

Zeitschrift für Theorie und Praxis in der Beratung
Jahrgang 18, Heft 4/2017

Inhalt

Editorial	2
<i>Christel Bakker-Bents</i> : Fremde Welt Gefängnis. Einblicke in die Gefängnisseelsorge	3
<i>Claudia Rief-Taucher</i> : Paar-Yoga für ein weites Herz: Begegnung auf neuer Ebene	16
<i>Rudolf Sanders</i> : Destruktive Muster in Paarbeziehungen: erkennen, verstehen, intervenieren	31
Buchbesprechungen	46
Impressum	57

Editorial

Die Inhaftierung eines Familienmitgliedes ist in der Regel für alle Beteiligten mit Scham und Schweigen verbunden. Ebenso fremd – und vermutlich auch tabuisiert – ist die Gefängniswelt für viele Berater*innen. Was aber, wenn das Thema im Rahmen einer Beratung auftaucht? Wie kann es gelingen, betroffene Personen und deren Angehörige und Familien zu unterstützen und zu begleiten? Christel Bakker-Bents gibt mit einem Erfahrungsbericht aus ihrer Praxis Einblick in die *Fremde Welt Gefängnis – Einblicke in die Gefängnisseelsorge*.

Die Entwicklungschancen, die durch die Einbeziehung des Körpers in Beratungs- und Therapieprozesse entstehen können, gewinnen in unterschiedlichen Settings an Bedeutung. Mit ihrem Aufsatz *Paar-Yoga für ein weites Herz: Begegnung auf neuer Ebene* stellt Claudia Rief-Taucher vor, wie sie durch Paar-Yoga einen Begegnungs- und Erfahrungsraum für Paare schafft. In der gemeinsamen Yoga-Praxis dehnen sich sanft die körperlichen und mentalen Grenzen zu einem Wir, dessen Tiefe ein Paar gemeinsam neu austariert; ein Wir, das sich mit weitem Herzen auf alle und alles ausbreiten darf. Die Autorin stellt einzelne Übungen vor und das nicht nur im Wort, sondern auch im Bild, sodass sich ein anschaulicher Zugang zu ihrem Ansatz vermittelt.

In seinem Aufsatz *Destruktive Muster in Paarbeziehungen – erkennen, verstehen, intervenieren* stellt Rudolf Sanders ein Prozessmodell für den Ablauf einer Paarberatung vor. Ausgehend von einem Paarmodell, in dem die Partner*innen am „Du zum Ich werden“, wird ein bindungsorientiertes Störungsmodell entwickelt. Unsichere bzw. desorganisierte Bindungsrepräsentationen führen zu einem instabilen Selbst, das es erschwert, ein/e Partner*in, ein Gegenüber in einer nahen Beziehung zu sein. Basierend auf einem Beziehungsmodell, in dem die/der Berater*in begrenzte und begrenzende Elternfunktionen wahrnehmen, wird Weiterentwicklung und Heilung möglich. Aus maladaptiven Bewältigungsversuchen kann so ein konstruktives Miteinander gebahnt werden, in dem souveräne Persönlichkeiten eine befriedigende Paarbeziehung gestalten können.

Prof. Dr. Christine Kröger

Christel Bakker-Bents¹

Fremde Welt Gefängnis

Einblicke in die Gefängnisseelsorge

„Das Tabu in der Beratung – das Fremde in uns.“ Unter diesem Titel fand die diesjährige Jahrestagung 2017 der DAJEB in Erkner statt. In der Diskussion im Anschluss an das Hauptreferat „Tabus und Geheimnisse in der psychologischen Beratung und Psychotherapie“ von Frau Prof. Dr. Kirsten von Sydow wurde von einem Teilnehmer in groben Zügen ein Fall skizziert, in dem es u.a. um die Inhaftierung eines Familienmitgliedes ging. Schnell wurde klar, dass die Gefängniswelt für fast alle Anwesenden eine fremde Welt ist – und sicherlich auch mit so manchem Tabu belegt. Wie dorthin Kontakt aufnehmen? Wie dort Begegnung von Familie ermöglichen? Was geschieht überhaupt hinter Gefängnismauern? Nachdem ich mich als Gefängnisseelsorgerin zu erkennen und einige Hinweise gab, wurde ich gebeten, an dieser Stelle etwas über die Arbeit der Gefängnisseelsorge zu berichten. Dem komme ich nun gerne nach.

Im Folgenden werde ich zunächst einige allgemeine Informationen zur Gefängnisseelsorge geben und dann, um wirklich authentisch von dieser Arbeit berichten zu können, die JVA, in der ich tätig bin, und meine Seelsorgearbeit dort vorstellen.

1. Gefängnisseelsorge in Deutschland

Das Recht auf freie Religionsausübung ist in der Bundesrepublik Deutschland ein Grundrecht und in unserem Grundgesetz wiederzufinden (Art. 4 GG). Kirchen und Religionsgemeinschaften wird darin das Recht eingeräumt, Seelsorge und Gottesdienste auch in Justizvollzugsanstalten anzubieten (Art. 140 GG i. Vbdg. m. Art. 141 WRV). Gefangenen ist der Kontakt zu Seelsorgerinnen und Seelsorgern, der Gottesdienstbesuch und die religiöse Betreuung zu ermöglichen und der Besitz von Gegenständen des religiösen Gebrauchs sind zu gewähren (§§ 70/71 und § 50 Sächs. StVollzG).

¹Erstveröffentlichung in: DAJEB Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e. V., Informationsrundschriften 234, 64-72, München, 2017

In Deutschland sind über 300 evangelische Seelsorgerinnen und Seelsorger haupt- oder nebenamtlich in über 200 Gefängnissen tätig. Ebenso sind es natürlich auch katholische Seelsorgerinnen und Seelsorger, darüber hinaus auch Seelsorgerinnen und Seelsorger aus anderen Religionsgemeinschaften. Die seelsorgerliche Betreuung von Gefangenen des islamischen Glaubens birgt für die Justiz eine besondere Herausforderung in sich, ist aber in einzelnen Bundesländern schon eingeführt, während in anderen noch nach einer geeigneten Art und Weise gesucht wird. Auf der Internetseite www.gefaengnisseelsorge.de stellt die Evangelische „Konferenz für Gefängnisseelsorge in Deutschland“, in die alle evangelischen Gefängnisseelsorgerinnen und -seelsorger auf EKD-Ebene zusammengeschlossen sind, sich vor. Dringend empfohlen wird vor Antritt des Dienstes im Gefängnis eine Gefängnisseelsorgeausbildung, die in Kooperation mit dem Zentrum für Seelsorge und Beratung (ZSB) der EKHN in Friedberg nach den Standards der DGfP angeboten wird und zwei Jahre dauert.

„Sie, die Gefängnisseelsorgerinnen und -seelsorger, sind das Loch in der Mauer“. Diesen Satz formulierte Annette Kurschus, die Präses der westfälischen Kirche, während der Bundeskonferenz der evangelischen Gefängnisseelsorge in Villigst im Mai 2014. Daran ist viel Wahres und gleichzeitig ist es nicht nur das. Natürlich machen wir Öffentlichkeitsarbeit, bieten Kontaktmöglichkeiten von drinnen nach draußen und umgekehrt. Wir sind aber auch sowohl den Sicherheitsvorgaben und Regeln in den Justizvollzugsanstalten verpflichtet als auch unserem Seelsorge- und Beichtgeheimnis und dem uns zugesicherten Zeugnisverweigerungsrecht. Wir sind für die Gefangenen und ihre Angehörigen da, arbeiten aber gleichzeitig auch mit den Bediensteten in den Gefängnissen und den dortigen Fachdiensten und der Anstaltsleitung zusammen.

Viele von uns haben eigene Schwerpunkte in ihrer Arbeit gesetzt, z. B. gibt es das „Kloster im Gefängnis“, Paarberatung, Vätergruppenarbeit, Angehörigenarbeit, Versöhnungsarbeit insbesondere durch „Restorative Justice“, Theaterarbeit, Bandarbeit usw. Grundlegend für unsere Arbeit bleiben sicherlich die Einzelgespräche und die Gestaltung von Gottesdiensten und der Kontakt zu Angehörigen.

2. Die Rahmenbedingungen meiner Arbeit

Die JVA Zeithain, in der ich arbeite, befindet sich Nähe von Riesa in Sachsen im Randbereich eines Industriegebietes, an einer stark befahrenen Landstraße und am „Ökumenischen Pilgerweg“ gelegen. Sie ist zuständig für die Vollstreckung von Freiheitsstrafen bis zu fünf Jahren an männlichen Erwachsenen. Im geschlossenen Bereich befinden sich 361 Haftplätze, von denen 198 Hafträume als Einzelhafträume ausgelegt sind. Die restlichen Haftplätze können mehrfach belegt werden. Grundsätzlich werden die Gefangenen einzeln in ihren Hafträumen untergebracht. Nicht jeder aber möchte alleine untergebracht sein und manchmal ist auch eine Gemeinschaftsunterbringung angeordnet, z. B. bei erhöhter Suizidgefahr. Im offenen Vollzug stehen 34 Haftplätze zur Verfügung. Da die Gefangenenzahlen in den letzten Monaten in Sachsen sehr in die Höhe geschossen sind, ist auch die Belegung stark erhöht.

In der JVA arbeiten insgesamt ca. 160 Personen in u. a. fünf Vollzugsabteilungen, Abteilungen für Funktionsdienste, auf einer Suchttherapiestation, in einem Kreativzentrum und in der Verwaltung. Es handelt sich dabei um Bedienstete im allgemeinen Vollzugsdienst, Jurist*innen, Psychotherapeut*innen, Psycholog*innen, Sozialpädagog*innen, Kunsttherapeut*innen, Gartentherapeutin, Verwaltungsmitarbeiter*innen, Krankenpfleger*innen, externen Suchtberater*innen und Schuldnerberater*innen.

Weiterhin werden berufliche und schulische Bildungsmaßnahmen von einem Bildungswerk angeboten und Arbeitsmöglichkeiten in den anstaltsinternen Arbeitsbetrieben und den in die JVA kommenden Unternehmerbetrieben sind vorhanden, sodass ca. 75 % der arbeitsfähigen Gefangenen beschäftigt werden können. Freizeitangebote sind durch Sport- und Kreativangebote vorhanden.

Ich selber habe dort eine 50%-Pfarrstelle in der evangelischen Seelsorge inne. Ich arbeite in einem stark säkularisierten Umfeld, in dem kirchliche Traditionen und Wissen um religiöse Inhalte zu DDR-Zeiten einen Abbruch erlitten und stoße oft auf Unwissen und Befremden, mittlerweile aber auch auf Akzeptanz und Wohlwollen.

Zunächst machten Gottesdienste und Einzelgespräche meine Arbeit aus, dann kamen Gesprächsgruppen hinzu, in denen sowohl persönliche Themen als auch religiöse Inhalte besprochen werden, und in denen ich mittlerweile sehr oft Bibliologe und an

biblischen Texten orientierte Phantasie Reisen durchführe. In zwei Fällen konnte ich nach dem Versterben bzw. dem Suizid von Gefangenen Trauerfeiern für Gefangene und Bedienstete in der JVA durchführen. Seit drei Jahren führe ich Paarberatungen in der JVA durch und nutze so die in meiner bei der DAJEB abgeschlossenen Weiterbildung als Ehe-, Familien- und Lebensberaterin erworbenen Kenntnisse. Neu ist, dass ich gemeinsam mit zwei Bediensteten Inhalte für Angehörigenachmittage plane und diese mit ihnen gemeinsam durchführe.

Ich biete weiterhin Gruppenausgänge für gelockerte Gefangene aus dem geschlossenen Vollzug an. In den Wintermonaten ist Dresden mit dem Besuch der Frauenkirche nach vorheriger Einführung in die dortige Versöhnungsarbeit das Ziel. In den Sommermonaten biete ich liturgisch gestaltete Pilgertage an. Hierbei werde ich mittlerweile durch eine ehrenamtliche Mitarbeiterin mit einer Ausbildung in geistlicher Begleitung unterstützt. Das Konzept des Pilgerns möchte ich weiter ausbauen, z. B. habe ich Kontakt zu einer Organisation aufgenommen, um in Zukunft mehrtägiges Pilgern zu ermöglichen.

Ende Juni 2015 konnte ich im Garten des offenen Vollzuges eine Pilgerraststätte, die „Pilgeroase JVA Zeithain“, im Rahmen eines Gottesdienstes eröffnen. Hier kehren seither Pilgerinnen und Pilger ein, bekommen von den Gefangenen ein Getränk angeboten und diese stehen zum Gespräch bereit. Diese Arbeit wird durch die Anstaltsleitung und Bedienstete unterstützt.

Momentan wird die „Pilgeroase JVA Zeithain“ in einen Begegnungsgarten umgestaltet. Dabei übernimmt ein Mitarbeiter aus der Gartentherapie die Verantwortung dafür und setzt mit den Gefangenen aus dem offenen Vollzug die mit mir und der Gartentherapeutin erarbeiteten Pläne und das Konzept um. Ebenfalls wurden bereits Kontakte zur Umweltorganisation „Grüne Liga“ geknüpft, um bedrohte Tier- und Pflanzenarten in unserer „Pilgeroase“ ansässig werden zu lassen. Die Anstaltsleitung unterstützt dieses Vorhaben und wir konnten am 1. November 2016 in einem Gottesdienst die „Pilgeroase JVA Zeithain – Pilgerraststätte und Begegnungsgarten“ eröffnen.

Zunächst alleine für die Bediensteten der JVA Zeithain, jetzt aber gemeinsam mit einem Kollegen aus dem Konvent der Gefängnisseelsorge, bereite ich Bildungsfahrten für die Bediensteten des sächsischen Strafvollzuges vor und biete diese an.

3. Menschen meiner Seelsorge

In meiner Tätigkeit begegnen mir in der JVA sowohl die dort arbeitenden Menschen als auch die dort inhaftierten Menschen. Mit der ersten Gruppe komme ich in unterschiedlicher Intensität zusammen.

Auf Leitungsebene nehme ich an der wöchentlich stattfindenden Konferenz teil, in der neueste Information weitergegeben, vollzugliche Fragen diskutiert und Veranstaltungen und Vorhaben angekündigt werden. Mit einigen Therapeuten*innen und Bediensteten arbeite ich themen- oder projektbezogen eng zusammen, mit anderen Bediensteten des Allgemeinen Vollzugsdienstes oder der Fachdienste habe ich nur sehr wenig Kontakt. In allen Arbeitszusammenhängen ist die Wahrung des Beicht- und Seelsorgeheimnisses für mich eine Grundlage meiner Seelsorgearbeit.

Schwerpunkt meiner Arbeit ist aber die Begegnung mit den Inhaftierten. Die Altersspanne der Inhaftierten reicht von Anfang zwanzig bis ins höhere Erwachsenenalter. Viele der Männer bringen eine Suchtproblematik mit, da in dieser Region Deutschlands in sehr hohem Maße Crystal-Meth konsumiert wird. Aber auch Alkoholsucht spielt eine Rolle. Oft stehen die Straftaten mit der Sucht in Verbindung, z. B. in Form von Beschaffungskriminalität. Das Bildungsniveau der meisten Inhaftierten ist sehr niedrig. Nur wenige bringen einen Schulabschluss oder eine abgeschlossene Berufsausbildung mit. Die wenigsten sind vor der Inhaftierung einer Arbeit nachgegangen, meistens waren sie Empfänger von staatlichen Leistungen.

In ihren Biographien finden sich oft traumatische Ereignisse und starke Brüche. Viele wurden in Kinderheimen groß, einige Männer sind zu DDR-Zeiten in Jugendwerkshöfen untergebracht gewesen, erlebten psychisch kranke und suchterkrankte Mütter und Väter, wurden von ständig wechselnden Bezugspersonen großgezogen und bringen daher starke Bindungsstörungen mit. Diese Linie zieht sich auch durch das Erwachsenenleben. Viele haben Jugendstrafanstalten und auch noch DDR-Gefängnisse erlebt oder sind hafterfahren. Die Beziehungen zur Familie und zu Partnerinnen und Kindern sind oft schwierig und unreflektiert oder sogar abgebrochen. Auf der Zugangsstation kann ich beobachten, dass manche Männer ihre Haft in einem körperlich stark verwahr-

losten Zustand antreten oder starke psychische Probleme aufweisen, die z. T. durch die Sucht hervorgerufen wurden.

Manchmal ergeben sich auch Kontakte zu Angehörigen, meistens zu den Partnerinnen, die in die Paarberatung kommen, dann aber auch zu den Eltern oder Großeltern.

Wenig Berührungspunkte habe ich mit den Männern der Suchttherapiestation, übrigens die erste Suchttherapieeinrichtung in einer JVA bundesweit. Allerdings ändert sich das, wenn sie die letzte Phase der Therapie im offenen Vollzug verbringen. Dort unterscheiden sie sich von den anderen Gefangene dadurch, dass sie ihre Lebensthemen reflektiert haben und sich oft Ziele für die Zeit nach der Haft gesteckt haben und Lebensperspektiven für sich entwickeln konnten. Der Einsatz von Psychotherapie, Kunsttherapie und Suchttherapie zeigt hier seine Wirkung.

Zunehmend begegnen mir Männer aus nordafrikanischen Ländern, oft Tunesier. Fehlende Sprachkenntnisse und nicht ausreichende Kenntnisse der kulturellen Hintergründe erschweren die Kommunikation. Sie neigen in einem höheren Maße als die einheimischen Gefangenen zu einem selbstverletzenden Verhalten. In einigen Fällen suchen die Männer auch nach der Entlassung Kontakt.

4. Delinquenz

Delinquenz verstehe ich als ein Verhalten, durch das sowohl einzelnen Personen ein materieller, körperlicher oder seelischer Schaden zugefügt wird als auch der Allgemeinheit zumeist materiell geschadet wird und mit dem der Täter sich selbst in letzter Konsequenz auch schadet. Bestehende Bindungen werden auf eine harte Probe gestellt, oft zerbrechen Beziehungen zu Partnerinnen und Eltern oder Freund*innen. Der Kontakt zu den Kindern ist nur begrenzt möglich. Viele Gefangene haben eine große Anzahl von Eintragungen im Bundeszentralregister und die Diskussion um die Frage, ob Bereitschaft zur Delinquenz in der Haft steigt, ist nicht abgeschlossen.

