

*Zeitschrift für Theorie und Praxis in der Beratung*  
*Jahrgang 25, Heft 1/2024*

**Inhalt**

Editorial	2
 <i>Christian Roesler:</i> Zwei innovative Projekte zur Dissemination von Präventionsprogrammen für Paare	5
 <i>Karl-Heinz Selge:</i> Das Ehenichtigkeitsverfahren als viertes Standbein der Ehepastoral	27
 <i>Dorothe Müller:</i> Hilft oder schadet religiöser Glaube bei der Bewältigung krisenhafter Lebensereignisse?	52
 <i>Verena Zimmer &amp; Annette van Randenborgh:</i> Bedeutung von Niedrigschwelligkeit von Beratung und deren Umsetzung in einem Modellprojekt	65
Buchbesprechungen	76
Impressum	93

## Editorial

Zu den festen Größen wissenschaftlicher Forschung gehören die Ergebnisse, dass belastete Paarbeziehungen sowie insbesondere Trennung/Scheidung die psychische und körperliche Gesundheit der Partner langfristig in hohem Maße beeinträchtigen. Sie führen zu langdauernden psychischen Schädigungen bei den betroffenen Kindern und führen über die soziale Transmission des Scheidungsrisikos zu einer Zunahme von belasteten Paarbeziehungen in der nächsten Generation. Darüber hinaus wird das Gemeinwesen über die erhöhte Inanspruchnahme von Leistungen des Gesundheitswesens sowie der Kinder- und Jugendhilfe belastet. Angesichts präventiver Maßnahmen in Großbritannien oder in Norwegen wird die Prävention in diesem Bereich in Deutschland sträflich vernachlässigt. Christian Roesler stellt in seinem Artikel *Zwei innovative Projekte zur Dissemination von Präventionsprogrammen für Paare* Möglichkeiten vor, wie diesem gesellschaftlich zentralen Thema endlich die Bedeutung bekommen zu lassen, die ihm gebührt.

Aber was ist, wenn eine Partnerschaft, eine Ehe scheitert? Für die Betroffenen ist dies nicht selten eine quälende Frage, weil sie ja einmal aus Liebe geheiratet haben. Wie konnte es kommen, dass diese nicht reichte? In der katholischen Kirche wird die Ehe als ein Sakrament, als etwas *Heiliges* betrachtet. So stellt sie eine Vielzahl an Möglichkeiten zur Vorbereitung und zur Begleitung dieses Sakramentes zur Verfügung. Ein Beispiel mit Leuchtturm Charakter ist das vom Erzbistum München-Freising finanzierte *Institut für Kommunikationstherapie und angewandte Forschung in Partnerschaft und Familie e.V.* (<https://www.institutkom.de/>). In dem Artikel *KOMKOM – ein hochwirksames Kommunikationstraining* (Engl & Thurmaier 2016) wird der Erfolg dieser Arbeit fundiert durch prospektive Untersuchungen nachgewiesen. Und wenn trotz allen Trainings eine Ehe scheitert? Hier gibt es dann eine Möglichkeit zu überprüfen, ob die Betroffenen *überhaupt* die Voraussetzungen mitbrachten, eine Ehe einzugehen. Hier stellt Karl-Heinz Selge *Das Ehenichtigkeitsverfahren als viertes Standbein der Ehepastoral* vor. Da ich seit vielen Jahren als Gutachter in diesen Prozessen tätig bin, kann ich explizit bestätigen, dass für die Betroffenen dieser Klärungsprozeß als große Erleichterung erfahren wird. Ihr Grundbedürfnis nach Orientierung und Kontrolle wird dadurch gestillt, wenn sie feststellen können, dass sie keine Chance, eine Ehe auf Augenhöhe zu führen. Nicht selten erlebe ich es dann, das Betroffene durch diesen Klärungsprozess motiviert sind, sich auf einen emotions- und schemaorientierten Weg einer Paartherapie (Sanders & Kröger 2013) einzulassen.

Spiritualität wird in der psychosozialen Beratung nicht selten vernachlässigt. Das ist bedauerlich, weil diese eine bedeutende Res-

source sein kann, um herausfordernde Lebenssituationen zu bewältigen. Dorothe Müller widmet sich in ihrem Beitrag der Frage *Hilft oder schadet religiöser Glaube bei der Bewältigung krisenhafter Lebensereignisse? Über die Bedeutung von religiösem Coping nach Life Events für die psychische Gesundheit*. Die Antworten dazu hat sie aus einer Befragung generiert, zu der ausschließlich Mitglieder einer evangelikalischen Religionsgemeinschaft in Deutschland eingeladen waren, von denen insgesamt  $N = 380$  in die Auswertung miteinfließen.

Die Bedeutung psychosozialer Beratung ist unbestritten. So gilt es, die Hemmschwelle möglichst niederschwellig zu gestalten, um Ratssuchenden den Weg dahin zu erleichtern. Dieser Frage sind in der Studie *Der erste Schritt ist der schwerste. Über die Bedeutung von Niedrigschwelligkeit von Beratung und deren Umsetzung in einem Modellprojekt* Verena Zimmer & Annette van Randenborgh nachgegangen und haben daraus Empfehlungen entwickeln können.

Mit dieser Ausgabe beende ich die Herausgabe von *Beratung Aktuell – Fachzeitschrift für Theorie und Praxis der Beratung*. 25 Jahre war es mir eine Freude, die Kraft für dieses ehrenamtliche Engagement zur Weiterentwicklung der Psychosozialen Beratung den Kolleginnen und Kollegen zur Verfügung zu stellen. Damit hatten sie eine Plattform für ihre Projekte, Gedanken, Untersuchungen. Über 60% der Beiträge generierten sich aus dem Bereich der Ehe-, Paar-, Familien-, und Erziehungsberatung. So war ich immer auf dem neuesten Stand und habe dadurch in hohem Maße auch für meine Arbeit profitiert. Darüber hinaus natürlich durch die zahlreichen Buchbesprechungen. Ich hatte das große Privileg, dass die Verlage ihre aktuellsten Veröffentlichungen mir zu Besprechung zur Verfügung stellten. Es ist einfach faszinierend, wie die psychosoziale Beratung im Laufe der Jahre sich verändert und weiterentwickelt.

Seit 2016 bin ich Mitglied im Vorstand der DAJEB, *Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend und Eheberatung* ([www.dajeb.de](http://www.dajeb.de)). Seit meiner Berentung stelle ich in diesem Rahmen Kolleginnen und Kollegen meine langjährigen Erfahrungen in der Paarberatung zur Verfügung. Ein wichtiges Medium sind dabei unsere beiden Publikationen, *Beratung als Profession* und das *Informationsrundschreiben* das INFO. Als verantwortliche Redakteur bin ich für diese beiden Publikationen zuständig. Gerne können Sie mir ihre Beiträge zuschicken. Mit diesen Medien erreichen wir die Kolleginnen und Kollegen an 15.000 Beratungsstellen.

Zum Schluss bedanke ich mich zunächst beim Junfermann Verlag, der 1999 meine Idee aufgegriffen hat, eine Fachzeitschrift für psychosoziale Beratung in Deutschland herauszugeben. Durch die Kolleginnen im Verlag wurde ich immer in zuvorkommender Weise in meiner

Arbeit unterstützt. Mein Dank gilt noch zwei Wegbegleitern, die zeitweise mit mir die Zeitschrift herausgegeben haben, Prof. Dr. Christine Kröger und Dr. Notker Klann.

Zum 20. Jubiläum schrieb Prof. Dr. Frank Nestmann: „*Das erste und einzig wirklich auf Beratung fokussierte Fachjournal in Deutschland.*“ So blicke ich als Herausgeber voll Dankbarkeit und mit Stolz auf diese 25 Jahre.

Ihr  
Dr. Rudolf Sanders

Engl, J. & Thurmaier, F. (2016). KOMKOM – ein hochwirksames Kommunikationstraining in der Eheberatung *Beratung Aktuell*, Nr.1, 29-53. <https://www.active-books.de/kategorien/buch/504-beratung-aktuell-12016-junfermann-verlag/>  
Sanders R. & Kröger C. (2013). Die Partnerschule als schematherapeutisch orientierter und emotionsfokussierender Beratungsansatz für Paare. *Beratung Aktuell*. Nr. 1. S. 20–44. <https://www.active-books.de/kategorien/buch/449-beratung-aktuell-12013-junfermann-verlag/>

*Christian Roesler*  
**Zwei innovative Projekte zur Dissemination von Präventionsprogrammen für Paare<sup>1</sup>**

## **1. Forschungsergebnisse und ihre Bedeutung für die Paar- und Familienberatung**

“In fact, mental health clinicians, psychological researchers, and family policy makers now have clear evidence that when intimate adult relationships flounder, they do so at great cost. Not only do partners endure an impaired quality of life, at least in the short term, but also many will suffer from increased risk for depression and even suicide, not to mention other mental health problems such as anxiety disorders and alcoholism. Unhappiness in couple relationships results not only in a higher incidence and prevalence of psychological difficulties, but also can affect physical health adversely. In addition, the impact of marital partnership dissatisfaction on children cannot be overestimated. The offspring of chronically conflicting couples will be much more likely to develop a plethora of psychological and physical problems, ranging from impaired school performance to greater likelihood of childhood obesity and clinical depression.” (Balfour et.al. 2016, p. XVIII)

„Tatsächlich haben Psychiater, psychologische Forscher und familienpolitische Entscheidungsträger jetzt klare Beweise dafür, dass intime Beziehungen zwischen Erwachsenen mit hohen Kosten scheitern. Partner erleiden nicht nur zumindest kurzfristig eine eingeschränkte Lebensqualität, sondern viele leiden auch unter einem erhöhten Risiko für Depressionen und sogar Selbstmord, ganz zu schweigen von anderen psychischen Problemen wie Angststörungen und Alkoholismus. Unglück in Paarbeziehungen führt nicht nur zu einer höheren Inzidenz und Prävalenz psychischer Schwierigkeiten, sondern kann sich auch negativ auf die körperliche Gesundheit auswirken. Darüber hinaus können die Auswirkungen der Unzufriedenheit in der ehelichen Partnerschaft auf Kinder nicht hoch genug eingeschätzt werden. Bei den Nachkommen chronisch widersprüchlicher Paare ist die Wahrscheinlichkeit deutlich höher, dass sie eine Vielzahl psychischer und physischer Probleme entwickeln, die von schlechteren schulischen Leistungen bis hin zu einer höheren Wahrscheinlichkeit von Fettleibigkeit bei Kindern und klinischer Depression reichen.“ (Übersetzung durch Google)

Gelingende Beziehungen sind psychologisch anspruchsvoll, und die Ausgangsvoraussetzungen von Individuen mit Blick auf Beziehungskompetenzen sind unterschiedlich. Wenn man davon ausgeht, dass

---

<sup>1</sup> Um der besseren Lesbarkeit willen verwendet dieser Artikel das sog. generische Maskulinum, das alle Geschlechter inkludiert, ohne eine Bevorzugung oder Wertung vorzunehmen.

Menschen lernen, wie man Beziehung macht, indem sie als Kinder über viele Jahre hinweg ihre Bezugspersonen dabei beobachten, wie sie ihre Paarbeziehung gestalten, auch selbst mit diesen in Beziehung stehen, und diese Erfahrungen auf zum Teil subtile Weise verinnerlichen, dann wundert man sich nicht, dass die Instabilität von Paarbeziehungen über Generationen weitergetragen wird.

Gesellschaften mit einer hohen Rate an instabilen und problembelasteten Paarbeziehungen akkumulieren diese Probleme weiter. Es ist inakzeptabel, diese Entwicklungen weiterlaufen zu lassen, ohne von öffentlicher Seite aktiv entgegenzuwirken (Roesler 2024). Lange Zeit – und in weiten Teilen der Gesellschaft noch immer – wurde offenbar davon ausgegangen, dass man die Kompetenz zur Gestaltung von gelingenden Beziehungen irgendwie mitbringt. Der Autor entwickelte (Roesler 2021) eine Vision zur Versorgung von Paarproblemen, wie die gesellschaftliche Unterstützung von Paarbeziehungen in Zukunft gestaltet sein sollte. Paarprobleme sind weit verbreitet und es gibt gute Hilfsangebote, allerdings ist das Wissen bei vielen Gesellschaftsmitgliedern über die Normalität von Problemen in Paarbeziehungen und das Angebot an Hilfen viel zu wenig ausgebildet. Dies verweist auf die Notwendigkeit, allen Gesellschaftsmitgliedern Möglichkeiten zum Erwerb von Wissen über Paarbeziehung im Allgemeinen und ihre Bedeutung für Lebenszufriedenheit sowie einen Raum zur Reflexion dessen, was die eigenen Bedürfnisse und Orientierungen sind (im Sinne von Identitätsbildung) zur Verfügung zu stellen. Dies sollte sinnvollerweise möglichst früh im Entwicklungsverlauf geschehen (z.B. durch entsprechende Angebote in Kita und Schule) und die Möglichkeiten der digitalen Welt ausschöpfen.

In Deutschland hat der Staat qua Grundgesetz explizit die Verpflichtung, sich für die Unterstützung von Ehen einzusetzen (was man zeitgemäß eigentlich übersetzen müsste in: dauerhaft angelegte Paarbeziehungen); bislang geschieht dies fast ausschließlich auf finanzieller Ebene, fast kaum auf pädagogisch-psychologischer Ebene. Hier ist ein gesamtgesellschaftlicher Aufbruch vonnöten. Dies würde beinhalten, dass alle pädagogischen Institutionen, auch die Erwachsenenbildung, die Vermittlung und Förderung von Beziehungskompetenz als Vorbereitung auf die Gestaltung gelingender Paarbeziehungen im Erwachsenenalter für sich zu einer zentralen Aufgabe machen. Die Programme und Konzepte dafür liegen längst in ausreichender Zahl und hoher Qualität vor. Historisch kann man eine starke Zurückhaltung der politischen Institutionen in der Bundesrepublik in Hinsicht auf Eingriffe in Paarbeziehung und Familie beobachten. Diese begründet sich vermutlich aus den massiven und auch deutlich als verbrecherisch zu bezeichnenden Eingriffen in diese intimen Bereiche in der Zeit des Nationalsozialismus (z. B. Sterilisierung von sogenannten Asozialen, gewaltsame Wegnahme und Heimunterbringung von Kindern, Verbot bestimmter Ehen

usw.). In einer bewussten Gegenbewegung wollten sich die Verfassungsgeber möglichst wenig, am besten gar nicht in die intimen Beziehungen einmischen, was aus der Historie ja auch durch-aus verständlich ist. Es scheint aber an der Zeit, dass man diese Haltung einer differenzierten Überprüfung unterzieht. Nicht nur im Bereich des elterlichen Sorgerechts mahnen mittlerweile viele Experten stärkere Eingriffsrechte von Seiten des Staates an (Weber & Alberstötter 2022). Darüber hinaus ist Familie aus staatlicher Sicht in Deutschland immer noch definiert als „da, wo Kinder sind“ (Zitat der ehemaligen Familienministerin Ursula von der Leyen). Im Gegensatz dazu könnte man mit der amerikanischen Familientherapeutin Virginia Satir betonen: *Paare sind die Architekten der Familie*.

Die Logik, die sich aus diesen Ausführungen ergibt, würde nahelegen, Familie immer von der Paarbeziehung der Eltern als Basis zu denken, eine Haltung, die in Großbritannien als „couple state of mind“ (Balfour et al. 2019) bezeichnet wird. Dies beinhaltet, dass bei allen Interventionen im Blick behalten wird, welche signifikanten Paarbeziehungen vorhanden sind, welche Rolle sie spielen und wie deren Qualität weiter gefördert werden kann. In anderen Ländern, insbesondere im angelsächsischen Bereich sowie in Skandinavien, haben Regierungen bzw. staatliche Institutionen mittlerweile staatliche Programme zur Förderung dauerhafter Paarbeziehungen sowie zur Prävention von Paarproblemen aufgelegt sowie verschiedenartige innovative Wege begangen, um die vorhandenen hilfreichen Konzepte möglichst weiträumig in der Bevölkerung zu verbreiten (für eine Übersicht siehe Roesler 2021). Dass solches staatliche Engagement auch in europäischen Ländern möglich ist, zeigt das Beispiel Großbritannien. Der 1999 vom Justizministerium in Auftrag gegebene „Hart-Review“ (van Acker, 2008) kommt zum Schluss, dass es nötig ist, mithilfe von Beziehungs-Eduktion Paarkonflikte zu reduzieren und Scheidungen zu verhindern, daraufhin stellte der britische Staat mehr Geld für entsprechende Organisationen sowie Forschungs- und Entwicklungsprojekte zur Verfügung.

## **2. Der Mangel an Präventionsprogrammen für Paare**

Während die Versorgungssituation mit psychosozialen Unterstützungsangeboten für die Familie insgesamt in Deutschland durch ein ausdifferenziertes, wohnortnahes und in der Regel niedrighschwelliges Angebot als gut charakterisiert werden kann, gilt dies nicht in gleicher Weise für die Paarbeziehung. Eine hohe Qualität in der elterlichen Paarbeziehung sorgt nicht nur für eine förderliche Entwicklungsumwelt für die Kinder, sondern stellt auch ein hilfreiches Modell für das Gelingen von Paarbeziehungen im späteren Erwachsenenleben der Kinder dar. Vor dem Hintergrund der hohen Instabilität von Partnerschaften, hoher Scheidungsraten und der damit einhergehenden Folgen für die betroffenen Partner und Kinder sowie volkswirtschaftlichen Kosten, gewinnt die Prävention von Partnerschaftsstörungen an immer größerer

Bedeutung. Mit diesem Ziel werden seit vielen Jahren Programme für die Prävention von Paarproblemen entwickelt und angeboten (Bodenmann & Kessler 2011). Die Idee dahinter ist es, Paaren frühzeitig, möglichst bevor manifeste partnerschaftliche Probleme auftreten, dyadische Kompetenzen zu vermitteln, die langfristig die Beziehungsstabilität und -qualität stärken. In Ländern wie den USA, Großbritannien und Norwegen wurden in den letzten Jahren vielfältige Bemühungen unternommen, um die entwickelten Präventionsprogramme für Paare der Bevölkerung zugänglich zu machen. In den USA und Australien liegt der Anteil der Paare, die an einer präventiven Paarintervention teilnehmen, bei ca. 30%. In Deutschland werden derzeit nur sehr wenige Angebote in diese Richtung gemacht, die zudem nur einen sehr geringen Prozentsatz der relevanten Zielgruppe erreichen.

Im Hintergrund steht weiterhin die Erkenntnis aus früheren Studien des Autors (Roesler 2020), dass obwohl Paarberatung und Paartherapie in Deutschland durchaus effektiv sind und einer erheblichen Zahl der Ratsuchenden effektive Unterstützung geben können, doch bis zu 50 % der Ratsuchenden offenbar zu spät entsprechende professionelle Hilfe aufsuchen, als dass ihnen mit den bestehenden therapeutischen Angeboten geholfen werden könnte. Dies macht die Notwendigkeit deutlich, die Kenntnis entsprechender Hilfsangebote wie Paarberatung in der Öffentlichkeit zu vergrößern, und somit die Schwelle für eine frühe Inanspruchnahme so weit wie möglich zu senken.

### **3. Paarbeziehung hat anhaltend hohe Bedeutung**

Liebe, Partnerschaft und Familie stellen nach wie vor zentrale Faktoren für das Wohlbefinden und Lebensglück dar (für eine ausführliche Darstellung der relevanten Daten und Studien siehe Roesler 2018). In Umfragen geben regelmäßig 90% der Befragten an, dass eine Partnerschaft für sie das Wichtigste im Leben sei, um glücklich sein zu können. Nach wie vor heiraten über 85% der Menschen im Verlauf des Lebens und rund 75% der Geschiedenen heiraten erneut – teilweise mehrfach. Familiensoziologische Studien zeigen dabei sehr klar (Matthiesen 2007), dass zwar die Wertschätzung für die Dauerhaftigkeit von Paarbeziehungen nach wie vor enorm hoch ist, zugleich aber die gelebten Beziehungsformen unübersichtlicher geworden sind und vielen Menschen heute Orientierung darüber fehlt, welche Kompetenzen in einer Paarbeziehung zu deren Erhalt förderlich sind. Dabei zeigt sich, dass junge Menschen heute keineswegs eine Geringschätzung von lebenslanger Partnerschaft und Treue haben, sondern im Gegenteil diese sehr hoch bewerten, und man die hohe Scheidungsrate auch damit erklären kann, dass höhere Ansprüche an Partnerschaft als in früheren Zeiten gestellt werden, so dass, wenn eine Partnerschaft nicht genügt, nach gelingenderen Alternativen gesucht wird.



Da Erwachsene ihre Modelle für Paarbeziehung hauptsächlich aus ihren Erfahrungen mit der Paarbeziehung der Eltern in der Ursprungsfamilie beziehen, bei einer Scheidungsrate von fast 50 % diese Generationen allerdings in dieser Hinsicht häufig wenig Vorbildcharakter haben, kann ein hoher Bedarf an entsprechender Kompetenzförderung festgestellt werden. Darauf verweist auch die empirische Erkenntnis, dass die soziale Vererbung des Scheidungsrisikos einer der am besten untersuchten sozialpsychologischen Tatbestände ist: wenn eine Person im Kindes- oder Jugendalter die Trennung/Scheidung der eigenen Eltern erlebt hat, so steigt das Risiko für diese Person deutlich, in der eigenen späteren Paarbeziehung ebenfalls wieder Trennung/Scheidung zu erleben (Roesler 2018). Der Aufwärtstrend des Ehescheidungsrisikos ist neben dem sozialdemographischen Strukturwandel in der Nachkriegszeit auch durch diese Transmission des Scheidungsrisikos zu erklären.

Nach wie vor gilt die Regel: Paarbeziehungen werden von alleine schlechter; auch neueste Daten des Beziehung- und Familienpanels Pairfam zeigen, dass im Verlaufe der Paarbeziehung die Beziehungszufriedenheit der Partner kontinuierlich absinkt (Schmid et al. 2021). In einer aktuellen Übersichtsarbeit stellen Bradbury & Bodenmann (2020) fest: 40 % aller Ehen scheitern, in äußerlich intakten Ehen berichten 30 % der Partner von anhaltenden Belastungen, und für nicht verheiratete Paare sind diese Zahlen noch deutlich höher; nur ca. ein Drittel der belasteten Paare nehmen professionelle Hilfe in Anspruch, so dass Paarprobleme der häufigste Grund für die Inanspruchnahme von Paartherapie/Paarberatung sind. Selbst in zunächst zufriedenen Paarbeziehungen sinkt oftmals die Beziehungsqualität besonders in den ersten Jahren nach der Heirat signifikant, so dass nach 15 Jahren für ca. die Hälfte dieser Paare eine Situation erreicht ist, die dem Beziehungstress von Paaren gleicht, die sich in Paartherapie befinden (Balfour et al., 2019). Auch Job et al. (2014, S.12) bestätigen: „Alarmierend sind jedoch nicht nur die hohen Trennungs- und Scheidungsraten, darüber hinaus leben zahlreiche Paare, um die 10 bis 25 % (für Deutschland: 1.6 bis 4 Millionen), in stabilen jedoch unzufriedenen Partnerschaften.“ Eine Untersuchung der Wohlfahrtsorganisation Relate für die Situation in Großbritannien hat auf Daten einer nationalen Umfrage ermittelt, dass dort 18 % der Bevölkerung in Beziehungen leben, die man als stark belastet bezeichnen muss (Balfour et al. 2019). Nur ein sehr geringer Teil der belasteten Paare sucht überhaupt therapeutische Hilfe. Selbst von den Paaren, die sich schließlich scheiden lassen, haben weniger als ein Viertel überhaupt jemals professionelle Hilfe in Anspruch genommen (Doss et al. 2003), und wenn sie es tun, dann zu spät, nämlich im Mittel sechs Jahre nachdem die Belastung der Paarbeziehung überhandgenommen hat.

#### 4. Scheidung und ihre Folgen

In einer neuesten Übersichtsarbeit über den Stand der Scheidungsforschung (Mortelmans 2020) wird konstatiert, dass das goldene Zeitalter der Ehe in den 1950er und sechziger Jahren definitiv vorbei ist, und Eheschließung in der heutigen öffentlichen Wahrnehmung fast automatisch mit der zunehmend steigenden Scheidungsrate assoziiert wird. Dennoch kann man für Deutschland feststellen, dass die Anzahl der Scheidungen im Zeitraum von 2003-2020 um ca. ein Drittel gesunken ist, während die Eheschließungszahlen im selben Zeitraum nicht rückläufig waren. Insgesamt kann man aber auf europäischer Ebene feststellen, dass die Beziehungsstabilität abgenommen hat und weiter abnimmt. Vor allem junge Menschen gehen das Risiko der Ehe, dass sie mit dem Potenzial des Scheiterns verknüpfen, gar nicht mehr ein, wobei für diese Paarkonstellationen das Risiko für Trennung, soweit dies wissenschaftlich erfassbar ist, eher noch höher zu liegen scheint.

Derzeit liegt in Deutschland die Scheidungsrate (Verhältnis von Eheschließungen zu Ehescheidungen) bei 38,5%, allerdings ist die so berechnete Scheidungsrate kein verlässlicher Indikator für die Stabilität von Paarbeziehungen. Zum einen müssten Kohorteneffekte berücksichtigt werden: in einer komplexen Berechnung des Scheidungsrisikos für unterschiedliche Ehejahrgänge über 25 Jahre wird geschätzt, dass der Ehejahrgang 1995 mit ca. 40 % das höchste Scheidungsrisiko hat, und seitdem dieses Risiko leicht absinkt; Ehen, die 2005 geschlossen wurden, werden aber nach 25 Jahren immer noch zu über einem Drittel geschieden sein (Wagner 2019).

Zum anderen nimmt die Zahl nicht verheirateter, aber dauerhaft miteinander lebender Partner, die auch Eltern gemeinsamer Kinder sind, kontinuierlich zu. Diese Paare sind statistisch schwer zu erfassen, es ist aber davon auszugehen, dass diese Paare eine noch höhere Trennungsrate haben als verheiratete. Zudem finden sich in der Zahl der Verheirateten eine erhebliche Zahl von bereits Geschiedenen, wobei diese ein noch höheres Scheidungsrisiko haben.

Die Ergebnisse aus mehreren Jahrzehnten Scheidungsfolgenforschung lassen sich folgendermaßen zusammenfassen: In einer umfassenden Übersicht über die Forschungsergebnisse zur Auswirkung von Trennung/Scheidung auf die Familie zeigt Bodenmann (2013), dass die Effekte einer Scheidung für alle Familienmitglieder grundsätzlich negativ sind. Sie beeinträchtigt die Gesundheit der Ehepartner über Jahre hinweg, verschlechtert die Befindlichkeit dramatisch, chronische körperliche und psychische gesundheitliche Probleme sind die Folgen (das Risiko einer Depression ist um 188 % erhöht), sogar die Mortalitätsrate ist erhöht. Im Längsschnitt lässt sich zeigen, dass geschiedene auch nach der Scheidung, selbst bei Wiederverheiratung, nie mehr so hohe Werte der Lebenszufriedenheit erreichen wie vor der Scheidung. 80 % der Betroffenen, selbst diejenigen, die die Scheidung initiiert haben, erleben die Scheidung, den Prozess und seine Konsequenzen als

hohe Belastung. Noch dramatischer sind die Folgen für die betroffenen Kinder (Krishnamukar & Buehler, 2004, Kröger et al. 2008). Die Kinder sind psychisch, körperlich und in ihrer Leistungsfähigkeit nicht nur unmittelbar während und nach der Scheidung der Eltern beeinträchtigt, sondern Folgewirkungen der Scheidung können noch über Jahre hinweg in einer höheren Prozentrate von psychischer Symptomatik nachgewiesen werden. Darüber hinaus zeigte die prospektive Längsschnittstudie von Wallerstein und Lewis (2001), dass die betroffenen Kinder und Jugendlichen lebenslang eine Beeinträchtigung ihrer Beziehungsfähigkeit davontragen, die es zum einen wahrscheinlicher macht, dass sie in ihren eigenen Paarbeziehungen selbst Trennung bzw. Scheidung erleben, und dass sie sich grundsätzlich eine dauerhafte Beziehung sehr viel weniger zutrauen als Kinder aus intakten Familien. Diese Ergebnisse waren auch unabhängig davon, in welcher Weise die Scheidung ablief und ob es den Eltern gelang, eine einvernehmliche Nachscheidungsregelung auszuhandeln. Dies wird als soziale Transmissionshypothese von Scheidung bezeichnet und stellt einen häufig replizierten Befund der Sozialpsychologie dar (Wagner & Weiss, 2003). Insofern kann angenommen werden, dass das Scheidungsrisiko intergenerational übertragen werden kann und in Gesellschaften mit hohen Scheidungsraten das Scheidungsrisiko von Generation zu Generation weiter kumuliert, was eine mögliche Erklärung für den langjährigen Aufwärtstrend des Scheidungsrisikos darstellt (Hetherington & Ellmore, 2004).

Bei ca.  $\frac{3}{4}$  der in Deutschland stattfindenden Scheidungen sind minderjährige Kinder betroffen. Scheidung führt häufig entweder zur Entstehung von Einelternfamilien oder aber zu Stieffamilien, beides Familienformen, in denen das Aufwachsen von Kindern weitaus mehr Risiken ausgesetzt ist als in einer intakten Ursprungsfamilie. Bodenmann (2013) zeigt in einer Zusammenfassung mehrerer aktueller Metaanalysen, "dass Kinder aus biologischen 2-Eltern-Familien in Bezug auf intellektuelle, kognitive, soziale und behaviorale Parameter im Querschnitt wie im Längsschnitt (bis ins frühe Erwachsenenalter) signifikant besser abschneiden als Kinder aus monoparentalen Familien, Scheidungs- oder Stieffamilien .... Der Selbstwert der Kinder aus Zwei-Eltern-Familien war signifikant höher als der bei alleinerziehenden Eltern aufwachsenden Kindern oder Kindern aus Stieffamilien, und sie zeigten weniger internalisierende oder externalisierende Störungen als die Kinder der beiden anderen Gruppen." (S. 17).

Mittlerweile dokumentiert eine ganze Anzahl von Studien, dass ungelöste Partnerschaftskonflikte von Eltern mit minderjährigen Kindern, diese sowohl direkt als auch indirekt beeinträchtigen. Da die Eltern als unmittelbare Modelle mit ihrem Konfliktverhalten die Beziehung der Kinder nachhaltig prägen und zum anderen die Eltern durch ihre eigene Belastung aufgrund der Konflikte in ihrer Rolle als Erzieher sowie in ihrer Einfühlsamkeit für die Kinder eingeschränkt sind (Überblick bei

Kröger et.al. 2008). Die negativen Effekte von Paarkonflikten auf die Entwicklung der Kinder ließen sich in einer metaanalytischen Untersuchung sogar quantifizieren mit einem moderaten Effektstärke von -0,62 (Krishnakumar et.al. 2004). Bei Ehekonflikten haben Kinder mehr soziale, emotionale, Verhaltens- und Lernprobleme, die betroffenen Kinder haben mehr Probleme mit Peer-Beziehungen und Jugendliche mit heterosexuellen Beziehungen, haben ein geringeres psychisches Wohlbefinden, benötigen mehr gesundheitliche Leistungen im psychologischen Bereich und haben später im Erwachsenenleben eine signifikant geringere Ehequalität und größeres Risiko für Trennung / Scheidung (Booth et al., 2001).

Bodenmann (2013) gibt eine umfassende Übersicht über zahlreiche Forschungsbefunde, die zeigen, dass Kinder nicht nur unmittelbar unter den ungelösten Konflikten ihrer Eltern leiden, sondern auch deren Konfliktlösungs- und Austragungsstil übernehmen und lebenslang kopieren. Interessanterweise werden die Kinder nicht geschädigt durch offen ausgetragene elterliche Konflikte, wenn es den Eltern im Verlaufe bzw. im Nachhinein gelingt, den Konflikt zu lösen und sich wieder zu versöhnen; in diesem Falle werden die Eltern sogar zu einem Modell für gelingende Konfliktbearbeitung in der Partnerschaft.

Auf der Basis dieser Erkenntnisse muss auch ganz deutlich gesagt werden, dass einige aktuelle Konzepte, die in der Scheidung der Eltern für die betroffenen Kinder auch positives sehen, durch die neueren empirischen Erkenntnisse mittlerweile widerlegt sind. Die heute verfügbaren Daten zeigen, dass alle Kinder ohne Ausnahme sowohl mittelfristig als auch langfristig von den Scheidungsfolgen negativ betroffen sind. Auch dachte man lange, dass späte Scheidungen erst im Jugendalter bei diesen keine großen Schädigungen hinterlassen würden, aber auch diese Erkenntnis wurde mittlerweile widerlegt (vgl. Bodenmann 2013). Aber auch wenn ein Paar sich angesichts von Konflikten nicht für eine Trennung entscheidet, so bedeutet dies trotzdem, dass die Betroffenen Partner und vor allem auch deren Kinder in Hinsicht auf ihr Wohlbefinden, ihre Lebensqualität, aber auch ihre psychische und körperliche Gesundheit unter anhaltenden Paarproblemen leiden.

Darüber hinaus gibt es einen starken Zusammenhang zwischen der Qualität der Paarbeziehung und der körperlichen und psychischen Gesundheit der Partner (Frisch et al., 2017). Belastete Partnerschaften und insbesondere eine kürzlich zurückliegende Scheidung führen nachweislich zu gesundheitlichen und psychischen Beeinträchtigungen, und zwar unabhängig von bereits vorliegenden Störungen (Pietromonaco et al., 2013). Auch lässt sich nachweisen, dass Geschiedene das Gesundheitssystem stärker in Anspruch nehmen: so zeigen sich z.B. 30% mehr akute Erkrankungen und Arztbesuche sowie ein sechsmal häufiger Klinikaufenthalt. Interessanterweise sind diese Werte noch schlechter bei unglücklich verheirateten Partnern.

Große Bekanntheit haben die Untersuchungen der Forschungsgruppe um Kiecolt-Glaser zum Einfluss von Merkmalen der Paarinteraktion, von Gefühlen der Partner füreinander und der allgemeinen Zufriedenheit in der Paarbeziehung auf das Immunsystem erlangt. Es konnte hier nachgewiesen werden, dass eine Belastung in der Paarbeziehung, z.B. ein aktueller Konflikt, sich unmittelbar auf verschiedene Parameter des Immunsystems auswirken, z.B. die Aktivität von Lymphozyten senken usw. und sogar die Wundheilung verlangsamen können; des Weiteren bewirken sie eine Zunahme von entzündlichen Prozessen, die man heutzutage in Verbindung mit der Ausbildung chronischer Erkrankungen wie z.B. koronarer Herzerkrankung, Diabetes und anderen bringt – damit wäre auch auf einer molekularen Ebene der Nachweis des Zusammenhangs zwischen schlechter Qualität der Paarbeziehung und erhöhtem Krankheitsrisiko erbracht (Kiecolt-Glaser & Wilson 2017). Ähnliche Zusammenhänge findet man auch bei psychischen Erkrankungen, insbesondere für Depression ist dies gut untersucht (Bodenmann 2013). Unglückliche Partnerschaft ist ein deutlicher Risikofaktor für Depression. Es gibt einen Zusammenhang zwischen Ehestress und Depression sowohl in der Form, dass Ehestress der Erkrankung vorausgeht und die Rückfallgefahr bei Rückkehr in eine belastete Partnerschaft erhöht ist, als auch dass eine langdauernde depressive Symptomatik zu Partnerschaftskonflikten führt. Demgegenüber sind paartherapeutische Verfahren wirksam in der Reduktion von individuellen psychischen Problemen und Störungen (Depression, Angst, Sucht, Schizophrenie) (Bradbury & Bodenmann 2020). Eine neueste Übersichtsarbeit (Ditzen et al. 2019) belegt diese grundlegenden Erkenntnisse auch für Deutschland: Verheiratete sind grundsätzlich gesünder, erholen sich schneller von Erkrankungen und leben länger im Vergleich zu alleinlebenden wie auch im Vergleich zu Menschen in einer unglücklichen Beziehung.

