

Zeitschrift für Theorie und Praxis in der Beratung
Jahrgang 18, Heft 2/2017

Inhalt

Editorial	2
<i>Christine Holch</i> : „Zieh dich aus, du Schlampe!	3
<i>Rudolf Sanders</i> : Abschied vom Dampfkessel-Modell. Bindungsorientierte und achtsamkeitsbasierte Sexualtherapie	16
<i>Sabine Mertens</i> : Malen und Zeichnen im Coaching und Beratung	35
Buchbesprechungen	39
Impressum	49

Editorial

Dieses Heft möchte den Blick nach vorne öffnen und zur persönlichen und fachlichen Standortbestimmung einladen. Berührend und auch gleichzeitig zur eignen Reflexion herausfordernd liest sich der Satz von Christine Holch aus dem Beitrag *Zieh dich aus, du Schlampe!* über die Folgen des jahrelangen sexuellen Missbrauchs von „Lea“: **„Und es fragt nie jemand nach. So sagt sie es. In der Tat, in den Arztberichten der diversen Psychiatrien findet sich nichts dazu.“** Damit soll die Aufmerksamkeit dafür geschärft werden, dass gerade in den persönlichen und paarbezogenen Beratungen und Therapien sexuelle Gewalt und Missbrauch nicht grundsätzlich ausgeschlossen werden können.

Rudolf Sanders legt mit dem Text *Abschied vom Dampfkessel-Modell – Bindungsorientierte und achtsamkeitsbasierte Sexualtherapie* eine Auswertung seiner Beratungserfahrung und der von ihm verarbeiteten Literatur zur Sexualität / Beratung und Therapie vor. Ein Schwerpunkt ist dabei die Zuordnung des eigenen und gemeinsamen Erlebens in historische und religiöse Kontexte in Bezug auf die damit verbundenen Impulse, die sich in der Lebenszufriedenheit niederschlagen können. Der Leser wird zur eigenen Stellungnahme und Positionierung angeregt.

Ein weiterer Impuls für die eigene Arbeit ergibt sich aus *Malen und Zeichnen im Coaching und Beratung* von Sabine Mertens. Sie stellt dar, wie man Bilder für Coaching- und Beratungsprozesse nutzt und wann es sich besonders lohnt, diese von den Klienten selbst malen zu lassen. Damit könnte für entsprechende Fragestellungen und zu bearbeitende Themen ein Instrument zur Verfügung stehen, welches bis dahin noch nicht erkannte und formulierte Phänomene ins Wort bringen könnte.

Zu empfehlen ist die umfangreiche Literaturbesprechung.

Dr. Notker Klann

Christine Holch

„Zieh dich aus, du Schlampe!“¹

Das sagten die Täter zum Kind. Jetzt ist Lea erwachsen. Und sie leidet noch immer an den Folgen des jahrelangen sexuellen Missbrauchs. Die Geschichte eines ungesühnten Verbrechens

Sie hat diese Sätze als Kind gehört: „Wenn du nur ein Wort sagst, Lea! Ich schneide dir die Zunge raus und steck sie dir in deinen kleinen Hurenarsch! Ich fick dich, bis du tot bist. Du willst doch gehorchen, oder? Ja, du bist ein braves Mädchen. Komm her, zieh dich aus. Du Schlampe.“ Heute hört sie diese Sätze noch immer, im Kopf, jeden Tag.

Man kann das kaum zusammendenken mit der jungen Frau, die gerade die Straße herunterkommt zu unserem zweiten Treffen. Eine Frau mit schnellem Schritt und klaren Gesichtszügen. Den Kopf hält sie ein wenig eingezogen. Lea wurde als Kind missbraucht. Das schrieb sie mir in einer höflichen Mail. Sie sei jetzt 28 und leide immer noch unter den Folgen der sexuellen Gewalt. Sie möchte, dass die Öffentlichkeit auch mal was über die Opfer erfährt, nicht immer nur über die Täter. Sie selbst sei nicht wichtig, sie stelle ihre Geschichte nur als Beispiel zur Verfügung – damit allen Opfern mit ein wenig mehr Verständnis begegnet werde.

Die sexuelle Gewalt gegen Lea begann, als sie fünf war. Sie endete, als sie 13 war. Der erste Täter war der Onkel, dann waren es ganze Gruppen von Männern. Auch kinderpornografische Fotos und Filme wurden erstellt. So schildert sie es mir.

Kann es wahr sein, was sie da an Monströsem erzählt? Wir treffen uns für stundenlange Gespräche; in langen Mails beantwortet sie mir jede meiner vielen Fragen; sie übergibt mir Kopien von Arztbriefen und vom Schwerbehindertenausweis. Ich rede mit Ärzten, mit Anwälten und Juristinnen, mit Traumatherapeutinnen, mit Fachleuten vom Opferschutzverein Weißer Ring, mit einer Gutachterin für Aussagen ... Am Ende habe ich keinerlei Anhaltspunkte dafür gefunden, dass nicht stimmt, was Lea berichtet.

Deshalb erzähle ich hier davon, von einem ungesühnten Verbrechen und von einer Frau, die zu überleben versucht, obwohl die Täter alles taten, damit sie kein Leben mehr haben kann. Der Name und einige Details sind zu ihrem Schutz verändert.

Es war schön zu Hause, sagt Lea. Es gab einen Garten mit Apfelbaum und Kaninchen; Lea war in einem privaten Kindergarten, später

¹ Dieser Beitrag erschien ursprünglich in *chrismon. Das evangelische Magazin*, Ausgabe 4-2017, S. 14–21. Der Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.

auf einer Reformschule. Und es war schlimm zu Hause: Lea war ein ungeplantes Kind, die Mutter haderte damit, dass sie ihr Studium aufgegeben hatte; sie ließ ihre Wut an Lea aus, dann war sie wieder nett. Der Vater war viel weg auf Messen und zu Hause häufig bekifft. Die Eltern waren sehr mit sich selbst beschäftigt, sie stritten sich lautstark, Gegenstände flogen. Nach Lea kamen noch zwei Brüder auf die Welt, Zwillinge, sie waren kränklich, brauchten viel Aufmerksamkeit. Für Lea war nicht viel Zeit – deswegen war sie immer wieder für Tage beim Onkel, damals, Anfang der 90er-Jahre. Zunächst war Lea gerne dort. Der Onkel las der Fünfjährigen abends Geschichten vor, das machten ihre Eltern nie. Ein studierter Mann, als Mittdreißiger bereits die rechte Hand des Firmenchefs. Aber dann änderten sich die abendlichen Rituale. Der Onkel fasste sie überall an und gab das als Entdeckungsspiel aus. „Hast du das schon mal gesehen?“ Und: „Schau mal, das machen Erwachsene.“ Er steckte ihr seine Finger in die Scheide. Irgendwann musste sie ihn oral befriedigen.

„Schau mal, das machen Erwachsene. Hast du das schon mal gesehen?“ – Leas Onkel

Es war ihr alles sehr unangenehm, schon wie er sie anfasste. Es war irgendwie nicht richtig. Lea verstand das alles nicht. Tagsüber war der Onkel nett und nannte sie „meine Prinzessin“, nachts dagegen „du Dreckstück“. Aber vielleicht war es normal, was der Onkel mit ihr machte, und sie musste es durchstehen, um erwachsen zu werden? Sie wollte unbedingt erwachsen werden! Auf keinen Fall wollte sie ins Heim, wie der Onkel androhte, sollte sie etwas erzählen.

Sie ist sechs oder sieben, als sie dieses besondere Nachthemd hat, das so ganz anders ist als ihre sonst eher praktische Kleidung: übersät mit rosa Röschen. Der Onkel kommt nachts. Heute werde Lea ihn sehr glücklich machen, flüstert er. Er führt sie in den Waschkeller, schließt die Tür ab, er schaut sie nicht an, er spricht nicht mit ihr, er setzt sie auf die Waschmaschine und vergewaltigt sie. Sie weint vor Schmerzen. Dann wischt der Onkel das Blut von Waschmaschine und Boden und trägt das Kind, das nicht mehr laufen kann, zurück ins Gästezimmer.

In dieser Zeit beginnt es, dass sie nachts Kinderstimmen hört, ein Wimmern, dass ihr das Blut gefriert. Die Eltern führen die „Alpträume“ darauf zurück, dass das Kind die Vorschau zu einem Horrorfilm gesehen hat. Dass Lea ihre Blase nicht mehr halten kann, bekommen die Eltern nicht mit. Es passiert, wenn sie sich erschrickt. Und sie ist sehr schreckhaft. Diese Pein wird sie begleiten, bis sie erwachsen ist.

Ist der Onkel ein „Pädophiler“? Kaum anzunehmen. Die allermeisten Täter sind sexuell vorrangig an Erwachsenen interessiert. Der Onkel hat eine Frau. Lea kann sich nicht vorstellen, dass die Tante nicht

mitbekommen hat, dass ihr Mann immer dann nachts aus dem Schlafzimmer verschwand, wenn das kleine Mädchen zu Besuch war. Die Tante zeigte deutlich, dass sie Lea nicht mochte.

Man weiß, dass in jedem Zeitalter seit der Antike Erwachsene Kinder sexuell missbraucht haben. Man weiß auch, dass der Großteil der Täter im familiären Umfeld lebt: Väter, Mütter, Großeltern, Onkel, Nachbarn ... Aber man weiß nicht, wie groß das Ausmaß ist. Man kennt das „Hellfeld“, also die Zahl der angezeigten Taten in Deutschland: jährlich etwa 12 000. Das „Dunkelfeld“ kann man nur zu erhellen versuchen: indem man Tausende von Menschen fragt, ob sie in der Kindheit Missbrauch erlebt haben. Genau solch eine Befragung hat jetzt in Baden-Württemberg das Kompetenzzentrum Kinderschutz in der Medizin an der Uniklinik Ulm gemacht. Ergebnis: In jeder 20-köpfigen Schulklasse könnten ein bis zwei Kinder sitzen, die sexuelle Gewalt erfahren haben.

Im Haus sind drei weitere Männer, ein Schlafzimmer mit großem Ehebett, davor eine riesige Filmkamera auf Stativ

Lea ist zehn, als der Onkel mit ihr einen Ausflug macht. Er hält vor einem himmelblau gestrichenen Haus. Im Haus drei weitere Männer, ein Schlafzimmer mit großem Ehebett, davor eine riesige Filmkamera auf Stativ, der Mann daneben sagt: „Zieh dich aus!“ Sie fühlt sich wie gelähmt. Der Mann packt sie am Kinn und raunt ihr ins Gesicht, dass sie nie mehr aus diesem Zimmer komme, wenn sie sich nicht sofort ausziehe. Sie fängt zu weinen an. „Hör auf zu heulen!“ Die drei Männer vergewaltigen sie.

Der erste sagt in einem fort „Du Schlampe“, der zweite will dauernd wissen, ob es ihr gefällt, beim dritten, dem brutalsten, hat sie keine Gefühle mehr. Vielleicht hat sie sich damals das erste Mal innerlich „weggemacht“. So dass da nur noch eine Hülle lag. Sie weiß noch, wie ihr eine Flüssigkeit über den Bauch läuft. Dass die Männer jedes Mal lachen. Das versteht Lea bis heute nicht. Nach diesem Tag im himmelblauen Haus hat sie den Wunsch, tot zu sein.

Der Wunsch ist bis heute geblieben, manchmal ist er massiv, manchmal schwächer, aber er ist immer da. Es folgen weitere „Ausflüge“. Und Lea beginnt, sich zu verändern. Gegen das Chaos setzt das Kind eine Art Umerziehungsprogramm. Sie habe sich in etwas „Roboterähnliches“ verwandelt, sagt sie heute, sie wollte perfekt werden. Sie verbietet sich Gefühle, bestraft sich, wenn sie „zu viel“ isst, wird eine Einser-Schülerin. Ihre Eltern sind befremdet: „Lea, du hast ein Herz aus Stein. Deine Bücher sind dir wichtiger als alles andere. So haben wir uns unsere Tochter nicht vorgestellt.“

„Lea, du hast ein Herz aus Stein. Deine Bücher sind dir wichtiger als alles andere.“ – Leas Eltern

Lea glaubt fest daran: Sobald sie perfekt ist, wird sie die Kontrolle über ihr Leben haben. Nur dummen Kindern passiert das, was ihr passiert ist. Sie schämt sich, dass sie so dumm gewesen ist. Doch egal, wie „perfekt“ sie ist, der Onkel tut ihr weiterhin Gewalt an. Hätte sie sich denn nicht jemandem anvertrauen können? Nein, sagt Lea, dazu hatte sie zu viel Angst. Diese endlosen Drohungen – wenn du was sagst, bringen wir dich um, wir finden dich, wir bringen deine Familie um ...

Sie ist elf, als der Onkel mit ihr zu einem Freund fährt. Ein Reihenhaus, im Garten eine Rutsche. Lea bekommt Orangensaft, auf dem Glas sind Elefanten, ihre Lieblingstiere. Der Freund vom Onkel fragt sie, ob sie mal was Spannendes sehen will. Sie misstraut ihm, sagt trotzdem Ja. Einfach immer Ja sagen, dann wird alles gut, redet sie sich ein.

Die Männer führen sie in den Keller, schließen die Metalltür ab, Panik erfasst das Mädchen. Lea fleht, sie weint, sie zieht sich nicht aus. Da packt der Onkel sie um den Bauch, dass ihr fast schlecht wird, und reißt ihr die Kleider herunter, der Freund fotografiert. Es war wohl das einzige Mal, sagt Lea, dass sie sich gegen den Onkel gewehrt hat. Sie hat nicht den Hauch einer Chance. Der Onkel setzt sich auf sie drauf und hält ihre Handgelenke fest. Sie wird mit Seilen an die Kellerregale gebunden. Als die Männer sie vergewaltigen, denkt Lea: Eigenartig, kein Schmerz, kein Gefühl – bin ich jetzt tot? Der Kopf dagegen scheint ihr riesig, als bestehe sie nur noch aus Kopf.

Man kann das alles lesen wie einen Krimi oder einen Horrorroman. Ist doch alles nicht echt! Oder man schenkt Lea Glauben. Dann ist man tief beunruhigt.

Lea war an weiteren Orten mit weiteren Männern. Je älter sie wurde, umso weniger zusammenhängend sind ihre Erinnerungen. Alles liegt wie hinter einer Nebelwand. Aber an eines erinnert sie sich genau: dass irgendwann auch andere Kinder dabei waren. Ein etwa gleichaltriges Mädchen, das kein Deutsch sprach, und ein kleiner Junge, vielleicht sechs.

Der Junge habe so furchtbar geschrien, als er vergewaltigt wurde. Sie habe die Augen zugemacht und innerlich gefleht: „Bitte sei still, sonst wird es nur schlimmer!“ Bis heute fühlt sie sich schuldig, dass sie ihm nicht geholfen hat. Wann immer sie an ihn denkt, nimmt sie ihn innerlich in den Arm.

Was war das Schlimmste? Lea muss nur kurz nachdenken: Egal, wie sie sich verhielt – ob sie sich wehrte und schrie oder ob sie alles über sich ergehen ließ –, es war falsch. Alles ging schlecht für sie aus. Immer. Irgendwann verlor sie jede Hoffnung.

Sie hat viel gegrübelt darüber, was das eigentlich war – die Orte mit den fremden Männern, den Kameras, den Scheinwerfern,

den anderen Kindern. Es scheint ihr, von heute aus betrachtet, irgendwie „organisiert“. Der Onkel blieb meist sitzen, ging nicht mit in die Räume mit den Kameras. Vielleicht bekam er Geld für sie.

Organisierter sexueller Kindesmissbrauch²? In Deutschland? Nun, es gibt Fotos und Filme von gequälten Kindern, landläufig Kinderpornografie genannt; stimmt, sie werden im Internet getauscht und verkauft. Irgendwer muss sie ja hergestellt haben, mal laienhaft mit schlechtem Licht, mal „professioneller“.

Aber wenn dann die Rede geht, dass es ganze „Netzwerke“ gebe, grenzübergreifend, bis in „höchste Kreise“, Handel mit unregistrierten Babys aus Osteuropa, dass Opferhelfer bedroht würden – das klingt nach Verschwörungstheorie. Denn wieso steht davon nichts in den Zeitungen?

Manchmal steht was in der Zeitung – und es reagiert keiner.

Manchmal steht was in der Zeitung – und es reagiert keiner. 1999 berichtet die „Frankfurter Rundschau“ über den systematischen Missbrauch durch Lehrer an der Odenwaldschule. Keines der deutschen Leitmedien greift das Thema auf. Erst 2010 beginnt eine öffentliche Diskussion, und immer mehr Betroffene brechen ihr Schweigen. Weil ihnen endlich geglaubt wird?

Und die Polizei entdeckt tatsächlich Netzwerke – man denke an die internationale Polizeiaktion in Sachen Kinderpornografie mit dem Namen „Operation Spade“, in deren Verlauf auch der deutsche Politiker Edathy ins Visier geriet; an die „Operation Daylight“ in Europa im vergangenen August; oder an die „Operation Dark Room“ im November in Norwegen, bei der auch Anwälte und Politiker unter den Verdächtigen waren. Aber diese Zugriffe sind selten. Zuvor müssen viele Beamtinnen und Beamte monate-, manchmal jahrelang ermitteln.

So richtig vorstellen kann ich mir das mit den Netzwerken immer noch nicht. Also frage ich eine Frau, die mir klug und bodenständig erscheint: Julia von Weiler, deutsche Vorstandsfrau der internationalen Kinderschutzorganisation „Innocence in Danger“. Natürlich gibt es Netzwerke, sagt sie – kleine Gruppen, „zynisch gesagt: den Lesezirkel“, und große Gruppen. Manche Netzwerke „verleihen“ Kinder untereinander, auch von Land zu Land. Sie hat es selbst gesehen an der deutsch-tschechischen Grenze: Aus Autos mit osteuropäischen Kennzeichen wurden Kinder in Autos mit deutschen, österreichischen, Schweizer Kennzeichen gesteckt. Fragte man nach, hieß es, das sei der Onkel.

² Es gibt keinen richtigen „Gebrauch“ von Kindern. Besser ist der Begriff „sexuelle/sexualisierte Gewalt“, denn die Gewalt steht im Vordergrund. Aber der Begriff „Missbrauch“ hat sich eingebürgert, daher verwenden auch wir ihn hier.

Und ist das wirklich wahr, dass Leute bedroht werden, wenn sie Erwachsenen helfen, die noch immer unter der Macht ihrer Misshandler stehen? Das sei ihr selbst auch passiert, sagt Julia von Weiler. Sie kam sich blöd vor, als sie davon der Polizei berichtete, es klang so albern nach James Bond, aber die Polizei glaubte ihr: „Wir kennen Sie ja.“

Mit 13 ist Lea mal wieder beim Onkel, sie hat ihre Periode, er will sie vergewaltigen, sieht das Blut und ... Lea kann die Reaktion nicht deuten. Als sei er stinksauer, als taue sie jetzt irgendwie nicht mehr. Sie ist danach nie wieder dort gewesen. Ende gut, alles gut? Nein, sagt sie, Davonkommen sei ein hässliches Geschenk. Lea ist Teenager, und es wird immer dunkler um sie. Sie ist weiter gut in der Schule, aber sie steht auch oft auf der nahen Eisenbahnbrücke und will sich hinunterstürzen.

