ich freue mich und danke sehr herzlich denjenigen, die schon von vornherein und weiterhin das Projekt pt-d unterstützen:

Dipl. Psych. Friederike v. Tiedemann, Leitung des Hans Jellouschek Institut Freiburg-Hamburg (HJI):

„Ich habe bei pt-d in der Rolle als Supervisorin regelmäßig Gelegenheit, die hohe Fachlichkeit und persönliche Reife der teilnehmenden Paartherapeut*innen zu erleben. Angesichts der Notwendigkeit an fachlichem Austausch im Bereich Paartherapie und auch aufgrund des starken Bedarfs an kompetenten Berater*innen unterstütze ich das Netzwerk und anerkenne sehr diese von Frau Wacker ins Leben gerufene Initiative.“

Prof. Dr. Christian Roesler, Psychologischer Psychotherapeut, Psychoanalytiker (C.G.Jung-Institut Zürich), Professor für Klinische Psychologie an der Katholischen Hochschule Freiburg und für Analytische Psychologie an der Fakultät für Psychologie der Universität Basel:

„Als Supervisor habe ich das Team von paartherapie-direkt.de als ausnehmend seriös und professionell erlebt. Die transparente Herangehensweise, sorgfältige Auswahl von Berater*innen und stetige Qualitätskontrolle zeigen, dass Monika Wacker als Gründerin des Netzwerkes sich dem Wohl der Klient*innen und der Integrität der Beratungsprozesse verpflichtet fühlt. Ich bin überzeugt von ihrer verantwortungsbewussten Arbeitsweise und ihrem Engagement für hohe Standards in der Paar- und Sexualberatung. Die professionelle Betreuung und die fortlaufende Weiterentwicklung der Plattform zeigen, dass sich die pt-d Community leidenschaftlich und fachlich kompetent für die Förderung gesunder Beziehungen einsetzt.“

Dr. Angelika Eck, Diplompsychologin, Systemische Lehrtherapeutin (SG), Supervisorin und Dozentin für systemisch-integrative Paar- und Sexualtherapie u.a. am HSI Heidelberg:

„Ich unterstütze pt-d als Supervisorin und freue mich über dieses Netzwerk kompetenter Berater*innen, an die man mit gutem Gefühl Ratsuchende mit Themen aus den Bereichen Sexualität und Beziehung verweisen kann. Bei pt-d wird sicher sorgsam und professionell auf die Anliegen der Ratsuchenden eingegangen“

Zusammenfassung

Paartherapie-direkt.de (kurz pt-d) ist ein Netzwerk für freiberufliche Berater*innen aus den Fachbereichen Paarberatung, Sexualberatung, Familienberatung und Traumaberatung. Die Plattform unterstützt bei der Suche nach qualifizierter Beratung und bringt freiberufliche Kolleg*innen in einer Fachcommunity zusammen. Hintergrund sind die Undurchschaubarkeit der Angebote im Internet für die Klient*innen und die vielfältigen Herausforderungen der freiberuflichen Tätigkeit für Beratende. Transparenz, hohe Qualitätsansprüche und multidisziplinäre Kollegialität sind Grundwerte des Netzwerkes. Eine konkurrenzfreie Ergänzung und Kollegialität von freiberuflichen Berater*innen und öffentlichen Beratungseinrichtungen, um angesichts wachsender Unterstützungsbedarfe die Beratungslandschaft für Klient*innen leichter zugänglich zu machen, das freiberufliche Berufsfeld zu fördern und Qualitätsansprüche hoch zu halten.

Summary

Paartherapie-direkt.de (pt-d for short) is a network for freelance counselors in the areas of couples counseling, sexual counseling, family counseling and trauma counseling. The platform supports the search for qualified advice and brings freelance colleagues together in a specialist community. The background is the incomprehensibility of the offers on the Internet for clients and the diverse challenges of freelance work for consultants. Transparency, high quality standards and multidisciplinary collegiality are the network's basic values. A non-competitive complement and collegiality between freelance consultants and public consulting institutions in order to make the consulting landscape more accessible for clients in view of the growing need for support, to promote the freelance professional field and to keep quality standards high.

Monika Wacker, Dipl. Päd., Dipl. Theol., Master of Counseling (EFL), HPPsych hat von 2012 bis zu ihrem Kirchengaustritt 2020 in der EFL im Bistum Münster beraten und arbeitet seit 2016 freiberuflich in eigener Praxis in Telgte und Münster. 2022 hat sie paartherapie-direkt gegründet, das (digitale) Experten*innen-Netzwerk für Menschen auf der Su-

che nach professioneller und seriöser Beratung zu Sexualität, Partnerschaft und Familie. „Wir ermöglichen das optimale Beratungs-Match durch unsere Suchmaschine und unterstützen unsere Expert*innen inhaltlich, technisch und organisatorisch in unserer multiprofessionellen Community. – Damit richtig gute Beratung direkt stattfinden kann.“



Buchbesprechungen

Christa H. Herold

Lösungsfokussierte Beratung. Ein Fünf-Bausteine-Modell

Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2021, 39,00 €

Das lösungsfokussierte Arbeiten aus dem therapeutischen Spektrum der Kurzzeittherapie nach Steve de Shazer und Insoo Kim Berg zielt auf das schnelle Finden von Lösungen. Klient*innen sollen rasch zeitnah, unkompliziert und pragmatisch Entlastung bringende Lösungen für ihre Anliegen entwickeln. Statt des Verharrens im Problemdenken erzeugt die konsequent fragende Begleitung auf die Lösung hin verändertes Verhalten und Veränderungen im Handeln.

Überzeugt stellt die Autorin ihren Ansatz auf der konzeptionellen Grundlage der Systemik und Kurzzeittherapie vor, streift in Abgrenzung andere Psychotherapieverfahren und skizziert Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft. Sprache schafft Wirklichkeit. C. H. Herold betont, dass es hier nicht um eine allgemeine Lösungsorientierung geht, sondern um gezielte Lösungsfokussierung. Sie hat aus dem ursprünglichen Kurzzeittherapiekonzept heraus ein, wie sie sagt, vereinfachtes Modell mit 5 Bausteinen entwickelt. In jedem Baustein wird ein Thema entfaltet. Wie genau Praktiker*innen anwendungsfähig werden können, wird mit einem ausführlichen Praxisschwerpunkt konkret und anschaulich. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick.

BAUSTEIN	THEMA	PRAXISSCHWERPUNKT
1 = Lösung	Lösung	Lösungsfokussiertes Fragen
2 = Erwartung	Veränderung	Skalierungen durchführen
3 = Problem	Ausnahmen	Ausnahmen erkunden
4 = Wunder	Wunderfrage	Die Wunderfrage stellen
5 = Wandel	Erfolg	Ziele entwickeln

Exemplarisch betrachte ich den Baustein 4 etwas näher. C. H. Herold erarbeitet durch begriffliche, kontextbezogene Sichtweisen das Phänomen des Wunders. Ob Klient*innen mit der Frage nach dem Wunder etwas anfangen kann, hängt von ihrer Vorannahme ab und ob Praktiker*innen sprachliche Brücken zu einer Veränderungserwartung bauen können. Die Wunderfrage erzeugt eine Vision und einen Blick in

einen problembefreiten Zustand. Damit passiert schon die Ausnahme vom Problem. Es ist ein besuchter Zustand in der Zukunft, der einen Motivationsschub für das Auffinden von Ressourcen und Lösungsschritten hervorrufen kann.

Die Wunderfrage braucht Voraussetzungen, um als Intervention wirksam zu sein. Das Vorfeld, das Stellen der Wunderfrage in seiner Architektur, seinem Inhalt, einer lösungsfokussierten Sprache und der Formulierung im Indikativ und die erweiterte Prozessarbeit stellt die Autorin mit eigenem Praxisbeispiel gelungen vor. Sich konkret auf die Situation der Klient*innen beziehen zu können und nicht unspezifisch positiv denkend, ist die Herausforderung der Praktiker*innen. Erst wenn passgenau Ressourcen verknüpft werden können, kommt es zu Lösungsschritten.

Ein Buch einer Praktikerin – zertifizierte Psychologische Beraterin und Kurztherapeutin – für Praktiker*innen. Für welche Praktiker*innen in welchem Kontext genau, wird nicht ganz deutlich. Klient*innen sind die Ratsuchenden, sich im Problemdenken befindende Menschen. Auf 434 Seiten hätte ich mir manchmal einen strafferen Schreibstil gewünscht, gewürzt mit mehr eigenen Praxisbeispielen als denen der Meister*innen wie Milton Erickson und Insoo Kim Berg. Schade, dass die Autorin die generisch maskuline Schreibform wählt und dies mit dem reibungslosen Textfluss des Schreibens und Lesens begründet.

Das Buch schnell zu lesen gelang mir nicht. Vielleicht passt es auch zum Inhalt! Das lösungsfokussierte Beraten braucht für die gekonnte Anwendung Fachwissen, Zeit zum Lernen, wiederholte Praxis und Reflexion. Das gefällt mir, wie die Autorin immer wieder die Haltung und das Verhalten der Praktiker*innen unter die Lupe nimmt. Ja, die Details sind nötig, um Klient*innen angemessen zu beraten und sie konsequent als die Expert*innen ihres Lebens zu achten. Die Vorstellungskraft, die bei Klient*innen für das Auffinden von Lösungen fokussiert wird, benötigt eine ausgeprägte Vorstellungskraft der Praktiker*innen. Die speist sich aus konzeptleitender Expertise und Praxis. Die Vorstellungskraft der Praktiker*innen besteht aus der präzisen und flexiblen Handhabung von Fragen und Interventionen, deren Güte sich an der Wirkung bei den Klient*innen zeigt. Nicht zuletzt hängt das erfolgreiche interaktive Geschehen von der Empathie und Intuition der Praktiker*innen ab. C. H. Herold macht deutlich, dass vielleicht die erste Frage einfach erlernbar ist, aber danach die Kunst in den prozessführenden Fragen und Interventionen besteht. „Was noch?“ werden

Klient*innen gefragt, um das Auffinden von Lösungsmöglichkeiten zu erweitern und zu festigen. Das „Was noch für Fragen und Interventionen?“ gilt für die Praktiker*innen, den Lösungsraum anschaulich, erlebbar, besprechbar in Worten und einer bewussten Prozessführung anzuregen. Klient*innen vermögen dann, wenn es gut läuft, aus dem selbst vorgestellten und wahrnehmbaren Lösungsraum heraus den Problemzustand selbstständig verlassen und verändern. Das Buch bietet detailreich und modellhaft viel Stoff für Praktiker*innen.

Die Kapitel des Buches – Grundlagen – Baustein 1 – 5 – Ausblick – Anhang mit zwei Anleitungen für lösungsfokussierte Interviews - sind im Inhaltsverzeichnis übersichtlich verfasst und im Buchschnitt farblich markiert. Es erleichtert das Nachschlagen. Wie war das noch genau mit der Wunderfrage? Schnell auffindbar befindet sich die Frage schon im Lösungsraum ab Seite 282.

Ulrike Heckel

Nora Imlau

Meine Grenze ist dein Halt

Kindern liebevoll Stopp sagen

Beltz, Weinheim 2022, 20,00 €

Zutiefst geht es bei diesem Buch um das Thema Würde. Habe ich so viel Kontakt zu mir selbst, dass ich meinem Kind ein Gegenüber sein kann? Denn nur an einer Grenze spüre ich leibhaftig den anderen und mich selbst. An der Grenze kann ich mich aufrichten, an der Grenze finde ich Halt.