Die sich aus Scheidungen ergebenden ökonomischen Schäden für die Gesamtgesellschaft werden auf 4 bis 28 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt, je nachdem, ob nur die unmittelbare Vernichtung von Vermögen oder auch die langfristige Erhöhung der Inanspruchnahme des Gesundheitswesens und von Sozialleistungen betrachtet werden (Andreß et al., 2006). Für Großbritannien werden die jährlichen Kosten für das Gemeinwesen, die durch den Zusammenbruch von Paarbeziehungen und damit von Familien entstehen, auf 40 Milliarden £ geschätzt (Balfour et al. 2019) – interessanterweise gibt es dafür in Großbritannien sogar einen staatlich geführten Index, Relationships Foundation's Cost of Family Failure Index ([www.relationshipsfoundation.org](http://www.relationshipsfoundation.org)).

Trennung und Scheidung zählen neben Arbeitslosigkeit, Krankheit und niedriger Bildung zu den großen gesellschaftlichen Risikofaktoren. In einem Drittel der Scheidungsfälle wird einer der Scheidungspartner zum Sozialhilfeempfänger. Sie verdoppeln das Armutrisiko von

Frauen, darüber hinaus führen sie häufig bei Frauen durch den Status alleinerziehend entweder zu einer wirtschaftlichen Verschlechterung, zumal da in nicht wenigen Fällen (10-20 %) Unterhaltszahlungen durch den anderen Partner unterbleiben, oder aber bei Erwerbstätigkeit der Frau trotz Alleinerziehenden-Status führt dies zu einer deutlichen Verschlechterung der Betreuungsqualität für die Kinder. Alleinerziehende haben darüber hinaus ein zehnfach höheres Risiko, zum Sozialhilfeempfänger zu werden. Neben den unmittelbaren wirtschaftlichen Folgen schädigen Trennung und Scheidung darüber hinaus das Gemeinwesen, indem Geschiedene das Gesundheitssystem stärker in Anspruch nehmen (Law & Crane, 2000; Crane & Christenson, 2016).

Darüber hinaus wird bislang in der gesellschaftlichen Debatte viel zu wenig beachtet, dass der Übergang vom Paar zur Familie, d.h. die Geburt des ersten Kindes, einen einschneidenden Übergang mit zum Teil erheblichen Belastungen für die jungen Eltern und deren Partnerschaft bedeutet und es für die Unterstützung der betroffenen Eltern bislang viel zu wenig Hilfsangebote gibt (vgl. auch Roesler 2015). Studien aus den USA zeigen, dass 30 % der Fälle von häuslicher Gewalt während der ersten Schwangerschaft der Frau beginnen (Gottman & Gottman 2007). Schon 1957 konnte in einer Studie gezeigt werden, dass 83 % der "neugeborenen" Eltern durch eine moderate bis schwere Krise gehen beim Übergang zur Elternschaft.

## **5. Förderung von Beziehungskompetenz**

Ein Expertenbericht der Bundesregierung mahnte schon 2012 an: „die Entwicklung und Implementierung von Kursangeboten zur Stärkung von Partnerschaftsbeziehungen analog zum breit gefächerten Angebot von Kursen zur Stärkung elterlicher Erziehungs Kompetenzen. [...] Hierbei soll die Vermittlung jener Beziehungsfertigkeiten im Vordergrund stehen, die sich in der Forschung als zentral für die Stabilisierung von Partnerschaften erwiesen haben. Entwicklung eines ... Kursangebotes für Jugendliche, das dazu dient, Vorbilder und eigene Zukunftspläne für Familie & Beruf zu reflektieren sowie wesentliche Beziehungsfertigkeiten einzuüben“; dieses soll „im Kontext von Schulen, Berufsschulen und Betrieben einsetzbar sein“ (Ergebnisbericht des Expertendialogs der Bundeskanzlerin 2012, S.14-22). Eine Studie der Freien Universität Berlin (Grund & Holst 2023) stellt fest, dass die Stärkung emotionaler Kompetenzen im deutschen Schulsystem praktisch nicht vorkommt. In einer Analyse von 422 Lehrplänen aus allen Bundesländern und Schulformen zeigt, dass über 40 % diese Dimension noch nicht einmal erwähnen. Die Stärkung emotionaler Kompetenzen in der Schule wäre eine wichtige strukturelle Basis, um die Förderung der sozial emotionalen Entwicklung von jungen Menschen zu fördern und in diesem Zuge auch die Beziehungsfähigkeit zu stärken. Eine gesamtgesellschaftliche Förderung von Beziehungskompetenz würde beinhalten:

- Es müsste von öffentlicher Seite sehr viel früher im Leben von Menschen, am besten schon in der Schulzeit, eine Förderung partnerschaftlicher Kompetenzen sowie an Aufklärung und Information über Grundbedingungen des Beziehungslebens stattfinden.
- Präventive Angebote im Sinne von Beziehungstrainings für Paare müssten stärker propagiert werden, deutlicher ins Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt werden und in ausreichender Form niedrigschwellig und möglichst kostenfrei verfügbar und erreichbar sein.
- Schließlich müsste eine umfassende Information und Aufklärung in Hinsicht darauf stattfinden, dass Paare, die in Schwierigkeiten geraten, frühzeitiger Beratung als Hilfe zur Lösung ihrer Probleme in Anspruch nehmen, um schwierige Verläufe, die dann häufig zu Trennung/Scheidung führen, zu verhindern.

## **6. Das Scheitern von Paarbeziehungen führt für die Betroffenen, deren Kinder und das Gemeinwesen zu einem erheblichen Schaden**

Als Ergebnis dieser Ausführungen sollte deutlich geworden sein, dass das Scheitern von Paarbeziehungen oder auch nur deren dauerhafte Belastung nicht nur für die Betroffenen Partner selbst, sondern für ihre Kinder und das Gemeinwesen insgesamt einen erheblichen Schaden bedeutet. Ebenso dürfte deutlich geworden sein, dass das System der Hilfen in Deutschland diesen Erkenntnissen bislang kaum gerecht wird. Die Leistungen für Familien, wie sie im Kinder- und Jugendhilfegesetz definiert sind, beziehen sich schon dem Namen nach immer auf die Kinder. Die Logik, die sich aus den obigen Ausführungen ergibt, würde aber nahelegen, Familie immer von der Paarbeziehung der Eltern als Basis zu denken. Weder in der Familienhilfe noch im Gesundheitswesen in Deutschland ist die Paarbeziehung eine nennenswerte Größe, die ein Ziel von Prävention oder Intervention wäre. In anderen Ländern, insbesondere im angelsächsischen Bereich sowie in Skandinavien, haben Regierungen bzw. staatliche Institutionen mittlerweile eine gänzlich andere Perspektive eingenommen und staatliche Programme zur Förderung dauerhafter Paarbeziehungen sowie zur Prävention von Paarproblemen aufgelegt sowie verschiedenartige innovative Wege begangen, um die vorhandenen hilfreichen Konzepte möglichst weiträumig in der Bevölkerung zu verbreiten. Dabei wurden die etablierten Präventionsprogramme für Paare auf unterschiedlichen Ebenen und über unterschiedliche Wege weiterverbreitet, um größere Nutzergruppen zu erreichen (Übersicht über Präventionsprogramme für Paare und deren Effektivität bei Bodenmann & Kessler 2011; über innovative Strategien siehe Roesler 2021).

Fazit ist, dass sich zwar die im deutschen Sprachraum etablierten Programme als wirksam erwiesen haben, diese aber eine viel zu geringe Zahl an Teilnehmern (vermutlich weniger als 1% der relevanten Bevölkerungsgruppe) erreichen. Daher stellt es eine der zentralen Herausforderungen für die Versorgung von Paaren in der Zukunft dar, wie solche effektiven Präventionsprogramme an die Paare vermittelt werden können, die dieser Programme besonders bedürfen.

## **7. Schlussfolgerungen und darauf basierende Projekte**

Die Qualität und Stabilität von Paarbeziehungen ist von entscheidender Bedeutung für die körperliche und psychische Gesundheit nicht nur für die betroffenen Partner selbst, sondern auch für das Aufwachsen ihrer Kinder und damit für die Gesellschaft als Ganzes. Wenn Paarbeziehungen scheitern, so ist dies mit einem hohen Schaden für alle Beteiligten und mit erheblichen Kosten für das Gemeinwesen insgesamt verbunden. Eine Scheidungsrate von 45-50% ist mit einer hohen und langanhaltenden Belastung für die Betroffenen und ihre Kinder verbunden und belastet das Gesundheits- und Sozialwesen sowie die Gesellschaft als Ganzes mit jährlichen Kosten in Milliardenhöhe. Insofern muss die Prävention von Paar-problemen und Trennung/Scheidung als eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe angesehen werden und erfordert eine klare Übernahme der Verantwortung staatlicher Institutionen in diesem Bereich sowie konkrete Präventionsinitiativen.

Die im Grundgesetz verankerte besondere staatliche Verantwortung für Ehe und Familie muss auf dem Hintergrund der ausgeführten Erkenntnisse neu interpretiert werden als eine besondere Verantwortung des Staates für das Gelingen auf Dauer angelegter Paarbeziehungen. Dass dieser Schritt von staatlicher Seite erfolgreich vollzogen werden kann und damit ein erheblicher Anteil der Bevölkerung mit entsprechenden Angeboten erreicht werden kann, zeigen Beispiele aus verschiedenen Ländern. In Deutschland ist die katholische Kirche bislang der einzige nennenswerte Anbieter derartiger Maßnahmen, angesichts der gesellschaftlichen Bedeutung kann diese Aufgabe aber nicht allein ihr überlassen werden.

Die Erkenntnisse zur sozialen Vererbung des Scheidungsrisikos machen deutlich, dass in der Gesellschaft insgesamt erhebliche Defizite hinsichtlich der Kompetenzen bestehen, die es für gelingende Paarbeziehungen braucht. Die Vermittlung solcher Beziehungskompetenzen kann also nicht allein den Eltern und der Familie überlassen werden, weil sich sonst negative Modelle von Paarbeziehung und das Risiko ihres Scheiterns weiter fortpflanzen werden. An dieser Stelle ist es erforderlich, dass die Vermittlung von Beziehungskompetenzen für alle Gesellschaftsmitglieder verpflichtend und flächendeckend geschieht und von daher Eingang in die schulische und weiterführende Bildung finden muss (Stichwort: Beziehungskompetenz und Familienbildung als Schulfach). Darüber hinaus sollten alle gesellschaftlichen



Institutionen, die eine große Anzahl an Personen erreichen, sich als Vermittler solcher Angebote verstehen und dafür entsprechende Kontexte schaffen; dies wären insbesondere Bildungseinrichtungen, betriebliche Vorsorge, Sozialdienste, Militär, Standesämter etc. Solche Institutionen, die schon jetzt präventive Angebote für Paarbeziehungen machen (wie z.B. die katholische Kirche, Familienbildungsträger) sollten ihre bestehenden Angebote diversifizieren, d.h. aus dem breiten Spektrum der bestehenden Präventionsprogramme verschiedene solcher Konzepte mit jeweils unterschiedlichen theoretischen und weltanschaulichen Hintergründen in ihr Angebotsspektrum aufnehmen, um auf diese Weise den spezifischen Bedarfen unterschiedlicher Nutzergruppen besser gerecht zu werden; dies wären insbesondere: Angebote für junge Menschen auf der Suche nach dauerhaften Paarbeziehungen, für junge Erwachsene am Beginn langfristig angelegter Paarbeziehungen, Paare am Übergang zur Elternschaft, Elternpaare mit Kindern in jeweils unterschiedlichen Altersphasen, Paare in der Phase des Austritts aus dem Berufsleben, gleichgeschlechtliche Paare, Paare mit einem Partner mit chronischer Erkrankung usw. Diese unterschiedlichen Bedarfe der potenziellen Nutzer sollten dabei im Vorfeld der Anwendung von Präventionsmaßnahmen differenzierter erhoben werden, gegebenenfalls durch eine entsprechende klinische Diagnostik.

## **8. Projekt „Starke Kinder durch starke Eltern“ der Stadt Herbolzheim**

Verschiedene Staaten haben erhebliche finanzielle und organisatorische Anstrengungen unternommen, um größere Teile der Bevölkerung mit entsprechenden Präventionsprogrammen zu erreichen, z.B. USA, Großbritannien, Australien, Norwegen und Singapur. In den USA gab es die umfangreichsten Bemühungen, wofür hier exemplarisch das Projekt des Staates Oklahoma stehen soll, das größte jemals entwickelte Disseminationsprogramm für Paarprävention: „Oklahoma Marriage Initiative (OMI)“ (Building Better Marriages in Oklahoma 2015). In dem mit 10 Millionen \$ staatlicher Fördergelder ausgestatteten Programm wurde eine Dissemination auf verschiedensten Ebenen vorangetrieben: eine Medienkampagne für die Förderung von Beziehungskompetenz in; über 3000 unterschiedliche Dienstleister in Kommunen wurden ausgebildet, Gesprächstrainings für Paare kostenlos anzubieten; Geistliche unterschiedlicher Religionsgemeinschaften, die Hochzeitszeremonien anbieten, vermittelten bei solchen Gelegenheiten entsprechende Workshops; für Highschool-Students wird das Curriculum „Connections“ im Fach „Family and Consumer Sciences“ unterrichtet, das Programm „Relations-hip U“ wendet sich an Universitäts-Studenten; ein Programm „Winning the Workplace Challenge“ findet in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge Anwendung; ein Ehe-Ressourcen-

Center wurde gegründet, bei dem Informationen zum Thema Ehe erhältlich sind, Paare beraten und Workshops für Beziehungskompetenzen für verheiratete wie auch für unverheiratete Paare besucht werden können; bei „Children First“ werden Pflegekräfte zu Familien nach Hause entsandt, die neben den üblichen Dienstleistungen zur Geburt und Kindererziehung dafür ausgebildet sind, auf die Beziehung der Eltern zu achten und sie gegebenenfalls auf das Angebot eines Beziehungs-Workshops aufmerksam zu machen.

Dass solches staatliches Engagement auch in europäischen Ländern möglich ist, zeigt das Beispiel Großbritannien. Der 1999 vom Justizministerium in Auftrag gegebene „Hart-Review“ kommt zum Schluss, dass es nötig ist, mit Hilfe von Beziehungs-Eduktion Paarkonflikte zu reduzieren und Scheidungen zu verhindern, woraufhin der britische Staat erhebliche Mittel für nationale Organisationen, die Paar-Edukationsprogramme anboten, sowie Forschungs- und Entwicklungsprojekte bereitstellte.

Dieser Schritt zur staatlichen Verantwortungsübernahme wurde in der Stadt Herbolzheim in Baden-Württemberg in exemplarischer Weise vollzogen, in dem die Kommune entsprechende präventive Angebote entwickelt und kostenfrei und niedrigschwellig allen interessierten zugänglich gemacht hat. Dazu wurden Fördermittel des Landes Baden-Württemberg verwendet. Die Konzeptentwicklung sowie die wissenschaftliche Begleitung wurden durch das Institut für Angewandte Forschung der Katholischen Hochschule Freiburg durchgeführt. Innovativ war darüber hinaus, dass der Fokus der Hilfen verschoben wurde von den Kindern auf die Eltern und ihre Beziehung.

### ***Staatlich geförderte Präventionsangebote/Kurse zur Stärkung der Paarbeziehung***

Die Kommune hat sich entschieden, für alle Bürger kostenfrei und niedrigschwellig präventive Angebote zur Stärkung der Paarbeziehung und der Beziehungskompetenzen der Partner anzubieten. Dies geschah in Form von Wochenendseminaren für Paare zur Stärkung der Paarbeziehung nach dem Programm „Halt mich fest“ (Johnson 2014). Dieses Programm wurde als Gruppenformat auf der Basis der evidenzbasierten Emotionsfokussierten Paartherapie (EFT) entwickelt, das Gruppenprogramm ist ebenfalls empirisch evaluiert (Conradi et al. 2018).

### ***Nutzung bestehender psychosozialer Angebote, die durch Elemente zur Stärkung der Paarbeziehung ergänzt werden***

Im Projekt wurde die Strategie gewählt, bestehende psychosoziale Angebote, die von Bürgern standardmäßig genutzt werden, um entsprechende Elemente der Stärkung von Paarbeziehung zu erweitern. Dies bietet sich vor allem an beim Übergang vom Paar zur Familie, also bei der Geburt des ersten Kindes. Hier werden von fast allen Betroffenen Angebote von Hebammen bei der Geburtsvorbereitung sowie bei der

Nachbetreuung nach der Geburt genutzt und als extrem hilfreich erlebt; Hebammen zählen zu den Berufen mit dem höchsten Ansehen bei Nutzern in Deutschland. Darüber hinaus nehmen fast alle werdenden Eltern Geburtsvorbereitungskurse in Anspruch, zumal auch da diese über die Krankenkassen abgerechnet werden können. In dieses Angebot wurden auf der Basis bestehender Präventionsprogramme Elemente zur Stärkung der Paarbeziehung für werdende Eltern eingebaut, auch um den Nutzern den Übergang zur Elternschaft zu erleichtern. Darüber hinaus konnte im Kurs eine Einschätzung der Qualität der Paarbeziehung der werdenden Eltern vorgenommen werden und bei Bedarf, d.h. also bei entsprechender Belastung der Paarbeziehung, weitergehende Paarberatung vorgeschlagen oder angeboten werden. Darüber hinaus wurde parallel dazu im Familienzentrum der Kommune im Rahmen der üblichen Nutzung durch junge Familien ein Angebot zur Stärkung der Paarbeziehung für „gewordene Eltern“ entwickelt und angeboten.

#### ***Ein digitales Angebot zur Förderung der Erziehung und Elternbildung***

In England sind vor allem psychodynamisch-basierte Präventionsprogramme für Paare verbreitet (Balfour et al. 2019). Ein im Vergleich zu den herkömmlichen Programmen recht innovativer Ansatz ist dabei, Gruppenprogramme für solche Paare anzubieten, die nicht in erster Linie Unterstützung für ihre Paarbeziehung suchen, sondern als Eltern mit Fragen der Erziehung ihrer Kinder beschäftigt sind. Es konnte gezeigt werden, dass insbesondere an den Übergangspunkten im Familienzyklus, z.B. dem Schuleintritt des ersten Kindes, die normalerweise absinkende Qualität der Paarbeziehung ebenso wie die Qualität der Erziehungsstile in den Interventionsgruppen auf einem guten Niveau gehalten werden konnte. Interessant war darüber hinaus, dass nicht nur eine Verbesserung der Paarbeziehung, sondern auch der kindlichen Entwicklung (weniger Probleme im sozialen, schulischen und emotionalen Bereich) durch die Intervention geleistet werden konnte.

Aufbauend auf diesen Erkenntnissen wurde für die Kindertageseinrichtungen der Kommune auf Basis der bei den Eltern schon vorhandenen Kita App ein digitales Angebot zur Elternbildung entwickelt. Dieses besteht aus kleinen edukativen Einheiten, die als Text oder Videoclip in regelmäßigen Abständen (ein bis zweimal pro Woche) den Eltern auf ihr Smartphone geschickt werden. Hierbei wurden neben Inhalten aus dem Bereich der Erziehungsberatung/Elternbildung auch Elemente zur Stärkung der Paarbeziehung der Eltern eingeflochten.

#### ***Schulprojekt, in dem ein Modul zur Vermittlung von Beziehungskompetenzen in den Schulen der Stadt eingeführt wurde***

In verschiedenen Ländern, insbesondere im angelsächsischen Bereich, wird Beziehungskompetenz schon in der Schule bzw. in Seminaren an Hochschulen unterrichtet. Spezialisierte Programme in Schulen

zielen auf die Entwicklung von Kenntnissen über langdauernde Paarbeziehungen sowie Kompetenzen für die Beziehungsgestaltung ab und werden im Rahmen von „Family and Consumer Sciences (FCS) classes“ unterrichtet (Gardiner et al. 2002). Entsprechend wurde von dem Autor auf Basis bestehender Ansätze und Programme ein modularer Kurs „Entwicklung von Beziehungskompetenz“ für Schüler im Alter von 15-19 Jahren, also Klassen 9-13 an den verschiedenen Schultypen, entwickelt. Dieses Modul wurde an den Schulen der Kommune in den Klassen neun und zehn im Rahmen des Religion- bzw. Ethikunterrichts sowie im Kontext von Projekttagen von professionellen des Projektes unterrichtet. Das Programm zielt vor allen Dingen auf eine Förderung der Identitätsentwicklung der Jugendlichen im Sinne von Erforschen und Erkenntnis darüber, was die Person für sich in Beziehungen sucht und ersehnt, sowie wie sie dies dann konkret kommuniziert.

(Außerhalb des genannten Projektes hat der Autor ein entsprechendes Modul für Hochschulseminare entwickelt, durchgeführt und evaluiert, das sich an entsprechenden Beispielen vor allem in den USA orientiert. „Marriage 101: Building Loving and Lasting Partnerships“, entwickelt am Familieninstitut der Northwestern University, wird als Kurs für Studenten von praktizierenden Paartherapeuten angeboten. Für die Teilnahme bekommen die Studenten Credits angerechnet. Damit spricht der Kurs explizit eine Zielgruppe an, die im Vergleich zu Highschool-Students größtenteils bereits wesentliche Beziehungserfahrungen gemacht hat und schon damit beschäftigt ist, einen Lebenspartner zu finden und eine langfristige Beziehung aufzubauen (Nielsen et al. 2004). Um die Zielgruppe zu erreichen, kombiniert „Marriage 101“ akademische Methoden (wissenschaftliche Literatur, Vorlesungen, Diskussionen) mit experimentellen Aufgaben und Übungen zur Selbstfindung.) Grundsätzliches Ergebnis ist, dass es gelungen ist, die vielfältigen Präventionsangebote auf unterschiedlichsten Ebenen aus der Hand der Kommune zu installieren und für die Bürger kostenfrei und niedrigschwellig anzubieten. In diesem Sinne kann Herbolzheim ein Modell für viele weitere Kommunen und Städte in Deutschland werden (alle diese Konzepte sind in Form von modularen Handbüchern für andere Anbieter und Kommunen verfügbar). Die Nutzer der Angebote waren, soweit wir das bislang erfassen konnten (Nachbefragungen laufen noch) sehr zufrieden. Die beteiligten Professionellen sind sich einig, dass ein hoher Bedarf an solchen Angeboten besteht und diese weiter entwickelt und verstetigt werden sollten.

## **9. Projekt „Lotsenportal“ in der Erzdiözese Freiburg**

Unter den innovativen Strategien ragen insbesondere solche Programme heraus, die präventive Maßnahmen und die Vermittlung von Beziehungskompetenzen auf dem Weg über (digitale) Medien anbieten. Digitale Medien bieten für die präventive Arbeit mit Paaren ein Potenzial. Die Pandemie hat den Ausbau digitaler Angebote für Paare

stark angeschoben. Bekannt sind zum Beispiel online-Angebote wie „Paarlife“, „Paarbalance“ oder „Therataalk“. Zwar bestehen für den deutschsprachigen Raum wenig evaluierte Online-Angebote, internationale Forschungsarbeiten belegen aber bereits die Wirksamkeit einiger Angebote (Doss et al., 2022). Die Chancen digitaler Prävention liegen in der hohen Reichweite und der Möglichkeit der stark zielgruppenorientierten Gestaltung, sowie einem niedrigschwelligen Zugang (Bröning & Clüver, 2022). Viele der etablierten Präventionsprogramme bieten online-basierte Formate, die sich häufig entweder an junge Menschen oder Jugendliche richten oder spezifische Angebote zum selbstgesteuerten Lernen machen. Dabei werden auch die Inhalte angepasst, z.B. als Cartoons aufbereitet, wie man die Risikozeichen in einer Partnerschaft erkennen kann. Bei den selbstgesteuerten Programmen nehmen die Teilnehmer in eigener Regie über das Internet an dem Programm teil, erhalten Feedback auf diesem Wege, und können die Option wählen, in den nächsten Wochen regelmäßig eine E-Mail zu erhalten, die sie an das Erlernte erinnert. Beispiel: „Couple Care“ (Halford et al. 2010) ist ein Programm, das zu Hause zu selbstgewählten Zeiten durchgeführt werden kann, wobei das Paar zusätzlich regelmäßige Telefonanrufe eines professionellen Paartrainers zur Unterstützung erhält. Angelehnt an das Curriculum von PREP besteht es aus vier Komponenten: Einer DVD, welche in sechs Einheiten die Kernkompetenzen einer Beziehung darlegt, einem Ratgeberbuch mit strukturierten Übungen, der Entwicklung eines individuellen Selbstveränderungskonzepts und eine Reihe von Telefonanrufen durch Professionelle, bei denen auch eine weitführende Beratung in Anspruch genommen werden kann. Diese dienen zur Klärung des Fortschrittes und als Unterstützung bei der Umsetzung des Selbstveränderungsplans.

In den letzten Jahren, und beschleunigt durch die Pandemie, werden bei der Hilfesuche bei Paarproblemen vor allem Onlineangebote konsultiert, wobei das Problem besteht, dass im Internet eine unübersichtliche Fülle solcher Angebote besteht, deren Seriosität für die Nutzer schwer einzuschätzen ist – und die bei genauerer Betrachtung leider oft auch fragwürdig sind. Hinzu kommt das Problem, dass unter den Nutzern solcher Angebote sich auch Paare mit teilweise hoher Belastung in der Beziehung befinden, für die, wie oben aufgezeigt, präventive Angebote ohne Anleitung nicht nur nicht hilfreich, sondern sogar destruktiv sein können.

Vor diesem Hintergrund hat der Autor gemeinsam mit Professionellen aus den Bereichen der Paarberatung sowie der Onlineberatung für die Erzdiözese Freiburg das Internetportal [www.lotsenportal.de](http://www.lotsenportal.de) entwickelt. Dieses basiert – im Gegensatz zu einigen anderen Onlineangeboten für Paare, auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, prüft eingangs mit einem wissenschaftlich fundierten Test die Belastung der Beziehung der Nutzer und schaltet diese dementsprechend für in Eigenregie

nutzbare Angebote frei bzw. weist die Klienten bei hoher Belastung direkt einer persönlichen Beratung zu; letzteres ist entscheidend, da bei höheren Konfliktniveaus zum Beispiel Kommunikationstrainings sich kontraproduktiv auswirken können. Das Angebot ist darüber hinaus durch einen gemeinnützigen Träger finanziert und für die Nutzer komplett kostenfrei, im Gegensatz zu zahlreichen kommerziell orientierten Angeboten. Die Nutzung des Angebotes wird vom Autor weiterhin wissenschaftlich begleitet und ausgewertet. Dieses verspricht in Zukunft Erkenntnisse darüber, wie stark die Beziehungen von Ratsuchenden im Internet belastet sind sowie welche Angebote sich als hilfreich erweisen, insbesondere ob Ratsuchende sich auf der Basis der standardisierten Einschätzung ihrer Paarbebelastung einer professionellen Beratung zu-führen lassen. Der besondere Charme eines Lotsenportals als Präventionsmaßnahme liegt darin, dass Paare

- a. anhand eines wissenschaftlichen Frage-bogens zu ihrer Paarbeziehung eine Ein-schätzung erhalten, von welchen spezifischen Angeboten ihre Beziehung profitieren kann
- b. zum ersten Mal in einem digitalen Format direkten Zugang zu verschiedenen Ange-boten erhalten.

## 10. Konklusion

Wenn man die Paarbeziehung als Grundbaustein einer jeglichen Gesellschaft begreift, dann muss Gesellschaft ihre Verantwortung für das Gelingen von Paarbeziehungen ernst nehmen; dies bedeutet, die hilfreichen Unterstützungsformen, die ja schon bestehen, aktiv in diese Beziehungen hineinzutragen – und nicht abzuwarten, ob die Paare selber Hilfe suchen, in der Regel nämlich dann, wenn es bereits zu spät ist.

### Zusammenfassung

Es werden zwei innovative Projekte zur Verbreitung präventiver Maßnahmen auf kommunaler Ebene sowie als Internetportal vorgestellt, die eine Verbesserung der Unterstützungsangebote für Paare in einem präventiven Sinne in Deutschland zum Ziel haben. Es besteht eine gesellschaftliche und staatliche Verantwortung für das Gelingen dauerhafter Paarbeziehungen, die allerdings in Deutschland bislang kaum wahrgenommen wird. Belastete Paarbeziehungen sowie insbesondere Trennung/Scheidung belasten die psychische und körperliche Gesundheit der Partner langfristig, führen zu langdauernden psychischen Beeinträchtigungen bei den betroffenen Kindern und führen über die soziale Trans-mission des Scheidungsrisikos zu einer Zunahme von belasteten Paarbeziehungen in der nächsten Generation. Darüber hinaus wird das Gemeinwesen über die erhöhte Inanspruchnahme von Leistungen des Gesundheitswesens sowie der Kinder- und Jugendhilfe belastet.

**Stichworte:** Folgen von Trennung und Scheidung, Paarprävention

#### **Abstract**

Two innovative projects for the dissemination of preventive measures at the municipal level and as an internet portal are presented, which aim to improve the support offers for couples in a preventive sense in Germany. There is a social and state responsibility for the success of long-term couple relationships, which, however, has so far hardly been taken into account in Germany. Strained couple relationships and, in particular, separation/divorce put a long-term strain on the mental and physical health of the partners, lead to long-term psychological impairments in the affected children and, through the social transmission of the risk of divorce, lead to an increase in strained couple relationships in the next generation. In addition, the community is burdened by the increased use of health care services and child and youth welfare services.

**Keywords:** Consequences of separation and divorce, couple prevention

#### **Literatur:**

- Acker, E. van (2008): Capacity challenges for service delivery of marriage and relationship education. *Family Relationships*, (9), 7–9.
- Andreß, H.-J.; Borgloh, B.; Güllner, M.; Wilking, K. (2006): Wenn aus Liebe rote Zahlen werden – über die wirtschaftlichen Folgen von Trennung und Scheidung. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Balfour, A.; Morgan, M.; Vincent, C. (2016): How couple relationships shape our world. London: Karnac.
- Balfour, A.; Clulow, C.; Thompson, K. (eds.) (2019): Engaging couples. New directions in therapeutic work with families, 15-34. London: Routledge.
- Bodenmann, G. (2013): Lehrbuch klinische Paar- und Familienpsychologie. Bern: Huber.
- Bodenmann, G. & Kessler, M. (2011): Präventionsprogramme für Paare – Methoden und Wirksamkeit. *Familiendynamik*, 36 (4), S. 346-355.
- Booth, A.; Crouter, A.C.; Clements, M. (eds.) (2001): *Couples in conflict*. Mahwah: Erlbaum.
- Bradbury, T.N. & Bodenmann, G. (2020): Interventions for couples. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 99-123.
- Bröning, S., & Clüver, A. (2022). Aus Corona für die Zukunft familienfördernder Angebote lernen. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 1-6.
- Conradi, H.J.; Dingemans, P.; Noordhof, A.; Finkenauer, C.; Kamphuis, J.A. (2018): Effectiveness of the 'Hold me Tight' Relationship Enhancement Program in a Self-referred and a Clinician-referred Sample: An Emotionally Focused Couples Therapy-Based Approach. *Family Process*, 57(3), 613-628.

- Crane, D.R. & Christenson, J.D. (2016): über die Kosteneffektivität der Ehe-und Familientherapie und der Ehe-und Familientherapeuten. Ein Forschungsüberblick. In: *Familiendynamik*, 41 (1), S. 4-15.
- Dietzen, B., Eckstein, M., Fischer, M., & Aguilar-Raab, C. (2019). Partnerschaft und Gesundheit. *Psychotherapeut*, 64, 482-488.
- Doss, B. D., Roddy, M. K., Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2022). A review of the research during 2010–2019 on evidence-based treatments for couple relationship distress. *Journal of marital and family therapy*, 48(1), 283-306.
- Frisch, J., Aguilar-Raab, C., Eckstein, M., & Dietzen, B. (2017). Einfluss von Paarinteraktion auf die Gesundheit. *Psychotherapeut*, 62(1), 59-76.
- Gardiner, K.N., Fishman, M.E., Nikolov, P., Glosser, A. & Laud, S. (2002): State policies to promote marriage: Final report. Washington D.C.: U.S. Department of Health and Human Services.
- Gottman, J.M. & Gottman, J.S. (2007): And baby makes three. The six-step plan for preserving marital intimacy and rekindling romance after baby arrives. New York: Three Rivers.
- Grund, J. & Holst, J. (2023): Emotional competence: the missing piece in school curricula? A systematic analysis in the German education system. *International Journal of Educational Research Open*, <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2023.100238>
- Hahlweg, K., & Richter, D. (2010): Prevention of marital instability and distress. Results of an 11-year longitudinal follow-up study. *Behaviour Research and Therapy*, 48(5), 377–383.
- Halford, W. K., Wilson, K., Watson, B., Verner, T., Larson, J., Busby, D., & Holman, T. (2010): Couple relationship education at home: does skill training enhance relationship assessment and feedback? *Journal of Family Psychology*, 24(2), 188–196.
- Heinrichs, N.; Bodenmann, G.; Hahlweg, K. (2008): Prävention bei Paaren und Familien. Göttingen: Hogrefe.
- Hetherington, E. M., & Elmore, A. (2004). The intergenerational transmission of couple instability. In K. Kiernan, R. Friedman, & P. Chase-Lansdale (Eds.), *Human development across lives and generations: The potential for change* (pp. 171-203). New York: Cambridge University Press.
- Job, A.-K., Bodenmann, G., Baucom, D. H., & Hahlweg, K. (2014): Neuere Entwicklungen in der Prävention und Behandlung von Beziehungsproblemen bei Paaren. *Psychologische Rundschau*, 65(1), 11–23.
- Johnson, S. (2014). *Halt mich fest*. Paderborn: Junfermann.
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Wilson, S. J. (2017). Love-sick: how couples' relationships influence health. *Annual review of clinical psychology*, 13, 421-433.
- Krishnakumar, A.; Buehler, C. (2004): Interparental conflict and parenting behaviors: A meta-analytic review. *Family Relations*, 49 (1), pp. 25-44.