Hätte sich jemand ernstlich für sie interessiert, als sie elf oder zwölf war – „ich glaube, ich wäre sofort in mir zusammengebrochen und hätte alles erzählt“. Mit 13, 14 aber hätte sie sich durch solch Fragerei angegriffen gefühlt. Da hat sie schon alles in sich verschlossen. Sie denkt, es gibt eben Menschen, die nicht fürs Leben vorgesehen sind. In der Philosophie-AG beschäftigt sie sich intensiv mit dem Thema Selbsttötung. Intellektuell und provozierend, so ist Lea bekannt. Damals hört sie bereits mehrere Stimmen im Kopf: Zum Kinderwimmern sind zwei böse männliche Stimmen gekommen. Die eine Stimme, sie klingt wie der Onkel, droht ständig, dass „sie“ Lea kriegen werden; die andere Stimme klingt wie Torsten – das war der Mann neben den Kameras, der alles zu dirigieren schien. Diese Stimme treibt sie auf die Eisenbahnbrücke und beschimpft sie: als verlogene Hure, als widerwärtigen Dreck.

Mit 19 hat Lea zwei Suizidversuche hinter sich. Nach dem Abitur bricht sie zusammen, kommt in die Psychiatrie.

Mit 19 hat Lea zwei Suizidversuche hinter sich. Nach dem Abitur bricht sie zusammen, kommt in die Psychiatrie. Schwere Depression, so die Diagnose. Sie zieht in eine andere Stadt, beginnt zu studieren. Muss wieder in die Psychiatrie. Sagt auch mal was von einem Missbrauch in der Kindheit, sieht selbst aber keinen Zusammenhang zu ihrem jetzigen Zustand. Und es fragt nie jemand nach. So sagt sie es. In der Tat, in den Arztberichten der diversen Psychiatrien findet sich nichts dazu.

Lea bekommt Psychopharmaka, keines hilft. Irgendeine Ärztin schreibt dann wegen Leas gelegentlicher Schockstarre auch noch eine Posttraumatische Belastungsstörung in die Akte. Die späteren Ärzte schreiben das ab, die Ursache wird nicht erforscht. Lea macht alles mit, was man ihr verordnet, die verhaltenstherapeutischen Trainings, auch die Kunsttherapie – und fliegt aus der Gruppe, weil sie so

grässliche Bilder malt. Im nächsten Krankenhaus malt sie nur noch „Nettes“.

Sechs Jahre lang geht das seit dem Abitur so: studieren, Zusammenbruch, Psychiatrie, studieren ... Sie ist Mitte 20, als zum ersten Mal eine ausführliche Diagnostik gemacht wird. Ein junger, engagierter Arzt wird ihr Therapeut. Er merkt schnell, dass er mit den üblichen Methoden nicht weiterkommt. Er bildet sich in Traumatherapie fort und kommt zu einer Diagnose, mit der sich endlich alles erklären lässt: Lea hat vor allem eine DIS, eine dissoziative Identitätsstörung.

Lea hat eine DIS, eine dissoziative Identitätsstörung.

Das sagt ihr der Arzt nicht. Er sagt ihr zunächst nur, dass er in der letzten Therapiesitzung nicht mit der erwachsenen Lea gesprochen habe, sondern mit einem kleinen Mädchen. Lea ist empört: Sie sei doch keine Hydra mit sieben Köpfen! Aber sie muss zugeben, dass sie oft nicht weiß, was sie die letzten Stunden gemacht hat. Dass sie auch mal im Wald aufwacht und nicht weiß, wie sie dort hingekommen ist.

Dissoziieren? Klingt nach Psycho-Hokuspokus. Eigentlich ist es eine normale Reaktion der Seele auf ein schockierendes Erlebnis, erklärt mir die Trauma-Psychotherapeutin Ingrid Wild-Lüffe. Vergleichsweise schwach ist die Dissoziation bei einem Unfallopfer, da nimmt man sie als „Gedächtnisverlust“ wahr: Der Verunfallte erinnert sich, dass er gefahren ist, er weiß noch, dass irgendwas war – und dann ist er auf einmal im Krankenhaus. „Aber du hast uns doch noch angerufen“, sagen ihm die Verwandten. „Habe ich das?“ Er hat das Erlebte abgespalten. Eine Strategie der Psyche, um sich zu schützen.

Erlebt ein Mensch wiederholt etwas Grauensvolles, und ist dieser Mensch noch ein Kind, dann spaltet sich die ganze Persönlichkeit. Diese Aufspaltung werde von Tätern regelrecht provoziert, sagt die Traumatherapeutin. Das Kind wird in Todesangst versetzt, es soll erstarren – damit man mit ihm machen kann, was man will, und damit es nichts verraten kann. Je organisierter die Täter, umso kundiger wird diese Spaltung erzeugt. Das erklärt, warum Lea sich einige frühe Gewalttaten durch einzelne Männer noch ganz gut merken konnte, von den späteren durch viele Männer aber nur Erinnerungsfetzen hat.

Jetzt verstehe ich auch, warum sie so nüchtern erzählt, warum sie nicht weint, nicht zittert – sie hat keinen Zugang zu ihren damaligen Gefühlen! Ja, sie sei gefühlstaub, sagt Lea. Gefühllos ist sie aber nur in Bezug auf ihre Vergangenheit. Sonst nicht. Sie amüsiert sich über Karikaturen mit „multiplen Menschen“. Und sie macht sich Sorgen, ob mir das nicht alles zu viel wird. Die abgekapselten Gefühle und Erfahrungen sind allerdings nicht wirklich weg. Sie drängen sich immer wieder unkontrolliert in Leas erwachsenes Leben und übernehmen die Regie. Dann rennt Lea vom Kaffeetrinken mit einer

Freundin weg und weiß hinterher nichts davon. Vielleicht hat sie etwas gehört, etwas gerochen, was sie erinnerte. Es ist ihr ein Rätsel.

In der Therapie lernt sie nun die ganze Innentruppe kennen – und deren Bedürfnisse. Überaus lästige Bedürfnisse, findet die erwachsene Lea. Mit den inneren „Kleinen“ zum Beispiel schaut sie abends ein Bilderbuch an, damit die sich beruhigen: Elmar, der karierte Elefant, der so gerne grau wäre. „Es ist bizarr“, sagt Lea. Manchmal habe sie in der Therapie sogar einen Teddy auf dem Schoß. Es ist ihr peinlich, das zu erzählen. Aber der Teddy helfe, sie werde dann ruhiger.

Man muss hier eins klarstellen: Lea hat nicht wirklich mehrere Personen in sich – vielmehr stellen sich ihr die abgekapselten Zustände als verselbstständigte Personen dar. Die gute Nachricht: Das ist heilbar. Zuerst lernt man das Abgetrennte kennen; dann nähert man sich in kontrollierten Schritten dem Trauma und rekonstruiert, was passiert ist; um alles in die Gesamtpersönlichkeit zu integrieren; dann zu trauern um die zerstörte Kindheit; und schließlich die Zukunft zu gestalten. Hört sich hopplahopp an, dauert aber viele Jahre. Man braucht dafür sehr viel mehr Therapiestunden, als die Krankenkassen bezahlen.

Wie wenn Lea nicht so schon genug Sorgen hätte. Geldsorgen. Die Eltern zahlen ihr nur einen Teil der Miete des WG-Zimmers. Lea hat bislang noch jeden Job verloren, weil sie zu oft krank ist – schmerzgeplagt zu Hause im Bett liegt oder suizidal in der Psychiatrie. Manchmal spielt sie mit ihrer Klarinette bei Konzerten mit, dafür bekommt sie eine kleine Aufwandsentschädigung. Maximal 100 Euro hat sie im Monat. 50 davon gehen für Essen drauf: Nudeln mit Ketchup, Cornflakes mit Milch, preiswertes Obst.

Die Eltern zahlen ihr nur einen Teil der Miete des WG-Zimmers. Lea hat bislang noch jeden Job verloren, weil sie zu oft krank ist.

Wo immer sie um Unterstützung bat, hieß es: Sie müsse halt aufhören zu studieren, dann bekomme sie Hartz IV. „Aber ich will studieren und dann arbeiten, damit ich dem Staat eben nicht langfristig auf der Tasche liege“, sagt Lea verzweifelt. Und sie habe gute Noten! (Ich vermute: sehr gute Noten.)

Lang muss sie sparen, bis sie die jährlich 620 Euro für Semesterbeitrag und Studierendenticket zusammen hat. Jetzt will sie dafür einen Antrag stellen beim Fonds Sexueller Missbrauch, den die Bundesregierung aufgelegt hat. Aber als Lea im Antrag den Missbrauch schildern muss, gerät ihre innere Truppe in Aufregung: Wie kann sie es wagen, DAVON öffentlich zu reden!

Also nimmt Lea die Papiere mit in die Therapie, um sie dort auszufüllen. Da wird ihr plötzlich schummrig, sie geht zum Waschbecken des Arztzimmers – dann hört ihr Therapeut nur noch einen lau-

ten Knall: Sie ist rücklings umgefallen. Dissoziativer Krampfanfall. Die Folge ist eine schwere Gehirnerschütterung. Es sind nicht nur die „Kinder“, die in ihr erwachsenes Leben reinfunkeln, sondern, besonders übel: „Torsten“. So hieß der Mann, der bei den pornografischen Aufnahmen die Anweisungen gab. Lea solle zurückkommen, Männer befriedigen, sie gehöre ihm. Er sagt das sehr laut und in anderen, in obszönen Worten.

Der Torsten in Leas Kopf ist nicht der reale Torsten, er imitiere den Täter nur, erklärt mir die Traumatherapeutin Ingrid Wild-Lüffe. Stichwort: Identifikation mit dem Aggressor, eine Überlebensstrategie in größter Not. Ein bedrohtes Kind denkt: Ich werde am ehesten überleben, wenn ich genauso fühle, denke und handle wie der mächtige Mann. Und dann melden sich die realen Täter. Kurz vor Leas 28. Geburtstag.

Und dann melden sich die realen Täter. Kurz vor Leas 28. Geburtstag.

Ein Brief ohne Absender. Darin nur ein Satz: „Geht ein Mann die Treppe hoch, klopft an die Tür.“ Und Lea erhält Leeranrufe, nachts um drei. Sie ändert ihre Nummer. Die Anrufe gehen weiter. Womöglich hat der Onkel die Nummer bei den Eltern erfragt und weitergegeben. Lea weiß jetzt: „Die haben mich auf dem Schirm. Aber ich will mich nicht einbunkern!“

In einem Wutanfall hatte sie vor zwei Jahren dem Onkel sogar mal einen langen Brief geschrieben. Er habe ihr Leben kaputt gemacht. Und er solle ihr die Fotos zurückgeben. „Total irre“, sagt sie heute, „ich kann ja nicht erwarten, dass er schreibt: ‚Tut mir leid, dass ich dich acht Jahre lang verkauft habe.‘ Natürlich bekam ich keine Antwort.“

Bald nach dem Brief war Weihnachten, sie fuhr zu ihren Eltern, die Mutter hatte, überraschend für Lea, viele Verwandte eingeladen, darunter den Onkel. Lea konnte es vermeiden, mit ihm zu sprechen. Aber der Onkel habe sie oft angeschaut. Dann plauderte sie munter mit anderen Gästen. Dabei schnürte es ihr vor Angst die Kehle zu. Kurz darauf war sie wieder in der Psychiatrie.

Warum zeigt sie den Onkel denn nicht an?

Warum zeigt sie den Onkel denn nicht an? Vielleicht kriegt man über den Onkel auch die anderen Täter. Die haben doch bestimmt nicht aufgehört, Kinder zu quälen. Und die Verjährungsregeln sind bereits mehrmals verlängert worden.

Viele Betroffene glauben nicht, dass sie einen Prozess überstehen würden – sie wären erneut mit dem Täter konfrontiert, müssten Intimstes erzählen, würden vom Anwalt des Täters demontiert. Ande-

re können sich eine Anzeige vorstellen, wollen aber erst stabiler werden. So lange verwahren Freunde die wichtigsten Daten in einem verschlossenen Umschlag; sollte den Betroffenen etwas zustoßen, gingen die Informationen an die Polizei.

Aber Lea hat keine Beweise. Sie hat nicht mal Adressen, außer der des Onkels. Als Kind achtet man nicht auf Hausnummern, sondern ob es da eine Rutsche gibt und ein Glas mit Elefanten drauf. Selbst wenn sie in den abgeschiedenen Tauschbörsen des Internets Fotos oder Videos von sich als Kind fände, zu sehen ist darauf üblicherweise nur das geschundene Kind, vom Täter bloß Geschlechtsteil und Hände. Das ist Absicht.

Die meisten Verfahren werden schon in der Ermittlungsphase eingestellt, weil nicht genügend Beweise für eine Anklage zusammenkommen. Auch wenn ein Prozess eröffnet wird, verlassen die Angeklagten häufig als freie Bürger das Gericht. Weil doch noch Zweifel an der Schuld verbleiben. Dann darf das Gericht sie nicht verurteilen. Es soll schließlich niemand zu Unrecht im Gefängnis sitzen. „95 Prozent der Missbrauchstaten bleiben ungesühnt“, schätzt Professor Jens Brachmann, Mitglied in der neu gegründeten Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs in Deutschland.

Sexueller Missbrauch, so könnte man sagen, ist eines der sichersten Verbrechen.

Hat Lea vielleicht Narben, die als Beweis dienen könnten? Ja, ich weiß inzwischen, oft finden sich nach Kindesmissbrauch keine Spuren, genitales Gewebe heilt schnell. Was sagt denn ihre Frauenärztin? Sie war noch nie bei einer Frauenärztin. „So eine Untersuchung wäre das Schlimmste, was ich mir vorstellen kann.“ Sie habe seit Ewigkeiten Unterleibsschmerzen, fast unerträgliche Schmerzen auch im Darm, aber noch halte sie die Schmerzen aus, irgendwie. Und dann geht sie doch zu einem Spezialisten für Enddarmkrankungen. Sie muss sich überwinden, mir davon zu berichten. Der Arzt habe ausgedehntes Narbengewebe im Enddarm festgestellt, außerdem einen vernarbten Dammriss. Und, hat der Arzt sie gefragt, wie das kommt? Nein, sagt Lea, er habe ihr Tipps für den Analverkehr gegeben.

Wären die Narben ein Beweis? Bei einer erwachsenen Frau eher nicht, sagt Julia von Weiler von Innocence in Danger. „Wenn der Täter einen guten Verteidiger hat, sagt der: Na ja, die Frau ist doch total promiskuitiv! Oder einer ihrer Persönlichkeitsanteile ist sexuell freizügig. Vielleicht hat sie als Studentin ja auch angeschafft.“ Mag sein, dass man die Täter nicht zu fassen kriegt – aber das Opfer muss doch Hilfe bekommen! Dafür gibt es schließlich das Opferentschädigungsgesetz: Der Staat zahlt Gewaltopfern einen „Ausgleich“, weil er sie nicht hat schützen können. Doch viele Opfer von sexuellem

Missbrauch gehen leer aus. Mit einer dissoziativen Identitätsstörung besteht man selten ein Glaubhaftigkeitsgutachten. Und um den Hürdenlauf mit ablehnendem Bescheid, Widerspruch, Gerichtsverfahren zu schaffen, bräuchte man kostenlose fachanwaltliche Begleitung. Das wird seit langem gefordert.

Was ist das Schlimmste für Lea, heute? Ihre Stimme wird brüchig. „Dass mich der Missbrauch zu einem ganz anderen Menschen gemacht hat, als ich hätte sein können.“ Sie weint. Das einzige Mal während unserer vielstündigen Gespräche. „Tut mir leid“, sagt sie. Taschentuch? „Danke, hab selber.“

Das Schlimmste: dass ihr so vieles verwehrt bleibe, was zu einem normalen Lebensweg dazugehöre. Ihre Altersgenossinnen haben jetzt feste Partnerschaften, bekommen Kinder. „Kein Mann möchte doch eine gestörte missbrauchte Frau!“ Und die anderen haben Berufe. „Ich will auch was leisten“, ruft Lea aus. Aber es koste sie schon so maßlos viel Kraft und Lebenszeit, die Vergangenheit zu bewältigen.

Ob ich nicht trotzdem eine positive Geschichte schreiben könne? Gern. Was soll ich schreiben? Dann kommt doch einiges zusammen: dass sie ihr Leben manchmal nun doch ein klein bisschen mag; dass sie zwar lange braucht, bis sie jemandem traut, aber dann vertrauen kann; dass sie Männer nicht hasst; dass sie in ihrer WG als begehrte Beraterin bei Beziehungskrisen und Liebeskummer gelte – obwohl sie keine Ahnung habe.

Und dass sie neugierig ist. So neugierig, dass sie im November 2016 auf eine Reise geht, die ihr große Angst macht. Sie fährt nach Berlin, zum Kongress des Betroffenenrats, um 200 andere Menschen zu treffen, die als Kinder oder Jugendliche Opfer sexueller Gewalt wurden.

Gebeugt und verzagt langt sie kurz vor knapp am Veranstaltungsort an. Vielleicht wäre der Tanzworkshop am Nachmittag was für sie? Bloß nicht, sie hasse ihren Körper! Zusammengekrümmt sitzt sie dann neben mir, in ihrem guten schwarzen Konzertoberteil zu grauer Hose. Aber sie verfolgt gebannt, wie sich der Betroffenenrat auf der Bühne vorstellt: wie diese Menschen ganz selbstverständlich in ihre Rede einflechten, was ihnen angetan wurde, vom Vater, vom Pfarrer, vom Lehrer, im DDR-Heim, im Sportverein, vor wenigen Jahren oder vor Jahrzehnten. Berufen wurden diese Expertinnen und Experten vom Beauftragten der Bundesregierung für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs.

Als Pressevertreterin werde ich mit einem knallroten Aufkleber markiert, ich darf niemanden ansprechen – werde aber angesprochen. „Es sollten sich jetzt auch mal Promis und Politiker outen als Betroffene“, sagt eine ältere Frau, dann bekäme das Thema Missbrauch endlich Aufmerksamkeit. Ein hippeliger Mann erklärt mir seinen Assistenzhund, er habe ihn selbst trainiert: Wenn er dissoziiere,

schlabbere ihm der Hund übers Gesicht und hole ihn so zurück; sei er angespannt, schmiege sich ihm der Hund an die Beine; leider mache er das hier auch mit Leuten, die angespannt seien, weil sie Angst vor Hunden haben.

Für Lea ist vor allem eines aufregend, sie sagt es in einer „Blitzlichtrunde“ vor vollem Saal: „Ich bin mit Vorbehalten angereist. Ich befürchtete, dass einen das hier runterziehen könnte.“ Sie macht eine Pause. „Aber, wow, hier sind lauter normale Leute, lebensfähige Leute! Die einen langen Weg hinter sich haben.“ Sie setzt sich. Die Knie werden ihr noch Stunden zittern. Später sagen ihr andere Betroffene, wie mutig sie das fanden, wie schön, wie kraftvoll.

„Aber, wow, hier sind lauter normale Leute, lebensfähige Leute! Die einen langen Weg hinter sich haben.“ – Lea

Als wir den Saal wieder betreten, stehen rote Leuchtkästen auf den Stufen von der Empore herunter, Namen darauf: Lotta, Elke, Tatjana, Kay, Rebecca, Floh ... Alle tot. Suizid, Mord, Überdosis. Ein Kunstprojekt über reale Menschen. „Die, die es nicht geschafft haben, sind jetzt auch bei uns“, sagt der Moderator vom Betroffenenrat. Lea flüstert mir zu: „Ich will nicht als so eine Namenslampe enden.“

Lea geht es nach dem Kongress wochenlang elend. Die hardcore-pornografische Dauerschleife im Gehirn quält sie, Torsten beschimpft sie, die Kinder wimmern. Aber dann rappelt sie sich auf und macht einen Termin aus mit der „Unabhängigen Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs“. Um zu erzählen, was ihr angetan wurde.