Der Justizvollzug übernimmt die Aufgabe, diese Männer resozialisieren zu wollen. M. E. waren allerdings viele von ihnen niemals sozialisiert, denn sie waren niemals ein gleichberechtigtes Mitglied unserer Gesellschaft, in die sie sich als Steuerzahler, Ar-

beitnehmer oder engagiertes Mitglied einbringen konnten. Partizipation hat nur in den seltensten Fällen stattgefunden, meistens jedoch ist eine Haltung vorhanden, die danach verlangt, versorgt zu werden. Viele sind mit dieser Haltung aufgewachsen, schon in Familien, die ebenfalls von staatlichen Leistungen gelebt haben oder in Kinderheimen und Einrichtungen, in denen die wenigsten in ihrer Persönlichkeit und in ihren Fähigkeiten gefördert und gestützt wurden. Emotionale Verwahrlosung, traumatische Erlebnisse und Missbrauchserfahrungen sind in den Biographien oft vorhanden, was nach den Erkenntnissen der Hirnforschung einen starken Einfluss auf Empathieverhalten, Stressverhalten und Angstbewältigung ausübt (eindrücklich ist dieses in dem Vortrag „Strafe oder Therapie? Über einen menschenwürdigen Umgang mit Gewalttätern“ von Gerhard Roth nachzusehen, der sich auf der DVD „Verantwortung als Illusion? Moral, Schuld, Strafe und das Menschenbild der Hirnforschung“ befindet). Ich beobachte immer wieder, dass die Männer sich nicht verantwortlich fühlen für ihre Straftaten bzw. keine Beziehung dazu aufgebaut haben.

5. Aufträge und Ressourcen

Als Seelsorgerin werde ich über Anträge angefragt. Hierbei werden die Anliegen zumeist erst im direkten Kontakt für mich deutlich. Oft wollen die Inhaftierten über ihre Situation in der Haft reden, z. B. über Konflikte mit Mitgefangenen, über disziplinarische Maßnahmen, die sie als ungerecht empfinden oder über Vollzugspläne, die sie nicht nachvollziehen können. Meistens aber geht es in den Gesprächen um Konflikte oder gar Kontaktabbrüche mit Partnerinnen und Familienangehörigen. Manchmal kommen Gefangene auch zu mir, weil sie über sich selber reflektieren wollen. Durchgängig wird die Paarberatung angefragt. Einige Gefangene wollen mich als Pfarrerin einfach kennenlernen und haben Glaubensfragen bzw. fragen nach einem Gebet, einer Bibel, einem Kreuz. Rituale, z. B. die Salbung als Abschluss vom Pilgern, werden nachgefragt. Auch Anfragen betreffs der angebotenen Gruppenausgänge sind durchgängig vorhanden. Manchmal wird das Anliegen an mich herangetragen, dass ich die Situation der Gefangenen verändern soll und ich bei der Anstaltsleitung Einfluss nehmen soll. Natürlich ist mir das nur sehr begrenzt möglich. Weiterhin wird das Anliegen nach Teilnahme an Gruppenveranstaltungen und Gottesdiensten an mich herangetragen, aber auch der

Wunsch, sich durch ein Gespräch zu entlasten oder einen Weg zur Kontaktherstellung zu Angehörigen zu finden.

Bedienstete sprechen mich konkret auf Gefangene an und bitten mich, Gespräche mit ihnen zu führen oder sie zu Gruppenausgängen mitzunehmen. In diesen Begegnungen mit den Bediensteten ist es mir sehr wichtig, einerseits einen guten Kontakt zu ihnen zu haben, andererseits aber auch eine professionelle Distanz zu wahren.

Die Bediensteten brauchen m. E. dringend eine Wertschätzung ihrer Arbeit und die Gefangenen wiederum dringend einen Raum jenseits des Strafvollzuges, in dem sie ihre Anliegen formulieren können. Sie brauchen Mitgefühl, Zeit und einen Menschen als Gegenüber, der in hohem Maße bereit ist, sie verstehen zu wollen. Manchmal aber tut ihnen auch Konfrontation gut.

Eine wichtige Ressource im System ist das Sächsische Strafvollzugsgesetz, das einen „Strafvollzug auf Augenhöhe“ vorsieht. In der JVA Zeithain wird viel Wert auf die Umsetzung dessen gelegt. Hier gibt es viele Behandlungsangebote in einem bundesweit einmaligen Kreativzentrum, in dem Musiktherapie angeboten wird, große Theaterprojekte durchgeführt werden, die Inhaftierten in der Kunsttherapie in ihrer Persönlichkeit gestärkt werden, z.B. durch Bildhauern, Malen, Tonfeldarbeit, Stricken, Häkeln, aber auch durch Lese- und Schreibprojekte. Unter den Bediensteten herrscht eine gute Atmosphäre und Kollegialität. Durch die Behandlungen entdecken Gefangene oft Fähigkeiten bei sich, die ihnen zur wichtigen Ressource werden. Die wichtigste Ressource der Gefangenen aber sind die Bindungen zu Angehörigen und Bezugspersonen draußen und evtl. Freundschaften im Vollzug. Auch die Arbeitsfähigkeit wird als Ressource erlebt, manchmal auch der christliche Glaube.

6. Theologische und anthropologische Grundannahmen

Grundsätzlich besitzt jeder Mensch eine unverbrüchliche Würde, die ich achten möchte. Dabei gilt es für mich, zwischen ihm als Person und seiner Tat, seinem Handeln, zu unterscheiden. Ich möchte Straftaten auch im Zusammenhang mit biographischen Ereignissen und Lebensbedingungen des Täters sehen und verstehen, denn diese sind sicherlich prägend gewesen. Für eine Auseinandersetzung damit benötigt der Straftäter m. E. aber die grund-

sätzliche Achtung seiner Person und Würde, denn für ein tiefes Nachdenken und Nachspüren und für eine Exploration zu den Themen Schuld und Scham, Angst und Hoffnung, Trauer und Wut, sind entsprechende Bedingungen, die die Person stabilisieren und wertschätzen, unerlässlich.

Für mich ist jeder Mensch ein Ebenbild Gottes und somit ist das Umgehen mit und der Dienst an anderen Menschen für mich auch ein Dienst an Gott, den ich damit ehre und achte.

Ich möchte jeden Menschen als einen Teil der Schöpfung verstanden wissen, grundsätzlich gewollt und von Anfang an bejaht, ausgestattet mit Fähigkeiten und Gaben, die es zu wecken und zu fördern gilt. Aus der Lernpsychologie und der Hirnforschung ist bekannt, dass Lernen, Entwicklung und Veränderung möglich sind, wenn die Bedingungen und die Atmosphäre dafür gut sind. Dafür gehört es für mich dazu, den Straftätern mit Wertschätzung und Akzeptanz zu begegnen und mich zu bemühen, sie zu verstehen, ihren inneren Bezugsrahmen nachvollziehen zu können und es für möglich zu halten, dass sie sich selbst aktualisieren können. Laut Carl Rogers ist die Wirksamkeit von Therapie, Beratung und auch Seelsorge in der Beziehungsebene begründet. Wenn diese durch Wertschätzung, Akzeptanz, Echtheit und Empathie geprägt ist, kann es dem Seelsorgesuchenden auf seinem Weg, seine eigene Möglichkeit zu werden, helfen.

In vielen biblischen Geschichten finde ich Menschen, die aufgrund ihres Verhaltens oder ihrer Taten ausgegrenzt sind, denen aber durch Jesus besondere Aufmerksamkeit zuteilwird und die dadurch gesunden oder ihr Leben absolut verändern. Jeder Mensch ist „simul iustus et peccator“ (dt.: zugleich gerecht und Sünder), hat die Möglichkeit, sein Leben neu zu betrachten, sich mit seinem Leben auseinanderzusetzen und somit ein Stück mündiger zu werden, darf sich aber auch als von einem gnädigen Gott geliebt und bejaht wissen.

7. Wie möchte ich wirken?

Durch die Verkündigung in Predigt und Gespräch und durch das Einbringen religiöser Rituale und biblischer Texte möchte ich den Menschen Wertschätzung und Zuspruch entgegenbringen, um sie so in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken und ihnen so die Möglichkeit zur Selbstreflexion und zur Auseinandersetzung mit

ihren biographischen Themen eröffnen. Wichtig ist es mir auch, sie darin zu unterstützen, ihre Ressourcen zu finden und zu nutzen, z.B. in dem ich sie ermutige, Behandlungsangebote der JVA zu nutzen und in einen Dialog zu wichtigen Bindungspersonen zu treten. Gut ist es, wenn die Gefangenen mich als Vertrauensperson verstehen können, die ihnen ermöglicht, Gespräche jenseits des Systems JVA und Strafvollzug zu führen und in konkreten Krisensituationen hilfreich zur Seite stehen kann.

Ich würde mir wünschen, dass die Inhaftierten meine Angebote als Oasen auf einer langen Durststrecke erleben, als Möglichkeit, Kraft zu finden und zu tanken, geistlich und manchmal auch körperlich versorgt zu werden und neue Eindrücke und Gedanken zu gewinnen, die klärend und blickweitend wirken und die auf dem weiteren Weg stärkend und förderlich sind. Ich hoffe, dass sie den christlichen Glauben als eine wichtige Stütze in ihrem Leben entdecken oder bewahren und an mir wahrnehmen können, dass das für mich gilt.

8. Grenzen meiner Arbeit

Sicherlich werde ich in meiner Arbeit als Seelsorgerin durch die Sicherheits- und Ordnungsvorkehrungen der JVA begrenzt, darüber hinaus z. B. auch, wenn es um Raumnutzungen oder den Zutritt anstaltsfremder Personen geht, die mich in meiner Arbeit unterstützen könnten. Gleichzeitig stellen die Begrenzungen der Inhaftierten oft auch meine Begrenzung dar, wenn z. B. Lockerungen, die für Vorhaben notwendig werden, noch nicht vorhanden sind.

Ebenfalls eine Grenze erreiche ich, wenn Inhaftierte in Gesprächen an bestimmten Themen nicht arbeiten wollen, wenig Bewusstsein für sich und ihre Situation entwickeln oder wenn Inhaftierte mich als Vertreterin der Kirche grundsätzlich ablehnen oder nicht ernst nehmen. Bei psychiatrisch erkrankten und akut gefährlichen Inhaftierten kann ich nur sehr begrenzt hilfreich sein, muss mich evtl. auch schützen.

9. Seelsorge in der Institution JVA

Im Rahmen der JVA mit ihren Gesetzen, Bestimmungen und Abläufen, die ich beachte und berücksichtige, biete ich als Seelsorgerin einen Raum jenseits dieses Systems, auf den es nur begrenzt Zugriff hat und in dem Normen und Werte durch biblische und theologische Überlegungen und Inhalte geprägt sind. Mir ist es wichtig, mit den dort arbeitenden Menschen in vertrauensvoller Weise zusammenzuwirken, gleichzeitig aber auch genug Distanz zu bewahren, um kritisch bleiben zu können und die Belange der Inhaftierten im Blick behalten zu können und wahrnehmen zu können, wo Bedienstete Unterstützung benötigen. Die von mir entwickelten Ideen und Impulse bringe ich in Absprache und in Zusammenarbeit mit der Anstaltsleitung und den Bediensteten ein, um so neue Räume und Möglichkeiten für die Inhaftierten und für die an inhaftierten Menschen Interessierten eröffnen bzw. Interesse für die Situation der Inhaftierten und Bediensteten wecken zu können.

Als evangelische Christin fühle ich mich frei, meinem Gewissen zu folgen und mir ist es wichtig, mein Reden und Handeln aus meinem Glauben an einen liebenden und barmherzigen Gott heraus begründen zu können. In diesem Sinne möchte ich dienstbar sein.

10. Gefängnisseelsorge – nicht nur eingesperrt

Zu Beginn meiner Ausführungen erwähnte ich, dass wir Gefängnisseelsorgerinnen und -seelsorger als „das Loch in der Mauer“ bezeichnet wurden. In der Tat können wir sicherlich Zugänge schaffen, indem wir unsere Kenntnisse über die im Strafvollzug arbeitenden Fachdienste einbringen und so Kontakte dort hin herstellen können. Auch können wir Auskunft darüber geben, wie in welchem Gefängnis sich die Kontakte der Familienangehörigen gestalten und wo und unter welchen Bedingungen sie stattfinden können. Das ist in den Bundesländern u. U. sehr unterschiedlich geregelt. Auf den Startseiten der jeweiligen Justizvollzugsanstalten finden sie sicherlich auch die Kontaktdaten der Gefängnisseelsorgerinnen und -seelsorger, ganz sicher aber auf der schon erwähnten Internetseite www.gefaengnisseelsorge.de für die evangelische Seelsorge oder der katholischen Seelsorge www.kath-gefaengnisseelsorge.de.

Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, sich direkt an die im Gefängnis befindlichen Fachdienste wie z. B. den Psychologischen Dienst oder den Sozialdienst zu wenden. Wenn Sie wissen möchten, wie es in einer JVA aussieht, können Sie an Führungen in den Justizvollzugsanstalten teilnehmen, die dort von Bediensteten für Institutionen, Behörden und Gruppen angeboten werden oder an einem Öffentlichkeitstag die Gelegenheit nutzen und sich dort umsehen.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen mit diesem Beitrag erhellende Einblicke in die fremde Welt Gefängnis gewähren. Sicherlich birgt die Arbeit in der Seelsorge an Langzeithaftierten, Sicherheitsverwahrten, inhaftierten Frauen oder Jugendlichen und auch der Maßregelvollzug noch einmal ganz andere Herausforderungen in sich. Die dafür zuständigen Kolleginnen und Kollegen in der Gefängnisseelsorge sind bestimmt gerne bereit darüber Informationen zu geben.

Zusammenfassung

Da für viele die Welt hinter Gefängnismauern völlig unbekannt und auch oft mit Scham besetzt ist, wird aufgezeigt, wie durch psychologische Beratung und Seelsorge den Betroffenen neue Möglichkeiten und Perspektiven sich eröffnen können.

Abstract

Since for many the world behind prison walls is completely unknown and also often associated with shame, it shows how psychological counseling and pastoral care can open up new possibilities and perspectives for those affected.

Christel Bakker-Bents, Pfarrerin, Ev. Gefängnisseelsorge in der JVA
Zeithain, Industriestr. E 2, 01612 Glaubitz

christel.bakker-bents@jvazh.justiz.sachsen.de

Claudia Rief-Taucher
**Paar-Yoga für ein weites Herz:
Begegnung auf neuer Ebene**

1. Yoga und Paartherapie

Paar-Yoga – ist das dieser moderne Yoga-Stil? Jemand hebt die Partnerin oder den Partner in lichte Höhen, Bilder von akrobatischen Posen schieben sich vor unser inneres Auge ... Stopp! Auch wenn Sie Ihre Fitness nicht als sportlich beschreiben würden, dürfen Sie hier weiterlesen: Denn *Paar-Yoga für ein weites Herz* ist so alt wie eben die Lebensphilosophie Yoga selbst (also Tausende von Jahren) und andererseits so neu, weil der Fokus auf Paare viele neue Dimensionen in Partnerschaften eröffnen kann. Während der eingangs beschriebene Acro-Yoga aus gutem Grund in erster Linie junge, fitte und ehrgeizige Yoginis und Yogis anspricht, die einander unterstützend die Schwerkraft und eigene körperliche Grenzen überwinden wollen, geht *Paar-Yoga für ein weites Herz* viel mehr in die Tiefe und erweitert unsere Vorstellungen von unserer eigenen Welt, der des Gegenübers und schließlich unseres gemeinsamen „Universums“. Jedes Paar schafft sich seine Welt, in der geliebt, gekämpft und mit allen Facetten gelebt wird – eine Welt mit vielen ungeschriebenen Regeln und Orientierungspunkten, die individuell abgemacht und/oder von traditionellen Werten geprägt sind.

Paar-Yoga für ein weites Herz schafft einen Raum für Paare, in welchem sie sich neu begegnen und erleben können, in dem sie die Möglichkeit haben, ein neues Miteinander zu spüren. Diese gemeinsame Yoga-Praxis darf und soll durchaus herausfordernd sein, körperlich und mental, aber es geht nie um Wettbewerb und Ego, sondern um das Wir, dessen Grenzen wir sanft ausdehnen. Ein Wir, dessen Tiefe wir gemeinsam neu ausmessen, ein Wir, das sich mit weitem Herzen auf alle/s ausbreiten darf. Paar-Yoga erhöht die Achtsamkeit, die man einander schenkt, bringt mehr Nähe auf allen Ebenen, baut Vertrauen auf – Paare können sich wieder neu begegnen und eine neue Art von Körperlichkeit kennen- und genießen lernen.

2. Worauf zielt Yoga ab?

Um nicht in allzu kryptische Andeutungen abzudriften, möchte ich hier auf die Grundlagen der Yoga-Philosophie verweisen. Seit den Yoga-Wurzeln, den indischen Veden – 5000-2500 v. Chr. (Nathschläger, 2012a, S. 15) – haben sich zahlreiche Yoga-Strömungen entwickelt und obwohl vor allem Hatha-Yoga, einer der fünf traditionellen Yoga-Wege im Westen, Fuß fasste, sind bis

heute wieder unzählige Ausformungen und Trends in unseren Breiten entstanden. Der Kern all dieser höchst unterschiedlichen Traditionen, Stile und Angebote, bleibt jedoch seit Tausenden von Jahren gleich: Yoga bedeutet *Verbindung*. Die Wortwurzel im Sanskrit heißt Yuj – das Joch – und wird ohne Abweichungen einerseits als das „Anschirren“ des menschlichen Geistes (Konzentration, Selbstdisziplin) ausgelegt und andererseits mit Verbindung, Einswerden übersetzt (Nathschläger, 2012a, S. 7). Diese Verbindung beginnt beim Einzelnen, der Körper, Geist und Psyche in Einklang bringt, und soll sich bis ins Unendliche ausdehnen. Das Ziel *Samadhi* oder *Nirwana* ist das vollständige Verschmelzen mit allem, was uns umgibt, ein allumfassendes Gefühl des Einsseins – die Erleuchtung.