Genau darum geht es in diesem Buch, Kindern ein Gegenüber zu sein, welches in der Lage ist, die eigenen Grenzen zu spüren, zu zeigen und auch zu wahren. Dann wird Entwicklung zu einem selbstbewussten Menschen möglich.

Eine wichtige Voraussetzung dafür ist es, mit den eigenen Bedürfnissen in Kontakt zu sein. Unabhängig vom Alter braucht jeder Mensch Liebe und Fürsorge, Nähe und Rückversicherung, Autonomie und Selbstverwirklichung, Halt und Begrenzung, emotionale Sicherheit und Geborgenheit, Zugehörigkeit und Verbundenheit, Freude und Leichtigkeit, Respekt und Gesehenwerden, Ruhe und Rückzug, Wertschätzung und Würdigung, Kreativität und Selbsta Ausdruck, Sinn und Kongruenz. Dabei handelt es sich nicht um Wünsche, sondern um Bedürfnisse, die universell sind, das heißt allen Menschen gemeinsam. Sie sind positiv und ihre Erfüllung trägt zu einem schöneren Leben bei und erhöht die

Lebensfreude. Sie sind abstrakt, also an keine konkrete Handlung und keinen spezifischen Ort oder Menschen gebunden.

In dem Moment, wo wir als Eltern den Kontakt dazu verlieren und diese dauerhaft vernachlässigen, werden wir zerstreut und vergesslich, unaufmerksam und leicht reizbar. Keine Mutter, kein Vater will so sein.

Wie dieses im Familienalltag ganz konkret aussehen kann, wird durch praktische Übungen und vorformulierte Äußerungen lebensnah sowie nachvollziehbar vermittelt.

Kinder wollen nämlich keine Eltern, die sich aufopfern, sondern sie wollen ein standhaftes Gegenüber, das ihnen einen sicheren Ort bietet, an dem sie Geborgenheit, Klarheit und Orientierung finden.

Dr. Rudolf Sanders

Ibrahim Rüschoff & Paul M. Kaplick (Hrsg.)

Islamintegrierte Psychotherapie und Beratung

Professionelle Zugänge zur Arbeit mit Menschen muslimischen Glaubens

Psychosozial-Verlag, Gießen 2021, 42,90 €

Vor 15 Jahren wurde ich von einer Moschee-Gemeinde in Dortmund eingeladen, über die *Partnerschule - ein anderer Weg in Ehe-, Partnerschaft- und Familienberatung* (1997, 2006, 2022) zu referieren. Ich kann mich noch gut an die gute Resonanz mit über 40 Teilnehmer*innen, darunter viele Männer, erinnern. Nach meinem Vortrag kam der Wunsch nach einem Paarseminar auf, denn dieser Ansatz der Paartherapie findet nicht nur im Einzelsetting, sondern vor allen Dingen auch im Gruppensetting statt. Nach dieser ersten Gruppe in der Kath. Beratungsstelle Hagen folgte eine Einladung von den Mitarbeiter*innen des Familienzentrums in Köln, diesen Ansatz kennenzulernen. Am Ende dieses Schnuppertages kam der Wunsch nach einer Fortbildung, die dann 2010 selbsterfahrungsorientiert stattfand. Es folgten dann in diesem Familienzentrum zwei Paargruppen an Sonntagen, die ich gemeinsam mit muslimischen Kolleginnen leitete. Seit dieser Zeit kommen muslimische Paare zu mir in die Paartherapie. In Eschweiler bieten Nadja und Ayed die Partnerschule als Paartherapie an.

Warum erzähle ich das Ganze so ausführlich? Zum einen, weil der Islam zur zweitgrößten Religion herangewachsen ist und seinen Platz im kulturellen Erbe der Gesellschaften hat, in denen seine Anhänger*innen leben. Zum anderen, weil es mir ein Anliegen ist, Kolleg*innen, die

bisher noch wenig Kontakt mit Menschen muslimischen Glaubens im Rahmen der Beratung hatten, Mut zu machen, sich vorurteilsfrei auf einen Therapieprozess mit Ratsuchenden einzulassen. Deren Probleme unterscheiden sich kaum von denen, die etwa christlich sozialisiert sind. Genau hier setzt aus meiner Sicht das Buch an und bietet eine große Chance.

Es geht darum, Auffassungen, Werte und Haltungen respektvoll zuzulassen, ja diese mit Interesse und Freude aufzugreifen und nicht im Sinne einer harmonischen, undifferenzierten Übereinstimmung in allem für die eigene Position zu „missionieren“, sondern sich im Wissen umeinander in voller Anerkennung der Unterschiedlichkeiten zu begegnen. Eine solche *begegnungsorientierte Haltung* im Gespräch generiert gleichzeitig auch Unsicherheit! Denn der Respekt vor meinem Gegenüber, lässt die Unterschiede im Kontakt stärker hervortreten, und je ernster ich einen Menschen nehme, auf den ich mich im Dialog einlasse, desto unsicherer kann ich auch im Hinblick auf die Gültigkeit oder die Stimmigkeit meiner eigenen Haltung und ihrer Prämissen werden. So wird diese Toleranz gegenüber der eigenen Unsicherheit zu Hefe für die Entstehung von etwas Neuem. Dessen Bildung ist in der Regel schmerzhaft, angstvoll auch krisenhaft. Denn die Fundamente des eigenen Selbstkonzeptes, der eigenen Identität wirft man nicht zwecks Konfliktvermeidung kurzfristig über Bord.

Betrachte ich meine nun fast 25 Jahre als Herausgeber von Beratung Aktuell so stelle ich fest, dass wir von einer Fülle von Therapietechniken fast überschwemmt werden. Demgegenüber konnten Wampold et al. (2018) im Kontextmodell von Psychotherapie deutlich machen, dass es auf die Beraterin, den Berater und deren therapeutische Haltung dem Menschen gegenüber entscheidend ankommt. Was das bedeutet, will ich an der Besprechung eines der 17 Beiträge, die sich, grob gesagt, in Theorie und Praxis unterteilen, an einem aus der Paarberatung aufzeigen.

Armin Loucif (233–260) orientiert sich in Beratung und Therapie muslimischer Paare an der klärungsorientierten Paartherapie (Müller & Sachse 2016). Er bringt uns nahe, wie in diesem Kontext eine Integration islamischer Konzepte im Alltag funktionieren kann, Weisheiten des Islam, wie sie etwa im Koran vorliegen. Dabei ist eine klare Trennung zwischen rein islamorientierter und rein klärungsorientierter Intervention nicht immer möglich. Was definitorisch nachteilig erscheinen mag, ist für die praktische Arbeit und Annehmbarkeit auf Seiten

der Klient*innen von Vorteil. Das macht es leichter, Sensibilität und die Bereitschaft zu steigern, dysfunktionale Schemata sowie Annahmen bei sich zu hinterfragen und dem Gegenüber keine Bösartigkeit zu unterstellen. So kann etwa neben der kognitiven Arbeit auch der Koranvers „Sie verfügen darüber über keinerlei Wissen. Sie folgen gewiss nur Spekulationen. Doch das Spekulieren ersetzt die Wahrheit in keiner Weise.“ (Koran, 53: 28) unterstützend genutzt werden.

Ein Hauptproblem vieler Paare besteht in der mangelnden Differenzierung, in Sehnsüchten nach Verschmelzung. Da wäre das Konzept des „Ich-Du-Wir“ hilfreich. In der islamischen Lehre gelten die Gebote der „Mitte“ bzw. der Mäßigung und der Erleichterung, um Extreme zu vermeiden. So heißt es im Koran "ALLAAH will für euch Erleichterung; und ER will für euch keine Erschwernis ... (Koran 2:185) und „... machten WIR euch zu einer gemäßigten Gemeinschaft ... (Koran 2:143). Ferner, dass jede Sache ihr Recht und ihre Zeit hat. Im Islam gibt es Zeiten für das Gebet, Zeiten für den Schlaf und Erholung, Zeit für das Fasten, Zeiten für das Essen, Zeiten für die Gemeinschaft, Zeiten für die Familie und Zeiten für die Tätigkeiten. Bezugnehmend auf diese islamischen Weisheiten, die in der prophetischen Belehrung spezifiziert und erläutert werden, kann ein Paar daran arbeiten, wieder eine gemeinsame Mitte zu finden und gleichzeitig der Partnerin und dem Partner eigene Räume zu lassen. Somit kann aus psychologischer und spiritueller Sicht eine Mitte für das ICH, das DU und das WIR in einer Ehe gefunden werden.

In den letzten Jahren mehren sich die Hinweise, wie wichtig es ist, der Spiritualität auch in Therapie und Beratungsszene einen gebührenden Platz einzuräumen. So generiert diese oben erwähnte *begegnungsorientierte Haltung* bei mir die Frage, wie viel lasse ich in meiner Haltung Ratsuchenden von meinem Christsein durchscheinen? Was mache ich offen? Wieviel erzähle ich von christlichen Weisheiten den Menschen, die bei mir um Rat suchen?

Ich wünsche diesem Buch eine große Verbreiterung gerade für Kolleginnen und Kollegen, die bisher noch wenig Kontakt zu Muslimen hatten. Für mich als Christ ist der Glaube an die Auferstehung zentral, die mitten am Tag passieren kann. Denn, wie es in einem österlichen Lied heißt: *Manchmal feiern wir mitten am Tag ein Fest der Auferstehung, Sperren werden übersprungen und ein Geist ist da.*

Dr. Rudolf Sanders

Wolf Ortiz-Müller, Stefan Gutwinski, Silke Birgitta Gahleitner (Hrsg.)

Praxis Krisenintervention

*Handbuch für helfende Berufe: Psychologen, Ärzte, Sozialpädagogen,
Pflege- und Rettungskräfte*

3., überarbeitete Auflage

Kohlhammer, Stuttgart 2021, 34,00 €

Ratsuchende einer psychosozialen Beratungsstelle sind oftmals mit ihren eigenen Bemühungen, mit Herausforderungen des Lebens klarzukommen, gescheitert. Da es sich häufig um Krisen des nahen sozialen Umfeldes handelt, schämen sie sich nicht selten. Eigentlich müsste ich es doch selbst schaffen! Aber sie haben ihr seelisches Gleichgewicht verloren, da sie mit Ereignissen oder Lebensumständen konfrontiert sind, die sie im Augenblick nicht bewältigen können. Diese übersteigen ihre bisherigen Problemlösefähigkeiten. 24 Autorinnen geben in dieser Übersicht aus ihrem Fachgebiet und ihrem Erfahrungswissen Impulse, die Helfer*innen ermöglichen, in ihrem je spezifischen Arbeitsfeld diese Hinweise in ihr eigenes Wissen zum Nutzen der Ratsuchenden zu integrieren.

Heiner Keup stellt die Frage, ob die *Krise eigentlich normal zum Leben gehört oder ob wir eine Krise der Normalität* haben. Gerade im psychosozialen Feld wird immer deutlicher, dass das medizinische Modell an Bedeutung verliert. Zurecht kann man sich fragen, wo der Bezug auf die psychische Situation, die sozialen Lebensbedingungen und die ökologischen Systemfaktoren hergestellt wird. Leichter scheint es zu sein, die Zunahme der Burn-Out Symptomatik, von Depressionen oder die Zuwachsraten bei ADHS-Diagnosen mit Hilfe der Neurowissenschaften und der Genforschung zu beantworten. Aber befinden wir uns nicht eigentlich in einem Prozess der Auflösung stabiler Koordinaten? Am deutlichsten wird dieses in der Ehe-, und Paar-, und Familienberatung erkennbar.