Hilfe und Infos

Hilfetelefon sexueller Missbrauch (kostenfrei und anonym): 0800 22 55 530

www.hilfeportal-missbrauch.de

Die Aufarbeitungskommission lädt ein, die eigene Geschichte in einer vertraulichen Anhörung zu erzählen. Damit sich etwas ändert.

Infotelefon Aufarbeitung (kostenfrei und anonym): 0800 40 300 40.

www.aufarbeitungskommission.de

Mehr nützliche Infos, etwa zu Opferentschädigung oder Verjährung:

www.chrismon.de/missbrauch

Christine Holch wünscht sich von der Politik, dass endlich, endlich das Opferentschädigungsrecht so reformiert wird, dass mehr Opfer von sexuellem Missbrauch die Hilfe bekommen, die sie brauchen.

Sie ist Chefreporterin studierte Germanistik / Philosophie in Hamburg, spielte Theater auf der Straße, absolvierte ein Volontariat in Hessen und Thüringen, arbeitete als Redakteurin bei der „tageszeitung“ (taz) in Bremen und kam als Wissenschaftsredakteurin zum chrismon-Vorläufer „Deutsches Allgemeines Sonntagsblatt“. Bei chrismon ist sie Chefreporterin. Sie schreibt gern über knifflige medizinethische Themen, aber auch über moderne Schweinemast, den Umgang von Paaren mit Geld oder über so schwierige Fragen, ob man 14-jährige Mädchen überhaupt verstehen kann, wie man sich bloß eine Patientenverfügung bastelt, oder wie man Betriebe wandelt, ohne dass am Ende alle mit den Nerven fertig sind. Außerdem ist sie zuständig für die Rubrik „Anfänge“.

Rudolf Sanders

Abschied vom Dampfkessel-Modell

Bindungsorientierte und achtsamkeitsbasierte Sexualtherapie

1. Hinführung zum Thema

Sexualität und Partnerschaft gehören zusammen, lassen sich nicht in Paartherapie und Sexualtherapie trennen. Storch und Tscharner (2014) weisen darauf hin, dass Kommunikation – und partnerschaftliche Sexualität ist immer eine Form der Kommunikation – den ganzen Körper einbezieht und ein umfassender Prozess ist, der sich verbal- sprachlich wie auch nonverbal vollzieht und der bewusste und unbewusste Ebenen anspricht. Auch wenn wir davon ausgehen können, dass wir uns im Laufe unseres Lebens immer weiterentwickeln und dazulernen, ist es doch naheliegend, dass gerade der Erfolg oder Misserfolg der Gestaltung einer nahen Beziehung wie einer Ehe und Partnerschaft in hohem Maße von dem impliziten Bindungsmuster, welches die Beteiligten in den in den ersten Jahren ihres Lebens gelernt haben, abhängt (von Sydow & Seifert 2015, S. 91-97). Denn die ersten drei Lebensjahre sind wesentlich für die Prägung eines Menschen. In diesen entwickelte er ein inneres „Arbeitsmodell“ bezogen auf: Sein Vertrauen in andere Mitmenschen, die Selbstkontrolle, die ein Zusammenleben mit anderen überhaupt erst möglich macht, die Motivation, Herausforderungen bewältigen zu wollen, die emotionalen Grundlagen für intellektuelles Lernen (Grossman & Grossman 2004, S. 61). Mit diesen Grunderfahrungen entwickelt ein Mensch im Laufe des Lebens weitere Modelle, die als Schemata bezeichnet werden (Roediger 2016, S.86 f.). Diese lassen Menschen im Sinne früherer Beziehungserfahrungen handeln. In seinen Korrelationen zwischen Erwachsenensozialpsychologie und Entwicklungspsychologie zeigt Howe (2015) die Auswirkungen dieser frühen Bindungserfahrungen auf das heutige Bindungsverhalten auf. Wie schematherapeutisch, emotionsfokussierend und bindungsorientiert mit Paaren gearbeitet werden kann, war Inhalt frühere Aufsätze (Sanders & Kröger 2013; Sanders 2015). Hier gilt es aufzuzeigen, dass Kognitionen über Sexualität, gesellschaftliche Rahmenbedingungen und Kommerzialisierung entscheidende Störfaktoren für eine partnerschaftliche Sexualität sein können. Statt diese als Ressource für ihr Miteinander zu erfahren, erleben Paare Leistungsdruck und in der Folge ein Ausschleichen sexueller Aktivitäten.

2. Störfaktoren für eine Sexualität als Ressource eines Paares

Bildet die Sexualität eines Paares auch nur einen Teil der Interaktion und Kommunikation eines Paares ab, so kommt ihr jedoch als Auslöser für Konflikte in der Partnerschaft eine herausgehobene Bedeutung zu. Dies spiegelt sich in den Untersuchungen wider, in denen Klientinnen und Klienten von Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen mithilfe der Problemliste (PL; Hahlweg 1996) zu den Bereichen des Zusammenlebens befragt wurden, die in ihrer Partnerschaft zu nicht mehr lösbaren Konflikten führen. So sind die Bereiche Zuwendung des Partners (65%), Sexualität (64%), Kommunikation/gemeinsame Gespräche (59%), Forderungen des Partners (57%), fehlende Akzeptanz/Unterstützung des Partners (54%) die Hauptthemen, die Paare eine Beratung aufsuchen lassen (Klann 2002, S.98).

2.1 Die Konzeptualisierung der Sexualität als zentrale Falle für Störungen

Vieles an implizitem Wissen aus über 30 Jahren Arbeit mit Paaren finde ich bei Schmidt (2014) wieder. Insofern ist auch in den folgenden Ausführungen nicht jeder Fundort aus diesem Buch erwähnt.

2.1.1 Sexualität als Trieb

Über viele Jahrhunderte wurde Sexualität als Quelle allen Übels angesehen – sie war prinzipiell böse, weitgehend unabhängig von ihrem Kontext. Die Quelle dafür lässt sich verorten in einem dualistisch konzipierten Menschenbild mit extremer Körper- und Diesseitsverachtung, welches von Platon (427-348 v. Chr.) entwickelt wurde. Körper und Seele wurden als eigenständige unabhängige Identitäten gesehen. Obwohl diese Seelenkonzeption dem biblischen Zeugnis – Jesus Christus war nicht als Seele auferstanden, sondern leibhaftig – widersprach, unterwanderte diese platonische Seelenvorstellung christliches Denken.

„Zu verdanken ist dies vor allem gebildeten Kirchenvätern, die sich bemühten, den christlichen Glauben (und damit die neu entstehende christliche Religion) in der kulturellen und geistesgeschichtlichen Umgebung ihrer Zeit intellektuell besser profilieren und damit strategisch effizienter am pluralen religiösen Markt positionieren zu können.“ (Nauer, 2010, S.35).

So suchte Origenes (185-254), ein früher Kirchenvater, Antworten zu Themen von solcher Tragweite wie dem Leben nach dem Tod nicht in der Bibel, sondern im Platonismus:

„Gott schuf die gegenwärtige Welt, und er fesselte die Seele an den Körper zu ihrer Bestrafung“ (a.a.O. 273).

Diese Traditionslinie wurde von Augustinus (354-430) aufgenommen. Dadurch fand sie über den Weg in die lateinische Sprache und die alltägliche Vorstellungswelt des Mittelalters bis in unsere Zeit (Nauer, 2010).

„Die spätantike Mischung aus Platonismus und Gnosis tropft seither als leibfeindliche, sexualneurotische und frauenverachtende Essenz durch die Geschichte des Christentums“ (Gruber 2002, S. 382).

So waren etwa in der katholischen Kirche bis vor 50 Jahren Lust und Freude verpönt, lediglich zum Zeugen von Kindern war sie erlaubt. Dieses veränderte sich durch die Texte des Zweiten Vatikanischen Konzils (Gaudium et Spes). Es gilt allerdings zu fragen, inwieweit diese Sichtweise sich schon bis unten beim gemeinen Kirchenvolk durchgesetzt hat.

Auf der Jahrestagung des katholischen Eheberaterverbandes in Suhl weist Lintner (2015) in seinem Vortrag auf Folgendes hin:

„Ja, Lust und leibfeindlich sei sie, die Kirche, und überhaupt habe sie ein Problem mit dem Sex. Aussagen wie diese bestimmen immer noch weitgehend die öffentliche Meinung, wenn es um die Beziehung der katholischen Kirche zu Sexualität, Lust und sexueller Leidenschaft geht. Trifft die Diagnose von Friedrich Nietzsche zu, das Christentum habe dem Eros „Gift zu trinken gegeben“, woran dieser zwar nicht gestorben, jedoch zum Laster entartet sei? Wenn man in die Tradition blickt, dann kommen wir nicht umhin zuzugeben, dass dieser Vorwurf berechtigt ist. Allerdings hat sich mit dem Zweiten Vatikanischen Konzil ein tiefgreifender Wandel vollzogen. Seither finden wir in kirchlichen Dokumenten keine Aussagen mehr über die Sexualität, die als lust- oder leibfeindlich angesehen werden können. Dennoch stellt sich die Frage, ob die Kirche „nur“ eine neue Sprache gefunden hat, am Inhalt aber nichts verändert bzw. ihre Lehre nicht weiterentwickelt hat, weil sich nämlich auf der normativen Ebene nichts oder kaum etwas bewegt hat. Es scheint durchaus so zu sein, dass die neue Sicht der Sexualität nicht nur in der öffentlichen Meinung, sondern auch innerkirchlich, also auch bei aktiven Katholikinnen und Katholiken, nicht angekommen ist. Woran liegt das?“

Demütige und realistische Worte zu dem Thema findet Papst Franziskus (2016) in seinem nachsynodalen Apostolischen Schreiben *Amoris Laetitia*:

„Als Christen dürfen wir nicht darauf verzichten, uns zu Gunsten der Ehe zu äußern ... wir würden der Welt Werte vorenthalten, die wir beisteuern können und müssen ... ebenso wenig dient es, mit der Macht der Autorität Regeln durchsetzen zu wollen. Uns kommt ein verantwortungsvoller und großherziger Einsatz zu, der darin besteht, die Gründe und die Motivation aufzuzeigen, sich für die Ehe und Familie zu entscheiden ... Zugleich müssen wir demütig und realistisch anerkennen, dass unsere Weise, die christlichen Überzeugungen zu vermitteln, und die Art, die Menschen zu behandeln, manchmal dazu beigetragen haben, das zu provozieren, was wir heute beklagen ... haben wir häufig die Ehe so präsentiert, dass ihr Vereinigungszweck – nämlich die Berufung, in der Liebe zu wachsen und das Ideal der gegenseitigen Hilfe – überlagert wurde durch eine fast ausschließliche Betonung der Aufgabe der Fortpflanzung. Auch haben wir die Neuvermählten in ihren ersten Ehejahren nicht immer gut begleitet, etwa mit Angeboten, die auf ihre Zeitpläne, ihren Sprachgebrauch und ihre wirklich konkreten Sorgen eingehen. Andere Male haben wir ein allzu abstraktes theologisches Ideal der

Ehe vorgestellt, das fast künstlich konstruiert und weit von den konkreten Situationen und den tatsächlichen Möglichkeiten der realen Familien entfernt ist“ (a.a.O. S. 29).

Ein Verfahren, das speziell für die Diagnostik von Paaren entwickelt wurde, ist das Oral History Interview (OHI) von Gottman (1994). Als Partnerschaftsinterview zur Beziehungsgeschichte (PIB) wurde es ins Deutsche übersetzt (Saßmann 2001). Das PIB bietet die Möglichkeit, mehrere diagnostische Bausteine (anamnestisches Interview und Verhaltensbeobachtung) auf praktikable Weise unter einem geringen Zeitaufwand zu kombinieren. Der Berater ist so in der Lage, gleichzeitig anamnestische Daten des Paares und Interaktionsdaten in einer konkreten Situation zu erheben. Neben Nachfragen zum Kennenlernen des Paares, zu den Anfängen der Beziehung, zur Hochzeit werden folgende Fragen zur Sexualität des Paares gestellt:

- Zur Partnerschaft gehört auch immer Sexualität. Gab es besonders schöne Zeiten der Sexualität oder Probleme für Sie?
- Wie hat sich dieser Bereich menschlichen Zusammenseins verändert?
- Wie sind Sie mit Familienplanung und Verhütung umgegangen?

Ich wende das PIB seit Ende der 1990er-Jahre standardmäßig in der zweiten Sitzung mit einem Paar an und habe davon ca. 300 auch auf Video aufgezeichnet.

Zusammenfassend lässt sich durch die Auswertungen sagen, dass viele Frauen trotz aller Liberalisierung durch die „Sexuelle Revolution“ mit einer Fülle an Publikationen auch heute noch lustlos und widerwillig den an ihnen vollzogenen Koitus ertragen.

Nicht wenige – vor allen Dingen Frauen – sagen ganz deutlich, dass Sexualität zu Beginn ihrer Beziehung eine herausragende Rolle gespielt habe, dass sie aber heute darauf verzichten könnten. In persönlichen Gesprächen mit Frauenärztinnen berichten diese mir, dass es vielen Frauen auch heute noch schwerfällt, das „da unten“ zu benennen oder darüber zu sprechen.

Worin sind mögliche Ursachen auszumachen, dass Paare zu Beginn ihrer Beziehung dem sexuellen Miteinander eine große Bedeutung zumessen, diese hinterher aber deutlich abnimmt, bis dahin, dass sie darauf verzichten können? Bei genauem Nachfragen stellt sich i.d.R. heraus, dass beide Partner mit dieser Situation (doppelt) sehr unzufrieden sind.

„Der Trieb war die leitende Metapher für das Verständnis der Sexualität im 19. bis weit ins 20. Jahrhundert, sowohl in der Wissenschaft als auch beim gemeinen Menschen. Diesem Modell zufolge bauen sich sexuelle Spannungen ständig auf, als stünde ein Kessel mit Wasser auf dem Feuer und als müsse der Dampf immer wieder abgelassen werden, damit der Kessel nicht verbeult (im neurotischen Symptom) oder zerplatzt (in der sexuellen Impulshandlung). Sigmund Freud gab diesen Dampfkessel – oder

psychohydraulischen Modellen des sexuellen Verlangens ihre differenzierteste Form – und er beschrieb damit vermutlich recht präzise das Erleben und Empfinden der Menschen, vor allem der Männer, in vorliberalen Zeiten. Die Psychoanalyse begriff den Trieb aber nicht als eine Zeitgestalt des Sexuellen, sondern als etwas ahistorisch Essentielles. Das Triebmodell der Wissenschaftler und das Triberleben der Menschen verdanken sich jedoch einer besonderen gesellschaftlichen Situation, nämlich den Sexualverboten einer Verzichtsmoral, dem sexuellen Mangel und der strengen Reglementierung der Befriedigung. In einer solchen gesellschaftlichen Situation wird die Sexualität zu einem Trieb, zu einer Kraft, die impulshaft jederzeit Macht über uns gewinnen kann, ein wildes Tier, eingeschlossen in uns, gefährlich und immer ausbruchsbereit, prinzipiell asozial destruktiv, aber auch voller subversiver Potenz. Diese „schwarze Romantik“ macht den Sex himmlisch verlockend, aber auch höllisch gefährlich. So aber sehen in heutiger Zeit immer weniger Menschen ihre Sexualität (Schmidt 2014, S. 35)

2.1.2 Liberalisierung und Kommerzialisierung der Sexualität seit den 1960er-Jahren

Können wir nun durch die Liberalisierung seit den 60er-Jahren eine Befreiung des „niedrigen sündigen Triebes“ konstatieren, so impliziert die Konzeption der Sexualität als Trieb die Leistung. Was aber, wenn Mann oder Frau diesen Trieb nicht spürt? Dann führt dieses Nichtfühlen nicht selten zu einer impliziten Selbstabwertung. Ein innerer Druck baut sich dadurch auf und:

„... die Angst vor der eigenen Unzulänglichkeit ist das größte bekannte Hindernis für effektives sexuelles Funktionieren, einfach weil sie das angstvolle Individuum so vollständig von seiner natürlichen Reaktionsfähigkeit ablenkt, indem die Wahrnehmung sexueller Reize, die vom Partner ausgehen oder zurückgegeben werden, abgeblockt wird“ (Masters & Johnson 1973, S. 12).

Aus diesem „Mangel“ lässt sich Kapital schlagen! Autoerotik im Internet wird zur sexuellen Erregung und Abfuhr der Spannung genutzt. Dazu bedarf es keiner Beziehung, keiner Auseinandersetzung mit einem Partner, keiner personalen Begegnung. So betrifft jeder dritte Download und jede vierte Suchanfrage im Internet Pornografie. Eine auf die Darstellung von und der Funktion der Geschlechtsorgane reduzierte Sexualität gibt eine Leistung vor, hinter der der normal sterbliche Mann bzw. die Frau nur neidvoll erblassen kann, wenn er oder sie sich unbewusst damit vergleicht. Sein bzw. ihr Fazit: Das schaffe ich nie! So weist Holzberg (2013) darauf hin, dass Pornos erregen können – sie können aber auch zu einer Desensibilisierung für subtilere erotische Reize führen, zur endlosen Suche nach immer anderen Bildern, nach immer stärkeren Reizen.

Führt nun die Liberalisierung zu einem Leistungsdruck, einem Orgas-muss, und verweigert sich implizit der Körper – vielleicht intuitiv als sehr gesunde Reaktion? – diesem Druck, so liegt es in einem mechanistischen Menschenbild nahe, dieses zu medikalisieren (Maß & Bauer 2016). Konsequenterweise wird mangelndes sexuelles Verlangen erstmals 1980 im DSM-III als Störung mit Krankheitswert diagnostiziert. Im DSM-V 2015 vollzieht sich eine bemerkenswerte Änderung

der Sichtweise: Statt wie im DSM-III von Begehren oder Verlangen, dass sich immer auf ein WIR, auf eine Interaktion zweier Persönlichkeiten bezieht, wird jetzt von Störung der Lust, Erregung und Interesse geredet. Damit wird der Beziehungsaspekt zugunsten einer persönlichen Eigenschaft bzw. Krankheit eines Einzelnen verändert.

Ebenfalls erhöht manche Sexualtherapie den Druck durch eine Unterscheidung zwischen „schlechtem“, „mittelmäßigem“ und „gutem“ Sex (z.B. Clement 2004, S. 215 ff.). Und wer will nicht guten Sex? So beeinflussen die Lobbyverbände der Pharmazeutischen Industrie die Gesundheitspolitik in Deutschland maßgeblich. Eine massive Werbung suggeriert einen Krankheitswert, denn mit der „Beseitigung“ von Krankheit lässt sich viel Geld verdienen. So ist Viagra® das meistverkaufte pharmazeutische Produkt aller Zeiten. Es suggeriert, dass es sich bei der Erektionsfähigkeit vor allem um ein medizinisches Thema handelt, für das eine medizinische Lösung vorhanden sei. Gleichzeitig impliziert Viagra®, immer zu können und zu müssen, eine Falle männlicher Sexualität, vor der Zilbergeld warnt (1983). Augenzwinkernd ist es möglich, ratsuchende Männer darauf hinzuweisen, dass Kniebeugen und Anheben der Beine die Blutversorgung in der Beckenregion verbessert und wirksamer ist als Viagra (Komisaruk et.al. 2012, S. 103)!