- Kröger, C.; Haslbeck, A.; Dahlinger, K.; Sanders, R. (2008): „Paare sind die Architekten der Familie“ Zur Bedeutung der Paarbeziehung für die Familienentwicklung. *Beratung Aktuell*, 3, 139-155.
- Law, D.D. & Crane, D.R. (2000): The influence of marital and family therapy on health care utilization in a health maintenance organisation. *Journal of Marital & Family Therapy*, 26(3), 281-291.
- Matthiesen, S. (2007): Wandel von Liebesbeziehungen und Sexualität. Empirische und theoretische Analysen. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Mortelmans, D. (2020). Divorce in Europe. New insights in trends, causes and consequences of relation break-ups. Cham: Springer Open.
- Nielsen, A., Pinsof, W., Rampage, C., Solomon, A. H., & Goldstein, S. (2004): Marriage 101: An integrated academic and experiential undergraduate marriage education course. *Family Relations*, 53(5), 485–494.
- OMI (2015): Building Better Marriages in Oklahoma. Zugriff am 26.07.2015, von <http://okmarriage.org/>
- Pietromonaco, P. R., Uchino, B., & Schetter, C. D. (2013). Close relationship processes and health: Implications of attachment theory for health and disease. *Health Psychology*, 32(5), 499-513.
- Roesler, C. (2015): Psychosoziale Arbeit mit Familien. Stuttgart: Kohlhammer.
- Roesler, C. (2018): Paarprobleme und Paartherapie – Theorien, Methoden, Forschung. Ein integratives Lehrbuch. Stuttgart: Kohlhammer.
- Roesler, C. (2020): Effectiveness of couple therapy in practice settings and identification of potential predictors for differential outcomes. Results of a German nationwide naturalistic study. *Family Process* 59(2), 390-408.
- Roesler, C. (2021): Innovative Strategien zur Prävention von Paarproblemen. *Familiendynamik*, 46 (1), 56-67.
- Roesler, C. (2024): Paartherapie und die Versorgung von Paarproblemen: Gegenwart und Zukunft. In: Roesler, C. & Bröning, S. (Hg.) (2024): Paarbeziehung im 21. Jahrhundert (S. 195-232). Stuttgart: Kohlhammer.
- Schmid, L.; Wörn, J.; Hank, K.; Sawatzki, B.; Walper, S. (2020): Changes in employment and relationship satisfaction in times of the COVID-19 pandemic: Evidence from the German family Panel. *European Societies*, DOI:10.1080/14616696.2020.1836385
- Wagner, M. (2019). Ehestabilität in Deutschland. Historische Trends und Scheidungsrisiken. *Psychotherapeut*, 64, 467-481.
- Wagner, M., & Weiß, B. (2003). Bilanz der deutschen Scheidungsforschung. Versuch einer Meta-Analyse. *Zeitschrift für Soziologie*, 32, 29-49.
- Wallerstein, J. & Lewis, J.S. (2001). The unexpected legacy of divorce. Report of a 25 year landmark study. New York: Hyperion Books.
- Weber, M., & Alberstötter, U. (2022). Psychologische und sozialpädagogische Grundlagen beim Sorge- und Umgangsrecht. Köln: Reguvis.

**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](mailto:christian.roesler@kh-freiburg.de) / [www.kh-freiburg.de](http://www.kh-freiburg.de)

Karl-Heinz Selge

## Das Ehenichtigkeitsverfahren als viertes Standbein der Ehepastoral

### 1. Einleitung

Als Rudolf Sanders und der Verfasser dieses Beitrags vor ca. 10 Jahren in dieser Zeitschrift über die Sinngestalt des kirchlichen Ehenichtigkeitsverfahrens informierten (Sanders & Selge 2014), war dieser Beitrag getragen von ausgeprägtem Optimismus: Die kirchlichen Ehenichtigkeitsverfahren wurden vermittelt als Heil und Heilung beförderndes Klärungsgeschehen. In diesem Rahmen könnten z.B. die Prägungen, die jeder in die Paargeschichte mit einbringt, bewusst gemacht werden und ggf. einen heilsamen Versöhnungsprozess einleiten (Sanders & Selge 2014, S. 49 f.). Dementsprechend fügt sich die kirchliche Rechtsprechung als „unabdingbarer Beitrag in den Kontext der ganzen Ehe- und Familienpastoral ein“ (Johannes Paul II. 2002, S. 187). So kann das in der katholischen Kirche angebotene Ehenichtigkeitsverfahren als eine Form nachdrücklichen Engagements angesehen werden, „Menschen in der Entwicklung derjenigen Kräfte zu unterstützen, die ein Leben in bewusster Verantwortung ermöglichen“ (Eckart 1999, S. 239“).

Auf der anderen Seite gilt es die von Georg Bier, nicht zuletzt aufgrund seiner eigenen, langjährigen Erfahrungen als Eherichter an katholischen kirchlichen Gerichten geschilderten Belastungen zur Kenntnis zu nehmen, denen diejenigen bisweilen ausgesetzt sind, die sich hilfeschend an die kirchlichen Gerichte wenden. So erleben diese Menschen mitunter im Zuge von *destructive leadership* (Seneca 2023, S. 139) emotionale Gewalt (Güthoff 2015, S. 260 f.), die ihre Personwürde missachtet, erhebliche psychische Beschwerden darstellen, traumatisieren (Bier 2018, S. 211) und sogar krankmachen (Seneca 2023, S. 143) können. Bier kennt die Szene und berichtet konkret von übergriffigen Fragen, einer Diskreditierung der Lebensgeschichte und von Ehebandverteidiger\*innen, die ihre Arbeit den ihnen anvertrauten Menschen gegenüber unverantwortlich ausüben (Bier, S. 209-211), insofern sie entgegen der bereits von Pius XII. ergangenen Weisung eine künstliche Verteidigung der Gültigkeit der Ehe komponieren, „ohne sich darum zu kümmern, ob [ihre] Ausführungen eine ernsthafte Grundlage haben oder nicht“ (Pius XII. 1944, S. 284 in der Übersetzung von Bier 2018, S. 212).

Wie diesen Leiderfahrungen konstruktiv begegnet werden kann, sollen die nachfolgenden Überlegungen aufzeigen. So steht auch die

kirchliche Gerichtsbarkeit im Dienst am Seelenheil, das in der Kirche - so formuliert es der kirchliche Gesetzgeber mit Nachdruck - „immer das oberste Gesetz sein muss“ (can. 1752 Kodex des kanonischen Rechts).

Dies wird im Folgenden dadurch geschehen, dass die aktuellen päpstlichen Weisungen zu diesem Thema zunächst dargestellt, dann interpretiert und schließlich durch Hinweise ergänzt werden, wie die von Franziskus vorgelegten Prinzipien konstruktiv und wirksam umgesetzt werden können.

## **2. Die Vision des Papstes**

Dass Kirchenrecht und Pastoral nicht wie zwei gleichsam miteinander unvereinbare Aktionsformen in der katholischen Kirche nebeneinanderstehen, wird z.B. daran augenfällig, dass das Apostolische Gericht der Römischen Rota - das zweithöchste Gericht der katholischen Kirche - vom 14. bis 18. Februar 2023 einen rechtlich-pastoralen Ausbildungskurs durchgeführt hat. Papst Franziskus richtete an die Teilnehmenden dieses Kurses eine Ansprache und nutzte diese Gelegenheit, um einige ihm wichtige Prinzipien kirchengerichtlichen Arbeitens hervorzuheben (Franziskus 2023b). Nachfolgend werden die Überlegungen des Papstes in ihrer Relevanz für die von ihm selbst geforderte Optimierung kirchengerichtlichen Wirkens aufgezeigt. Franziskus kommt in seinem Vortrag auf wesentliche, dem kirchlichen Gerichtspersonal aufgegebenen Grundhaltungen zu sprechen, die ein Ausdruck der „Evangelisierungssendung der Kirche“ (Franziskus 2023b) sind. Franziskus nutzt diese Gelegenheit, um auch die Mitglieder der teilkirchlichen Gerichte anzusprechen (Selge 2023a, S. 293 f.), neue Perspektiven aufzuzeigen und Orientierungen zu vermitteln (Arellano Cedillo 2023, S. 5).

### ***2.1 Die Rechtstätigkeit der Kirche als Ausdruck der Evangelisierung***

Gewöhnlich werde, so der Papst, die Auffassung vertreten, dass die Verkündigung des Evangeliums und das Kirchenrecht zwei unterschiedliche Wirklichkeiten seien. Dem sei allerdings nicht so. Vielmehr gebe es ein Band, das diese beiden Lebensvollzüge der Kirche miteinander verbinde, denn beide gehören zu der einen kirchlichen Sendung. Dieses Band gelte es zu entdecken. Evangelisierung und Recht seien aufeinander bezogen; das eine Geschehen könne ohne das andere nicht sein. Papst Franziskus formuliert es prägnant: „Kein Recht ohne Evangelisierung, keine Evangelisierung ohne Recht“ (Franziskus 2023b). So betreffe der Kern des Kirchenrechts die gemeinschaftlichen Güter, nämlich das Wort Gottes und die Sakramente. Jeder Mensch habe das Anrecht auf eine Begegnung mit Christus und das Recht ziele

darauf ab, die „Authentizität und Fruchtbarkeit ... dieser Begegnung zu fördern“ (Franziskus 2023b). Da das Heil der Seelen das oberste Gesetz in der Kirche sei, widme sich das Recht „der Gerechtigkeit in der Wahrung und Weitergabe der Heilsgüter“ (Franziskus 2023b) und sei insofern eng mit dem kirchlichen Leben verbunden (Franziskus 2022c, Art. 189 § 1). In diesem Sinne sei „die Evangelisierung die ursprüngliche Rechtstätigkeit“ (Franziskus 2023b) der Kirche, sowohl der Laien als auch der Kleriker. Sehr pointiert macht der Papst deutlich, welche große Bedeutung er der Evangelisierungstätigkeit beimisst: So verwirkliche z.B. der Hirte, der auf die Menschen zugeht, die Evangelisierung und bringe damit „dieses ursprüngliche Recht zur Anwendung“ (Franziskus 2023b). Derjenige Kleriker aber, der sich auf seinen Stand innerhalb der Kirche fokussiere, sei „eine Art Hofkaplan“, der eine Funktion ausübe, der aber nicht das Recht, evangelisiert zu werden, erfülle (Franziskus 2023b).

So erweist sich die kirchliche Ehegerichtsbarkeit als Dienst an der Evangelisierungssendung der Kirche und diese wiederum als Verwirklichungshorizont einer *rite et recte* praktizierten Rechtsprechung. Welche besonderen Aspekte das kirchliche Gerichtspersonal in diesem Zusammenhang zu beherzigen hat, wird von Papst Franziskus im Folgenden entfaltet.

## **2.2 Orientierung der Ehegerichtsbarkeit an der konkreten Lebensrealität der Menschen**

Aus dieser Perspektive kann Papst Franziskus, in Anlehnung an ein Wort Papst Benedikts XVI., dafür werben, das Kirchenrecht in ihrer Notwendigkeit nicht nur anzuerkennen, sondern auch zu lieben. So sei das Recht die Bedingung für die Liebe. Den Anwender\*innen des Rechts müsse es darum gehen, die dem Menschen eigenen Rechte im Blick zu behalten und sie, die Menschen in ihrer Lebensrealität (Benedikt XVI. 2012, S. 419; Stockmann 2012/2013b, S. 382), in den Mittelpunkt ihrer Tätigkeit zu stellen. Die Menschen seien „Subjekte und «Objekte» des Rechts“ (Franziskus 2023b), denn bei den Rechten der Menschen, handele es sich nicht um willkürliche Ansprüche, sondern um objektive Güter, die auf das Heil ausgerichtet seien. Diese Rechte gelte es anzuerkennen und zu schützen. Daher tragen die Rechtsanwender\*innen „eine besondere Verantwortung dafür, die Wahrheit der Gerechtigkeit im Leben der Teilkirchen erglänzen zu lassen“ (Franziskus 2023b). Hierbei handele es sich um einen großen „Beitrag zur Evangelisierung“ (Franziskus 2023b).

### **2.3 Kompetente, rechtmäßige und gerechte Normenanwendung bei Beherzigung des Prinzips „Zuerst das Leben, dann die Idee“**

Damit ein solcher Evangelisierungsdienst gelingen könne, müssen die Anwender\*innen des Rechts mit Selbstverständlichkeit „die kirchenrechtlichen Normen ... kennen und treu ... befolgen“ (Franziskus 2023b). Hierbei haben sich die Mitarbeiter\*innen der kirchlichen Gerichte, Richter\*innen wie Ehebandverteidiger\*innen, stets die vom Recht geschützten Güter vor Augen zu halten. Dies sei für eine gerechte Anwendung der Normen unverzichtbar. In diesem Zusammenhang stellt der Papst klar, dass eine positivistische Auslegung der Normen verfehlt wäre und mit dem kirchengerichtlichen Dienst unvereinbar sei. Dies beinhalte eine Absage an eine Gerichtsbarkeit, die bequeme Lösungen für juristische Probleme anstrebe oder gewisse „Balanceakte“ (Franziskus 2023b) versuche. Dies würde nämlich entweder bedeuten, sich für bestimmte Interessen in Dienst nehmen zu lassen oder starren formalistischen und bürokratischen Schemata zu folgen. Beides würde „die wahren Rechte vernachlässigen“ (Franziskus 2023b).

Stattdessen hält der Papst den Kirchenrechtler\*innen in der Gerichtsbarkeit nachfolgend die Evangelisierung als das „oberste Prinzip“ ihres Handelns vor Augen. Erklärend führt Franziskus hierzu aus, dass stets die Wirklichkeit über jeder Idee, das konkrete Leben über dem Formellen stehe - und zwar immer. Dieser Wirklichkeit müsse das Recht dienen.

Es geht dem Papst darum, dass die Rechtsanwender\*innen einen „seelenlosen Syllogismus ... [sowie eine] schematische Subsumtionstechnik“ (Schüller 2000, S. 36) überwinden. Die Tugend der juristischen Klugheit bestehe in diesem Zusammenhang darin zu erkennen, „was konkret richtig ist“ (Franziskus 2023b) und dabei im Einzelfall die Billigkeit (Nelles 2004) im Blick zu behalten. Das Praktizieren richterlicher Subsumtion, d.h. die „Zuordnung eines Sachverhalts zu dem in einer Rechtsnorm beschriebenen Tatbestand“ (Rhode 2004, S. 634) qualifiziert der Papst als einen „Weg richterlicher Weisheit“ (Franziskus 2023b) bei der Urteilsfindung: Es gehe darum, „vom Allgemeinen zum konkreten Allgemeinen und zum Konkreten zu gelangen“ (Franziskus 2023b).

Damit dies gelingen könne, sei Wissen unerlässlich und die „Fähigkeit zum Zuhören“ (Franziskus 2023b); vor allem aber sei für gutes Urteilen das u.a. in jeder Schluss Sitzung praktizierte Gebet erforderlich.

Bei Beachtung dieser Prinzipien werden weder die den Gesetzen innewohnenden materiellrechtlichen Anforderungen des Gemeinwohls noch die Bestimmungen des formellen Rechts vernachlässigt, denn beide seien auf diese Weise eingebunden in den Dienst an der Gerechtigkeit.

## **2.4 Die geistliche Verortung aller ehegerichtlichen Tätigkeit**

Dies entfaltet der Papst, indem er die Beherzigung des synodalen Geistes anmahnt. Dieser müsse, wie von Franziskus bereits in seiner Ansprache an die Römische Rota aus dem Jahr 2022 dargelegt, in jeder gerichtlichen Handlung gelebt werden, denn er sei eine unverzichtbare Voraussetzung gerechter Rechtsanwendung. Konkret bedeute dies, gemeinsam, d.h. dialogisch, unterwegs zu sein.

Ein Ausdruck dessen sei die Bereitschaft der Rechtsanwender\*innen, einander um Rat zu fragen, „die Meinung dessen einzuholen, der mehr Wissen und Erfahrung hat, im demütigen und beständigen Wunsch, immer zu lernen, um der Kirche in diesem Bereich besser zu dienen“ (Franziskus 2023b). Auch an diesem Punkt betont der Papst die Notwendigkeit der Überwindung individueller Hybris und die transzendente Verortung des richterlichen Dienstes, weshalb von ihm der Heilige Geist als Ratgeber in Erinnerung gerufen wird. Wie wichtig dem Papst das Gebet ist, wird daran ersichtlich, dass er diesen praktischen Aspekt des kirchengerichtlichen Dienstes auch an anderer Stelle erwähnt (Franziskus 2021a, S. 303; Franziskus 2022b, S. 310; Selge 2022b, S. 281). Bei dieser Bitte um Rat gehe es nicht nur um eine bestimmte Rechtsauslegung, sondern darum, die nötige Kreativität für die Urteilsfindung zu empfangen. So gebe der Heilige Geist jedes Mal dieses Geschenk des Rates, wenn ein Urteil zu fällen ist.

## **2.5 Das Zusammenwirken von Ehepastoral und Ehejudikatur**

Der Papst zeigt sich erfreut darüber, dass an diesem Fortbildungskurs auch Mitarbeiter\*innen aus der Ehepastoral teilnehmen. So habe das Bewusstsein um das Zusammenwirken von kirchlicher Ehegerichtsbarkeit und Ehepastoral in den letzten Jahren zugenommen. So seien die kirchlichen Gerichtshöfe auch in ihrer Besonderheit als pastorale Körperschaften in den Blick zu nehmen (Otter 2022, S. 211-213): In diesem Zusammenhang erinnert der Papst an die Aufgabe der Ehepastoral, in der Phase der Ehevorbereitung einer etwaigen Ehenichtigkeit vorzubeugen (Benedikt XVI. 2011, S. 414 f.; Stockmann 2012/2013a, S. 374 f.; Selge 2012) „und auch die Paare in Krisensituationen zu begleiten“ (Franziskus 2023b). Außerdem sollte es sich die kirchliche Ehepastoral angelegen sein lassen, auf den Dienst der kirchlichen Gerichte hinzuweisen, „wenn die Existenz eines Nichtigkeitspunkts plausibel sein sollte“ (Franziskus 2023b).

Seitens der Ehejudikatur sollte den Mitarbeiter\*innen immer bewusst sein, dass ihre Arbeit einen starken pastoralen Bezug besitze. Daher müsse ihre Arbeit stets geleitet sein von dem Bemühen, die

Wahrheit zu eruieren, kirchliche Eheverfahren zugänglich zu machen sowie umsichtig und zügig durchzuführen. Der Feststellung einer etwaigen Ehenichtigkeit vorgelagert sei die Pflicht der kirchlichen Richter\*innen, alles für eine Versöhnung der Parteien zu tun, Ehenichtigkeitsverfahren also möglichst abzuwenden, um die Verbindung des Paares zu bestätigen. Damit wiederholt der Papst seinen Aufruf anlässlich seiner vorjährigen an das Gerichtspersonal der Rota Romana gerichteten Ansprache Franziskus 2022b, S. 307; Selge 2022b, S. 276).

Franziskus macht sich des Weiteren das Diktum von Papst Johannes Paul II. zu eigen, wonach „die wahre Gerechtigkeit in der Kirche, von der Liebe beseelt und von der Billigkeit gemäßigt, immer das qualifizierende Attribut der Pastoral“ (Johannes Paul II. 1990, S. 145) verdiene. Die Billigkeit als Kriterium gerechten richterlichen Handelns hat von „Barmherzigkeit, Menschlichkeit und christlicher Liebe“ (May & Egler 1986, S. 242; Aymans 1991, S. 188 f.) getragen zu sein.

Franziskus benutzt an dieser Stelle auch folgendes, von ihm mehrfach benutztes Bild als Leitmotiv kirchengerichtlichen Wirkens: „inmitten der Herde, mit dem Geruch der Herde und um den Fortschritt der Herde bemüht“ (Franziskus 2023b). Was der Papst mit diesem Wort meint, erläutert er im Zusammenhang seiner Überlegungen zum von ihm auf den Weg gebrachten synodalen Prozess, indem er darauf hinweist, dass es Aufgabe des Hirten sei, die ihm anvertrauten Menschen zu ermutigen. Es gehe darum, ihre Kompetenz für ihr eigenes Leben anzuerkennen, ihnen nahe zu sein und zu hören, was sie fühlen (Franziskus 2021c, S. 956; Franziskus 2023a). Diese vom kirchlichen Gerichtspersonal in all seinem Handeln und Entscheiden zu berücksichtigende Haltung der Synodalität impliziert, „dass der Richter stets die Konsequenzen seines Handelns zu bedenken, dabei jegliche Gefährdungen und emotionale Verletzungen der ihm anvertrauten Menschen auszuschließen hat. Gleiches gilt mit Selbstverständlichkeit auch für den Ehebandverteidiger“ (Selge 2022b, S. 280).

Wenn die kirchlichen Gerichtsmitarbeiter\*innen diese Grundsätze beherzigen, können sich die kanonischen Eheverfahren als „viertes Standbein der Ehe- und Familienpastoral“ (Sanders 2028/2019, S. 229 f.) erweisen. Möglichkeiten und Erfordernisse einer Umsetzung dieses Ziels werden im Folgenden beispielhaft aufgewiesen.

## **2.6 Konfrontation mit der ehegerichtlichen Praxis: Lösungsvorschläge des Papstes**

Jeder, der Gerichtserfahrung besitzt, weiß aus Berichten von Betroffenen, dass durch patriarchales, hierarchisch orientiertes Verhalten von Gerichtsmitarbeiter\*innen kirchliche Gerichte bisweilen Orte sind, in denen Erfahrungen von emotionaler Gewalt mit ihren impliziten Re-



aktivierungen im schlimmsten Fall zu Retraumatisierungen führen können. Oft korrumpiert solches Gewalterleben die Beweiserhebung, beraubt damit die Menschen ihres Rechts auf Wahrheitsfindung und missachtet jedenfalls deren Würde. Sie „erfahren sich ... als Objekte institutionell basierten, professionellen Handelns. Dieser ihnen zugewiesene Objektstatus im Dienstleistungsgeschehen bildet die Basis für ... die Abkehr von dem Angebot“ (Oelerich, Schaarschuch, Hiegemann & Beer 2019, S. 3). Die Betroffenen berichten oft indirekt von ihrem „systematisch untergeordneten Status ... als Resultat ungleicher Machtverteilung“ (ebd., S. 4). Sie erleben sich als „nicht ernst genommen, nicht anerkannt oder gar abgewertet“ (ebd., S. 3), „bis hin zu der Erfahrung des ‚Ausgesetztseins‘“ (ebd.). Dies alles ist „ohne die grundlegende strukturelle Machtasymmetrie ... nicht denkbar“ (ebd., S. 4).

Franziskus setzt dem ein Modell entgegen, das er mit dem Begriff des synodalen Handelns charakterisiert (Franziskus 2022b; Selge 2022b). Danach haben Gerichtsmitarbeiter\*innen in Beratung und Anhörung folgende Fähigkeiten zu entwickeln, da in ihnen das barmherzige Antlitz der Kirche zum Ausdruck komme: Zuhören, Begleiten und Unterscheiden, denn das, was für das Leben wirklich zähle, seien menschliche Beziehungen (Franziskus 2022a). Daher haben sich die kirchlichen Richter\*innen auf die existentiellen Notsituationen ihres Gegenübers einzulassen, um von hierher ihr pastoral-kirchengerichtliches Handeln geleitet sein zu lassen. Franziskus erläutert dies im Anschluss an seinen Vorgänger Papst Benedikt XVI., indem er deutlich macht, wie wichtig es sei, den Menschen im Rahmen der Beweisaufnahme aufmerksam zuzuhören, d.h. sich ihnen liebevoll zuzuwenden (Benedikt XVI. 2006, S. 39, Nr. 28b). So verlange eine professionelle Anhörung von den jeweiligen Verhandlungsleiter\*innen die Bereitschaft und die Befähigung, Zuhören mit persönlicher Nähe zu verbinden, die nach Papst Franziskus ebenfalls Ausdruck von Synodalität sei (Franziskus 2021d, S. 1135; Franziskus 2023d, S. 245).

An dieser Stelle wird deutlich, dass es nicht genügt, sich in den Anderen einzufühlen, vielmehr ist „identifikatorisches Mitfühlen“ (Richter 2005, S. 249) verlangt. Auf diese Weise kann zwischen den Gesprächspartner\*innen eine Resonanz entstehen, d.h. seitens der Gerichtsmitarbeiterin / des Gerichtsmitarbeiters die emotionale Spiegelung und die daraus resultierende Wertschätzung (Trost 2021, S. 19), die es ermöglicht, in mitmenschlicher Begegnung feinfühlig Schritte der Klärung zu gehen (Sanders 2022, S. 143, 170). Dies erfordere, so der Papst, Zeit, Geduld und „pastorale Väterlichkeit“ (Franziskus 2022b, S. 309; vgl. Sanders 2017a, S. 147 f.), was bedeute, dass Richter\*innen Zuhörer\*innen par excellence sein müssen, um auf diese Weise zu erkennen, was im Prozess für und gegen die Nichtigkeitsfeststellung zu

Tage tritt. Daran seien die Richter\*innen aufgrund ihrer Pflicht zur Wahrung der Gerechtigkeit gebunden. Gleichmaßen habe diese Grundhaltung von pastoraler Liebe beseelt und getragen zu sein.

Damit zusammenhängend setzt Franziskus einen weiteren Kontextpunkt zu den oben erwähnten, in kirchlicher Ehejudikatur gelegentlich begegnenden Missbräuchen, indem er die kirchliche Ehegerichtsbarkeit wesentlich als Ausdruck der Evangelisierungstätigkeit der Kirche qualifiziert. Damit geht der Anspruch einher, dass die kirchlichen Eheprozesse als „pastorales Instrument der Zuwendung der Kirche zum Menschen“ (Hörting 2020, S. 156) auszugestaltet sind. Daher sollen die Richter\*innen ihren Dienst gleichsam mütterlich mit pastoralem Sinn erfüllen. Dies geschehe dadurch, dass sie „beim Urteilen dem Herzen der Menschen nahe“ (Franziskus 2020/2021, S. 539) sind. Bei dieser Nähe handele es sich um die „Leidenschaft des Herzens, die zu konkreten Gesten des Nahseins, der Nähe zu den notleidenden“ (Franziskus 2020/2021, S. 538) Menschen führe (Selge 2022a, S. 263 f.). Auf diese Weise sei der Irrweg einer Judikatur zu korrigieren, die das Leben „in starren formalistischen und bürokratischen Schemata“ (Franziskus 2023b) gefangen halte. Papst Franziskus steht mit dieser Ansprache ganz in Kontinuität zu all seinen bisherigen Äußerungen. Ihm geht es durchgängig darum, bei Anerkennung der Notwendigkeit juristisch-korrekten Arbeitens, einer formalistischen und dominanten Haltung der Gerichtsmitarbeiter\*innen zu wehren und stattdessen bei diesen eine Einstellung zu fördern, die getragen ist von Ebenbürtigkeit, Respekt und Würdigung der personalen Wirklichkeit des Anderen (Selge 2022a, 271; Sanders & Selge 2014, S. 41). Aus diesem Blickwinkel betrachtet ist „die Barmherzigkeit die Fülle der Gerechtigkeit und die leuchtendste Bekundung der Wahrheit Gottes“ (Franziskus 2016, S. 224, Nr. 311). Daher bestehe „die einzige erlaubte Art, auf eine Person herabzusehen, darin ..., ihr die Hand zu reichen, um ihr beim Aufstehen zu helfen. Die einzige. Und das ist die Sendung, die Jesus der Kirche anvertraut hat“ (Franziskus 2021; Johannes Paul II. 1998, S. 247).

### **3. Schlussfolgerungen für die praktische Gerichtstätigkeit**

An dieser Stelle wird deutlich, dass seitens der Mitarbeiter\*innen an kirchlichen Gerichten nicht nur kirchenrechtliches Wissen und psychologische Kenntnisse, sondern eine Grundhaltung erforderlich ist, die getragen ist von Einfühlungsvermögen und bergender Zuwendung. Wird allerdings „in der Kommunikation ... nicht ganz bewusst darauf geachtet, auf Augenhöhe zu kommunizieren und die Autonomie und Würde der Betroffenen zu achten, besteht die Gefahr, dass Kommunikations- und Interaktionsprozesse patriarchale Strukturen annehmen.

Im Unterstützungsprozess führen diese Strukturen ... letztlich zu grundsätzlichen Barrieren“ (Stäudle 2023, S. 211).

### **3.1 Handlungsfelder**

In Ehenichtigkeitsverfahren hat man es sowohl in Beratungsgesprächen als auch in Anhörungssituationen häufig mit Menschen zu tun, die in ihrer Kindheit schwierige oder traumatische Erlebnisse durchlitten haben, in denen zentrale Bedürfnisse nicht erfüllt wurden (Rafaëli, Bernstein & Young 2013, S. 17-23; Zurbriggen & Hagai 2017, S. 226 f.; Kröger & Sanders 2019, S. 26-52). Oft wurden damit zusammenhängend dysfunktionale Muster, bestehend aus Kognitionen, Emotionen, Erinnerungen und Wahrnehmungen, entwickelt, die den Menschen im Sinne solcher „früherer Beziehungserfahrungen handeln“ (Sanders 2018/2019, S. 236; Sanders 2017b, S. 243; Hüther 2004, S. 137) lassen. So sind es vor allem „die als Kind gemachten Erfahrungen ..., die Auswirkungen auf das Gestalten von nahen Beziehungen in der Gegenwart haben“ (Sanders 2013a, S. 2). Mit anderen Worten: In Ehenichtigkeitsverfahren hat man es, was das Empfinden und Reagieren derjenigen anbelangt, die den Dienst des kirchlichen Gerichts in Anspruch nehmen, oft mit gleichsam zutiefst verletzten, verunsicherten und bedürftigen Kindern zu tun (Sanders 2023a, S. 223; Sanders 2023c, S. 11; Sanders 2022, S. 58; Sanders 2017c, S. 57; Brisch 2015, S. 124), denn die wenigsten „hatten das Glück, in einer sicheren Bindungsbeziehung groß zu werden“ (Sanders 2023b, S. 35). Daher ist es sinnvoll, die in Psychotherapie und sozialer Arbeit mit traumatisierten Kindern entwickelten wissenschaftlichen Erkenntnisse für effektiv unterstützende Interaktion auch für die kirchengerichtliche Tätigkeit in Beratung und Anhörung nutzbar zu machen, zumal die „Beziehungsgestaltung ... Grundlage eines gelingenden Ehenichtigkeitsprozesses“ (Sanders 2017a, S. 147) ist. Die Realisierung dessen stellt angesichts der Tatsache, dass kirchliche Mitarbeiter\*innen in Ehenichtigkeitsverfahren es oft mit Menschen zu tun haben, „deren Leben und deren Biografien von fehlender zwischenmenschlicher und sozialer Nähe, von ver- und zerstörender Bindungserfahrung und von häufigen Vertrauensenttäuschungen und -verlusten sowie Beziehungsirritationen und -abbrüchen geprägt sind“ (Gahleitner 2020, S. 7), eine Herausforderung dar. Solcherart seelisch verletzte Menschen sind nämlich „irgendwann nur noch schwer zu erreichen („hard to reach“), auch für empathische und engagierte HelferInnen“ (ebd.).

Grundlegend für ein Gespräch, in dem es den Klient\*innen in Ehenichtigkeitsverfahren gelingt, sich zu öffnen, ist seitens des / der Beratenden und der Untersuchungsrichterin / des Untersuchungsrichters die Fähigkeit, eine „positive emotionale Beziehung“ (Taubner & Evers 2020, S. 210) zu generieren, die „entscheidend dafür sein [kann], wie

effektiv gemeinsam gearbeitet wird“ (Schnell 2021, S. 56). Hierzu bedarf es zunächst der Bereitschaft, selbst authentisch zu sein. Darüber hinaus ist die Fähigkeit mitzubringen, zuzuhören und gleichsam als *servant leader*, in „persönlicher direkter und wertschätzender Beziehung“ (Roth 2019, S. 435) empathisch „die Interessen und das Wohlergehen“ (Seneca 2023, S. 148) des Gesprächspartners / der Gesprächspartnerin in den Mittelpunkt zu stellen, eine Begegnung auf Augenhöhe zu praktizieren, was u.a. die Fähigkeit erfordert, „mit anderen zu kooperieren, andere Bedürfnisse, Meinungen und Ansichten gelten zu lassen“ (Onorato-Simonis 2023, S. 253). „Die absolut notwendige unverzichtbare Basis“ (Sulz 2021, S. 205) für die Arbeit mit den sich an das Gericht wendenden Menschen ist seitens des Gerichtspersonals also eine akzeptierende, vorbehaltlos annehmende (Hantke & Görges 2012, S. 146 f.), „authentische, verbindliche und vertrauenswürdige Grundhaltung“ (Zimmermann, Gahleitner, de Andrade, Brederock, Golatka & Jouni 2019, S. 24), „die die Würde der Betroffenen respektiert und fördert“ (Gahleitner & Zimmermann 2021, S. 125), um „eine sichere und solidarische Umgebung“ (Gahleitner & Zimmermann 2021, S. 125; Zimmermann, Gahleitner, de Andrade, Brederock, Golatka & Jouni 2019, S. 25; Sulz 2021, S. 178) bereitzustellen, in der das Gefühl entsteht, alles erzählen zu können, was einen belastet, dabei Verständnis zu erfahren, ohne beurteilt zu werden, getragen von bedingungslosem Respekt sowie empathischem Einfühlen (Brisch 2015, S. 122 f.; Sanders & Kröger 2013, S. 20; Sulz 2021, S. 178 f.). Wichtig ist demnach, dass die kirchengerichtlichen Gesprächspartner\*innen in Eheverfahren „vertrauens- und glaubwürdige Gegenüber sind, die achtsam, verstehend und mitfühlend die Befindlichkeit und Bedürfnisse wahrnehmen und darauf reagieren“ (Diez Grieser 2021, S. 75). Anders ausgedrückt: Es ist „bedeutsam, Vertrauen zu schaffen und ‘schützende Inselerfahrungen’ zu ermöglichen“ (Gahleitner 2018, S. 27; dies. 2020, S. 93; dies. 2005, S. 63; dies. 2011, S. 40), die von einer authentischen, emotional tragfähigen, persönlich geprägten und dennoch selbst-reflexiv (Kain & Terrell 2020, S. 191 f.) und fachlich durchdrungenen Beziehungsgestaltung (Gahleitner 2020, S. 90, 93) getragen sind, die ermöglichen, das „Aufkommen von Angst zu vermeiden“ (Dahmer & Dahmer 1999, S. 31) und Vertrauen zu generieren (Sanders 2023a, S. 216; Sanders 2023c, S. 7). Es geht darum, „eine Person zu schätzen, ungeachtet der verschiedenen Bewertungen, die man selbst ihren verschiedenen Verhaltensweisen gegenüber hat“ (Zimmermann, Gahleitner, de Andrade, Brederock, Golatka & Jouni 2019, S. 25). Hierzu gehört für die dem kirchlichen Gerichtspersonal anvertrauten Menschen die existentiell höchst bedeutsame Erfahrung, „dazugehören und gleichzeitig frei und autonom sein“ (Hüther 2011) zu dürfen. So wird die „von hoher Bezie-

hungssensibilität geprägte Kontaktaufnahme“ (Gahleitner & Zimmermann 2021, S. 20), die sich in der Fähigkeit ausdrückt, „die tatsächlichen, meist impliziten Bedürfnisse“ (Sanders 2023a, S. 215; Sanders 2023c, S. 6)) der bzw. der Ratsuchenden zu erfassen, zu einem „Eingangstor, das den Weg zur gemeinsamen Arbeit öffnet“ (ebd.; Dahmer & Dahmer 1999, S. 32). Wirkfaktoren heilsamer Beziehungserfahrungen sind daher u.a.: „einführendes Verstehen, emotionale Annahme und Stütze ... Förderung emotionalen Ausdrucks ... Förderung von Stressregulation und psychophysischer Entspannung ... Erarbeitung positiver Zukunftsperspektiven ... Ermöglichung von Solidaritätserfahrung“ (Deloie & Lammel 2022, S. 32). Gleichzeitig geht es in den Gesprächen mit den sich an das Gericht wendenden Menschen darum, diese, im Rahmen einer an deren bio-psycho-sozialem und geistlichem Wohl ausgerichteten sensiblen Zuwendung zu fordern, „indem aktiv und empathisch konfrontierend darauf hingearbeitet wird, dass [sie] sich ... mit schmerzhaften Erfahrungen auseinandersetzen“ (Sanders & Kröger 2013, S. 125). Dies verlangt von den kirchlichen Gerichtsmitarbeiter\*innen, dass sie ihr Gegenüber in Beratung und Anhörung grundlegend als den Menschen sehen, der er ist, ihn als solchen als gut und richtig vorbehaltlos annehmen (Schnell 2021, S. 58), „respektieren und akzeptieren ... [dabei] zuverlässig, aufmerksam, verständnisvoll, sympathisch zuhören und ermutigend“ (Wartner 1997, S. 417; Sachse 2022, S. 115) sind, ohne ihn sofort in ein bestimmtes diagnostisches Konzept etwaiger Ehenichtigkeitsgründe oder psychischer Einschränkungen (Hensel 2020, S. 32 f.) einzuordnen. „Solange es nicht gelungen ist, eine sichere Bindung ... herzustellen“ (Sulz 2021, S. 206), muss alles andere zurückstehen. Sicherheit in Verbundenheit (Tucci, Weller & Mitchell 2018, S. 107) im jeweiligen Beziehungserleben (Geißler & Heisterkamp 2013, S. 57) - ähnlich einer therapeutischen Allianz (Sanders 2023a, S. 222; Sanders 2023c, S. 6, 11; Sanders 2017c, S. 58) - ist „von allergrößter Bedeutung“ (Brisch 2021, S. 304), die „wichtigste Bedingung“ (Wartner 1997, S. 410; Taubner & Evers 2020, S. 208-211), der „Dreh- und Angelpunkt“ (Diez Grieser 2021, S. 70) für die Ermöglichung authentischer Öffnung in Beratung bzw. Anhörung (Sanders 2023a, S. 229; Sanders 2023c, S. 11).