„Die wichtigste der gegenwärtigen globalen Veränderungen betrifft unser Privatleben - Sexualität, Beziehungen, Ehe und Familie. Unsere Einstellung zu uns selbst und zu der Art und Weise, wie wir Bindungen und Beziehungen mit anderen gestalten, unterliegen überall auf der Welt einer revolutionären Umwälzung. (...) in mancher Hinsicht sind die Veränderungen in diesem Bereich komplizierter und beunruhigender als auf allen anderen Gebieten. (...) Doch dem Strudel der Veränderungen, die unser innerstes Gefühlsleben betreffen, können wir uns nicht entziehen.“ Giddens, 1999/2001, S. 69).

Bei fast allen Beiträgen springen die Zusammenhänge zwischen früh gelernten Überlebensstrategien aus Verletzungen des Bedürfnisses nach Bindung, danach, die Welt als einen berechenbaren Ort (Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle), an dem den eigenen Selbstwert erhöhende Erfahrungen (Selbstwirksamkeit) gemacht werden können, ins Auge. Diese Überlebensstrategien können insofern als adaptiv gelten, als sie damals einer Person das Überleben gesichert haben. Werden sie jedoch zeitlebens beibehalten, so erweisen sie sich häufig als zunehmend maladaptiv und inadäquat. Neuen Herausforderungen wird dann nicht mit inzwischen erlangten Metakompetenzen von Reflexion, Impulskontrolle und Handlungsplanung begegnet. Stattdessen werden die verankerten biografischen Schemata z.B. der Hilflosigkeit oder des Ausgeschlossenenseins, angetriggert. In der Folge werden leicht die alten impulsiven Bewältigungsmuster von Flucht, Vermeidung, Erstarrung oder Überkompensation und Erregung aktiviert.

Durchgehend gründet die Empfehlung einer Beziehungsgestaltung seitens der Berater*in auf bindungstheoretischem und psychotraumatologischem Wissen. Als einer der ersten hat Carl Rogers, der Begründer der Gesprächspsychotherapie, darauf hingewiesen, dass eine umfassende, wachstumsfördernde Beziehung eine notwendige und hinreichende Grundbedingung für Hilfeprozesse ist. Die Bindungs- und Milieutheorie spricht in diesem Zusammenhang auch von *emotional korrigierenden Erfahrungen*. Um diese Chancen zu wissen, hat große Bedeutung für uns Krisenarbeiter*innen, die stets „durch die Beziehung hindurch“ mit Klienten verbunden sind und gemeinsam mit ihnen an Veränderungsprozessen arbeiten. Denn alle ausgefeilten Theorien und Konzepte nutzen nichts oder können sogar kontraproduktiv sein, wenn wir uns dahinter verschanzen, anstatt uns von den Menschen in ihrem oftmals verzweifelten Bemühen berühren zu lassen. Entsteht eine emotionale Resonanz in uns, wirkt diese auf die Ratsuchenden zurück.

In allen Beiträgen wird deutlich, wie wichtig es ist, dass wir in der psychosozialen Krisenberatung bereit sind, uns als Mensch auf die Begegnung einzulassen. D.h. auch bereit zu sein, die Menschen zeitweise „an die Hand zu nehmen“. Dann lernen sie gemeinsam mit uns, die Hintergründe ihrer Krise zu verstehen. Aber nicht nur das! In der Bindungssicherheit zu uns fassen sie den Mut, neue Wege in die Selbstermächtigung, die Selbstwirksamkeit zu gehen, Erfahrungen von Zugehörigkeit zu machen und ein verantwortliches Mitglied einer Gemeinschaft zu

sein. Dann können wir getrost ihre Hand loslassen, denn sie brauchen diese nicht mehr. Eine solch gestaltete Bindungs- und Beziehungsarbeit ist nicht nur die oft angenommene Grundlage zu Beginn eines Hilfeprozesses, sondern vielmehr Medium, das sämtliche Explorations- und Veränderungsprozesse ermöglicht (Gahleitner 2019).

Auch wenn in einer individualisierten Gesellschaft die Basis für gesellschaftsweite Bewegungen schwieriger geworden ist, sollten wir doch die Chance, im Rahmen der Beratungsstelle mit Gruppen zu arbeiten, weit mehr nutzen, als das bisher geschieht. Die Erfahrungen von Verbundenheit und Gemeinschaft sind ein nicht zu unterschätzender Resilienzfaktor für die Bewältigung von Krisen. Im *Netzwerk Partnerschule e.V.*, gegründet im Jahr 2000, kann ich diesen Resilienzfaktor immer wieder hautnah erleben. Sei es, das durch die Beiträge und Spenden der Mitglieder bedürftigen Familien eine finanzielle Unterstützung zur Teilnahme an den Seminaren ermöglicht wird oder dass sich mittlerweile junge Erwachsene, die vor etlichen Jahren als Kinder - bei den Seminaren ist grundsätzlich Kinderbetreuung möglich - mit dabei waren und sich jetzt schon unabhängig von ihren Eltern verabreden und bei dem jährlich treffenden Netzwerkwochenende auf ein Wiedersehen freuen (Sanders 2018).

Literatur:

Gahleitner, S.B. (2019). Professionelle Beziehungsgestaltung in der psychosozialen Arbeit und Beratung. Tübingen: DGVT.

Giddens, A. (1995). *Konsequenzen der Moderne*. Frankfurt: Suhrkamp.

Giddens, A. (2001). *Entfesselte Welt. Wie die Globalisierung unser Leben verändert*. Frankfurt: Suhrkamp.

Sanders, R. (2018). Empowerment – Hilfe zur Selbsthilfe – in der Ehe- und Familienberatung am Beispiel des „Netzwerk Partnerschule e.V.“ *Beratung Aktuell 1*, S. 35–51.

Dr. Rudolf Sanders

Gernot Hauke & Christina Lohr

Emotionale Aktivierungstherapie (EAT)

Embodiment in Aktion

Klett-Cotta, Stuttgart 2020, 27,00 €

Die psychosoziale Beratung hat ein Problem mit dem Körper! Sie ist sehr wortlastig, doch ohne Körper geht eigentlich keine Beratung, Psychotherapie oder Coaching. All unsere Lebenserfahrungen, aus denen wir unser Fühlen, Denken und Handeln steuern, sind zutiefst verleiblich. Die beiden Autoren verstehen ihre Arbeit als eine Erweiterung

der kognitiven Verhaltenstherapie. Embodiment heißt, den Körper ernst zu nehmen, ihn in den Mittelpunkt zu rücken.

Beeindruckend ist ein ausführliches einleitendes Fallbeispiel, in dem durch Bewegung und das Spüren des Körpers ermöglicht wird, dem Anliegen des seit Jugend immer wieder unter Depression leidenden Klienten, gerecht zu werden. Er lernt, den Körper als wichtige Informationsquelle zu nutzen. Was das bedeuten kann, wird deutlich an der Metapher vom Elefanten und seinem Reiter. Der Elefant symbolisiert den Körper, der im Hier und Jetzt lebt, sanftmütig und stark ist. Der Reiter wiederum steht für den Verstand, der viel kleiner, aber dafür wendiger ist und sich sowohl mit der Zukunft als auch mit der Vergangenheit beschäftigen kann. Keiner der beiden ist wichtiger als der andere, sondern es ist wichtig, dass sie ein gutes Team bilden. Ein Problem entsteht, wenn beide nicht miteinander sprechen, ja nicht mal die gleiche Sprache haben und oft unterschiedliche Ziele im Alltag verfolgen. Der Reiter ist z.B. aktuell vor allem mit Grübeln und Sorgen, ob der neuen beruflichen Stelle beschäftigt, der Elefant hingegen rebelliert mit Schlafstörung, Antriebslosigkeit und Rückenschmerzen gegen die vielen Überstunden und das ständige Grübeln des Reiters. Haben beide keinen Kontakt zueinander, bekommt keiner das, was er eigentlich braucht. Der Elefant fühlt sich vernachlässigt und der Reiter fühlt sich vom Elefanten bei der täglichen Arbeit im Stich gelassen.

Über das Embodiment kommen beide miteinander in Kontakt und sind in der Lage, sich abzustimmen. Sehr praxisnah zeigen die Autoren auf, wie es möglich wird, zunächst den *Körper in den Fokus* zu nehmen, um sodann das innere Erleben im *Emotionalen Feld* darzustellen. Ist dieses durchs Erleben erarbeitet, kommt der *Interaktionsfokus*. Wenn man sich z.B. bisher in der Auseinandersetzung mit einem Vorgesetzten oder dem Partner als klein und schwach vorkam - eine adaptive Überlebensstrategie aus Kindertagen -, wird es nun durch neue Körpererfahrungen möglich, die Realität, z.B. die eigene Stärke zu nutzen. Der Elefant, in dessen Kopf abgespeichert ist, immer noch durch die Gewalttätigkeit des Vaters gegenüber dem Babyelefanten bedroht zu sein, kann nicht die Kraft seines Leibes einsetzen. Sobald beide miteinander in Kontakt sind, wird sich auch der Kopf seiner eigenen Stärke bewusst.

Ein wunderbares Buch, das uns in der psychosozialen Beratung hilft, den Kopf auf die Füße zu stellen.

Dr. Rudolf Sanders

Ulrich Krebbin

Mut zur Psychotherapie!

Wie sie funktioniert und warum sie guttut

Psychosozial-Verlag, Gießen 2019, 19,90 €

Ja! Um sich Hilfe in scheinbar ausweglosen seelischen Situationen zu suchen, bedarf es immer noch des Muts, denn dieser Bereich ist mit großer Scham besetzt. Die Gründe für diese Scham liegen nach meinen über 30 Jahren Arbeit in der Ehe-, und Familienberatung in frühen Traumatisierungen, die Menschen als Kind erfahren haben. Sie haben unter emotionaler Deprivation gelitten, sie wurden für ihre Versuche, etwas zu basteln, beschämt oder sie wurden emotional oder sexuell ausgebeutet. Statt als Kind zu sagen: „Habt mich gefälligst lieb, das ist eure Aufgabe als Eltern!“, suchen sie eher dasjenige, was an ihnen möglicherweise nicht in Ordnung ist. Also wenn man nur fleißiger, lieber, hübscher etc. wäre, dann hätten einen die Eltern bestimmt lieb. Menschen, die nicht mehr weiterwissen, werden da abgeholt, wo sie stehen. Denn psychosoziale Beratung, Psychotherapie sind ganz normale Dienstleistungen (!), die man in Anspruch nimmt, um sich besser kennenzulernen, seinen Spielraum zu vergrößern, alte Schmerzen zu lindern, lebendiger zu werden und ein erfüllteres Leben zu führen. Denn die allerwenigsten Ratsuchenden sind im herkömmlichen Sinne krank, sondern sie suchen Orientierung und Unterstützung, weil sie gerade in einer Sackgasse gelandet sind, oder ihr Leben in eine Schiefelage geraten ist. So wird Psychotherapie und Psychosoziale Beratung eine Schule des Lebens. Der Blick auf das eigene Gewordensein hilft, die Grenzen, die man sich selbst aus alten Überlebensstrategien noch setzt, zu öffnen und das, was man noch nicht kann, zu lernen.

Für eine erste Orientierung werden zunächst psychotherapeutische Zugänge und Sichtweisen vorgestellt. Zentral für den Erfolg eines solchen Erfahrungs- und Übungsweges ist jedoch die Beziehung zum Therapeuten oder zu Beraterin. Er oder sie wird zum Schlüssel des Erfolgs. Ein Professorentitel sagt z.B. überhaupt nichts über die therapeutischen Qualitäten seines Trägers aus. Denn so eine Professur bekommt man für Leistungen in der Forschung. In der Psychotherapie sind dagegen vor allen Dingen Fähigkeiten im zwischenmenschlichen Bereich gefragt wie Empathie, Aufrichtigkeit, Bescheidenheit, Verträglichkeit, Kooperation und Gesprächsführung. Deshalb ist es wichtig, seinem Gespür zu vertrauen. Sagt das Gefühl, da bin ich richtig, dann

kann man sich auf den Prozess einlassen, ansonsten gilt es weiter zu suchen, auch wenn es schwer ist, und man auf diesen ersten Termin bereits lange gewartet hat.