Geradezu abenteuerlich ist die Geschichte einer ursprünglich zur Behandlung von Depressionen entwickelten Substanz Filbanserin, die wegen Wirkungslosigkeit vom Markt genommen wurde. Da allerdings hohe Entwicklungskosten hätten abgeschrieben werden müssen, wurde es aufgrund bestimmter zuvor beobachteter Nebenwirkungen schließlich bei Frauen mit mangelndem sexuellen Verlangen erprobt. Auch hier waren die Effekte so minimal und die potentiellen Risiken so groß, dass eine Zulassung auf dem amerikanischen Markt abgelehnt wurde. Das US-amerikanische Unternehmen Sprout Pharmaceuticals übernahm die weitere Vermarktung. Hierbei wurden alle Möglichkeiten der Manipulation konsequent ausgenutzt. Unter anderem wurden Patientinnen instrumentalisiert, sich als „öffentliche Stimmen“ auszugeben, die jedoch von ihren Ärzten geschickt, auf Kosten der Pharmaindustrie herangeschafft und für den Auftritt auf der Konferenz geschult wurden. Filbanserin ist nun seit August 2015 unter dem Namen Addyi™ in den USA erhältlich. Bezeichnenderweise wird es auch als „Pink Viagra“ oder als „Viagra für die Frau“ bezeichnet (Maß & Bauer 2016, S. 150 ff.). Bei allen Bemühungen der Pharmaindustrie kommen wir allerdings nicht umhin, festzustellen, dass „normales sexuelles Verlangen“ kein wissenschaftlich definierter Terminus ist, sondern ein kulturelles Konstrukt, denn sexuelles Verlangen ist ein Zusammenspiel unterschiedlichster Faktoren des Miteinanders eines Paares.

Eine weitere Störquelle für eine gute Interaktion und Kommunikation eines Paares, auch in Form einer lebendigen Sexualität, ist die Fähigkeit, wertvolle Zeit miteinander zu verbringen. Nicht selten findet Kommunikation mit Hilfe einer Bildschirmoberfläche statt. Weitgehend decken sich meine Erfahrungen mit denen von Spitzer (2012) hinsichtlich der negativen Folgen dieser Oberflächlichkeit: Die Zeit vor dem Bildschirm fehlt der Interaktion, der leibhaftigen Wahrnehmung des Gegenübers; so verkümmert die Empathie, das Sein mit und bei dem anderen. Ein Erleben aus zweiter Hand (Oberflächlichkeit) verhindert Genussfähigkeit. Statt den „Sturm der Liebe“ selber zu erfahren, wird dieser im Fernsehprogramm konsumiert. Das hat zur Folge, dass die zuständigen Hirnareale für Sozialkompetenz schrumpfen. Eine soziale Abwärtsspirale setzt ein, die einem erfüllten Leben miteinander entgegensteht. Denn Lebenszufriedenheit hängt von gelebten Kontakten von Angesicht zu Angesicht ab. Nur dadurch wachsen die entsprechenden Gehirnareale. Letztlich macht ein Bildschirm einsam und traurig. Vielleicht sind Ratsuchende an einer Ehe- und Familienberatungsstelle Seismografen für Fehlentwicklungen in der Gesellschaft? Im Rahmen einer EMNID-Studie äußerten sie zu 89% die Erwartung, dass sie sich im Rahmen der Beratung Unterstützung bei der Suche nach Freunden im Freizeitbereich wünschen (Saßmann & Klann 2002, S. 103).

3. Die sexuelle Realität von Paarbeziehungen und ihre Therapie

Schaut man sich die empirische sexuelle Realität von Paarbeziehungen an (von Sydow & Seiferth 2015), so aktualisiert sich in diesen deutlich ein impliziter Leistungsgedanke.

- Der Zusammenhang zwischen partnerschaftlicher Zufriedenheit und Sexualität ist nicht linear.
- Die Sexualität in Dauerbeziehungen ist sowohl bedroht von zu vielen emotionalen Konflikten, zu großen Verletzungen und zu viel Distanz
- als auch durch zu große emotionale Nähe, Sicherheit und Abhängigkeit.
- Am geringsten ist die emotionale Befriedigung in Kurzzeitbeziehungen.
- „Schwächere“ Sexualität in emotional verbindlichen und sicheren Beziehungen ist für beide Geschlechter emotional am befriedigendsten.

Eine aktuelle Übersicht zum Stand der Sexualtherapie und eine kritische Wertung unterschiedlicher Ansätze geben Maß & Bauer (2016). Deutlich wird, dass der Stein der Weisen in der Sexualtherapie noch nicht gefunden ist. Und doch bietet das vorliegende Werk eine hervor-

ragende Übersicht über unterschiedliche Zugänge. Eine der wichtigsten ist das Wissen darum, dass Sexualität immer auch ein Kulturphänomen ist, das gestaltet werden will und sich dynamisch weiterentwickelt. Es gibt viele Rahmenbedingungen, die diese Prozesse stören, gesellschaftlich vorgegebene Bilder oder auch individuelle Lern- und Lebensgeschichten. Denn „normales sexuelles Verlangen“ ist kein wissenschaftlich definierter Terminus, sondern ein kulturelles Konstrukt. Denn ohne eine Vorstellung davon, was normales sexuelles Verlangen ist, kann es keine Definition von zu viel oder zu wenig davon geben. Im Gegensatz zu dem revolutionären Konzept von Masters & Johnson (1970) und dem daraus abgeleiteten Hamburger Modell (Arentewicz & Schmidt 1980) kennzeichnet die übrigen Konzepte z.B. von David Schnarch (2011), H.S. Kaplan (1974) oder Ulrich Clement (2004), dass sie nicht auf ihre Wirksamkeit überprüft wurden, obwohl sie in der Beraterszene relativ populär sind.

Die Autoren Maß & Bauer (2016) legen eine eigene konzeptuelle Weiterentwicklung auf der Grundlage des ursprünglichen Programms von Masters & Johnson vor. Dabei bauen sie einige Wirkfaktoren ein, die nach meiner eigenen persönlichen Erfahrung im Rahmen der Sexualtherapie im Rahmen der Partnerschule, dem *Kleinen Genusstraining* (Sanders 2006), in hohem Maße vielversprechend sind, wie zum Beispiel die kognitive Umstrukturierung, ein Achtsamkeitstraining, der Einbezug des Körpers durch Embodiment oder ein dezidiertes Kommunikationstraining. Insbesondere wird auch der Vermittlung von Wissen im Rahmen einer Psychoedukation ihr zustehender Platz zugewiesen.

Eine Schwäche aller Konzepte besteht darin, dass eine Fixierung auf die Funktionsfähigkeit der Geschlechtsorgane, einen störungsfreien Geschlechtsverkehr gesetzt wird. Bedenkt man, dass in einer multivariaten Analyse repräsentativer US-amerikanischer Querschnittsdaten – obwohl eine Vielzahl von Faktoren berücksichtigt wurden – nur 22% der Varianz der Sexuellen Zufriedenheit mit der koitalen Aktivität erklärt werden kann (v. Sydow & Seifert 2015, S.31), ist es vielleicht notwendig, die partnerschaftliche Sexualität ganz neu zu definieren. Dieses, nämlich Sexualität als Ressource eines Paares (Schmidt 2014), soll im Folgenden versucht werden.

4. Umdenken beginnt im Kopf – Sexualität als Ressource eines Paares

Da sich viele der Lebens- und Verhaltensweisen in der konkreten Sexualität eines Paares, wie oben aufgezeigt, durch Moralvorgaben und Kommerzialisierung zutiefst verleiblicht haben und als „Wahrheiten“ angesehen werden, gilt es, diese „top down“ auf ihre Richtigkeit hin in Frage zu stellen, damit dadurch Raum geschaffen wird, Sexualität vielleicht ganz anders erleben zu können.

4.1 Die Bedeutung von Oxytocin

Handelt es sich bei der Sexualität vielleicht um weit mehr als nur um eine Möglichkeit der Weitergabe des Lebens und einer biologisch vorgegebenen Möglichkeit für Lust-, Erlebnis- und Intimitätssuche? In dem Sammelband von Brisch (2015): Bindung und Psychosomatik, stieß ich in diesem Zusammenhang auf einen interessanten Aufsatz von Uvnäs-Moberg (a.a.O. S. 126) über die Bedeutung des Hormons Oxytocin. Es lässt z.B. schwierige Situationen bewältigen, führt zu einem Mehr an sozialem Verhalten, einer Erhöhung der Schmerzschwelle und tiefreichenden Anti-Stress Effekten wie einem Abfall des Blutdrucks und des Cortisolspiegels. Im Allgemeinen werden positive und freundliche soziale Interaktionen durch Oxytocin gefördert, während Aggressivität reduziert wird. Dazu kommt, dass Oxytocin angstlindernd wirkt, Belohnungsgefühle auslöst und für Wohlbefinden sorgen kann. Es erhöht das Ausmaß an Gelassenheit, setzt die Schmerzschwelle herauf und lässt Entzündungen zurückgehen. Alles Zustände und Folgen, die es uns Menschen gut gehen lassen, durch die Gesundheit und Wohlbefinden gefördert wird. Oxytocin wird aktiviert durch sensorische Hautnerven, durch Nähe und bestimmte Stimuli wie Berührung, leichten Druck, massageähnlichem Streicheln und Wärme, alles Verhaltensweisen, die bei einer ressourcenorientierten Sexualität zum Tragen kommen.

Zum Schluss ihres Artikels weist die Autorin auch auf die Diskussion hin, ob es möglich sei, Menschen mit einem intranasal verabreichten Oxytocin-Spray zu behandeln. Sie zieht aber folgendes Resümee:

„Am besten lässt sich auch Oxytocin noch immer in Form der taktilen Stimulation verabreichen, also indem durch Berührung für seine Ausschüttung gesorgt wird. Wenn die Ausschüttung auf diese Weise angeregt wird, ergeben sich weit deutlichere Anti-Stress-Effekte als im Falle der mentalen Stimulation oder der Verabreichung von Oxytocin-Sprays. Die positive Interaktion mit anderen Menschen, der Kontakt durch Berührung, ist mit Sicherheit der beste Weg, um sich eine Ausschüttung von Oxytocin samt deren Wirkungen zu verschaffen“ (a.a.O. S. 126).

Vielleicht lässt sich die Sexualität eines Paares unter diesem Gesichtspunkt völlig neu deuten? Möglicherweise ist eine Sexualität ohne Leistungsdruck eine wichtige zwischenmenschliche Begegnung und Kommunikationsform, die in hohem Maße die Gesundheit der Beteiligten fördert?

4.2. Sexualität als Ressource

In einem Modell der Sexualität als Ressource (vgl. Fuchs 2010, Schmidt 2014) wird diese zu einer biologisch vorgegebenen Möglichkeit für Lust-, Erlebnis- und Intimitätssuche und darüber hinaus, wie oben aufgezeigt (Uvnäs-Moberg 2016), insbesondere auch der Gesundheitsförderung zugeordnet. Zu einer besseren Abgrenzung hinsichtlich des Dampfkesselmodells und einem Verständnis,

was mit Sexualität als Ressource gemeint sein kann, werden in der folgenden Tabelle beide Konzeptionen einander gegenübergestellt:

DAMPFKESSEL	RESSOURCE
Entladung sexueller Spannung	Berühren und berührt werden
Aufmerksamkeit in Vergangenheit und oder Zukunft	Genießen – Flow
Tun/ Machen	Nur der Augenblick zählt – Achtsamkeit
Werten	Zulassen
Fantasien	Begegnung mit dir
Gefallen wollen, Leistung	Ich begegne dir so, wie ich jetzt bin
Zielgerichtet	Spielerisch
Anspannung	Entspannung, dem Gespräch der Körper folgen
Orgasmus als Ziel	Orgasmus als Teilaspekt
Anstrengend	energetisierend

Im Folgenden wird ein Rahmen aufgezeigt, in welchem Paaren neue Erfahrungen ermöglicht werden, dieses Modell von Sexualität, das untrennbar mit der sonstigen Interaktion und Kommunikation eines Paares verbunden ist, nahezubringen.

4.3 Partnerschule: nicht nur Problemlösung, sondern auch Erschließung von Ressourcen und Potenzialen

Da Paar- und Sexualtherapie in Deutschland nach wie vor nicht über die Krankenkassen finanzierbar ist, sind Beratungsstellen (vor allem Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen) zentrale Anlaufstellen für Paare, die mit ihrer Beziehung unzufrieden sind. Insgesamt ist davon auszugehen, dass Beratungsstellen den Großteil der psychosozialen Versorgung bei Partnerschaftsstörungen leisten. Hier wurde die Partnerschule als Integrative Paar- und Sexualtherapie (Sanders, 1997, 2006, 2010) als Kombination zwischen Einzel- und Paarsetting entwickelt.

Die Partnerschule als Integrative Paar- und Sexualtherapie basiert auf der Positiven Psychologie. Deren Grundannahme ist es, dass durch die Vermittlung von Kompetenzen Problemen der Boden entzogen wird. So stehen die Ressourcen eines Paares und die Vermittlung weiterer Kompetenzen im Vordergrund (Maslow 1954, Seligman 2005). Der Name Partnerschule wird seit dem Jahr 2000 genutzt, um Ratsuchenden den Zugang zu diesem für sie oft mit Scham besetzten Bereich zu erleichtern.

Roth & Ryba (2016) konnten belegen, dass Psychotherapie auf der einen Seite und Beratung / Coaching auf der anderen Seite zwei Pole eines Kontinuums mit einem Überschneidungsbereich sind, der viel größer ist als bisher angenommen. Der entscheidende Unterschied ist die Konnotation, d.h., dass derjenige, der Psychotherapie macht, ein Defizit hat, wer sich allerdings coachen (Partnerschule) lässt, verbessert seine Kompetenzen.

Fachlich steht die Partnerschule auf dem Boden der Integrativen Therapie, wie sie von Hilarion Petzold (1993) und Klaus Grawe (1998, 2004) konzipiert wurde. Als Integratives Verfahren ist sie ein methodenpluraler, biopsychosozialer Ansatz, der auf dem Boden der Erkenntnisse aus Entwicklungspsychologie, Neurobiologie und Psychotherapie beständig weiterentwickelt wird. Ein besonderes Element ist die erlebnisaktivierende Arbeit mit den sogenannten „kreativen Medien“ wie Malen, Arbeit mit Ton, kreatives Schreiben, Bewegung etc.

Die Partnerschule ist „durch einen stark erfahrungsbezogenen und auch gestalttherapeutischen Ansatz eine Methodik und Didaktik, die auch für jene Paare leicht zugänglich ist, die mit einer rein kognitiven Informationsvermittlung ihre Probleme haben“ (Harder 2012, S. 425).

Dadurch ist es möglich, breite Bevölkerungsschichten zu erreichen. Der Ansatz kombiniert gestalt- und gesprächstherapeutische Elemente mit kognitiv-behavioralen Methoden. Gleichzeitig bereichern schematherapeutische Überlegungen und Vorgehensweisen das Konzept (vgl. Roediger 2016; Sanders & Kröger 2013), so dass eine Bearbeitung der für den Zusammenhang zwischen Partnerschaft und Sexualität so zentralen lebensgeschichtlich entstandenen Schemata möglich wird.

Die Partnerschule besteht aus drei Modulen, die am besten in einem Wechsel zwischen Paar- und Einzelsetting durchgeführt wird. Dort wo es nicht möglich ist, eine Gruppe anzubieten, können die meisten Elemente auch im Einzelsetting zum Einsatz kommen.

4.3.1 Modul: Basiskompetenzen

Im Modul der Basiskompetenzen stehen das Verständnis der unbewussten Dynamik des Miteinanders und die Bedeutung der Herkunftsfamilie für das aktuelle Miteinander im Vordergrund. Diese erste Klärung, verstanden als Basiskompetenz (!), unbewusste destruktive Übertragungen zu dechiffrieren und häufig als frühere Kompetenzen zur Überlebenssicherung in der Herkunftsfamilie zu verstehen, bereitet dann eine gute Grundlage für die zwei weiteren Module in denen vor allen die Erweiterung von Beziehungskompetenzen im Vordergrund stehen.

4.3.2 Modul: Das kleine Genusstraining – neue Wege zu Lebendigkeit, Sinnlichkeit und Sexualität

Der Gestaltung einer achtsamkeits- und bindungsorientierten Sexualität widmet sich das zweite Modul. Der Leitgedanke dabei ist, dass Gesundheit, Genuss und Lebensfreude eng miteinander verknüpft sind.

„Die Basis allen Wohlbefindens und aller Lebensqualität ist die Harmonie von Gesundheit und Genuss. Es ist allerdings wesentlich, dass man auch genießen kann - also Genussfähigkeit besitzt. Genau diese Fähigkeit scheint allerdings, wie unsere Untersuchungsergebnisse belegen, ein wesentlicher Teil unserer Bevölkerung nicht zu besitzen oder aber zu verdrängen. Genießen beginnt immer mit alltäglichen Zufälligkeiten und Wahrnehmung, die gleichsam plötzlich mit Freude, Wohlbefinden und Lust aufgeladen werden: Es sind die vielen kleinen Alltagsfreuden, die unser Leben wirklich erst lebenswert machen. Ich bin nur dann genussfähig, wenn ich dem Schönen in der Vielfalt seiner Erscheinungs- und Erlebensformen sinnlich begegnen kann.

Die immer wieder gehörte Aufforderung zu ‚Genuss mit Leib und Seele‘ ist nicht Ausdruck eines hemmungslosen Hedonismus, sondern letztlich sogar die Konsequenz einer Medizin und Psychologie, die den Menschen in seiner Ganzheit in den Mittelpunkt ihrer Betrachtung rückt und auch weiß, dass nur eine optimistische Lebensorientierung gepaart mit Lebensfreude und Genussfähigkeit der Antrieb von Leistungsmotivation und innovativer Risikobewältigung zu sein vermag“ (Bergler & Hoff 2002, S. 28).

Wenn demnach die Vermittlung von Genussfähigkeit eine bedeutende Rolle spielt, gilt es zunächst zu definieren, was genau ist mit Genuss eigentlich gemeint? Vor allem aber auch: Wie lässt sich diese nicht mit den Angeboten einer konsumorientierten Genussmittelinindustrie verwechseln und deren verführerischen Werbestrategien durchschauen und ihnen widerstehen? Denn letztlich handelt es sich bei diesen in der Regel um Ersatzbefriedigungen, die alle ungesund sind (vgl. Hüther 2011).

Ein Schlüssel dazu ist das Training von Genuss. Dazu können einige Hinweise Orientierung geben (Lutz & Koppenhöfer 1983)

- Genießen braucht Zeit! Das subjektive Gefühl der Zufriedenheit und des Glücks braucht Zeit und Muße. Glück lässt sich nicht erzwingen, sondern bedarf einer inneren Haltung der Ruhe und Entspannung. Man muss sich sozusagen für das Glück öffnen.
- Genuss ist erlaubt! Aufgrund der Erziehung mag bei manchen der Satz „Lust ist Sünde“ noch im Kopf stecken. Als Folge davon wird der Genuss damit verpönt.
- Genießen verlangt Erfahrung! Erst durch Versuch und Irrtum besteht die Möglichkeit zu lernen, was einem selber Genuss bereitet. Genießen lässt sich nicht verordnen, sondern es will langsam, Schritt für Schritt gelernt werden.
- Genuss ist niemals zufällig oder eine bloße Beigabe! Genussvolle Momente wollen bewusst geplant sein und erlebt werden. Um genießen zu können, muss man sich mit dem

ganzen Körper, der ganzen Aufmerksamkeit achtsam dem widmen.

- Im Genießen gibt es große individuelle Unterschiede! Jeder Mensch hat andere Schwerpunkte im Genießen. Das gilt es insbesondere auch in einer Partnerschaft zu akzeptieren. Es besteht aber auch in ihr die Chance, sich von den Genüssen des Partners anstecken zu lassen und so das eigene Repertoire zu erweitern.
- Genuss ist auch im Alltag möglich! Denn oft ist es die Betrachtungsweise, die innere Haltung, die Genuss ermöglicht.
- Beim Genießen ist "weniger" oft "mehr"!