3. Wie weit ist das „weite Herz“?

Vielleicht kennen manche von uns diesen winzig kleinen Lichtblick, diese Hunderttausendstelsekunde, in der wir es genau spüren können – diese Verbindung mit allem und mit allen. Ein liebevolles Annehmen aller Aspekte des Daseins, ein Einssein mit allen Schönheiten und Widrigkeiten des Lebens, dieses ganz große Umarmen des Universums oder gar Verschmelzen mit dem großen Ganzen – keine Angst, hier sind keine verbotenen Substanzen im Spiel. Es ist nur Yoga! Sie ahnen also, wie weit das „weite Herz“ wirklich ist: unendlich! Kommen wir aber auf den Boden der Tatsachen und unseres Alltags zurück, so werden wohl alle Yoginis und Yogis zugeben, dass dies in Wahrheit unser *Weg* ist, den wir gehen. Und die wahrhaftig Erleuchteten würden wohl nie von sich behaupten, erleuchtet zu sein.

Bevor der theoretische Yoga-Exkurs zu ausschweifend wird, darf ich Ihre Aufmerksamkeit wieder zurücklenken auf das angesprochene *weite Herz* – wie können wir unser Herz weiter, größer machen, wie können wir liebevoller mit uns und unseren Mitmenschen umgehen, wie kann unser Blick auf die Welt weicher, positiver, verbindlicher werden? Wir können davon ausgehen, dass sich dieses weite Herz positiv auf unsere Beziehung(en) auswirkt. Wer sich mit dem Gegenüber wirklich verbunden fühlt, lebt nicht ewig in rosa Wattewolken, sondern streitet konstruktiv, sucht liebevolle Lösungen für unterschiedliche Anschauungen.

4. Yoga-Werkzeug für ein weites Herz

Packen wir also unseren Werkzeugkasten aus! Yoga hat eine Vielzahl an wertvollen Werkzeugen, die für ein gelingendes Leben zur Verfügung stehen. Von Atemübungen (Pranayamas) über Körperübungen (Asanas) bis hin zur Meditation (Dhyana) – um nur ein paar Möglichkeiten zu nennen – gibt es einen riesigen

Schatz an mentalen und körperlichen Techniken, die uns dabei helfen, unser Herz auszudehnen und ganz allgemein unseren Alltag besser zu meistern. Wer meint, Yoga spielt sich (nur) an einer Stunde in der Woche auf einer Matte ab, dem sei gesagt, dass es außerhalb von 180x80cm erst so richtig spannend wird!

Für *Paar-Yoga für ein weites Herz* setze ich zu allererst jene Yoga-Ressourcen ein, die Einzelpersonen und Paaren dabei helfen, den Yoga-Grundsatz des Weisen Patanjali real werden zu lassen:

„*Yogas-chitta-vritti-nirodhah* (Patanjalis Yoga-Sutra, 1.2, datiert um das Jahr 150 n. Chr.) – Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der geistig-seelischen Bewegungen“ (Nathschläger, 2012a, S. 48).

Das mag in dieser Kürze vielleicht einfach klingen, aber alle, die jemals versucht haben, in sich hineinzuhören und der Gedanken Herr zu werden, die wie wild gewordene Affen im Kopf herumspringen, sobald wir alle Außenreize ausschalten, wissen, dass diese Aufgabe kein leichtes Unterfangen ist.

Es gilt also, körperlich und mental zur Ruhe zu kommen, damit unsere Sicht auf uns und die Welt klarwerden kann. Ich vergleiche diesen Zustand gerne mit den sogenannten „Schneekugeln“, die gerne als Souvenirs verkauft werden: Der Normalzustand in unserem Geist ist die geschüttelte Schneekugel – die Flocken wirbeln herum und trüben den Blick auf die Dinge, die sie umwehen. Erst, wenn die Kugel ruhig steht, sammeln sich die Flocken am Boden und wir bekommen freie und klare Sicht auf die Dinge dahinter. Eine andere schöne Metapher ist die Oberfläche eines Sees: Ist sie unruhig, haben wir keine Chance, auf den Grund zu sehen. Erst wenn die Oberfläche glatt und ruhig vor uns liegt, ist sie uns einerseits ein Spiegel und andererseits sehen wir tief hinunter zum Seegrund.

Eine leichtere Übung ist es, auf körperlicher Ebene ruhig zu werden. Massagetechniken, Körperreisen (Body-Scans), Fantasiereisen und Atemübungen wie zum Beispiel Nadi Shodana, die Wechselatmung, oder einfacher Anapanasati, die Atembeobachtung, helfen dabei, den Puls zu beruhigen, körperliche Spannungen leichter loszulassen und für einen entspannten Gesamtzustand zu sorgen. Wer die Reihenfolge – erst der Körper, dann der Geist – einhält, wird sich rascher über Ruhe freuen können.

Das ist nun eine gute Basis dafür, um mit gezielten Asanas, also Körperübungen, unser Herz *weit* zu *machen*. Die Philosophie dahinter kennen Sie bereits: Wir machen unser Herz weit und groß, um uns mit uns selbst und mit unserem Gegenüber (und in der Folge mit allem und allen) zu verbinden.

4. Anahata-Chakra – die Herzenergie

Um diese Verbindung mit sich und dem Gegenüber zu erleichtern, arbeite ich schwerpunktmäßig mit Körperübungen, die das Herz-Chakra stärken. Wir begeben uns mit der Chakra-Lehre, das will ich bewusst nicht verschweigen, eindeutig auf ein Terrain, das wissenschaftlich nicht nachgewiesen ist. Einige Techniken und deren Wirkungen aus der Yoga-Praxis (von Atemübungen bis hin zur Meditation) sind mittlerweile wissenschaftlich getestet und bewiesen und erfreulicherweise ist das wissenschaftliche Interesse an der Yogalehre ungebrochen – weitere Erkenntnisse dürfen also erwartet werden. Die reale Existenz unserer sieben Hauptenergiezentren – Chakras – jedoch, kann bislang nicht nachgewiesen werden. Ein Grund dafür wird sein, dass sie sich nicht in unserem physischen, sondern im Astralkörper befinden (Nathschläger, 2012a, S. 113). Das Anahata- oder Herz-Chakra (Chakra = Rad, Energiewirbel) befindet sich laut Yogalehre in der Wirbelsäule auf Höhe des Herzens, der Kshetram – der Punkt, wo die Energie an der Körpervorderseite austritt – ist etwa in der Mitte des Brustbeins.

„Anahata ist die Quelle von Liebe, Geborgenheit, Mitgefühl, Herzenswärme, von Menschlichkeit, Offenheit und Toleranz. Das Erwachen von Anahata ist von einem Gefühl universaler, uneingeschränkter Liebe zu allen Wesen begleitet. ... Im physischen Körper ist das Herz-Chakra mit dem Herzen und der Lunge und damit mit Atmungs- und Kreislaufsystem verbunden. Das Sinnesorgan, das diesem Chakra zugeordnet ist, ist die Haut bzw. der Tastsinn“ (Nathschläger, 2012 a, S.115).

Frieden findet, laut Sivananda (Swami Sivananda Saraswati, Yoga-Meister im 19. Jh.), wer die Sinne verschließt und in der innersten Kammer – Anahata – ruht (Nathschläger, 2012a).

Verschiedene Techniken erwecken das Anahata-Chakra. Neben zahlreichen den Brust- und Atemraum weitenden Körperübungen ist dies auch zum Beispiel die Atemübung *Bhramari*, auch Hummel oder Bienensummen genannt: *Bhramari*: Die Einatmung erfolgt lang und ruhig durch die Nase, bei der Ausatmung erzeugt man einen entspannten, langen Summton (Die traditionelle Ausführung mit Summ- bzw. Schnarchton beim Einatmen wird kaum noch praktiziert). Auch die Konzentration auf den Herzraum und die Meditation mit dem Mantra *So-Ham* (Bedeutung: *Ich bin, der ich bin*) zählen zu den Techniken, die das Herz-Chakra stärken.

5. Wie grau ist die Theorie?

An diesem Punkt will ich etwas vorgreifen: Die Theorie rund um die yogische Chakralehre mag viele kritische Geister in unseren Breiten abschrecken. Die yogische Lehre, die besagt, dass wir aus drei Körpern beschaffen sein sollen – dem physischen, *grobstofflichen*, dem astralen, *feinstofflichen* und dem *Ursachenkörper* –, ist für viele, die Yoga praktizieren, Grund genug,

die Augen zu rollen. Yoga hat sich in den letzten Jahrzehnten gewandelt und wer heute als Yogalehrerin noch Räucherstäbchen schwenkt und esoterisches Gedankengut breitflächig unter das Volk bringt, gehört eindeutig einer Minderheit an. Offen gesagt, bin ich selbst eine Yogalehrerin, die es sehr schätzt, wenn man auf wissenschaftliche Befunde hinweisen kann. Es ist nicht wegzuleugnen, dass wir Yoginis und Yogis des Westens sind – mit westlichem Zugang – trotz aller Offenheit, um die wir uns bemühen, und die wir uns auch bei unseren Yogaschülerinnen und -schülern wünschen.

Wenn wir Lehrende sagen, „Yoga ist zu 99 Prozent Praxis“, dann ergreifen wir damit die Flucht nach vorne und wollen ohne theoretische Einleitung (diese würde eine Erwartungshaltung erzeugen oder auch möglicherweise eine Abwehrhaltung) unseren Mityoginis und -yogis jene Erfahrungen ermöglichen, die wir bereits gemacht haben. Kann eine beseelte, herzensgeöffnete Gruppe, die Wohlwollen und Glückseligkeit in den Gesichtszügen trägt, wirklich trügen? Wieso fühlt sich das Innenleben nach vielen herzöffnenden Asanas und Techniken an wie eine riesige, warme Sonnenscheibe? Wie können sich Missmut und Ärger plötzlich in eine liebevolle Verbindlichkeit verwandeln? Grau mag die Theorie sein, die Praxis ist bunt und überzeugend – immer wieder.

6. Gemeinsame Reise als Paar

Entspannung, Vertiefung, Meditation, Herz öffnen – es kann besser nicht mehr werden? Mitnichten, die spannendsten Abenteuer liegen noch vor uns. Wie eingangs bereits angedeutet, bietet der riesige und noch immer wachsende *Yoga-Markt* unserer Breiten in erster Linie die Alleinerfahrung vorwiegend in der Gruppe, und wo man in direktem Kontakt mit seinen Mitmenschen steht, wird es akrobatisch und fitnessorientiert. Aber eben nicht *beziehungsorientiert*. Angebote für Paare sind so gut wie nicht vorhanden, und das ist eine durchaus überraschende Tatsache, denn diese Art der Yogapraxis birgt neben zahlreichen positiven Aspekten für die eigene und gemeinsame Entwicklung als Paar eine fast greifbare Magie selbst für Außenstehende. Dazu aber später. Jedenfalls: Auch was den Buchmarkt anbelangt, ist das Thema Paar-Yoga noch ein im wahrsten Sinne des Wortes unbeschriebenes Blatt. Wie schade, werden wir doch saisonal mit einer Fülle von Buchneuerscheinungen zum Thema Yoga geradezu überschwemmt.

Mein eigener Zugang zum Thema Paar-Yoga erfolgte über eine Einladung zu einer Paarberater-Weiterbildung, ein Erlebnis, das sich zu einem echten Highlight auf meinem eigenen Yogaweg entpuppte. Mein Beitrag und die Art, wie die großteils Yogaunerfahrene Gruppe mit den angebotenen *Yoga-Werkzeugen* ar-

beitete, war geradezu atemberaubend und eröffnete mir als Yogalehrerin ganz neue Einblicke in ein Yoga-Universum, das ich doch weitgehend zu kennen glaubte. *Die Yogapraxis als Paar ist so unendlich viel mehr als eine Yogapraxis alleine!* Sie bietet dem Einzelnen Vertiefung, Ruhe, Selbsterkenntnis – und sie bietet dem Paar eine spezielle Art von Hinwendung und Gemeinsamkeit: Die Partnerin oder der Partner wird in einer neuen Situation erlebt, Körperkontakt findet in einem unbekanntem Kontext statt, man muss erst einmal aufeinander zugehen. Jede Asana birgt neue Herausforderungen, man versucht, miteinander eine Aufgabe zu lösen und geht auf eine brandneue gemeinsame Reise. Man lernt sich und den anderen besser kennen, spürt körperliche und mentale Grenzen auf, muss offen(er) werden für Unzulänglichkeiten – eigene und die des Gegenübers. Man muss die Aktionen und Reaktionen der Partnerin/des Partners beobachten, erkennen und deuten, darauf eingehen, und darf damit „spielen“, sich kreativ entfalten. Man geht aufeinander ein, übt Rücksicht, übernimmt die Führung oder lässt sich leiten, akzeptiert eigene und andere, vielleicht völlig neue (!) Grenzen, man hilft einander, unterstützt das Gegenüber oder fordert es heraus. Vielleicht wird die Yogamatte sogar die Bühne für einen schwelenden Konflikt, vielleicht findet man eine *yogische* Lösung. Man hat die Chance, Grenzen auch miteinander zu erweitern, auszudehnen und erlebt das alte Gemeinsame, während man staunend das neue Gemeinsame aufnimmt.

6.1 Namasté – das Größte in mir ...



Abbildung 1

Meine Erfahrungen mit Paar-Yoga für ein weites Herz haben alle meine Wünsche und Erwartungen übertroffen. Man ist als Yogalehrerin nicht nur Zeugin eines völlig neuen Yogaweges, sondern darf auch miterleben, wie Asanas in einer ganz eigenen Magie zu leben beginnen und noch weiterwachsen und gedeihen. Ei-

ne der verblüffendsten Körperübungen war die Adaptation des traditionellen indischen Grußes Namasté: Beim Namaskara-Mudra hat das Paar mit jeder Hand Kontakt zum Gegenüber, die Hände auf Herzhöhe sozusagen *gemeinsam gefaltet* (siehe Abb. 1). Namasté bedeutet *Das Größte in mir begrüßt und ehrt das Größte in dir*. Mit dieser Information und der Anleitung, die Handflächen aneinandergelegt zu belassen, beginnen Paare geradezu einen Tanz um diese Hände (Abb. 1a).



Abbildung 1a

Alles kommt in Bewegung – und für jedes Paar scheinen sich ganz individuelle Fragen und Themen aufzutun. Wie viel Freiheit haben wir – gemeinsam? Was entwickelt sich aus dieser Bindung? Wie weit dehnen wir uns aus, entfernen wir uns auch voneinander? Nähern wir uns noch intensiver? Gibt es ein Kräftespiel, Widerstand oder gar ein Kräftemessen? Wird die Hürde von unterschiedlich eingeschlagenen Richtungen mit Humor genommen? Wie fühlt sich – ganz allgemein – dieser neue Kontakt mit meiner Partnerin/meinem Partner an? Mögen wir beide dieses neue Experiment und fühlen uns wohl dabei?

6.2 Rückengruß



Abbildung 2

Eine schlichte Spür-Übung mit viel Potenzial ist der Rückengruß. Das Paar setzt sich Rücken an Rücken (siehe Abb. 2) und hat die Freiheit, einfach nur aneinander gelehnt zu spüren oder sich zu bewegen, aneinander zu reiben, die Partnerin oder den Partner über den Rücken zu *grüßen*, Kontakt aufzunehmen. Dieser Kontakt bekommt im Detail eine völlig individuelle Note und ermöglicht jedem Paar ein ganz spezifisches Spür-Erlebnis.

6.3 Prana-Mudra zu zweit



Abbildung 3

Prana bedeutet Lebensenergie und Mudra ist eine symbolische Haltung. Prana-Mudra öffnet das Herz-Chakra und macht den Brustkorb weit. Als Paar kann man sich gegenseitig bei der Brustöffnung unterstützen (siehe Abb. 3) und muss gut auf die Signale des anderen eingehen. Eine zu weit „gezogene“ Öffnung kann im Brustmuskel oder in den Schultergelenken schmerzen – also: mit Gefühl, bitte. Selbstverständlich ist der sprachliche Austausch ebenso immer erlaubt beziehungsweise erwünscht, wenn die körpersprachlichen Signale nicht ausreichen.



Abbildung 3a

Sanfte Variation (siehe Abb. 3a): Wenn es große Unterschiede in der Körpergröße gibt oder Einschränkungen im Schultergelenk, empfiehlt sich folgende Variante, bei der man einander gegenübersteht, einander im Handgelenksgriff diagonal fasst und den freien Arm nach schräg oben/hinten zieht und gleichzeitig den Brustkorb hebt und breit öffnet. Ein paar tiefe Atemzüge lang halten und dann die Seite wechseln.

Das folgende Bild einer Tonfigur zeigt, wie die beiden Partner durch den Zug der Hände ihren Brustraum öffnen und damit ihr Herz-Chakra. Das Besondere an dieser Tonfigur ist, dass sie im Rahmen der impliziten Diagnostik der Integrativen Paar- und Sexualtherapie *Partnerschule* (Sanders 2006) mit geschlossenen Augen modelliert wurde. In dieser Art der Diagnostik wird mit Ton nach einer Einführung das „kluge Unbewusste“ genutzt, um die Sicht des jeweiligen Partners auf die aktuelle Situation der Beziehung auszudrücken. Ohne diese Übung zu kennen oder jemals durchgeführt zu haben, hat die Teilnehmerin das Anliegen der Herzensöffnung in ihrer Plastik ausgedrückt.



Abbildung 3b

6.4 Helden-Drift für Power-Paare



Abbildung 4

Die Heldin/der Held ist eine Asana, die Kraft kostet, aber auch viel Kraft, Selbstvertrauen und -sicherheit gibt und unsere Basis stärkt. Gemeinsam können Sie prüfen, ob in Ihnen ein echtes Power-Paar steckt. In Heldin/Held Nummer 2 driftet man voneinander weg und hält einander doch fest (siehe Abb. 4). Das

heißt, man gibt einander noch mehr Stabilität oder bringt einander gar aus dem Gleichgewicht ...? Beides ist möglich, umso spannender wird die Ausführung als Paar. Wieder wird der Brustraum breit geöffnet, das Brustbein angehoben. Der Atem fließt wie immer tief und ruhig für ein paar Atemzüge lang. Dann die Seite wechseln.