Stimmt die gegenseitige Chemie und man lässt sich auf einen Prozess mit diesem Gegenüber ein, wird es möglich, Erfahrungen zu machen, die man im Elternhaus nie gemacht hat; eine signifikant andere Beziehungserfahrung. Diese wird dann zur Grundlage der weiteren Arbeit. Wie diese aussieht, wird Mut machend dem Leser und der Leserin vermittelt. Für alle, die sich noch nicht sicher sind, wird die Lektüre zum Mutmacher, sich mit Hilfe einer Psychotherapie das Leben leichter zu machen. Dann kann man sich von unnötigen Lasten, einschränkenden Selbstzuschreibungen befreien und mit der gewonnenen Freiheit den Platz zum Aufblühen nutzen.

Dr. Rudolf Sanders

Jens-Uwe Martens & Julius Kuhl

Die Kunst der Selbstmotivierung

Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen

6., aktualisierte Auflage

Kohlhammer, Stuttgart 2020, 27,00 €

Wir alle haben einen riesigen Schatz in uns, nur ist dieser den meisten überhaupt nicht bewusst: das *Extensionsgedächtnis*. Wie auf einer riesigen Festplatte, dem Leibgedächtnis, sind dort all unsere Erfahrungen ab Mutterleib gespeichert. Eine erfolgreiche Gestaltung des beruflichen und privaten Lebens wird weder durch eine immer höher entwickelte logische Intelligenz noch durch erfolgsverheißende Bestandteile emotionaler Intelligenz, wie Optimismus oder unerschütterliches Selbstbewusstsein ermöglicht, sondern durch einen *differenzierten Umgang mit persönlichen Lebenserfahrungen* durch die *persönliche Intelligenz*. So geht es in diesem Buch nicht um ausführliche Darstellung psychologischer Theorien oder Forschungsergebnisse, sondern um eine erfahrungsnahe Beschreibung von Alltagsbeobachtungen, die für die Gestaltung eines erfolgreichen Lebens nutzbar gemacht werden können. Aber ohne Theorie geht es auch nicht, deshalb wird sehr plausibel gezeigt, wie Theorie und Alltagserfahrungen sich ideal ergänzen können.

In Untersuchungen an der Universität Osnabrück konnte nachgewiesen werden, dass, wenn zwischen positiven Zielfantasien und der Reflexion über die zu überwinden Schwierigkeiten *gependelt* wird, dies die größte Chance eröffnet, die Ziele auch erfolgreich umzusetzen; vorausgesetzt natürlich, dass es sich um realistische Ziele handelt. Im Denken an die zu überwindenden Schwierigkeiten wird das Arbeitsgedächtnis aktiviert, das kurz und schnell Handlungen ermöglicht. Wenn gleichzeitig allerdings auch positive Zielfantasien vorhanden sind, die ihrerseits wieder mit positiven Gefühlen einhergehen, ist die Erfolgsaussicht erheblich größer, als wenn man nur irgendwelche positiven Ziele nennt.

Im Zürcher Ressourcenmodell ZRM® (Krause & Storch 2018) wird diese Erkenntnis großartig umgesetzt. So nutze ich dieses Modell gerne in der Arbeit mit Paaren (Sanders 2022). Denn diese kommen in eine Therapie, weil sie Kontrolle über ihre Konflikte zu gewinnen wollen. Dazu ist es einerseits notwendig, das Arbeitsgedächtnis zu nutzen, indem sie etwa lernen, manche Gedanken und die damit verbundenen Äußerungen zu suspendieren, bevor sie diese herausplatzen lassen und damit mehr kaputt machen als aufrichten. Wenn man nun andererseits auch die *persönliche Intelligenz* nutzt, dann wird es möglich, beides miteinander zu verbinden. Dazu werden die Partner nach einer einleitenden Trance, in der es darum geht, was jeder selbst, unabhängig vom anderen, dazu beitragen kann, sich selbst in der Beziehung wohlzufühlen (also nicht, was der Partner machen müsste). Danach sucht jeder sich aus einer Fülle von Bildern eines aus, von dem man sich irgendwie angesprochen fühlt (Storch 2004), ohne es genau benennen zu können, warum eigentlich. Nach einer Sammlung von Ideen, Assoziationen, die andere (Freunde, die Partnerin) mit diesem Bild haben und man selbst natürlich auch, wird dann mit drei dieser Assoziationen ein Motto gefunden, was genau dieses, also was in der Eigenverantwortung zum partnerschaftlichen Glück liegt, ausdrückt.

Ich bin immer wieder davon fasziniert, wie in diesem Motto genau das zu Tage tritt, was hilfreich zum Gelingen, zum Glück in dieser einmaligen Beziehung dem Einzelnen möglich ist. Die Grundlage dieser *Kunst der Selbstmotivierung* ist die von Julius Kuhl entwickelte PSI-Theorie (Persönlichkeits-System-Interaktionen). In Kürze zusammengefasst bedeutet das Folgendes:

Das Zusammenspiel zwischen Fühlen, Denken und intuitivem Handeln wird durch den Wechsel verschiedener Gefühle herbeigeführt.

Wer einen positiven Affekt hemmen kann, indem er z.B. an die zu überwinden Schwierigkeiten denkt, statt sich einseitig auf Positives zu konzentrieren, wer auch negative Gefühle aushält, also eine Frustrationstoleranz hat, der kann Ziele bilden und auch schwierige Vorsätze und Pläne lange Zeit aufrechterhalten und bearbeiten.

Wer beizeiten dann aber von diesem Zustand auch wieder in positive Gefühle wechseln kann, indem man z.B. an die schönen Seiten der Zielerreichung denkt, ist gut in der Umsetzung solcher Vorsätze, wobei die Umsetzung besser gelingt, wenn man zuerst an das Positive denkt und dann an die zu überwinden Schwierigkeiten.

Wer auf positive Stimmungen festgelegt ist, kann nicht so gut schwierige Vorhaben planen, aber dafür umso besser seine intuitiven Fähigkeiten spielen lassen, die besonders im Umgang mit anderen Menschen ganz wichtig sind.

Wer negative Gefühle wie Angst und Schmerz aushalten kann, der kann die betreffenden Erlebnisse als „Einzelobjekte“ aus dem Kontext herauslösen und aus ihnen lernen. Das Lernen funktioniert aber nur, wenn er beizeiten auch wieder aus den negativen Gefühlen herausfindet, weil dadurch das persönliche Erfahrungswissen aktiviert werden kann, dass im Selbstsystem einer Person in seiner Gesamtheit abgespeichert ist.

Auf den Punkt gebracht, geht es den beiden Autoren darum, dass Rat-suchende sich aus einer Opfer- oder Erdulderhaltung verabschieden, um in die Haltung eines Gestalters des eigenen Lebens zu kommen.

Literatur:

Krause, F. & Storch, M. (2018): *Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten*. Manual und ZRM-Bildkartei. Bildformat DIN A4. Göttingen: Hogrefe.

Sanders, R. (2022). *Partnerschule als Paartherapie im Integrativen Verfahren*. Paderborn: Junfermann.

Storch M. (2004). *Das Geheimnis kluger Entscheidungen. Von somatischen Markern, Bauchgefühl und Überzeugungskraft*. Zürich: Pendo.

Dr. Rudolf Sanders

Michael Klöpper (Hrsg.)

Emotional-Reflexiv-Implizit

Wie wir in psychodynamischen Prozessen wirksam werden

Klett-Cotta, Stuttgart 2023, 55€

In dem Buch stellen uns die Autoren vor, wie sie psychodynamisch therapeutische Prozesse verstehen. Insbesondere sind sie geprägt von dem Konzept der Übertragung und Gegenübertragung. Psychodynamische Psychotherapie bezeichnen sie als alle verbal-dialogischen Methoden, bei denen unbewusste Prozesse und Zusammenhänge als ursächlich für psychische Probleme betrachtet werden, die von den Betroffenen als unlösbar angesehen oder als nicht zu bewältigen erlebt werden. Dabei stellen sie Unbewusstes in den Mittelpunkt der Betrachtung. Im Intersubjektiven der Begegnung findet ein Dialog über schwierige, zumeist intime Themen des Patienten mit dem Therapeuten statt. Während der eine, also der Patient darüber spricht, begibt sich der andere in die Stille emotional-mentaler Arbeit mit der Reflektion des Gehörten. Dies tut er mit dem Ziel, ein psychodynamisches Verständnis zu entwickeln, auf das sich daraus therapeutische oder anderweitig hilfreiche Entwicklungsschritte für den Patienten ergeben können. Therapeutischer Prozess bedeutet, dass die beiden Beteiligten zunehmend häufig einkehren in einen Duktus des Dialogs, in dem sich erinnern, fantasieren und fühlen flüssig abwechseln. Dieser wird ergänzt um kritische Kontext-Reflexionen der auftauchenden, emotional gemeinsam geteilten Themen. Ziel der Arbeit in der Übertragung ist, dass das Erleben des Vergangenheitsunbewussten, das in der therapeutischen Beziehung auftaucht, erlebt, bewusst erkannt und bearbeitet wird.

Ausgehend von der Säuglingsforschung werden den präverbalen, impliziten Beziehungserfahrungen und deren Repräsentanzen eine große Bedeutung für das unbewusste Erleben in allen Beziehungen zugesprochen. Da diese Repräsentanzen zeitlich nicht erinnert werden, können sie auch nicht verbal kommuniziert werden. Sie werden auf unbewusste Weise innerhalb von Beziehungen in Szene gesetzt. Das bedeutet, dass Therapeuten vom handelnden Patienten in dessen emotionales Erleben verwickelt wird. Durch Achtsamkeit, Symbolisieren, Mentalisieren und Repräsentieren der Gegenübertragung - so das Grundverständnis der Autoren - gelingt es, ausgehend von den kontinuierlich emotional-mentalen Gedanken des Therapeuten im Hinter-

grund während des therapeutischen Prozesses in sich ständig wiederholenden und zumeist der kleinen Schritten Facetten, Aspekte und auch größere Zusammenhänge des Gegenwartsunbewussten des Patienten in verbalisierte Arbeitshypothesen umzuwandeln und sie dialogisch zu bearbeiten.