Genuss als eine körperlich-sinnliche Erfahrung, die emotional positiv besetzt ist, beinhaltet intensives Selbsterleben und Momente des Innehaltens. Zeitweise befreit Genuss von Alltagsorgen. Deshalb ist er immer ein zeitlich begrenztes Phänomen. Insofern ist sie ein guter Schlüssel für die Entwicklung eines ganz neuen Verständnisses von Sexualität.

In einer großen empirischen Studie (Analyse und Interpretation einer standardisierten repräsentativen Befragung auf Basis von 1000 persönlichen Interviews) haben Bergler & Hoff (2002) die Bedeutung und Auswirkung von Genussfähigkeit und die Auswirkungen auf die Gesundheit untersucht. Sie kommen dabei zu folgenden Ergebnissen:

„Eine ausgeprägtere Genussfähigkeit verursacht in hohem Maße eine höhere persönliche Zufriedenheit in unterschiedlichen Lebensbereichen wie Arbeit, Freizeit, soziale Beziehungen, Selbstwert etc. und ein verbessertes subjektives Gesundheitsgefühl, als dies bei eingeschränkter oder gar fehlender Genussfähigkeit der Fall ist. Sowohl psychisches als auch physisches Wohlbefinden sind damit kausalanalytisch nachgewiesenermaßen durch die Fähigkeit zum Genuss wesentlich mitbestimmt“ (a.a.O. S. 342).

„Bei vorhandener ausgeprägter Sensibilität für Freude an und Fähigkeit zum Genuss sind die Genießer gleichzeitig die willensstärkeren Menschen, wenn es auch einmal um einen freiwilligen Genussverzicht geht: Der Vorsatz eines freiwilligen Genussverzichts wird von Genießern deutlich häufiger realisiert als von Nichtgenießern“ (a.a.O. S. 344 f.).

Sexualität verstanden als Genuss durch eine körperlich-sinnliche Erfahrung, die emotional positiv besetzt ist mit intensivem Selbsterleben und Momenten des Innehaltens wird in der rechten Gehirnhemisphäre, mit ihrer Zuständigkeit für die subjektiv-affektive Welt der sozialen Beziehungen „geschaffen“. Da diese nicht bewusst, sondern implizit ist, geschieht hier das Lernen nur über neue Erfahrungen, die neue Wege des Erlebens als neuronale Erregungsmuster im Gehirn bahnen. Diese signifikanten neuen Erfahrungen können dann bewusstgemacht und dadurch im Langzeitgedächtnis abgespeichert werden. Damit stehen sie der linken Gehirnhemisphäre, der

Bewusstheit, als Handlungsoptionen zur Verfügung (Grawe 1998, 2004).

Deshalb wird in der Partnerschule ein Rahmen zur Verfügung gestellt, in denen Menschen neue Erfahrungen machen können. Dadurch werden Selbstorganisationsprozesse angeregt, in denen sich selbstschädigendes Verhalten (Sexualität als triebgesteuerte Leistung) in förderliche (Sexualität als Ressource) verwandeln kann.

„Psychotherapie wird als ein Schaffen von Bedingungen für Selbstorganisationsprozesse der biologischen, psychischen und/oder sozialen Systeme des Klienten verstanden, an dem sich Therapeut und Klient kooperativ beteiligen. Diese Bedingungen können benannt werden und sind im Konzept des synergetischen Prozessmanagements als sogenannte generische Prinzipien formuliert“ (Schiepek et al. 2013).

Da Erfahrungen etwas anderes sind als Wissen, kann man Erfahrungen auch nicht unterrichten. Denn hier geht es vor allem um ein implizites Umlernen tief eingegrabener Gewohnheiten des Fühlens, Denkens und Handelns. Dabei scheint die Neubildung von Nervenzellen in limbischen Strukturen eine wichtige Rolle zu spielen (Roth & Strüber 2014). Wie schon oben betont, lässt sich die Förderung einer befriedigenden Interaktion und Kommunikation eines Paares nicht in Paar- und Sexualberatung trennen. So hat das kleine Genusstraining immer auch Auswirkungen auf die sonstige Gestaltung des Miteinanders.

„Diese echten Genießer erleben in fast allen Lebensbereichen mehr Genuss. Sie sind in der Wahrnehmung von Kleinigkeiten und Selbstverständlichkeiten sensibler und empfänglicher. Auch die Alltagsfreuden erzeugen für sie ein positives Lebensgefühl, Zufriedenheit und Lebensqualität“ (Bergler & Hoff, 2002, S. 32–41).

4.3.3 Modul: In Verbundenheit wachsen – ein Weg zu persönlicher Souveränität

Aufbauend darauf eröffnet dieses Modul einen Zugang zu den eigenen Stärken und ermöglicht, sich mit diesen dem zu Partner präsentieren. Mithilfe des ZRM®, des Zürcher Ressourcenmodells (Storch & Krause 2002), wird das „Kluge Unbewusste“ (Dijksterhuis, 2010) genutzt um herauszufinden, was man *selber* dazu beitragen kann, sich in seiner Beziehung wohl zu fühlen. Ferner wird Reden und Zuhören mit dem EPL trainiert (Engl & Thurmaier 2001).

Ein möglicher Ablauf der drei Module, einschließlich der dazugehörigen Interventionen steht zum kostenfreien Download zur Verfügung (Sanders 2006, S. 154–245). Die Module sind im Laufe der letzten Jahre zum Teil modifiziert worden, etwa durch das ZRM®, insbesondere haben sie eine Bereicherung durch die bewegungstherapeutischen Impulse von Renate Lissy- Honegger (2015) erfahren.

5. Wirksamkeit und Nachhaltigkeit der Partnerschule

Die Partnerschule eröffnet Paaren in akuten Krisen die Chance, wieder zu einer lebendigen und erfüllenden Partnerschaft und Sexualität zurückzufinden. Dies geschieht vor allem durch Erfahrungen, die sie durch unterschiedliche Impulse und Interventionen machen können. So hilft bereits die Aufforderung im ersten therapeutischen Kontakt zunächst: *Von dem Gelingenden im Miteinander zu erzählen*, die Blickrichtung zu ändern (Sanders 2016, S. 155); die Fantasiereise: *Nachts auf dem Schiff* (S. 178) induziert Hoffnung, selbst in scheinbar aussichtslosen Situationen Hilfe zu bekommen; die meditative Entspannung zu zweit: *Ich halte dich in meinen Händen – ich liege in deinen Händen* (S. 184) knüpft an die Urerfahrung jedes Paares (und jedes Menschen) gehalten zu werden an und belebt (wieder) die Ressource jeden Paares; die *Informationen und Diskussionen zum Thema Genussfähigkeit*, schärfen die Sinne (S. 213); das *Gespräch anhand von Fragen zum Thema Sexualität in Kleingruppen mit fremden Partnern* trainiert die kommunikative Kompetenz, sich auch mit dem eigenen Partner über diese Themen zu unterhalten (S. 217); die Trance: *Eine Statue zu betrachten*, eröffnet einen Zugang zur Einmaligkeit, zu den eigenen Fähigkeiten und Stärken. Aus dieser heraus präsentieren sich die Partner einander und machen so die Erfahrung von Souveränität (S. 235). Die: *Arbeit mit dem Körper*, im Embodiment (Storch et al. 2006), hat nachhaltigen Einfluss auf die Psyche. So wissen die Teilnehmer nicht nur, dass sie *einen eigenen Stand* haben, dass sie *sich öffnen und schließen* können, dass sie eine *starke und zarte Energie* haben, sondern sie erleben dies in ihrem Körper (Lissy-Honegger 2015, S. 35-38). Insbesondere wird die implizite Kommunikation und Interaktion eines Paares nachhaltig beeinflusst.

Dieses bildet sich auch in den Ergebnissen der prospektiven und qualitativen Studien ab.

„Insgesamt verdeutlicht die Befundlage zur Lebenszufriedenheit, dass auch aus einer globaleren Perspektive auf die Lebenssituation der Klienten bedeutsame Beratungseffekte der Partnerschule festzustellen sind: Es ist eine Steigerung der allgemeinen Lebenszufriedenheit zu verzeichnen, die allerdings vor allem auf positive Veränderungen im Bereich der Partnerschaft und Sexualität zurückzuführen ist“ (Kröger 2006, S. 265).

„Man konstruiert sich dann auch eine Welt zurecht, und in dieser Körperwahrnehmung ist es einfach sehr pur und sehr unmittelbar. Und da ist nicht mehr viel dazwischen, vom Denken oder Jetzt bastele ich mir was', sondern ich erfahre tatsächlich da was [...]“ (Lissy-Honegger 2015, S. 63).

„Ja, ich geh ja in eine Schule, um zu lernen, um etwas besser zu machen“ (a.a.O. S. 65).

Den eigenen destruktiven Erfahrungen im Miteinander nicht mehr hilflos ausgeliefert zu sein, sondern deren Ursachen vor allen

Dingen als Überlebensstrategien aus frühen Kindertagen zu verorten verbunden mit einer Orientierung zu den eigenen Ressourcen hin, schafft die Voraussetzung für Bewältigungserfahrungen, die Veränderungsprozesse des Fühlens, Denkens und Handelns bahnen (Grawe 1998, Roth & Strüber 2014). Diese äußern sich in einer Steigerung des Selbstwertes durch die verbesserte Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse. Die Teilnehmer machen so die Erfahrung, dass eine sozial- bezogene Autonomie (Fiedler & Herpertz 2008) eine bedeutende Rolle für die eigene Persönlichkeitsentwicklung und zugleich für die Verbundenheit zum Partner spielt.

„Die Partnerschule bewirkt einen Zuwachs an Erkenntnissen und Erfahrungen, wodurch die teilnehmenden Paare Veränderungen ihrer Partnerschaft erleben. Die Verbundenheit als Paar wird gestärkt, indem der Partner und die Partnerin einander durch die genutzten Methoden neu begegnen, spüren und wahrnehmen. Mithilfe von Selbsterfahrung können die Erkenntnisse verinnerlicht werden. Die Gestaltung der Seminare ermöglicht den Paaren eine besondere Zeit der Zweisamkeit, indem sie ihre gegenseitige Liebe neu entdecken. Innerhalb der Partnerschule entwickeln die Teilnehmer_innen unterschiedliche Kompetenzen in den Bereichen Konfliktfähigkeit, Bedürfniserkennung und Kommunikationsstrategien, sodass die Paare ihre Beziehung verbessern können. Eine Steigerung der gegenseitigen Bezogenheit und das Beenden von Konfliktkreisläufen wird möglich.... Im Fokus der Seminare steht die Entwicklung und Veränderung des Einzelnen, indem die Teilnehmer_innen lernen ihre eigenen Bedürfnisse besser zu erkennen. Innerhalb des Gruppensettings erleben die Teilnehmer_innen, dass sie wertvoll sind und besondere Fähigkeiten besitzen. Die Steigerung des Selbstwertes und die verbesserte Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse führen zu einer Autonomieentwicklung. Durch die Partnerschule erwerben die Teilnehmer_innen die Erkenntnis, dass Autonomie eine bedeutende Rolle für die eigene Persönlichkeitsgestaltung und zugleich für die Partnerschaftsverbinding hat... Die Partnerschule bewirkt die Stärkung des Einzelnen sowie die Verbesserung des Miteinanders... Eine Partnerschaft führen zu können, in der Partner und Partnerin glücklich sind, steht, nach den Ergebnissen der Ausarbeitung zu urteilen, in einem engen Zusammenhang zu Autonomie und Verbundenheit“ (Löwen 2016, S. 65 f.).

Da in der Partnerschule neben dem Einzelsetting vor allem auch den Empfehlungen der Therapieforschung (Grawe et al. 1994) folgend im Gruppensetting gearbeitet wird,

„...Eine Gruppentherapie bietet...noch reichere Übertragungs- bzw. Aktualisierungsmöglichkeiten als eine Einzeltherapie und ist daher, wie in unseren Ergebnisberichten für eine ganze Anzahl verschiedener Therapiemethoden festgestellt wurde, noch besser geeignet, Veränderungen des zwischenmenschlichen Erlebens und Verhaltens herbeizuführen“ (a.a.O. S. 704). „Für Patienten, bei denen Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich erwünscht sind, ist das gruppentherapeutische Setting aber dem einzeltherapeutischen auf jeden Fall vorzuziehen“ (a.a.O. S. 706).

machen Teilnehmer in diesen die Erfahrung, dass die Gemeinschaft mit anderen Menschen ihnen oft entscheidende heilende Erlebnisse eröffnet, etwa die Erfahrung, mit der eigenen Kompetenz andere unterstützen zu können (vgl. auch Yalom 2011, Sanders 2015).

Zusammenfassung

Ausgehend davon, dass die Sexualität in vielen Partnerschaften durch eine unbewusste Leistungsorientierung gestört wird, wird eine Form der Sexualtherapie aufgezeigt, die die Achtsamkeit und Bindung eines Paares in den Mittelpunkt stellt. Dabei wird den Paaren ein Rahmen zur Verfügung gestellt, in dem sie durch ein Training von Genussfähigkeit ihr Erlebensspektrum erweitern. Ergebnisse von prospektiven und qualitativen Studien zeigen Wirksamkeit und Nachhaltigkeit auf.

Summary

Based on the fact, that sexuality in many partnerships becomes disordered through an unconscious pressure to perform, a form of sexual therapy is presented, in which the focus is placed on the mindfulness and attachment style of the couple. In the process, the couple have a framework in which they can broaden their spectrum of experience through training their ability to enjoy pleasure. The results of prospective and qualitative studies demonstrate effectiveness and lasting effects.

Literatur

- Arentewicz, G. & Schmidt, G. (1980): Sexuell gestörte Beziehungen, Konzepte und Technik der Paartherapie, Springer Verlag, Heidelberg,
- Bergler, R. & Hoff, T. (2002): Genuss und Gesundheit. Köln: KUV.
- Bodenmann G. (2013): Klinische Paar- und Familienpsychologie. Huber Bern
- Brisch, K.H.(2015): Bindung und Psychosomatik. Stuttgart: Klett Cotta Verlag
- Clement, U. (2004): Systemische Sexualtherapie. Klett Cotta Verlag Stuttgart
- Dijksterhuis, A. (2010): Das kluge Unbewusste. Denken mit Gefühl und Intuition. Klett Cotta Verlag Stuttgart.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2001): Sich besser verstehen - die präventiven Programme EPL und KEK als neue Wege der Ehevorbereitung und Ehebegleitung. In S. Walper & R. Pekrun (Hrsg.), Familie und Entwicklung: Perspektiven der Familienpsychologie, 364–384. Hogrefe Verlag, Göttingen.
- Figl, J., (2002): Bilder für die Seele. Eine Religionswissenschaftlich vergleichende Perspektive, in: Figl, J. & Klein H.D. Hrsg.: Der Begriff der Seele den Religionswissenschaften. Würzburg Verlag Königshausen und Neumann, 9 - 26
- Fuchs, W. (2010): Achtsamkeitsbasierte Gestaltung der Sexualität in Paarbeziehungen – ein Lernprogramm für Paare. In: Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis. S. 925 – 932.
- Grawe K., Donati R. & Bernauer F. (1994): Psychotherapie im Wandel, Von der Konfession zur Profession, Göttingen: Hogrefe.
- Grawe K. (1998): Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grossmann K. & Grossmann K.E. (2004): Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Gottman, J. M. (1994): What predicts divorce. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gruber, F. (2002): Empathisches Menschsein. Eine Skizze zu theologischen Anthropologie, in: Theologisch- Praktische Quartalschrift 150, 4, 381 - 392.
- Hahlweg K. (1996): Fragebögen zur Partnerschaftsdiagnostik (FPD). Göttingen: Hogrefe.
- Harder, U. (2012): Prävention in der Seelsorge. Vorgestellt am Beispiel der Eheseelsorge. Neukircher Vluyn: Neukircher Theologie
- Holzberg, O. (2013): Wie Pornos aus dem Internet Beziehungen verändern. Brigitte Women, 8, 122 – 125)
- Howe D. (2015): Bindung über die Lebensspanne. Junfermann Verlag, Paderborn.

- Hüther, G. Vortrag Berlin 2011: „Neue Sichtweisen zur gesundheitlichen Versorgung“. Hauptstadtkongress Medizin und Gesundheit der Neurobiologen im ICC Berlin vom 11.05.2011.
- Kaplan, H.S.,(1974): The new sex therapy, Active treatment of sexual disfunction, Bruner/Mazel, New York
- Klann, N. (2002). Institutionelle Beratung – ein erfolgreiches Angebot. Von den Beratungs- und Therapieschulen zur klientenorientierten Intervention. Freiburg i.B.: Lambertus.
- Komisaruk, B.R., Whipple, B.,Nasserzadeh, S., Beyer-Flores, C. (2012): Orgasmus. Was Sie schon immer wissen wollten. Huber Verlag Bern.
- Kröger C. & Sanders R. (2005): Paarberatung in und mit Gruppen – eine wirksame Intervention? In: Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie. 1, 47–53.
- Kröger, C. (2006): Evaluation. In R. Sanders (Hrsg.), Beziehungsprobleme verstehen – Partnerschaft lernen. Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung (S. 255-268). Paderborn: Junfermann.
Kostenfreier Download: <http://partnerschule.eu/publikationen/>
- Lindner, M. (2015): Die Kirche hat ein Problem mit dem Sex! Hat sie? BV EFL Jahrestagung in Suhl, 22.– 25. April 2015. http://www.bv-efl.de/jahrestexte/S_2015_Lintner_Vortrag.pdf
- Lissy-Honegger, R. (2015): Paare in Bewegung. Körperarbeit in der Partnerschule. Masterarbeit. Karl-Franzens-Universität Graz.
<http://www.partnerschule.de/bewegung.pdf>
- Löwen, B. (2016): Die Bedeutung von Autonomie und Verbundenheit für gelingende, lebenslange Partnerschaft. Masterarbeit Kath. Hochschule NRW, Abt. Paderborn. Kostenfreier Download: <http://partnerschule.de/autonomie.pdf>
- Lutz, R. (1983) (Hrsg.): Genuss und Genießen. Beltz Verlag, Weinheim und Basel.
- Lutz, R.; Koppenhöfer, E. (1983): Kleine Schule des Genießens. In: Genuss und Genießen. (Hrsg.: Lutz, R.) Beltz, Weinheim, Basel, S. 112-125.
- Maslow, A.H. (1954): Motivation and personality, Brandeis University, New York.
- Maß, R. & Bauer, R. (2016): Lehrbuch Sexualtherapie, Klett Cotta Stuttgart
- Masters W.H. & Johnson V.E., Impotenz und Anorgasmie, zur Therapie funktioneller Sexualstörungen, Goverts Krüger Stahlberg Verlag, Frankfurt a.M. 1973.
- Nauer D. (2010): Seelsorge Sorge um die Seele, Kohlhammer Verlag Stuttgart.
- Origines (1976): Vier Bücher von den Prinzipien. Herausgegeben von Herwig Görnemanns, Heinrich Arpp. Darmstadt, Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Papst Franziskus (2016): Nachsynodales Apostolische Schreiben Amoris Laetitia über die Liebe in der Familie. Deutsche Bischofskonferenz. Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls Nummer 204
- Petzold H. (1993): Integrative Therapie, Schriften zu Theorie, Methodik und Praxis, 3 Bände. Paderborn: Junfermann
- Roediger, E. (2016): Praxis der Schematherapie, Grundlagen-Anwendungen-Perspektiven. Stuttgart: Schattauer.
- Roth, G., Ryba, A. (2016): Coaching, Beratung und Gehirn. Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte. Klett Cotta Verlag Stuttgart
- Roth,G. & Ryba, A. (2016): Coaching, Beratung und Gehirn. Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte. Klett Cotta Stuttgart.
- Roth,G. & Strüber N. (2014): Wie Gehirn die Seele macht. Stuttgart: Klett Cotta Verlag.
- Sanders R. (1997). Integrative Paartherapie – Eine Pädagogische Intervention zur Förderung der Beziehung zwischen Frau und Mann als Partner, Grundlagen - Praxeologie – Evaluation. Frankfurt: Peter Lang. Kostenfreier Download: <http://partnerschule.eu/publikationen/>