Für die Vorbereitung und Durchführung von Ehenichtigkeitsverfahren bedeutet dies, dass angesichts der oftmals massiv belastenden Ehe tragödien eine von „menschlichem Feingefühl, christlicher Nächstenliebe und Mitgefühl“ (Gordon 1969, S. 662) bestimmte traumasensible Vorgehensweise (Selge 2023b, S. 372-375; Selge 2022a, S. 271) unverzichtbar ist, denn die vom kirchlichen Gericht untersuchten Ehefälle sind „nicht nur ein Problem des Kirchenrechts, sondern vor allem ein trauriges menschliches Drama“ (Gordon 1976, S. 150). Diese ge-

meinsame Arbeit hat bestimmt zu sein von vorbehaltloser Mitmenschlichkeit auf Augenhöhe (Güthoff & Selge 2007, S. 19), bei der es sich um eine Bedingung dafür handelt, Gerechtigkeit in der Spannung zwischen Barmherzigkeit und Gesetz zur Geltung zu bringen“ (Müller 1987, S. 123). Im Zuge dessen haben Gerichtsmitarbeiter\*innen erlittene Verletzungen einfühlsam mit den Augen des Gegenübers zu sehen (Rambacher 2012/2013, S. 364), wodurch gleichsam ein Gegenentwurf zu jeweils lebensgeschichtlich verorteten traumatisierenden Gewalterfahrungen angeboten und bestenfalls erfahrbar gemacht wird (Sanders 2023a, S. 228 f.; Sanders 2023c, S. 11). Papst Franziskus macht mit seiner hier vorgestellten Ansprache deutlich, dass er die Umsetzung dieser Interaktionsregeln von den Rechtsanwender\*innen in kirchlichen Eheverfahren erwartet.

Damit dies gelingen kann, sind seitens der Richter\*innen folgende Kernkompetenzen mitzubringen: Zunächst ist die Eignung zu personalseelsorglicher Begleitung (Rambacher 2012/2013, S. 364) unabdingbar, zu der wesentlich folgende Befähigungen gehören: „Wahrnehmungskompetenz (Wahrnehmungsfähigkeit, Erlebnisfähigkeit), Fähigkeit, Beziehungen zu gestalten (Variationsfähigkeit im Reagieren auf unterschiedliche Beziehungsangebote; stützendes, konfrontierendes Vorgehen; Fähigkeit zur Identifikation und Abgrenzung; Umgang mit Krisen), Belastungsfähigkeit, Kritikfähigkeit (Aushalten von Spannungen; Ertragen feindseliger Gefühle; Umgang mit verdeckten und kritischen Anspielungen, unterwürfigem-schmeichlerischem Verhalten)“ (Klann 2002, S. 25). Um solche Kompetenzen zu entwickeln, wäre im Zuge einer Qualitätsoffensive daran zu denken, dass die regelmäßig stattfindenden Fortbildungsveranstaltungen im Ehe- und Prozessrecht ergänzt werden durch eine fortlaufende pastoral-psychologische Begleitung des kirchlichen Gerichtspersonals in Selbsterfahrung (Schnell 2021, S. 66; Wallin 2016, S. 244), Supervision, fachlicher Kenntnisvermittlung und wechselseitig-unterstützender Kommunikation der Gerichtsmitarbeiter\*innen (Selge 2022a, S. 265 f.; ders. 2012, S. 778; ders. 2007, S. 406-408; Hahn 2017, S. 402), damit die Umsetzung der oben aufgezeigten Handlungsmaßstäbe nicht von der „mehr oder weniger großen Naturbegabung“ (Schöch 2002, S. 82) der Berater\*innen oder Vernehmungsrichter\*innen abhängt.

Doch dabei kann die Arbeit nicht stehenbleiben. Damit Beratung und Gespräch gelingen können, ist seitens des Gerichtspersonals eine ausgeprägte kanonistische Fachkompetenz erforderlich (Rambacher 2012/2013, S. 364 f.). Das erkenntnisleitende Interesse solcher Fortbildung hat darauf ausgerichtet zu sein, Verfahren so zu gestalten, dass emotionale Belastungen eingedenk der „stets höherwertigen Weisung der Liebe“ (Kramer 1995, S. 166) möglichst geringgehalten werden, damit Eheprozesse dem Frieden der jeweiligen Parteien dienen können.

Dies bedeutet u.a., im Vorfeld zu klären, welche Klagegründe zielführend sein könnten und sich darauf bei der Formulierung der Klageschrift sowie später bei der Festlegung der Prozessfrage zu fokussieren. Wenn sich der ehemalige Partner oder die ehemalige Partnerin nicht an dem Verfahren beteiligen will oder, z.B. angesichts erlittener erheblicher emotionaler Verletzungen, in einer Abwehrhaltung verharret, sollte auf die Behandlung eines etwaig eingeführten Klagegrunds auf seiner oder ihrer Seite verzichtet werden. Auch sollten keine vorschnellen negativen Urteile gefällt werden. Stattdessen wäre für Fälle, in denen es zu Blockaden seitens der Parteien oder der Zeug\*innen kommt, zu überlegen, ob auf lange Sicht eine Einstellung des Verfahrens mit einer späteren Wiederaufnahme besser der Wahrheitsfindung und den Rechten der Parteien dienen könnte. Damit geht es in Zuge der vorprozessualen Erhebungen auch darum, die Ratsuchenden zu ermutigen, bei der Suche nach etwaigen Ehenichtigkeitsgründen auf sich selbst zu schauen und sie dabei im oben aufgezeigten Sinne behutsam ermutigend zu begleiten. Auf diese Weise eröffnen sich sowohl Klärungschancen bezogen auf die eigene Person als auch verbesserte Möglichkeiten der Wahrheitsfindung, dabei immer das Ziel vor Augen, dass ein kirchliches Ehenichtigkeitsverfahren dem persönlich befreienden Frieden dienen soll (Selge 2023b; Selge 2022a, S. 266-269; Kahler 2002, S. 157-160).

### **3.2 Erfordernis einer traumasensiblen Kommunikation (Selge 2023b)**

Bei Menschen, die den Dienst des kirchlichen Gerichts in Anspruch nehmen, wurde oft durch ein psychisches Trauma das Gefühl von Sicherheit zerstört, das Urvertrauen in Mitleidenschaft gezogen, die eigene Selbstachtung ausgehöhlt und ein Gefühl von Hilflosigkeit erzeugt. Daher ist es eminent wichtig, dass ein Offizialat als sicherer Ort erlebt wird, der Wertschätzung, Struktur und Verlässlichkeit bietet, in dem diejenigen, die sich hilfeschend an das Gerichtspersonal wenden, dieses als „verlässlich, einfühlsam und unterstützend erleben“ (Mayer 2021, S. 18; Sanders 2023a, S. 229; Sanders 2023c, S. 11).

Da Kontexte, in denen Dominanz eine Rolle spielt, Orte von Gewalterleben sind, die im schlimmsten Fall zu Retraumatisierungen führen können, besteht die Aufgabe der kirchlichen Gerichtsmitarbeiter\*innen darin, Ratsuchenden und Parteien gegenüber ein traumasensibles Verhalten zu praktizieren. Dieses ist bestimmt von Wertschätzung und Anerkennung der je persönlichen Realität sowie ganz grundlegend davon, einen geschützten Raum nicht nur anzubieten, sondern auch erfahrbar zu machen. Daher besteht eine Aufgabe des kirchlichen Ge-

richtspersonals darin, eine traumasensible Beziehungskultur zu praktizieren, die bestimmt ist von vorbehaltloser Mitmenschlichkeit auf Augenhöhe.

Im Zuge einer solchen traumasensiblen Vorgehensweise in Ehe-nichtigkeitsverfahren sind schließlich auch diagnostische Katalogisierungen tunlichst zu vermeiden. Dies beginnt bereits bei der Formulierung der Prozessfrage und dient dem Schutz davor, dass etwa eine Persönlichkeitsstörung durch ein Eheverfahren überhaupt erst generiert wird (so zurecht Bier 218, S. 211). Es geht damit um die Vermeidung möglicher iatrogener Störungen (Thir 2019, S. 39, 43, 45, 46, 73, 75, 80) sowie etwaiger Traumatisierungen bzw. Retraumatisierungen sowohl der jeweiligen betroffenen Person als auch der Angehörigen (z. B. der Kinder), sofern diese von etwaigen sachverständigen Diagnosen Kenntnis erlangen sollten. Solche dem Persönlichkeitsschutz und der Vermeidung psychischer Leiden dienenden Vorsichtsmaßnahmen gelten insbesondere auch für die Urteilsausfertigungen sowie für die Schriftsätze der Ehebandverteidigung. Richter\*innen und Bandverteidiger\*innen sollten sich vor Augen halten, dass die mögliche Wirkung der jeweiligen Schriftsätze „gut überlegt sein [müssen], da keinesfalls gewährleistet ist, dass nur die beiden Prozessparteien diese Texte lesen werden“ (Kandler-Mayr 2022, S. 50). Dies impliziert, dass sich alles kirchengerichtliche Arbeiten vom „Sinn für Menschlichkeit sowie von der Einfühlsamkeit, die für den Seelsorger charakteristisch sind, leiten“ (Schöch 2016, S. 358) lassen muss. Die in diesem Beitrag beschriebenen Prinzipien könnten hierfür, d. h. für einen fachlich kompetenten und menschlich verlässlichen Umgang mit den Menschen, die sich dem kirchlichen Gericht anvertraut haben (Sanders 2023a, S. 229), den einen oder anderen Wegweiser bereitstellen.

### **3.3 Ermutigende Konsequenzen**

Wenn dies seitens der kirchlichen Richter\*innen im Umgang mit Parteien und Zeugen beherzigt wird, kann „der ganze Mensch in seiner Biografie, seinem Gewordensein und seiner Entwicklung, seinem Bedürfnis nach Heilwerden und Gesundheit ... in den Blick genommen“ (Klees 2021, S. 8) sowie eine glaubwürdige Antwort auf die Frage gegeben werden, wie die „Rechtsanwendung auf die Wirklichkeit der menschlichen Existenz angemessen reagieren kann“ (Heinemann 1997, S. 238).

Papst Franziskus bringt es auf den Punkt, wenn er hervorhebt, dass die Arbeit des Lehrenden an der Universität und diejenige des kirchlichen Gerichtspersonals darin besteht, zu vermitteln, „dass das wahr ist, was befreit, was den Menschen von seinen Abhängigkeiten und den verschiedenen Formen der Verslossenheit befreit. Der Schlüssel zu dieser Wahrheit ist ein Erkennen, das nie von der Liebe



losgelöst ist, beziehungsorientiert, demütig (Daniel 2022, S. 54 f.) und offen, konkret und gemeinschaftlich, mutig und konstruktiv“ (Franziskus 2023c, S. 9). So sind auch die hier skizzierten Ausführungen des Papes gleichsam ein Gewissensspiegel, den gewissenhaft sowie selbstkritisch zu benutzen, den Mitarbeitenden der kirchlichen Gerichte aufgegeben ist. Sie müssen, um mit dem Dekan der Römischen Rota zu sprechen, „studiert und meditiert werden, damit die darin enthaltenen lehramtlichen Hinweise tatsächlich Licht und Wegweiser auf ... einem Weg [werden], der im Rahmen der integrierten Familienpastoral auch die kirchlichen Gerichte einbezieht“ (Arellano Cedillo 2023, S. 5).

Auf diese Weise kann es gelingen, die Tragik emotionaler Belastungen und Schädigungen (Güthoff 2015, S. 260 f.), die im Zuge einer wenig sensiblen Verfahrensführung generiert werden können (Selge 2023b, S. 373-375), zu vermeiden, ja noch mehr: Kirchengerechtliches Wirken könnte zu einem Ort werden, an dem Gefährdungen der seelischen Gesundheit gewandelt werden in die Erfahrung befreiender Bewusstwerdung (Selge 2008/2009, S. 563) der bisherigen maladaptiven Lebensfallen (Young & Klosko 2006; Roediger 2009, S. 20, 22, 30; Sanders 2017c, S. 54). Somit vermag das Ehenichtigkeitsverfahren die „Menschen in der Entwicklung derjenigen Kräfte zu unterstützen, die ein Leben in bewusster Verantwortung ermöglichen“ (Eckart 1999, S. 239) und so zu einem Ereignisort personaler Reifung werden (Sanders 2017a, S. 146 f.; Güthoff 2015, S. 260; Selge 2001; Sanders & Selge 2014, S. 46 f.).

Schließlich kann hierdurch auch der bisweilen vorgetragenen Kritik, dass die Feststellung der „Ehenichtigkeit ... nicht in die übliche pastorale Rede vom Anerkennen des Scheiterns“ (Resing 2015, S. 2) passe, konstruktiv begegnet werden (Sanders & Selge 2014, S. 46-48; Selge 2001; ders. 2012, S. 759-780).

Der Verfasser dieses Beitrags kann aufgrund der Reaktionen der Menschen, die sich an das kirchliche Gericht gewandt haben, zur Kenntnis geben, dass die schematherapeutisch orientierten Gutachten von Rudolf Sanders dazu beigetragen haben, die ganz persönliche eigene Wahrheit zu erkennen, etwaige Lebensfallen behutsam anzuschauen, um daraus für die ganz persönlichen zukünftigen Entscheidungen zu lernen. So kommen wichtige persönliche Lernschritte und Versäumnisse, aber auch bislang nicht erkannte Stärken und Fähigkeiten in der Betrachtung dieses Stücks Leben ans Licht. Auch das oben beschriebene traumasensible Vorgehen in den verschiedenen Gesprächen im Vorfeld und im Verlauf der Ehenichtigkeitsverfahren vermag dazu beizutragen, emotionale Verspannungen zu lösen und inneren Frieden zu finden.

Bei allem bleibt gewiss die Gefahr, dass diejenigen, die Rat und Hilfe bei kirchlichen Gerichten suchen, an jemanden geraten, der ihnen

im Zuge der Durchführung eines Ehenichtigkeitsverfahrens, „nicht unbeträchtliche Lasten aufbürdet“ (Bier, S. 213). Dass es sich hierbei nicht um ein strukturelles Problem handelt, sondern um eines, das mit den jeweiligen Personen zu tun hat, die das Recht anwenden, haben die vorausgegangenen Überlegungen aufgezeigt. Der Verfasser der an dieser Stelle vorgetragenen Überlegungen ist hoffnungsvoll, dass diejenigen, die den Hilfesuchenden wirklich mitmenschlich begegnen, in den kirchlichen Gerichten zunehmend anzutreffen sind.

Dieser Optimismus hat seinen Grund auch darin, dass Rudolf Sanders auf kirchenrechtlichen Ausbildungs- und Fortbildungsveranstaltungen für diese Grundhaltung sensibilisiert hat (Sanders 2017a, S. 147 f.; ders., 2018/2019, 229 f.) und seine Ausführungen, so die persönlichen Wahrnehmungen des Verfassers, sowohl von Gerichtspraktiker\*innen als auch von Studierenden geradezu begeistert rezipiert wurden.

#### **4. Die bessere Alternative: Lernen, damit die Liebe bleibt und wächst**

Die im Zuge eines Ehenichtigkeitsverfahrens vermittelten Erkenntnisse können freilich nur ein erster Klärungsschritt sein. Um nicht erneut in die gleichen Beziehungsfallen zu tappen, ist eine weitere Bearbeitung der aufgedeckten maladaptiven Denk- und Handlungsmuster angeraten. Hierfür bietet die sich von Rudolf Sanders entwickelte „Partnerschule“ an. In ihr können den ehemaligen Ehepartnern im Anschluss an einen Ehenichtigkeitsprozess neue „Perspektiven aufgezeigt werden, ... damit Erfahrungen von Heilung und Heilwerden gemacht werden können“ (Sanders 2023a, S. 228).

Allerdings: So wichtig und pastoral hilfreich traumasensibel durchgeführte Ehenichtigkeitsverfahren auch sind, viel bedeutsamer und vorrangig zu beschreitende Wege sind Angebote (Sanders 2023a, S. 228), die wissenschaftlich fundiert und validiert (Sanders 2023c, S. 14 f.) dabei helfen können, die Liebe der Eheleute - Ehenichtigkeit hin oder her - zu bewahren und wachsen zu lassen und zwar als „präventives Angebot zur Vermeidung von Trennung und Scheidung“ (Sanders 2023a, S. 213). Denn eine feste, stabile und glückliche Partnerschaft erweist sich als einer der besten Prädiktoren für Lebenszufriedenheit, Glück, Wohlbefinden und Gesundheit und „für die psychische und physische Gesundheit der Partner\*innen und insbesondere für deren Kinder höchste Relevanz“ (Sanders 2023c, S. 15). So zeigen neueste soziologische Untersuchungen, dass die meisten Menschen eine dauerhafte und exklusive Lebensform anstreben (Löwen 2016, S. 60). „Der Wunsch, dass nahe Beziehungen gelingen, ist tief verleblicht und die meisten Menschen wünschen sich deshalb eine glückliche, harmonische und vor allem langfristige Partnerschaft“ (Sanders 2022, S. 32). In

diesem Zusammenhang ist auf die von Rudolf Sanders entwickelte „Partnerschule“ hinzuweisen, die, wie Joachim Engl anerkennt, „mit empirisch nachgewiesenen positiven Effekten auf die Beziehungszufriedenheit“ (Engl 2012) aufwarten kann, denn sie stellt das zur Verfügung, was die wissenschaftliche Forschung für das Gelingen von Ehe und Partnerschaft bereithält (Sanders 2023a, S. 214). Eingehend evaluiert (Kröger & Sanders 2002; dies. 2005; Kröger 2006; Löwen 2016, S. 60-73), verwundert es nicht, dass die Partnerschule seit 2016 in der *Grünen Liste Prävention* (Grüne Liste Prävention; Kröger & Sanders 2018; Harder 2012, S. 425 f.) beim Landespräventionsrat Niedersachsen geführt wird.

Rudolf Sanders geht dabei von der grundlegenden Erkenntnis aus, dass jeder Mensch bei seiner Identitätsbildung auf die Bindung an einen anderen Menschen angewiesen ist, um Vertrauen in seine individuelle Entwicklung zu entwickeln. Dieser Prozess findet zeitlebens statt. Das Diktum Martin Bubers, „Am Du zum Ich werden“ (Sanders 2022, S. 32, 64, 183, 216), ist für Rudolf Sanders eine maßgebliche Zielrichtung seiner Arbeit. Dabei zeigt er Wege auf, „emotionale Blockaden, die in den tiefen Schichten des limbischen Systems durch frühe Lebenserfahrungen abgespeichert sind und sich in maladaptiven Emotionen einen Weg nach oben bahnen, in einem gemeinsamen Entwicklungsprozess mit dem Einzelnen im Angesicht der Partnerin zu adaptiven Verhaltensweisen zu verändern“ (Sanders 2022, S. 64). Bei der Partnerschule handelt es sich um eine Paartherapie im Integrativen Verfahren. Die Integrative Therapie ist gegründet auf ein ganzheitliches anthropologisches Konzept, das den Menschen in seiner Körper-Seele-Geist-Ganzheit (Sanders 2022, S. 69) sieht und daher seine Leiblichkeit mit in die therapeutische Arbeit einbezieht. Durch Kultivierung der Achtsamkeit für sinnliche Erfahrungen und für das eigene leibliche Spüren kann sich ein „Gefühl der Verbundenheit mit sich selbst als Leib und mit der sozialen und ökologischen Mitwelt“ (Sanders 2022, S. 70) entwickeln. Das Menschenbild, das diesem bio-psycho-sozial-ökologischen Ansatz zugrunde liegt, entspricht zutiefst christlicher Anthropologie und ist fundamental schöpfungstheologisch bestimmt. So hat sich Gott jedem Menschen als seinem Geschöpf bejahend und wohlwollend zugewandt. Weil zuvor als sein Geschöpf von Gott bedingungslos geliebt, ist es dem Menschen als Geschöpf und Abbild Gottes überhaupt erst möglich, einen anderen Menschen dieses vorbehaltlos-verlässliche Wohlwollen in guten und schlechten Zeiten entgegenzubringen. „Dieses Wohlwollen, Verstehen und Akzeptieren, trotz allem zu einem Menschen zu stehen, ein bedingungsloses Ja, ist Liebe. Diese ermöglicht gegenseitig den Partnern in einer Ehe, ohne Wenn und Aber, sich immer mehr dem Bild anzunähern, das Gott in ihm oder ihr angelegt hat“ (Sanders 2013b, S. 2). Dabei sieht Rudolf Sanders „Menschen

ganzheitlich in ihrer körperlichen, seelischen und geistigen Realität mit ihren sozialen und ökologischen Kontexten und im Kontinuum der Lebensalter“ (Sanders 2022, S. 72). Katharina Klees bringt es sehr schön auf den Punkt: „Ein in sich sinniges, umfassendes und vollständiges Konzept, um Paaren zu helfen, wieder in einen gemeinsamen Frieden zu kommen und miteinander zu wachsen“ (Klees 2022, S. 11). Dies kann auch deshalb so gut gelingen, weil die Klärungen hinsichtlich etwaiger maladaptiver Entscheidungs- und Handlungsmuster, wie sie eher rudimentär in Ehenichtigkeitsverfahren aufgedeckt werden, in der Arbeit mit Rudolf Sanders weitaus detaillierter in den Blick kommen. Darüber hinaus werden Hilfestellungen erfolgreich vermittelt, hinderliches in förderliches Denken und Handeln zu transformieren (Sanders 2019, S. 4-15), denn - so lautet ein Leitsatz von Rudolf Sanders: „Lieber mit dem alten Partner etwas Neues als mit einem neuen Partner das Alte!“ (Sanders 2022, S. 105)“.

### **Zusammenfassung**

Das kirchliche Ehenichtigkeitsverfahren kann ein Erfahrungsort von Heil und Heilung sein. Damit dies gelingen kann, sind bestimmte Prinzipien zu beachten, die der Verfasser im Einzelnen vorstellt.

**Stichworte:** Ehenichtigkeitsverfahren; Ehe- und Familienpastoral; Traumasensibilität.

### **Abstract**

The ecclesiastical marriage nullity process can be an experiential place of healing and salvation. In order for this to succeed, certain principles must be observed, which the author presents in detail.

**Keywords:** marriage nullity process; pastoral care for marriage and family; trauma sensitivity

### **Literatur**

- Arellano Cedillo, A. (2023). Presentazione. In F. Catozzella & G. Erlebach (Hrsg.), *Le allocuzioni dei Sommi Pontefici alla Rota Romana (1939 -2023)*. (Studi Giuridici 136) (5-6). Vatikanstadt: Libreria Editrice Vaticana.
- Aymans, W. (1991). *Kanonisches Recht. Lehrbuch aufgrund des Codex Iuris Canonici*. Begr. v. Eduard Eichmann, fortgef. v. Klaus Mörsdorf, neu bearb. v. Winfried Aymans. 13. Aufl., Bd. I. Paderborn, München, Wien, Zürich: Schöningh.
- Benedikt XVI. (2012). Ansprache vom 21.01.2012 an die Mitglieder des Gerichts der Römischen Rota zur Eröffnung des Gerichtsjahres. *De Processibus Matrimonialibus*, 19/20, 417-421.
- Benedikt XVI. (2011). Ansprache vom 22.01.2011 an die Mitglieder des Gerichts der Römischen Rota zur Eröffnung des Gerichtsjahres. *De Processibus Matrimonialibus*, 19/20, 411-428.

- Benedikt XVI. (2006). *Enzyklika Deus caritas est von Papst Benedikt XVI. an die Bischöfe, an die Priester und Diakone, an die gottgeweihten Personen und an alle Christgläubigen über die christliche Liebe 25. Dezember 2005*. (Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls 171). Bonn: Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz.
- Bier, G. (2018). Das kirchliche Eheverfahren zwischen prozessrechtlichen Vorgaben und pastoralem Anspruch. Ein Dilemma. *Lebendige Seelsorge*, 69, 209-213.
- Brisch, K. H. (2015). *Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie*. 13. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Brisch, K. H. (2021). Bindungsbasierte Beratung und Therapie (BBT). Methode und Anwendungen in der Praxis mit verschiedenen Altersgruppen. In K. H. Brisch (Hrsg.) *Bindung und psychische Störungen. Ursachen, Behandlung und Prävention* (301-329). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Dahmer, H. & Dahmer, J. (1999). *Gesprächsführung. Eine praktische Anleitung*. 4. Auflage. Stuttgart, New York: Thieme.
- Daniel, W. (2022). *The Key to Unlocking the Door to the Truth. Father Ignacio Gordon, SJ and His Contribution to the Discipline of Canonical Procedural Law*. Washington D.C.: Catholic University of America Press.
- Deloie, D., Lammel, U. A. (2022). Therapie und Soziale Arbeit - ein besonderes Spannungsverhältnis?! In G. Hahn, S. B. Gahleitner & C. Kröger (Hrsg.), *Klinische Sozialarbeit: Das Soziale behandeln. Entwicklung einer Fachsozialarbeit* (24-35). Höchberg: Verlag für psychosoziale Medien.
- Diez Grieser, M. T. (2021). Die Erfahrung von Sicherheit in therapeutischen Beziehungen durch Mentalisieren fördern. In K. H. Brisch (Hrsg.), *Bindung und psychische Störungen. Ursachen, Behandlung und Prävention* (70-88). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Eckart, Angelika M. (1999). *Bezogene Individuation in der Ehe. Eine pastoralpsychologische Studie über den Beitrag systemischer Therapiemodelle für die institutionelle katholische Eheberatung*. (Pastoralpsychologie und Spiritualität 2). Frankfurt a.M., Berlin, Bern, Bruxelles, New York, Wien: Peter Lang.
- Engl, J. (2012) *Stimmen zur Partnerschule*. <https://partnerschule.eu/stimmen-zur-partnerschule/> sowie zitiert in Sanders 2013b, S. 1
- Franziskus (2016). *Nachsynodales Apostolisches Schreiben Amoris Laetitia über die Liebe in der Familie v. 19. März 2016*. (Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls 204). Bonn: Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz.
- Franziskus (2020/2021). Ansprache vom 25.01.2020 an die Mitglieder des Gerichts der Römischen Rota zur Eröffnung des Gerichtsjahres. *De Processibus Matrimonialibus*, 27/28, 538-542.
- Franziskus (2021a). Ansprache vom 29.01.2021 an die Mitglieder des Gerichts der Römischen Rota zur Eröffnung des Gerichtsjahres. *De Processibus Matrimonialibus*, 29, 301-305.
- Franziskus (2021b). Angelus vom 07.02.2021. Deutscher Übersetzungstext: [https://www.vatican.va/content/francesco/de/angelus/2021/documents/papa-francesco\\_angelus\\_20210207.html](https://www.vatican.va/content/francesco/de/angelus/2021/documents/papa-francesco_angelus_20210207.html) (Stand: 14.09.2023); italienischer Originaltext: [https://www.vatican.va/content/francesco/it/angelus/2021/documents/papa-francesco\\_angelus\\_20210207.html](https://www.vatican.va/content/francesco/it/angelus/2021/documents/papa-francesco_angelus_20210207.html) (Stand: 14.09.2023).
- Franziskus (2021c). Ansprache vom 18.09.2021 an die Gläubigen der Diözese Rom. *Acta Apostolicae Sedis*, 112, 949-960.
- Franziskus (2021d). Ansprache zur Eröffnung der Synode am 09.10.2021. Italienischer Originaltext: *Acta Apostolicae Sedis*, 113, 1132-1136; deutscher Übersetzungstext: Franziskus, (2023d) *Gemeinsam gehen. Die wichtigsten Texte zur Zukunft der Kirche*. Freiburg i. Br., Basel, Wien: Herder, 241-247.
- Franziskus (2022a). Discorso del Santo Padre Francesco ai Membri dell'Associazione Santi Pietro e Paolo. Aula Paolo VI, Sabato, 8 gennaio 2022: <https://www.vatican.va/content/francesco/it/speeches/2022/january/documents/20220108-associazione-pietro-epaolo.html> (Stand: 14.09.2023).

- Franziskus (2022b). Ansprache vom 27.01.2022 an die Mitglieder des Gerichts der Römischen Rota zur Eröffnung des Gerichtsjahres. *De Processibus Matrimonialibus*, 29, 306-310.
- Franziskus (2022c). *Apostolische Konstitution Praedicate Evangelium über die Römische Kurie und ihren Dienst für die Kirche in der Welt v. 19. März 2022*. (Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls, 236). Bonn: Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz.
- Franziskus (2023a). Ansprache vom 03.02.2023 während seiner Begegnung mit den Bischöfen am Sitz der CENCO in Kinshasa anlässlich seiner Apostolischen Reise in die Demokratische Republik Kongo und den Südsudan: <https://www.vatican.va/content/francesco/de/speeches/2023/february/documents/20230203-vescovi-repdem-congo.html> (Stand: 14.09.2023).
- Franziskus (2023b). Ansprache vom 18.02.2023 an die Teilnehmer eines vom Gericht der Römischen Rota veranstalteten Kurses für die Rechtsanwender. Italienischer Originaltext: *Osservatore Romano*, 158 (18.02.2023, n.421), 11; deutscher Übersetzungstext: *L'Osservatore Romano, Wochenausgabe in deutscher Sprache*, 53, (10.02.2023, Nr. 10), 11.
- Franziskus (2023c). Ansprache von Papst Franziskus am 30. April 2023. Begegnung mit der Welt der Wissenschaft und der Kultur an der Katholischen Péter-Pázmány-Universität. Wie das Leben lebendig bleiben kann. Deutscher Übersetzungstext: *L'Osservatore Romano, Wochenausgabe in deutscher Sprache*, 53, (20.05.2023, Nr. 19), 8 f.
- Franziskus (2023d). *Gemeinsam gehen. Die wichtigsten Texte zur Zukunft der Kirche*. Freiburg i. Br., Basel, Wien: Herder.
- Gahleitner, S. B. (2005). *Neue Bindungen wagen. Beziehungsorientierte Therapie bei sexueller Traumatisierung*. (Personzentrierte Beratung & Therapie 2). München: Ernst Reinhardt.
- Gahleitner, S. B. (2011). *Das Therapeutische Milieu in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Trauma- und Beziehungsarbeit in stationären Einrichtungen*. Bonn: Psychiatrie Verlag.
- Gahleitner, S. B. (2018). Professionelle Beziehungsgestaltung in Beratungszusammenhängen der Klinischen Sozialarbeit. *Beratung Aktuell. Zeitschrift für Theorie und Praxis in der Beratung*. 19, Heft 3, 22-36.
- Gahleitner, S. B. (2020). *Professionelle Beziehungsgestaltung in der psychosozialen Arbeit und Beratung*. 2. Auflage. Tübingen: dgvt.
- Gahleitner, S. B. & Zimmermann, D. (2021). *Das pädagogisch-therapeutische Milieu in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Trauma- und Beziehungsarbeit in stationären Einrichtungen*. 3. Auflage. Köln: Psychiatrie Verlag.
- Geißler, P. & Heisterkamp, G. (2013). *Einführung in die analytische Körperpsychotherapie*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Gordon, I. (1976). «Dichiarazione di nullità e dispensa del matrimonio». In P. Adnès (Hrsg.), *Amore e stabilità nel matrimonio* (135-150). Rom: Gregorian & Biblical Press.
- Gordon, I. (1969). De nimia processuum matrimonialium duratione. Factum - Causae - Remedia. *Periodica de re morali canonica liturgica*, 58, 491-594, 641-735.
- Grüne Liste Prävention, <https://www.gruene-liste-praevention.de/nano.cms/datenbank/programm/96?a=partnerschule> (Stand: 14.09.2023).
- Güthoff, E. & Selge, K.-H. (2007). „... Quia dei iudicium est“ (Dtn 1,17). Prälat Franz-Xaver Walter in memoriam. *De Processibus Matrimonialibus*, 14, 17-25.
- Güthoff, E. (2015). Kirchenrechtliche Überlegungen zum katholischen Problem der rein zivil wiederverheirateten Geschiedenen. In F.-X. Bischof & C. Levin (Hrsg.), *Ehe - Familie - Kirche. Biblische Überlieferung, Historische Entwicklungen, Aktuelle Perspektiven* (247-262). Berlin: Berlin University Press.
- Hahn, J. (2017). *Das kirchliche Richteramt. Rechtsgestalt, Theorie und Theologie*. (Münsterischer Kommentar zum Codex Iuris Canonici - Beiheft 74). Essen: Ludgerus.
- Hantke, L. & Görges, H.-J. (2012). *Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik*. Paderborn: Junfermann.