6.5 Drehsitz



Abbildung 5

Eine Asana, die für Ungeübte schwierig und kompliziert aussieht, ist der Drehsitz zu zweit. Dafür setzt man sich im Schneidersitz gegenüber. Beide drehen den Oberkörper nach links, und legen den linken Arm um den eigenen Rücken. Der rechte Arm des Gegenübers fasst die linke Hand des anderen (siehe Abb. 5). Allein die Tatsache, gemeinsam diese Aufgabe zu meistern, gibt ein gutes Gemeinschaftsgefühl, dazu kommt, dass die Wirbelsäule sanft gedreht und mobilisiert wird (unbedingt sehr achtsam in die Übung „ziehen“). Einige Atemzüge lang halten und dann die Seite wechseln.

6.6 Boot-Herzöffner

Das Paar sitzt hintereinander, die/der Vordere im Schneidersitz, die/der Hintere legt die Sohlen in Schulterblatthöhe auf den Rücken der Partnerin/des Partners (siehe Abb. 6). Die Unterschenkel sind parallel zum Boden und man fasst die nach hinten gestreckten Hände/Unterarme und lehnt sich vorsichtig nach hinten (Brustbein bleibt nach oben gestreckt, der Rücken darf nicht

rund werden), um die Brust der/des Vorderen zu dehnen und damit das Herz sanft zu weiten.



Abbildung 6

6.7 Doppelplanke

Diese Paar-Übung kratzt leicht an der Grenze zu Acro-Yoga, kann aber von wirklich sehr vielen auch wenig trainierten Paaren bewältigt werden. Die Doppelplanke sieht wie auch der Drehsitz schwieriger zu bewältigen aus, als sie ist. Für den Start geht der kräftigere Partner in die Planke. Besonders wichtig ist, dass die Handgelenke genau unter den Schultern platziert sind und eine gute Körperspannung bis zu den Zehen gehalten wird. Dann „klettert“ die/der Partner/in auf die bestehende Planke, indem die Fesseln der unteren Planke fest umfasst und die Fußrücken vorsichtig auf die Schultern gelegt werden. Auch für die zweite Person ist es wichtig, eine gute Körperspannung zu halten.



Abbildung 7

Diese Paar-Asana wird sehr unterschiedlich erlebt. Während ein Paar die gemeinsame Stabilität und Kraft genießt, spürt bei einem anderen Paar die obere Person eine Leichtigkeit und ein Getragensein im Mit-

einander. Es lohnt sich, die Positionen zu wechseln, da es auch ein besonderes Erlebnis für beide Partner ist, wenn der körperlich „überlegene“ Partner vom körperlich schwächeren getragen und gestützt werden kann (siehe Abb. 7). Beide sollten es sich allerdings zutrauen und eine stabile Körperspannung halten können, damit die Asana für beide sicher ausgeführt werden kann.

7. Wachsen und entwickeln

Dieser kleine Ausschnitt aus einem großen Spektrum an Yoga-Techniken für Paare soll Einblick in ein sehr faszinierendes und weitgehend unbekanntes „Yoga-Universum“ geben. Als Yogalehrerin darf ich miterleben, was *Paar-Yoga für ein weites Herz* leisten und welche neuen Welten es für Menschen eröffnen kann. Wer sich auf die körperlichen Herausforderungen einlässt und seinen Geist öffnet für Neues, erlebt ein neues Miteinander. Es mag für viele einfach eine Quelle neuer gemeinsamer Freizeit-Abenteuer sein und Impulsgeber für gemeinsames Erleben. Für Paare, die tief schürfen und mit den neuen Erlebnissen und Erkenntnissen weiterarbeiten wollen oder auch aktuelle Konflikte zu überwinden haben, wäre es hingegen sehr fruchtbar, wenn sie ihre Erfahrungen gemeinsam mit professioneller Unterstützung – Paarberater/in oder Paartherapeut/in – nachbearbeiten könnten.

Im yogischen Sinne ist dieses weite Herz ein wichtiger Schritt hin zum großen Ziel des Yoga – der Verbundenheit mit allem und allen, denn:

Liebe ist nicht das Gefühl eines Augenblicks, sondern die bewusste Entscheidung für einen Lebensstil.

Zusammenfassung

Paar-Yoga für ein weites Herz schafft einen Raum für Paare, in welchem sie sich neu begegnen und erleben können, in welchem sie die Möglichkeit haben, ein neues Miteinander zu spüren. In dieser gemeinsamen Yoga-Praxis dehnen sich sanft die körperlichen und mentalen Grenzen zu einem Wir, dessen Tiefe ein Paar gemeinsam neu ausmisst, ein Wir, das sich mit weitem Herzen auf alle und alles ausbreiten darf.

Abstract

Couple-yoga "für ein weites Herz" opens up the possibility for couples to meet and experience each other anew. This creates the opportunity of feeling a new togetherness. In this shared yoga experience, the physical and mental boundaries are gently extended to a "we", which intensity is re-measured by the couple. This "we" can spread with an open heart to all and everything

Literatur

Mayer, H. & Iding, D. (2009): Partner-Yoga. Eine Bereicherung für Körper, Geist und Seele. Petersberg, Verlag Via-Nova, 2. Auflage

- Nathschläger, A. P. (2012a): Ganzheitlicher Yoga. Eine ausführliche Betrachtung der klassischen fünf Yoga-Wege in Theorie und Praxis. Dechantskirchen, YogaVision
- Sanders R. (2006): Beziehungsprobleme verstehen – Partnerschaft lernen. Partnerschaft als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung Paderborn: Junfermann
- Nathschläger, A. P. (2012b): Yoga fürs Leben. Die fünf Schätze des Yoga für den Alltag. Dechantskirchen, YogaVision

Claudia Rief-Taucher, Mag.^a, Yogalehrerin und gesundheitsorientierte Personal Fitness Trainerin sowie Print- und Online-Redakteurin.
A-8044 Niederschöckl, Trinkweg 2. Internet: www.die-trainerin.at ,
E-Mail: claudia.taucher@gmx.at

Rudolf Sanders

Destruktive Muster in Paarbeziehungen² Erkennen, verstehen, intervenieren

1. Eine Idee von Paarbeziehungen

Um destruktive Muster einer Paarbeziehung erkennen, als solche überhaupt definieren zu können, um deren Sinn im Sinne dieses Systems zu verstehen, um dann intervenieren zu können bedarf es einer Idee vom Paar. Denn das Ziel der Intervention bezieht sich immer auf unsere Idee vom Paar. Wie also könnte eine solche lauten und gleichzeitig für Ratsuchende so attraktiv sein, dass sie sich auf Interventionen einlassen? Als zentrale Motivationsquelle menschlichen Handelns zur psychischen Gesundheit wird nach Grawe (1998) die Befriedigung der Grundbedürfnisse nach Bindung, nach Orientierung und Kontrolle, nach Selbstwert-erhöhung und nach Lusterfüllung und Unlustvermeidung angenommen. Was hat das mit einer Partnerschaft möglicherweise zu tun?

Jeder Mensch macht die leibhaftige Erfahrung, durch eine Nabelschnur sicher verbunden zu sein und im Mutterleib all das zu bekommen, was er für seine Entwicklung braucht. So wächst er von Tag zu Tag. Er will und kann auch nicht dort bleiben, aber er hat eine tiefe Lernerfahrung verleblicht: Um sich immer mehr zu dem hin zu entwickeln, der er ist, braucht er Verbundenheit und ein eingebunden Sein in eine berechenbare Umwelt. Wenn man das hat, kann man immer mehr wachsen bzw. die Potentiale entwickeln, die in einem stecken. Vielleicht ist deshalb auch die Sehnsucht nach naher Verbundenheit mit einem Menschen, eingebettet in ein größeres soziales Ganzes, im Lebenslauf die verleblichte Voraussetzung, sich entwickeln zu können. So lässt sich der Wunsch verstehen, dass die meisten Menschen sich eine glückliche, harmonische und vor allem langfristige Partnerschaft wünschen (Bodenmann 2013, S. 23).

2. Realität Scheidung und ihre Ursachen

Aber wie kommt es dann, dass wir einen signifikanten Anstieg der Scheidungsrate ab den 1970-er-Jahren des konstatieren können? Rund jede zweite bis dritte Ehe wird in West- und Nord-europa und in den USA gegenwärtig durch Scheidung beendet. Als Hauptursachen werden die Individualisierung, das individuellen Glück scheint wichtiger als das gemeinsame Ganze, die Pluralisie-

² Erstveröffentlichung in: DAJEB Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Ehe-beratung e. V., Informationsrundschriften 234, 50-63, München, 2017

zung, es besteht eine Fülle an möglichen Lebensmodellen zur Verfügung und die Endtraditionalisierung, markiert durch die Abschaffung der Hausfrauenehe 1976, ausgemacht. Der Mann konnte z.B. bis dahin den gültigen Arbeitsvertrag seiner Frau kündigen, damit sie sich ganz ihren Aufgaben als Hausfrau widmen konnte. Ferner können wir einen schleichenden Mangel an Verbindlichkeit feststellen, der zu einem Wegbrechen sozialer Netze, wie Zugehörigkeit zu Arbeitervereinen, Parteien, Gruppen in Kirchengemeinden führte. Nach der Vorherrschaft des Mannes wurde vor dem Gesetz endlich Partnerschaft möglich. Durch Wegfall eines normativen Gerüsts sind in der Konsequenz Männer und Frauen nun gefordert, die Gestaltung ihrer Rollenbeziehungen, Aufgabenteilung, Berufstätigkeit, Haushalt, Geld, Erziehung der Kinder, Persönlichkeitsentfaltung miteinander auszuhandeln. Das erfordert nun seinerseits wieder hohe Kommunikations- und Problemlösekompetenzen. Diese setzen ein hinreichend stabiles Selbst voraus, andernfalls kommt es zu Interaktions- und dann zu Kommunikationsproblemen.

3. Hinreichend stabiles Selbst als Grundlage einer Partnerschaft

Zwei Studien aus dem Bereich der Ehe- und Partnerschaftsberatung geben wichtige Hinweise für die Instabilität von Paarbeziehung. Dabei handelt es sich zum einen um eine prospektive Untersuchung von Klann (2002) und zum anderen um die Auswertung einer EMNID Studie von Saßmann & Klann (2002, 2004). Im Folgenden werden ausgewählte Ergebnisse dieser beiden wichtigen empirischen Erhebungen vorgestellt.

Die Problemliste PL (Hahlweg 1996) erfasst typische Partnerschaftsprobleme bzw. Problemkonstellationen bei Paaren. Die Ratsuchenden bewerten insgesamt 23 Bereiche des Zusammenlebens danach, ob hier Konflikte vorliegen und wie sie damit umgehen. Hervorzuheben ist, dass über einen Zeitraum von fast 25 Jahren keine Änderungen in der Rangreihe der einzelnen Konfliktbereiche festzustellen sind. So sind die Bereiche Zuwendung des Partners (65%), Sexualität (64%), Kommunikation/gemeinsame Gespräche (59%), Forderungen des Partners (57%), fehlende Akzeptanz/Unterstützung des Partners (54%) nach wie vor die Hauptthemen, die Paare eine Beratung aufsuchen lassen. Der Bereich „außereheliche Beziehungen“ wird erst an 19. Stelle genannt! (Klann 2002, S.98). Es sind nicht die harten Fakten, wie Haushaltsführung (32%), Berufstätigkeit (29%), Finanzen (19%) oder außereheliche Beziehungen (18%), sondern die Gestaltung der Binnenbeziehung eines Paares, die zu unlösbaren Konflikten und damit zu Unzufriedenheit in der Partnerschaft führt.

Zusammenfassend ist also davon auszugehen, dass das emotionale Binnenklima einer Beziehung, zum zentralen Auslöser für Unzufriedenheit und weitreichendere Störungen in der Beziehung wird. Dieses emotionale Binnenklima ist Folge der Art und Weise, wie genau zwei Menschen miteinander umgehen.

Roth & Strüber (2014) zeigen auf, dass es keine bewussten Prozesse geben kann, denen nicht unbewusste neuronale Prozesse vorhergegangen wären. Das bindet die Existenz dieser Zustände unlösbar an die Existenz des Gehirns. Dessen Prägung entsteht durch die spezifischen neuronalen Bedingungen und hat die Art des geistig-psychischen Erlebens zur Folge. Die Weise, wie ein Mensch mit körperlichen Belastungen wie Krankheit und Schmerz, sowie mit psychischen Belastungen wie Bedrohung, Herausforderungen, Enttäuschungen und Niederlagen, Beschämung und Ausgrenzung umgeht, bilden den Kern seiner Persönlichkeit. Die Ursache ist darin zu suchen, dass dieser Kern sich sehr früh herausbildet und zusammenhängt mit der vorgeburtlichen und nachgeburtlichen Entwicklung des Cortisolsystems. Strüber (2016) weist anhand aktueller Forschungsbefunde nach, wie durch die erste Bindung Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen.

3.1 Beziehungsklima in der Herkunftsfamilie

Befragt nach der Atmosphäre in der Herkunftsfamilie berichten etliche Ratsuchende, in vielfältiger Hinsicht durch den erlebten Erziehungsstil belastet zu sein. 49% bezeichneten die Erziehung durch ihre Eltern als sehr streng (im Vergleich zu 18% in der Normalbevölkerung, NB), 43% wurden von ihren Eltern nur dann geliebt, wenn sie sich so verhielten, wie ihre Eltern es wollten (13% in der NB) und 33% berichteten davon, dass sie machen konnten was sie wollten, immer war für ihre Eltern irgendetwas falsch (13% in der NB) (Saßmann & Klann 2002, S. 98).

Viele Ratsuchende hatten offensichtlich durch frühe Beziehungserfahrungen wenig Gelegenheit, Erfahrungen der Kompetenz hinsichtlich der Umsetzung eigener Bedürfnisse und Wünsche, der Erfahrungen von Selbstwirksamkeit zu machen, stattdessen waren sie damit beschäftigt, Stress und Angst zu bewältigen. Dass solche früheren Lernerfahrungen Auswirkungen auf das konkrete Gestalten von nahen Beziehungen im Heute haben, liegt auf der Hand. Aus neurowissenschaftlicher Sicht ist der Inhalt des psychischen Apparates individuell konstruiertes Wissen. Von entscheidender Bedeutung für diesen Lernprozess sind die frühen Jahre:

„Wie alle lernfähigen Gehirne ist auch das menschliche Gehirn am tiefsten und nachhaltigsten während der Phase der Hirnentwicklung programmierbar“ (Hüther 2001, S. 23).

Ein Kind, das viel Angst und Stress erlebt, speichert von Anfang an die Erfahrungen im Umgang mit diesen Zuständen und nutzt diese Erfahrung bis auf weiteres, um das Wohlbefinden zu sichern, so gut es geht.

„Je früher sich diese prägenden Erfahrungen im Umgang mit der Angst in das Gehirn eingraben können, je verformbarer die Verschaltungen des Gehirns also zu dem Zeitpunkt sind, zum dem diese Erfahrungen gemacht werden, desto besser sitzen sie für den Rest des Lebens. Sie sehen dann aus wie angeborene Instinkte, lassen sich auslösen wie angeborene Instinkte, sind aber keine angeborenen Instinkte, sondern in das Gehirn eingegrabene, während der frühen Kindheit gemachte Erfahrungen mit der Bewältigung von Angst und Stress“ (Hüther, 2001, S. 51).

3.2 Psychische Befindlichkeit

Es ist naheliegend, dass diese frühen Erfahrungen Auswirkungen auf die aktuelle gefühlsmäßige und körperliche Befindlichkeit haben, da sie sich im nahen Miteinander einer Partnerschaft wieder aktualisieren. So berichteten in der EMNID-Studie 82% der Ratsuchenden davon, in Gefühlsdingen sehr verletztlich zu sein, 78% meinten, sich zu viele Sorgen machen zu müssen, 71% sprachen davon, gespannt oder aufgeregt zu sein, 63% hatten den Eindruck, andere nicht zu verstehen und 60% berichteten davon, dass es ihnen schwerfällt, etwas anzufangen; die Unterschiede zu den Normwerten sind hochsignifikant (Klann & Saßmann 2002, S. 94).

3.3 Vermeidungsschemata führen zu einem instabilen Selbst

Das WIE in der Herkunftsfamilie wird zum Arbeitsmodell für eine nahe Beziehung. Unsicherheit, Angst in den ersten Lebensjahren in nahen Beziehungen führen als „Überlebensstrategie“ zu Vermeidungsschemata (z.B. echte und tiefe Nähe zu meiden). Diese schützen zwar vor weiteren Verletzungen der Grundbedürfnisse, verhindern aber gleichzeitig bedürfnisbefriedigende Erfahrungen. Der Mensch steht sich so selbst im Wege, er hat eine sich selbstschädigende Betriebsanleitung für das Miteinander in einer nahen Beziehung entwickelt.

3.4 Folgen eines Instabilen Selbst für die Beziehungsgestaltung

Menschen, die in ihrer Herkunftsfamilie vor allem Strategien zum Überleben – um keine sexuelle, physische, emotionale Gewalt oder Missbrauch zu erfahren, entwickeln mussten – sind in vielfältiger Weise beeinträchtigt, eine nahe Beziehung wie die einer Partnerschaft oder Ehe zu gestalten. Sie können kaum Kontakt zu eigenen Bedürfnissen und Wünschen entwickeln, haben geringe Fähigkeit zur Selbstberuhigung, mangelnde Kontrolle über eigene Impulse und Emotionen, wenig Empathie, sich in den andern einfühlen zu können, wenig Fähigkeit, eigene Wünsche um ein gemeinsames Größeres zurückzustellen, wenig Fähigkeit, den eigenen

Selbstwert erhöhende Erfahrung zu machen. Da sie sich als Kind schützen mussten, haben sie wenige Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, das an echter Nähe und Tiefe, an Berührung zu geben und zu nehmen, wonach sie sich sehnen.

4. Zentrale Herausforderung für die Gestaltung von Paar- und Sexualberatung

Es gilt, Paaren ein solches Erfahrungsfeld zur Verfügung zu stellen, in welchem sie erleben, wie und dass es geht, sich seinem Partner so mitzuteilen, dass sie dasjenige an Zuwendung, an Aufmerksamkeit, an Berührung, an Unterstützung bekommen und auch geben können, was sie brauchen. Zusammengefasst, dass sie lernen, hinsichtlich der Befriedigung ihrer intimen Bedürfnisse wie Nähe, Zugehörigkeit und Exklusivität selbstwirksam zu sein.