- Sanders R. (2006): Beziehungsprobleme verstehen – Partnerschaft lernen. Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung Paderborn: Junfermann Kostenfreier Download: <http://partnerschule.eu/publikationen/>
- Sanders R. (2010): Die Partnerschule. Ein klärungs- und bewältigungsorientierter Weg in Eheberatung und Paartherapie. In: VPP, Verhaltenstherapie und Psycho-soziale Praxis. dgvt Verlag. S. 907-917. Kostenfreier Download: <http://partnerschule.eu/publikationen/>
- Sanders R. & Kröger C. (2013): Die Partnerschule als schematherapeutisch orientierter und emotionsfokussierender Beratungsansatz für Paare. In: Beratung Aktuell. 01/2013 S. 20.–44 Kostenfreier Download: <http://partnerschule.eu/publikationen/>
- Sanders R. (2015): Eheberatung – Gefährtschaft im Abenteuerland. Die Partnerschule als bindungsbasierte Paar- & Eheberatung. Beratung Aktuell, S. 3-25. Kostenfreier Download: <http://partnerschule.eu/publikationen/>
- Saßmann, H. & Klann, N. (2002). Es ist besser das Schwimmen zu lehren als Rettungsringe zu verteilen. Beratungsstellen als Seismografen für Veränderungen in der Gesellschaft. Freiburg i.B.: Lambertus.
- Saßmann, H. (2001): Die Beziehungsgeschichte: Das ewig gleiche Lied – oder der kleine Unterschied?. Münster: Verlag für Psychotherapie.
- Schiepek, G., Eckert, H. & Kravanja, B., (2013): Grundlagen systemische Therapie und Beratung. Psychotherapie als Förderung von Selbstorganisationsprozessen. Hogrefe Verlag Göttingen.
- Schmidt G. (2014): Das neue Der, Die, Das. Über die Modernisierung des Sexuellen. Psychosozial Verlag.
- Schnarch (2011): Intimität und Verlangen. Stuttgart: Klett Cotta
- Seligman, M.E. P. (2005): Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben. Lübbe
- Spitzer M. (2012): Digitale Demenz, Droemer – Knauer, München.
- Storch, M. & Krause, F. (2002): Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Manual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM. Huber: Bern
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (2006). Embodiment – Die Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern: Huber.
- Uvnäs-Moberg, K. (2016): Bindungsunsicherheit und unzureichende Funktionen des Oxytocin Systems. In Brisch 2015 (S.107 – 134)
- von Sydow K. & Seiferth, A. (2015): Sexualität in Paarbeziehungen, Hogrefe Verlag
- Yalom, I.D. (2011): Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie. Ein Lehrbuch. Stuttgart: Klett Cotta
- Zilbergeld, B., Männliche Sexualität (1983): DGVT-Verlag, Tübingen.

Rudolf Sanders; Dr. phil., Dipl. Pädagoge, Integrativer Paar- und Sexualtherapeut; Lehr- und Forschungstätigkeit im Bereich der Eheberatung und Paartherapie; Begründer des Verfahrens Partnerschule; Herausgeber der Fachzeitschrift Beratung Aktuell, Junfermann Verlag Paderborn; bis zu seiner Pensionierung 2016 25 Jahre Leiter der Katholischen Ehe- und Familienberatungsstelle Hagen& Iserlohn; Vorsitzender des Netzwerk Partnerschule e.V.

Sauerlandstr. 4, 58706 Menden,
dr.sanders@partnerschule.de
www.partnerschule.eu

Sabine Mertens

Malen und Zeichnen im Coaching und Beratung

Wie man Bilder für Coaching- und Beratungsprozesse nutzt und wann es sich besonders lohnt, diese von den Klienten selbst malen zu lassen

Bilder liegen im Trend, das Anwendungsspektrum ist breit gefächert: Allgegenwärtig sind Bilder als Ware oder Warenvermittler, wie z.B. in Medien und Werbung. Aus der medizinischen Diagnostik sind die Resultate bildgebender Verfahren nicht mehr wegzudenken. Menschen begeben sich scharenweise in Museen, um dort zur Bildung, Erbauung oder Inspiration historische und gegenwärtige Kunst in kleinen und großen Formaten zu genießen, und für kurzfristigen Stressabbau oder zur Entspannung gibt es – in hohen Auflagen, für kleines Geld – Ausmalbücher für Erwachsene mit Blumen – oder abstrakten Bildmotiven wie z.B. Mandalas. Auch im Coaching wird gerne mit Bildern gearbeitet.

1. Was Bilder auszeichnet

Interdisziplinäre Forschungen von den Kunst- bis zu den Neurowissenschaften ermöglichen ein immer besseres Verständnis davon, wie wir Menschen ticken. Und so hat es sich inzwischen herumgesprochen, dass Bilder nicht nur der Entspannung oder dem Lernen zuträglich sind, sondern auch die zwischenmenschliche Kommunikation befördern. Dabei leisten sie mehr, als es die bloße Sprachvermittlung vermag: Bilder transportieren komplexe Inhalte analog, d.h. selbst einander widersprechende Bildinhalte werden gleichzeitig wahrgenommen – auf einen Blick. Bilder sprechen Emotionen unmittelbar an (auch adressieren sie andere Bereiche im Gehirn als die Sprache es tut), und sie drücken Gefühle aus. Über das Medium Bild kommen fremde Menschen in Gruppen oder in der Klient-Coach-Beziehung sich schonend näher. So greifen vermehrt auch Coaches, (Kreativ-)trainer und Berater auf vorgefertigte Bildmotive zurück, um sowohl im Einzelcoaching als auch in Lerngruppen oder Teams Entwicklungsprozesse anzustoßen. Zu Recht, denn Bilder regen die Fantasie an und entheben uns im Augenblick des Betrachtens dem Ort und der Zeit. Sie erweitern unser momentanes Beziehungsgeflecht (Coach und Klient schauen gemeinsam auf das Bild). Auch in Teams und Gruppen wird über die »Umleitung Bild« aufeinander Bezug genommen.

2. Haben Sie selbst schon mal Stift und Papier in die Hand genommen?

Jeden Augenblick reagiert unser Organismus auf Wahrgenommenes. Sinnesorgane und Gehirn verarbeiten permanent Reize, erkennen, gleichen ab, interpretieren, speichern. Flüchtige Vorstellungsbilder können auf Materie wie Papier oder Leinwand festgehalten werden. Eine spontane Skizze gibt dem Kopfkino eine charakteristische Gestalt. Deshalb gebe ich meinen Klienten bevorzugt Stift und Papier in die Hand, damit sie eigenhändig aufzeichnen können, was sie beschäftigt. Wenngleich auch ich eine große Auswahl vorgefertigter Bildmotive vorhalte, die ein äußerst breites Spektrum an Lebens-themen abdecken, setze ich sie eher selten ein. Dennoch finden sie gelegentlich berechnete Anwendung. Aufgrund des großen Themenspektrums und ihrer Bedeutungsvielfalt eignen sich derlei Bilder als vergleichsweise ich-ferner Einstieg in einen Beratungs- oder Teamentwicklungsprozess, oder auch als visueller Impuls für Menschen, die zunächst nicht malen möchten.

Die von den Klienten eigenhändig angefertigten Malereien und spontanen Skizzen sind hingegen für mich nicht bloßes Hilfsmittel, um heikle Situationen schonend zu meistern, etwaige Sprachlosigkeit zu überwinden oder das »richtige« Coaching lediglich zu unterstützen, sondern sie sind zentrales Werkzeug in jeder einzelnen Coachingstunde. Das Malen formt die Gedanken, ähnlich wie bei der »allmählichen Verfertigung der Gedanken beim Reden«, und so entsteht eine passgenaue visuelle Brücke zu einem jeweils persönlichen Thema und seinen unbewussten Aspekten. Ich stelle auf die Art sicher, dass ich meine Klienten genau da »abhole«, wo sie (vor allem emotional) sind.

Die so entstandenen Bilder unterliegen keiner Vorauswahl wie Fundusbilder, die jemand anderer gemacht und wiederum ein anderer zu einem Set zusammengestellt hat, aus dem Klienten oder Seminar-Teilnehmer auswählen können. Klientenzeichnungen hingegen sind frisch im Moment des Malens und unmittelbar danach. Sie sind authentische Lebensspuren der Zeichner mit zahlreichen persönlichen Details. Die gezeichneten Linien sind nicht nur direkter Ausdruck einer Bewegung der Hand, sondern gleichzeitig »Emogramme«, denn in jeder Bewegungsspur steckt die Kenntnis des Zeichners von Dingen und Gefühlen. Malereien, Zeichnungen, Skribbles sind sichtbare Erinnerungen, das Resultat all dessen, was je bezüglich der dargestellten Dinge erfahren und gelernt wurde. Eine Fallvignette, in der ich sowohl ein Foto aus dem Fundus verwendet als auch eine spontane Zeichnung angeregt habe, soll die Eignung der verschiedenen Bildarten für unterschiedliche Ziele deutlich machen.

3. Frau S. und ihre kosmische Ordnung

Frau S. möchte sich in einem möglichst kurzen Coachingprozess Anstöße holen, welcher Beruf zu ihr passen könnte. Sie kennt ihre Fähigkeiten genau, umso irritierender findet sie, dass es ihr momentan so schwerfällt, sie nutzbringend einzusetzen. Zurzeit ist sie fest davon überzeugt, dass sie sich »nur konzentrieren, nur scharf genug nachdenken« und »weniger chaotisch« werden muss, um herauszufinden, welches Ziel sie ansteuern soll. Ihr fehlt das große Ganze, das Halt und Sinn gibt.

Nachdem ich schon in der ersten Stunde zu der Hypothese gelangt war, dass die Probleme von Frau S. eher mit Affektregulierung und Sinnfragen als mit beruflicher Orientierung zu tun haben, möchte ich sie in der zweiten Stunde entlasten und ihre Aufmerksamkeit zunächst spielerisch von sich selbst weg, nach außen richten. So lasse ich sie aus meinem Fundus ein Bild aussuchen, von dem sie sich stark angesprochen fühlt. Mit dieser sehr allgemeinen Aufforderung spreche ich vor allem ihre Gefühle an. Fundusbilder im Einzelcoaching simulieren in gewisser Weise auch eine Gruppensituation. Die große Auswahl repräsentiert Bildimpulse, wie sie im Einzelcoaching als auch in einer Gruppe auf die einzelnen Teilnehmer wirken. In der Gruppe reagiert jeder auf das Bild eines anderen mit einem spontanen Resonanzbild. Oft wird dann in dem Resonanzbild auf ein fremdes Bild völlig unbewusst eine mögliche Lösung für das eigene Problem vorweggenommen, obwohl das fremde Bild scheinbar gar nichts mit einem selbst zu tun hat. Darauf will ich auch mit Frau S hinaus.

Frau S wählt das Foto eines bildfüllenden Quallenschwarms mit schimmernden, weißen, doch transluzenten Schwimmkörpern in einem nachtblauen Kosmos aus. Was genau spricht sie an dem Bild an? »Die runden Formen, die Einfachheit, ... der Schwarm.« Dazu lasse ich sie ein Resonanzbild zeichnen, in dem sie ihre Empfindungen gegenüber dem Quallenschwarm sichtbar macht.

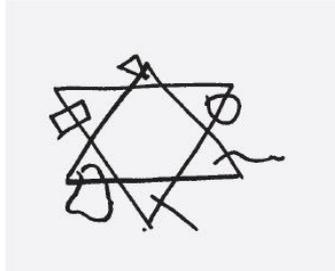


Abbildung aus Sabine Mertens: Wie Zeichnen im Coaching neue Perspektiven eröffnet, Beltz 2014, S. 193

Die Zeichnerin nennt das Bild »Einheit, aber doch Vielfalt«. Zeichensprachlich gesehen ist es eine überraschende Resonanz auf den Quallenschwarm, denn die durchwegs runden Formen der Quallen

tauchen im Resonanzbild kaum noch auf. Die meisten Zeichen sind eckig, spitz oder geradlinig; graphisch ist das Resonanzbild also das genaue Gegenteil des Quallenschwarms. Als Hauptform tritt ein Stern hervor, mit dessen Zacken sich die anderen Formen überschneiden. Der Stern (die innere Resonanz der Zeichnerin auf den Bildimpuls von außen) besticht besonders im Hinblick auf ihre ursprüngliche Klage, dass sie momentan ausgerechnet Ordnung und Struktur in ihrem Leben so schmerzlich vermisst.

Einheit, aber doch Vielfalt

Hier sind sie! Mit ihrem Resonanzbild auf den wabbeligen Quallenschwarm hat die Zeichnerin völlig absichtslos eine einfache, ordnende Struktur ins Bild gesetzt und eine überraschende Lösung für ihr »Chaos« gefunden. »Die sechs Formen in den Zacken stellen Bereiche dar, in denen ich Erfahrung habe, die leere Mitte ist ein Raum für Möglichkeiten... Die Mitte ist ganz bewusst frei, damit etwas Neues entstehen kann! Wenn ich das Neue dann kann, kommt es in die Ecken, und dann ist in der Mitte wieder Raum für etwas Neues. Da ist absichtlich nichts!« Diese Selbsterkenntnis lindert augenblicklich die Angst gegenüber dem Ungewissen, die von der leeren Mitte des Bildes (und von ihrer ungewissen Lebenssituation) zunächst ausging. Irritation und Unsicherheit weichen jetzt einem neuen Selbstvertrauen. Ästhetische Bildung und Alltagsbewältigung

Ich bin sicher, dass durch ästhetische Bildung und ein besseres (Selbst-)Verständnis von Metaphern, Symbolen und persönlicher Zeichensprache die Lebensqualität jedes einzelnen verbessert wird. Eigenhändig gemalte Bilder sind wie kein anderes Medium geeignet, sich selbst zu erkennen, den Erhalt der psychischen Gesundheit nachhaltig zu fördern und Selbstpraktiken zu lernen (allen voran die Affektregulierung), die als Werkzeuge dienen können, um die Herausforderungen des Lebens aktiv handelnd zu meistern. Klientenmalereien fördern Symbolisierungsprozesse, die tiefgreifende Veränderungen der Persönlichkeit mit sich bringen — durch Aktualisierung, etwaige Umstrukturierung und Nachentwicklung. So werden im Coaching durch das Malen und Zeichnen gleichsam die Schlüsselfaktoren erfolgreicher Coaching-Prozesse umgesetzt: Vertiefung des Selbstvertrauens und Erweiterung des Handlungsspielraums.

Literatur:

Mertens, Sabine (2014): Wie Zeichnen im Coaching neue Perspektiven eröffnet, Weinheim Beltz Verlag

Sabine Mertens, Kunsttherapeutin und Psychotherapeutin HPG, Hamburg
www.sabinemertens.com

Buchbesprechungen

Alexandra Hartmann

Meine Bedürfnisse, deine Bedürfnisse

Dem inneren Kind in der Partnerschaft Raum geben

Klett-Cotta, Stuttgart 2017, € 20,00

Nach einer ersten Zeit des Verliebtseins, des Beginns einer Partnerschaft gilt für beide Partner, mit den eigenen inneren Bedürfnissen in Kontakt zu kommen und diese auch in der Beziehung in angemessener Weise einzubringen. Je nachdem, welche Erfahrungen der einzelne früh als Kind gemacht hat, wie mit seinen Bedürfnissen umgegangen wurde, kann er diese auch in einer späteren Liebesbeziehung verwirklichen oder es fällt ihm schwer. Für diese frühen gesammelten, verleblichten Erfahrungen, die sich ihrerseits in Fühlen, Denken und Handeln aktualisieren, nutzt die Autorin das Bild des „Inneren Kindes“. Z.B. wenn jemand früh als Kind erleben musste, dass es „besser“ war, sich mit seinen Bedürfnissen zurückzustellen, überträgt er diese Erfahrung ganz implizit auch auf seine jetzige Partnerschaft. Statt festzustellen, dass er es oft selbst ist, der sich der Erfüllung seiner Interessen im Wege steht, wird dies dem Partner oder der Partnerin angekreidet.

Als Lösungsmodell schlägt die Autorin vor, es ähnlich wie in einer Patchworkfamilie zu handhaben. In dieser behält jeder der beiden Partner die Verantwortung für das eigene Kind und nimmt eine Vermittlerrolle zwischen ihm und dem Partner ein. Ebenso übernimmt dann jeder in der Partnerschaft die Verantwortung für sein „Inneres Kind“.

Der Ansatz hilft Paaren, sich bewusst zu machen, wie die persönlichen Bedürfnisse in einer Beziehung einen angemessenen Raum finden, damit ein entspanntes und zufriedenes Miteinander möglich ist.

Dr. Rudolf Sanders

Clemens Hillenbrand, Thomas Hennemann & Annika Schnell

Lubo aus dem All! – Vorschulalter

Programm zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen

Mit Illustrationen von Frauke Breuer

Mit Poster, Karten und CD-ROM

Reinhardt, München 2016, € 99,00

Mit diesem Förderprogramm für sozial-emotionale Kompetenzen für Kinder im Vorschulalter, mit einem klar gegliederten Ablaufplan, den notwendigen Materialien, Liedern auf der beigefügten CD und Kopiervorlagen haben Erzieherinnen und Erzieher innerhalb von 34 Einheiten die Möglichkeit, diese wichtige Kompetenzen bei Kindern zu fördern.

In der Einleitung werden die Ziele und theoretischen Grundlagen, etwa die Bedeutung der Resilienz für die kindliche Entwicklung, aufgezeigt. So beugt diese Fördermaßnahme schon sehr früh der Entstehung von Aggression und weiteren psychischen Problemen vor. Insbesondere werden folgende Schutzfaktoren berücksichtigt:

- die Förderung einer angemessenen sozial-kognitiven Informationsverarbeitung,
- einschließlich der dafür notwendigen sozialen und emotionalen Kompetenzen,
- Förderung der Emotionsregulierung,
- Aufbau von Freundschaftsbeziehungen,
- Integration aller Kinder in die Gruppe,
- Aufbau einer vertrauensvollen und verlässlichen Beziehung zu Erzieherin bzw. zum Erzieher.

Durch Informationsbriefe und Elternabende werden die Eltern angeregt, explizit dieses Programm zu unterstützen, insofern ist es auch ein Beitrag zur Verbesserung familiärer Erziehungsprozesse
Da dieses Programm bereits in der zweiten Auflage erschienen ist, wird deutlich, dass es sich in der Praxis bewährt hat.

Dr. Rudolf Sanders

Kerim Pamuk

Der Islam, das Islam, was Islam?