Diese Vorgehensweise wurde von Grawe (1998, S.131) deutlich in Frage gestellt. „Aber auch wenn sich problematische Interaktionsmuster in der Therapiebeziehung herausbilden, muss dies nicht immer an vom Patienten mitgebrachten Übertragungsbereitschaften liegen. Der Grund kann auch darin liegen, dass der Patient beim Therapeuten problematische Übertragungsbereitschaften auslöst. Ich halte den Begriff der Gegenübertragung, der dafür oft benutzt wird, für einen unglücklichen Begriff. Der Begriff suggeriert, dass die Gegenübertragung immer eine Antwort auf eine Übertragung des Patienten sei. Es kann aber gerade so gut der Therapeut sein, der aktiv ganz bestimmte Beziehungsmuster in die Therapien hineinträgt und beim Patienten als Reaktion darauf eine Gegenübertragung auslöst. Mir erscheint es angemessener, davon auszugehen, dass beide Interaktionspartner sich mit einiger Wahrscheinlichkeit in der Therapiebeziehung im Sinne ihrer habituellen Beziehungsmuster verhalten werden.“

Im einleitenden Kapitel wird auf die Ergebnisse der Therapieforchung hingewiesen und auf die Bedeutung signifikant anderer Erfahrungen in der therapeutischen Begegnung. Wie ist es da möglich, dass die Autoren nicht auf die Bedeutung der Ressourcen hinweisen und diese nutzen? Das vielfach empirisch bestätigte Prinzip der Ressourcenaktivierung, das als eines der wichtigsten Prinzipien jeder Form von Psychotherapie gilt, generiert positive Emotionen. Diese Förderung positiver Emotionalität ist niemals Selbstzweck und von einer oberflächlich harmonisierenden Beziehungsgestaltung weit entfernt. Doch sie wird Voraussetzungen schaffen, dass Schmerz, Leid und Scham in der therapeutischen Beziehung Raum haben und pathogene, motivationale Konflikte bewusstwerden dürfen. Diese positive Emotionalität wird dann Grundlage für eine sichere und kooperative therapeutische Beziehung, die benötigt wird, um Ich-Funktionen der Selbst- und Beziehungsregulation zu restituieren und abgespaltene dramatische Erinnerungsfragmente in den Repräsentanzen des Alltags zu integrieren (Wöllner 2022).

Literatur:

Grawe, K. (1998). *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe.

Wöller, W. (2022). *Psychodynamische Psychotherapie. Lehrbuch der ressourcenorientierten Praxis*. Stuttgart: Schattauer.

Dr. Rudolf Sanders

Lorenza Farina & Marina Marcolin

Lilia und Nerina

Carl-Auer-Verlag, Heidelberg 2021, 19,95 €

Schüchterne oder zarte Kinder haben es schwer, sich in der Klasse und auf dem Schulhof zu behaupten. Ich selbst kann mich noch gut daran erinnern, wegen meiner Brille als „Professor“ verspottet worden zu sein. Da ich kein Draufgänger war, wurde ich ebenfalls als „Memme“ gehänselt. Auch heute haben manche Kinder es aufgrund ihrer Konstitution schwer. Da ist es gut, dass die neurobiologische Forschung uns Wege aufzeigt, wie sie ihre Stärken entdecken können. So wie in diesem Bilderbuch, das die Geschichte von zwei Mädchen erzählt, die beide schüchtern sind. In ihrer Schüchternheit verbünden sich beide und werden zu Freundinnen. Genau das macht sie selbstbewusst und schenkt ihnen eine ganz neue und bisher unbekannte Selbstsicherheit.

Dr. Rudolf Sanders

Charlotte Bellière & Ian de Haes

Und deine Familie?

Carl-Auer-Verlag, Heidelberg 2021, 19,95 €

Schaue ich meinen Enkeln als stiller Beobachter, den sie in ihrem Spiel völlig ausblenden, zu, freue ich mich daran, wie sie in Rollenspielen ihr Erleben nicht nur aufarbeiten, sondern sich auch in Rollen einüben und sich damit identifizieren. Eines der schönsten Spiele für Kinder ist es, Familie zu spielen. Auf dem Schulhof oder in der Nachbarschaft erleben Kinder, dass es vielfältige Formen von Familie gibt. Nicht nur Vater, Mutter, Kind. Einer lebt nur mit Papa allein, eine andere mit zwei Müttern zusammen, eine mit Vater, Mutter und drei Geschwistern und zwei andere Kinder leben wechselnd mal bei Vater und Mutter. Die Geschichte des Bilderbuches zeigt uns, wie Kinder recht unkompliziert diese verschiedenen Konstellationen registrieren und integrieren. Sie stellen neue Regeln auf, damit jeder mitspielen kann.

Dr. Rudolf Sanders

Stefanie Rietzler & Fabian Grolimund

Du kannst immer zu mir kommen

Illustriert von Markus Wilke

Hogrefe, Bern 2023, 14,95 €

In diesem wunderschönen Bilderbuch erfährt der kleine Bär all das, was eine sichere Bindungsbeziehung ausmacht. Mama oder Papa Bär sind für ihn da, wenn er sie braucht. Wenn er traurig ist wird er getröstet. Wenn etwas kaputt gegangen ist, bringt es einer mit ihm wieder in Ordnung. Auch wütend sein gehört dazu, wenn man nicht zu Papa oder Mama will, denn die warten so lange, bis man wieder von selbst kommen will. In allen komplizierten Dingen, wie zum Beispiel ein Puzzle zu legen, bekommt der kleine Bär Unterstützung. Das Nein zum Süßigkeiten Kauf im Geschäft gehört auch dazu, und zerstört nicht die Liebe. In allem lautet die Grundbotschaft: *Ich bin immer für dich da, in allen schönen und schwierigen Momenten des Lebens*. Das Bilderbuch zeigt, wie wunderbar es ist, sich in der Beziehung zu seinen Liebsten sicher und geborgen zu fühlen.

Dr. Rudolf Sanders

Thomas Hensel

Stressorbasierte Psychotherapie

Belastungssymptome wirksam transformieren – ein integrativer Ansatz

2., erweiterte und aktualisierte Auflage

Kohlhammer, Stuttgart 2020

Ich bin von dem Buch Thomas Hensels in hohem Maße begeistert. Er kombiniert fundiert aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit seinen langjährigen Erfahrungen in der Kinder- und Jugendlichen-psychotherapie. In Vielem finde ich mich in meiner Arbeit mit Paaren seit über 30 Jahren wieder (Sanders 2022). Er betont, dass *zunächst* die Arbeit an den Stressoren wichtig ist und vor allem anderen, *diese Steine zunächst aus dem Rucksack genommen werden müssen*, bevor darauf aufbauend, eine weitere Nachverarbeitung möglich wird. Ich nenne das in der Arbeit mit Paaren *den Sinn im Unsinn erkennen*. Denn hinter eine Erkenntnis kommt man nicht mehr zurück.

Um zu dieser Erkenntnis zu gelangen, bedarf es zunächst einmal einer Haltung, wie sie Rogers (1983) vertreten hat, nicht die dritte Sicht von außen auf eine Störung, wie sie etwa im DSM oder im ICD gemacht wird, ist das Entscheidende, sondern der Blick, den der Klient vor mir

auf sein Problem hat. So wie Grawe (2004) betont, immer den Menschen vor uns zu sehen und nicht, wie dieser am besten in ein Störungsbild passt.

Im nächsten bezieht er sich dann auf das Wirkfaktoren-Modell von Grawe (1998). Im Mittelpunkt steht hier die Beziehungsgestaltung, die es ermöglicht, dass der Stressor sich aktualisieren kann. Sind die neuronalen Muster aktiv, ist es innerhalb von 5 Stunden danach möglich, diese zu transformieren. Das ist in der Paarberatung besonders leicht möglich, da die Probleme sich im Miteinander, in der Zwischenleiblichkeit aktualisieren und hier auch am besten geklärt und bewältigt werden können.

Ausgehend davon, dass eine belastende oder traumatisierte Kindheit die Quelle von Störungen ist, zeigt Hensel auf, wie daraus ein Stressor wird. Erfährt ein Kind keine emotionale Zuwendung, sondern stattdessen Ablehnung und Missachtung, macht es Erfahrungen häuslicher Gewalt, so wird es Überlebensstrategien entwickeln. Etwa die Kognition mit dem dazugehörigen Verhalten: Ich bin nicht liebenswert, deshalb vermeide ich nahen Kontakt, weil das gefährlich werden könnte, obwohl ich mich sehr danach sehne. In Kindertagen ist das dann hoch adaptiv, denn das Kontrollbedürfnis wird befriedigt: Ich bin schlecht und nicht liebenswert, sonst hätten meine Eltern mich lieb.

Zu unserer psychischen Grundausstattung gehört es, dass wir mehrere Intentionen parallel verfolgen können (Grawe 1998). Widersprechen sich allerdings Intentionen, wie in dem gerade genannten Beispiel, führt dies zu einer *Inkonsistenz des psychischen Geschehens*. Diese wird dann zu negativem Stress, zu einem Stressor. Es handelt es sich um eine maladaptive Verarbeitung, eine verzerrte Symbolisierung von belasteten Erfahrungen. Später dann in einer Liebesbeziehung, einer Partnerschaft treiben diese Fehlmentalierungen ihr Unwesen. Das *Sein in der Beziehung* als solches wird zum Stressor. Man sehnt sich nach Nähe, nach Verbundenheit und kann gar nicht anders als diese implizit zu vermeiden. Wird dieser *Sinn im Unsinn* in einer Paarberatung nicht therapeutisch erkannt und transformiert, kommt es zur Beendigung der Beziehung oft in der Hoffnung, mit dem Nächsten wird es besser, da werde ich endlich das bekommen, was ich suche.

Das Grundverständnis dieses Behandlungsmodells baut in seiner ätiologischen Orientierung darauf auf, dass belastende Lebenserfahrungen unter ungünstigen Umständen zu einer dysfunktionalen Dynamik

in Psyche und Körper führen können. Dabei entwickelt sich ein subjektiv bedeutsamer Stressor und ein kompensatorisches Symptomgeschehen. Neben diesem gibt es weitere Kernelemente im Stressornetzwerk, Störungsattraktoren oder Trigger. Z.B. die Bierflasche, die der Partner auf dem Tisch hat stehen lassen und die die Partnerin an den alkoholisierten Vater erinnert. Solche Trigger lösen assoziative Vorgänge aus, die mit der Zeit dazu führen, dass sich aktuelle Reizkonstellationen mit den ursprünglichen Belastungserfahrungen verbinden und ebenfalls Teil des Stressornetzwerkes werden. So können aktuelle Wahrnehmungen stressorassoziertes Erleben (Angst), Verarbeitungsgedanken („Ich bin in Gefahr“) und die damit verbundenen Handlungsbereitschaften (Flucht, Trennung vom Partner) auslösen. Ein weiteres assoziatives Element besteht aus Befürchtungen aller Art, die sich auf zukünftige Ereignisse beziehen und durch Trigger ausgelöst werden können.

Um diese Stressornetzwerke zu transformieren, verweist der Autor auf unterschiedlichste Möglichkeiten. Einer der wichtigsten ist sicherlich Grawe (1998/2004), der mit dem Wirkfaktoren-Modell eine wichtige Grundlage gelegt hat. Dabei wird eine Gedächtnisrekonsolidierung angestoßen, ein natürlicher neurobiologischer Selbstheilungsprozess. Seitdem ich mich an diesem Modell orientiere, arbeite ich erfolgreich mit Paaren.

Für die Verarbeitung der Elemente des Stressornetzwerkes wird eine Methodenvielfalt therapeutischer Rekonsolidierungsverfahren vorgestellt wie etwa EMDR, Somatik Experiencing oder die Kohärenztherapie.

Damit dieser Prozess erfolgreich laufen kann, ist die Allianz bzw. das Konzept der therapeutischen Beziehung zentral (Grawe 1998). Es wird also *in* der Beziehung gearbeitet und grenzt sich von Ansätzen ab, die *durch* Beziehung heilen wollen wie z.B. die Übertragungskonzepte der klassischen Psychoanalyse (Klöpper 2023). Diametral gegenläufig ist dieser Ansatz zur Systemischen Paartherapie. „Im Laufe der gemeinsamen therapeutischen Kommunikation werden nicht nur alternative Interaktions- und Kommunikationsregeln realisiert, es werden auch die Wirklichkeitskonstruktion der Beteiligten in Frage gestellt.... Die systemische Paartherapie führt - schon aus konzeptuellen Gründen - nichts Neues in das Paarsystem oder gar in die Psyche der beteiligten Perso-

nen ein, sondern regt dazu an, in einer neuen und (selbst) überraschenden Weise (mit dem Paartherapeuten) zu kommunizieren“ (Retzer 2004, S.87).