4.1 Maladaptive Schemata als Hauptursachen von Interaktions- und Kommunikationsstörungen

Ein Schema ist ein Arbeitsmodell und lässt Menschen im Sinne früherer Beziehungserfahrungen handeln. Die Handlung selbst ist ausdrücklich nicht Teil des Schemas sondern die Bewältigungsreaktion. Attraktoren können das Schema aktivieren. Wie bei einer Klingel drückt man auf einen Knopf. Dieser ist lediglich der Auslöser, aber geklingelt wird an ganz anderer Stelle. Und genau das ist, was viele Paare in unverständlichen Streitsituationen miteinander leben. Und dadurch entsteht Stress. Diese hängt in der Regel nicht davon ab, was objektiv der Fall ist, sondern davon, wie jemand das Ausmaß seiner Kontrolle über die jeweilige Situation erlebt. Das aktualisiert sich dann eben in dem Rauslassen unkontrollierter Emotionen, im sich Einmauern, Verschließen als Folge mangelnder Übung in Einfühlung, Zuneigung zeigen, Abgrenzung, freundliches Bitten, Rücksichtnahme, Selbstverantwortung... ein zentrales Problem ist es, dass die Wahrnehmung, die Konstruktion der Wirklichkeit, einschließlich der dazugehörigen Gefühle und körperlichen Reaktionen verklärt wird. Das Schema ist das früh erlernte Arbeitsmodell, es bleibt zeitlebens bestehen. Im Gegensatz dazu ist ein Modus ein aktuell aktivierter Erlebenszustand einschließlich der Verhaltenstendenz. Beraterisch bedeutsam ist es, dass sich Schema und Handlungsimpuls trennen lassen.

Eine Übersicht über 19 verschiedene maladaptive Schemata, z.B. Emotionale Vernachlässigung, Verletzbarkeit, Unterwerfung finden sich bei Roediger (2016). Ebenso wird deutlich gemacht, welches Elternverhalten Ursache dieses Schemas war. Sodann wird plausibel, welche Kognition ein Mensch mit diesen frühen Erfahrungen über sich entwickelt hat und welche maladaptiven Möglichkeiten zur Bewältigung etwa in der Duldung, Vermeidung

oder Kompensation gewählt wurden. Eine gute Einführung und Übersicht bieten auch Young & Janet (2006): Sein Leben neu erfinden: Wie Sie Lebensfallen meistern. Den Teufelskreis selbstschädigenden Verhaltens durchbrechen...und sich wieder glücklich fühlen.

4.2 Die Folgen von Bindungserfahrungen

Eine Bindungssituation ist immer dann vorhanden, wenn ein hilfsbedürftiger Mensch sich an einen stärkeren, klügeren, weisen wendet! Und je nachdem wie auf diesen reagiert wird, sammelt ein Mensch mit dem Tag seiner Geburt vielfältige Erfahrungen. Insbesondere die frühen Erfahrungen prägen ihn hinsichtlich seiner Gestaltung von „nahen Beziehungen“! Wurden seine Erwartungen hinsichtlich seiner Hilfsbedürftigkeit angemessen beantwortet und befriedigt, so entwickelt er Selbstwirksamkeitserwartungen (z.B. Wenn ich Hunger und Durst habe merkt Mutter dies feinfühlig und gibt mir, was ich brauche). Diese führen zur Ausbildung von adaptiven Schemata eines „Verantwortlichen Erwachsenen“ und eines „Glücklichen Kindes“, d.h. konkret, dieser Mensch hat die Selbstwirksamkeitserwartung, in der Lage zu sein das, wonach er in einer nahen Beziehung sucht, auch geben und nehmen zu können. Dagegen hinterlassen Frustrationen von Selbstwirksamkeit maladaptive Schemata wie etwa das der „Verlassenheit und Instabilität“. Diese lassen auf ein Elternverhalten von instabiler Zuwendung, unberechenbarem Wechsel von Fürsorge und Alleinlassen schließen. Das kann dann zu der Kognition führen: „Alles was ich habe, werde ich wieder verlieren“ und sich in der Kompensation etwa darin äußern, dass dieser Mensch eine nahe Beziehung abbricht, bevor der andere geht (Roediger 2016).

Zusammenfassend können wir folgende Muster unterscheiden:

- Organisierte Bindungsmuster: Sichere Bindung: Offener Umgang mit den Bindungsgefühlen Angst, Ärger und Trauer. Erkennen der Bedingungen in Situationen, in denen diese Gefühle auftreten. Fähigkeit, sie durch konstruktive Lösungen zu überwinden.
- Unsicher vermeidend: Bindung wird abgewertet, um nicht abhängig zu erscheinen.
- Unsicher ambivalent: Bindungen werden zwar sehr hoch geschätzt, ihnen jedoch nicht vertraut.
- Desorganisierte Bindungsmuster: Unsicher verstrickt: Enge Beziehungen erzeugen ein Gefühl großer eigener Hilflosigkeit.

5. Interventionsmöglichkeiten

Insbesondere die Ansätze von Klaus Grawe (1998, 2004) haben meine paartherapeutische Arbeit in hohem Maße beflügelt. Sie geben mir

eine große Sicherheit in der Arbeit mit Paaren, diese aus destruktiven Mustern in befriedigende, welche von hoher Selbstwirksamkeit bezogen auf ihre Fähigkeit, ihre Beziehung zu großer Zufriedenheit hin zu gestalten, gekennzeichnet sind, zu führen (Kröger 2006).

5.1 Persönliche Souveränität ermöglicht Zweisamkeit

Als Berater habe ich immer ein Ziel, wenn ich mit Paaren arbeite. Gut ist es, sich dieses und den Paaren gegenüber bewusst zu machen. Erst dann können sie sich auf einen Prozess einlassen, denn sie bekommen eine Ahnung davon, wo ich mit ihnen hin will. Mir ist die Förderung eines stabilen Selbst, die Entwicklung einer persönlichen Souveränität im Angesicht des Anderen zentrales Ziel. Darum wissend richtet zielorientiert mein Inneres alle Interventionen auf dieses Ziel hin aus. Wie gestaltet eine souveräne Persönlichkeit das Miteinander? Sie zeichnet sich dadurch aus, Realitäten als solche eigenständig wahrzunehmen, persönliche Urteile darüber zu erarbeiten; zu wissen, woran sie glaubt; in der Lage zu sein, klar mitzuteilen, was sie erlebt und fühlt; stabile Grundüberzeugungen zu beziehen, die dem eigenen Handeln zugrunde liegen; sich gelegentlich für diese Grundüberzeugungen kämpferisch einzusetzen; Wertschätzung, Freude und Dankbarkeit im und über das Miteinander zu empfinden und es auszusprechen.

Das hat dann zur Folge die Fähigkeit, dass dieser Mensch in der Lage ist, klar zwischen sich (den eigenen Bedürfnissen) und dem Anderen (und dessen separat vorhandenen Bedürfnissen) zu unterscheiden. Er entwickelte eine Sicherheit, auf intuitive und grundlegende Weise zu unterscheiden, ob bestimmte Gefühle, Gedanken, Ideen, Grundsätze und Handlungsabsichten nur einem selbst zu eigen und nicht von anderen abgeleitet sind. Er ist in der Lage, die Bedürfnisse und Perspektiven des Anderen als dessen eigene, souveräne zu würdigen. Er freut sich an der Entwicklung des Anderen und zeigt ihm dieses. In diesem Erfahrungsfeld einer nahen Beziehung wie einer Ehe und Partnerschaft wird dann Bindung zur Grundlage für Freiheit, um sich zu dem Bild zu entwickeln, das Gott einmalig in der Menschheitsgeschichte in uns angelegt hat.

5.2 Emotionale Verbundenheit stärken und nutzen

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass die Paartherapielandschaft in Deutschland bis in die siebziger und achtziger Jahre des letzten Jahrhunderts davon geprägt war, die Autonomie und Individualität des Einzelnen zu betonen und an Auswegen aus vermeintlich zu starker Verbundenheit zu arbeiten. Eine bindungstheoretische Perspektive auf Partnerschaften betont hingegen, dass tiefe emotionale Verbundenheit normal und entwicklungsförderlich ist. Partner suchen beim anderen nach emotio-

naler Sicherheit („einen sicheren Hafen“), insbesondere bei Belastungen und Stress. Wenn sie diese erleben, wird die Paarbeziehung zur emotionalen Basis, von der aus autonomes Handeln und eine Auseinandersetzung mit den Anforderungen der Welt („Exploration“) möglich ist. Das Bedürfnis nach Bindung und Verlässlichkeit wird als ein zentraler Aspekt einer zufriedenen Paarbeziehung betrachtet (vgl. Johnson, 2009). Somit wird die Emotionale Verbundenheit der Partner untereinander die wichtigste Grundlage für erfolgreiche Schemabehandlung. In dieser Vertrauen stiftenden Verbundenheit wird es ihnen möglich, Schemata als früh erlernte Arbeitsmodelle aus ihrer Herkunftsfamilie zu identifizieren. In dem gegenseitigen Wohlwollen können sie dann die Modi, also ihre Reaktionen darauf, die es ihnen einmal ermöglicht haben, in ungünstigen familiären Situationen zu überleben, als solche einordnen. Dann wird es möglich, heutige destruktive Verhaltensweisen im Miteinander ganz neu zu deuten. Wohlwollend diese alte Reaktion anzunehmen eröffnet dann den Weg, neues konstruktives Verhalten miteinander einzuüben.

5.3 Begrenzte und begrenzende elterliche Fürsorge als Antwort

Ein Schema (Arbeitsmodell) ist nicht direkt zu beobachten, sondern nur als Modus (bedürftiges Kind) in seinem Aktivierungszustand. In Paarbeziehungen hat derjenige, bei dem es „läutet“ den Eindruck (meist sogar die feste Überzeugung), dass der, der das Klingeln auslöst, der Verursacher sei. Es folgen Streit, Vorwürfe, Feindseligkeiten, Beleidigungen oder andere - für den Partner unbegreifliche - Verhaltensweisen. Bei Paaren in der Krise gelingt es nicht mehr, das zu klären. Einer oder beide verhalten sich wie ein verletzbares, wütendes oder undiszipliniertes Kind. Genau diese Emotionen wahr- und ernst zu nehmen, kann zum Wegweiser und Motor im Beratungsprozess werden, denn diese weisen in der Regel auf zentrale Anliegen und Bedürfnisse des jeweiligen, die nicht befriedigt werden, hin (Auszra, Herrmann & Greenberg 2017). Diese Frustrationen haben in der Regel eine Vorgeschichte, vor der Partnerschaft, die bereits in Kindertagen begonnen hat.

Therapeutische Antwort darauf ist die begrenzte und begrenzende elterliche Fürsorge (Young 2010). Denn vor uns sitzen „verletzte und bedürftige Kinder“! So sind Paarkonflikte häufig aktualisierte Schemata, die auf der Modus Ebene ausgetragen werden. Es gilt, diese „Kinder“ lieb zu gewinnen, um auf die Bindungssituation angemessen zu antworten. Dann werden Hormone ausgeschüttet (z.B. Oxytocin) die Lernprozesse für die Bahnung neuer Muster (adaptive Zweitreaktionen) ermöglichen.

Um diese Lernprozesse zu ermöglichen geben die Beraterin oder der Berater – so wie gute Eltern – den Paaren einerseits ein hohes Maß an emotionalem Halt, Zuwendung und Sicherheit.

Andererseits aber fordern sie auch, indem sie aktiv und empathisch konfrontierend darauf hinarbeiten, dass sich Klienten mit schmerzhaften Erfahrungen auseinandersetzen. (z.B. Stuhlarbeit). Die Akzeptanz und Integrationen des verletzten Anteils – unabhängig von der Schuldfrage – schafft erst ein umfassendes, ein ganzes bzw. heilendes Selbsterleben. Dies ist die Grundlage für in die Zukunft gerichtete funktionale Verhaltensweisen.

5.3.1 *Arbeitsmodell verletzter und bedürftiger Kinder*

Wenn es schwerfällt, sich zu binden, sich wirklich einzulassen; wenn alles kontrolliert wird – ohne je sicher zu sein; wenn Können nicht gezeigt wird, die eigenen Fähigkeiten versteckt werden; wenn Menschen sich nach Nähe sehnen und diese gleichzeitig vermeiden, dann haben wir in der Regel verletzte und bedürftige Kinder vor uns, die zwar schon erwachsen sein mögen, sich aber in ihrer nahen Beziehung häufig nicht so verhalten können. Weil sie früh nicht die Erfahrung machen konnten, dass ihre Grundbedürfnisse nach Bindung, Orientierung und Kontrolle, nach Selbstwerterhöhung angemessen beantwortet wurden, mussten sie zum Schutz vor Verletzungen Vermeidungsziele entwickeln. Überwiegen Vermeidungsziele, kommt es zum Ungleichgewicht zwischen den Bedürfnissen und ihrer Erfüllung. So stehen sich die Partner selbst bei der Suche nach der Fülle des Lebens im Wege ... und machen i.d.R. den Partner dafür verantwortlich. So vermeiden sie aktiv das an Nähe, Zuwendung, Geborgenheit und Liebe vom Partner zu bekommen, wonach sie sich eigentlich sehnen. Vermeidungsziele sind eine Hauptursache psychischer und physischer Erkrankungen (Grawe 1998).

5.3.2 *Aufgabe einer bindungsorientierten Paar- und Sexualberatung*

Weil gerade in Anwesenheit des Partners, Gefühle von Angst, Verlassenheit, Ärger, Wut, Scham etc. ausgelöst werden und damit im limbischen System aktiviert sind, ist dies auch in der Phase der Aktivierung der beste Ort, wo ein neues adaptives Muster gebahnt werden kann, dann kann Heilung passieren. Deshalb gilt es, einen Rahmen zu schaffen, in welchem die einzelnen Partner in Anwesenheit des anderen Neues erleben, nämlich wie das erfolgreich gehen kann, sich den Grundbedürfnissen anzunähern, um Erfahrungen im Sinne dieser machen zu können. Machen Menschen im Angesicht des Partners diese Erfahrungen, die den Erfahrungen aus Kindertagen in einer nahen Beziehung signifikant widersprechen, dann wird der andere als sichere Konstante auf dem eigenen Lebensweg erfahren. Wenn die Partner also die Erfahrung machen, sich ihrem Partner so mitzuteilen, dass sie dasjenige an Zuwendung, an Aufmerksamkeit, an Berührung, an Unterstützung bekommen und auch geben können, also selbstwirksam

hinsichtlich ihrer intimen Bedürfnisse sind, verändert sich die Beziehung zur Zufriedenheit.

5.3.3 Die therapeutische Allianz

Eine zentrale Rolle, sich auf solche Veränderungsprozesse von weitreichender Bedeutung einzulassen steht in einer bindungsorientierten Haltung der Beraterin oder des Beraters (Sanders 2004, 2015). Das bedeutet, wenn wir beiden Partnern in begrenzender Weise in der Rolle einer feinfühligem Mutter oder eines feinfühligem Vaters begegnen, besteht die Möglichkeit, dass sie signifikant korrigierende Erfahrungen zu ihren bisherigen machen. Diese aktivieren dann ihre Selbstheilungskräfte. Ein solches Verhalten zeichnet sich dadurch aus, dass beide Erfahrungen machen, die sie vielleicht noch nie in ihrem Leben gemacht haben. Wenn wir die vier Begegnungen psychischer Gesundheit (Grawe 1998) dahingehend durchleuchten, was diese für einen paartherapeutischen Prozess bedeuten können, in welchem hinter den erwachsenen Ratsuchenden verletzte Kinder gesehen werden, könnte das Folgende bedeuten.

Bindung bedeutet, dass ein Schwacher sich an einen starken, weisen und klügeren wendet und diesen um Unterstützung und Hilfe bittet. Wenn Paare das erleben, dass sich der Berater für sie verantwortlich fühlt und sein ganzes Wissen und Können mit persönlichem Engagement für sie zur Verfügung stellt, machen sie die Erfahrung, da ist wirklich jemand da, der sich für mich, für uns interessiert und uns helfen will.

Wenn dieser ihnen alles erklärt und begründet, was er macht und sie einbezieht in seine Vorschläge, dann wird ihr Grundbedürfnis nach Orientierung und Kontrolle gestillt und sie erleben die Welt als berechenbaren Ort.

Wenn er ab der ersten Begegnung im Blick hat, was dem Paar und auch dem Einzelnen alles gelingt, werden sie ab diesem Moment bereits ihren eigenen Selbstwert erhöhende Erfahrung machen und einen Zugang zu der Sinnhaftigkeit des Da-Seins bekommen.

Sie werden große „Lust“ verspüren, die Hilfe des Beraters in Anspruch zu nehmen, weil sie bei ihm keine Unlust vermeiden müssen, weil sie spüren, er zeigt uns einen Weg zu mehr Lebensfreude im Miteinander auf.

Die Folgen dieser Erfahrungen mit der Beraterin und dem Berater als hinreichend gutes Elternpaar werden im Cortex abgespeichert und stehen in der Zukunft dem eigenen Handeln und dem oder der Liebsten und den Kindern gegenüber zur Verfügung!

5.3.4 Was macht die Gruppenerfahrung für den Veränderungsprozess des Einzelnen so wertvoll?

Seit 1990 arbeite ich in hohem Maße im Rahmen der Paarberatung in und mit Gruppen. Daher habe ich sehr früh die Erfahrung gemacht, dass die Gruppenmitglieder neben der Beraterin und des Beraters als „Elternpaar“ zum wichtigsten Wirkfaktor für Prozesse der Heilung werden. Und das ist enorm entlastend! Darüber hinaus spricht die Therapieforschung eine eindeutige Sprache:

„Für Patienten, bei denen Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich erwünscht sind, ist das gruppentherapeutische Setting aber dem einzeltherapeutischen auf jeden Fall vorzuziehen“ (Grawe et al. 1994).

Denn der Mensch ist ein soziales Wesen und

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

Und was lernt man alles dort? Nur durch und mit anderen lernen wir ein verantwortlicher Erwachsener und ein glückliches Kind zu sein! Das heißt konkret: Zuzuhören und sich einzufühlen; Rücksicht auf andere zu nehmen; für andere sich einzusetzen und dafür Wert geschätzt zu werden; durch Beobachtung und Hören, was andere erleben, neues, alternatives Fühlen und Bewerten; eigene Emotionen und Impulse zu steuern; Dialog und Diskussion mit andern Teilnehmern wird dann die tiefst mögliche Art der inhaltlichen und emotionalen Verarbeitung neuer Sachverhalte. Denn wir haben ein „soziales Gehirn“, deshalb fördert das Miteinander in einer Gruppe das Wachsen der entsprechenden Gehirnregionen für soziale Kompetenz!