Ein Lexikon für Durchblicker

Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2017, € 17,99

Die Diskussion um den Islam, über Muslime, ist nicht selten von Vorurteilen und Ideen darüber geprägt, aber nur selten von fundiertem Wissen. Dem Autor, Schriftsteller und Kabarettist, gelingt es auf eine leichte aber nicht weniger tiefgründige Weise, wichtigste Informationen zu vermitteln. Er beantwortet sämtliche Fragen zum Islam, der islamischen Welt und zu Muslimen, so etwa beantwortet, warum im Fastenmonat Ramadan der Muslim 5 bis 10 kg zunimmt oder ob im Paradies auf den Märtyrer wirklich 72 Jungfrauen oder nur ein 72-jährige junge Frau wartet. Ihm ist es ein wichtiges Anliegen, die Religionen nicht allein den Religiösen zu überlassen, weder den dogmatischen Zottelbärten noch den chronischen Islamhassern. Pamuk orientiert sich an Immanuel Kant: Habe den Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen.
Das Buch ist als alphabetisches Lexikon aufgebaut, von Abfall vom Islam über Hölle, Kopftuch bis hin zum Zuckerfest. Leicht zu lesen, respektvoll und auch wirklich spannend.

Dr. Rudolf Sanders

Eckhard Neumann & Michael Naumann-Lenzen (Hrsg.)

Psychodynamisches Denken und Handeln in der Psychotherapie

Eine intersubjektive und verfahrensübergreifende Sicht

Psychozialverlag, Gießen 2017, € 39,90

Dieser Sammelband begeistert mich, denn in allen Aufsätzen geht es um die Lebendigkeit im aktuellen Beziehungsgeschehen zwischen Therapeut und Klient, zwischen Berater und Beraterinnen und den Ratsuchenden. Diese Lebendigkeit zeichnet die psychodynamisch intersubjektive Therapie aus. Sie beruht nämlich nicht allein auf der Durchführung methodengesteuerter therapeutischer Manuale und Vorgehensweisen, sondern es geht vor allem darum, *mit* den Menschen, die in ihren Nöten unsere Hilfe suchen, gemeinsam eine Beziehung zu gestalten, sodass diese, durch Aufmerksamkeit und Resonanz kennzeichnet, korrigierende emotionale Erfahrungen ermöglicht. Da die Ausführungen sich auf die aktuellsten neurobiologischen Forschungen für die Veränderungen des Fühlens, Denkens und Handelns beziehen, sind die Gedanken und Vorschläge wirklich verfahrensübergreifend. Sie helfen, einen Blick auf die Gestaltung der Beziehungen zu den Ratsuchenden zu nehmen, jenseits der eigenen Schulorientierung.

Mich begeistert die klare und verständliche Sprache, die direkt dazu geführt hat, dass ich ein Plakat gemalt habe, um meinen Klienten den Unterschied zwischen der rechten und linken Gehirnhemisphäre zum Verstehen ihrer aktuellen Problematik kognitiv (!) nahebringen zu können. Dann wird es für sie top-down leichter, sich auch bottom-up auf neue Erfahrungen, etwa im Gruppensetting, einlassen zu können.

Vor allem wird in diesem Buch deutlich, dass es der Konzeptualisierung einer ganz bestimmten regulationsorientierten Therapiehaltung bedarf. Diese wird geleitet von zwei Grundideen. Zum einen, dass Psychotherapie – und meiner Ansicht nach auch Beratung – immer ein intersubjektives und regulationsorientiertes Projekt ist, welches insbesondere durch die Ergebnisse der Bindungsforschung begründet wird. Hier sehe ich große Parallelen zur *Psychologischen Therapie*, wie sie von Klaus Grawe 1998 vorge-

stellt wurde. Zum zweiten, dass diese Befunde schulen- und verfahrenübergreifend gelten. Denn sie begründen psychotherapeutische Wirkfaktoren im Kontext des interpersonellen Geschehens.

Erfrischend auch der Artikel über die Spontanität aus Sicht der intersubjektiven Psychoanalyse, der mit Erkenntnissen aus der Säuglings- bzw. Bindungsforschung, der Gedächtnisforschung und der Neurowissenschaft untermauert wird. Denn Spontanität ermöglicht durch die wechselseitige aktive Beteiligung beider Subjekte eine gemeinsame Neuschöpfung,

Ein Buch, spannend geschrieben, das ich von der ersten bis zur letzten Seite durchgearbeitet habe, nicht nur, weil ich mich in meinem Arbeitsstil wiedergefunden habe, sondern auch, weil mich die Lektüre durch die Aufarbeitung aktueller Forschungsergebnisse sehr bereichert hat.

Dr. Rudolf Sanders

Mark Wollynn

Dieser Schmerz ist nicht meiner

Wie wir uns mit dem seelischen Erbe unserer Familie aussöhnen

Kösel, München 2017, € 17,99

Manchmal lassen uns ganz bestimmte Worte, ganz bestimmte Sätze in Beratung und Therapie aufhorchen. Sie scheinen eine ganz besondere Botschaft in sich zu haben, ohne dass die Klienten dieses wissen oder spüren. Nur uns als fällt dies auf. So wie es gesagt wird, in welchem Zusammenhang dieser Satz oder dieses Wort steht.

Der Autor verfolgt einen neuen Trend in der Psychotherapie, der den Fokus zunehmend nicht nur auf die Traumata des Individuums lenkt, sondern sie begreift als Ereignisse in der Familien- oder Sozialgeschichte und ebenfalls als ein Teil des Gesamtbildes. Tragödien unterschiedlichster Art und Intensität wie Verlassen-Werden, Suizid und Krieg oder der frühe Tod eines Kindes, eines Elternteils oder Geschwisters können Schockwellen größter Verzweiflung auslösen, die von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden.

Aktuelle Entwicklung der Zellbiologie, der Neurowissenschaft, Epigenetik und Entwicklungspsychologie zeigen auf, wie wichtig es ist, mindestens drei Generationen der Familie zu untersuchen, um zu verstehen, wie sich wiederholende Traumata und Lebensmuster entstanden sind. Der Autor geht von vier unbewussten Themen aus, die den Fluss der Lebenskraft hindern können:

- Wir sind mit einem Elternteil verschmolzen.
- Wir lehnen einen Elternteil ab.
- Wir haben einen Bruch in der frühen Bindung mit unserer Mutter erlebt.
- Wir haben uns mit einem anderen Mitglied unseres Familiensystems statt mit unseren Eltern identifiziert.

In Fragestellungen, Reflektionen und lebensnahen Beispielen wird den Lesern ermöglicht, die Verbindung in ihren eigenen Lebensfluss wiederherzustellen. Bert Hellinger, der in den 1990er-Jahren in Deutschland mit den Familienaufstellungen bekannt geworden ist, ist der Lehrer des Autors, demgegenüber er tiefste Dankbarkeit äußert.

An manchen Stellen ist es für mich zu viel „Konfession“ ohne *genaue* wissenschaftliche Fundierung. Hilfreich für alle, die von der Wirkung der Familienaufstellung überzeugt sind.

Dr. Rudolf Sanders

Heinrich Bedford-Strohm

Radikal lieben

Anstöße für die Zukunft einer mutigen Kirche

Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2017, € 17,99

Welchen Weg muss die Kirche unter veränderten gesellschaftlichen Bedingungen in die Zukunft gehen? Das will der Autor in einer Zeit, in der die Kirche an Plausibilität verloren hat, beantworten oder zu mindestens etwas bescheidener gesprochen, Anregungen dazu geben. Ihm ist es ein Anliegen, glaubwürdig zu vermitteln, welchen Reichtum, welche Mehrwerte die Kirche und die Botschaft des Christentums zu bieten haben. Wichtig ist dabei, Kirche für die Menschen heute so zu gestalten, dass sie anziehend und einladend ist und wirksam wird. Der zentrale Schlüssel dazu ist die Authentizität, denn diese ist die wichtigste Grundlage dafür, dass die Kirche Jesu Christi in der heutigen Zeit neue Ausstrahlung gewinnt. Diese Authentizität zeichnet sich aus durch eine intuitive Stimmigkeit, die Verstand und Gefühl umfasst.

Dieser Kirchenmann konstatiert ganz ehrlich, ähnlich wie Papst Franziskus, dass es viel zu oft hölzern klingt oder wie eine angelernte theologische Wahrheit, wenn wir als Kirche von Jesus Christus reden. Viel zu wenig kommen das Gefühl und die Erfahrung rüber, dass die Orientierung an Jesus Christus wirklich die Grundlage für ein erfülltes Leben sein kann, die Grundlage für ein tief in der Seele verwurzeltes Lebensgefühl, das uns als Kirche prägt und vor allen Dingen auch, das man an uns Christen wahrnimmt. Denn nur wer innerlich strahlt, kann auch ausstrahlen.

Entscheidender Seismograf dafür könnte die Frage sein, inwieweit Menschen in einer Gesellschaft, die dem Einzelnen kein Lebensmuster mehr vorgibt, in der Versammlung der Christen eine Heimat finden können. Wie kann es gelingen, dass Menschen in den ungewöhnlichen Freiheiten, die ihnen moderne Gesellschaften bieten, eine Identität ausbilden, in der sie sich selbst nicht verloren gehen? Hier spielt die Erfahrung von Gemeinschaft als Kontrastbegriff zur Gesellschaft eine zentrale Rolle. Diese gilt es zu füllen mit der Liebe zur Welt und zum Menschen.

Unabhängig von der Konfession des Einzelnen bieten die Gedanken des Autors Hinweise für eine Standortbestimmung einer christlichen Kirche in dieser Zeit und in dieser Welt.

Dr. Rudolf Sanders

Bernhard Plois & Werner Strodmeier (Hrsg.)

Heilsame Haltungen

Beratung als angewandte theologische Anthropologie

LIT Verlag, Münster 2016, € 34,90

Ziel dieses Sammelbandes ist es, die Bedeutung der Beziehungsgestaltung aus christlicher Sicht für die Selbstwerdung des Menschen in den Mittelpunkt der Ausführung zu stellen. Denn der Mensch existiert nie nur an sich, er existiert immer in Beziehung. Diese Sichtweise in Beratungsprozessen zu vernachlässigen, wäre sträflich. Wie auch die Therapieforschung zeigt, ist ein entscheidender Faktor für die Heilung, ganz im theologischen Sinne, gerade die Beziehung zwischen Ratsuchenden und Berater und Beraterin. Eine theologische Anthropologie konfrontiert mit dem Göttlichen als dem entscheidenden anderen. So sind Gottes und Menschenrede nicht voneinander zu trennen. Im menschlichen Wort kommt Gott zur Sprache. Theologische Anthropologie ist deshalb keine isolierte Lehre vom Menschen. Ihr Thema ist die Selbstwahrnehmung des Menschen vor Gott und in Gottes Geschichte. Damit ist ihre Aufgabe letztlich keine theoretische, sondern eine eminent praktische. Um dies im Beratungsprozess zu ermöglichen weisen die Autoren auf die Benevolenz als heilsame Haltung hin, eine Haltung, die den guten Willen eines Menschen in hohem Maße wertschätzt und sieht. Sie ermöglicht, das vermeintlich Unausprechliche sagbar zu machen und damit die Handlungsebene zu öffnen, um heilsame Wirkungen zu bahnen. Nicht der moralische Impuls, den man auch mit Benevolenz verbinden könnte, ist hier das primäre Interesse, son-

dem das Erweichen erstarrter, dem Leben abträglicher Denk- und Handlungsmuster. Aus biblischer Sicht meint diese Perspektive ableitbare Haltungen, die sich in das Leben hinein ganz praktisch lebensförderlich auswirken, ein Leben in Fülle begünstigen. Im Schlusskapitel wird auf die große Möglichkeit der Kolleginnen und Kollegen in kirchlich getragenen Beratungsangeboten mit ihren immanenten Freiheiten in methodischer, ideologischer und wirtschaftlicher Hinsicht als ein Ort gelebter Authentizität und Freigeistigkeit hingewiesen. Diese Freiheit habe ich selbst über 30 Jahre erlebt und geschätzt. Durch Veröffentlichungen und prospektive und qualitative Wirksamkeitsforschung, den Auftrag der Ratsuchenden ernst nehmend, vordringlich ihre „Ehe und Familie zu retten“, habe ich meinen Auftraggebern, nämlich meinen Klienten, die mit ihren Steuergeldern meinen Dienst an ihnen finanzieren, Rechenschaft gegeben. Ähnliches würde ich mir auch in verstärktem Maße von meinen Kolleginnen und Kollegen im kirchlichen Dienst wünschen. Beratung Aktuell bietet die Möglichkeit, dies zu veröffentlichen.

Den deutschen Bischöfen gegenüber bin ich dankbar, dass sie so viele finanzielle Ressourcen für die Ehe-, Familien-, Erziehungs- und Lebensberatung zur Verfügung stellen.

Dr. Rudolf Sanders

Eva Kaul & Markus Fischer

Einführung in die Integrative Körperpsychotherapie – IBP
Hogrefe, Bern 2016, € 34,95

Die deutsche Psychotherapieszene ist davon gekennzeichnet, dass zwei Verfahren, das tiefenpsychologische und die Verhaltenstherapie, Zugang zur Kassenfinanzierung haben. Das hat auf dem Therapiemarkt und der Weiterentwicklung von Psychotherapie und auch Beratung zu einer Einengung geführt. Kolleginnen und Kollegen sind darauf angewiesen, dass sie mit ihrer Ausbildung und ihren Fortbildungen auch ihren Lebensunterhalt verdienen können. Gott sei Dank möchte man sagen, ist diese Engführung weder in Österreich noch in der Schweiz gegeben.

Die vorliegende Veröffentlichung aus der Schweiz bringt den Leser und die Leserin fundiert und vor allen Dingen auch sehr anschaulich auf den neuesten Stand der Theorie und Praxis einer Integrativen Therapie, zu der selbstverständlich auch der Einbezug des Körpers gehört. Ferner weisen die Autoren darauf hin, dass sie alle Praktiker im Gesundheitswesen erreichen wollen, nämlich Sozialarbeiterinnen, Pädagogen und Seelsorgerinnen. Ohne diese ganzheitliche Sicht des Menschen unter Einbezug seines Körpers, den Nutzen des Embodiment, ist z.B. auch in der Paartherapie – die bedauerlicherweise in Deutschland auch nicht Kassen finanziert wird – keine zielorientierte Arbeit möglich, Beziehungsprobleme zu verstehen und Wege der Bewältigung aufzuzeigen. Und die Herausgeber sind bescheiden, denn sie betonen, dass die Theorie der Integrativen Körperpsychotherapie „work in progress“ ist, unfertig ist und sich deshalb immer weiterentwickelt.

IBP als erfahrungs- und körperorientiertes Verfahren will den Klienten ganzheitlich erlebbare Erfahrungen ermöglichen. Ganzheitlich meint eine verändernde sensomotorisch-kognitive Erfahrung. Als Beispiel sei die Bedeutung der *Erdung* für jede beraterische Arbeit genannt. Zunächst einmal werden die Leserin und der Leser über die Bedeutung einer guten Erdung informiert. Diese ist verbunden mit Empfindungen von Stabilität, Lebenskraft, Sicherheit, Geborgenheit, Zuversicht, innerer Klarheit sowie Urvertrauen. Gleichzeitig ist sie Voraussetzung für Präsenz und Containment. Stehend machen wir die Erfahrung, auf eigenen Füßen zu stehen, sind in der Realität der Schwerkraft verankert und mit dem Boden verbunden. Nach dieser Begriffsklärung wird in einer Übung aufgezeigt, wie diese impliziten Grunderfahrungen jedes Menschen in der Therapie genutzt werden kann. Sodann folgt ein Praxisbeispiel.

Auf der Grundlage neurobiologischer Forschung finden wir die psychodynamischen Grundlagen der IBP und Vorschläge für therapeutische Arbeit am Beispiel verschiedener Persönlichkeitsmodelle, wie der am Selbstkontakt, am Herkunftsszenario oder

Wege aus der Fragmentierung zu finden. Bereichert wird das ganze Buch noch durch ausführliche Online-Materialien.

Kommen wir zurück zu den in Deutschland zugelassenen Richtlinienverfahren. Viele Kolleginnen und Kollegen machen die Erfahrung, dass diese oft als Handwerkszeug nicht ausreichen. Da ist es wichtig, über den Tellerrand hinauszuschauen. Genau dafür ist die vorliegende Veröffentlichung eine Fundgrube. Sie hilft, den eigenen Horizont zu erweitern.

Dr. Rudolf Sanders

Candace V. Love

Nie wieder Prince Charming!

Wie Sie der Narzissten-Falle entkommen und endlich den Richtigen finden

Junfermann, Paderborn 2017, € 22,00

Manchmal ist es hilfreich, ein Buch von hinten anzufangen. So meine Empfehlung, auf der Seite 183 einmal nachzulesen, was eine gesunde Beziehung ausmacht. Passen alle diese Beschreibungen auf Ihre eigene, können Sie das Buch getrost beiseitelegen. Sollten Sie allerdings Zweifel haben, sitzen Sie vielleicht in einer Lebensfalle und setzen immer wieder auf den falschen Typ Partner. Zwar ist dieses Buch für Frauen geschrieben, die auf narzisstische Männer hereinfallen und diese retten wollen, es gibt jedoch auch narzisstische Frauen. Insofern ist es auch lesenswert für Männer!

Grundlage dieses Selbsthilfebuches ist der Ansatz der Schematherapie, wie er von Jeffrey E. Young entwickelt wurde. Ziel dieser Therapieform ist es: *Sein Leben neu zu erfinden und Lebensfallen zu meistern* (Titel des gleichnamigen Buches, Junfermann Verlag 2006). Ursachen dieser Fallen sind Grundüberzeugungen, die sich in den ersten Lebensjahren als Konsequenz der Erfahrungen in der Herkunftsfamilie entwickelt haben, z.B.: „Etwas stimmt ganz und gar nicht mit mir.“ „Ich bin verkehrt.“ „Ich fühle mich oft leer.“ „Ich gebe lieber nach, als mich zu streiten.“ Um diese zu bewältigen, entwickelten sich Strategien der Überkompensation, des Sich-Ergebens oder des Vermeidens. Unreflektiert werden diese Strategien, diese Muster, eine nahe Beziehung zu gestalten, auch im Erwachsenenleben wieder angewendet. Und da Frau sich gut „in der Hölle“ auskennt, sucht sie sich treffsicher wieder einen solchen Partner, um unbewusst die alte bekannte Situation wiederherzustellen. Mittlerweile ist man allerdings erwachsen geworden und verlässt die selbstzerstörerische Situation.

Schritt für Schritt helfen einzelne Übungen, die persönliche Situation zu identifizieren. Danach geht es dann darum, diese Lebensfallen liebevoll als alte Überlebensstrategien anzunehmen und Neues zu lernen, um so in Zukunft seine Beziehungen zur Zufriedenheit gestalten zu können. Dabei ist das wichtige die Selbstfürsorge. Durch eine Reihe von Übungen, wie achtsames Essen oder Fitness-Training, wird eine Grundlage für das Schaffen stabiler Grenzen gelegt und dafür, sich der eigenen Werte bewusst zu werden. Und vor allen Dingen: Zu lernen, sich selbst gegenüber wertschätzend und freundlich zu sein. So ausgestattet wird es dann möglich, sich auf eine achtsame Partnersuche zu machen.

Dr. Rudolf Sanders

Rainer Sängler

Guten Tag, Herr Sängler

Begrüßung und Gesprächseinstieg in Psychotherapie und Beratung

Reinhardt, München und Basel 2017, € 19,90

Bekanntlich entscheiden die ersten Minuten darüber, ob eine Psychotherapie oder Beratung erfolgreich sein wird oder nicht. Fühlt sich der Klient angenommen und verstanden, fühlt er sich mit seinem Problem gesehen und aufgehoben. Und diese ersten Minuten beginnen zum einen bei der telefonischen Absprache, zum andern im ersten persönlichen Kontakt. Auf der Grundlage verschiedener therapeutischer Methoden wie r

Bioenergetik, systemische Therapie, tiefenpsychologische Gefühlserforschung oder auch der Kontaktform der Entspannungsmassage zeigt der Autor mithilfe einer Fülle an lebensnahen Beispielen, wie dieser erste Kontakt sich für ihn gestaltet, welche diagnostischen Schlüsse er daraus zieht und welche Konsequenzen für die therapeutische Arbeit sich daraus sinnvoll ergeben.