- Harder, U. (2012). *Prävention in der Seelsorge. Vorgestellt am Beispiel der Eheseelsorge*. Neukirchen Vluyn: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Heinemann, H. (1997). Die Ansprache Papst Johannes Pauls II. vom 27. Januar 1997 vor der Römischen Rota. *De Processibus Matrimonialibus*, 4, 237-239.
- Hensel, T. (2020). *Stressorbasierte Psychotherapie. Belastungssymptome wirksam transformieren - ein integrativer Ansatz*. 2. Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.
- Hörting, Gerhard K. (2020). Mitis Iudex Dominus Iesus: Das Motu Proprio von Papst Franziskus über die Reform des kanonischen Verfahrens für Ehenichtigkeitserklärungen im Codex Iuris Canonici vom 15. August 2015. Pastorales Anliegen - Kirchenrechtliche Normierung - Praktische Erfahrung. In W. Rees & S. Haering (Hrsg.), *Iuris sacri pervestigatio. Festschrift für Johann Hirnsperger*. (Kanonistische Studien und Texte, 72) (143-156). Berlin: Duncker & Humblot.
- Hüther, G. (2004). Die soziale Dimension der Hirnforschung. In S. Lederhilger (Hrsg.), *Seele, wo bist du? Hirnforschung und Menschenbild*. 5. Ökumenische Sommerakademie Kremsmünster 2003. (Linzer Philosophisch-Theologische Beiträge, 10) (130-142). Frankfurt/M.: Peter Lang.
- Hüther, G. (2011). Interview vom 29.11.2011 mit Hirnforscher Gerald Hüther: Wie Dünger im Gehirn: <https://neuestadt-online.de/de/index.php/2011/11/interview-mit-hirnforscher-gerald-huther/> (Stand: 14.09.2023).
- Johannes Paul II. (1990). Ansprache vom 18.01.1990 an die Mitglieder des Gerichts der Römischen Rota zur Eröffnung des Gerichtsjahres. *Archiv für katholisches Kirchenrecht*, 159, 143-147.
- Johannes Paul II. (1998). Ansprache vom 17.01.1998 an die Mitglieder des Gerichts der Römischen Rota zur Eröffnung des Gerichtsjahres. *De Processibus Matrimonialibus*, 5, 245-249.
- Johannes Paul II. (2002). Ansprache vom 28.01.2002 an die Mitglieder des Gerichts der Römischen Rota. *De Processibus Matrimonialibus*, 10, 187-192.
- Kahler, H. (2002). Vom Sinn, Unsinn und tieferen Sinn kirchlicher Ehenichtigkeitsverfahren. In R. Althaus, R. Oehmen-Vieregge & J. Olschewski (Hrsg.), *Aktuelle Beiträge zum Kirchenrecht. Festgabe für Heinrich J. F. Reinhardt zum 60. Geburtstag*. (Adnotationes in Ius Canonicum 24) (141-162). Frankfurt a.M., Berlin, Bern, Bruxelles, New York, Oxford, Wien: Peter Lang.
- Kain, K. L. & Terrell, S. J. (2020). *Bindung, Regulation und Resilienz. Körperorientierte Therapie des Entwicklungsstraumas*. Paderborn: Junfermann.
- Kandler-Mayr, E. (2022). Datenschutz in Verfahren kirchlicher Gerichte im Blick auf die zivilrechtliche Situation in Österreich. *De Processibus Matrimonialibus*, 29, 37-55.
- Klann, N. (2002). *Institutionelle Beratung, ein erfolgreiches Angebot. Von den Beratungs- und Therapieschulen zur klientenorientierten Intervention. Feldstudie zur Ergebnisqualität in der Partnerschafts- und Eheberatung*. Freiburg i. Br.: Lambertus.
- Klees, K. (2021). Kann Paartherapie schaden? Brauchen wir einen Schutz für Familien in Not? *Beratung als Profession. Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater*, Nr. 7, 7-9. <https://www.dajeb.de/fileadmin/dokumente/04-publikationen/beratung-als-profession/beratung-als-profession-2021-7.pdf> (Stand: 14.09.2023).
- Klees, K., (2022) Vorwort von Katharina Klees, in: Sanders, R. (2022). *Die Partnerschule. Paartherapie im Integrativen Verfahren* (9-12). Paderborn: Junfermann.
- Kramer, H. (1995). Behutsamkeit im Umgang mit Normen in der Kirche. In H. J. F. Reinhardt (Hrsg.), *Theologia et ius canonicum. Festgabe für Heribert Heinemann zur Vollendung seines 70. Lebensjahres* (151-166). Essen: Ludgerus.
- Kröger, C. (2006). Evaluation. In: Sanders, R. (2006). *Beziehungsprobleme verstehen Partnerschaft lernen. Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe und Familienberatung* (256-268). Paderborn: Junfermann.

- Kröger, C. & Sanders, R. (2002). Klärung und Bewältigung von Partnerschaftsstörungen in und mit Gruppen. Effektivität und Effizienz des paartherapeutischen Verfahrens Partnerschaftschule. *Beratung Aktuell. Zeitschrift für Theorie und Praxis in der Beratung*, 3, Heft 4, 176-195.
- Kröger, C. & Sanders, R. (2005). Paarberatung in und mit Gruppen - eine wirksame Intervention? *Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie*, 1, 47-53.
- Kröger, C. & Sanders, R. (2018). Prävention psychischer Störungen durch paarorientierte Interventionen. In H. Christiansen, D. Ebert & B. Röhrle (Hrsg.), *Prävention und Gesundheitsförderung Bd.VI. Entwicklungen und Perspektiven*. (Fortschritte der Gemeindepsychologie und Gesundheitsförderung 24) (367-392). Tübingen: dgvt.
- Kröger, C. & Sanders, R. (2019). Paare unterstützen - psychische Störungen verhindern?! Das Potential paarorientierter Interventionen zur Prävention psychischer Störungen. *Beratung Aktuell. Zeitschrift für Theorie und Praxis in der Beratung*, 20, Heft 2, 26-52.
- Löwen, B. (2016). *Die Bedeutung von Autonomie und Verbundenheit für gelingende, lebenslange Partnerschaft*. Master Thesis zur Erlangung des Grades „Master of Arts“. Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen - Abteilung Paderborn - Fachbereich Sozialwesen. Paderborn 20.10.2016.
- May, Georg & Egler, Anna (1986). *Einführung in die kirchenrechtliche Methode*. Regensburg: Pustet.
- Mayer, M. (2021). *Traumatasensibles Arbeiten mit Kindern. Ein Leitfaden für Fachkräfte der Kindertagesbetreuung und Frühen Bildung*. Berlin: Sozialpädagogisches Fortbildungsinstitut Berlin-Brandenburg.
- Müller, H. (1987). Heinrich Flatten zum Gedenken. *Archiv für katholisches Kirchenrecht*. 156,121-126.
- Nelles, M. (2004). *Summum ius summa iniuria? Eine kanonistische Untersuchung zum Verhältnis von Einzelfallgerechtigkeit und Rechtssicherheit im Recht der Kirche*. (Münchener theologische Studien Kanonistische Abteilung 59). St. Ottilien: EOS.
- Oelerich, G., Schaarschuch, A., Hiegemann, I. & Beer, K. (2019). *Barrieren der Inanspruchnahme sozialer Dienstleistungen*. (FGW-Impuls Vorbeugende Sozialpolitik 23). Düsseldorf: Forschungsinstitut für gesellschaftliche Weiterentwicklung e.V. (FGW). <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-66354-2> (Stand: 14.09.2023).
- Onorato-Simonis, M. (2023). Leadership und Zusammenarbeit auf Augenhöhe wider den Machtmissbrauch. In R. Nagel & H. Lürbke (Hrsg.), *Machtmissbrauch im pastoralen Dienst. Erfahrungen von Gemeinde- und Pastoralreferent\*innen* (153-156). Freiburg i. Br., Basel, Wien: Herder.
- Otter, J. (2022). Die Rota Romana in der neuen Kurienkonstitution Praedicate Evangelium, in: *De Processibus Matrimonialibus 9* (2022) 211-226.
- Pius XII. (1944). Ansprache vom 02.10.1944 an die Mitglieder des Gerichts der Römischen Rota. *Acta Apostolicae Sedis*, 36, 281-290.
- Rafaëli, E., Bernstein, D. P. & Young, J. E. (2013). *Schematherapie*. Paderborn: Junfermann.
- Rambacher, S. (2012/2013). Im Dienst an der Wahrheit und am Menschen: Standortbestimmung, Überlegungen und Perspektiven zum kirchlichen Richteramt. *De Processibus Matrimonialibus*, 19/20, 357-369.
- Resing, V. (2015). Rubrik „Franz & Friends“. Null und wichtig. Deutsche Bischöfe lehnen Anweisungen zur Eheannullierung ab. *Christ & Welt. Wochenzeitung für Glaube, Geist, Gesellschaft*, (01.10.2015, Nr. 40), 2.
- Rhode, U. (2004). Art. Subsumtion. In A. Frhr. von Campenhausen, I. Riedel-Spangenberg & R. Sebott (Hrsg.), *Lexikon für Kirchen- und Staatskirchenrecht*. Bd. III (634). Paderborn, München, Zürich, Wien: Schöningh.
- Richter, H.-E. (2005). *Der Gotteskomplex. Die Geburt und die Krise des Glaubens an die Allmacht des Menschen*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Roediger, E. (2009). *Was ist Schematherapie? Eine Einführung in Grundlagen, Modell und Anwendung*. Paderborn: Junfermann.



- Roth, G. (2019). *Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern. Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten*. Unter Mitarbeit von Sabastian Herbst, Stuttgart: Klett-Cotta.
- Sachse, R. (2022). *Persönlichkeitsstörungen therapieren. Theorie und Praxis*. Paderborn: Junfermann.
- Sanders, R. (2006). *Beziehungsprobleme verstehen Partnerschaft lernen. Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe und Familienberatung*. Paderborn: Junfermann.
- Sanders, R. (2013a). Editorial. *Beratung Aktuell. Zeitschrift für Theorie und Praxis in der Beratung*, 14, Heft 1, 2.
- Sanders, R. (2013b). *Ein Blick zurück nach vorne. Erfahrungen aus 37 Jahren Ehe- und Familienpastoral im Erzbistum Paderborn. Ein Beitrag zur III. Außerordentlichen Vollversammlung der Bischofssynode* (Manuskript: 13.12.2013) S. 1-26: <https://silo.tips/download/rudolf-sanders-ein-blick-zurck-nach-vorne> (Stand: 14.09.2023).
- Sanders, R. (2017a). Damit das Ehenichtigkeitsverfahren ein Ort der Heilung werden kann. Gedanken aus Sicht eines Eheberaters. *De Processibus Matrimonialibus*, 24, 131-164.
- Sanders, R. (2017b). Rezension zu Walter Schmidt, Woran Ehen scheitern können. Psychologische Studie basierend auf Erfahrungen aus Ehenichtigkeitsverfahren (Psychologie 51), Münster 2017. *De Processibus Matrimonialibus*, 24, 235-246.
- Sanders, R. (2017c). Destruktive Muster in Paarbeziehungen. Erkennen, Verstehen, Intervenieren. *Das Tabu in der Beratung - das Fremde in uns. Informationsrundschriften der DAJEB, Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend und Eheberatung e. V. München*, 234, 50-63. <https://www.dajeb.de/fileadmin/dokumente/04-publikationen/informationsrundschriften/info-234.pdf> (Stand: 14.09.2023).
- Sanders, R. (2018/2019). Explizites Bewusstsein. Wie viel Fühlen, Denken, Wollen und Handeln wird durch das explizite Bewusstsein gesteuert? Die Bedeutung von Schemata in der psychischen Entwicklung eines Menschen und ihre Bedeutung für das Verstehen in Ehenichtigkeitsverfahren. *De Processibus Matrimonialibus*, 25/26, 229-252.
- Sanders, R. (2019). Partnerschule - Fokale Kurzzeittherapie für Paare im Integrativen Verfahren. *Polyloge. Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“*, 21, 1-17. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sanders-partnerschule-fokale-kurzzeittherapie-fuer-paare-im-integrativen-verfahren-polyloge-21-2019pdf> (Stand: 14.09.2023).
- Sanders, R. (2022). *Die Partnerschule. Paartherapie im Integrativen Verfahren*. Paderborn: Junfermann.
- Sanders, R. (2023a). Ehe als personale Lebensgemeinschaft. Sehnsucht des Menschen und Auftrag der Kirche. Konkretionen zur Rota-Ansprache von Papst Franziskus aus dem Jahre 2023. *De Processibus Matrimonialibus*, 30, 211-231.
- Sanders, R. (2023b). Verbunden und frei. Partnerschule - ein anderer Weg in Ehe- und Partnerschaftsberatung, Coaching und Therapie mit Paaren. *Praxis Kommunikation. Angewandte Psychologie in Coaching, Training und Beratung*, 9, Ausgabe 2, 34-36.
- Sanders, R. (2023c). Partnerschule als Kontextmodell in Ehe-, Partnerschafts- und Familienberatung. Prävention trennungs- und scheidungsbedingter gesundheitlicher Beeinträchtigungen. *Beratung Aktuell. Zeitschrift für Theorie und Praxis in der Beratung*, 24, Heft 1, 4-22.
- Sanders, R. & Kröger, C. (2013). Die Partnerschule als schematherapeutisch orientierter und emotionsfokussierender Beratungsansatz für Paare. *Beratung Aktuell. Zeitschrift für Theorie und Praxis in der Beratung*, 14, Heft 1, 20-44.
- Sanders, R. & Selge, K.-H. (2014). Das Verfahren zur Feststellung der Ehenichtigkeit in der katholischen Kirche - ein seelsorgliches Anliegen. *Beratung Aktuell. Zeitschrift für Theorie und Praxis in der Beratung*, 15, Heft 1, 25-61.
- Schnell, T. (2021). Bindung in der Verhaltenstherapie. In K. H. Brisch (Hrsg.), *Bindung und psychische Störungen. Ursachen, Behandlung und Prävention* (44-69). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schöch, N. (2002). Der Widerruf der Parteien- oder Zeugenaussage im Eheprozess (Retractatio). *De Processibus Matrimonialibus*, 9, 81-125.

- Schöch, N. (2016). Synopse der Veränderungen gegenüber dem bisher geltenden Eheprozessrecht. *De Processibus Matrimonialibus*, 23, 325-361.
- Schüller, T. (2000). Art. Aequitas canonica. In A. Frhr. von Campenhausen, I. Riedel-Spangenberger & R. Sebott (Hrsg.), *Lexikon für Kirchen- und Staatskirchenrecht, Bd. I* (35 f.), Paderborn, München, Zürich, Wien: Schöningh.
- Selge, K.-H. (2001). Des Menschen Frage nach Sinn angesichts zerbrochener Lebensentwürfe. Anthropologische Aspekte des kanonischen Ehenichtigkeitsverfahrens. *De Processibus Matrimonialibus*, 8, I, 445-482.
- Selge, K.-H. (2007). Möglichkeiten einer Kooperation von Ehegerichtsbarkeit und Ehepastoral. In R. Althaus, K. Lüdicke & M. Pulte (Hrsg.), *Kirchenrecht und Theologie im Leben der Kirche. Festschrift für Heinrich J. F. Reinhardt zur Vollendung des 65. Lebensjahres*. (Münsterischer Kommentar zum Codex Iuris Canonici - Beiheft 50) (389-410). Essen: Ludgerus.
- Selge, K.-H. (2008/2009). „Nach Scheidung im Recht“. Beitrag zu einer Veröffentlichung gleichen Namens. *De Processibus Matrimonialibus*, 15/16, 555-571.
- Selge, K.-H. (2012). Sich der Wahrheit über sich selbst und über die eigene menschliche und christliche Berufung zur Ehe stellen. Kanonische Eheverfahren und ihr Wert für die Ehevorbereitung - Überlegungen im Anschluss an die Ansprache von Papst Benedikt XVI. an die Römische Rota vom 22. Januar 2011. In S. Haering, J. Hirnsperger, G. Katzinger & W. Rees (Hrsg.), *In mandatis meditari. Festschrift für Hans Paarhammer zum 65. Geburtstag*. (Kanonistische Studien und Texte 58) (759-780). Berlin: Duncker & Humblot.
- Selge, K.-H. (2022a). Die Verantwortung der kirchlichen Ehejudikatur für das bonum familiae. Die Ansprache Papst Franziskus' vom 29. Januar 2021 an die Mitglieder des Gerichts der Römischen Rota zur Eröffnung des Gerichtsjahres. *De Processibus Matrimonialibus*, 29, 253-273.
- Selge, K.-H. (2022b). Synodalität und kirchliche Ehrechtsprechung. Die Ansprache Papst Franziskus' vom 27. Januar 2022 an die Mitglieder des Gerichts der Römischen Rota zur Eröffnung des Gerichtsjahres. *De Processibus Matrimonialibus*, 29, 275-282.
- Selge, K.-H. (2023a). Die Ehe als Lebensbund zur Geltung bringen. Theologische Erinnerungen, praktische Implikationen und pastorale Ermutigungen. Die Ansprache Papst Franziskus' vom 27. Januar 2023 an die Mitglieder des Gerichts der Römischen Rota zur Eröffnung des Gerichtsjahres. *De Processibus Matrimonialibus*, 30, 285-300.
- Selge, K.-H. (2023b). Das Seepferdchen im kirchlichen Ehenichtigkeitsprozess. In W. Rees, H. Kalb & C. Niemand (Hrsg.), *Kanonist, Ordensmann und Gestalter. Festschrift zur Emeritierung von Univ.-Prof. Mag. theol. Dr. iur. can. Severin Johann Lederhilger OPraem*. (Kanonistische Studien und Texte 79) (351-375). Berlin.
- Seneca, R. (2023). Die Sorge der Personalabteilung. In R. Nagel & H. Lürbke (Hrsg.), *Machtmissbrauch im pastoralen Dienst. Erfahrungen von Gemeinde- und Pastoralreferent\*innen* (138-152). Freiburg i. Br., Basel, Wien: Herder.
- Stäudle, J. (2023). *Menschliche Nähe vs. professionelle Distanz? Positive Nebenwirkungen beziehungsorientierter Unterstützung junger Krebskranker abseits psychotherapeutischer Interventionen*. Norderstedt: BoD - Books on Demand.
- Stockmann, P. (2012/2013a). Die Ansprache Papst Benedikts XVI. vom 22. Januar 2011 vor der Römischen Rota. *De Processibus Matrimonialibus*, 19/20, 371-377.
- Stockmann, P. (2012/2013b). Die Ansprache Papst Benedikts XVI. vom 21. Januar 2012 vor der Römischen Rota. *De Processibus Matrimonialibus*, 19/20, 379-384.
- Sulz, S. K. D. (2021). *Mentalisierungsfördernde Verhaltenstherapie. Entwicklung von Affektregulierung, Selbstwirksamkeit und Empathie*. Mit einem Geleitwort von Michael Linden, Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Taubner, S. & Evers, O. (2020). Der effiziente Therapeut in Therapie und Ausbildung. In S. Traumann-Voigt & B. Voigt (Hrsg.), *Effizienz und Effektivität in der Psychotherapie* (205-225). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Thir, M. (2019). *Das Verständnis der Persönlichkeitsstörungen in der Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls*. Master Thesis zur Erlangung des akademischen Grades

- ‚Master of Science‘ im Universitätslehrgang Psychotherapie Fachspezifikum Existenzanalyse und Logotherapie. Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit an der Donau-Universität Krems. Wien 15.7.2019, [https://abile.org/images/wissenschaft/masterthesen/MT\\_Thir.pdf](https://abile.org/images/wissenschaft/masterthesen/MT_Thir.pdf) (Stand: 14.09.2023).
- Trost, A. (2021). Bindungswissen für die systemische Praxis. In K. H. Brisch (Hrsg.), *Bindung und psychische Störungen. Ursachen, Behandlung und Prävention* (14-43). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Tucci, J., Weller, A. & Mitchell, J. (2018). Die Polyvagal-Theorie in der therapeutischen Arbeit mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen: Erreichen ‚tiefer‘ Sicherheit für Kinder, die Mißbrauch erlebt haben. In S. E. Porges & D. Dana (Hrsg.), *Klinische Anwendungen der Polyvagal-Theorie. Ein neues Verständnis des Autonomen Nervensystems und seiner Anwendung in der therapeutischen Praxis* (105-122). Lichtenau: G. P. Probst.
- Wallin, D. J. (2016). *Bindung und Veränderung in der psychotherapeutischen Beziehung*. Lichtenau: G. P. Probst.
- Wartner, U. G. (1997). Die klinische Anwendung bindungstheoretischer Konzepte - Beispiele aus der Sicht einer klinischen Psychologin. In G. Spangler & P. Zimmermann (Hrsg.), *Die Bindungstheorie. Grundlagen, Forschung und Anwendung* (409-418). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Young, J. E. & Klosko, J. S. (2006). *Sein Leben neu erfinden. Wie Sie Lebensfallen meistern*. Paderborn: Junfermann.
- Zimmermann D., Gahleitner, S. B., de Andrade, M., Brederick, C. M., Golatka, A. & Jouni, M. (2019). *Minderjährige Geflüchtete in der Jugendhilfe*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Zurbriggen, E. L. & Hagai, E. B. (2017). Die Folgen frühen emotionalen Missbrauchs für das Leben und die Beziehungen der erwachsenen Person. In K. H. Brisch (Hrsg.), *Bindung und emotionale Gewalt* (226-242). Stuttgart: Klett-Cotta 2017.

**Karl-Heinz Selge**, geb. 1961 in Dortmund; verheiratet; Dr. theol.; Dr. theol.habil.; Lic.iur.can.; Mitgründer und Mitherausgeber der kirchenrechtlichen Fachzeitschrift zu Fragen des kirchlichen Ehe- und Prozessrechts *De Processibus Matrimonialibus* sowie der wissenschaftlichen Schriftenreihe *Adnotationes in Ius Canonicum*; Richter am Erzbischöflichen Offizialat Paderborn, zahlreiche Veröffentlichungen, u. a. zur Vernetzung von Kirchenrecht und Seelsorge.

Erzbischöfliches Offizialat Paderborn, Domplatz 26, 33098 Paderborn.  
 Internet: <https://wir-erzbistum-paderborn.de/unsere-organisation/erzbischoefliches-offizialat/>  
 E-Mail: [karlheinz.selge@erzbistum-paderborn.de](mailto:karlheinz.selge@erzbistum-paderborn.de)

*Dorothe Müller*

## **Hilft oder schadet religiöser Glaube bei der Bewältigung krisenhafter Lebensereignisse?**

Über die Bedeutung von religiösem Coping nach Life Events für die psychische Gesundheit

### **1. Einführung**

Jede\*r Ratsuchende, welche\*r unsere Praxis oder Beratungsstelle aufsucht, kommt mit einem individuellen Leidensdruck. Nicht selten sind daran auch vorausgegangene, als stark belastend empfundene Lebensereignisse (wie z.B. der Tod naher Angehöriger, schwere Krankheit, konflikthafte Scheidung, Gewalterfahrungen, Suizid eines nahestehenden Menschen, Unfall, finanzielle Krise etc.) beteiligt. Diese übersteigen das normale Maß an Alltagsstress deutlich und vorhandene Bewältigungsstrategien gewinnen verstärkt an Bedeutung.

#### **1.1 Copingstrategien**

Der individuelle Umgang mit krisenhaften Erlebnissen wurde in den letzten vier Jahrzehnten durch die Entwicklung des Konstrukts „Coping“ (deutsch: Verarbeitung, Bewältigung) unter anderem durch Lazarus und Folkman (1984) ausführlich untersucht. Entscheidend für das Stresserleben ist demnach, wie Betroffene die belastende Situation einerseits und ihre Fähigkeit, damit umzugehen, andererseits kognitiv bewerten. Aus dieser Bewertung resultiert die Wahl bestimmter Bewältigungsverhaltensweisen. Entweder beziehen diese sich auf das Problem direkt (durch den konkreten Versuch, dieses zu lösen) oder auf die belastende Emotion (durch die Suche nach einem guten Umgang damit, z.B. einer chronischen Krankheit) (Lazarus & Folkman, 1984). Als dritte Coping-Strategie benannte Folkman (1986) die sinnbezogene Bewältigung, bei der das eigene Leiden neu bewertet wird (beispielsweise Krankheit als Zeitgewinn für neue Hobbys oder Beziehungen). Seit den 1990er Jahren wird dabei auch verstärkt der religiöse Glaube als eine Form der sinnbezogenen Bewältigung beforscht, wobei wiederholt Hinweise darauf gefunden werden konnten, dass dieser einen protektiven Faktor und eine Gesundheitsressource darstellen kann (Zwingmann, 2005; Klein & Albani, 2011). Die religiöse Deutung eines belastenden Ereignisses kann so der Kontingenzbewältigung dienen (Pollack, 2008).

#### **1.2 Religiosität und Religiöses Coping**

Die Suche nach Sinn – und damit auch das Interesse an Religiosität – scheinen dabei besonders in krisenhaften Zeiten zuzunehmen. Dies bestätigte eine Studie von Bentzen (2020) während des Beginns der

Coronapandemie (Februar 2020 bis März 2020) mit steigenden Fallzahlen. Die Google-Suche nach dem Begriff „Gebet“ stieg in dieser Zeit weltweit in 95 Ländern um mehr als 50 % an. Gleichzeitig stellt die persönliche Religiosität in Krisensituationen besonders für diejenigen Menschen eine hilfreiche Copingstrategie dar, die bereits vor der Krise religiös waren (Heuft, 2016; Sinnemann, 2020).

In der gesamten Religionsgeschichte ist dabei zu beobachten, dass die jeweilige Heilsbotschaft einer Religion an Heilungsversprechen gekoppelt ist (Schowalter & Murken, 2003). Diese beziehen sich meist auf den seelischen Bereich und auf die Bewältigung von Lebenskrisen. Heilung bzw. Bewältigung werden hier als religiöse Prozesse verstanden (Hoheisel & Klimkeit, 1995). Dieser theologisch begründete Zusammenhang zwischen Religion und Gesundheit scheint aus psychologischer Perspektive deutlich komplexer zu sein. In der Vergangenheit wurden sowohl hilfreiche als auch schädliche Einflüsse von Religiosität auf die psychische Gesundheit nachgewiesen, wobei über einen langen Zeitraum dabei nur eindimensionale Messinstrumente zur Messung von Religiosität zur Anwendung kamen (Klein & Albani, 2011; Schowalter & Murken, 2003). Pargament (1997) entwickelte erstmals spezifischere Messinstrumente für Religiosität und unterschied religiöse Copingstrategien dabei in positive und negative. Die hier identifizierten Copingmechanismen beziehen sich dabei nicht hauptsächlich auf die zu erwartenden Effekte, sondern eher auf die Inhalte der jeweiligen Bewältigungsstrategie (Pargament, 1997; Klein & Lehr, 2011). Durch diese Unterscheidung konnte die Verbindung zwischen Religiosität und psychischer Gesundheit differenzierter untersucht werden.

Das positive religiöse Coping spiegelt dabei die sichere Beziehung zu Gott und zur religiösen Gemeinschaft wider und beinhaltet die positive, zugewandte Auseinandersetzung mit Gott (Pargament et al., 2000). Eine positive religiöse Copingstrategie besteht beispielsweise darin, eine Situation neu zu bewerten und diese als Herausforderung und Stärkung durch Gott zu verstehen oder auch der Wahrnehmung Gottes als unterstützendem liebendem Partner. Ein Beispielitem dafür ist: *„Durch meinen Glauben gelingt es mir, meine Kräfte und Möglichkeiten besser zu aktivieren“* (Murken, 2011, S. 89).

Negatives religiöses Coping besteht aus Aktivitäten, die ein Hadern mit Gott, dem eigenen Glauben und der eigenen religiösen Gemeinschaft widerspiegeln (Pargament et al., 2000). Diese Aktivitäten stellen dabei eher eine weitere Belastung als eine Entlastung dar (Fehlberg, 2014) und sind Ausdruck einer unsicheren Beziehung zu Gott und einer bedrohlichen Wahrnehmung der Welt (Pargament et al., 1998). Ein Beispielitem dafür ist: *„Ich frage mich immer wieder, warum Gott mich im Stich lässt“* (Murken, 2011, S. 89). In zahlreichen Untersuchungen wurde dabei deutlich, dass positive religiöse Copingstile verbreiteter sind als negative (Pargament et al., 2000).

### **1.3 Messung der psychischen Gesundheit durch vier Anpassungsindikatoren**

Vorliegender Artikel bezieht sich auf die aktuelle Untersuchung zu der Frage, wie sich sowohl *positives* als auch *negatives religiöses Coping* nach dem Erleben eines kritischen *Life Events* auf die psychische Gesundheit auswirken, welche hier durch die vier Anpassungsindikatoren *posttraumatische Reifung*, *Kohärenzgefühl*, *Angst* und *Depression* dargestellt wird.

Hinter dem Begriff der *posttraumatischen Reifung* steht die Hypothese, dass belastende Lebenserfahrungen und erlebte Traumata auch neue Ressourcen und Möglichkeiten in uns aktivieren können. Dazu könnte beispielsweise die neue Fokussierung auf eigene Stärken, Änderungen der eigenen Lebensphilosophie oder die intensivere Wertschätzung persönlicher Beziehungen gehören. Posttraumatische Reifung entsteht damit nicht aus den widrigen Lebensereignissen an sich, sondern aus dem Bewältigungsbemühen von Betroffenen heraus, erlittenes Leid erträglicher zu machen (Fookan, 2013). Diese subjektiv wahrgenommenen positiven Veränderungen nach Traumata oder kritischen Lebensereignissen wurden unter den englischen Begriffen *personal growth* oder *post-traumatic growth* seit den 1990er Jahren verstärkt zum Gegenstand empirischer Forschung (Tedeschi & Calhoun, 1995; Park et al., 1996).

Das Ergebnis des posttraumatischen persönlichen Reifungsprozesses kann nach Tedeschi et al. (2018; Tedeschi & Calhoun, 1995) durch die fünf verschiedenen Facetten *1. Wertschätzung des Lebens*, *2. Neue Möglichkeiten*, *3. Persönliche Stärke*, *4. Religiöse Veränderungen* und *5. Beziehung zu anderen* beschrieben werden. Zusammenfassend kann unter posttraumatischer persönlicher Reifung damit die Fähigkeit eines dynamischen Systems verstanden werden, sich an belastende Life Events anzupassen und dadurch eigene Ressourcen zu erweitern (Mangelsdorf, 2020).

Das *Kohärenzgefühl* steht im Zentrum des salutogenetischen Konzeptes von Antonovsky (1997) und kann als flexibles Steuerungsprinzip verstanden werden, das den Einsatz verschiedener Bewältigungsstrategien anregt und organisiert. Personen mit starkem Kohärenzgefühl nehmen demnach Situationen mit geringerer Wahrscheinlichkeit als bedrohlich oder unkontrollierbar wahr und gehen grundsätzlich davon aus, dass Stressoren verstehbar sind und einen Sinn ergeben (Antonovsky, 1997). Dadurch verfügen sie tendenziell eher über die Bereitschaft, sich einem Problem zu stellen und zu handeln und die Kompetenz, auf vorhandene Ressourcen zuzugreifen, während Menschen mit geringerem Kohärenzgefühl eher dazu neigen, von Beginn an aufzugeben (Antonovsky, 1997). Das Kohärenzgefühl bringt damit zum Ausdruck, „in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens“ (Antonovsky,

1997, S. 36) hat. Dieses Vertrauen bezieht sich dabei auf die drei Komponenten *Verstehbarkeit*, *Sinnhaftigkeit* und *Handhabbarkeit*. Das Kohärenzgefühl beeinflusst nachweislich die psychische Gesundheit einer Person, weil es ihr dabei hilft, Lebenskrisen zu verstehen, sie zu handhaben und ihnen einen Sinn zu verleihen (Mayer, 2012). Durch zahlreiche empirische Studien belegt ist auch, dass das Kohärenzgefühl positiv mit Indikatoren der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens korreliert (Schumacher et al., 2000).

*Angststörungen* gehören mit einer 1-Jahres-Prävalenz von 14 % und ca. 61,5 Mio. Betroffenen zu den häufigsten psychischen Störungen in der Allgemeinbevölkerung in der Europäischen Union (Wittchen et al., 2011). Eine weltweite Metaanalyse ermittelt eine Lebenszeitprävalenz von 12,9 %, wobei Frauen doppelt so häufig betroffen sind (18,2 %) wie Männer (10,1 %; Steel et al., 2014).

Die *Depression* zählt ebenfalls zu den großen Volkskrankheiten des 21. Jahrhunderts und ist im Rahmen einer immer älter werdenden Bevölkerung von wachsendem gesellschaftlichem Interesse (Gründer & Gründer, 2020). In einer Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland ( $N = 5.317$ , 18-79 Jahre) fand man für die unipolare Depression eine 12-Monats-Prävalenz von 7,7 % (Frauen 10,6 %, Männer 4,8 %) (Jacobi et al., 2014). Die Lebenszeitprävalenz einer diagnostizierten Depression betrug 11,6 % (Frauen 15,4 %, Männer 7,8 %) (Busch et al., 2013). Depression kann demnach als ein aussagekräftiger negativer Indikator für die psychische Gesundheit gelten.

## 2. Forschungsfragen und Hypothesen

Grundlage der Studie waren zwei Forschungsfragen, welche sich jeweils auf die Zusammenhänge zwischen positivem oder negativem religiösem Coping und Merkmalen der psychischen Gesundheit bezogen. Zu jeder der beiden Fragen wurden aus dem aktuellen Forschungsstand heraus folgende Hypothesen generiert:

**Frage 1:** *Gibt es einen Zusammenhang zwischen positivem religiösem Coping und der psychischen Gesundheit?*

**H1:** *Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen positivem religiösem Coping und der posttraumatischen persönlichen Reifung.*

**H2:** *Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen positivem religiösem Coping und dem Kohärenzgefühl.*

**Frage 2:** *Gibt es einen Zusammenhang zwischen negativem religiösem Coping und der psychischen Gesundheit?*

**H3:** Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen negativem religiösem Coping und Angst.

**H4:** Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen negativem religiösem Coping und Depression.

### 3. Methodisches Vorgehen

Zur Überprüfung der aufgestellten Hypothesen und der Beantwortung der Fragestellungen wurde ein quantitatives Studiendesign gewählt. Die Datenerhebung erfolgte mittels einer Online-Befragung zwischen dem 22.11.2022 und dem 27.12.2022. Der Vorteil von Online-Befragungen gegenüber persönlichen Umfragen besteht vor allem darin, dass sie zeitlich und räumlich unabhängig sind (Wagner-Schewsky & Hering, 2019). Die Umfrage war auf der Online-Plattform [www.socisurvey.de](http://www.socisurvey.de) verfügbar.