„Wenn man das nicht erlebt und keiner kommt und keiner einen einlädt, ermutigt und inspiriert diese Erfahrung zu machen, wie schön das sein kann, wenn man gemeinsam mit anderen über sich hinauswächst, dann braucht man, weil man das eben nicht bekommt, Ersatz. Man nimmt sich das, was man kriegen kann. Das sind Ersatzbefriedigungen, die sind alle ungesund. Je mehr Menschen daran leiden, dass sie nicht dazugehören dürfen, und dass sie nicht zeigen können, was sie können, desto besser lassen sich Ersatzbefriedigungsangebote vermarkten“ (Hüther 2011).

6. Umsetzung in den Beratungsalltag

Im deutschen Sprachraum gibt es drei evidenzbasierte Programme, die nachweislich die partnerschaftliche Zufriedenheit erhöhen: EPL (Ein partnerschaftliches Lernprogramm) und für Krisenpaare die Weiterentwicklung KEK (Konstruktive Ehe und Kommunikation) www.epl-kek.de ; Paarlife® www.paarlife.de und die Partnerschule als Paar- und Sexualberatung im Integrativen Verfahren www.partnerschule.eu. Beim EPL/KEK und Paarlife® steht auf verhaltenstherapeutischer Grundlage die Vermittlung grundlegender Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten im Vordergrund.

Da die Partnerschule (Sanders 2006, 2009) ein innovatives Konzept zum Erkennen, Verstehen und Intervenieren destruktiver Muster ist, soll auf diese Vorgehensweise näher eingegangen werden. Inhaltlich basiert sie auf einem klar strukturierten Aufbau mit aufeinander aufbauenden Modulen. Dadurch hat man einen klaren Ablaufplan für den paartherapeutischen Prozess.

„Die Partnerschule ... beinhaltet 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 ... Die Partnerschule kann dann empfohlen werden, wenn bereits ein deutliches Gefährdungspotenzial für eine Ehe vorliegt“ (Harder, 2012, S. 425 f.) .

Durch Körperübungen, Trancen, der Arbeit mit kreativen Medien und dem Bewusstmachen der dabei erlebten Prozesse wird ein Rahmen geboten, in welchem Paare neue Erfahrungen miteinander machen können. Diese beziehen sich auf Beziehungskompetenzen,

- um die unbewusste Dynamik im Miteinander zu verstehen,
- um die Bedeutung der Herkunftsfamilie zu entschlüsseln,
- um Sexualität als Ressource eines Paares zu entdecken.

Das Ziel ist die Entwicklung einer souveränen Persönlichkeit, um Zugang zu den eigenen Stärken zu gewinnen und diese sich gegenseitig zur Verfügung stellen zu können. Diese bietet dann eine gute Voraussetzung, um sich den Wunsch nach einer glücklichen, harmonischen und vor allem langfristigen Partnerschaft miteinander erfüllen zu können (vgl. Bodenmann 2013, S. 23).

Die Vorgehensweise Partnerschule ist entstanden als eine mögliche Antwort auf die alltäglichen Herausforderungen und Bedingungen einer Ehe- und Familienberatungsstelle. Zum einen können aufgrund der großen Nachfrage Ratsuchenden Termine nur begrenzt und das häufig mit einer langen Wartezeit verbunden angeboten werden. Darüber hinaus ist es für Paare mit kleinen Kindern oftmals in hohem Maße kompliziert, ein Beratungsangebot überhaupt wahrzunehmen, da sie nicht wissen, wie sie diese versorgen sollen. Daraus entstand die Idee, ratsuchende Paare in Gruppen zusammenzufassen, die Beratung an Wochenenden bzw. wochenweise in einer Bildungsstätte mit paralleler Kinderbetreuung anzubieten.

Häufig besteht allerdings für Kolleginnen und Kollegen nicht die Möglichkeit, im Gruppensetting zu arbeiten. Weitgehend ist die Partnerschule auch im Einzelsetting d.h. ein Berater oder Beraterin mit einem Paar durchführbar.

Die Partnerschule basiert auf einem integrativen Menschenbild mit einer „bio-psycho-sozial-ökologischen“ Ausrichtung. Es sieht Frauen und Männer ganzheitlich in ihrer körperlichen, seelischen und geistigen Realität mit ihren sozialen und ökologischen Kontexten und im Kontinuum der Lebensalter (Petzold 1993). Die

Partnerschule bezieht deshalb jeweils die biologisch-somatische Seite des Menschen als „Körper-Wesen“ ein und nutzt für diese „Bio-Dimension“ körper- und bewegungstherapeutische Ansätze (Petzold & Orth 1990, Lissy-Honneger 2015). Für die seelische Seite, die „Psycho-Dimension“ des Menschen, wird schematherapeutisch orientiert und emotionsfokussierend gearbeitet (Sanders & Kröger 2013). Wegen der großen Bedeutung der „Sozio-Dimension“, der soziale Seite des Menschen, seines großen Wunsches, Weggefährten im Abenteuerland der Ehe zu finden (Sanders 2015), geschieht das Lernen von Beziehungskompetenzen nach Möglichkeit auch in und mit Gruppen. Dadurch finden viele ganz neue Kontakte, häufig auch echte Freunde auf ihrem Lebensweg. Um diesem Suchen und Finden einen offiziellen Rahmen zu geben, wurde im Jahr 2000 das Netzwerk Partnerschule e.V. gegründet. Hier treffen sie auf Wegbegleiter für ihre geistigen Bedürfnisse und Sinnfragen. Sie machen Empowerment Erfahrungen, deren Ziel die Förderung der Fähigkeit der Menschen ist, ihre soziale und ökologische Lebenswelt und ihr Leben selbst zu gestalten und sich nicht gestalten zu lassen (Sanders 2008). In prospektiven Studien – das sind Studien mit standardisierten Fragebögen aus der Therapieforschung zu drei Messzeitpunkten, zu Beginn, am Ende und ein halbes Jahr nach Abschluss der Beratung – konnte die Partnerschule als Paar- und Sexualberatung im Integrativen Verfahren ihre Wirksamkeit und Nachhaltigkeit nachweisen (Sanders 1997, Kröger & Sanders 2000, Kröger 2006). Deshalb wird die Partnerschule in der Grünen Liste Prävention beim Justizministerium in Niedersachsen geführt.

Zusammenfassung

Im vorliegenden Text wird ein Prozessmodell für eine Paartherapie vorgestellt. Ausgehend von einem Paarmodell, in welchem die Partner am „Du zum Ich werden“, wird ein bindungsorientiertes Störungsmodell aufgezeigt. Unsichere bzw. desorganisierte Bindungsmuster aus Kindertagen führen zu einem instabilen Selbst, eine deutliche Beeinträchtigung, um ein Partner, eine Partnerin ein Gegenüber in einer nahen Beziehung zu sein. Grundend in einem Beziehungsmodell, in welchem die/der Berater*in begrenzte und begrenzende Elternschaft wahrnehmen, wird aufgezeigt, wie dadurch ein Rahmen der Heilung ermöglicht wird, damit aus maladaptiven Bewältigungsversuchen konstruktives Miteinander gebahnt wird. Das Ziel ist die Entwicklung einer souveränen Persönlichkeit im Angesicht des Anderen, um eine befriedigende Paarbeziehung gestalten zu können.

Abstract

In this article a process model for couple therapy is presented. Based on a couple model, in which the partners shape their own identity based on their environment (“am Du zum Ich werden”), an attachment-oriented disorder model is shown. Insecure or disorganized attachment patterns from childhood lead to an unstable self, which significantly impairs the ability to be ones counterpart in a close relationship with one another. Based on a relationship model in which the therapist perceives limited and limiting parenthood, it shows how this will enable a framework of healing that replaces maladaptive coping

attempts with a constructive working together. The goal is to develop a sovereign personality in the face of the other in order to create satisfying relationship.

Literatur

- Auszra L, Herrmann I.R. & Greenberg L.S. (2017): Emotionsfokussierte Therapie. Göttingen Hogrefe Verlag
- Bodenmann G. (2013): Klinische Paar- und Familienpsychologie. Huber Bern
- Grawe K. (1998): Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe K., Donati R. & Bernauer F. (1994): Psychotherapie im Wandel, Von der Konfession zur Profession, Göttingen: Hogrefe.
- Hahlweg, K. (1996): Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik (FPD). Göttingen: Hogrefe.
- Harder, U. (2012): Prävention in der Seelsorge, S. 425 f, Verlag Neukirchen-Vluyn.
- Hüther G. (2001): Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hüther,G.(2011): Vortrag Berlin Ärztekongreß: „Neue Sichtweisen zur gesundheitlichen Versorgung“
- Johnson, S. M. (2009): Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie. Paderborn: Junfermann
- Klann, N. (2002). Institutionelle Beratung - ein erfolgreiches Angebot. Von den Beratungs- und Therapieschulen zur klientenorientierten Intervention. Freiburg i.B.: Lambertus.
- 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. http://www.partnerschule.de/files/pdf_document/wirksamkeit_partnerschule2006.pdf
- Lissy-Honegger, R. (2015): Paare in Bewegung. Körperarbeit in der Partnerschule. Masterarbeit. Karl-Franzens-Universität Graz. <http://www.partnerschule.de/bewegung.pdf>
- Petzold H. (1993): Integrative Therapie, Schriften zu Theorie, Methodik und Praxis, 3 Bände. Paderborn: Junfermann
- Petzold H.& Orth I. Hrsg. (1990): Die neuen Kreativitätstherapien. Junfermann, Paderborn.
- 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 Stuttgart.
- Sanders R. & Kröger C. (2013): Die Partnerschule als schematherapeutisch orientierter und emotionsfokussierender Beratungsansatz für Paare. In: Beratung Aktuell. 01/2013 S. 20. – 44
- Sanders R. (1997). Integrative Paartherapie - Eine Pädagogische Intervention zur Förderung der Beziehung zwischen Frau und Mann als Partner, Grundlagen - Praxeologie – Evaluation. Frankfurt: Peter Lang.
- Sanders R. (2004): Die Beziehung zwischen Ratsuchendem und Berater In: Nestmann et al. 2004: Handbuch der Beratung DGVT Verlag, 797 – 807.

- Sanders R. (2006): Beziehungsprobleme verstehen – Partnerschaft lernen. Partnerschaft als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung Paderborn: Junfermann
- Sanders R. (2008): Empowerment – Hilfe zur Selbsthilfe – in der Ehe- und Familienberatung am Beispiel des „Netzwerk Partnerschaft E.V. In: Beratung Aktuell 1 –2008, 43-60.
- Sanders R. (2013): Kinder als implizite Zeugen der Eheberatung ihrer Eltern. In B. Röhrle & H. Christiansen (Hrsg.) 2013: Prävention und Gesundheitsförderung Bd.V, Hilfen für Kinder in schwierigen Situationen, dgvt-Verlag Tübingen S.307 -332 (Nachdruck und kostenloser Download in Beratung Aktuell 2-2013
- Sanders R. (2015): Eheberatung – Gefährtschaft im Abenteuerland. Die Partnerschaft als bindungsbasierte Paar- & Eheberatung. Beratung Aktuell, S.3 -25.
- Sanders, R. (2009): Ehe und Beziehungstraining. In A. Lenz & F. Nestmann (Hrsg.), Handbuch Persönliche Beziehungen (S. 879– 900). Weinheim: Juventa.
- Saßmann, H. & Klann, N. (2004). Wünsche der Ratsuchenden und Erfahrungen von BeraterInnen als Orientierung für eine bedarfsgerechte Planung. Beratung Aktuell, 2, 151-164.
- Spitzer M. (2007): Lernen - Die Hirnforschung und die Schule des Lebens. Heidelberg: Spektrum
- Strüber, N. (2016): Die erste Bindung. Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen.
- Young & Janet (2006): Sein Leben neu erfinden: Wie Sie Lebensfallen meistern. Den Teufelskreis selbstschädigenden Verhaltens durchbrechen ... und sich wieder glücklich fühlen. Junfermann Paderborn
- Young, Y. (2010): Limited Reparenting in Schema Therapy. Vortrag beim 26. Kongress für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Beratung vom 5.-9. März 2010 an der Freien Universität Berlin

Rudolf Sanders, Dr. Phil., Dipl. Päd., Ehe- Familien und Lebensberater, Lehr- und Forschungstätigkeit im Bereich der Ehe- und Paarberatung, Begründer des Verfahrens Partnerschaft als Paar- und Sexualberatung Integrativen Verfahren, Herausgeber der Fachzeitschrift Beratung Aktuell, Junfermann Verlag Paderborn, bis zu seiner Pensionierung 2016 25 Jahre Leiter der katholischen Ehe- und Familienberatungsstelle Hagen & Iserlohn, Mitglied im Vorstand der DAJEB, Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung.
Sauerlandstr. 4., D-58706 Menden
Dr.Sanders@partnerschule.de, www.partnerschule.eu

Buchbesprechungen

Gernot Hauke, Christina Lohr & Tania Pietrzak
Strategisches Coaching
Emotionale Aktivierung mit Embodimenttechniken
Junfermann, Paderborn 2017, 24,00 €

Der Körper hat es immer noch schwer, im Rahmen der Beratung zu seinem Recht zu kommen. Seine stiefmütterliche Behandlung liegt vor allem darin, dass man bis vor kurzem der Auffassung war, er sei in erster Linie das Werkzeug, mit dessen Hilfe das ausgeführt wird, was vorher gedacht bzw. entschieden wurde. Heute gilt als gesichert, dass Denken, Entscheiden, Planen und so weiter ohne den Körper überhaupt nicht machbar sind. Denn all diese Prozesse sind an sinnliche Eindrücke unseres Körpers gebunden. Für jeden ist sofort sichtbar, dass physische Zustände wie Heiterkeit oder Traurigkeit sich im Körper ausdrücken und durch Körperhaltung Mimik und Gestik Gestalt annehmen. Für die Begleitung von Menschen in Beratung und Coaching ist es wichtig zu wissen, dass Einflüsse auch in umgekehrter Richtung über bestimmte Körperbewegungen und durch Gestik möglich sind, denn diese beeinflussen ebenso unser Denken und Fühlen. So wird die Arbeit mit dem Körper ein wichtiges Mittel, um Wahrnehmung, Fühlen und Denken zu beeinflussen.

Selbstschädigendes Fühlen hat seinen Ursprung in frühen Erfahrungen, insbesondere in der Kindheit. Dabei handelt es sich in der Regel um vorsprachliche Inhalte. Mithilfe des strategischen Coachings wird ein differenziertes Bild von problematischen Situationen eines Menschen entwickelt. Emotionale Überlebensstrategien werden entschlüsselt, um mithilfe einer alternativen Körperhaltung in neue Möglichkeiten des Fühlens, Denkens und Handelns zu kommen. Klienten lernen mehr und mehr entgegen den teilweise rigiden Vorgaben ihrer Überlebensstrategie zu handeln und erfolgreiche Optionen zu entwickeln.

Beschrieben wird dieser Ansatz anhand der Arbeit mit Führungskräften, die in einer ganz bestimmten Situation immer wieder mit selbstschädigendem Verhalten reagieren. Leicht lässt sich dies auch auf andere Situationen übertragen, gerade auf solche, die wir im Rahmen der Ehe-, Familien- und Lebensberatung kennen.

Beeindruckend die Danksagung am Beginn des Buches, die deutlich macht in welchem fundierten wissenschaftlichen Rahmen sich dieses strategische Coaching gründet.

Dr. Rudolf Sanders

Frank Krause & Maja Storch
Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten
Manual zur ZRM-Bildkartei
Zweite erweiterte Auflage
Hogrefe, Bern und Göttingen 2018, 128,00€

So gefallen mir Veröffentlichungen – wenn sie auf hohem wissenschaftlichem Niveau sind. Eine gut beschriebene, nachvollziehbare wissenschaftliche Erklärung für die Vorgehensweise, gekoppelt mit Praxisbeispielen sowohl in der Arbeit mit Einzelnen und mit (sogar auch sehr großen) Gruppen. Durch die Hirnforschung wurde ein Basisbaustein der Psychoanalyse der Forschung zugänglich. So konnte der Hirnforscher Gerhard Roth immer wieder darauf hinweisen, dass aus Sicht des Gehirns die unbewussten Vorgänge die entscheidenden sind und dass der bewusste Verstand nur in wichtigen Notfällen eingeschaltet wird. Auf diesem Hintergrund kann das ZRM in Beratung, Therapie und Coaching zum Einsatz kommen.

So nutze ich gerne die Bildkartei in der Arbeit mit Paaren. Jedes Paar will glücklich und zufrieden sein, doch nicht selten stehen sich beide dabei selbst im Wege. Was also ist einfacher, als das kluge Unbewusste zu nutzen, um für die Einzelnen herauszufinden, was sie selbst dazu beitragen können, dass sich ihre Beziehung zur Zufriedenheit entwickelt? Oder auch ganz ungeahnten Herausforderungen mit Einzelnen oder einem Paar lassen sich konstruktiv lösen. So hatte sich ein Paar nach einer längeren Beratung entschieden, zu heiraten. Aber so spießig, wie der zukünftige Ehemann in seinem Beruf als Caterer es bisher erlebt hatte, wollte er seine Hochzeit nicht ausrichten. Was war einfacher, als die Bildkartei und den durch Freunde gefüllten Ideenkorb dafür zu nutzen, damit sich Gefühl und Verstand verbünden und die beiden so eine für sie stimmige Hochzeit feiern konnten? Wenn Sie es sich selbst und ihren Klienten einfach machen wollen, nutzen sie die ZRM-Bildkartei und aktivieren Sie Ressourcen mit dem klugen Unbewussten.