Nach Überzeugung des Autors sollte eine Psychotherapie des 21. Jahrhunderts sich wieder auf ihre menschlichen Wurzeln, das heißt *Heilung durch Begegnung*, zurückbesinnen (Wampold 2007). Konkret macht er das fest an dem, wie Rogers in der klientenzentrierten Grundhaltung einem Ratsuchendem begegnet. Da es sich immer um eine Bindungsbeziehung handelt, wenn Ratsuchende uns konsultieren, orientiert er sich in der konkreten Gestaltung dieser an den Vorgaben von Grawe (1998). Und was ist dabei mit das Wichtigste? Zügig einen guten Rapport herzustellen und *Hoffnungssamen* zu säen.

Für die Institutionelle Ehe-, Paar-, Familien- und Erziehungsberatung halte ich diesen Ansatz, der sich unabhängig von weiteren therapeutischen Methoden *zunächst* auf die Suche nach dem eigentlichen Stressor macht, diesen dann transformiert, als zentral und darauf aufbauend Nachreifungsprozesse anstoßen kann. In der Arbeit mit Paaren heißt das für mich unter anderem auch, dass diese *solche* Erfahrungen machen können, die den bisherigen, aus Überlebensstrategien entstandenen Überzeugungen und daraus resultierenden Verhaltensweisen, fundamental widersprechen. So etwa, wenn wir zur Emotionsregulierung in der Partnerschule (Sanders 2022, S.230) bei der *Stabübung Entschiedener Akteur und Standhaftes Gegenüber* mit Hilfe der Budo-Kampfkunst, der *Kunst, das Schwert nicht zu benutzen* oder *den Giftpfeil nicht abzuschießen* lernen, die eigene Stärke dem anderen als ein Gegenüber zur Verfügung zu stellen, damit dieser sich daran aufrichten kann, ohne ihn jedoch dabei zu verletzen.

Das Buch ist sehr gut, nachvollziehbar zu lesen und deshalb total spannend. Anhand der Beispiele aus der Kinder- und Jugendpsychotherapie wird die dahinter liegende Theorie und Vorgehensweise eindrücklich geschildert. Ein Buch, das für eine Qualitätsoffensive und einen Paradigmenwechsel in der Beratungsszene eine wichtige Grundlage bietet.

Literatur:

- Grawe K. (1998): *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe.
Grawe K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
Klöpffer, M. (Hrsg.) (2023). *Emotional-Reflexiv-Implizit Wie wir in psychodynamischen Prozessen wirksam werden*. Stuttgart: Klett-Cotta
Retzer, A. (2004). *Systemische Paartherapie*. Stuttgart: Klett Cotta.
Rogers C. (1972). *Die klientbezogene Gesprächstherapie*. München: Kindler.
Rogers, C.R. (1983). *Therapeut und Klient*. Frankfurt am Main: Fischer.

Wampold, B. E. (2007). Psychotherapy: *The humanistic (and effective) treatment*. *American Psychologist*, 62(8), 857–873

Sanders R. (2022). *Partnerschule - Paartherapie im Integrativen Verfahren*. Paderborn: Junfermann.

Dr. Rudolf Sanders

Katharina Klees

Grenzpaare in der Traumasensiblen Paartherapie. Krisen meistern mit dem Integritätskompass.

Junfermann, Paderborn 2023, 48,00 €

Das Paar im Blick! Darauf weist uns Katharina Klees mit dieser Veröffentlichung hin und zeigt auf, wie das gehen kann. Denn so schwer und herausfordernd es auch der Paartherapeutin oder dem Paartherapeuten erscheinen mag: Jedes Paar, das Hilfe sucht, hat ein Anrecht darauf, gesehen zu werden. Mit seiner Not, mit der Geschichte des Einzelnen, die im Miteinander zu einer Geisterbahn kumuliert.

Über die Besprechung ihres Buchs Traumasensible Paartherapie (2018) habe ich Katharina Klees kennengelernt. Sie hatte sich bedankt, etwas, das bei meinen Rezensionen für *Beratung Aktuell – Fachzeitschrift für Theorie und Praxis der Beratung* selten vorkommt, und so kamen wir in einen guten fachlichen Austausch. Mittlerweile sind wir, wenn es darum geht, einen Beitrag für eine Qualitätsoffensive der Paarberatung in Deutschland zu leisten, Gefährten.

Mit diesem Buch zu Grenzpaaren ist ihr wieder ein großer Wurf gelungen. 2019 veröffentlichte Christian Roesler eine Evaluation der Paarberatung in katholischer Trägerschaft in Deutschland, was mit 554 Paaren hierzulande die bislang größte prospektive Untersuchung zur Paartherapie war. Roesler konnte feststellen: Paarberatung in katholischer Trägerschaft in Deutschland ist insgesamt so effektiv wie die Paartherapie unter realen Praxisbedingungen im internationalen Vergleich. Das hört sich gut an, gleichzeitig musste er jedoch konstatieren, dass nur 40 % der Paare in einem klinisch bedeutsamen Sinne von der Intervention profitierten. Insbesondere bei Paaren mit anfänglich hoher Belastung zeigte sich keine Verbesserung, sie brachen oftmals vorzeitig ab und trennten sich in der Folge. Wie man genau mit jenen 60 % der Paare arbeitet, dafür zeigt Katharina Klees einen zielorientierten und wissenschaftlich fundierten Weg in dieser Veröffentlichung auf.

Paare mit hoher Belastung berichten von häufigen negativen Emotionen und emotionaler Labilität. Sie haben Probleme damit, ihre Emoti-

onen zu regulieren, was sich in der Impulsivität ihres Verhaltens ausdrückt. Sie können sich schwer in den Partner / die Partnerin einfühlen und erleben sich emotional distanziert. Manche leiden darunter, dass der andere perfektionistisch und rigide ist oder zu exzentrischen und ungewöhnlichen Überzeugungen neigt. Manche zeigen aus Verzweiflung manchmal ein selbstschädigendes Verhalten. Und vor allem wird deutlich, dass beide Partner*innen über ein geringes Selbstwertgefühl verfügen und häufig den anderen für das eigene Gefühlschaos, für destruktive und gewalttätige Verhaltensweisen und Aussprüche verantwortlich machen. Was all diese Verhaltensweisen kennzeichnet, sind Grenzverletzungen – Verletzungen der eigenen Würde oder der des Partners / der Partnerin, nicht selten gespeist von Verachtung.

Meistens sind derart verletzte Menschen auch ich-synton, was sich in der Hoffnung zeigt: Könnte der / die Berater*in den Anderen nur ändern, würde sich alles zum Guten wenden. Auch in paartherapeutischen Ansätzen herrscht nicht selten die Idee vor, dass es wichtig sei, zunächst einmal mit den Einzelnen zu arbeiten, also an deren Störung, um überhaupt mit beiden arbeiten zu können. Genau das tut Katharina Klees nicht, sie arbeitet mit beiden Partner*innen zusammen. Nur so können Störungen der Interaktion und Kommunikation geklärt und durch die Bahnung neuer Erlebens- und Verhaltensmuster bewältigt werden, wo sie sich aktualisieren (Grawe 1998). Eine Einzeltherapie hilft bei Grenzverletzungshintergründen eher nicht, im Gegenteil: Die Polarisierung würde damit zementiert.

Meine eigenen Erfahrungen decken sich mit denen von Katharina Klees, denn Grenzpaare finden zueinander, um gemeinsam zu heil zu werden, und nicht, um sich absichtlich zu quälen. Katharina Klees zeigt sehr schlüssig auf, wie qualifizierte Fachpersonen grenzverletzte und grenzverletzende Paare auf den in diesem Buch vorgestellten fünf Stationen des Behandlungsplans so begleiten können, dass sie beieinanderbleiben und eine integrale Paarbeziehung entwickeln. Wesentlich für die erfolgreiche Umsetzung dieses Ziels ist ein klar umrissenes Verständnis von Integrität und gesunder Beziehungsfähigkeit. Hiervon haben grenzverletzte Menschen keine Vorstellung. Ihnen wurde von klein auf vermittelt, dass Ausbeutung, Ausgrenzung, Eingrenzung, Hohn, Ignoranz und Verachtung normale Reaktionen auf ihre „unmöglichen“ Bedürfnisse und Wünsche seien. So mündet dann der Weg von der aktuell reinszenierten „Geisterbahn“ über das Traum(a)-Schloss in

die erklärte Absicht zur Integrität. Mit dieser Vorgehensweise wird ein sich selbst verstärkender Entwicklungsprozess in Gang gesetzt.

Mir ist es ein großes Anliegen, dass Paare in der Paarberatung auch wirklich das bekommen, was sie dort suchen. Deshalb freue ich mich, dass mit der Grenzpaartherapie ein weiteres Modell vorliegt, das sich am Kontextmodell der Beratung (Wampold et al. 2018) orientiert. In der Grenzpaartherapie kommt den Therapeut*innen die zentrale Rolle zu, glaubhaft Hoffnung auf Verbesserung zu vermitteln, um damit die Selbstheilungskräfte zu aktivieren (Grawe 1998). Es liegt ein klar strukturierter Behandlungsplan vor, mit der Zielorientierung, eine integrale Paarbeziehung aufzubauen. Durch strukturierte Fragen, den Einsatz von „Strichmännchen“ bei der Darstellung von Problemsituationen (Aktivierung des limbischen Systems) und die anschließende Deutung der Szene (Einbezug des präfrontalen Cortex) werden die Klient*innen selbst aktiv. Und selbstverständlich stehen die Therapeut*innen, ganz im Sinne des aktivierten Bindungsbedürfnisses, freundlich und wohlwollend als sichere Basis zur Verfügung.

Last, but not least, ist das Buch wirklich spannend zu lesen. Durch viele ausführliche Beispiele aus der paartherapeutischen Praxis werden die einzelnen Schritte sehr anschaulich. Man fühlt sich mittendrin und fiebert geradezu mit, wie es denn weitergeht. Paaren, die in ihrer Kindheit schwerste Verletzungen ihres Bindungsbedürfnisses erfahren haben, eröffnet sich mit diesem Ansatz eine adäquate Möglichkeit, einen Weg zu Glück und Zufriedenheit im Miteinander zu finden. Ich wünsche deshalb diesem Buch ein gutes Ankommen in der Kolleg*innenschaft.

Literatur:

Grawe K. (1998). *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe.

Roesler, C. (2019). Die Wirksamkeit von Paarberatung in Deutschland: Ein Überblick über die Wirkungsforschung und Ergebnisse einer aktuellen bundesweiten Studie. *Beratung Aktuell*, 20 (2), S. 4–25.

Wampold, B. E., Imel, Z. E. & Flückiger, C. (2018). *Die Psychotherapie-Debatte. Was Psychotherapie wirksam macht*. Bern: Hogrefe.

Dr. Rudolf Sanders

Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther & Wolfgang Tschacher
Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen

4., überarbeitete Auflage

Verlag Hans Huber, Bern 2022, 36,95 €

Reden allein reicht nicht! All unsere Erfahrungen des Lebens vom Mutterleib an sind in den Zellen und Erinnerungen des Körpers im Leibgedächtnis gespeichert. Das nahezubringen und für die Arbeit in Therapie und Beratung zu erschließen, ist Ziel dieses Buches. Seit über 30 Jahren arbeite ich mit Paaren und dabei entsteht das Entscheidende in der Zwischenleiblichkeit. Wie also gestalten zwei Menschen ihre Interaktion und Kommunikation, so dass sie das, was sie sich erwünschen, bekommen oder auch nicht? An dieser Interaktion haben Worte nur einen sehr geringen Anteil. Denn das psychische Erleben hat immer einen Ausdruck im Körpergeschehen. Schnell nachvollziehbare Übungen aus der Forschung lassen die Leserinnen und Leser in die Selbsterfahrung kommen. Wie ist das, wenn ich einen Bleistift mit den Zähnen halten oder die Lippen darauf presse. Unterschiedliche Gesichtsmuskeln werden aktiviert und man kommt sofort in ein anderes Gefühl.