Insgesamt setzte sich die Befragung aus der Abfrage der evangelikalischen Religionsgemeinschaft (siehe dazu auch 4.1), der soziodemographischen Daten (Alter, Geschlecht, Bildungsabschluss, Familienstand), der erlebten Life Events (11 mögliche belastende Ereignisse plus offener Antwortkategorie) und vier weiteren validierten Fragebögen (zum religiösen Coping, zur posttraumatischen persönlichen Reifung, zum Kohärenzgefühl sowie zu Angst und Depression) zusammen. Es wurde zudem nach dem belastendsten Ereignis gefragt, nach dessen empfundenen Schwere und nach der Dauer des Zurückliegens. Die Fragen zum religiösen Coping (Murken et al., 2011) wurden dabei um drei selbst entwickelte Items zum Thema „christliche Musik“ ergänzt und stellten sich insgesamt dar wie folgt:

Diese Aussage stimmt...	nicht 1	ein wenig 2	teil- weis e 3	ziem- lich 4	völl ig 5
1. Ich frage Gott immer wieder, warum gerade mir so viel Leid geschieht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich frage mich, warum Gott mich so hart prüft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich frage mich, ob meine Situation eine Strafe für meine Fehler ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Wenn ich Lieder über Gott höre oder singe, fühle ich mich getröstet und hoffnungsvoll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich frage mich immer wieder, warum Gott mich im Stich lässt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



6. Mein Glaube gibt mir Sicherheit, wenn ich mich entscheiden muss, wie ich mich verhalten soll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Durch meinen Glauben gelingt es mir, meine Kräfte und Möglichkeiten besser zu aktivieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mein Glaube hilft mir, auch in scheinbar ausweglosen Situationen einen Sinn zu sehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Geistliche Musik schenkt mir neue Kraft und inneren Frieden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Gott geht manchmal hart mit mir ins Gericht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Manchmal kommt es mir vor, als würde Gott mich strafen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich fühle mich mit allem, was ich vor Gott bringe, gut bei ihm aufgehoben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Durch meinen Glauben finde ich Trost und Hoffnung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Gott zeigt mir die Richtung für mein Leben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Christliche Lieder erinnern mich daran, dass mein Leben in Gottes Hand liegt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 4. Ergebnisse

### 4.1 Grundgesamtheit und Stichprobe

Als Grundgesamtheit dieser Studie gelten volljährige Mitglieder verschiedener *evangelikaler Religionsgemeinschaften* in Deutschland, unter welcher bisher zu diesem Thema nicht explizit geforscht wurde. Im Einzelnen werden darunter überwiegend evangelische Freikirchen oder landeskirchliche Gemeinschaftsverbände im Rahmen der evangelischen Kirche zusammengefasst (Dietz, 2022). Evangelikale Christ\*innen werden mit einer hohen Zentralität des Glaubens in Verbindung gebracht (Hoberg, 2017; Dietz, 2022). Diese könnte unter anderem darin begründet liegen, dass man *evangelikal* nicht durch Geburt, Familientradition oder Kirchenmitgliedschaft wird, sondern durch eine bewusste Hinwendung zum christlichen Glauben bzw. durch die Entscheidung, Gott in alle Lebensbereiche miteinzubeziehen. (Hoberg, 2017).

In die statistische Auswertung flossen nach Abzug unvollständiger Datensätze  $N = 380$  Teilnehmende mit ein. Davon waren 70,8 % weiblich, 28,9 % männlich und 0,3 % divers. Das Durchschnittsalter lag bei knapp 49 Jahren, davon waren fast dreiviertel der Teilnehmenden verheiratet, 13,2 % waren ledig und 8,4 % gaben an, geschieden, getrennt lebend oder verwitwet zu sein. Durchschnittlich erlebte jede Person 2,89 Life Events, darunter am häufigsten den Tod oder die ernste Erkrankung einer nahestehenden Person.

Positives religiöses Coping ( $m = 4.03$ ) wurde deutlich häufiger eingesetzt als negatives religiöses Coping ( $m = 1.72$ ). Wenn religiöse

Menschen belastenden Ereignissen ausgesetzt sind, greifen sie demnach überwiegend auf positive religiöse Strategien zurück und streben in aversiven Lebenssituationen häufiger danach, eine nahe Beziehung zu Gott zu erleben, von dem sie sich Zuspruch und Wegweisung erhoffen (Winter, 2005)

Bezogen auf das Konstrukt „Angst“, welche mit der *Hospital Anxiety and Depression Scale* (Zigmond & Snaith, 1983) gemessen wurde, erreichte mehr als ein Drittel der Befragten (36,3 %,  $n = 138$ ) dabei den von Bjelland et al. (2002) empfohlenen Cut-Off-Wert von  $\geq 8$ , was auf eine mittlere Angst-Symptomatik hindeutet. Bezogen auf die deutsche Normalbevölkerung werden laut Hinz et al. (2011) mit diesem Wert 21 % der Grundgesamtheit positiv gescreent. Im Vergleich dazu liegt der Wert mit 36,3 % in dieser Stichprobe deutlich höher.

#### **4.2 Inferenzstatistische Ergebnisse**

Die vermuteten Zusammenhänge zwischen religiösem Coping und den Variablen der psychischen Gesundheit wurden mittels multipler linearer Regressionen überprüft. Dabei wurde deutlich, dass positives religiöses Coping einen unmittelbaren, positiven Einfluss auf die Entwicklung von sowohl posttraumatischer Reifung als auch auf das Kohärenzgefühl hat. Damit scheint positives religiöses Coping die Erfahrung, an einem schmerzlichen Ereignis zu reifen und zu wachsen bzw. auch rückblickend einen Sinn darin zu sehen, zu begünstigen. Bei Personen mit einem hohen Angstwert zeigte sich dieser Einfluss noch einmal wesentlich stärker. Positives religiöses Coping besitzt demnach besonders für ängstliche, unter Anspannung stehende Menschen eine hohe Relevanz bei der persönlichen Entwicklung posttraumatischer Reifung. Zum anderen scheint evident, dass Menschen, die einen vertrauensvollen Glauben an Gott beschreiben, die Herausforderungen ihres Lebens stärker als verstehbar, handhabbar und sinnvoll erleben (= höheres Kohärenzgefühl). Gleichzeitig wird deutlich, dass positives religiöses Coping einen starken negativen Einfluss auf den Angstwert hat. Je stärker Menschen also ihren Glauben als positive Ressource bei der Bewältigung kritischer Lebensereignisse einsetzen, desto geringer ausgeprägt ist ihre Angstsymptomatik. Menschen, die in ihrem Glauben positiv verankert sind, zeigen laut vorliegendem Ergebnis zudem deutlich weniger depressive Symptome.

Negatives religiöses Coping dagegen zeigt einen positiven Einfluss auf Angst und auf Depression. Je stärker also Personen mit Gott hadern, sich von ihm im Stich gelassen fühlen, an ihm zweifeln oder ihre Situation gar als Strafe Gottes empfinden, desto depressiver und ängstlicher sind sie. Bei Menschen, welche in ihrer Herkunftsfamilie (sexuelle) Gewalt erlebt haben, ist der Zusammenhang zwischen negativem religiösem Coping und Depression dabei besonders stark nachweisbar.

Je höher der Wert für negatives religiöses Coping war, desto niedriger war der des Kohärenzgefühls. Je stärker Personen an Gottes

Fürsorge für sie zweifelten und das erlebte Leid als harte Prüfung bzw. auch als Strafe Gottes interpretierten, desto weniger stark empfanden diese ihr Leben mit all seinen Herausforderungen als handhabbar, verstehbar und sinnvoll. Insofern zeigt vorliegende Untersuchung, bezogen auf die Zielgruppe, einen Zusammenhang zwischen dem mangelnden Vertrauen in Gottes Güte und Allmacht und dem mangelnden Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, den individuellen Lebensbedingungen angemessen begegnen zu können und sie als bedeutungsvoll zu erleben. Dieses Ergebnis bestätigt die These, dass das Gotteskonzept und das Selbstkonzept eng miteinander verknüpft sind (Kunze-Beiküfner, 2017).

## 5. Fazit

Durch die multidimensionale Betrachtung von religiösem Coping konnten deren Wirkmechanismen differenzierter erfasst werden und die potenzielle, empirisch begründete Ressource Religiosität dadurch auch für das therapeutische Setting zugänglich gemacht werden. Deshalb sollte die Zentralität und Ausgestaltung religiöser Bewältigungsstrategien aktiv im Rahmen sowohl der psychologischen Diagnostik als auch durch Interventionen seitens der Fachperson im Therapieverlauf ermittelt werden. Dadurch können die Ressourcen positiver religiöser Copingstrategien für belastende Lebenssituationen entsprechend herausgearbeitet und im Behandlungsprozess gezielter genutzt werden. Auch für tendenziell destruktive Formen von Religiosität könnte so ein sprachlicher Ausdruck gefunden, Belastungspotenziale identifiziert und als Folge davon ein hilfreicherer Umgang erarbeitet werden. Dadurch kann die therapeutische Begleitung ganzheitlicher gestaltet werden.

Dabei hat sich gezeigt, dass Hilfesuchende ihre Religiosität – und dabei besonders deren konflikthafte Potenzial – häufig nicht eigeninitiativ ansprechen aus Angst, zurückgewiesen oder nicht verstanden zu werden (Ano & Vasconcelles, 2005). Die durch Misstrauen und Angst vor Ablehnung begründete Zurückhaltung, sich einer „nicht-christlichen“ Fachperson gegenüber zu öffnen, scheint dabei besonders bei vielen Evangelikalen noch immer stark ausgeprägt zu sein.

In diesem Zusammenhang sollte die Bedeutung des religiösen Copings für die psychische Gesundheit perspektivisch auch zur Entwicklung weiterer klinisch relevanter, religiöser oder spiritueller Interventionen führen, um die Potenziale und Gefahren der religiösen Bewältigung besser in Erfahrung bringen und mit ihnen im therapeutischen Prozess umgehen zu können (Phillips & Stein, 2007). Klein & Albani (2011) weisen diesbezüglich auf die Bedeutung der respektvollen und offenen Haltung seitens der Fachperson gegenüber religiösen/spirituellen Glaubensüberzeugungen der Ratsuchenden sowie deren sensible Wahrnehmung und Interpretation hin. Gleichzeitig sollte dabei die eigentliche (klinische) Behandlungsaufgabe im Blick behalten werden

und ggf. eine ergänzende Zusammenarbeit mit (kirchlicher) Seelsorge anvisiert werden.

### **Zusammenfassung**

Die in diesem Artikel vorgestellte Studie untersuchte die Zusammenhänge zwischen *positivem* und *negativem religiösem Coping* nach verschiedenen *Life Events* und der psychischen Gesundheit. Diese wurde durch die vier Anpassungsindikatoren *posttraumatische persönliche Reifung*, *Kohärenzgefühl*, *Angst* und *Depression* abgebildet. Zur Befragung eingeladen waren dabei ausschließlich *Mitglieder einer evangelikalen Religionsgemeinschaft* in Deutschland, von denen insgesamt  $N = 380$  in die Auswertung miteinfließen. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass positives religiöses Coping deutlich häufiger eingesetzt wurde als negatives religiöses Coping. Dabei zeigt positives religiöses Coping einen positiven Einfluss auf die posttraumatische persönliche Reifung, besonders bei ängstlichen, angespannten Personen. Ebenfalls ein leicht positiver Zusammenhang bestand zwischen PRC und dem Kohärenzgefühl. Gleichzeitig konnte ein negativer Zusammenhang zwischen PRC und sowohl Angst als auch Depression nachgewiesen werden. Negatives religiöses Coping zeigt durchweg, aber besonders stark bei Personen, die (sexuelle) Gewalt in ihrer Herkunftsfamilie erlebt hatten, einen positiven Einfluss auf Angst und Depression und zudem einen negativen Einfluss auf das Kohärenzgefühl. Im therapeutischen Setting sollten religiöse Bewältigungsstrategien daher aktiv erfragt werden, um sie entweder als Ressource gezielter nutzbar zu machen oder um destruktive Formen diagnostisch einordnen zu können.

### **Abstract**

The study presented in this article examined the relationships between positive and negative religious coping after various life events and mental health. This was mapped by the four adaptation indicators post-traumatic personal maturation, sense of coherence, anxiety and depression. Only members of an evangelical religious community in Germany were invited to take part in the survey, of which a total of  $N = 380$  were included in the analysis. The results of the study show that positive religious coping was used significantly more frequently than negative religious coping. Positive religious coping showed a positive influence on post-traumatic personal maturation, particularly in anxious, tense individuals. There was also a slightly positive correlation between PRC and the sense of coherence. At the same time, a negative correlation was found between PRC and both anxiety and depression. Negative religious coping consistently, but particularly strongly in people who had experienced (sexual) violence in their family of origin, showed a positive influence on anxiety and depression and also a negative influence on the sense of coherence. In the therapeutic setting, religious coping strategies should therefore be actively explored in order to either make them more specifically usable as a resource or to be able to classify destructive forms diagnostically.

### **Literatur**

Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 61(4), 461-480.  
<https://doi.org/10.1002/jclp.20049>

- Antonovsky, A. (1997). Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit. *Forum für Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis*, 36, dgvt.
- Bentzen, J. S. (2020). In crisis we pray: Religiosity and the COVID-19 pandemic. *Covid Economics: Vetted and Real Time Papers*, 20, 52-108. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2021.10.014>
- Bjelland, I., Dahl, A. A., Haug, T. T., & Neckelmann, D. (2002). The validity of the Hospital Anxiety and Depression Scale: an updated literature review. *Journal of psychosomatic research*, 52(2), 69-77. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(01\)00296-3](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(01)00296-3)
- Busch, M. A., Maske, U. E., Ryl, L., Schlack, R., & Hapke, U. (2013). Prävalenz von depressiver Symptomatik und diagnostizierter Depression bei Erwachsenen in Deutschland: Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*, 56(5-6), 733-739. <https://doi.org/10.1007/s00103-013-1688-3>
- Bjelland, I., Dahl, A. A., Haug, T. T., & Neckelmann, D. (2002). The validity of the Hospital Anxiety and Depression Scale: an updated literature review. *Journal of psychosomatic research*, 52(2), 69-77. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(01\)00296-3](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(01)00296-3)
- Bjork, J. P., & Cohen, L. H. (1993). Coping with threats, losses, and challenges. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 12(1), 56. <https://doi.org/10.1521/jscp.1993.12.1.56>
- Blazer, D., Hughes, D., & George, L. K. (1987). Stressful life events and the onset of a generalized anxiety syndrome. *The American journal of psychiatry*, 144(9), 1178- 1183. <https://doi.org/10.1176/ajp.144.9.1178>
- Bonelli, R., Dew, R. E., Koenig, H. G., Rosmarin, D. H., & Vasegh, S. (2012). Religious and Spiritual Factors in Depression: Review and Integration of the Research. *Depression Research and Treatment*, 2012. <https://doi.org/10.1155/2012/962860>
- Braam, A. W. (2011). Religion und Depression. In C. Klein, H. Berth, & Friedrich B. (Hrsg.), *Gesundheit – Religion – Spiritualität. Konzepte, Befunde und Erklärungsansätze* (215-245). Juventa.
- Brown, R. F., Tennant, C. C., Sharrock, M., Hodgkinson, S., Dunn, S., & Pollard, J. D. (2006). Relationship between stress and relapse in multiple sclerosis: Part I.
- Dietz, T. (2022). *Menschen mit Mission: Eine Landkarte der evangelikalen Welt*. SCM R. Brockhaus.
- Fehlberg, E. (2014). *Wege religiöser Bewältigung: Deutsche Adaptation und Validierung des RCOPE*. [Doctoral dissertation, FB Medizin]. Philipps-Universität Marburg. <https://doi.org/10.17192/z2014.0286>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 50(5), 992. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
- Fookien, I. (2013). Resilienz und posttraumatische Reifung. In A. Maercker (Hrsg.), *Post- traumatische Belastungsstörungen* (S.71-93). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-35068-9\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-642-35068-9_5)
- Gründer, G., & Gründer, G. (2020). Volkskrankheiten des 21. Jahrhunderts. In G. Gründer & G. Gründer, *Wie wollen wir leben? Über unsere Zukunft entscheiden wir selbst* (S. 67-76). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-61713-7\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-662-61713-7_5)

- Heuft, G. (2016). *Not lehrt (nicht) beten: repräsentative Studie zu religiösen Einstellungen in der Allgemeinbevölkerung und von Patienten der psychosomatisch-psychotherapeutischen Ambulanz eines Universitätsklinikums* (Vol. 1). Aschendorff Verlag.
- Hinz, A., & Brähler, E. (2011). Normative values for the hospital anxiety and depression scale (HADS) in the general German population. *Journal of psychosomatic research*, *71*(2), 74-78. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2011.01.005>
- Hoberg, V. (2017). Evangelikale Lebensführung und Alltagsfrömmigkeit. In F. Elwert, M. Radermacher & J. Schlamelcher (Hrsg.), *Handbuch Evangelikalismus* (S. 209-226). transcript. <https://doi.org/10.1515/9783839432013-013>
- Hoheisel, K., & Klimkeit, H. J. (Hrsg.) (1995). *Heil und Heilung in den Religionen*. Otto Harrassowitz.
- Jacobi, F., Höfler, M., Strehle, J., Mack, S., Gerschler, A., Scholl, L., Busch, M. A., Maske, U., Hapke, U., Gaebel, W., Maier, W., Wagner, M., Zielasek, J., & Wittchen, H.-U. (2014). Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung: Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul Psychische Gesundheit (DEGS1-MH). *Der Nervenarzt*, *85*(1), 77-87. <https://doi.org/10.1007/s00115-013-3961-y>
- Klein, C., & Albani, C. (2011). Religiosität und psychische Gesundheit – empirische Befunde und Erklärungsansätze. In C. Klein, H. Berth, & B. Friedrich (Hrsg.), *Gesundheit – Religion – Spiritualität. Konzepte, Befunde und Erklärungsansätze* (S. 215-245). Juventa.
- Kunze-Beiküfner, A. (2017). Der Gotteskoffer. *rpi-Impulse*, *3*(1), 11-13.
- Lazarus R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.
- Mangelsdorf, J. (2020). Posttraumatisches Wachstum. *Zeitschrift für Psycho-drama und Soziometrie*, *19*(1), 21-33. <https://doi.org/10.1007/s11620-020-00525-5>
- Mayer, C. H. (2012). Der Einfluss von Kultur und Spiritualität auf die Gesundheit. *Der Mensch*, *44*(1), 15-21 <https://www.researchgate.net/publication/277197449>
- Murken, S., Möschl, K., Müller, C., & Appel, C. (2011). Entwicklung und Validierung der Skalen zur Gottesbeziehung und zum religiösen Coping. *Spiritualität transdisziplinär: Wissenschaftliche Grundlagen im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit*, 75-91. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-13065-6\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-642-13065-6_8)
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, *37*(4), 710-724. <https://doi.org/10.2307/1388152>
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology* *2000*, *56*(4), 519-543. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1)
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of personality*, *64*(1), 71-105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x>

- Phillips III, R. E., & Stein, C. H. (2007). God's will, God's punishment, or God's limitations? Religious coping strategies reported by young adults living with serious mental illness. *Journal of clinical psychology*, 63(6), 529-540. <https://doi.org/10.1002/jclp.20364>
- Pollack, D. (2008). Der historische Wandel des Kontingenzbegriffs als funktionales Bezugsproblem von Religion. In K.- S. Rehberg (Hrsg.), *Die Natur der Gesellschaft: Verhandlungen des 33. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in Kassel 2006. Teilbd. 1 u. 2*, 1001-1012. Campus Verlag. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-152946>
- Schowalter, M., & Murken, S. (2003): Religion und psychische Gesundheit – empirische Zusammenhänge komplexer Konstrukte. In C. Henning, C. S. Murken, & E. Nestler (Hrsg.), *Einführung in die Religionspsychologie* (S. 138-162). Schöningh.
- Schumacher, J., Wilz, G., Gunzelmann, T., & Brähler, E. (2000). Die Sense of Coherence Scale von Antonovsky—Teststatistische Überprüfung in einer repräsentativen Bevölkerungsstichprobe und Konstruktion einer Kurzskaala [Antonovsky's Sense of Coherence Scale—Its validation in a population-based sample and the development of a new short scale]. *PPmP: Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*, 50(12), 472–482. <https://doi.org/10.1055/s-2000-9207>
- Sinnemann, M. (2020). Not lehrt beten? Religiosität in Krisenzeiten—empirische Ergebnisse aus der vierten Welle des COSMO-Monitors. *PhiN-Beiheft*, 24(2020), 278- 292. <https://web.fu-berlin.de/phn/beiheft24/b24t18.pdf>
- Steel, Z., Marnane, C., Iranpour, C., Chey, T., Jackson, J. W., Patel, V., & Silove, D. (2014). The global prevalence of common mental disorders: a systematic review and meta-analysis 1980–2013. *International journal of epidemiology*, 43(2), 476- 493. <https://doi.org/10.1093/ije/dyu038>
- Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (1995). *Trauma and transformation. Growing in the Aftermath of suffering*. Sage.
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge.
- Wagner-Schelewsky, P., & Hering, L. (2019). Online-Befragung. In N. Baur, & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (S. 661-671). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-21308-4\\_54](https://doi.org/10.1007/978-3-658-21308-4_54)
- Winter, U. C. (2005). „Der Liebe Gott hat es so gewollt“: *Die Rolle der Religiosität bei der Bewältigung kritischer Lebensereignisse sowie Impulse für eine pastorale Krisenintervention - eine pastoralpsychologische Studie*. [Doctoral dissertation, Université de Fribourg]. Universität Freiburg. <https://fo- lia.unifr.ch/unifr/documents/299791>
- Wittchen, H. U., Jacobi, F., Rehm, J., Gustavsson, A., Svensson, M., Jonsson, B., Olesen, J., Allgulander, C., Alonso, J., Faravelli, C., Fratiglioni, L., Jennum, P., Lieb, R., Maercker, A., van Os, J., Preisig, M., Salvador-Carulla, L., Simon, R., & Steinhausen, H. C. (2011). The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology*, 21(9), 655- 679. <https://doi.org/10.1016/j.euro-neuro.2011.07.018>
- Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta psychiatrica scandinavica*, 67(6), 361-370. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x>
- Zwingmann, C. (2005). Spiritualität/Religiosität als Komponente der gesundheitsbezogenen Lebensqualität. *Wege zum Menschen*, 57(1), 68-80.

**Dorothe Müller**

(Klinische) Psychologin M.Sc., Dipl.-Sozialpädagogin und Systemische Familientherapeutin. Sie arbeitet beratend mit Eltern und Familien im Rahmen der Jugendhilfe und selbständig in eigener Praxis.

E-Mail: [dorothe.mueller@gmx.de](mailto:dorothe.mueller@gmx.de)



*Verena Zimmer & Annette van Randenborgh*

## **Der erste Schritt ist der schwerste Über die Bedeutung von Niedrigschwelligkeit von Beratung und deren Umsetzung in einem Modellprojekt**

Ein Großteil der Menschen, die psychosozial belastet sind, unter psychischen Schwierigkeiten leiden oder akute Lebenskrisen erfahren, nehmen keine offiziellen Hilfsangebote in Anspruch (vgl. z. B. Vogel, Wade & Hackler, 2007). Im Sinne der Prävention chronifizierter psychischer Probleme mit ihren gravierenden individuellen, familiären und volkswirtschaftlichen Folgen gilt es den Zugang zum professionellen Hilfesystem zu erleichtern. Die Gründe, die Menschen davon abhalten, im Falle psychosozialer Belastungen und Krisen professionelle Beratung oder auch andere Hilfen in Anspruch zu nehmen, können vielfältig sein. Sie lassen sich sowohl in den gesellschaftlichen und kulturellen Gegebenheiten, den Rahmenbedingungen des jeweiligen Angebotes, im sozialen Umfeld sowie in der betroffenen Person selbst verorten. Soll der Zugang zu Hilfen erleichtert und Menschen ermutigt werden, diese anzunehmen, müssen die verschiedenen Aspekte der Niedrigschwelligkeit beleuchtet und konzeptionell berücksichtigt werden.

Im Folgenden werden verschiedene Betrachtungsweisen und Aspekte der Niedrigschwelligkeit im professionellen Beratungskontext aufgezeigt und am Beispiel des Beratungsangebotes *Der erste Schritt* illustriert.

### **1. Aspekte der Niedrigschwelligkeit von Beratung**

Der Begriff der Niedrigschwelligkeit tauchte erstmals in der Suchthilfe auf, spielt jedoch seit langem auch in anderen Bereichen der Sozialen Arbeit eine zunehmend große Rolle (vgl. Redemeyer & Block, 2011). Während eine Definition des Begriffs in der Fachliteratur kaum zu finden ist, zeigen sich jedoch in der Auseinandersetzung mit diesem Begriff verschiedene Herangehensweisen. Oelerich, Schaarschuch, Beer und Hiegemann (2019) sprechen beispielsweise von drei relevanten Ebenen beim Blick auf die Inanspruchnahme sozialer Dienstleistungen: (1) das Erbringungsverhältnis zwischen Klient:innen und Beratern, (2) der Erbringungskontext (der institutionelle Rahmen) und (3) die gesellschaftlichen Bedingungen. Etwas anders formulieren es Oláh, Rádi und Kósa (2022). Die Autoren benennen intrapersonale Aspekte (psychische Barrieren), sowie inter- und extrapersonale Aspekte. Während sich die extrapersonalen Aspekte den beiden letzten Ebenen von Oelerich et al. (2019) zuordnen lassen, können die intrapersonalen Aspekte auf allen drei Ebenen relevant sein. Die interpersonalen Aspekte

lassen sich hingegen auf der ersten Ebene (Erbringungsverhältnis) verorten.

Den Bogen in die Praxis versucht Hartmann (2008) zu spannen, indem sie in ihrem „Exkurs zu ‚Niedrigschwelligkeit‘“ erste fachliche Standards formuliert. Hierbei distanziert sie sich bewusst von dem Versuch, Niedrigschwelligkeit endgültig zu definieren. Sie betont vielmehr, dass der Begriff unter Berücksichtigung der jeweiligen Zielgruppe und deren Lebenswelt stets individuell betrachtet werden sollte. Hierbei können jedoch verschiedene Qualitätskriterien hilfreich sein. Die 15 von Hartmann (2008) dargelegten Kriterien lassen sich in die oben erläuterten strukturellen Betrachtungsweisen zur Niedrigschwelligkeit einordnen. Auf der Ebene des Erbringungskontextes (Oelerich et al., 2019) beziehungsweise im Bereich der extrapersonalen Aspekte (Oláh et al., 2022) sind unter anderem die Offenheit des Angebots, die Vermeidung formaler Hürden (z. B. Antragsstellung, Kosten), Alltagsnähe und flexible Zugangswege, eine Kombination von „Komm- und Gehstruktur“, Ermöglichung individueller Settings und nutzer:innenfreundliche Öffnungszeiten und Räumlichkeiten zu nennen. Auf der Ebene des Erbringungsverhältnisses beziehungsweise der interpersonalen Faktoren lassen sich die Kriterien der Anonymität und Vertraulichkeit, der Freiwilligkeit und Auftragsorientierung, der angemessenen Informations- und Kommunikationsform sowie der Beachtung kultureller, religiöser oder weltanschaulicher Hintergründe verorten. Obwohl Hartmann (2008) zwar darauf hinweist, dass die Nutzung eines Angebots nicht stigmatisierend sein sollte, bleiben intrapersonale Aspekte der Niedrigschwelligkeit vernachlässigt. Während die genannten institutionellen und organisatorischen Rahmenbedingungen leichter zu beschreiben, zu verändern und zu überprüfen sind, erscheinen die intrapsychischen und gesellschaftskulturellen Aspekte komplex miteinander verwoben zu sein.

Zu den intrapsychischen Barrieren zählen die Angst vor gesellschaftlicher Stigmatisierung, Selbststigmatisierung, geringe Wirkungserwartung an Beratung, eine Aversion gegen Selbstoffenbarung und der Anspruch an sich selbst, Probleme ohne fremde Hilfe zu lösen (vgl. z. B. Oláh et al., 2022). Empirische Forschung zeigt, dass insbesondere Selbststigmatisierung einflussreich ist (Broglia, Millings & Barkham, 2021; Vogel et al., 2007; Yu et al., 2023). Der Selbststigmatisierung liegt zunächst eine gesellschaftliche Stigmatisierung zu Grunde (z. B. „Menschen mit psychischen Problemen sind inkompetent.“). Die verbreitete negative Sicht auf Menschen mit psychosozialen Hilfebedarf wird im nächsten Schritt von einer Person auf sich selbst übertragen, sobald sie sich mit der Möglichkeit auseinandersetzt, Hilfe in Anspruch zu nehmen (van Randenborgh, 2022). Um den eigenen Selbstwert zu

erhalten und unangenehme Selbststigmatisierung schnell aufzulösen, werden die Probleme bagatellisiert und keine Hilfe aufgesucht.

Das Modellprojekt „Der erste Schritt“ setzt sich zum Ziel, einige extra-, inter- und intrapersonale Barrieren gezielt abzubauen und dadurch einen hohen Grad an Niedrigschwelligkeit zu erreichen.

## **2. Niedrigschwellige psychosoziale Erstberatung am Beispiel des Projektes *Der erste Schritt***

Das Beratungsangebot *Der erste Schritt* wurde im Rahmen eines Projektes zur Masterarbeit im Studiengang *Beratung Mediation Coaching* der Fachhochschule Münster konzipiert und wird in Kooperation mit der Gemeinde Laer (Kreis Steinfurt) implementiert. Ausdrückliches Ziel des Projektes ist die Niedrigschwelligkeit und somit ein leicht zugängliches und unverbindliches Beratungsangebot für die Bevölkerung im ländlichen Raum zu schaffen. Das Angebot von bis zu drei Gesprächen richtet sich an Menschen, die psychosozial belastet sind, der Selbstklärung bedürfen und eine Perspektive sowie gegebenenfalls die Vermittlung in weitere Hilfen im Sinne einer Lotsenfunktion benötigen.

### ***Extrapersonale Barrieren***

Der Erbringungskontext ist so konzeptioniert, dass zahlreiche Aspekte der Niedrigschwelligkeit berücksichtigt werden. Es handelt sich um ein kostenfreies, gemeindenahes, thematisch offenes Angebot für alle Bürger:innen und über alle Zuständigkeiten hinweg. Die Sprechstundenzeit liegt in den frühen Abendstunden, um auch berufstätigen Menschen den Zugang zu ermöglichen. Bei Betreuungsschwierigkeiten (z. B. bei Alleinerziehenden) werden zeitliche und räumliche Lösungen gefunden. Auf eine zeitnahe Terminfindung wurde besonders geachtet.

Die Öffentlichkeit wird über unterschiedliche Kanäle auf das Angebot aufmerksam gemacht. So ist dieses digital in der Gemeinde-App und auf der Homepage verankert. Darüber hinaus berichtet die regionale Presse regelmäßig über das Angebot und es sind Plakate und Flyer an wichtigen Orten (z. B. Hausarztpraxen) zu finden. Ärztinnen und Ärzte der Gemeinde sind eingebunden und verweisen gegebenenfalls im ärztlichen Gespräch auf das Angebot.

### ***Interpersonale Barrieren***

Zur konstruktiven Gestaltung des Erbringungsverhältnisses beziehungsweise zum Abbau interpersonaler Barrieren der Angebotsnutzung wird der Beratungsstil personenzentriert und ressourcenorientiert gestaltet. Die Beraterin passt ihren Kommunikationsstil und ihr Informationsangebot den Bedürfnissen der Klient:innen so weit an, dass diese sich verstanden fühlen, dass auch die Beraterin verstanden wird und dass gegebenenfalls vermittelte Informationen bedarfsorientiert und

nachvollziehbar sind. Sofern es angemessen erscheint, werden Elemente der Lösungsfokussierten Beratung eingesetzt. Speziellen kulturellen, religiösen oder weltanschaulichen Hintergründen wird mit Offenheit und Akzeptanz begegnet. Vertraulichkeit wird den Klient:innen explizit zugesichert. Dies wird im Rahmen der Einverständniserklärung auch schriftlich festgehalten. Vertraulichkeit ist besonders für Klient:innen im dörflichen Kontext von größter Relevanz. Das Angebot soll entlasten und stellt keine zusätzlichen Anforderungen. So entsteht auch keine längerfristige Verbindlichkeit. Die Klient:innen müssen sich nach dem Gespräch nicht noch einmal melden, falls sie dies nicht wünschen. Es wird als zentral erachtet, dass Nutzende das Gespräch als positive Erfahrung erleben, um intrapersonale Barrieren (s. u.) für weitere Hilfsangebote durch die hier gemachte Erfahrung abzubauen.

### ***Intrapersonale Barrieren***

Die Bewerbung des Angebots zielte explizit auf die Überwindung der in der Literatur beschriebenen intrapersonalen Barrieren ab. So wurde ein umfangreicher Flyer gestaltet, der ermutigt, „den ersten Schritt“ zu gehen. Zum einen wurde einer Bagatellisierungstendenz entgegengewirkt („Kein Problem ist zu wichtig, um es zu teilen“). Zweitens wurde einer möglichen Selbststigmatisierung begegnet, indem eine sehr breite Aufzählung beispielhafter Anliegen für die Beratung präsentiert wurde. Darunter waren auch mehrere Anliegen, die gesellschaftlich nicht tabuisiert werden, eventuell sogar gesellschaftliche Anerkennung finden (z. B. Sinnsuche, Unterstützung bei Ernährungs- und Bewegungszielen). Zudem wurde das Beratungsangebot als „Gesprächsangebot“ bezeichnet - ein Begriff, der Assoziationen zu einem Machtgefälle und überdeutlichen Rollenzuschreibung umgehen soll. Drittens wurde dem möglichen Anspruch an sich selbst, Probleme eigenständig zu lösen, begegnet, indem die aktive Rolle der Nutzenden betont wurde („[...] Ihnen einen Raum geben [...] mehr Klarheit zu gewinnen und Perspektiven zu eröffnen.“). Die Selbstklärung der Klient:innen (Was ist mein Problem? Was brauche ich, um es lösen zu können?) steht konzeptionell im Vordergrund, bevor weitere Maßnahmen in Betracht gezogen werden.

### ***Vorläufige Ergebnisse***

Bis zum Jahresende 2023 hatten insgesamt 53 Klient:innen das Beratungsangebot in Anspruch genommen. Der überwiegende Teil waren Frauen (s. Tabelle 1). Die Klient:innen sind zwischen 14 und 82 Jahren alt ( $M = 47,34$  Jahre,  $SD = 17,744$ ), haben alle die deutsche Staatsangehörigkeit und geben Deutsch als ihre Muttersprache an. Im Hinblick auf ihren Familienstand und ihre Erwerbstätigkeit zeigt sich ein hetero-

genes Bild (s. Tabelle 1). Über die Hälfte der Klient:innen ist verheiratet. Die meisten der Klient:innen wohnen in Laer (s. Tabelle 1) jede:r fünfte Klient:in kam weder aus Laer noch aus dem angrenzenden Ortsteil Holthausen.