Dr. Rudolf Sanders

Jens B. Asendorf, Rainer Banse & Franz J. Neyer

Psychologie der Beziehung

Zweite, vollständig überarbeitete Auflage

Hogrefe, Bern und Göttingen 2017, 34,95 €

Angesichts der enormen Bedeutung, die Beziehungen für die seelische und körperliche Gesundheit von Menschen haben, ist es erstaunlich, dass diese Bedeutung in der Psychologie bisher relative wenig gilt. Die psychologische Forschung ist traditionell individuums-zentriert. So wird einleitend der Beziehungsbegriff der Alltagspsychologie rekonstruiert und auf dieser Grundlage ein psychologischer Beziehungsbegriff umrissen. Dabei wird deutlich, dass sich Interaktionsmuster in einer Interaktionsepisode durch Basisraten und Übergangsraten beschreiben lassen. Sie charakterisieren damit eine Dyade und nicht einzelne Personen.

Die Autoren konzentrieren sich auf persönliche Beziehungen, weil diese verbreiteter sind als reine Rollenbeziehungen. Letztere tendieren ohnehin dazu, persönlich zu werden. Auch entsprechen persönliche Beziehungen eher dem, was in der Alltagspsychologie unter einer Beziehung verstanden wird. Die Autoren tragen das zusammen, was wissenschaftlich fundiert über Beziehungstypen und Beziehungsparadigmen ausgesagt werden kann. Spannend sind auch die Ausführungen über die Bedeutung der Beziehungen im sozialen oder im historischen Wandel. Sowohl die Forschungsmethoden als auch die Anwendungsfelder, etwa in Prävention, Beratung und Therapie bei Paarbeziehungen oder bei Familienrechtspsychologischer Begutachtung, werden ausführlich dargelegt.

Praktisch und hilfreich für die Beratung von Familien sind z.B. Forschungsergebnisse, die deutlich machen, wie wichtig die kinästhetische Stimulation des Kindes für die Eltern-Kind-Interaktion sind, durch Hochnehmen, im Gehen tragen, auf der Schulter reiten lassen, bzw. solche Spiele wie Hoppe-hoppe-Reiter. Oder dass man Eltern darüber informieren kann, dass es entgegen manchen alltagspsychologischen Vorstellungen keine sensitive Periode für die Bindung des Kindes an einen Elternteil gibt. Ob z.B. die Mutter die Geburt des Kindes erlebt wegen einer Narkose nicht; ob der Vater bei der Geburt oder in den ersten Tagen nach der Geburt anwesend ist oder nicht, hat keinen nachweisbaren Einfluss auf die spätere Eltern-Kind-Beziehung.

Da es sich in der psychologischen Beratung in der Regel um Beziehungsfragen handelt, mit denen Ratsuchende kommen, ist auf diesem Hintergrund das Buch allen Kolleginnen und Kollegen sehr zu empfehlen.

Dr. Rudolf Sanders

Robin Youngson

Time to care

Wie Sie Ihre Patienten und Ihren Job lieben

Mabuse Verlag, Frankfurt am Main 2017, 24,95€

Ein Buch, geschrieben für medizinisches Fachpersonal in Krankenhäusern, die tagtäglich mit Menschen arbeiten. Und doch ist es auch höchst hilfreich für Kolleginnen und Kollegen, die im institutionellen Bereich Beratung anbieten. Aus meiner 30-jährigen Erfahrung in diesem Bereich kann sagen, dass es viele Parallelen gibt, z.B. hinsichtlich einer hierarchischen Ordnung oder Arbeitsdruck durch Wartelisten. Nicht zuletzt können persönlichen Belastungen entstehen, weil Kolleginnen und Kollegen immer wieder mit schweren Schicksalen konfrontiert werden. Was also tun, um selber nicht seelisch oder körperlich daran krank zu werden? Entscheidend ist hier, das Wissen und Können weise anzuwenden, nur dann wird Medizin (aber auch jede psychologische Beratung) dem wichtigsten Grundsatz gerecht: „primum non nocere“, zuallererst einmal nicht schaden.

Wie ist es möglich, an seinem Arbeitsplatz zu strahlen und so Oasen der Ruhe, der Zuwendung und des Mitgefühls zu schaffen? Die neuesten Entwicklungen der Neurowissenschaften und der Positiven Psychologie weisen den Weg, wie man sogar Zeit einspart, wenn man Zeit aufbringt und zwar gerade auch in hektischen und anstrengenden Situationen. Ärzte, die sich mehr Zeit für Zuwendung lassen, lernen sogar ihre schwierigen Patienten zu lieben. Sie werden überdies bessere Ärzte, mit erfolgreicherer Therapieergebnissen, und sind glückliche Menschen.

Wenn wir in unsere Arbeit mit Menschen, ob im Krankenhaus oder in der institutionellen Beratung, nicht nur unser professionelles Wissen, unser Können und unsere Erfahrung mitbringen, sondern auch unser Herz, unseren Geist und unsere Seele, dann können wir neue Quellen der Resilienz, der Stärke und Einflussnahme entdecken. So kann jeder Einzelne seine persönliche Stärke wiederentdecken und Wege finden, auch schwerwiegende Probleme aus einer grundsätzlich anderen Perspektive anzugehen und sich damit von der Diktatur nutzloser Lehren, Vorschriften, Glaubenssätze und institutioneller Gepflogenheiten zu befreien.

Wenn Beraterinnen und Berater sich aus freien Stücken dafür entscheiden können, ihre Zeit für aufmerksame, mitfühlendere Handlungen zu nutzen, dann gehen sie mit guten Gefühlen nach Hause. Und mehr noch: Es gibt ein befriedigendes Gefühl der persönlichen Befreiung von tyrannischen Anforderung der Arbeit und die Gewissheit, ein freier selbstbestimmter Akteur seines Lebens zu sein.

Neben der beschriebenen Haltung, die ich aus meinen Erfahrungen in 40 Jahren Seelsorge-Arbeit nur unterstreichen kann, gefällt mir als Wissenschaftler, dass es sich hier nicht nur um kluge Ideen handelt, sondern dass sich eine solche Haltung auch auf die Zufriedenheitsskala von Patienten und Patientinnen in hohem Maße signifikant abbilden lässt.

Wenn Sie sich selbst eine Freude machen wollen oder anderen Menschen, die im Gesundheitsbereich arbeiten, dann kaufen Sie sich dieses Buch – oder Sie verschenken es.

Dr. Rudolf Sanders

Dominique Bourel

Martin Buber. Was heißt es ein Mensch zu sein

Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2017, 49,99€

Eine psychologische Beratung, welche die konkrete Beziehungsgestaltung von Menschen im Blick hat, findet fundiertes Rüstzeug in der Philosophie Martin Bubers, etwa in seinem Werk *Ich und Du*. Bubers Leben umfasste 87 Jahre und in dieser Zeitspanne war das Schicksal der Juden in einem bisher nicht gekannten Maße Katastrophen ausgesetzt. Mit dieser Biografie erhalten wir somit auch einen höchst spannenden Blick aus jüdischer Sicht auf historische Entwicklungen zwischen 1878 und 1965.

Das Buch beginnt mit der Beschreibung seiner ostjüdischen Kindheit, geht dann über die jüdische Renaissance im Europa der Wissenschaft und über die Vernichtung des deutschen Judentums hin zur Geburt des jüdischen Staates. Schließlich erfahren wir etwas über Bubers Weg zum Weltruhm und seine unablässige Forderung von Respekt für die arabischen Bewohner Palästinas.

Nun, wie liest man ein Werk mit 700 Seiten und mit zusätzlich 300 Seiten Anmerkungen und Literaturhinweisen? Hilfreich ist sicherlich die sehr übersichtliche Inhaltsangabe. Hier bin ich bei der Vernichtung des deutschen Judentums und der Zeit der Entscheidung hängengeblieben. Spannend die Diskussion und Auseinandersetzung mit dem Theologen Karl Barth um die Frage nach dem Willen zum Bösen. Angesichts der Zeit 1936 sicherlich kein Zufall. Schnell ist es dann möglich, einen aktuellen Bezug zum Jahr 2017 herzustellen.

Doch welche Antwort gibt Martin Buber? Im Gegensatz zur christlichen Dogmatik der Erbsünde gibt es für ihn kein radikal Böses im Menschen. Für ihn kann der Mensch überhaupt nicht radikal „dies oder jenes“ sein: Er sei Potentialität, auch und vor allem in den Beeinträchtigungen, die vom Realen auferlegt werden. Die eigentliche Frage lautet daher: Welche Stellung kommt der Person innerhalb des Kollektivs zu?

Egal, an welcher Seite ich das Buch aufschlage, etwa, wenn ich etwas über die galizische Kindheit erfahre oder seine Betrachtung über Jesus lese, „den zentralen Juden, in dem sich der jüdische Verwirklichungswille sammelte und durch den er sich brach“; oder wenn Buber 1952 in seinem auf Deutsch erschienenen Buch „Bilder von Gut und Böse“ darauf verweist, dass für ihn der trügerische Gegensatz zwischen Gut und Böse in der Geschichte vom Sündenfall veranschaulicht wird: Die von der Schlange versprochene „Erkenntnis von Gut und Böse“ sei gerade die Frucht einer gebrochenen Sicht, entgegen dem einigenden Blick Gottes.

Dr. Rudolf Sanders

Angelika Rohwetter

Versöhnung

Warum es keinen inneren Frieden ohne Versöhnung gibt
Klett-Cotta, Stuttgart 2017, 20,00€

Häufig, wenn auch nicht immer explizit, sind es Verletzungen insbesondere aus der Kindheit, die es Menschen schwermachen, als Erwachsene ein zufriedenes und glückliches Leben zu führen. Diese Verletzungen führen sie dann häufig in die Therapie bzw. in die psychosoziale Beratung.

Die Autorin nutzt unterschiedlichste Entwicklungstheorien – etwa die Abwehrmechanismen nach Anna Freud, die Entwicklungsphasen nach Margaret Mahler, die Entwicklungsstufen bis ins hohe Alter nach Erik Erikson, die Forschungsergebnisse der Bindungstheorie –, um darzulegen, wie Verletzungen entstehen können und welche Folgen sie für das spätere Miteinander von Menschen haben. Auch für Leser*innen ohne wissenschaftliche Vorbildung ist gut nachvollziehbar, dass genau an den Stellen, an denen Verletzungen stattfanden, jetzt auch Heilung einsetzen kann.

Diese Heilung muss nicht immer im Rahmen einer Psychotherapie geschehen. Auch Erfolg in der Schule oder im Berufsleben kann heilsam sein, weil er das Selbstwirksamkeitsgefühl stärkt. Auch im Versöhnungsprozess spielt Selbstwirksamkeit eine Rolle, etwa wenn das Gegenüber sich nicht versöhnen will oder aus irgendwelchen Gründen nicht erreichbar ist. Versöhnung ist immer ein völlig autonomer Akt; man braucht den anderen Menschen, den Ort oder die Situation, mit der man sich versöhnen will, nicht dazu. Man kann also die Opferposition verlassen und zum Handelnden werden.

Dr. Rudolf Sanders

Annette Höhmann Kost (Hrsg.)
Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT)
Theorie und Praxis
3. aktualisierte und ergänzte Auflage
Hogrefe, Bern und Göttingen 2017, 29,95€

1990 habe ich damit begonnen, die *Partnerschule* als Integrative Paar- und Sexualtherapie zu entwickeln. Neben der Beratung im Einzelsetting kommt der Arbeit in der Gruppe eine besondere Rolle zu und von Beginn an auch dem Einbezug des Körpers, genauer gesagt des Leibes. Wir haben einen Körper, sind aber Leib. Ohne Einbeziehung des Leibes kann ich mir eine Arbeit mit Menschen überhaupt nicht mehr vorstellen.

Im vorliegenden Buch wird der therapeutische Ansatz – IBT – zunächst eingebunden in ein Menschenbild, in dem die menschliche Persönlichkeit nichts Statisches ist, sondern fließend gesehen wird. Der Leib ist der belebte, beseelte, geisterfüllte, lebendige Körper; ein Körper in Beziehung und in einem fortwährenden Veränderungsprozess. Demnach ist ein psychisch Kranker nicht nur im seelischen Bereich gestört, sondern diese Störung spiegelt sich in seinen ganzen Leib wider und wirkt sich aus; ebenso wie die Störung im Körper sich auf die seelische Befindlichkeit auswirkt. Doch oft ist es schwierig, die ursächliche Störung zu finden.

Die hier beschriebene Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT) verarbeitet neurowissenschaftliche und klinisch-psychologische, tiefenpsychologische, sozialwissenschaftliche und philosophische Elemente sowie behaviorale, gestalttherapeutische und psychodramatische Methoden, um einen Menschen in seiner Ganzheit zu erreichen. Dabei wird die Bewegung zu einem Mittel, einen Menschen einen Weg zu sich selbst und zu anderen erfahren zu lassen. So wird Therapie zur Wegbegleitung auf einem suchenden Weg.

Was heißt das konkret? Über das Training der Wahrnehmung finden Menschen zu sich: zu ihrem Atmen, zu ihrem Stehen, Gehen, Sitzen und Laufen. Übungen ermöglichen Erfahrungen, die dann schnell mit *den* Alltagsthemen, mit *den* Problemen, mit denen Menschen in die Beratung gekommen sind, zu verknüpfen sind. So bringen sie Klärung und zeigen Wege der Bewältigung auf.

Ergänzt wurde diese dritte Auflage um Themen wie: Umgang mit aggressiven Impulsen und schwierigen Gefühlen, Natur und Landschaftstherapie mit schwer traumatisierten Patienten und ressourcenorientierte Arbeit mit jungen Erwachsenen.

Viele dieser Übungen nutzen wir von Anbeginn in der *Partnerschule*. Insbesondere auch den Kampf mit dem Schwert, im Sinne des Budos. Dies ist der Oberbegriff der japanischen Kampfkünste und bedeutet sinngemäß, die Kunst, das Schwert *nicht* zu benutzen, die Kunst, den Sperr anzuhalten. Die Partner trainieren und entwickeln ihre Persönlichkeit und können so mit ihrer Kraft und einer sozial bezogenen Autonomie ihrem Partner begegnen, und das gerade in Konfliktsituationen mit Achtung und Respekt.

Ein Buch, das meine Erfahrung von mehr als 30 Jahren Arbeit mit Menschen bestätigt. Wenn wir als Beraterinnen und Therapeuten erfolgreich sein wollen, sind wir mehr als nur Kopf. Es gilt, Menschen in ihrer Gesamtheit mit ihrem Leib zu sehen und zu erreichen.

Dr. Rudolf Sanders

Sabine Trautmann-Voigt & Bernd Voigt
Psychodynamische Psychotherapie und Verhaltenstherapie
Ein integratives Praxishandbuch
Schattauer, Stuttgart 2017, 39,99€

Eine wesentliche Unterscheidung der Arbeit in psychosozialen Beratungsstellen und in psychotherapeutischen Praxen besteht darin, dass die Arbeit mit „Störungen vom Krankheitswert“ den letztgenannten vorbehalten ist. Schaut man

sich jedoch die Anlässe für eine Beratung an, so ist die Trennlinie zwischen beiden Verfahren nicht so eindeutig und es gibt offensichtlich einen großen Überschneidungsbereich. Denn insgesamt gibt es – von psychotischen Störungen vielleicht abgesehen – keine scharfe Grenze zwischen „leichten“ Befindlichkeitsschwankungen mit Leistungseinbußen und schweren psychischen Erkrankungen (Roth & Ryba 2016). Diese Vorrede soll Kolleginnen und Kollegen in der Institutionellen Beratung motivieren, die Gedanken, Anregungen, Praxisbeispiele und Theoriekonzepte des vorliegenden Buches für ihre Beratungspraxis zu nutzen. Sie haben die große Freiheit, nicht im Sinne ihres jeweiligen, von den Krankenkassen finanzierten Richtlinienverfahren abrechnen zu müssen. Diese Gestaltungsfreiheit gilt es zu nutzen, denn nicht irgendein Richtlinienverfahren heilt, sondern es geht in der Psychotherapie und in der Beratung immer um menschliche Begegnungen und Veränderungen von festgefahrenen Interaktions- und Kommunikationsmustern. Diese Veränderung geschieht zuvörderst – und das wird in diesem Buch immer und überall deutlich – in der konkreten zwischenmenschlichen Begegnung in der Therapie- bzw. Beratungssituation.

Den Herausgebern ist es gelungen, Autoren zu gewinnen, deren gemeinsames Anliegen es ist, Psychotherapie als Wissenschaft und Praxis konstruktiver zwischenmenschliche Auseinandersetzung darzustellen, die eine konsistente Metatheorie, eine übergeordnete Therapietheorie und ein begründetes Krankheitsverständnis benötigen. Gleichzeitig plädieren sie für eine Öffnung der Psychotherapie für kreative Vorgehensweisen, wie etwa der Arbeit mit dem Körper im Embodiment oder in der Tanztherapie.

Die Beiträge nehmen die Leserin und den Leser an vielen Stellen in die ganz persönliche Sichtweise der Autorin in das Geschehen der Therapiestunde hinein, etwa dann, wenn es um die persönliche therapeutische Haltung geht. Daraus erwächst der Vorschlag für die Therapieforschung, die *tatsächliche alltägliche* Praxis von Therapeuten genauer zu analysieren und so zu einer allgemeineren Konzeption von Psychotherapie zu kommen, die nicht unter dem Rechtfertigungszwang steht, alle Veränderung in der Behandlung vor dem Hintergrund der eigenen Schule verteidigen zu müssen. Denn viele Kolleginnen und Kollegen verfügen über ein großes implizites Wissen, was bisher noch nicht zu deklarativem Wissen geworden ist. Und das trifft nicht nur auf die Psychotherapie, sondern insbesondere auch auf die psychosoziale Beratung zu.

Zusammengefasst kann man dieses Praxishandbuch als Fortschreibung der Arbeiten von Klaus Grawe (1998, 2004) zur Entwicklung einer „Allgemeinen Psychotherapie“ verstehen.

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

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

Roth, G. & Ryba, A. (2016): Coaching, Beratung und Gehirn. Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte. Stuttgart: Klett-Cotta.