Mit dieser Veröffentlichung bringen die vier Autor*innen die Bedeutung der Körperlichkeit des Menschen in den Blickpunkt der Arbeit mit dem Körper. Und das nicht nur in der Psychotherapie. So zeigt Benita Cantieni, wie eine Fehlhaltung, die bei ihr zu einer Skoliose geführt hat, durch eine Guthaltung umgebaut werden kann. Das ist möglich, solange ein Mensch nicht am Bewegungsapparat operiert ist, denn der ursprüngliche Bauplan bleibt hinter den hängenden Schultern, den blockierten Rippen, dem verschobenen Becken und den platten Füßen lebenslang erhalten. Er muss nur aus dem Gedächtnis geholt und reanimiert werden.

Für die Arbeit mit Paaren hat Renate Lissy-Honegger (2015) ein Konzept auf der Grundlage des Embodiments entwickelt. Dieses fußt auf dem Bewegungskonzept von Rudolf Laban (1879-1985), der schon sehr früh auf den Zusammenhang zwischen äußerer und innerer Bewegung hingewiesen hat. Sie beschreibt nicht nur die Übungen, in der die Paare wesentliche Essentials für das Gelingen einer Beziehung erleben, sondern sie hat die Auswirkungen dieses Training ein Jahr nach dessen Kennenlernen auf seine Wirksamkeit mit Miteinander des Paares überprüft.

Für mich als Paartherapeut ist ein Arbeiten ohne Einbeziehung des Leibes nicht vorstellbar. Diese Veröffentlichung macht Mut, im Beratungszimmer aufzustehen und in die Bewegung zu kommen. Das ermöglicht Ratsuchenden nicht nur Erkenntnisse, durch die sie durch Reden niemals gekommen wären, sondern kleine Übungen im Alltag, wie etwa die zum eigenen Stand, haben Einfluss auf das Wohlbefinden, auf die Lebenszufriedenheit und eröffnen Möglichkeiten des Gedeihens.

Literatur:

Lissy-Honegger, R. (2015). *Paare in Bewegung. Körperarbeit in der Partnerschule*. Masterarbeit. Karl-Franzens-Universität Graz. <https://partnerschule.eu/wp-content/uploads/2023/04/bewegung.pdf>

Dr. Rudolf Sanders

Claudia Croos-Müller

Halt! Das kleine Überlebensbuch

Soforthilfe bei Krise, Verzweiflung, Ausrastern und Co.

Kösel, München 2023, 12,00 €

Was tun in verzweifelten Situationen, wenn es eskaliert, ja man vielleicht sogar Suizidgedanken hat? Antwort: Z.B. die Hände falten wie beim Gebet und die Handflächen ganz feste gegeneinanderdrücken. Dann hilft der eigene Händedruck erst körperlich, dann mental und emotional gegen fatale Kurzschlusshandlungen. Oder das Herz ist vom Liebeskummer schwer. Was hilft dann? Der Handkuss, und zwar der, den man sich selbst gibt, indem man sich einen zarten Kuss auf den Handrücken und auf die Handinnenfläche gibt. Damit drückt man sich selbst gegenüber Liebe, Respekt und Treue aus. Kissing Hands ist ein Zeichen von Loyalität gegenüber dem eigenen Leben.

Es mag auf den ersten Blick ein bisschen komisch klingen, aber wie viel verrückte Dinge tun Menschen; warum dann nicht auch etwas, was neurobiologisch fundiert tatsächlich funktioniert? Die Autorin ist Fachärztin für Neurologie, Nervenheilkunde und Psychotherapie in eigener Praxis. Sie ist eine EMDR-Therapeutin und bezeichnet sich selbst als Menschenfreundin. Warum? Das, was sie mit ihrer Methode BODY 2 BRAIN CCM® entwickelt hat, besteht aus leicht erlernbaren Körperübungen, die zu einer emotionalen Regulierung und mentaler Stabilisierung führen. Mit Herzblut setzt sie sich dafür ein, Kenntnisse in einfacher Körperpsychotherapie allen Menschen in seelischen Nöten

und Krisen zu vermitteln und im Sinne einer Selbsthilfe zur Lebensbewältigung und als Ergänzung zu erforderlicher professioneller Hilfe zur Verfügung zu stellen.

In meiner Beratungsarbeit erlebe ich es immer wieder, dass Menschen von dem, was sie gerade erleben, emotional fassungslos und blockiert sind. Vielleicht malen sie nach einer Induktionshypnose zu den Erfahrungen in ihrer Kindheit und haben darüber expressiv geschrieben. Wenn sie es anschließend dem Partner vorlesen wollen, versagt die Stimme. Was hilft dann? Beide Füße auf die Erde und die Hände wie zum Gebet feste gegeneinanderdrücken.

Alle Übungen sind illustriert von Kai Pannen der für die Überlebensbücher von Body 2 BRAIN Überlebensschafe geschaffen hat, die die Übungen gestalten.

Fester Einband, gut illustriert, lebensnah und schnell einsetzbar und das Ganze für nur 12 €.

Dr. Rudolf Sanders

Roland Wetter

Hypnosystemische Lebensberatung

Grundlagen und Impulse für die Praxis

Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2022, 28,00 €

Lebensberatung ist ein weites Feld, nicht so eingegrenzt wie etwa eine Erziehungs- oder Paarberatung. Für den Autor ist es wichtig, in seiner Praxis als Systemiker die Ressourcen der Klient*innen zu fokussieren, denn in Krisen ist der Blickwinkel eingeschränkt und Menschen sind leicht mit ihrem Problemerleben assoziiert. Jetzt sind wir bei einem wichtigen Zugang der modernen Hypnotherapie nach Milton Erickson. Die Frage lautet also: Wie kann man Menschen aus dieser Problemtrance herausholen, wenn für ein Lösungserleben wichtige Ressourcen noch brach liegen? So ist ein zentrales Ziel dieser systemischen Beratung, Klient*innen dabei zu unterstützen, wieder in Kontakt mit ihren Fähigkeiten und Kompetenzen zu kommen und ein Gefühl von Selbstwirksamkeit zu erfahren. Dass dies mit einem Erfolg auch für den Berater und die Beraterin verbunden ist, wenn Klienten in diese Erfahrung kommen, macht deutlich, dass der Autor jede Menge Praxiserfahrung hat.

Zunächst einmal werden Handlungsfelder vorgestellt, wie etwa Beratungsstellen, freie Praxen oder die Jugendhilfe. Ein besonderer Hinweis gilt auch dem traumasensiblen Arbeiten, da Traumata zu

großen Herausforderungen führen, mit dem eigenen Leben klarzukommen. Das systemische Denken und Handeln etwa im Konstruktivismus, den Systemtheorien oder der Zirkularität und Wechselwirkung werden vorgestellt, ebenso die Hypnotherapie nach Milton Erickson. Sehr praxisorientiert – immer wieder mit wörtlichen Zitaten etwa aus einem Gespräch mit einem Jugendlichen – wird aufgezeigt, wie eine hypnosystemische Lebensberatung gestaltet werden kann, etwa in der konkreten Beschreibung einer hypnosystemischen Kommunikation durch Pacing und Leading. Der letzte Teil schließt mit einer Fülle an Übungen, Methoden und Imaginationen. Sinnvoll ist es, vieles selbst erst einmal auszuprobieren und durch das Selbsterleben die Wirksamkeit zu erfahren.

Dr. Rudolf Sanders

Ingrid Kollak

Komplementäre Therapien bei Depressionen

Fallgeschichten und Möglichkeiten der Selbstsorge

Hogrefe, Bern 2023, 34,95 €

Dank des niederschweligen Zugangs sind für viele Menschen Beratungsstellen eine schnelle Möglichkeit, ihre Sorgen zu teilen und nach Wegen aus ihrer Niedergeschlagenheit zu suchen. In der Regel kommen sie in einem Zustand der Demoralisierung und Hoffnungslosigkeit, also mit typischen Anzeichen depressiver Verstimmungen. Mittlerweile ist es gut belegt, dass es statt einer medikamentösen Behandlung auch hochwirksame Instrumente und Übungen gibt, die aus der Psychoedukation, Psychomotorik, Progressiven Muskelrelaxation, Qigong, Yoga oder aus dem Kreativen Schreiben bestehen. Mit ihrer Veröffentlichung zielt die Autorin darauf ab, die je eigene Praxis der Leser*innen um neue Methoden und Instrumente der Behandlung von Depression zu erweitern. Als Zielgruppe gelten dabei ausdrücklich nicht nur Professionelle, sondern auch Betroffene, um das Wissen und die Technik aus eigener Praxis und Erfahrung zu reflektieren, Neues kennenzulernen und es praktisch einzusetzen.

Fallgeschichten, die wie ein Brennglas auf die Depression gerichtet werden, lassen verstehen, in welchen Kontexten und unter welchen Bedingungen diese entstanden ist. Denn erst wenn man den Sinn im „Unsinn“ entdeckt, ist auch Heilung möglich. Hier wird dann die Stärke komplementärer Angebote deutlich. Wird etwa der aktuelle Gefühlszustand durch das Malen mit Ölmalkreiden in einen Ausdruck gebracht

und dann durch Expressives Schreiben weiter vertieft, handelt sich schon um einen Schritt der Selbstermächtigung.

Die Grundlage bilden Interviews mit Betroffenen unterschiedlichen Alters und Geschlechts, sozialer Lebenslage sowie Krankheits- und Therapieerfahrungen. Aus diesen Interviews wurden fünf Fallgeschichten verdichtet. Faszinierend ist es, wie es durch eine große Auswahl professioneller Angebote und spezifischer Körperübungen möglich wird, der Depression die Stirn zu bieten und aufzustehen. Durch entsprechende Fotos wird nachvollziehbar, wie etwa *Meditatives Gehen* oder die Körperübung *Krokodil* aussehen kann. So wird über das im Embodiment Einfluss auf die Psyche genommen.

Folgende in jeder Praxis auftauchende Themen werden konkret beschrieben und mit entsprechenden Vorschlägen zur Übung begleitet:

Benjamin - Angst, Schlaflosigkeit und Midlife-Krise,

Hella - Trauer und Schuldgefühle

Seline - Unruhe, Panikattacken und Selbstwertprobleme

David - Alkoholabhängigkeit und Depression

Betty - Wut, Versagensangst und Stimmungsschwankungen

Die gute Beschreibung der komplementären Vorgehensweisen macht neugierig und Mut, neue Wege in der Behandlung von Depressionen zu gehen.

Dr. Rudolf Sanders

Cosetta Zanotti & Lucia Scuderi

Jedes Kind

Vielfalt ist schön! Eine Geschichte über Diversität und gleichzeitig ein Leporello, dessen Illustrationen von Anfang bis Ende verbunden sind.

Carl-Auer-Verlag, Heidelberg 2023, 19,95 €

Das Leben ist bunt und hat viele Farben. Genauso bunt sind wir Menschen. Manche haben eine dunkle Haut, wie schwarzer Samt oder glänzende Schokolade, andere sind weiß, wie frisch geschlagene Sahne oder haben eine goldene Haut, wie frisch gebackener Kuchen. Eigentlich ganz einfach, oder? Jedes Kind hat Tränen aus Wasser und leuchtende Augen, wenn sie fließen. Lachend springt es über die Wiesen. Und wenn es sieht und fühlt und riecht und die Natur schmeckt, dann vergisst es, dass es Kriege gibt.