**Tabelle 1**  
*Demografische Daten der Klient:innen*

	n	%	N
Geschlecht			53
weiblich	39	73,6	
männlich	14	26,4	
divers	0		
Familienstand			53
ledig	15	28,3	
verheiratet	31	58,5	
geschieden	4	7,5	
verwitwet	3	5,7	
Erwerbstätigkeit			53
Auszubildende(r)	2	3,8	
Angestellte(r)/Beamte(r)	29	54,7	
Selbständige(r)/Freiberufler(in)	3	5,7	
Arbeitssuchende	4	7,5	
Schüler(in)/Student(in)	3	5,7	
Hausmann/Hausfrau	1	1,9	
Rentner(in)	10	18,9	
sonstige	1	1,9	
Wohnort			53
Laer	40	75,5	
Holthausen	2	3,8	
Sonstiges	11	20,8	

**Anmerkungen:** n = absolute Häufigkeit

% = relative Häufigkeit

N = Anzahl der Angaben insgesamt

Die Beraterin führte bislang insgesamt 90 Gespräche (September 2021 bis Dezember 2023). Knapp die Hälfte der Klient:innen nahm einen Termin wahr, 16 Personen erschienen zu zwei Terminen und circa ein Fünftel nahm das Maximum von drei Gesprächen in Anspruch (s. Tabelle 2). Die einzelnen Gespräche dauerten 45 bis 90 Minuten ( $M = 65,11$ ,  $SD = 9,569$ ,  $n = 90$ ). Der überwiegende Anteil der Gespräche wurde in Präsenz und nur zwei Gespräche online über den Videokonferenzdienst Zoom geführt.

**Tabelle 2**  
*Aspekte der Inanspruchnahme*

	n	%	N
Anzahl der Gespräche			53
ein Gespräch	26	49,1	
zwei Gespräche	16	30,2	
drei Gespräche	11	20,8	
Wie wurden die Klient:innen auf das Angebot aufmerksam?			53
Presse	6	11,3	
Gemeinde Homepage	3	5,7	
Flyer	18	34,0	
Persönliche Empfehlung	17	32,1	
Sonstiges	9	17,0	
Wie haben die Klient:innen Kontakt aufgenommen?			53
Telefon	35	66,0	
E-Mail	16	30,2	
Persönlich	0	0,0	
Sonstiges	2	3,8	

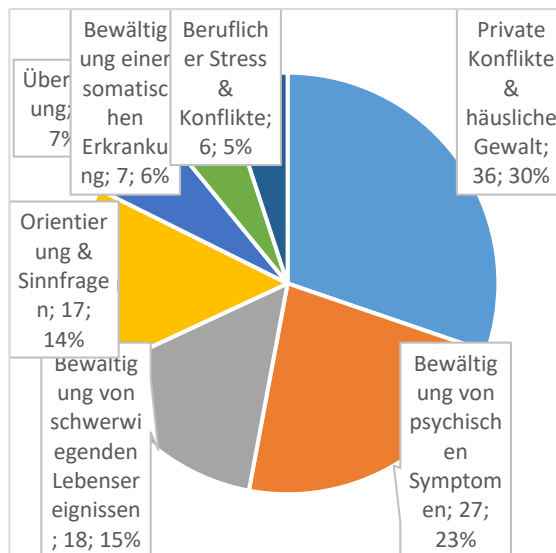
**Anmerkungen:** n = absolute Häufigkeit

% = relative Häufigkeit

N = Anzahl der Angaben insgesamt

Die meisten Klient:innen wurden über die in der Gemeinde ausgelegten Flyer auf das Beratungsangebot aufmerksam oder es wurde ihnen persönlich, in der Regel von ihrem Hausarzt, empfohlen. Einige hatten auch über die lokale Presse von dem Angebot erfahren, nur wenige hatten das Angebot auf der Homepage der Gemeinde entdeckt (s. Tabelle 2).

Zwei Drittel der Klient:innen nahmen telefonisch Kontakt zur Beraterin auf und vereinbarten einen Termin. In sechszehn Fällen erfolgte der Erstkontakt über E-Mail. Zwei Klient:innen nutzen den Messengerdienst WhatsApp (s. Tabelle 2). Die Wartezeit zwischen Erstkontakt und erstem Gesprächstermin betrug durchschnittlich knapp 12 Tage (min = 1, max = 39, M = 11,89, SD = 11,090). Über die Hälfte der Klient:innen (52,8%) bekam innerhalb von sieben Tagen einen Termin, über zwei Drittel innerhalb von 2 Wochen. 22 Klient:innen nannten ihr Thema oder Problem im Rahmen des Erstkontakts, 31 taten dies nicht und vereinbarten nur einen Termin. Die meisten Klient:innen nahmen selbst Kontakt auf. In sechs Fällen fand der Erstkontakt über Angehörige (Eltern oder erwachsene Kinder) statt, die dann einen Termin für



die Klient:innen vereinbarten. In einem Fall stellte ein Kollege den Kontakt her.

**Abbildung 1:** *Beratungsanlässe*

**Anmerkung:** Die Zahlen verweisen darauf, in wie vielen Gesprächen (n = 90) diese Kategorie jeweils genannt wurde. Ergänzend sind auch die prozentualen Anteile (ausgehend von 119 Anlässen) vermerkt.

In den Beratungsgesprächen wurden sehr viele unterschiedliche Themen angesprochen. Diese lassen sich verschiedenen Kategorien von Beratungsanlässen zuordnen (s. Abbildung 1). In über der Hälfte der Gespräche (n= 46) sind mehr als eine Kategorie vertreten. In 25 Gesprächen wurde zudem eine Vermittlung in weitere Hilfen (z. B. Beratungsstellen, Ärzt:innen, Psychotherapeut:innen) angestrebt.

Bei einem Großteil der Gespräche waren private Konflikte und psychische Symptome Anlass, das Angebot wahrzunehmen. Auch schwerwiegende Lebensereignisse führten in vielen Fällen dazu, den ersten Schritt ins Hilfesystem zu gehen. Ähnlich häufig führten der Wunsch nach Orientierung und persönliche Sinnfragen zur Inanspruchnahme. Seltener waren eine allgemeine Überlastung, somatische Erkrankungen und berufliche Konflikte Anlass, das Angebot wahrzunehmen.

Nach jedem Gespräch und zu zwei Follow-up-Zeitpunkten wurde die subjektiv empfundene Belastung der vorherigen Woche durch eine

Skalenabfrage erhoben (vgl. Tabelle 3). Beim zweiten Follow-up-Zeitpunkt ist ein Rückgang der Belastung unter die Skalenmitte zu verzeichnen.

**Tabelle 3**

*Belastungsempfinden der vergangenen Woche*

	Min	Max	M	SD	n
nach dem ersten Gespräch	4	10	8,57	1,409	46
Follow-up 1	2	10	5,63	2,785	30
Follow-up 2	1	9	4,43	2,344	14

**Anmerkungen:** Die Belastung wurde auf einer zehnstufigen Skala (1 = kaum belastet, 10 = extrem belastet) angegeben. Min = Minimum Max = Maximum M = Mittelwert

SD = Standardabweichung, n = Anzahl der Angaben insgesamt; Follow-up 1: 1 Monat nach letztem Gespräch, Follow-up 2: 3 Monate nach letztem Gespräch

### 3. Schlussfolgerungen & Fazit

Der thematisch völlig offene Ansatz des hier dargestellten Beratungsprojekts, der jede und jeden unabhängig vom individuellen Thema zum Gespräch einlädt, ist in unseren Augen als niedrigschwellig und innovativ zu betrachten. Wir haben in diesem Beitrag die Art und Weise aufgezeigt, wie Niedrigschwelligkeit im Modellprojekt auf der extra-, inter- und intrapersonalen Ebene (vgl. Oláh et al., 2022) umgesetzt wurde.

Obwohl es sich um ein in der Gemeinde völlig neues Angebot handelte, war die Inanspruchnahme von Anfang an groß. Nahezu jeder angebotene Termin wurde vergeben.

Eine positive Bilanz kann auch für die in die Beratung hineingetragenen Themen gezogen werden (vgl. Abbildung 1). Sie betreffen die unterschiedlichsten Lebensbereiche. Es ist wichtig festzuhalten, dass auch ein erheblicher Bedarf für den Umgang mit und die Reduktion von psychischen Beschwerden besteht, obwohl Psychotherapie eine Krankenkassenleistung ist. Beratung könnte zur Prävention psychischer Störungen einen wichtigen Beitrag leisten, gerade wenn sie, wie in diesem Projekt, sehr schnell verfügbar ist. Der begrenzte Umfang des Gesprächsangebots von höchstens drei Sitzungen stellt sicher einen von mehreren Nachteilen gegenüber dem Format der Psychotherapie dar. Die Reduktion der empfundenen Belastung zu den Follow-up-Zeitpunkten ermutigt jedoch, kurzfristige Beratungsangebote bei psychischen Beschwerden als sinnvollen Versorgungsbaustein in Forschung und Praxis weiter zu verfolgen.

Das thematisch offene Beratungsangebot erscheint uns besonders kompatibel mit den sozialen Bezügen zu sein, in denen Menschen le-



ben. Überraschend häufig wurde die Kontaktaufnahme durch nahestehende Personen vorgenommen. Die Themenoffenheit im Projekt machte es auch einladend, einen oder mehrere Gesprächstermine in unterschiedlicher Personenkonstellationen (z. B. mit Partner:in oder erwachsenen Kindern) zu führen.

Sehr typisch für ratsuchende Klient:innen war, dass es nicht beim Einbringen eines einzigen Belastungsthemas blieb. In 46 von 90 Gesprächen wurden die Anliegen der Klient:innen von uns zwei oder drei der in Abbildung 1 dargestellten Beratungsanlässen zugeordnet. Diese Zahl interpretieren wir als Ermutigung dafür, thematisch ganz und gar offene Beratungsangebote zu schaffen.

Der von den Klient:innen angegebene Rückgang der Belastung zu den beiden Follow-up-Zeitpunkten ist sehr deutlich (vgl. Tabelle 3). An dieser Stelle ist es bedauerlich, dass es keine Vergleichsgruppe ohne Beratungsintervention gab, denn es kann nicht mit Sicherheit festgestellt werden, ob das Beratungsangebot ursächlich für die Belastungsreduktion ist. Dennoch ermutigt diese Zahl, weiter zu erforschen, ob es ein guter Versorgungsansatz ist, Menschen ein zwar nur begrenztes (hier höchstens drei Sitzungen), dafür aber ein sehr zeitnahes Beratungsangebot zu machen. In über 50% der Fälle betrug die Wartezeit weniger als eine Woche.

Schließlich möchten wir noch betonen, dass ein themenoffenes Beratungsangebot, wie das hier dargestellte, besonders im ländlichen Raum ein wichtiger Bestandteil der Versorgung sein könnte. Die ländliche Bevölkerung muss oft einen weiten Weg auf sich nehmen, um themenspezifische Beratung aufzusuchen – eine vermutlich gravierende extrapersonale Barriere. Für viele Klient:innen war die Inanspruchnahme des Gesprächsangebots tatsächlich der erste Schritt. So berichteten sie, dass sie dort zum ersten Mal mit jemandem außerhalb der Familie oder des Freundeskreises über ihre Schwierigkeiten gesprochen hätten. Manche betonten, dass sie sich durch die Inhalte des Flyers angesprochen fühlten. Eine kurze themenoffene Beratung kann daher ein niederschwelliger und nötiger erster Schritt sein, um mit genügend Motivation eine spezialisierte, jedoch aufwendigere Hilfeform aufzusuchen.

Die im Projekt erhobenen Daten sind jedoch nicht ausreichend für eine valide Überprüfung des erreichten Grads an Niedrigschwelligkeit. Die Anzahl der Betroffenen, die von einer Beratung profitiert hätten, diese aber nicht in Anspruch nahmen, muss ebenso wie die jeweiligen Gründe unbekannt bleiben. Es muss davon ausgegangen werden, dass kein vollständiger Abbau aller Zugangsbarrieren erfolgte. Die Teilnahme von ausschließlich Personen ohne Migrationshintergrund ist beispielsweise ein Anzeichen dafür, dass gewisse Bevölkerungsgruppen nicht erreicht wurden. Obwohl im ländlichen Raum, wo das Projekt

angesiedelt war, weniger Personen mit Migrationshintergrund leben als im städtischen Raum (Statistisches Bundesamt, 2022), wäre eine Inanspruchnahme auch von Personen mit Migrationshintergrund repräsentativ für die Zielgruppe gewesen. Die Gründe für die fehlende Inanspruchnahme können sprachlicher, kultureller oder auch gesellschaftlicher Natur sein (vgl. z. B. Baschin, Ülsmann, Jakobi & Fydrich, 2012). Daher wären in Zukunft eine spezifischere Ansprache und gegebenenfalls Vermittlung durch bereits von dieser Bevölkerungsgruppe genutzte soziale Dienstleistungen und Institutionen sinnvoll.

Zukünftig empfehlen wir besonders, die Chancen und Grenzen einer Kurzzeitberatung zur Reduktion psychischer Belastung zu erforschen. Diese Kurzzeitberatung sollte sich nach unserer Erfahrung nur bedingt am Konzept der Lösungsorientierten Kurzzeitberatung nach de Shazer et al. (1986) orientieren. Vielmehr ist es häufig zentral, zunächst psychische Entlastung und Selbstklärung zu ermöglichen und gleichzeitig eine hohe Offenheit für eine mögliche Lotsenfunktion mitzubringen, welche im Lösungsorientierten Beratungskonzept nicht vorgesehen ist. Kurzfristig entlastende und stabilisierende Methoden aus der Verhaltenstherapie und der Gesprächsgestaltung im Sinne der Personenzentrierten Gesprächsführung (z. B. Rogers, 2023) scheinen uns für das Ziel der Stärkung psychischer Gesundheit vielversprechend. Darüber hinaus gilt es im Sinne der Lotsenfunktion mit Hilfe der Motivierenden Gesprächsführung (Miller & Rollnick, 2023) auch die eigene Veränderungsmotivation der Klient:innen zu wecken, damit es möglicherweise nicht beim *ersten Schritt* bleibt.

### **Zusammenfassung**

Ein Großteil der Menschen, die psychosozial belastet sind, nimmt keine professionellen Hilfen in Anspruch. Um einer Chronifizierung psychischer Probleme vorzubeugen, ist es ratsam, zunehmend niedrigschwellige Angebote zu schaffen, die den Zugang zu adäquater Hilfe erleichtern. Dieser Beitrag setzt sich mit den Zugangsbarrieren zu psychosozialer Beratung auseinander, sowie mit ihrem Abbau für eine größtmögliche Niedrigschwelligkeit. Wir schildern das Modellprojekt „*Der erste Schritt*“, ein thematisch offenes Angebot für Kurzzeitberatung im ländlichen Raum. Es versucht, die intra-, inter- und extrapersonalen Aspekte der Niedrigschwelligkeit adäquat umzusetzen. Erste Evaluationsergebnisse deuten darauf hin, dass dies im Rahmen des Projekts in weiten Teilen gelungen ist. Allerdings sollten in Zukunft noch vielfältigere Möglichkeiten der Ansprache spezifischer Bevölkerungsgruppen entwickelt und Chancen, Grenzen sowie Wirksamkeit dieser Form der Kurzzeitberatung untersucht werden. Besonders für den ländlichen Raum erscheinen Angebote wie das hier geschilderte Projekt vielversprechend.

**Stichworte:** Niedrigschwelligkeit, Zugangsbarrieren, Inanspruchnahme, Kurzzeitberatung, ländlicher Raum, Lotsenfunktion, Psychosoziale Belastung, psychosoziales Hilfesystem,

#### Abstract

Many people facing a wide range of psychosocial challenges do not seek professional help. However, in order to prevent mental health issues from becoming chronic it appears advisable to create more low-threshold services to which people can self-refer. Such services may also serve to facilitate access to wider services. This article explores barriers to accessing counseling, and offers suggestions as to how these barriers may be overcome in order to maximise accessibility. The authors report on the findings of the pilot project "Der erste Schritt" ("The First Step"), a brief counseling program (offering up to three sessions and open to all regardless of their presenting issue), implemented in a rural area of Germany. It aims to incorporate the intra-, inter-, and extrapersonal aspects of low-threshold accessibility. Most of the clients who took part had not previously accessed services. Future projects will need more tailored approaches for specific population groups. Further evaluation of the long-term benefits of such brief counseling programs will need to be explored. We conclude that especially in rural areas, counseling services such as the described project, seem promising.

**Keywords:** low-threshold, access, barriers, brief intervention, counseling, help-seeking, mental health, mental health services, psychosocial stress, referral, rural areas

#### Literatur

- Baschin, K., Ülsmann, D., Jakobi, F. & Fydrich, T. (2012). Inanspruchnahme psychosozialer Versorgungsstrukturen. Theoretisches Modell für Personen mit Migrationshintergrund. In: *Psychotherapeut*, 57, 7-14.
- Brogia, E., Millings, A. & Barkham, M. (2021). Student mental health profiles and barriers to help seeking: When and why students seek help for mental health concern. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21, 816-826.
- De Shazer, S., Berg, I. K., Lipchik, E. V. E., Nunnally, E., Molnar, A., Gingerich, W. & Weiner-Davis, M. (1986). Brief Therapy: Focused Solution Development. *Family Process*, 25(2), 207-221.
- Hartmann, M. (2008). Frühe Hilfen für Schwangere und Familien – Anforderungen an Angebotsgestaltung, niedrigschwellige Zugänge und interdisziplinäre Kooperation. *Ausarbeitung für einen Workshop „Gesundheitsförderung und frühe Hilfen für Familien in schwieriger sozialer Lage“*. Berlin: Praxistag Integration und Gesundheit der Friedrich-Ebert-Stiftung.
- Miller, W. R. & Rollnick, S. (2023). *Motivational Interviewing. Helping People Change and Grow. Fourth Edition*. New York: The Guildford Press.
- Oelerich, G., Schaarschuch, A., Beer, K. & Hiegemann, I. (2019). Barrieren der

- Inanspruchnahme sozialer Dienstleistungen. In U. Klammer & R. Petrova-Stoyanov (Hrsg.), *FGW-Studie Vorbeugenden Sozialpolitik 23*. Düsseldorf: Forschungsinstitut für gesellschaftliche Weiterentwicklung e. V. (FGW).
- Oláh, B., Rádi, B. M. & Kósa, K. (2022). Barriers to seeking mental help and interventions to remove them in medical school during the COVID-10 pandemic: Perspectives of students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 7662.
- Redemeyer, A. & Block, B. (2011). Niedrigschwelligkeit. Was bedeutet das wirklich? *Sozialmagazin*, 36(5), 22-30.
- Rogers, C. R. (2023). *Therapeut und Klient*. (26. Auflage), Frankfurt am Main: Fischer.
- Statistisches Bundesamt (2022): Migration.Integration.Regionen:  
[https://service.destatis.de/DE/karten/migration\\_integration\\_regionen.html](https://service.destatis.de/DE/karten/migration_integration_regionen.html)  
 (28.12.2023)
- Van Randenborgh, A. (2022). Klinische Sozialpsychologie. In: P. Ozimek, H.-W. Bierhoff, E. Rohmann & S. Hanke (Hrsg.), *Angewandte Sozialpsychologie: Ein Lehrbuch*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Vogel, D. L., Wade, N. G. & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 40-50.
- Yu, B. C., Chio, F. H., Chan, K. K., Mak, W. W., Zhang, G., Vogel, D. & Lai, M. H. (2023). Associations between public and self-stigma of help-seeking with help-seeking attitudes and intention: A meta-analytic structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 70(1), 90-102.

**Verena Zimmer**, Dr. Phil., Dipl.-Psych., Counselor grad. BVPPT, ist freiberuflich als Trainerin für Motivational Interviewing (Motivierende Gesprächsführung) in unterschiedlichen Settings sowie als Supervisorin und Coach tätig. Darüber hinaus betreut sie weiterhin ehrenamtlich das Beratungsprojekt *Der erste Schritt*.

Kontakt: [Dr.Verena.Zimmer@gmx.de](mailto:Dr.Verena.Zimmer@gmx.de)

**Prof. Dr. Annette van Randenborgh** ist Psychologin und Psychotherapeutin (VT), Counselor grad. BVPPT und systemische Supervisorin. Sie hat eine Professur an der Fachhochschule Münster, Fachbereich Sozialwesen, mit der Denomination „Psychologie der Beratung“.

Kontakt: [randenborgh@fh-muenster.de](mailto:randenborgh@fh-muenster.de)

## Buchbesprechungen

### Jochen Peichl

*Jenseits der therapeutischen Beziehung*

*Was wirkt in Hypnotherapie und hypnotherapeutischer Telearbeit*

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

Als jemand, der ständig auf der Suche ist, WAS und WIE etwas in Paartherapie wirkt, ist es für mich in hohem Maße faszinierend, wie Jochen Peichl sich eine ähnliche Frage stellt, aber nicht allein auf Paartherapie, sondern überhaupt auf das, was in Therapie passiert. Wichtig ist natürlich die therapeutische Beziehung, aber ist sie allein das Wirksame? Nein, empathisches Zuhören reicht nicht. Die zentrale Aussage, die er in diesem Buch nachgeht und die auch an anderen Stellen, wie etwa bei Grawe (1998, 2004) auftaucht ist die Tatsache, die Grawe so auf den Punkt bringt: Wir können Altes nicht wegmachen, wir müssen Neues hinmachen. Ob wirklich Altes weggemacht werden kann, also Stressoren gelöscht werden, ist noch in der Diskussion. Aber letztlich irrelevant, weil sich eine bessere Lösung immer durchsetzen wird.

Ist ein Mensch in einer traumatischen Hochstress-Situation ausgesetzt kommt es in einer Notfallreaktion zu einem Verlust der integrativen Funktionen des Gehirns. Es bildet sich eine innere Distanz zum Trauma geschehen und wird zu einer eigenen emotionalen Reaktion. Hier handelt es sich zunächst um eine hilfreiche und schützende Reaktion des Körpers. Gleichzeitig ist dies immer auch ein Risikofaktor für eine spätere Traumafolgestörung. Peichl zeigt, wie es mit Hilfe der dualen Aufmerksamkeit im EMDR möglich wird, aus dem Trauma-Netzwerk der Vergangenheit auszusteigen und in das Gegenwartsnetzwerk einzusteigen. Dabei wird der Therapeut zum achtsamen wohlwollenden Begleiter, der versucht, für den Klienten die Balance zwischen Problemaktualisierung und der korrigierenden neuen Erfahrung zu halten. Dieser, der Therapeut, wird bei der Aktualisierung genau das, was in der Vergangenheit gefehlt hat, nämlich eine sichere Position außerhalb des Traumas.

All diejenigen, die an dem spannenden Thema der Wirksamkeit therapeutischer Prozesse und deren Weiterentwicklung interessiert sind, werden nach der Lektüre sehr bereichert sein und sich weiter auf die Suche machen, die immer noch nicht abgeschlossen ist und vermutlich auch nicht sein wird.

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

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

*Dr. Rudolf Sanders*

**Jan-Philipp Klein & Martina Belz**  
*Psychotherapie chronischer Depression*  
*Praxisleitfaden CBASP*  
Zweite vollständig überarbeitete Auflage  
Hogrefe Verlag 2023, Göttingen, 39,95€

Warum ist das Wissen um chronische Depressionen für alle diejenigen, die mit Paaren arbeiteten, höchst spannend? Ziel dieser interaktionsfokussierten Psychotherapie zielt darauf, interpersonelle Defizite, insbesondere die Wahrnehmungs-*entkopplung*, zu überwinden. In einer engen zwischenmenschlichen Begegnung aktualisieren frühe Traumatisierungen in Störungen der Interaktion und Kommunikation. Der Andere wird immer wieder implizit zu einem Trigger und damit Auslöser eines Gefahrensignals. Nicht mehr die Wirklichkeit im Hier und Jetzt wird wahrgenommen, sondern diese wird entkoppelt. Aufgrund dieser Entkoppelung ist eine Unterscheidung zwischen einer missbräuchlichen Beziehung und einer fürsorglichen blockiert. Zwar ist der Wunsch nach Nähe da, aber gleichzeitig wird durch die Entkopplung eine Übertragung ausgelöst. Diese die besagt, Nähe ist mit Verletzung gekoppelt. Die problematische Verhaltensweise, die daraus folgt, kann sich etwa in Schweigen, nicht Erreichbarkeit oder aber auch im Sarkasmus ausdrücken. Ein anderes Beispiel wäre die Idee, mit meinen Bedürfnissen habe ich keine Chance zu landen. Der Andere setzt sich sowieso immer durch. Das kann dann dazu führen, dass in der Paarbeziehung Bedürfnisse in hohem Maße eingefordert werden und man gleichzeitig die Idee hat, dass diese doch nicht befriedigt werden. Vier Übertragungsbereiche gehören zu den Standards bei Paarkonflikten: Fehler machen, Bedürfnisse äußern, Nähe zulassen und negative Gefühle zu äußern.

„Ich kann machen, was ich will, mein Mann hört mir nie zu.“ „Ich wünschte mir so sehr, dass meine Frau mich einfach in den Arm nimmt, aber sie meint immer, ich wollte dann doch nur Sex mit ihr.“ Typische Äußerungen, die ich im Erstgespräch höre. In diesen pointierten Aussagen steckt die Essenz des Problems dieses Paares, so wie Martin Seligmann es mit seiner Bezeichnung der *Depression als erlernte Hilflosigkeit* auf den Punkt brachte.

Mit Hilfe dieses Ansatzes, der Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapie (CBASP), entwickelt für die Behandlung chronischer Depressionen, haben wir als Paartherapeut\*innen einen hilfreichen Leitfaden, um mit Paaren die Schwierigkeiten in ihrem Miteinander zu klären und zu bewältigen. Denn ist besser, mit dem alten Partner etwas Neues auszuprobieren als mit einem Neuen das Alte zu wiederholen! Unterstützt wird die Arbeit durch Arbeitsblätter, die im Download zur Verfügung stehen.

Seligman, M.E.P. (2010). *Erlernte Hilflosigkeit*. Weinheim: Beltz

*Dr. Rudolf Sanders*

### **Monika Baumann**

*Brainspotting – Belastungen verarbeiten, Selbstheilungskräfte unterstützen mit Kindern, Jugendlichen und jüngeren inneren Anteilen*  
Carl Auer Verlag 2023, Heidelberg, 29,95€

Die Weihnachtsfeier in der Familie wird nicht selten zum Kristallisationspunkt konfliktafter Beziehungsmuster. So auch bei diesem jungen Paar mit einem Kind von 3 Jahren. Sie waren nach einigen Sitzungen wieder ganz „gut in der Spur“, hatten im Rahmen einer Induktionshypnose (Sanders 2022, S.136) und dem anschließenden Ausdruck des Gespürten durch ein Bild und einen Text, nach Expressivem Schreiben Ursachen ihrer Konflikte entdeckt. Zentrales Thema bei ihr war eine Verlassensangst, ausgelöst durch die Trennung der Eltern, als sie 3 Jahre alt war. Geplant war als nächstes mit dem ZRM® Zürcher Ressourcenmodell (Storch et al. 2022) zu arbeiten um herauszufinden, was jeder dazu beitragen kann, sich in der Beziehung wohlfühlen. Dann eine E-Mail und Anruf, ob es möglich sei, auch ein aktuelles Thema zu bearbeiten. Und das war der Stress vor Weihnachten.

Seit einem halben Jahr arbeite ich recht erfolgreich mit EMDR (???), wenn es um die Arbeit mit der Kindheitsgeschichte geht. Dabei klopft der Protagonist lediglich abwechselnd mit seinen Händen auf seine Oberschenkel, während er von seiner Kindheit und den Erlebnissen erzählt. Faszinierend für mich, wie mehr durch die bifokale Aufmerksamkeit dabei zu Tage kommt. Kurz vor dieser Sitzung war mir das Buch von Monika Baumann zur Besprechung zugeschickt worden. Ich habe es voller Faszination „verschlungen“. Das, was der Entdecker dieses Ansatzes David Grand im Rahmen einer Behandlung, in der er EMDR arbeitet aufgefallen war, konnte ich durch die ausführliche und begründete Besprechung des Brainspottings nachvollziehen. Auch ich beobachtete immer wieder, dass während der Erzählungen manchmal der Blick des Protagonisten ganz starr wurde oder dieser sich an irgendetwas festzuhalten schien.

So besorgte ich mir einen Zeigestab mit einem roten Pointer. Bei beiden war das Thema recht virulent und so habe ich als erstes mit ihm gearbeitet. Ich habe ihn spüren lassen, wo er seine Verzweiflung, bezogen auf sein Erleben an Weihnachten am meisten spürte. Es war ihm nicht gelungen, rechtzeitig ein Geschenk zu organisieren. Körperlich spürte er es am Hals. Ich bat ihn, die Hände darauf zu legen und diesem Spüren nachzugehen. Anschließend hielt ich ihm den Pointer ca. 30-40 cm vor die Augen, erst links, dann in der Mitte und rechts, ganz langsam, bis er einen Punkt gefunden hatte, wo er diesen Schmerz am meisten lokalisieren konnte. Nachdem er diesen lokalisieren konnte, habe ich mit EMDR weitergearbeitet und plötzlich kamen ihm Bilder von seinem Großvater, der sich schämte, den Krieg verloren zu haben. Ferner fühlte er einen Stiefel in seinem Gesicht und sah darüber eine grüne Hose, die in den Stiefeln steckte.

Mit Hilfe dieses Brainspots und dem vertieften Arbeiten kam er den Ursachen seiner Überforderung, bezogen auf die Besorgung eines Geschenkes, nach. Er konnte diese dann da verorten, wo sie hingehörte, nämlich bei dem geliebten Großvater. Auch mit ihr habe ich anschließend gleichermaßen gearbeitet. Für sie war es immer ein großes Anliegen, für die Eltern alles schön zu machen, damit die doch zusammenbleiben mögen. Das „Wohl des Kindes“ trotz Trennung gemeinsam gefeierte Weihnachten spielte dabei eine zentrale Rolle.

Um mit dieser Vorgehensweise arbeiten zu können, ist die größtmögliche Sicherheit in der therapeutischen Beziehung zu unseren Klient\*innen entscheidend. Diese Bindungsbeziehung beginnt mit dem ersten Kontakt und ist roter Faden während der Arbeit und oft auch darüber hinaus. Insofern gibt es für Brainspotting kein Rezept, das sich an einer Diagnose orientiert. Jeder Klient bestimmt für sich das Thema des Prozesses und als Therapeut war und bin ich seitdem von dem zu Tage geförderten Inhalten überrascht. Die Offenheit dieses Modells ermöglicht eine unglaubliche Tiefe in der Aufarbeitung und deren Integration dramatischer Situationen oder auch schwieriger Lebensereignisse.

Bezogen auf den Ablauf, die Instrumente und den Prozess wird der Beginn bis zur Beendung beschrieben. Da die Autorin sehr viel mit Kindern und Jugendlichen häufig auch in Flüchtlingsunterkünften oder Kinderheimen arbeitet, lesen wir berührende Beispiele der Wirksamkeit. Ich war erstaunt, wie leicht es ist, auch in der Arbeit mit Erwachsenen so zu arbeiten. Damit wird mir wieder einmal deutlich, wie die Entwicklung der Partnerschule zum Wohl der ratsuchenden Paare nie abgeschlossen sein kann.

Abgerundet wird das Buch mit dem Abdruck des Hauptvortrages auf dem 2. internationalen Kongress für Brainspotting, Denver Colorado, im Juli



2021 von David Grant: *Brainspotting als neuroexperienzielles Verarbeitungsmodell für Gesundheit und Expansion*.

Bei *neuroexperienziellen* Psychotherapieverfahren steht das Erleben im Mittelpunkt. Im engeren Sinn von Eugene T. Gendlin in den 60er und 70er Jahren entwickelter therapeutischer Ansatz Focusing, in dem die unmittelbare Referenz auf das körperliche, vorsprachliche Erleben auf wohlgeordnete Weise zu Veränderungsschritten führt. Diese Schritte entstehen im Klienten und werden ihm nicht von außen durch den Therapeuten aufgezwungen. Sie geschehen immer im Rahmen einer konkreten Beziehung zwischen Klienten und Therapeut. Der Beziehungsprozess und der innere Prozess werden als ein Prozess aufgefasst, insofern dem Klienten ermöglicht wird, an seinem momentanen Erleben zu überprüfen, ob eine angewandte therapeutische Technik einen spürbaren Sinn und einen erlebten Schritt hervorbringt. (Wiltschko 2000).

Cora Besser-Sigmund, C. Siegmund, H. Siegmund, L. & Hartmann-Wolf, E. (2023). *Zukunfts-Resilienz. Stark werden in Krisenzeiten*. Paderborn: Junfermann.

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

Storch, M. Krause, F. Weber, J. (2022). *Selbstmanagement-ressourcenorientiert. Theoretische Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) 7.*, überarbeitete Auflage. Bern: Hogrefe.

Wiltschko, J. (2000). Erlebnispsychotherapie. In: Stumm, G., Pritz, A. (Hrsg.) *Wörterbuch der Psychotherapie*. Springer, Wien.

Dr. Rudolf Sanders

### **Maja Storch, Frank Krause & Julia Weber**

*Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Theoretische Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) 7. überarbeitete Auflage*

Hogrefe Verlag 2022, Bern, 45,00€

In meiner paartherapeutischen Arbeit ist mir Klaus Grawe (1998) einer der wichtigsten Lehrmeister. So frage ich Paare im ersten Kontakt zunächst immer, was ihnen denn alles gelingt, was alles gut läuft. Sie sind irritiert und wollten doch eigentlich von ihren Problemen erzählen und gleichzeitig *spüren* sie implizit, dass sie *für mich* nicht nur ein Problem sind. Diese Ressourcenorientierung ist der Schlüssel zum Erfolg. So ist es naheliegend, dass ich sehr früh auf das ZRM gestoßen bin und es in meiner therapeutischen Arbeit zum Wohl der ratssuchenden Paare nutze (Sanders 2022, S.167). Auf der Grundlage der Persönlichkeitstheorie von Julius Kuhl (2010), wird das kluge Unbewusste, das Extensionsgedächtnis genutzt. Denn hier ist alles abgespeichert, was wir zum Erreichen unserer Ziele benötigen. Nur ist es schwierig, dieses zu nutzen, wenn unser Arbeitsgedächtnis voller Stress damit beschäftigt ist, gerade den Alltag hintereinander zu bekommen.

Diese Schätze des Klugen unbewussten lassen sich gut mit der Fähigkeit der Symbolisierung, die wir in Bildern finden, heben. Hier setzt das ZRM an. Bezogen auf Paartherapie haben beide den Wunsch, eine glückliche Beziehung zu führen, in der jeder von beiden im Angesicht des anderen aufblühen kann. Aus der Fülle einer Bildkartei – ich nutze sehr gerne die, die es speziell zum ZRM gibt – wählt der einzelne intuitiv eins aus. Aus dem Wunsch wird dann eine Gestalterhaltung unter der Fragestellung: *Was kann ich dazu beitragen, dass ich mich in meiner Beziehung wohlfühle und aufblühe.* Zu diesem Bild werden von möglichst vielen anderen Assoziationen gesammelt, aus denen der Protagonist sich zwei bis drei aussucht, die ihn ansprechen oder wissenschaftlich ausgedrückt, wo seine somatischen Marker ihm signalisieren, hier bist du auf der richtigen Spur. Aus diesem heraus entwickelt er dann ein Motto-Ziel wie z.B. *Ich schlage die Trommel und fürchte mich nicht.* Für Außenstehende gar nicht verständlich, aber für die entsprechende genau das, was sie aus einer Opferorientierung in ihrer Beziehung in eine Gestalterhaltung verändern will. Wenn Paare dann nach einiger Zeit sich wieder melden, weil sie in einer Schiefelage sind und ich sie dann an ihr Motto erinnere, sind sie schnell wieder in der richtigen Spur, um aus der aktuellen Krise aussteigen zu können.