Dr. Rudolf Sanders

Béla Bartus, Dörte Hilgard & Michael Meusers

Diabetes und psychische Auffälligkeiten

Diagnose und Behandlung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Kohlhammer, Stuttgart 2016, 49,00€

Nach Insulineinstellung und einer umfassenden, altersgerechten und strukturierten Diabetesschulung gelingt es Kindern oder Jugendlichen mit Unterstützung der Familie, normalerweise gut, nach der Diagnose Diabetes die Selbstbehandlung schnell und relativ gut durchzuführen. Konfliktbelastete Familien, fehlende Kohärenz der Eltern, elterliche Trennungs- oder Überforderungssituationen, Unsicherheit in elterlichem Erziehungsverhalten, Sprachbarrieren bei Migranten oder geringe soziale Integration, Medienmissbrauch bei Eltern und oder Kindern

können die Behandlung der Erkrankung nicht selten zu einem „Kampffeld“ werden lassen. Vom Erfolg der Behandlung hängt aber ab, ob das Kind später selbstsicher, durch den Diabetesalltag möglichst unbelastet, in die Zukunft blicken und nicht beeinträchtigt ist durch bereits eingetretene Folgen der Krankheit oder eine gescheiterte schulische oder soziale Laufbahn.

Die Herausforderung für betroffene Kinder und Familien besteht darin, dem Diabetes als eine zusätzliche Aufgabe zu begreifen. Die Kinder, ihre Eltern, aber auch Lehrer, Erzieher und Verwandte und sonstige Betreuungspersonen müssen nach dieser für das Leben einschneidenden Diagnose lernen, der Krankheit im Leben des Kindes „den richtigen Platz zuzuweisen“, den Alltag also so zu meistern lernen, dass die Kinder ein (fast) normales Leben führen können. Die Herausforderung für Beraterinnen und Berater, die mit betroffenen Familien arbeiten, besteht darin, die Familie so zu unterstützen, dass die betreffende Person eine zuverlässige Selbstversorgung mit hoher Stringenz erlernt. Andernfalls bedeutet dies für die private und berufliche Lebensperspektive einen deutlichen Nachteil, mit dem Risiko einer Verschlechterung der Lebensqualität und einer Verkürzung der Lebenszeit.

Da Kinder und Jugendliche mit Diabetes ein erhöhtes Risiko für psychiatrische Erkrankungen haben, kann durchaus eine Kooperation mit einer Erziehungsberatung zu Diagnostik, Therapie und Betreuung angezeigt sein. Insbesondere dann, wenn somatische und psychiatrische Erkrankungen gemeinsam oder in Folge auftreten, ist das Risiko groß, dass Betroffene entweder nur aus diabetologischer Sicht oder nur aus psychotherapeutischer Sicht versorgt werden. Der Gesichtspunkt der gegenseitigen Bedingtheit wird dabei übersehen und bleibt unberücksichtigt. So ist bei Dyskalkulie ein sorgfältig erarbeiteter Insulinspritzenplan wenig wert oder bei einer Angsterkrankung werden auch gute Spritzpläne im entscheidenden Moment einfach ignoriert.

Aus dem Erleben solcher Patientenschicksale und aus der erfolgreichen beruflichen Kooperation der drei Autoren ist die Idee zu dem Buch entstanden. Themen, die für den familiären Kontext zu heftigen Herausforderungen führen können, etwa die Auswirkungen der Diabetes auf die Psyche, das Spritzen und Messen und die elterlichen Injektionsängste, werden ebenso einfühlsam und deutlich nahe gebracht, wie Grundlagen für eine kindgerechte Gesprächsführung.

Entstanden ist ein gut lesbares, praxisnahes Handbuch für die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Diabetesteam, Mitarbeitern der Kinder- und Jugendpsychiatrie, für Mitarbeiter aus Einrichtungen der Jugendhilfe, aber auch für interessierte Eltern und junge Erwachsene mit Diabetes.

Dr. Rudolf Sanders

Vanessa Görtz-Meiners

Treue und Untreue in der Partnerschaft

Historische Entwicklungen – moraltheologische Perspektiven

Aschendorff Verlag, Münster 2016, 69 €

Das Thema Treue und Untreue spielt für die Stabilität einer Partnerschaft eine zentrale Rolle. In einer Zeit, in der das erlebte „Glück“ in einer Beziehung, die emotional gespürte „Liebe“ zur Maßeinheit für den Fortbestand einer nahen Beziehung wie Ehe, Familie und Partnerschaft werden, gibt die vorliegende Dissertation einen Impuls, über Beziehungsleitbilder und Wertemaßstäbe in der heutigen Zeit zu reflektieren. Darüber hinaus schlägt die Autorin Pflöcke ein zu einer dringend gebotenen theologisch-ethischen Auseinandersetzung bei einem „Stiefkind“ der Sakramentenpastoral, nämlich der Ehe- und Familienkatechese. Hatte die Kirche lange Zeit eine zentrale Position inne, wenn es darum ging, bestimmte Normen und Wertvorstellungen im gesellschaftlichen Diskurs zu verankern und über die staatliche Gesetzgebung sowie die pastorale Praxis im Leben des Menschen festzuschreiben, so hat sie heute dieses Monopol, nicht unverschuldet, verloren.

So konstatiert Papst Franziskus in *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 Motivationen aufzuzeigen, sich für die Ehe und Familie zu entscheiden“ (AL 35). „Zugleich müssen wir demütig und realistisch anerkennen, dass unsere Weise, die christliche Überzeugung zu vermitteln, und die Art, die Menschen zu behandeln, manchmal dazu beigetragen haben, das zu provozieren, was wir heute beklagen. Daher sollte unsere Reaktion eine heilsame Selbstkritik sein. Andererseits 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 der konkreten Situation und den tatsächlichen Möglichkeiten der realen Familien entfernt ist“ (AL 36).

Eine theologisch ethische Auseinandersetzung mit dem Thema ist angesichts des öffentlichen Diskurses dringend geboten. So plädiert ein führender Paar- und Sexualtherapeut wie Ulrich Clement (2010) für ein neues Verständnis von Partnerschaft, in dem sich Affären und feste Beziehung nicht ausschließen. John Gottman konstatiert aufgrund seiner empirischen Langzeitstudien für eine glückliche Ehe dagegen „eine tiefe freundschaftliche Verbundenheit zwischen den Partnern“ (2014, S. 11), die nicht erst durch Fremdgehen, sondern viel früher bereits durch andere Formen von Untreue verletzt werden kann: „Solange der andere nicht fremdgeht, ist das bisschen Illoyalität halb so schlimm. Es ist aber schlimm. Eine feste Beziehung ist ein Vertrag, der auf gegenseitigem Vertrauen, Respekt, Schutz und Rückhalt basiert. Alles, was diesen Vertrag verletzt, kann eine Form der Untreue sein“ (a.a.O. S. 104).

So setzt sich Vanessa Görtz-Meiners aus theologischer Ethik mit dem heutigen Sittlichkeits- und Treueverständnis auseinander. Sie fragt sich, warum kirchliche Treuenormen und weltliche Treuepraxis anscheinend nicht mehr deckungsgleich sind. Sie untersucht Grundlagen, Inhalte und Wertmaßstäbe dahingehend, wie sie entstanden sind und wo und wie sie mit der Lebensrealität heutiger Menschen korrespondieren und an welchen Punkten sie kritisch zu hinterfragen sind. Da eine theologische Ethik Orientierung und Hilfestellung für ein „gelingendes Leben“ geben will, richtet sie ihre Klärungs- und Forschungsarbeit auf Fragen, ob – und wenn ja, wie – sich die gesellschaftliche Bewertung von Treue und Untreue in der Partnerschaft im Laufe der Zeit verändert hat und wie der vielzitierte Wertewandel zum Ausdruck kommt.

Im ersten Teil widmet sich die Autorin der Treue und Untreue im Wandel der Zeit, ausgehend von der Antike bis zur Treue und Untreue in gegenwärtigen Diskursen. Sodann folgt eine ethische Bewertung von Treue und Untreue, aus der sie im dritten Teil Perspektiven einer theologisch-ethischen Auseinandersetzung mit Treue, auch moralanthropologische Hinweise und Hilfestellungen für Treue als zentralen Aspekt eines gelingenden partnerschaftlichen Miteinanders anbietet.

Clement, U. (2010): Wenn Liebe fremdgeht. Vom richtigen Umgang mit Affären. Berlin: Ullstein.

Franziskus (2016): AMORIS LAETITIA Nachsynodales Apostolisches Schreiben des Heiligen Vaters Papst Franziskus an die Bischöfe, an die Priester und Diakone, an die Personen geweihten Lebens, an die christlichen Eheleute und an alle christgläubigen Laien über die Liebe in der Familie, hrsg. vom Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz. (Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls, 204). Bonn.

Gottman, J.M. & Silver, N. (2014): Die Vermessung der Liebe. Vertrauen und Betrug in Paarbeziehungen. Stuttgart: Klett-Cotta.

Dr. Rudolf Sanders

Alexandra Haag & Carolina Moreno

Paula und die Zauberschuhe

Mabuse Verlag, Frankfurt am Main 2017, 12,95€

Für Kinder ist es ein Problem, anders zu sein als andere, z.B. anders als ein Geschwisterkind. Paula hat eine Zerebralparese, eine frühkindliche Hirnschädigung. Eine Spastik hindert ihre Wadenmuskeln, die Fersen auf dem Boden zu stellen. Zur Fortbewegung braucht sie besondere Schuhe (Orthesen), die ihr beim Laufen helfen und ihre Fersen auf dem Boden zu setzen. Ferner vermeiden sie Kontrakturen und eine Fehlstellung der Füße, denn zunehmend flitzt Paula mit dem Rollator durch die Gegend. Sie braucht außerdem in Abständen Botox-Spritzen in ihre Muskeln und regelmäßig Krankengymnastik sowie Training auf dem Laufband. Ihre Orthesen stören sie beim Krabbeln und hindern sie, ihre Lieblingsschuhe anzuziehen ...

Aus der Beschreibung wird deutlich, was dieser Zustand für Paula selbst, für ihren Zwillingbruder Pavo und für den Alltag der Familie bedeutet. In diesem Buch werden diese Tatsachen in kindgerechter Form beschrieben und wunderschön illustriert. Auf dem Weg, mit dieser Einschränkung und den damit verbundenen vielfältigen Herausforderungen trotzdem ein glückliches Leben zu führen, leistet es einen wichtigen Schritt.

Da Kinder, so ein afrikanisches Sprichwort, immer von einem ganzen Dorf erzogen werden, wird es vielleicht möglich, dass eine nicht ganz so wichtige Hausaufgabe einmal in Zeit der Intensivbehandlung wegfallen darf. Vielleicht können auch Arbeitgeber und Arbeitskollegen die Eltern unterstützen oder eine Nachbarin kann den Einkauf übernehmen oder den Kehrdienst ... Aus eigener Erfahrung mit meinem Sohn, der als Kind Krebs hatte und durch unsere den Familienalltag auf den Kopf stellende Fürsorge weiß ich, wie viele Nachbarn und Freunde gerne helfen. Man muss nur den Mut haben, sie darum zu bitten.

Dr. Rudolf Sanders

Kerry Egan

leben

Von Sterbenden lernen, was zählt

Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2017, 17,99 €

Am Ende ihres Lebens ziehen Menschen Bilanz, bewusst oder nicht bewusst. Es ist gut, wenn sie dann ein Gegenüber haben, das ihnen zuhört. Ein solches Gegenüber ist die Autorin, die als Hospizseelsorgerin Menschen auf dem letzten Weg ihres Lebens begleitet. Sie vertrauen ihr viele Dinge an, die sie bedauern oder sie erzählen von vielen oft nur ganz kleinen, aber unerfüllten Wünschen. So

lernen manche Menschen ihren Körper erst dann zu schätzen, wenn sie merken, dass sie ihn bald verlieren werden. Denn eins ist gewiss: Man wird nie wieder imstande sein, die Welt in diesem Körper zu erfahren. Mit dieser Realität sind Sterbende Tag für Tag konfrontiert.

Nach der Realität der eigenen Leiblichkeit rückt der Sinn des Lebens in den Fokus. Dieser Sinn findet sich nicht in klugen Büchern, in Kirchen oder Synagogen, sondern in den Erfahrungen der Liebe. So erfahren Menschen ihre ersten und normalerweise letzten Liebes-Unterweisungen in ihrer Familie. Deshalb erzählen Sterbende über ihre Familien, ihre Mütter und Väter, ihre Söhne und Töchter. Sie sprechen über die Liebe, die sie gespürt und die Liebe, die sie geschenkt haben. Oft auch über die Liebe, die sie nicht empfangen haben oder die Liebe, die sie nicht schenken konnten; über die Liebe, die sie zurückhielten oder für diejenigen, die sie bedingungslos hätten lieben sollen, vielleicht nie empfanden. Selbst Menschen, die in ihrer Familie keine Liebe erfahren haben, wissen, dass sie hätten geliebt werden sollen. Irgendwie kennen sie die Liebe durch deren Abwesenheit. Irgendwie wissen sie, was fehlt und was sie als Kinder und Erwachsene verdient hätten.

Ein kluges Buch, das Lebenden hilft, ihre Möglichkeiten zu nutzen und vor allen Dingen dankbar zu sein.

Dr. Rudolf Sanders

Hans Hopf

Flüchtlingskinder gestern und heute

Eine Psychoanalyse

Klett-Cotta, Stuttgart 2017, 20 €

Der Untertitel ist ganz wichtig: *Eine Psychoanalyse*. Denn darum geht es in diesem Buch. Was geschieht in und mit der Psyche von Menschen, die bereits als Kinder traumatisiert werden? Der Autor, selbst Kriegs- und Flüchtlingskind, hat dieses Leid am eigenen Leibe erfahren. Das individuelle Trauma der Menschen, die aufgrund von Vertreibung vor 70 Jahren bei Kriegsende ihre Heimat und Angehörigen verloren ist vergleichbar mit dem Trauma der Menschen, die heute aus Kriegsgebieten zu uns flüchten. Die Rahmenbedingungen sind allerdings ganz andere und die Verhältnisse nach dem Zweiten Weltkrieg lassen sich nicht naiv auf die heutige Zeit übertragen. Standen viele am Ende des Zweiten Weltkriegs ausgebombt vor dem Nichts, so ist heute Deutschland eines der reichsten Länder der Welt. Aber nicht nur das, darüber hinaus wissen wir heute, wie sich traumatische Erlebnisse auf das Fühlen, Denken und Handeln von Menschen auswirken. Der Autor nimmt den Leser und die Leserin mit auf einen Weg, auf welchem er als traumatisiertes Kind rückblickend erzählt, um damit heute betroffenen Menschen fachgerecht zu helfen.

Anschaulich beschreibt er, wie sein Weg der Heilung mit 20 Jahren begann, als er durch eine analytische Psychotherapie sich langsam von den traumatischen Störungen befreite. Sein Analytiker, selbst kriegstraumatisiert, machte ihm Mut, Psychoanalytiker zu werden. Das ist ein Vorzug der Lektüre dieses Buches, da der Autor beides auf sich vereinigen kann. Er kann deshalb das Leid von Kindern und Jugendlichen, die als Flüchtlinge in unser Land gekommen sind, besser verstehen, weil ihn dies an seine früheren Beschwerden denken lässt.

So erfüllt diese Veröffentlichung einen dreifachen Zweck. Zum einen ist sie ein Rückblick in eine Zeit nach dem Krieg, die ich selbst aus den Erzählungen meiner Geschwister ein wenig kennen lernen durfte. Kolleginnen und Kollegen in Kindertageseinrichtungen, im sozialpädagogischen Kontext werden mehr Verständnis für die ihnen anvertrauten Flüchtlingskinder entwickeln. Insbesondere können aber Politiker bei ihren Entscheidungen das Wissen der Fachleute nutzen, denn manche Fehler lassen sich so vielleicht vermeiden.

Zusammengefasst heißt das: Alle pädagogischen und therapeutischen Prozesse brauchen einen sicheren Rahmen, äußere Konstanten und die Mitarbeit

aller Beteiligten, wenn sie eine Integration in unserer Gesellschaft unterstützen wollen. Dieser Rahmen besteht zunächst einmal aus dem Erlernen der deutschen Sprache in einem vorgegebenen Zeitraum. Wer sich müht, wird unterstützt, wer sich verweigert oder bremst, müsste mit schmerzhaften Konsequenzen rechnen. Somit könnte z.B. bei Verweigerung ein Verlust aller Chancen auf ein dauerndes Bleiberecht drohen. Statt Masseunterkünften ist eine Wohnsitzzuweisung sinnvoll, damit Flüchtlinge und ihre Familien an einen sicheren Ort leben können, an dem sich ein fester Lebensmittelpunkt für ein gemeinsames Leben entwickeln kann. Da regelmäßiges Arbeiten das Selbstwertgefühl eines Menschen im Gleichgewicht hält, ist es dringend erforderlich, ihnen möglichst bald zu erlauben, eine Arbeit zu finden, die ihren Voraussetzung und ihrem Können entspricht. Noch vor dem Erlernen der Sprache gilt es, in die grundlegenden Regeln des Zusammenlebens in Deutschland einzuführen. Dabei geht es langfristig nicht um Burka, Kopftuch oder ähnliche Äußerlichkeiten, sondern vor allem um gegenseitige Toleranz. In diesem Zusammenhang ist eine Veränderung der Vorstellung von Männlichkeit und von der Rolle der Frau langfristig wohl die größte Entwicklungsaufgabe für Flüchtlinge.

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

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

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

Christine Kröger, Dr. rer. nat., Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin. Seit 2011 Professorin für Psychologische Grundlagen der Sozialen Arbeit und Klinische Sozialarbeit an der Hochschule Coburg. Studiengangsleiterin des in Kooperation mit der Alice-Salomon-Hochschule Berlin verantworteten berufsbegleitenden Masters „Klinische Sozialarbeit“.

Hochschule Coburg, Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit, Friedrich-Streib-Straße 2, 96450 Coburg, Tel.: 0151 – 44567991, E-Mail: christine.kroeger@hs-coburg.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; Dr. rer. nat **Notker Klann**, Dipl.-Psych., Ehe-, Familien- und Lebensberater; Forschungsschwerpunkte: Partnerschaft, Prozess- und Ergebnisqualitätssicherung in der Eheberatung; Prof. Dr. **Andrea Kerres**, Dipl.-Psych., FH München; Prof. Dr. **Andreas Kerres**, Stiftungsfachhochschule München; Prof. Dr. **Christine Kröger**, FH-Coburg; Prof. Dr. **Michael Märten**, 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 Roehrle**, 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
Prof. Dr. Christine Kröger, Hochschule Coburg, Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit, Friedrich-Streib-Str. 2, 96450 Coburg, Tel.: 0151-44567991
E-Mail: christine.kroeger@hs-coburg.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).