Dr. Rudolf Sanders

Holger Lindemann

Die große Metaphern-Schatzkiste

Band 2: Die systemische Heldenreise

Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2016, € 55,00

Das Grundmuster der Heldenreise findet sich in der Mythologie, in Sagen oder Mädchen wieder, ebenso auch in modernen Kindergeschichten wie „Lukas der Lokomotivführer“, in Romanen und Spielfilmen. In jedem guten Drehbuch findet man die Grundstruktur der Heldenreise. Grob gesehen beginnt diese immer in der gewohnten Welt, dann lockt der Ruf des Abenteurers; gleichzeitig zeigt sich die Angst davor in der Verweigerung. Sodann tauchen übernatürliche Hilfen oder Begegnungen mit möglichen Mentoren oder Wegbegleitern auf. In einer Initiation wird die erste Schwelle überschritten, der Rubikon. Sodann kommt die Bewährungsprobe, man findet Verbündete aber auch Feinde. In der Konfrontation mit den eigenen Dämonen und deren Transformation findet die entscheidende Prüfung statt. Die Belohnung besteht in der Entwicklung eines inneren Selbst und der Entdeckung neuer Ressourcen. Nun geht es auf den Rückweg und ein neuer Alltag beginnt.

Schon Shakespeare wies darauf hin, dass die ganze Welt eine Bühne sei. Auf dieser Bühne ist jeder Drehbuchautor, Mitspieler und Regisseur. Das Bewusstmachen, dass jeder Mensch auch Drehbuchautor seines eigenen Lebens ist, wird zur Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung aufgegriffen und auf eine Nutzung in Beratung, Coaching und Organisationsentwicklung übertragen. Unterstützung finden Kolleginnen und Kollegen für diese Art des Beratungsprozesses auf der Internetseite zu dem Buch. Ergänzend ist ein Kartenset mit 60 Bild- und Strukturkarten erhältlich.

Dr. Rudolf Sanders

Christiane Florin

Der Weiberaufstand

Warum Frauen in der katholischen Kirche mehr Macht brauchen

Kösel, München 2017, € 17,99

Ein solches Buch kann nur jemand schreiben, der seine Kirche liebt und dem es Schmerz bereitet, täglich zu erleben, wie die katholische Kirche sich überflüssig macht. Mut, ein solches Buch zu schreiben, macht sicherlich Papst Franziskus, der das echte Leben als Quelle der Erkenntnis sieht. Und was ist neu daran? Johannes Paul II. definierte wie selbstverständlich die würdigsten Aufgaben einer Frau, Mutter und Jungfrau zu sein wie Maria. Eine Wertschätzung der Frau heißt auf katholisch, sie zum rechten Weg anzuleiten, d.h. die wichtigsten frauliche Eigenarten waren für diesen Papst Empfängnis, Gebären und Selbsthingabe, deshalb konnte er sich Frauen auch nur in sozialen Berufen vorstellen. Man mag es kaum glauben, was die Autorin aus jüngster Zeit an amtskirchlichen Texten über das Wesen und Wirken der Frau zusammengetragen hat. Die größte Änderung für die Autorin besteht darin, dass Papst Franziskus sich endlich von den Allmachtfantasien seiner Vorgänger verabschiedet und sich gar nicht erst anmaßt, die Wirklichkeit aus seiner Kirche herauszuhalten. Er sieht Frauen, wie sie ihm tatsächlich in der Kirche begegnen, nämlich als alleinerziehende Mütter, Witwen, Geschiedene, Verletzte, alte Frauen, als durch sexuelle Ausbeutung und ungerechte patriarchale Strukturen gefährdete Menschen *und* in ihrer Gleichheit mit Männern. Die Wirklichkeit ist für Papst Franziskus wichtiger als die Idee, aber sie macht mehr Arbeit.

Vielleicht liegt darin die Zukunft der katholischen Kirche, dass sie in der Realität ankommt. Ich selber habe 40 Jahre in der katholischen Kirche mit dem Schwerpunkt der Ehe- und Familienpastoral gearbeitet, die *Partnerschule* als pastorales Modell entwickelt, intensiv darüber geschrieben und promoviert. Wertschätzung und Interesse an diesem Modell erfahre ich vor allem *außerhalb* der katholischen Kirche, vor allem in der wissenschaftlichen Szene. Anfang des Jahres 2017 musste, trotz exzellenter Besetzung durch Referenten und Arbeitsgruppenleiter, eine zweitägige Veranstaltung zu dem Thema: *Damit die Liebe bleibt und wächst – ressourcenorientierten Wege in Ehe- und Familienpastoral*, in der Katholischen Akademie in Schwerte mangels Interesse (sieben Teilnehmer) abgesagt werden. Zu meinen Vorträgen in katholischen Kirchengemeinden zum Gelingen von Ehe und Familie kommen maximal drei bis zehn Interessierte. Ganz anders bei einer freikirchlichen Gemeinde, den Baptisten in Hagen, die mich 2015 eingeladen hatten, zu dem Thema zu referieren. Dort hatte ich als Katholik 60 Zuhörer. Vielleicht ist es ja die mangelnde Lebensnähe von zölibatär lebenden Priestern, die sie blind macht für die Sorgen und Nöte bzw. für das ganz normale Miteinander in einer Familie. Sie selbst erleben nicht, wie es ist, wenn man nach einer langen Nacht mit einem kranken Kind, dem Gespräch mit der Partnerin oder dem Partner, sich fragt, ob überhaupt noch Liebe vorhanden ist, ob man sich noch etwas zu sagen hat oder nicht und anschließend den ganz normalen Arbeitsalltag zu bewältigen hat. Angesichts dieser Sicht der Wirklichkeiten handelt es sich bei dem Buch um ein klares Plädoyer der Zulassung von Frauen zur Priesterweihe. Und da die Autorin, im Sinne ihrer Liebe zur Kirche, die Hoffnung nicht aufgibt, heißt ihr letzter Satz: Wo ein Wille ist, ist auch eine Weihe.

Dr. Rudolf Sanders

Paul Mecheril (Hrsg.)

Handbuch Migrationspädagogik

Beltz, Weinheim und Basel 2016, € 49,95

Das Thema Migration ist mittlerweile in aller Munde, weil es uns alle angeht. Uns, das sind Beraterinnen und Berater in den institutionellen Beratungsstellen, aber auch in Jugendämtern. Um sich angemessen zum Thema äußern zu können, aus dem heraus sich dann Handlungsperspektiven ergeben, bedarf es eines grundständigen Wissens. Vorweggeschickt sei gesagt, dass Migrationspädagogik ein Projekt ist, das heißt, sie ist un abgeschlossen, ein sich revidierendes und differenzierendes, ein Projekt im Wachsen. Die 34 Aufsätze, alle von Experten und Expertinnen ihres Faches geschrieben, sind lediglich mit einem Stichwort überschrieben. Das macht einfach neugierig!

In der Rubrik grundlegende Theoretisierungen findet sich z.B. die Überschrift *Postkolonialität*. Bei der Lektüre fällt es mir wie Schuppen von den Augen, dass die Routen der Migration wenig zufällig verlaufen. Es sind die Routen der Kolonialmächte, in entgegengesetzter Richtung, als postkoloniale Migration. So bringt der Slogan: „*We are here, because you were there!*“ gerade in den USA und in Großbritannien diese Realität auf den Punkt. So sind die postkoloniale Migrantin und der Migrant eine ständige leider noch unbewusste Erinnerung an die Gewalt, die diese Form der Migrationsbewegungen in Gang gesetzt hat – nämlich gescheiterte Rekolonisierungsprozesse, (Neo-) Kolonialismus und Imperialismus. Im Rahmen migrationspädagogischer Reflektionen können die Gewalt des Kolonialismus und ihrer Konsequenzen deshalb nicht unberücksichtigt bleiben. Insbesondere auch deshalb nicht, weil die Etablierung einer kolonialen Pädagogik von enormer Bedeutung für die Aufrechterhaltung der Gewaltherrschaft war und Hand in Hand mit der Ausformulierung pädagogischer Prinzipien in Europa gehen, die heute noch leitend sind. Eine postkoloniale Theorie hat sich zum Ziel gemacht, auf die epistemische Gewalt, die die koloniale Herrschaft nicht nur sicherte, sondern auch legitimierte, deutlich zu machen. Sie will das Verschwiegene und Ausgelöschte sichtbar und hörbar machen.

Bewegungen von Menschen über Grenzen hat es zu allen historischen Zeiten und fast überall gegeben. So ist Migration eine universelle menschliche Handlungsform. Auch ist

sie immer ein bedeutender Motor gesellschaftlicher Veränderung und Modernisierung. Anliegen der Veröffentlichung ist es, die Konsequenzen von grenzüberschreitenden, grenzkonstitutiven und grenzschwächenden Bewegungen als Phänomene zu untersuchen und zu verstehen, indem neues Wissen, Erfahrungen, Sprachen und Perspektiven in unterschiedlichen sozialen Zusammenhänge eingebracht und diese entsprechend neugestaltet, modernisiert und renoviert werden.

Zusammengefasst: Das richtige Buch zur richtigen Zeit im Zeitalter der Migration.

Dr. Rudolf Sanders

Michael Winterhoff

Die Wiederentdeckung der Kindheit

Wie wir unsere Kinder glücklich und lebensstüchtig machen

Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2017, € 17,99

Solche Lektüre macht mir Freude, weil Praxiserfahrung und wissenschaftliche Fundierung zusammenfinden. So beobachtet der als Kinder- und Jugendlichenpsychiater Tätige in den letzten 25 Jahren einen Veränderungs- und Gewöhnungsprozess, der die Lebenswelten unserer Kinder komplett auf den Kopf gestellt hat. Als Referenzjahre nimmt der Autor 1990 und 2017. An diesen zeigt er Schritt für Schritt die Unterschiede in den Verhaltens- und Erlebensweisen der Kinder auf. Sein Ziel ist es, den Lesern die Augen zu öffnen und deutlich zu machen, dass viele unserer Einstellungen, Erinnerungen und Erwartungen sich schleichend ändern. Ihm ist es ein Herzensanliegen, Kindern wieder eine Kindheit zu ermöglichen, damit sie zu glücklichen, lebensstüchtigen und selbständigen Erwachsenen mit einer gut entwickelten Persönlichkeit werden zu können, die darauf brennen, als beziehungsfähige und verantwortungsvollen Menschen ihren Platz in der Welt zu finden.

Eine Ursache für Probleme sieht Winterhoff darin, dass wir uns unseren Kindern gegenüber auf eine Art und Weise verhalten, die das Wachstum ihrer Psyche über ein bestimmtes Stadium hinaus unmöglich macht. Sie werden dazu verurteilt, psychisch ewig Kleinkind zu bleiben. Wir behandeln Kinder häufig als kleine Erwachsene, diskutieren stundenlang, ob sie nun draußen im Winter einen Pullover anziehen sollen. Sie dürfen den Urlaubsort festlegen – und sind dann natürlich verantwortlich, wenn sie dort keinen „Spaß“ haben. Und vor allen Dingen sollen sie ihre Eltern lieben, sonst sind diese nämlich ganz traurig ...

Eine zentrale Ursache, dass Eltern ihren Kindern nicht mehr ein Gegenüber sind, ihnen nicht mehr einen deutlichen Rahmen, eine Orientierung bieten, mit ihrer ungeteilten Aufmerksamkeit und Präsenz nicht *bei ihnen* sind – natürlich auch nicht bei sich selbst, sonst könnten sie ihrer Intuition als Eltern folgen –, macht Winterhoff an der Kolonisierung der Eltern durch das Smartphone aus. Sie sind praktisch durch dieses gekapert. Eine weitere Ursache ist eine Bildungspolitik, in der Lehrer und Erzieherinnen bereits in der Ausbildung lernen, dass Kinder wie Partner zu behandeln sind. Dabei wird völlig übersehen, dass diese Partnerschaft sie völlig überfordert. Denn es ist die Aufgabe von Eltern, Erzieherinnen und Lehrern, im Kontakt mit einem Kind eigene Bedürfnisse zurückstellen zu können und sich mit Liebe und Hingabe der Entwicklung des Kindes zu widmen. Man kann nicht in Ruhe und Gelassenheit üben, eine Schleife zu binden, wenn man gleichzeitig auf dem Smartphone noch schnell die letzten beruflichen E-Mails checkt.

Meine Beobachtungen (in über 25 Jahren der Leitung einer Ehe- und Familienberatungsstelle) im Zusammenleben mit Familien über mehrere Tage im Rahmen meiner paartherapeutischen Seminare – bei denen die Kinder parallel betreut werden – stimmen mit den Beobachtungen des Autors überein. So freue ich mich über dieses Buch, das an keiner Stelle Eltern Vorwürfe macht, sondern, ganz im Gegenteil, immer wieder darauf hinweist, dass Eltern das Beste für ihre Kinder wollen. So bietet die Lektüre hinreichend Anregung, wieder die Rolle als Eltern bewusst wahrzunehmen. Wer darüber hinaus noch etwas für seine Erziehungskompetenz tun will, dem empfehle ich das Programm zur Positiven Erziehung (Triple-P). In konzentrierter Form lernen Eltern hier, wieder Eltern zu sein und die Führung in der Familie zu übernehmen. Meine Erfahrung

aus fast zwei Jahrzehnten hat mir immer wieder gezeigt, dass nicht nur die Kinder dabei glücklicher werden, sondern auch die Eltern zufriedener. Klarheit und Entspannung im Miteinander sind die beste Möglichkeit für Kinder zu gedeihen.

Dr. Rudolf Sanders

Impressum

Eine Vielzahl gesellschaftlicher Umbruch-Situationen kennzeichnet die Gegenwart. Die daraus entstehenden Verunsicherungen werden u.a. deutlich in steigenden Scheidungszahlen, dem Leid der Scheidungswaisen, beim Bewältigen persönlicher Krisen sowie in vermehrten Schwierigkeiten im mitmenschlichen Umgang (Mobbing etc.). Die Frage, wie unter diesen Umständen der Einzelne sein Leben gestalten soll, führt viele Menschen in die Beratung.

Beratung Aktuell will Erkenntnisse der wissenschaftlichen Psychologie und Pädagogik in einer verständlichen Form als Hilfe für den Praxisalltag zur Verfügung stellen. Gleichzeitig sollen Erfahrungen der Praktiker die wissenschaftliche Theoriebildung fruchtbar beeinflussen. Die Darstellung gesellschaftlicher Tendenzen, die sich in der Beratung seismografisch abzeichnen, wie etwa die Folgen von Arbeitslosigkeit, finden in der Zeitschrift Platz, um so gesellschaftspolitisches Handeln mit zu beeinflussen.

Zielgruppe:

Die Zeitschrift richtet sich an Beraterinnen und Berater, an Fachleute, die mit Zuhören, Rat, Anleitung, Supervision, Therapie zur Seite stehen und begleiten in den Bereichen:

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

Herausgeber:

Rudolf Sanders, Dr. phil., Dipl.-Päd., 25 Jahre Leiter der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Hagen & Iserlohn, Lehr- und Forschungstätigkeit im Bereich Eheberatung, Paartherapie, Begründer des Verfahrens Partnerschule als Integrative Paar- und Sexualtherapie.

Sauerland Straße 4, 58706 Menden, Tel.: 02352-973327, E-Mail: Dr.Sanders@partnerschule.de, Web: www.partnerschule.eu

Notker Klann, Dr. rer. nat., Dipl.-Psych., Ehe-, Familien- und Lebensberater; Forschungsschwerpunkte: Partnerschaft, Prozess- und Ergebnisqualitätssicherung in der Eheberatung.

Am Eichweg 14, 53572 Bruchhausen, Tel.: 02224-3468, E-Mail: klann.beratung@t-online.de

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. **Friedrich K. Barabas**, Jurist, Prof. für Recht FB Sozialpädagogik, FH Frankfurt/ M.; Dr. **Günther Bitzer-Gavornik**, Leiter der Akademie SteiGLS in Graz; Prof. Dr. **Peter Fiedler**, Psychologisches Institut der Universität Heidelberg; Prof. Dr. **Kurt Hahlweg**, Psychologisches Institut der Universität Braunschweig; Prof. Dr. Dipl.-Psych. **Tanja Hoff**, Professur für Psychosoziale

Prävention, Intervention & Beratung Studiengangsleitung Master Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Projektleitung am Deutschen Institut für Sucht- u. Präventionsforschung, Katholische Hochschule NRW; Prof. Dr. **Peter Kaiser**, Arbeitsbereich Psychologie, Hochschule Vechta; Prof. **Nitza Katz-Bernstein**, Erziehungswissenschaftliches Institut der Universität Dortmund; Prof. Dr. **Andrea Kerres**, Dipl.-Psych., FH München; Prof. Dr. **Andreas Kerres**, Stiftungsfachhochschule München; Prof. Dr. **Christine Kröger**, FH-Coburg; Prof. Dr. **Michael Märtens**, FH Dresden, EAG Düsseldorf; Prof. Dr. **Frank Nestmann**, TU Dresden FB Beratung und Rehabilitation; Dr. phil. **Agostino Mazziotta**, Diplom-Psychologe, FernUniversität in Hagen Institut für Psychologie, LG Community Psychology Dr. **Dorothea Rahm**, Dipl.-Psych., Braunschweig; Prof. Dr. **Bernd Roehrl**, Universität Marburg; Dr. **Dieter Schmelzer**, Dipl.-Psych., Nürnberg; Dr. **Elmar Struck**, Dipl.-Psych., Ehe-, Familien- und Lebensberater Bonn; Prof. Dr. Dr. **Paul Michael Zulehner**, Institut für Pastoraltheologie, Wien.

Redaktion:

Dr. Rudolf Sanders, Sauerlandstr. 4, 58706 Menden, Tel.: 02331-788582
E-Mail: Dr.Sanders@partnerschule.de, Web: www.partnerschule.de
Dr. Notker Klann, Am Eichweg 14, 53572 Bruchhausen, Tel.: 02224-3468, E-Mail: klann.beratung@t-online.de

Projektleitung:

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

Erscheinungsweise/Service:

Beratung Aktuell erscheint viermal jährlich als Online-Ausgabe auf: www.active-books.de, einem E-Book-Angebot des Junfermann Verlages. Einzelne Artikel werden zudem als separate E-Books angeboten.

Verantwortlich für www.active-books.de:

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

Zitierhinweis:

Nach den Vorgaben der „Deutsche Gesellschaft für Psychologie – Richtlinien zur Manuskriptgestaltung“ kann wie folgt aus der Zeitschrift zitiert werden bzw. sind entsprechende Angaben in der Literaturliste zu machen:

1.) beim Zitat: Es kann die übliche Form angewendet werden, weil alle nötigen Angaben der jeweiligen Ausgabe entnommen werden können.

2.) Literaturliste: Autor, A.A., Autor, B.B. & Autor, C.C. (2009). Titel des Artikels. *Beratung Aktuell*, XX (Ausgabe des aktuellen Jahres), XXX-XXX (Seitenzahl: von-bis). Zugriff am Tag. Monat. Jahr, Verfügbar unter <http://www.active-books.de/beratung-aktuell.html> (Alle verwendeten Satzzeichen und die Schreibweise (kursiv) entsprechen den Vorgaben).