In poetischer Weise mit wunderschönen Bildern wird Kindern die Schönheit der Diversität und deren Reichtum nahegebracht.

Dr. Rudolf Sanders

Robert Waldinger & Marc Schulz

The Good Life ... und wie es gelingen kann

Erkenntnisse aus der weltweit längsten Studie über ein erfülltes Leben.

Kösel, München 2023, 24,00 €

Paare, die eine Therapie oder Beratung aufsuchen, um ihre Konflikte unter Kontrolle zu bekommen, brauchen dafür oft lange Zeit für diesen Schritt. Die Scham ist zu groß. Aber irgendwann setzt sich ihr *Kluges Unbewusstes* durch (Dijksterhuis 2010). Sie spüren zutiefst, dass sie Unterstützung dabei brauchen, dass ihre Ehe, ihre Partnerschaft gelingt. Von Beginn meiner Paarberatung vor mehr als 30 Jahren an war mir das klar. So habe ich ihnen seitdem alles wissenschaftlich Fundierte zur Verfügung gestellt, dieses Ziel zu erreichen. Das war nicht immer ganz leicht, da ich mich seitens der Kolleg*innenschaft nicht selten heftigem Gegenwind ob dieser Zielorientierung stellen musste. Insofern freue ich mich, mit dieser Schwerpunktsetzung alles richtig gemacht zu haben. Denn genau das ist es, was die Autoren, wenn sie ihre Erkenntnisse „eindampfen“ müssten, sagen. Ihre „Glücksformel“ lautet: Nichts ist so wichtig für die Gesundheit, das Glück und für persönliches Aufblühen wie gute, erfüllende Beziehungen.

In dem Buch geht es also um die Frage, was ein gesundes und ein glückliches Leben ausmacht. Dabei wird Glück nicht hedonistisch verstanden als „Party ohne Ende“, sondern als sich dem Leben mit all seinen Herausforderungen zu stellen und daran zu wachsen und aufzublühen. Dabei spielt die Verbundenheit einer intimen exklusiven Ehe, einer Partnerschaft *die* zentrale Rolle und das über alle Kulturkreise hinweg. Sieht man sich dieselben Arten von Daten im Laufe der Zeit immer wieder an, Daten einer großen Anzahl von Menschen und aus vielen Studien, treten irgendwann Muster hervor und es zeigen sich Prädikatoren - Anzeichen, anhand derer eine Vorhersage getroffen werden kann - für das menschliche Gedeihen. Aus vielen Prädikatoren für Gesundheit und Zufriedenheit, von ausgewogener Ernährung über regelmäßige Bewegung bis zum ausreichenden Einkommen, sticht **ein Leben voller erfüllender Beziehung als besonders wirkungsvoll und nachhaltig** hervor.

Die Grundlage für diese pointierte Aussage ist die an der Harvard Medical School seit 1938 fortlaufend durchgeführte *Study of Adult Development*, die das Leben mittlerweile zweier Generationen von Menschen aus bestimmten Familien lang begleitet. Darüber hinaus sind

Veröffentlichungen ähnlicher Studien, die Menschen mit diversen kulturellen und wirtschaftlichen Hintergründen, Geschlechtsidentitäten und Ethnien umfassen, eingeflossen. Ergebnisse, die von anderen Studien gestützt werden, werden besonders hervorgehoben, Ergebnisse, die auf Frauen, People of Color, Menschen, die sich als LGBTQIA+identifizieren und eine ganze Palette sozioökonomischer Gruppen weltweit gleichermaßen zutreffen. Die Autoren legen mit dem Buch offen, was sie im Rahmen der Studie über das Menschsein, über die universelle Erfahrung des Daseins gelernt haben.

Aufgrund der regelmäßigen Interviews und der Erfassung medizinischer Daten ist es z.B. möglich, festzustellen, dass nicht etwa der Cholesterinspiegel darüber entscheidet, wie alt jemand wird. Es ist die Zufriedenheit in der Beziehung. Die Menschen, die mit 50 am zufriedensten in ihrer Beziehung waren, waren mit 80 die sowohl geistig als auch körperlich gesündesten.

Der Bezug zur Bindungsforschung ist naheliegend. Mary Ainsworth hatte in den 70er Jahren die „Strange Situation“, die „unbekannte Situation“ als Forschungsdesign entwickelt um herauszufinden, wie Kinder reagieren, wenn sie nach einer kurzen Zeit nicht mehr mit der Bindungsperson, sondern mit einer fremden allein gelassen werden. Aus diesen Ergebnissen konnten die *sichere Bindung*, die *vermeidende* und die *verstrickte* Bindungsrepräsentation extrahiert werden. Diese Forschungsergebnisse korrespondieren in hohem Maße mit den Verhaltensweisen Erwachsener, denn in einigen Grundzügen ist das Erwachsenenleben im Ganzen eine hochkomplexe Echtversion der „unbekannten Situation“. Ähnlich wie ein Kind, das von einem Elternteil getrennt wird, sehnt sich jeder Mensch nach Sicherheit, nach dem, was in der Psychologie *sichere Basis der Bindung* genannt wird. Ein Kind, dessen Mutter sich nicht im Raum befindet, kann sich bedroht fühlen, ebenso wie ein Erwachsener durch eine beängstigende ärztliche Diagnose. Beide brauchen dann das Gefühl, dass jemand für sie da ist. Diese Bindungssicherheit kann auch im Erwachsenenalter variieren, denn viele Menschen können nicht als vollständig sicher gebunden eingestuft werden. Der eine klammert sich in schwierigen Situationen vielleicht an andere, hat aber Probleme damit, den Trost, den er sucht, auch zu finden, während der andere Nähe vielleicht vermeidet, weil er tief im Innersten fürchtet, Menschen, denen er zu Last fällt, zu vertreiben. Wieder andere sind vielleicht nicht davon überzeugt, überhaupt liebenswert zu sein. Und dennoch brauchen wir alle Verbundenheit.

Vielleicht fallen Ihnen aus der Beratungsarbeit sofort Menschen ein, die in Stresssituationen vielleicht so reagieren.

Für die Paarberatungszene halte ich die Ergebnisse der Studie für ein *Hallo Wach!* Wir sollten alles daransetzen, Paare beim Gelingen ihrer Partnerschaft zu unterstützen. Dazu gibt es auf Grundlage der Bindungs-, Mentalisierungs- und Emotionsforschung erfolgreiche Wege, wie etwa die *Emotionsfokussierte Paartherapie* (Johnson 2020) oder die *Partnerschule* (Sanders 2022).

Das Buch ist spannend und nachvollziehbar geschrieben, so dass wirklich jeder und jede es lesen kann. Man findet sich nicht nur in der Gestaltung der eigenen Partnerschaft und Familie wieder, sondern bekommt auch eine Fülle an Impulsen, um die eigene Beziehung in eine gute Richtung entwickeln zu können.

Literatur:

Dijksterhuis, A. (2010). *Das kluge Unbewusste. Denken mit Gefühl und Intuition*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Johnson, S.M. (2020). *Bindungstheorie in der Praxis. Emotionsfokussierte Therapie mit Einzelnen, Paaren und Familien*. Paderborn: Junfermann.

Sanders R. (2022). *Partnerschule. Paartherapie im Integrativen Verfahren*. Paderborn: Junfermann.

Dr. Rudolf Sanders

Thomas Lukowski

Klettern in der Therapie

Ernst Reinhardt Verlag, München 2017, 29,90

Für jeden leidenschaftlichen Kletterer ist es evident, dass der Klettersport alle möglichen Facetten des menschlichen Seins anspricht. In Gemeinschaft, unter Aktivierung meiner physischen, psychischen und sozialen Ressourcen, ein selbst gesetztes Ziel zu erklimmen ist motivierend und selbstwirksamkeitsbestärkend. Dabei muss ich mich, mit meinen Denkmustern und Blockaden auseinandersetzen, meine Leistungsansprüche revidieren und meine Grenzen anerkennen. Für ein therapeutisches Setting ist das Klettern eine perfekte Möglichkeit, um dysfunktionale Muster im Rahmen einer Klettersession zu bearbeiten und aus einer neuern Perspektive anzugehen. Lukowski gibt dem therapeutischen Arbeiten ein breites fachliches Fundament und stützt sich auf aktuelle Forschung. Seine eigene Erfahrung fließt dabei in das Buch ein und wird durch praxisnahe Beispiele gut erläutert.

Sven Slowik

Impressum

Die Gegenwart zeichnet sich durch vielfältige gesamtgesellschaftliche Veränderungsprozesse aus, die bei Einzelnen, Paaren und Familien zu tiefgreifenden Verunsicherungen und Belastungen führen können. Die daraus entstehenden Verletzungen und Verletzlichkeiten werden in die Beratung hineingetragen, die sich damit in besonderer Weise an der Schnittstelle zwischen gesellschaftlichen Entwicklungen und individuellem Wohlbefinden bewegt

Beratung Aktuell will ein Forum dafür bieten unser Verständnis für gelingende Beratungsprozesse zu erweitern. Es werden erfahrungs- und evidenzbasierte Arbeiten veröffentlicht, die der wissenschaftlichen Weiterentwicklung von Beratungspraxis und -theorie verpflichtet sind. Die Zeitschrift wird von der Idee getragen, dass wissenschaftliche Erkenntnisse die konkrete Praxis bereichern, aber ebenso praktische Erfahrungen die Weiterentwicklung von Wissenschaft und Forschung anzustoßen vermag.

Zielgruppe:

Die Zeitschrift richtet sich in erster Linie an Beraterinnen und Berater, also an psychosoziale Fachkräfte, die in ganz unterschiedlichen Arbeitsfeldern und Settings beraterisch-therapeutische Aufgaben wahrnehmen, z.B. in den Bereichen:

- Ehe-, Familien- und Lebensberatung
- Erziehungsberatung
- Schwangerschaftsberatung
- Suchtberatung
- Schuldnerberatung
- Psychotherapie
- Ärztliche Praxis
- Erwachsenenbildung
- Schule
- Seelsorge
- Prophylaxe und Gesundheitsförderung

Herausgeber:

Rudolf Sanders, Dr. Phil., Dipl.-Päd., Ehe- Familien und Lebensberater, Lehr- und Forschungstätigkeit im Bereich der Ehe- und Paarberatung, Begründer des Verfahrens Partnerschule als Paar- und Sexualberatung Integrativen Verfahren, bis zu seiner Pensionierung 2016 25 Jahre Leiter der katholischen Ehe- und Familienberatungsstelle Hagen & Iserlohn, Mitglied im Vorstand der DAJEB

Markusstraße 24a, 44265 Dortmund

E-Mail: Dr.Sanders@partnerschule.de

Web: www.partnerschule.eu

Redaktion:

Dr. Rudolf Sanders, Markusstraße 24a, 44265 Dortmund

E-Mail: Dr.Sanders@partnerschule.de, Web: www.partnerschule.de

Projektleitung:

Heike Carstensen, Junfermann Verlag GmbH, Driburger Str. 24 D, 33100 Paderborn, Tel.: 05251-13 44 18, Fax: 13 44 44,
E-Mail: carstensen@junfermann.de

Erscheinungsweise/Service:

Beratung Aktuell erscheint zweimal jährlich als Online-Ausgabe auf:
www.active-books.de, einem E-Book-Angebot des Junfermann Verlags.

Verantwortlich für www.active-books.de:

Monika Köster, Tel.: 05251-13 44 14, Fax: 13 44 44,
E-Mail: koester@junfermann.de