Was mich besonders freut ist, dass die Autor\*innen das ZRM nicht als „Privatbesitz“ verstehen. Sie fühlen sich als Wissenschaftler, die andere einladen dieses Modell zu nutzen unter dem Motto *Einladen zum Kopieren und Kooperieren.* Deshalb findet sich zum Schluss der Ablaufplan eines Grundkurses.

In dem Buch finden wir alles, was es zur Umsetzung des ZRM in der Beratung braucht, der theoretische Hintergrund aus den Sichtweisen der Neurowissenschaften, die konkreten Phasen des ZRM-Trainings und das Trainingsmanual. Für mich ganz wichtig auch noch die Ergebnisse der ZRM-Forschung sowohl zur Präsenz- als auch zur Online-Intervention.

Grawe K. (2000): *Psychologische Therapie.* Göttingen: Hogrefe.

Kuhl, J. (2010). *Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie, Motivation, Emotion und Selbststeuerung.* Göttingen: Hogrefe.

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

*Dr. Rudolf Sanders*

### **Undine Lang**

*Resilienz – Ressourcen stärken, psychisches Wohlbefinden steigern*

2. überarbeitete Auflage

Kohlhammer, 2023, Stuttgart, 36,00€

Martin Seligmann (2010), ein bedeutender Depressionsforscher, vertritt die Hypothese, dass ein Problem der Psychotherapie, der psychosozialen

Beratung darin besteht, dass vor allem analysiert wird, was falsch mit den Menschen sei. Stattdessen empfiehlt er sich darauf zu fokussieren, was Menschen alles richtig machen und was sie stark macht. Deshalb ist es für mich als Paartherapeut beim ersten Kontakt mit Ratsuchenden selbstverständlich, dass ich sie zunächst danach frage, was denn alles gut läuft, was ihnen denn so alles gelingt. Zugegebenermaßen ist das für die meisten in hohem Maße irritierend. Sie sind doch gekommen, um mir von ihren Problemen zu erzählen, die ich (!) doch lösen soll. Klar nicht mit einer Pille aber doch mit einem guten Ratschlag, damit alles wieder gut wird. Deutlich wird, wie das gängige medizinische Paradigma und die daraus resultierende Erwartungshaltung dominiert. Doch ändert sich sehr schnell die Atmosphäre in ihrem Miteinander, wenn sie durch den Blick auf das Gelingende trotz allem spüren, dass sie nicht nur ein Problem sind, sondern dass auch Vieles gut läuft. Dieses als Quelle der Resilienz zu entdecken wird Grundlage, die nicht selten schmerzlichen Herausforderungen bei der Aufarbeitung und Integration widriger oder traumatisierter Kindheitserlebnisse zu nutzen. Denn diese impliziten Beziehungsschemata, die daraus resultieren, sind die *eigentliche* Ursache der heutigen Konflikte des Paares. Dennoch haben manche der sich daraus entwickelten Überlebensstrategien auch ihr Positives. Wenn jemand zum Beispiel für hilflose Eltern Helfer war, ist dies nicht nur Parentifizierung! Er oder sie hat auch die Kompetenz zu helfen entwickelt. Wenn man es dann noch schafft, diese von der ursprünglichen Adresse: die Eltern – denen man nicht *wirklich* helfen konnte – zu entkoppeln, ist es möglich, diese Kompetenz nicht nur zu seinem Beruf zu machen, sondern diese auch für den gemeinsamen Zugewinn als Paares zu investieren.

Zunächst widmet sich das Buch unterschiedlichen Bereichen des Lebens. Bleiben wir bei der Paarbeziehung. So hat diese, wenn sie gut läuft, eine hohe Aussagekraft für die Gesundheit. Die Beziehungsqualität mit 50 hat nämlich eine höhere Voraussagekraft für diese im Alter von 80 als der Cholesterinspiegel. Insofern lohnt es sich, in das Gelingen einer Paarbeziehung zu investieren, statt sich immer wieder auf die Suche nach einem Neuen zu machen. Denn das Wachsen an den Herausforderungen ist gleichzeitig Entwicklung von Resilienz. Ein anderer Bereich wäre das finanzielle Einkommen. Hier hängt das Glück weniger davon ab, wie viel man verdient als vielmehr, wofür man sein Geld ausgibt. Auch kann das Wohlbefinden zwischen dem 70 und 100 Lebensjahr kontinuierlich und linear zunehmen. Dabei ist es ratsam, älteren Menschen mehr soziale Aufgaben und Rollen zuzuteilen z.B. in der Rechtsberatung, in der psychologischen Beratung oder in Verhandlung als Ombudsleute.

Im zweiten Teil geht es dann um die innere Haltung und deren Auswirkung auf die psychische Gesundheit. Ein Beispiel ist die Fähigkeit, dankbar zu sein, denn diese stabilisiert die psychische Gesundheit. Sie lässt sich,

etwa mit Hilfe eines Dankbarkeitstagebuches, noch bis zum Lebensende lernen.

Gerade Menschen, die in einer demoralisierten Situation in ihren Krisen stecken, können wir dadurch, dass wir ihre Ressourcen stärken dabei helfen, ihr psychisches Wohlbefinden zu steigern. Klaus Grawe (2004) wies darauf hin, dass der Erfolg einer therapeutischen Sitzung in hohem Maße damit korreliert, inwieweit Klienten bereits im ersten Kontakt den eigenen Selbstwert erhöhende Erfahrung machen. Probieren Sie es aus! Fragen sie die Ratsuchenden als erstes, was bei ihnen denn alles so gelingt. Freuen Sie sich mit ihnen, wenn der oft unterschätzte Haushalt rundläuft, denn das wichtigste, alles alle Liebesschwüre (Kaufmann 1994)

Kaufmann J-C. (1994): Schmutzige Wäsche. Zur ehelichen Konstruktion von Alltag. Konstanz: Universitätsverlag.

Seligman, M.E.P. (2010). *Erlernte Hilflosigkeit*. Weinheim: Beltz.

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

*Dr. Rudolf Sanders*

### **Heidi Möller & Cord Benecke**

*OPD-basierte Diagnostik und Intervention im Coaching*

Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2023, 18,00 €

Ziel des vorliegenden Werkes ist es zu zeigen, wie Coachees OPD-basierte Diagnostik gezielt für Beratungen in der Arbeitswelt einsetzen können. Damit greift das Buch zweierlei auf: zum einen das immer mehr ersichtlich ist, dass sich in den nach außen hin funktionalen Chefetagen vielfältige psychische Probleme finden wie Narzissmus, Machiavellismus und Psychopathie. Zum anderen das eine OPD basierte Studie ergeben hat, dass viele „nur“ Coaching Klient\*innen anhand der auf den klinischen Bereich ausgelegten Diagnostik schwere Beeinträchtigungen der Persönlichkeitsfunktion aufweisen. Da damit der Nutzen von OPD-Diagnostik für die Arbeitswelt erwiesen ist, bietet das Buch von Möller und Benecke nun eine auf deren Bedürfnisse adaptierte Diagnostik an. Dabei liegt der Fokus auf der Identifikation motivationaler Lebensthemen, der Ermittlung basaler psychischer Fähigkeiten und strukturellen Funktionen mit hoher Relevanz für die Arbeitswelt.

Insgesamt gliedert sich das Werk in vier Kapitel. Zunächst benennt Kapitel eins das Kernziel von OPD basierter Diagnostik im beruflichen Coaching: Schärfung des Bewusstseins von Führungskräften für Konflikte, um sie im Coaching mit Blick auf Zielfindung, Ressourcen und Selbstreflektion beurteilbarer zu machen. Im zweiten Kapitel wird die Effektivität von OPD- basierter Diagnostik für Coaching aufgezeigt, insbesondere für die Bereiche Recruiting, Top-Management und Teambildung. Leitgedanke ist durch die Identifikation (unbewusster) dominanter Themen im Coaching ein Profil basaler psychischer Fähigkeiten abzuleiten,

dass den jeweiligen Coachees erlaubt, ihre spezifischen Vulnerabilitäten, Stärken und Schwächen wahrzunehmen und diese entsprechend – z.B. durch geeignete Stellvertreter – zu kompensieren. Hierfür werden im Coachingkontext konkrete Fragen an die Coachees gestellt, wie „Warum sind mir bestimmte Dinge besonders wichtig?“ (S. 15). Ziel dieser 1996 entstandenen Fragen ist, den Coachee und seine Repräsentanzwelt in den drei Kerndimensionen Beziehungsmuster, unbewusste Konflikte und strukturelle Integration zu verorten. Bei den Beziehungsmustern liegt der Fokus laut Arbeitskreis OPD darauf, durch das Coaching interpersonelle Teufelskreise für den Coachee sichtbar und verständlich zu machen. So kann z.B. durch das Übertragungssphänomen im Rahmen des Coachings erkannt werden, dass Schwierigkeiten mit dem Chef daraus resultieren, dass er mit dem bedrohlichen Vater identifiziert wird. Bisher unverständlich Affekte gegenüber dem Chef können nun anders betrachtet werden. In der Kerndimension unbewusste Konflikte wird beschrieben, welche basalen motivationalen Themen durch unerfüllte Grundbedürfnisse dauerhaft aktiviert sein können und damit zu Problemen im Umgang mit Konflikten und Affekten führen können.

Für jeden dieser Modi (Bindung/Autarkie; Versorgung/Autarkie; Selbstwert; Verantwortung, Konkurrenz, Identität) wird nun dargestellt, welche Kernsätze einen integrierten gesunden Modus, sprich eine funktionale Ausprägung des jeweiligen motivationalen Themas charakterisieren und welche als aktiver oder passiver Modus beeinträchtigt darstellen. Dies sieht am Beispiel der Kernsätze zu Selbstwert wie folgt aus. „integrierter Modus: Mein Wert als Mensch steht niemals grundsätzlich in Frage; passiver Modus: ich bin weniger wert als andere und aktiver Modus: Ich bin mehr wert als andere“ (27). Anhand dieser Kernsätze kann der Coach bereits auf mögliche Probleme im dritten Bereich schließen, der für die Arbeitswelt in psychische Basisfähigkeiten statt struktureller Funktionen umbenannt wurde. Hier geht es darum anhand einer Strukturcheckliste, wie sie der Arbeitskreis OPD bietet, herauszuarbeiten inwieweit die psychische Struktur eines Coachees zum einen die Aufrechterhaltung eines inneren Gleichgewichts sicherstellen kann, zum anderen Beziehungen hinreichend befriedigend gestaltbar sind. Seite 32 bietet hierzu eine Tabelle mit der Kurzcharakterisierung der OPD-Strukturturniveaus und ihrer Bewertungsoptionen. Da sich im OPD-System diese Achsen ergänzen hat der Coach am Ende dieser Analyse einen konkreten Befund, mit dem er im Coaching arbeiten kann.

Auf diesen Bereich geht Kapitel drei (S. 37-81) „Die sieben OPD-Konflikte im Coaching“ nun detailliert ein. Dabei wird für jeden der Konflikte zunächst herausgestellt, was allgemein laut Fachliteratur Kernthema des Konfliktes ist – wie Rückzug bzw. angemessene Spannungstoleranz bei Bindung und Autonomie. Im Folgenden wird jeweils aufgezeigt, welche

Folgen aktiver bzw. passiver Modus des Konfliktes mit Blick auf den Arbeitsplatz zeitigen können. In dem Abschnitt Zielstellung im Coaching oder Diagnostik finden sich dann konkrete Hinweise wie diese verbessert werden sollten. Am Beispiel Autonomie/Autonomie nennt das Buch so für Klient\*innen mit passivem Modus folgende Entwicklungsziele: „sich für die eigenen Bedürfnisse in Beziehungen zu anderen einsetzen, mehr Eigenständigkeit wagen, mehr Aggressivität zulassen, Konfliktbereitschaft entwickeln, autonome Entscheidungen treffen, von der Bestätigung anderer unabhängiger werden“ (S. 40). Besonders gut ist hier, dass für jeden Konflikt mindestens ein Fallbeispiel vorliegt, was ein noch besseres Verstehen, der jeweiligen möglichen Schwierigkeiten erlaubt. Z.B. die neu ernannte Führungskraft, die so zerrissen durch einen Konflikt im Bereich Autonomie/Bindung ist, dass es unmöglich ist, ein einziges Thema mit ihr im Coaching zu fokussieren (S. 39). Damit wird auch aufgezeigt, wie zentral die Beratungsbeziehung als Schlüssel für die OPD basierte Diagnostik ist. Insbesondere die Punkte Übertragung und Gegenübertragung sind hier am Beginn des Coachings relevant für die Analyse von Konflikten. Das Buch weist in diesem Zusammenhang auch auf die Bedeutung von Selbstreflexion von Coaches im Vorfeld der Arbeit auf. Für die Bereiche Selbstwirksamkeit und Verantwortungen, werden dazu auf den Seiten 49 und 67 Fragen aus der Fachliteratur bereitgestellt, die dem Coach eine eigene Einordnung zu diesen Punkten ermöglichen und ein besseres Beurteilen von ihrer Wahrnehmung der jeweiligen Klient\*innen. Am Schluss findet sich für jeden Konflikt Bereich ein Abschnitt (ergänzende) wesentliche Arbeitsprinzipien. Dieser beinhaltet konkrete Hinweise auf geeignete Werkzeuge, Methoden und Fragen, um die bestehenden Konflikte für aktiven und passiven Modus aufzulösen. So nennt das Buch für den Bereich Selbstwert (S. 58-61) z.B. zwei Fragen: Wie kann die Klient\*in selbst ihren Selbstwert hoch- und runterregulieren? Lassen sich durch Biographiearbeit Erlebnisse herausfinden, die zu einer Selbstwertinstabilität der Klientin geführt haben und vom „hier und jetzt“ getrennt werden müssen? Dazu werden für Lösung von Konflikten im Bereich Selbstwirksamkeit die Auseinandersetzung mit Real-Selbst und Ideal-Selbst, die Zweistuhlarbeit, die Rolle der Bewertung anhand des ABC-Modells von Ellis und ein sokratischer Dialog zur Frage „Was ist ein wertvoller Mensch?“ empfohlen.

Besonders gut ist, dass an dem Werk ist, dass immer ein direkter Bezug auf weiterführende Fachliteratur erfolgt, so dass Coaches sich in einzelne Bereiche auch vertiefter einlesen können. Des Weiteren wird deutlich, dass das Ziel von gelungenem Coaching in der Arbeitswelt eine so konflikt- und strukturspezifische Intervention erfordert, um Klienten bestmöglich gerecht zu werden. Wie das Fazit betont, ist das OPD basierte Coaching der Raum, wo vor allem Führungskräfte im geschützten und

druckfreien Rahmen sich selbst besser kennenlernen und damit ein neues Verständnis für ihr Verhalten sowie die Funktionalität bestimmter Affekte erlangen können. Aus Sicht der Rezensentin sollte der Einsatz der im Werk geschilderten Diagnosetools und Interventionen langfristig zu einer gesünderen und menschlicheren Arbeitswelt beitragen.

*Dr. phil. Tonia Schüller*

**Regina Reichart-Corbach**

*Es flieht vor einem geheimen Wort*

Ruhland-Verlag, Frankfurt 2023, 29,00 €

Unser zentrales Anliegen in der Familienberatung ist es, für das Wohl der Kinder einzustehen. Denn sie geraten schnell aus dem Blick der Eltern, wenn diese sich um sich selbst drehen. „In Spannung zueinander stehen bei Trennungsüberlegungen bei Paaren mit Kindern häufig die Bedürfnisse betroffener Kinder nach Stabilität und Kontinuität mit dem *Diktat der Individualisierung*, d.h., den Bedürfnissen der Erwachsenen nach Neuanfang und Weiterentwicklung, danach, ihr persönliches (Liebes-)glück zu finden und ihrer Wege zu ziehen. Doch auch die Belastungen für Erwachsene, die aus einer Trennung entstehen, sind – je nach familiären Ressourcen – häufig weitreichend, was in den Vorwegen einer solchen Entscheidung nicht immer bedacht wird“ (Roesler & Brüning 2024, S. 9). Jeder der beiden Elternteile hat eine eigene Auffassung von der Wirklichkeit und nicht selten frage ich mich, ob beide bei der gleichen Veranstaltung waren. Diese Unsicherheit und Spannung lassen sich in diesem Roman hautnah spüren. Die Autorin, ehemaliger Verfahrensbeistand für Kinder, heute Leiterin einer Erziehungsberatungsstelle, verdichtet authentisch ihre Erfahrungen und die Erkenntnisse, die sie aus der langjährigen Erfahrung in der Arbeit mit Trennungsfamilien gewonnen hat. Sie baut einen Spannungsbogen auf um die Frage, ob der Vater seiner Tochter sexuelle Gewalt angetan hat oder ob es ein Fremder war. In der Beobachtung der Interaktion zwischen Vater und Tochter spricht ihre Intuition ganz klar gegen eine solche Vermutung. Die Mutter dagegen beschuldigt den Vater. Gerichtlich lässt sich das nicht klären. So bleibt die Frage zunächst einmal offen.

Aber was passiert psychisch mit einem Kind? „Wenn ein Kind nicht jegliche Hoffnung aufgegeben hatte, wünscht es sich nur das eine: der Streit möge aufhören. Weder Kinder noch Jugendliche wollten sich zwischen ihren Eltern entscheiden. Sie lieben sowohl ihren Vater als auch ihre Mutter, und dies nicht nur an zweieinhalb Tagen im Abstand von zwei Wochen. Sie brauchten zu jeder Zeit ungehinderten emotionalen Zugang zu beiden Elternteilen und deren Familien, aber viele von ihnen konnten dieses Bedürfnis nicht in Worte fassen. Sie benötigten Sicherheit in Form von

vernünftigen Regelungen, aber sie wurden in den Zank um Geld, Häuser, Autos, Kettensägen und Betreuungszeiten hineingezogen. Dem Kind war *wohl*, wenn es Halt von beiden Eltern bekam. Wann es wo ins Bett musste, was es zu essen bekam, wie lange es sich mit Elektronik befassen durfte oder welcher Elternteil sich bereitwilliger mit den Hausaufgaben abplagte, das alles war zweitrangig“ (S. 52).

Das Missbrauchsoffer selbst macht sich dann als junge Frau auf die Suche und trifft so wieder auf ihren Verfahrensbeistand. Diesen trifft sie in einem Moment des Zweifels, ob sie dieser Arbeit überhaupt noch nachgehen kann. Eine Frage, die viele Kolleginnen und Kollegen in diesem Bereich sicherlich auch kennen. Denn die große Herausforderung besteht darin, eine professionelle Distanz zu halten und trotzdem eine Nähe zu dem Kind aufbauen zu können. Immer in dem Spagat zwischen dem Dienstauftrag und dem Bindungsangebot, dass das Kind der Betroffenen macht. Gleichzeitig die Gefahr, sich nicht durch die eigene Betroffenheit verstricken zu lassen.

Das Buch hat mich sehr gefesselt, spannend geschrieben wie ein Krimi. Meine Solidarität ist bei all den Kolleginnen und Kollegen die im Jugendamt, in Familienberatung und Erziehungsberatung das Wohl der Kinder im Blick haben und sehen, wie wenig sie oft nur bewirken können. Da schließe ich mit einem Zitat, wo es um die Frage geht, ob die Protagonisten ihre Erfahrungen im Rahmen eines Lehrauftrages an einer Hochschule weitergeben soll. Ihr Mann bezieht klar Stellung: „Die brauchen Praktiker und keine Fachidioten“ (S.46).

Roesler, C. & Brüning, S. (Hrsg.) (2024). *Paarbeziehung im 21. Jahrhundert – Psychosoziale Entwicklungen und Spannungsfelder*. Stuttgart: Kohlhammer.

*Dr. Rudolf Sanders*

### **Sara Kuburic**

*Angekommen bei dir. Akzeptiere, was ist, entdecke dich selbst und ändere dein Leben*

Arkana 2024, München, 18,00 €

Sehr früh in meiner therapeutischen Arbeit wurde mir deutlich, dass es eine intensive Beziehung gibt zwischen frühen traumatisierten oder widrigen Kindheitserlebnissen und aktuellen partnerschaftlichen Störungen. Dabei ist der Andere in der Regel *nicht* die Ursache, sondern Auslöser, er wird praktisch zu einem Trigger, so dass dadurch eine Entfremdung stattfindet. Diese Entfremdung endet nicht selten in Flucht aus der Beziehung und die Suche danach, Zufriedenheit und Glück in einer neuen Beziehung zu finden. So gilt es in der Paarberatung genau diese frühen Ursachen zu dechiffrieren, denn sie führen zu einem Selbstverlust. Der Kontakt zu den eigenen Wünschen und Bedürfnissen ist verloren.



Ausgangspunkt für diese Veröffentlichung ist die frühe Erfahrung der Autorin, nach den ersten Jahren einer sicheren Kindheit von heute auf morgen diese Sicherheit zu verlieren. Über Nacht war der Krieg da. Die sichere Wohnung musste gegen die Flucht in den Bunker und das Leben in diesem eingetauscht werden. Dieses Trauma könnte die Leserin oder den Leser dazu verleiten zu sagen, mein eigenes, dass ich erleben musste als meine Eltern sich trennten, als ich drei Jahre alt war, ist in Vergleich doch längst nicht so schlimm. Aber beides ist gleich schlimm, denn es führt zu einem Selbstverlust. Wer diesen erleidet, nimmt oft nicht mehr bewusst und voller Einsicht am Leben teil. Der Überlebensmodus steuert den Alltag. Dann kann es sein, dass man das Gefühl hat, dass das Leben ständig bedroht wird. Man erlaubt es sich nicht, irgendetwas anderes zu tun als zu überleben. Man schützt sich um jeden Preis. Das Trauma verzerrt den Realitätssinn und raubt die Handlungsfähigkeit.

Auf dem Hintergrund der Logotherapie und Existenzanalyse zeigt sie sehr einfühlsam, wie es möglich wird, in einem Akt des Werdens wieder ein Mensch zu sein, der in der Lage ist sein Handeln zu steuern und zu verantworten. Das bedeutet, die Augen dafür zu öffnen, was geschehen ist und sich alles einzugestehen, was man aus diesem Überlebensmodus heraus getan hat. Erkenntnis ist selten etwas, was ich zufällig einstellt. Wenn man zu einem tieferen Verständnis des Selbstverlustes gelangen will, muss man sich bewusst mit den Erfahrungen, die ihn verursacht haben, sowie den Handlungen, die ihn aufrechterhalten und einen selbst zum Gefangenen machen, konfrontieren und sie erforschen.

*Dr. Rudolf Sanders*

**Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund, Lola Siegmund & Elke Hartmann-Wolff**

*Zukunfts-Resilienz. Stark werden in Krisenzeiten*

Junfermann 2023, Paderborn, 29,00 €

Angesichts globaler aber auch ganz persönlicher, existenzieller Krise, ist es nicht verwunderlich, dass in der Literatur mittlerweile die Diagnose *prä-traumatische Belastungsstörung* auftaucht. Etwa wenn ein Paar verzweifelt vor dem scheinbaren Ende der Beziehung, der Familie steht, weil es keine Kontrolle mehr über die Konflikte hat. Man(n) und Frau verharren in einer Opfer- oder Erdulder-Haltung, suchen die Lösung in die Flucht durch eine Trennung ohne das Wissen, wohin denn die Reise gehen soll. Bezogen auf betroffene Kinder redet man sich ein, dass es denen auf jeden Fall besser geht, wenn es einem selbst auch besser geht. Wie wäre es, die Kraft nutzen, um das JETZT zu gestalten?

Das Autorenteam, bekannt durch die Entwicklung der *wingwave-Methode*, einem wirksamen Emotionsmanagement, stellen mit dieser Veröffentlichung eine Vielzahl von recht einfachen Vorgehensweisen vor, um

Menschen gerade in der Beratung relativ schnell helfen zu können, ihren Blick zu verändern. So gewinnen sie wieder Kontrolle über ihre Situation, machen Selbstwirksamkeitserfahrungen und erreichen so Selbstermächtigung. Vor einem halben Jahr bin ich durch Tanja Klein, Neurocoach in Bonn, auf EMDRow® gestoßen und völlig davon fasziniert, wie mit dieser Vorgehensweise, eine alternierende bilaterale Stimulation, die die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Gehirnbereichen verbessert wird. Ich nutze diese sehr erfolgreich in der Paarberatung zur Integration von lebens- oder existenzbedrohlichen Traumata. In der Folgesitzung sprechen die Klienten regelmäßig von einer ganzkörperlich spürbaren Erleichterung.

In diesem Buch zentrieren sich die Autoren auf resilientes Zukunftserleben und stellen dabei verschiedene Mentalstrategien, Coaching- und Selbstcoaching Möglichkeit für die aktive Gestaltung des individuellen Lebensweges und ein motivierendes Zukunftspanorama vor.

In der Paar- und Familienberatung ist es für den Erfolg ausschlaggebend, dass wir (!) als Beraterin und Berater mutig eine positive Zielformulierung für die Arbeit setzen. Wie wäre es mit: „Mein Ziel ist es, dass Sie zunächst Kontrolle über ihre Konflikte gewinnen, um dann ihre Verbundenheit zu stärken, damit jeder von Ihnen beiden Aufblühen kann. Und ganz nebenbei tun Sie damit das Beste für ihre Kinder, denn die wollen, dass es Mama und Papa miteinander gut geht.“ Mit dieser Einladung, untermauert mit der Erklärung *wie* ich dieses Ziel erreichen will, kann ich Paare recht gut einladen, sich auf einen gemeinsamen Prozess einzulassen.

Da alle Paare miteinander bereits die Erfahrung gemacht haben, also im Miteinander aufzublühen, handelt es sich um ein sehr realistisches Bild, das wieder zu einer sinnlich wahrnehmbaren Realität werden kann. Da in dem Wort *Er-folg* das Wort *folgen* steckt ist es leicht, einem solchen konkreten und lebendigen Ziel auch *folgen* zu können. Denn im Inneren weiß man genau, wie sich dieser Erfolg anfühlt, wie er aussehen und was für eine Stimmung er verbreiten wird. Erfolgreich ist ein Mensch dann, wenn er durch die richtige Verfolgung sein Ziel erreicht hat. In dem Wort *er-reich-en* stoßen wir dann auf das wichtige *erfolg-reich*. So ist es wunderbar für mich, wenn ich Paare über das Netzwerk Partnerschule e.V. nach Jahren wieder treffe und sie mir erzählen, wie dankbar sie für die Erfahrung vor über 25 oder 30 Jahren in der Partnerschule (Sanders 2022) waren und wie *reich* ihr Leben dadurch geworden ist.

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

*Dr. Rudolf Sanders*

**Juliane Burkhardt**

*Alles kann, nichts läuft*

*Warum wir immer weniger Sex haben*

Hirzel Verlag 2024, Stuttgart, 22,00 €

Um die Qualität dieser Veröffentlichung zu unterstreichen ist es sinnvoll, zunächst einmal die Autorin vorzustellen. Dr. Juliane Burkhardt arbeitet als Wissenschaftlerin an der Karl-Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften im Fachbereich Klinische Psychologie. In ihrem ersten Buch *Arbeitsplatz Wissenschaft: Zwischen Mythos und Realität* beschäftigt sie sich mit dem Forschungsprozess und der wissenschaftlichen Arbeit an Universitäten. Insofern gelingt es ihr, ein kritisches Auge darauf zu haben, was alles unter dem Label *Wissenschaft* publiziert wird. Im Jahr 2022 führte sie mit ihrem Team eine Untersuchung in der österreichischen Bevölkerung durch. Dabei handelt es sich um eine der ersten großangelegten Studien, die sich mit dem Zusammenhang zwischen den neuen Medien und Sexualität beschäftigte. 2022 erhielt sie den Wissenschaftspreis des Landes Niederösterreich.

Verglichen mit anderen Bereichen des menschlichen Verhaltens gibt es relativ wenige wissenschaftliche Studien zur Sexualität, besonders wenn man sich vor Augen führt, wie zentral sie für die meistens Menschen ist. Sexualwissenschaften fristen an Universitäten ein Nischendasein. Für mich als Paartherapeut mit über 30-jähriger Praxis ist das eigentlich ein Jammer. Denn eins ist sicher, dass bei fast allen Paaren das Thema Sexualität und partnerschaftliche Probleme miteinander hoch korrelieren. Einer der wenigen Forscher, dem es ein großes Anliegen bereits in den 90er Jahren war, die Ausgangslage der Paare, die eine Paarberatung aufsuchen, wissenschaftlich zu erfassen, ist Dr. Notker Klann. Anhand der Problemliste (Hahlweg 1996), die über 23 Items erfasst, wie häufig Themen zu Streit und unlösbaren Konflikten führen, konnte er folgendes konstatieren. Die Bereiche Sexualität (68%), Zuwendung des Partners (65%), führten bei den Befragten (N. 585) zu Beginn der Beratung eindeutig die Hitliste an. Einteilung des monatlichen Einkommens (19%) oder außer-eheliche Beziehungen (18 %) waren weit abgeschlagen (Klann 2002). Sehr schnell wurde mir in der paartherapeutischen Arbeit klar, dass es einen Zusammenhang zwischen früh erfahrenen Bindungsmustern und den Interaktions- und Kommunikationsstörungen im *Heute* eines Paares geben muss.

Und die Art der Sexualität gelebt oder „gestört“ ist ja ein Teil dieser Interaktion und Kommunikation. Diese Annahme bestätigte sich im Rahmen meiner Dissertation (Sanders 1997). Sehr aufschlussreich waren dabei die Ergebnisse einer Drei-Faktoren-Analyse (S. 300), bezogen auf die Problemlage der Paare. In dieser wurden drei Themen deutlich. Der erste

Faktor beschrieb die Qualität des Binnenklimas in der Beziehung, der zweite die Ehezufriedenheit der Eltern und der dritte die Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Diese drei Faktoren legten die Vermutung nahe, dass die Ursachen der Partnerschaftsprobleme in einer transgenerationalen Weitergabe von maladaptiven Interaktions- und Kommunikationsmustern liegen könnten.

Im Kapitel *Sex und Intimität* weist die Autorin daraufhin, dass zwei Systeme die menschliche Sexualität regulieren und treiben, das Sexualsystem und das Bindungssystem. Das Sexualsystem signalisiert: „Du solltest mal wieder Sex haben“. Das Bindungssystem: „Den habe ich lieb, dem möchte ich nahe sein.“ Die Systeme reagieren relativ unabhängig voneinander, das heißt, dass das eine kann aktiviert sein, während das andere untätig bleibt. Wie gut der Sex ist, entscheidet sich durch das *Zusammenspiel beider Systeme*. Wenn beide Systeme zusammenarbeiten signalisiert das eine: „Ich bin geil, mach was!“ und das andere: „Ich liebe diese Person und möchte tief in die Augen blicken, während sie mich umarmt und ich sie glücklich mache“. Idealerweise kann beim Sex beides gleichzeitig erledigt werden und ist anschließend natürlich umso befriedigter. Deshalb betont die Autorin, dass *Sex in seinem Kern ein zwischenmenschlicher Akt bleibt*, da wird kein Trick oder Hack funktionieren, solange die Beziehung zu der Person, mit der man Sex hat nicht funktioniert. Was aber, wenn man als Kind nicht in einer sicheren und vorhersagbaren Umgebung groß wurde, in der es normalerweise davon ausgehen konnte, von den Eltern liebevoll und verständnisvoll umsorgt zu werden? Dann kann Bindung durch die zwei Dimensionen: *Angst vor dem Verlassen werden* und *Vermeidung von Nähe* beschrieben werden. Das Bindungs- und Sexualsystem greift bei sicher gebundenen Menschen typischerweise ineinander, während es bei unsicher gebundenen Menschen oft miteinander in Konflikt steht. Grawe (1998) bezeichnet diese Situation als *Inkonsistenz des psychischen Geschehens*, eine häufige Ursache für psychische Krankheiten.

Klar positioniert sich Burghardt als Forscherin, wenn sie betont, dass es sicher am erfolgversprechendsten ist, die Ursache des Problems, also die unsichere Bindung in einer Psychotherapie zu behandeln. Diese Position kann ich aus meiner erfolgreichen Arbeit mit Paaren nur unterstreichen. Wenn der andere etwa durch ein vermeidendes Bindungsmuster, sich selbst im Wege zu einer erfüllten Partnerschaft und Sexualität steht, wird der andere Partner unbewusst zu einem Stressor. Erst wenn traumatisierende Erfahrungen und die daraus abgeleiteten Überlebensstrategien, sich von Nähe zu schützen, bearbeitet und integriert wurden, ist es möglich, sich für neue Erfahrungen zu öffnen, dass nämlich Nähe angenehm und wohltuend ist.

Nicht nur dieses Thema, also *Sexualität und Intimität*, sondern auch viele weitere sind kurzweilig und spannend zu lesen. Etwa die Frage, warum Menschen überhaupt Sex haben, welche Rolle digitale Medien spielen und ob Pornographie eine Gefahr für die Nutzer darstellen. Was mir ganz deutlich wurde, dieses Buch hat eine *Frau* geschrieben. Denn Frauen sind in der Forschung und Medizin unterrepräsentiert und es gibt auffällige Wissenslücken, was die Sexualität von Frauen betrifft. Ein Symptom davon ist, dass die Klitoris typischerweise in Anatomiebüchern grob vereinfacht als Punkt dargestellt oder ausgelassen wird. Insofern kommt die Klitoris im Unterricht praktisch nicht vor, weder in Schulbüchern noch in anderen Darstellungen. Dass die Frauen ein ganzes Organ haben, das praktisch nur die Funktion hat, sexuelle Lust zu erleben, wird also meist übergangen und das wichtigste Lustorgan der Frau ignoriert. Einem so zentralen Thema des menschlichen Zusammenlebens, von dem viel Glück und Zufriedenheit in Paarbeziehungen abhängt, schenkt sie die Aufmerksamkeit, die dem Thema würdig ist.

Grawe K. (2000): *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe.

Hahlweg K. (1996). *Fragebögen zur Partnerschaftsdiagnostik (FPD)*. Göttingen: Hogrefe.

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

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

*Dr. Rudolf Sanders*

## 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](mailto:Dr.Sanders@partnerschule.de)

**Web:** [www.partnerschule.eu](http://www.partnerschule.eu)

### **Redaktion:**

Dr. Rudolf Sanders, Markusstraße 24a, 44265 Dortmund

E-Mail: [Dr.Sanders@partnerschule.de](mailto:Dr.Sanders@partnerschule.de), Web: [www.partnerschule.de](http://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](mailto:carstensen@junfermann.de)

**Erscheinungsweise/Service:**

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

**Verantwortlich für [www.active-books.de](http://www.active-books.de):**

Monika Köster, Tel.: 05251-13 44 14, Fax: 13 44 44,  
E-Mail: [koester@junfermann.de](mailto:koester@junfermann.de)